

www.les-pas-delicates.com en
ligne depuis le 30 juin 2023

Délicat'S

JUIL
DEC
2024 **17**

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

Image by baona

→ p 05
//PÔLE PREVENTION

// Détoxifier pour plus de ténacité

→ p 12- 13
//PÔLE ANIMATION

// MON COIN « Recettes d'hiver »

Mise en page By C2me design

Le magazine Délicat'News est le fruit de la contribution d'adhérents, de bénévoles, de sympathisants et de partenaires. Nous souhaitons pouvoir élargir ces contributions et en appelons à nos lecteurs. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos textes, photos, témoignages et toute autre contribution à l'adresse mail indiquée en fin de publication. Un grand merci !

// SOMMAIRE

03

//LE MOT DE LA PRÉSIDENTE :
Faire du bien et se faire du bien

04

//NOTRE ACTUALITÉ:
// Le chiffre clé du semestre
/ Zoom sur l'année 2024

ACTIVITÉS DU « PÔLE PRÉVENTION »

05

// Détoxifier pour plus de ténacité

06

//DOSSIER BIEN-ÊTRE :
// Se faire du bien en étant
assertif

ACTIVITÉS DU « PÔLE ANIMATION »

07

// LOISIRS SOCIAUX:
-Détente avec une Aînée

08-10

// LOISIRS STIMULANTS :
A vous de jouer !

11

// LOISIRS CULTURELS:
Le temps d'une balade à
Citrouilleville

12-13

// MON COIN « Recettes d'hiver »

// LE MOT DE LA PRÉSIDENTE :

FAIRE DU BIEN ET SE FAIRE DU BIEN

Chère Adhérente, Cher Adhérent,
Chère lectrice, cher lecteur,

L'année 2024 m'a fait du bien ! Vivre des moments personnels et familiaux heureux, partager un repas entre amis ou avec une adhérente, faire du sport, profiter d'un séjour au soleil, etc... « Faire du bien et se faire du bien », telle était ma devise en miroir de cette citation de Jean Jacques Rousseau « Je sais et je sens que faire du bien est le plus vrai bonheur que le cœur humain puisse goûter ».

Ce bonheur vécu tant auprès des adhérents bénéficiaires que solidaires, lors des prestations musicales, ateliers récréatifs ou événements organisés, était perceptible. Chaque regard croisé, chaque sourire partagé, chaque mot prononcé, ont contribué à atteindre cet idéal. Merci à vous tous pour vos accueils chaleureux !

En tirant sa révérence, l'année 2024 vous a très certainement laissé des souvenirs. Ne garder que le meilleur, est chose facile à dire. Mais il est suggéré par la coach en développement personnel, dans la rubrique bien-être, de se faire du bien en étant assertif. De plus, avec ces 4 piliers de la détoxification, il vous sera possible d'éliminer les toxines et de libérer votre énergie pour entamer une nouvelle année en suivant ces recommandations transmises dans le pôle prévention.

De plus, au sein du pôle animation, je vous encourage à trouver des inspirations, vous divertir ou vous faire du bien au cœur des activités réalisées ou à réaliser le temps d'une après-midi de loisirs sociaux, autour de loisirs stimulants et d'une balade culturelle.

Enfin, vous pourrez accompagner vos moments de partage, de bienveillance, d'écoute et de solidarité tout en respectant la dignité humaine, avec ces quelques recettes d'hiver, faciles à concocter, seul ou en famille.

Le conseil d'administration se joint à moi pour vous souhaiter une bonne année . Qu'elle vous soit douce et légère.

Soyez assuré(e)s de ma détermination à continuer à AVANCER pour favoriser le bien-être à domicile des personnes âgées fragilisées, isolées, car il n'y a pas d'âge pour avancer.

Je vous souhaite une belle année **2025** !

Délicatement vôtre,

Esther LISIMA MADDO, Présidente fondatrice



Esther LISIMA MADDO,
Présidente fondatrice

// NOTRE ACTUALITÉ

LE CHIFFRE CLÉ DU SEMESTRE

623 c'est le score de la victoire au Scrabble Dupiclate de Madame Victoire GODOMEN, adhérente bénéficiaire.

/// ZOOM SUR L'ANNEE 2024

1. En 2024, nos activités intemporelles ont fait l'objet de quelques modifications :

☞ Prestations musicales réalisées dans les EHPAD : Le partenariat conclu avec la résidence Ondine (Emeis) s'est arrêté au mois de mai.

☞ Magazine **Délicat'News** : Le rythme de parution a été révisé, passant d'une périodicité trimestrielle à une périodicité semestrielle.

☞ Le 1er semestre 2024 fut ponctué de trois événements, dont vous retrouverez les articles dans le magazine **Délicat'News 16** paru en juin 2024.



POUR RAPPEL :

- Atelier loisirs sociaux « Valentine Day » du 8 février, pour célébrer l'amour, le temps d'une après-midi en clin d'œil à la Saint Valentin autour d'une animation musicale et récréative.
- Atelier loisir créatif « **Délicat'Flor** » du 16 mai, pour créer une composition florale à offrir ou à s'offrir.
- Assemblée générale du 2 juin, pour visionner, échanger, faire un bilan sur les actions réalisées en 2023. un goûter délicat partagé a mis fin à cet événement administratif, informatif et récréatif.

2. Le 2ème semestre, quand à lui, se compose de deux actions principalement tournées vers de nouveaux potentiels partenariats :



☞ Prestation à la Résidence senior **SERENLY** de Meaux du 31 Octobre, pour faire découvrir les animations musicales et récréatives proposées aux établissements d'accueil pour les personnes âgées.



☞ Création d'un journal dit « Gazette » au profit des usagers bénéficiaires du Pôle Domicile – Léopold Bellan de Paris.

Une sous-traitance confiée à l'association **LES PAS DELICATS** pour alimenter la plateforme FAMILÉO –journal familial qui fait le bonheur des grands-parents- en contenus diversifiés.

Il s'agit de proposer des activités récréatives tels que des jeux, des coloriages, des énigmes, etc.... Mais aussi, de partager des informations de la structure, des recettes faciles à réaliser, des numéros utiles, etc...

Une belle expérience à renouveler !

// PÔLE PRÉVENTION

// DETOXIFIER POUR PLUS DE TONICITE

Comme le moteur d'une voiture, le corps humain s'encrasse avec le temps. On parle couramment de toxines, mais le terme plus approprié serait davantage « toxique » (une toxine étant un poison tel celui contenu dans le venin d'un serpent). Les toxiques proviennent de l'organisme lui-même (déchets du métabolisme comme l'urée, l'ammoniaque, les radicaux libres, etc.), mais également de l'extérieur via la nourriture, la pollution, les pesticides, les médicaments, les produits cosmétiques, le tabagisme, l'alcool.

Ce sont autant de toxiques de notre environnement qui nous assaillent. Mais notre organisme est aussi doté de sa propre usine de traitement et d'élimination naturelle des toxiques grâce à cinq organes : le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau. Ils sont appelés « émonctoires ». En temps normal, ces émonctoires fonctionnent correctement, mais lorsque notre mode de vie et notre alimentation ne sont plus équilibrés, notre corps est constamment soumis à rude épreuve pour traiter ces surplus de toxiques.

Il est primordial de soutenir et de stimuler nos organes de détoxification pour être en bonne santé et offrir la possibilité à l'organisme de se délester des toxiques.

Cette accumulation peut générer notamment de la fatigue, un teint et des cheveux ternes, un affaiblissement du système immunitaire, des problèmes digestifs.

C'est ainsi qu'une cure de détoxification s'avère nécessaire. Mettre en place une détox, c'est œuvrer pour plus d'énergie, être en meilleure santé ou tomber moins souvent malade en stimulant son système immunitaire.

Les gains sont multiples : une meilleure humeur, une plus jolie peau, un sommeil plus réparateur, une immunité renforcée.

Jessie Marcellin, diététicienne nutritionniste, identifie quatre piliers de la détoxification :

« Tout d'abord, il faut boire beaucoup pour une réhydratation régulière. Cela permet par ailleurs d'avoir des selles normales.

Ensuite, il faut privilégier la consommation de produits locaux et frais.

L'aubergine pour le foie et le pancréas, le gombo pour le transit grâce à leur richesse en fibres, le navet pour les intestins et, enfin, l'avocat, la papaye, le melon et l'ananas pour leur pouvoir anti-oxydant.

Si l'hydratation et l'apport en fibres sont primordiaux pour permettre au microbiote de se remettre en place et régénérer l'organisme, elle insiste sur l'importance de l'activité physique et du sommeil.

De manière globale, rajoute Jessie Marcellin, le meilleur moyen de soutenir l'élimination est de consommer des aliments à base d'ingrédients naturels et bio qui auront, eux, un pouvoir détoxifiant.

Parmi eux, on peut citer l'ail, le citron, la betterave, les carottes, le chou, l'artichaut, le fenouil, les oignons, le radis noir, le pamplemousse (pour son action sur les métaux lourds), la pomme (sa pectine piège le cholestérol), le sarrasin (riche en anti-oxydants). Intégrer ces aliments dans votre alimentation au quotidien permettra de renforcer les mécanismes de détox du corps tout en assurant une digestion légère et nourrissante ».

Source : Magazine ANFORM janvier-Février 2024

// DOSSIER BIEN – ÊTRE

SE FAIRE DU BIEN EN ETANT ASSERTIF

L'assertivité, selon le psychologue américain Andrew Sather, « c'est la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux d'autrui ».

En d'autres termes, face à une situation, une remarque, une attitude où je me sens dérangée, bousculée j'ai plusieurs façon de réagir.

- Soit je ne dis rien, je subis et je rumine, ronchonne, c'est que j'ai choisi la passivité.
- Soit je crie, j'insulte, j'ironise, je manipule, c'est que j'ai choisi l'agressivité.
- Soit j'exprime ce que je ressens, je choisis les mots pour traduire ma façon de penser avec conviction et respect, c'est alors de l'assertivité.

Saint Paul disait aux Colossiens « que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment il faut répondre à chacun. »

Alors dites ce que vous avez à dire, écoutez et respectez le point de vue de l'autre. Une belle résolution pour passer une année 2025 dans la paix.

Thérèse CANNENPASSE-RIFFARD

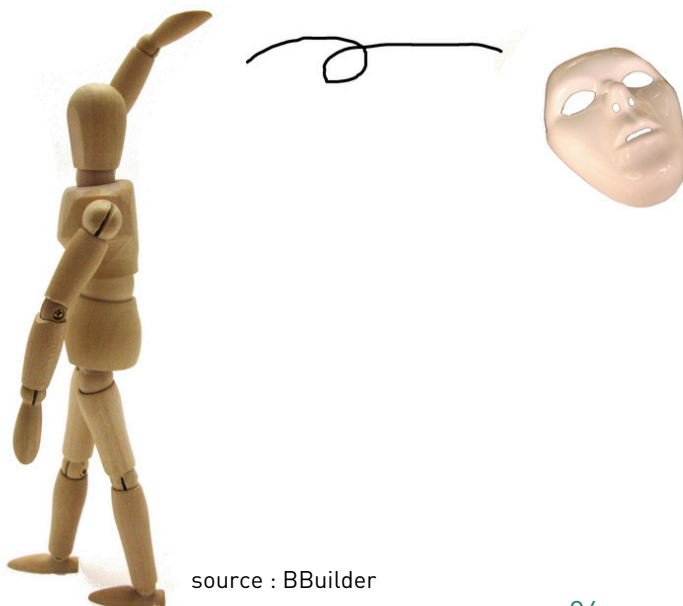
Coach en développement personnel



source : Ayobami



source : sweetlouise



source : BBUILDER

Détente avec une Aînée

Rendez-vous a été pris ce 2 octobre 2024,
avec une adhérente pour une partie de Scrabble.
Femme autonome, alerte, pleine d'humour, fine
Scrabbleuse, excellente cuisinière et pâtissière, c'est
Victoire GODOMEN.

Elle nous attendait depuis quelques semaines, car nous lui avions promis de venir partager avec elle un de ses divertissements favoris.

Après salutations et brefs échanges, en début de partie, Victoire GODOMEN nous a gentiment prévenu qu'elle était uneoureuse du scrabble duplicate. Ce qui était pour moi un appréciable challenge (j'aime ce jeu même si je m'y adonne rarement).

Mon jeu scrabble, dès mon premier tour, m'a laissé envisager la victoire. Mais après quelques coups, j'ai déchanté. Victoire GODOMEN a réussi à me rattraper et me dépasser, dans la bonne humeur, évidemment.

La partie a été amicale, pleine de rires et évidemment de réflexions et de stratégies. Car le but est aussi de trouver les combinaisons de mots les plus avantageux pour gagner le maximum de point.

Victoire GODOMEN a été, envers et contre tout, la meilleure et remporta la victoire (trop évident me direz-vous ?). Elle nous avait prévenus !

Comble du plaisir, Victoire GODOMEN nous a fait la surprise de conclure ce moment de détente par un goûter gourmand ; de quoi ravir nos papilles !

Harry MAD0, bénévole



A Vous de jouer !

1/ HOMONYMES

Remplacez les mots de prononciation identique et de sens différents dans ce poème "Homonymes" de Maurice Carême.

Travers ; Ver ; Vert ; Vers ; Verre ; Vair ; Envers

Il y a le _____ du cerfeuil

Et il y a le _____ de terre

Il y a l'endroit et l'_____

L'amoureux qui écrit en _____

Le _____ d'eau plein de lumière

La fine pantoufle de _____

Et il y a moi, tête en l'air

Qui dis toujours tout de _____

2/ LES PLUS BELLES VILLES DE FRANCE À NOËL

Nathalie, coordinatrice des animations, vous propose une balade festive dans les régions de France pour vous plonger dans un univers féérique. A partir des indices, partez à la découverte des plus belles villes de France à Noël.

1/ Si vous souhaitez vivre un conte de fées à Noël, venez dans cette région d'Alsace. Cette ville est connue pour ses magnifiques décorations de Noël, qui la font ressembler à une ville en pain d'épice.

Il y avait environ 200 exposants au marché de Noël, soigneusement choisis pour la qualité et l'attrait de leurs produits. La majorité d'entre eux viennent d'Alsace. On peut aussi utiliser le pluriel de "marchés de Noël de _____" car il n'y a pas moins de six marchés distincts dans la capitale de la région, le Haut-Rhin...

Vous profiterez des marchés, des spectacles de lumière et des concerts organisés dans toute la ville. Et aussi goûter à la délicieuse cuisine alsacienne. Quelle ville suis-je ?

C - - - - R



source : visit.alsace



source : visit.alsace

// LOISIRS STIMULANTS

2/ Cette ville a une tradition de belles lumières de Noël qui remonte à 1959. Les bâtiments sont tous décorés de lumières blanches et de guirlandes bleues, créant une atmosphère très classe. La place principale, la Grand'Place, est magnifiquement illuminée et décorée d'un énorme sapin de Noël. Il y a également de nombreux autres marchés dans la ville qui vendent toutes sortes de friandises de Noël : la place Rihour, les rues du centre historique... Son traditionnel marché de Noël séduira nombre d'entre vous avec des idées de cadeaux uniques, ses décorations ornées et ses délices artisanales. Boîtes gourmandes, jouets insolites, bijoux créatifs, artisanat international, ainsi que les incontournables objets de décoration... il y en aura pour tous les goûts ! Quelle ville suis-je ?

L - - - E

3/ C'est une ville qui sait vraiment comment faire Noël. La place principale, la Place Royale, est décorée d'un énorme sapin de Noël et de nombreux autres marchés dans la ville vendent toutes sortes de produits de Noël. En plus de ses merveilleux marchés, elle propose également des activités fantastiques pour les enfants tout au long du mois de décembre. Il y a des spectacles et des ateliers pour toute la famille, sans oublier la fabuleuse parade de Noël.

Au programme : sculpture de ballons, maquillage, atelier de jeux en bois, contes de Noël, etc. Les artistes de rue au nombre desquels vous trouverez : des échassiers illuminés, des fanfares, un carrousel à pédales et des mascottes spectatrices. Les amateurs de nourriture pourront également trouver des friandises. Quelle ville suis-je ?

N - - E

4/ Si vous cherchez une ville avec certaines des plus belles illuminations de Noël en France. C'est la ville à choisir. La place Kléber est toujours très jolie et il y a de nombreux autres marchés dans la ville qui vendent toutes sortes de friandises de Noël. Elle est parfois appelée "la capitale de Noël".

Le marché de Noël se tient chaque année depuis le XVI^e siècle. C'est l'un des plus anciens d'Europe et de France. En décembre, la ville possède une atmosphère unique. Les façades et les rues se parent de leurs plus beaux atours, les vitrines scintillent, les souvenirs d'enfance sont évoqués par les odeurs de cannelle et d'épices, et les chants de Noël résonnent dans les églises. La ville entière se transforme en une magnifique toile de fond. Quelle ville suis-je ?

S - - - - - G



[source: lilleculture.fr](http://source:lilleculture.fr)



[source: lilleculture.fr](http://source:lilleculture.fr)



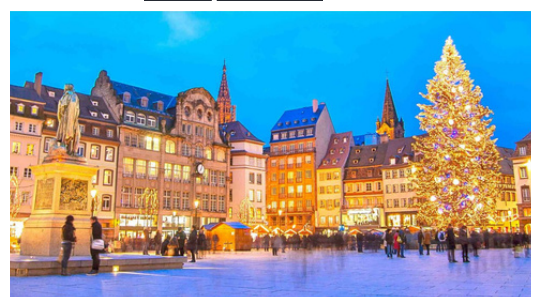
[source: recreanice.fr](http://source:recreanice.fr)



[source: recreanice.fr](http://source:recreanice.fr)



[source: winalist.fr](http://source:winalist.fr)



[source: winalist.fr](http://source:winalist.fr)

// LOISIRS STIMULANTS

// Noël en chanson

Entre le bœuf et l'âne gris de Francois-Auguste Gevaert (Compositeur belge)



[source: musee-orsay](https://www.musee-orsay.org/en/visiting-the-museum/exhibitions/exhibitions-2019/francois-auguste-gevaert)

1. Entre le bœuf et l'âne gris
Dort, dort, dort le petit fils,
Mille anges divins, mille séraphins
Volent à l'entour de ce grand Dieu d'amour.

2. Entre les pastoureux jolis,
Dort, dort, dort le petit fils,
Mille anges divins, mille séraphins
Volent à l'entour de ce grand Dieu d'amour.

3. Entre les roses et les lys,
Dort, dort, dort le petit fils,
Mille anges divins, mille séraphins
Volent à l'entour de ce grand Dieu d'amour.

4. Entre les deux bras de Marie,
Dort, dort, dort le petit fils,
Mille anges divins, mille séraphins
Volent à l'entour de ce grand Dieu d'amour.



[source: elmiradornocturno.blogspot.com](https://elmiradornocturno.blogspot.com)



[source: elmiradornocturno.blogspot.com](https://elmiradornocturno.blogspot.com)

// LOISIRS CULTURELS :

LE TEMPS D'UNE BALADE CULTURELLE A CITROUVILLE AU QUEBEC (CANADA)

Bonjour chers/chères adhérentes,

En ce début de période hivernale, où la vie semble marquer une pause, où les oiseaux se font plus discrets et où la nostalgie peut parfois nous gagner, j'aimerais partager avec vous un joli souvenir d'automne, simple et chaleureux, passé dans un lieu atypique.

Ce lieu unique, situé à Saint-Zotique en Montérégie, dans la belle province du Québec où nous nous sommes installés, mon mari et moi depuis quatre ans, s'appelle Citrouilleville. Son nom, à la fois amusant et évocateur, annonce tout de suite la couleur : un concept original imaginé par la Ferme Benoit Vernier, une entreprise souhaitant promouvoir à la fois la vente de citrouilles et le tourisme durant la période automnale. En effet, comme son nom l'indique, Citrouilleville est véritablement la ville de la citrouille.

Petits et grands sont invités à "cueillir" des citrouilles directement au sol, tout en plongeant dans un univers médiéval enchanteur où chaque activité est pensée pour créer des souvenirs mémorables en famille.

Nous avons découvert des maisons étonnantes faites de citrouilles, comme une école et une gare où un petit train permettait de faire le tour de la ville. Des spectacles hilarants avec un roi et sa cour nous ont fait rire, tandis qu'une mini-ferme accueillait des poules et des chèvres. Enfin, nous avons profité d'un immense champ de blé transformé en labyrinthe, parfait pour se cacher comme de vrais enfants.

Une foule d'activités étaient proposées : des jeux gonflables, la dégustation de poutine - une spécialité bien connue au Québec - ainsi que d'autres mets typiquement américains offerts par des foodtrucks. Il y avait même un bac de maïs séchés dans lequel des enfants prenaient plaisir à marcher ou à toucher dans le but d'éveiller leur sens, et bien plus encore ! Nous avons capturé ces moments en vidéos plutôt qu'en photos ce qui ne nous permet pas de pouvoir les partager en totalité dans cet article.

C'était pour mon mari et moi un de nos moments très appréciés durant la saison
Quel est votre plus beau souvenir de l'automne 2024 ?

Amicalement,

Karen



Quelques ressources pour en savoir plus :

- [Tourisme de Montérégie](#)
- [Site de Citrouilleville](#)
- [Instagram Citrouilleville](#)
- [Facebook Citrouilleville](#)

// MON COIN « RECETTES D'HIVER »

C'est une recette ultra simple, mais terriblement gourmande. Alors sortez votre fouet, allumez votre four, et laissez ce petit biscuit vous réchauffer le cœur !

1/ RECETTE DE BISCUITS D'HIVER

Total : 25 min Préparation : 15 min Repos : 2 h Cuisson : 10 min

Mes ingrédients :

- 250 g Farine
- 100 g Beurre mou
- 125 g Miel
- 85 g Sucre roux
- 1 c. à café Rhum
- 1 c. à café Zeste de citron
- 1 c. à café Levure chimique
- 1 c. à café Gingembre moulu
- 1 c. à café Cannelle moulue
- 2 pincée(s) Sel

Ma préparation :

- Dans un saladier ou au robot, fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir une pommade. Ajoutez le rhum, le miel et le zeste de citron haché, fouettez 5 min pour obtenir une pâte homogène. Mélangez la levure, les épices et le sel, incorporez-les au mélange précédent. Terminez par la farine et pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte. Couvrez-la de film alimentaire et réfrigérez pour 2h.
- À la fin du temps de repos, préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, sur 5 mm d'épaisseur environ. Découpez-y des formes de Noël à l'aide d'emporte-pièces et déposez-les sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé.
- Enfournes pour 8 à 10 min, jusqu'à ce que les bords soient dorés. Laissez refroidir avant de déguster.



source : [cuisineAZ](#)

// MON COIN « RECETTES D'HIVER »

C'est l'heure de l'apéro ! Simple et gourmand à déguster seul ou entre amis.

2/ BOUCHÉES DE QUICHE SANS PÂTE AU SAUMON FUMÉ

Préparation : 25 Minutes / Cuisson : 35 minutes

Mes ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de saumon fumé
- 1 petit blanc de poireau
- 20 g de beurre
- 2 œufs
- 25 cl de crème liquide
- 1 c à s bombée de Maïzena
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Sel, poivre

Ma préparation :

- Emincer finement le poireau et le faire fondre dans le beurre, 15 min environ. Laisser tiédir. Préchauffer le four à 180 °C.
- Verser la fondue de poireau dans un saladier, puis ajouter le saumon fumé coupé en petits morceaux, les œufs battus, la crème, la Maïzena délayée dans 2 c à s d'eau et la ciboulette ciselée.
- Saler, poivrer et mélanger.
- Verser la pâte dans les empreintes d'une plaque à mini-muffins en silicone.
- Enfournes pour 20 min.
- Servir tiède.



source : [femme actuelle](#)

// MON COIN « RECETTES D'HIVER »

Une recette simplissime et rafraîchissante.

3/ MOUSSE DE NOËL A L'AVOCAT ET AU SAUMON FUME

Préparation : 15 Minutes / Réfrigération: 30 minutes

Mes ingrédients pour 4 personnes

- 2 avocats mûrs
- Jus d'un citron vert
- 150 g de crème fraîche
- 150 g de saumon fumé, coupés en dés (quelques tranches supplémentaires pour la garniture)
- Aneth frais haché
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

Ma préparation :

1. Préparer la base d'avocat
 · Couper les avocats en deux, retirer le noyau et extraire la chair à l'aide d'une cuillère.
 · Placer la chair d'avocat dans un mixeur ou un robot culinaire.
 · Ajouter la crème fraîche, le jus de citron vert, le sel et le poivre.
 · Mixer le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. S'assurer qu'il n'y ait pas de morceaux pour une texture mousseuse

2. Incorporer le saumon fumé

Transférer le mélange d'avocat dans un bol.
 Incorporer délicatement les dés de saumon fumé en utilisant une spatule ou une cuillère en bois. Cela permet de préserver la texture du saumon.
 Goûter et ajuster l'assaisonnement avec un peu de sel ou un filet de jus de citron vert si nécessaire.

3. Assembler la mousse

Répartir le mélange dans de petits verres ou des bols de service individuels pour une présentation raffinée.

4. Garniture

· Ajouter une petite tranche de saumon fumé sur le dessus de chaque mousse.
 · Saupoudrer d'une pincée d'aneth frais haché.
 · Pour une touche festive, ajouter quelques grains de poivre rouge ou des graines de grenade. Ces petites touches de couleur rehausseront l'esthétique du plat.

5. Réfrigérer et servir

· Placer les verres ou bols de mousse au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de servir. Cela permettra aux saveurs de se mélanger et de s'intensifier.
 · Servir froid pour une expérience gustative optimale

Retrouvez toutes nos recettes en dernières pages de nos magazines *Délicat'News*, téléchargeables sur le site internet <https://les-pas-delicats.com>

// MON COIN « RECETTES D'HIVER »

4/ CLÉMENTINES AU CHOCOLAT ET AUX PISTACHES

Préparation : 20 Minutes / Cuisson : 05 minutes

Mes ingrédients pour 4 personnes

- 8 clémentines
- 50g de pistache
- 100g de chocolat noir pâtissier

Ma préparation:

· Peler les clémentines et détachez les quartiers.
 Mixer grossièrement les pistaches et les étaler dans une assiette.
 · Râper le chocolat et le faire fondre au bain-marie, en remuant jusqu'à obtenir un chocolat fondu bien lisse.
 · Tremper chaque quartier de clémentine dans le chocolat, puis les rouler dans les pistaches. Laisser refroidir sur une plaque recouverte de papier de cuisson.



Source: cuisineaz



source : la cuisine de nos meres

Certes, les années
passent et les rides
s'entassent. Mais si
le coeur et l'esprit
gardent leur âme
d'enfant, l'essentiel
est là.

Éric Koninckx

Bonne année 2025

Parution en Juin 2025 du numéro 18 du
Délicat'News Suivez nos actions sur nos réseaux
sociaux Facebook et YouTube.

Vous souhaitez nous joindre, 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
ressourceshumaines@les-pas-delicats.com
📧 www.les-pas-delicats.com

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

