

Délicat^{NEWS}

2023
JUIL
AOÛ
SEP

14

Publication officielle de l'Association "Les Pas Délicats" : Magazine Trimestriel

//DOSSIER BIEN-ÊTRE

Bien dans mon assiette :

L'aubergine a le bon goût de l'été

→ p 14-15

//MON COIN

« Recettes gourmandes »



// SOMMAIRE

03

Le mot de la présidente

04

Notre Actualité

05

Trucs et Astuces délicates

06

Activités du

« Pôle prévention »

Prévention dans l'assiette :

Mieux choisir ses huiles

07

Dossier bien-être

Bien dans mon assiette : L'aubergine a le bon goût de l'été

Activités du « Pôle animation »

08

Loisirs sociaux

09-12

Loisirs stimulants

13

Loisirs culturels

14-15

Mon coin

« Recettes gourmandes »

// LE MOT DE LA PRÉSIDENTE :

UN ÉTÉ RESSOURÇANT, UNE RENTRÉE PÉTILLANTE

Se protéger, s'amuser, se détendre, s'informer et s'évader. Cinq verbes d'action que j'ai eu l'opportunité de mettre en œuvre durant cette période estivale. « **Me protéger** » du soleil avec mes verres solaires polarisants, sur les îles de la Martinique et de la Guadeloupe, car il était au rendez-vous. « **M'amuser** » sur les plages de sable fin des Trois Îlets (Martinique). « **Me détendre** », allongée au bord de la piscine au Moule (Guadeloupe). « **M'informer** » sur les risques liés aux changements climatiques. Et enfin, « **M'évader** » dans le temps, en savourant un plat créole à base d'avocat, de fruit à pain, de poisson grillé... me rappelant les saveurs de mon enfance. L'été 2023 fut un été ressourçant.



Dans ce 14^{ème} numéro, nous vous avons concocté un plan de lecture dynamique alliant actualités de l'association, trucs et astuces délicats pour participer au défi de la lutte contre le gaspillage. Mais aussi, des conseils de prévention pour mieux choisir ses huiles alimentaires, ainsi que la découverte des bienfaits d'un légume de saison. Ces deux dernières thématiques composent le pôle « **Prévention** ».

Le pôle « **Animation** » quant à lui, vous plonge dans un univers coloré et festif, vous invitant, dans un premier lieu, à la détente lors de notre fête de l'été où quelques participants vous partageront leur témoignage. En second lieu, à la recherche de différences identifiées sur deux images d'animaux, où des erreurs se sont glissées. Et enfin, en dernier lieu, à la balade culturelle. D'une part, autour d'un mot croisé de découverte de monuments insolites et d'autre part, le temps d'une visite guidée en Guadeloupe. Magnifique île en forme de papillon au nord « la Grande Terre » et au sud « la Basse-Terre ».

Vous êtes certainement nombreux à avoir choisi de profiter de ces vacances d'été, seul, en famille ou entre amis, en France ou à l'étranger. Quels souvenirs avez-vous emportés avec vous ?

La rentrée s'annonce pétillante pour ce dernier quadrimestre 2023 !

Une programmation musicale variée au sein de nos deux EHPAD partenaires. Une participation active durant la semaine nationale des personnes âgées, dite « la semaine bleue ». Et également des temps forts lors de nos ateliers prévention/animation des mois d'octobre et décembre. Bien entendu, nos visites et stimulations auprès de nos adhérents bénéficiaires continueront à faire la joie de nos bénévoles. À vous tous lecteurs assidus, je vous souhaite une rentrée dynamique, pleine de bonnes résolutions et surtout en conservant votre santé avec les produits de saison. Nos recettes gourmandes vous accompagnent.

Délicatement vôtre,

Esther LISIMA, présidente fondatrice

// NOTRE ACTUALITE

LE CHIFFRE CLE DU TRIMESTRE

- **30** représente le nombre de participants à la fête de l'été qui s'est déroulée le 2 juillet 2023 dans le jardin de la Maison des associations de Mareuil-lès-Meaux

// ILS PARLENT DE NOUS (hors-série)

- **Mareuil le Mag**

La version actualisée du bulletin municipal de Mareuil-lès-Meaux « *Mareuil le Mag* » — périodicité semestrielle — a été publiée au cours du mois de juin dernier. Elle se décline en plusieurs thématiques qui reflètent la vie de la commune. Celle relative aux associations « *le Mag Asso* » retrace les événements de 16 associations, dont celui du week-end des conviviales des 4-5 février 2023, réalisé par l'association **LES PAS DÉLICATS**.

“ La présidente fondatrice conclue l'article en ces termes :
« Nous rejoindre, c'est partager une aventure humaine à plusieurs auprès de nos aînés fragilisés, isolés et/ou en début de perte d'autonomie. » ”



- **Fête de la musique du 21 juin 2023 au GHU.**

Université Paris-Saclay - Hôpital Sainte Périne

Une prestation musicale a été offerte le 21 juin 2023 à l'hôpital Sainte Périne, dans le cadre de la fête de la musique. Sur les airs entraînants de

« *Soul man* », « *oh happy day* », « *stand by me* »

Eh bien d'autres...

Quatre magnifiques voix ont fait danser le public venu nombreux participer à l'événement.

Un grand merci à **Madame Hélène Jacques**, la directrice de l'hôpital Sainte Périne, à toute l'équipe organisatrice et aux bénévoles participants de l'association **LES PAS DELICATS**.



Les deux animatrices socio-esthéticiennes de l'hôpital Sainte Périne partagent leur souvenir :

« Nous tenions particulièrement à saluer le talent et la générosité des artistes des Pas Délicats. Un groupe de Gospel formidable a enchanté nos résidents de Ste Périne, leurs familles et tout le personnel soignant.

Un grand merci à Esther qui a su si bien s'adapter à l'organisation de notre fête de la musique.

Avec son charisme, son sourire et sa jolie voix, Esther Lisima, Présidente-fondatrice, a repris des airs festifs avec notre équipe et nous a offert une ambiance chaleureuse. Merci ! »

Corinne Prat et Marianne Fortunato



TRUCS ET ASTUCES DÉLICATS : 5 FAÇONS DE RECYCLER L'EAU DE CUISSON



Pommes de terre, légumes, riz...

Voici comment réutiliser vos eaux de cuisson pour gaspiller moins et économiser plus.

1/ Dégraisser le sol avec l'eau de cuisson des pommes de terre

Riche en amidon, les pommes de terre s'avèrent un excellent décapant et dégraissant naturel pour faire briller carrelage et tomettes encrassées. Pour cela, frottez votre sol avec l'eau de cuisson encore chaude, laissez agir 10 à 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède, dans laquelle vous pouvez ajouter quelques gouttes du jus d'un citron, pour parfumer votre intérieur.

3/ Confectionner un soin capillaire avec l'eau de cuisson du riz

Plébiscité par les Coréennes, le riz a un fort pouvoir adoucissant. Alors plutôt que de vider son eau de cuisson dans l'évier, faites-la ruisseler sur votre tête après votre shampoing puis attendez quelques minutes avant de rincer. Cheveux lisses et soyeux garantis !

5/ Congeler des cubes d'eau de cuisson des champignons

Délicatement parfumée, cette eau de cuisson est idéale pour délayer une sauce ou déglacer un plat. Il suffit de la placer dans un bac à glaçons et de décongeler ces derniers au fur et à mesure de vos préparations.

2/ Préparer un bouillon avec l'eau de cuisson des légumes.

Gorgés de vitamines et en minéraux, les légumes sont de précieux alliés pour votre santé. Alors pas question de jeter leur eau de cuisson ! Réutilisez-la pour préparer un bouillon, en y ajoutant des herbes et des épices, ou pour faire cuire d'autres aliments comme les pâtes et le riz.

4/ Faire un engrais organique pour les plantes avec l'eau de cuisson des œufs.

Calcium, protéines, minéraux...

Les coquilles d'œufs sont de véritables trésors pour vos végétaux. Une fois tous les quinze jours, arrosez-les avec l'eau de cuisson refroidie et non salée. Notre astuce : stockez-la dans des bidons fermés pour éviter les mauvaises odeurs dans la maison.

Source : l'hebdo du pouvoir d'achat _ n°10 Les vacances d'été en toute sérénité



// PÔLE PRÉVENTION

// PREVENTION DANS L'ASSIETTE : MIEUX CHOISIR SES HUILES



Tournesol, coco, olive, colza, noix, maïs, lin et autres : Le choix est multiple, mais toutes les huiles ne se valent pas. Lesquelles choisir et pour quelles utilisations ?

Corps gras indispensable (elles participent notamment à la constitution des membranes des cellules et au bon fonctionnement du système nerveux) et carburant énergétique de premier ordre, les huiles végétales composent une famille assez vaste. S'il ne faut pas avoir « *peur du gras* », il est conseillé de privilégier les plus bénéfiques pour la santé. Car si toutes apportent à peu près le même nombre de calories (environ 90 kcal par cuillère à soupe) et qu'aucune n'est « *plus légère* » qu'une autre, elles se différencient par les acides gras qu'elles renferment.

DES COMPOSITIONS VARIÉES

Les acides gras dits saturés sont présents dans les graisses d'origine animale (beurre, crème, saindoux), mais aussi dans l'huile de palme et celle de coco. Pour eux, la modération est de rigueur, car en excès, ils font grimper le mauvais cholestérol et « *encrassent* » les artères.

Les acides gras mono-insaturés, dont le principal est l'acide oléique (ou oméga 9), présents dans les huiles d'olive et de noisette, sont plus favorables à la santé : ils veillent à la bonne santé des vaisseaux sanguins et du cœur, augmentent le bon cholestérol (HDL) et réduisent le mauvais (LDL).

Enfin, les acides gras polyinsaturés sont les omégas 3 et 6. Les très bénéfiques omégas trois contenus en quantité dans l'huile de colza, de noix, de lin ou de chia, protègent le cerveau et le cœur, luttent contre l'inflammation et réduisent, eux aussi, le mauvais cholestérol. Les omégas 6, en grande quantité dans l'huile de tournesol, de maïs, d'arachide ou de pépins de raisin, sont, eux aussi, indispensables, mais nous en consommons trop. Il vaut mieux donc ne pas utiliser ces huiles au quotidien.



LESQUELLES POUR CUISINER ?

Selon leur composition, les huiles ont ce qu'on appelle un « *point de fumée* » (qui signe leur dégradation, voire leur toxicité) différent. Ainsi, si toutes peuvent être utilisées crues, elles ne supporteront pas forcément la cuisson à la poêle : choisissez plutôt l'huile d'olive, de tournesol ou d'arachide, de coco, ou un mélange (type Isio 4).

Les huiles de tournesol, de pépins de raisin et d'arachide supporteront bien la friture.

BIEN LES ACHETER ET LES CONSERVER

Les huiles dites vierges ou extra vierges sont de meilleure qualité : elles ont été extraites par pression (et non par des solvants), idéalement à froid (vérifier sur l'étiquette) et conservent alors leurs vitamines. Conservez-les à l'abri de la lumière (bouteille en verre foncé, dans un placard), avec le bouchon fermé pour éviter l'oxydation. Les huiles riches en omégas 3 (colza, noix, lin, chia...) sont aussi les plus fragiles : achetez-les en petite quantité et conservez-les au réfrigérateur, pour leur éviter de rancir trop vite.

L'AVIS DE LA SPÉCIALISTE

Maëlle Domergue, diététicienne-nutritionniste et responsable nutrition du segment Entreprises chez Sodexo. « *Il faut avant tout les varier* »

Parce qu'elles ont des compositions différentes, il est important de varier les huiles, et de ne pas en avoir une seule dans son placard. Mon top 3 : Le colza, à utiliser cru, le tournesol quand on veut cuire, et l'olive, pour tous les usages, remarquable pour ses bienfaits et ses saveurs méditerranéennes !

Avec ce trio, on peut tout faire, ce qui n'interdit pas d'utiliser ponctuellement de l'huile de coco pour cuisiner, ou du beurre à utiliser à température ambiante et non frit. La seule huile fortement déconseillée est celle de palme, qui ne contient pas d'acides gras de bonne qualité. Elle est très utilisée dans les aliments industriels et a un impact écologique désastreux.

Source : magazine Attitude Qualité de vie // N° 79. ETE 2023 _ www.fr.sodexo.com

// DOSSIER BIEN – ÊTRE

Bien dans mon assiette : L'aubergine a le bon goût de l'été

Délicate et bénéfique, elle a tout bon : ce serait vraiment dommage de la réserver aux seules ratatouilles !

Cuite, c'est tout !

De nature spongieuse, l'aubergine a tendance à « pomper » l'huile. Pour la garder légère et digeste, précuisez-la à la vapeur avant de la faire revenir. Vous pouvez aussi la couper en tranches, légèrement huilées au pinceau avant d'être passées au four. Attention, elle doit être impérativement cuite, sinon elle est toxique !

Antifringale

Pauvre en glucides et en calories (si on ne la fait pas frire !), elle est pourtant très rassasiante. Elle s'accommode très bien en gratins délicieux et conviviaux, comme la parmigiana, plat italien très parfumé.

Comment la choisir ?

Qu'elle soit grosse et violette (la plus courante), tigrée (la superbe fairy tale) ou blanche, choisissez-la ferme, avec une peau lisse et brillante, sans tache et pas trop grosse : elle aura moins de graines, sa chair sera plus tendre et sa peau plus fine et moins amère. L'aubergine se garde au frais, sans emballage, car elle doit respirer.

On dirait le Sud...

L'aubergine est synonyme de cuisine estivale et méditerranéenne. Mais elle est en réalité originaire d'Inde, où elle était déjà cultivée il y a plus de 2500 ans. Là-bas, on trouve de nombreuses et multicolores variétés. Ce n'est qu'au XIX^e siècle qu'elle arrive en Italie puis gagne le sud de la France.

Douce pour le ventre et le cœur !

Riche en fibres solubles (surtout les pectines), elle est parfaite pour stimuler le transit intestinal, car ces fibres - dites prébiotiques - nourrissent les « bonnes bactéries » du côlon. Notre abdomen nous dit merci !

BONUS

Les pigments de sa peau violette (à ne pas éplucher) sont des anthocyanines, puissants antioxydants qui luttent contre le vieillissement cellulaire et protègent le cœur.

La fête de l'été du 2 juillet 2023 s'est déroulée dans le jardin de la Maison des associations de Mareuil-lès-Meaux et a marqué le temps de la pause estivale. Adhérents, sympathisants, bénévoles de tous âges, donateurs... se sont réunis dans une ambiance festive, assis pour la plupart, sous un bel arbre planté au milieu du jardin, sur un banc circulaire placé autour de sa taille. Quelques embrassades et/ou poignées de mains, des sourires partagés sans distinction, des fous rires contagieux... ont ravi les convives venus seuls, en famille ou entre amis.

Du Molkky à la pétanque, en passant par les jeux d'adresse et bien d'autres... tous ont pu essayer, se perfectionner et/ou découvrir les différentes activités proposées, seuls ou en équipe.

Des concours intergénérationnels, proposés tout au long de l'après-midi, ont mis en évidence les talents des délicat'games. Une petite pause gustative et rafraichissante s'est imposée comme une évidence. Il y avait au choix des brochettes de fruits frais ensoleillés, des burgers d'accras sur lit d'avocat, des accras de morue, des gâteaux fourrés à la confiture, au chocolat et l'incontournable sorbet au coco. J'entends encore retentir les voix de certains passionnés de mets tropicaux « hum », « c'est bon », « il est trop bon ce sorbet » ...

L'après-midi s'est terminé par la remise des récompenses.

Huit objets publicitaires au logo de l'association (Mug, puzzle, tee-shirt, porte-clé et badge) ont été répartis entre les heureux gagnants et participants tirés au sort. J'ai retranscrit pour vous des témoignages recueillis sur le livre d'or de l'association.



Quelques participants partagent leur expérience

« Agréable après-midi passé ensemble : à jouer, à se régaler et surtout à rigoler... merci encore » Sandra et Matthieu.

« Une bien agréable journée qui permet d'oublier les aléas de la vie, pas toujours drôles. On repart avec un meilleur moral. Merci... Merci » Nicole et Daniel.

« Très agréable moment de partage et de retrouvailles. J'aime ça. À bientôt ! Bonnes vacances. Bisous à toutes et tous » Aimée.

« Très bon moment passé avec l'association « **LES PAS DÉLICATS** ». Bonne continuation et que de merveilleux moments se renouvellent encore. Un grand MERCI à vous tous ! » Doré

« Moment superbe passé avec des personnes ô combien sympathiques. Le temps est agréable, la joie règne, l'ambiance est à l'harmonie. Merci à toutes et à tous de ce moment de « fête de l'été » Que je vis pour la première fois ». Danielle de Martinique.



// LOISIRS STIMULANTS

Regardez bien les deux images et identifiez les erreurs qui se sont glissées dans chacune d'elle. Une fois toutes les différences identifiées - 7 pour l'Ibis rouge et 5 pour le Caïque Maïpourri : c'est gagné. Plus facile à dire qu'à faire. À vous de jouer !



À LA DÉCOUVERTE DE LIEUX INSOLITES ET EXCEPTIONNELS

Nous poursuivons l'évasion culturelle avec des visites de lieux insolites et exceptionnels. Redécouvrir ou découvrir des sites qui sont parfois connus dans le monde entier. Nous pouvons parcourir des centaines, des milliers de kilomètres pour visiter ces sites. Ce nouveau mot croisé vous invite au voyage.

1) C'est la deuxième plus grande île d'Écosse. Dotée de paysages grandioses et de sites naturels exceptionnels. Reliée à la côte nord-ouest de l'Écosse par un pont, est connue pour ses paysages sauvages, ses pittoresques villages de pêcheurs et ses châteaux médiévaux. Elle possède un littoral accidenté de péninsules et de lochs étroits. Rayonnant depuis des zones intérieures plus montagneuses, **Quel est ce lieu ?**



2/ Ville située dans une baie de la rive nord du lac Lugano, ceinturée de plusieurs sommets panoramiques. C'est une destination appréciée dès le printemps à l'époque de la floraison des camélias. Du haut des deux sommets, les monts San Salvatore et Brè, qui dominent ce lieu, on peut admirer le magnifique panorama de la ville, du lac et des montagnes. **Quel est ce lieu ?**



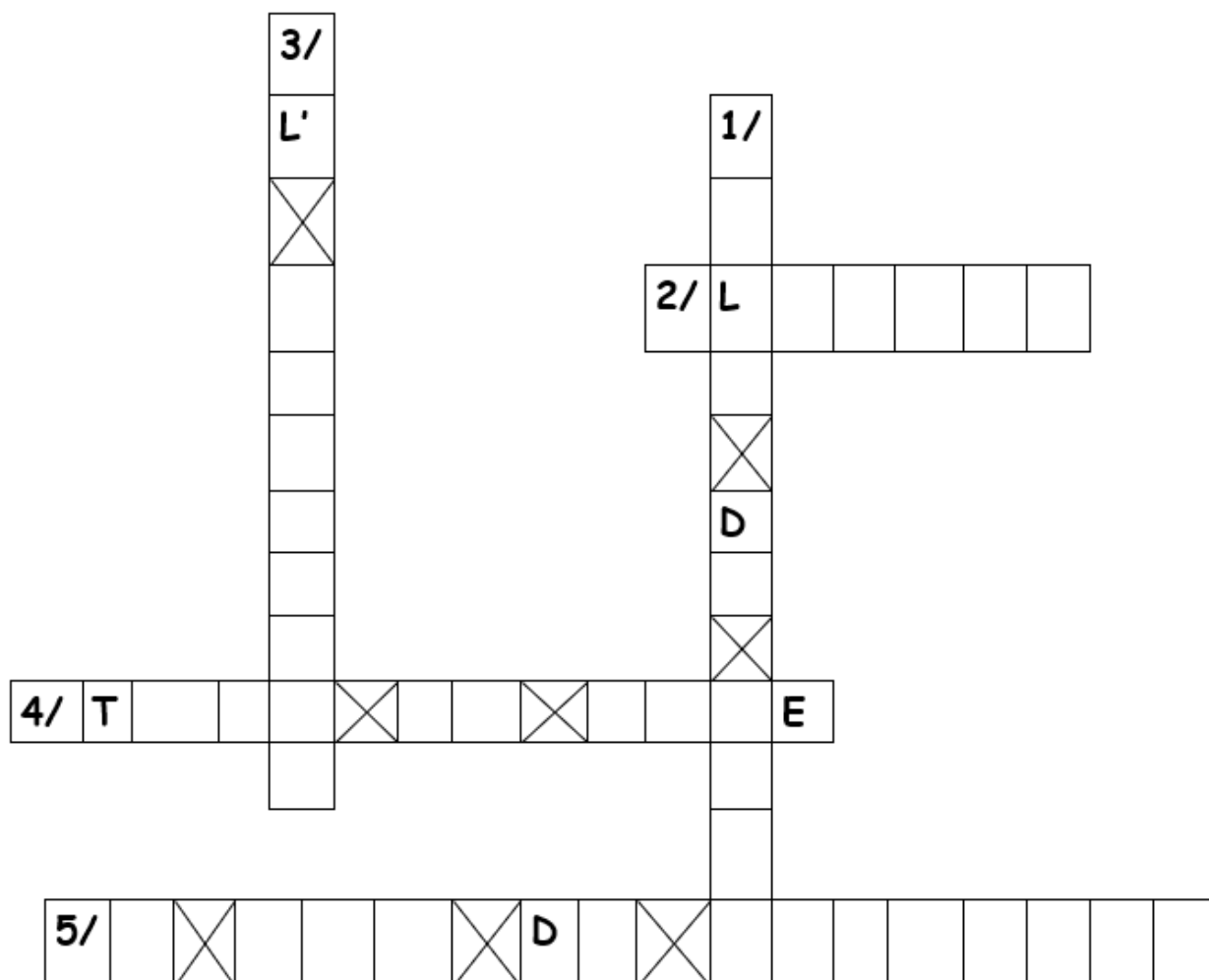
3/ C'est un palais médiéval fortifié à Grenade. Il est l'un des plus hauts-lieux d'Espagne. L'ensemble palatial de cette ville date de la période des souverains Maures (les sultans nasrides). Le nom vient de l'arabe qui signifie 'le Palais Rouge'. La couleur rouge provient de l'argile rouge mélangée aux pierres et dans la lumière du soir, l'ensemble palatial apparaît dans une belle couleur rouge foncé. La forteresse (Alcazaba) bénéficie d'une place stratégique, sur une colline. Au sein des murs de la forteresse, se trouvent de très beaux palais nasrides arabes, les magnifiques jardins du palais d'été Généralife, d'imposantes églises chrétiennes et des tours médiévales. **Quel est le lieu ?**



4/Mondialement connue, elle est un des symboles de l'Italie et l'emblème de la ville de Pise. Outre le fait qu'elle est considérée comme un chef-d'œuvre de l'art roman toscan en marbre, sa célébrité vient notamment de son inclinaison caractéristique. Sa construction a débuté en août 1173 et elle a commencé à pencher dès les premiers étages terminés, pour s'affaisser encore plus après son achèvement en 1372. **Quel est ce site ?**



5/ La première pierre fut posée le 15 août 1806, et le monument achevé 30 ans plus tard, en 1836. Inauguré sous la monarchie, il porte donc en son sein la symbolique la plus profonde de la République : la libération du peuple par lui-même lors de la grande révolution entamée en 1789. C'est Napoléon Ier qui est à l'origine de sa construction. Après sa victoire à la bataille d'Austerlitz en décembre 1805, l'empereur s'inspira des arcs érigés durant la Rome antique pour demander l'édification d'un monument similaire à la gloire de la Grande Armée, l'armée impériale. Un arc dont le but était de perpétuer le souvenir des victoires de l'armée Française. **Quel est ce site ?**



// LOISIRS CULTURELS :

VISITE GUIDÉE SUR L'ÎLE DE LA GUADELOUPE

J'ai eu l'occasion de découvrir la Guadeloupe cet été : cette magnifique île en forme de papillon au nord « la Grande Terre » Et au sud « la Basse-Terre ». C'est avec grand plaisir que je vous partage mon expérience. Commençons d'abord par Basse-Terre avec ses richesses diverses et variées. Il y en a pour tous les goûts.



Coté Nature :

Une randonnée en pleine forêt tropicale mène jusqu'à l'ascension du volcan la Soufrière : c'est superbe !

Le jardin botanique de Deshaies présente une magnifique flore qui émerveille tout au long de la balade. Ensuite pour un peu de fraîcheur : Les chutes du Carbet, la cascade aux écrevisses, le bain de Dolé, le bassin bleu de Gourbeyre sont à couper le souffle !



Coté artisanal :

La dégustation en fin de visite à la maison du cacao à Pointe Noire et la distillerie de Bologne à Basse-Terre séduiront les plus gourmands.

Coté plage :

Pour se prélasser, j'ai choisi de me rendre sur les plages de Malendure (sable noir) et de Grande-Anse de Deshaies : le soleil était au rendez-vous... Ce fût splendide ! Si vous êtes plutôt thalasso et que vous souhaitez vous dégourdir les articulations, alors vous serez ravis de vous laisser glisser dans les bains d'eaux chaudes de Bouillante.



Allez direction Grande Terre à présent !

Grande Terre est très appréciée des touristes en quête de plages paradisiaques et de sable fin. Entre Anse Bertrand et Port-Louis, vous trouverez de magnifiques plages : de la Chapelle, du souffleur, du Bois Jolan. Grande Terre, ce sont aussi des paysages majestueux à observer. À ne pas manquer : la Pointe des Châteaux, la Porte de l'enfer, la Pointe de la Grande Vigie. Amoureux de la photo, vous pourrez dans ces décors de rêves réaliser de très belles photos.

Enfin, avant de rentrer en métropole, laissez-vous tenter par les incontournables marchés locaux du Moule, de Saint-François ou du Gosier où l'on trouve de nombreuses épices, des acras, des fruits délicieux (maracuja, goyave, carambole, ananas, mangue, etc.) et des souvenirs. Faites une halte pour éveiller vos papilles gustatives en dégustant un bon colombo, un ragout de porc et où un poisson grillé.

La découverte de la Guadeloupe et de ses habitants sont de fabuleux souvenirs !

Jocelyne Tokpan,
membre fondateur et bénévole



Durant le mois de septembre, vous retrouverez les brocolis, les mirabelles, le chou-fleur, les poires, les pommes, les carottes, les figues, les prunes, le raisin, les poireaux... Eh bien d'autres encore ! Découvrez sans plus attendre nos meilleures recettes préparées avec des fruits et des légumes de saison.

1/ MILLE FEUILLE D'AUBERGINES AU CHEVRE FONDANT

Niveau : Très facile Préparation : 30 min. Cuisson : 15 min.

Un millefeuille d'aubergines au chèvre fondant et gratiné à souhait, une explosion de saveurs en bouche.

1. Lavez et coupez les aubergines et les tomates en rondelles. Coupez le chèvre en rondelles.
2. Déposez les rondelles d'aubergines sur une plaque du four recouverte de papier aluminium. Cuisez les aubergines au four th 7 (210°) 7 minutes par côté. Arrosez-les d'huile d'olives.
3. Posez une rondelle d'aubergine, ajoutez une rondelle de tomate puis un morceau de chèvre. Salez, poivrez et saupoudrez de basilic. Recouvrez d'une rondelle d'aubergine. Répétez l'opération pour l'ensemble des millefeuille.
4. Déposez dans un plat allant au four. Enfournez 8 minutes th 6 (180°).

Ma liste de course pour 4 personnes :

2 aubergines, 2 tomates, 1 bûche de chèvre, basilic, huile d'olive, sel, poivre.



Dégustez une belle et délicieuse poire feuilletée au chocolat lors d'un dessert ! Originale par sa forme et sa réalisation, cette recette est de surcroît rapide et simple à faire. Ajoutez une touche de chocolat dans la poire pour avoir une jolie surprise à la découpe !

2/ POIRE FEUILLETÉE AU CHOCOLAT

Ma préparation :

1. Pour commencer, préchauffez votre four à 180 °C
2. Ensuite, réalisez votre pâte feuilletée.
3. Épluchez les poires puis videz le cœur à partir de la base de la poire à l'aide de votre économe. Remplissez le cœur avec les carrés de chocolat.
4. Dans votre pâte feuilletée, découpez deux cercles légèrement plus grands que la base du fruit puis venez les disposer pour faire en sorte que le trou soit rebouché.
5. Par la suite, découpez des lamelles d'environ 1 cm de largeur et enroulez-les autour de la poire en les soudant bien avec la base.
6. Enfourniez pendant 15 minutes.

Lors de la découpe, découvrez votre chocolat fondu ! Dégustez votre poire feuilletée au chocolat encore tiède.

Ma liste de courses :

2 poires - 1 pâte feuilletée - 4 à 6 carreaux de chocolat - 1 œuf



©istock/Samira Arslan



Source : Aude, rédactrice culinaire <https://larecette.net/poire-feuilletee-au-chocolat/>

*“Le bonheur, à vrai dire, est toute la sagesse,
Et rêver est tout le bonheur.”*

Charles Nodier



Mise en page by C2me Design

Parution en décembre 2023 du numéro 15 du
Délicat'News Suivez nos actions sur nos réseaux
sociaux Facebook et YouTube.

Vous souhaitez nous rejoindre, contactez-nous par :

Mail : lespasdelicats@gmail.com

Téléphone/SMS/WhatsApp : **07 83 76 79 58**

Site web : www.les-pas-delicats.com

À bientôt !

📍 Les Pas Délicats* 940, rue Charles de Gaulle,
Bâtiment 1 Appart.105 - 77100 Mareuil-lès-Meaux

📞 07 83 76 79 58

➤ animation@les-pas-delicats.com
prevention@les-pas-delicats.com
communication@les-pas-delicats.com
ressourcesshumaines@les-pas-delicats.com
✉ www.les-pas-delicats.com

* Association Loi du 1er juillet 1901, fondée le 18 novembre 2018.



Pensez à
l'environnement,
ne jetez pas sur
la voie publique