



Feuille de Chou

L'actu du VRAC

Bonjour à toutes et à tous !

L'équipe vous souhaite une agréable rentrée ! On espère que vous avez bien profité de l'été. Après un bon mois de pause, VRAC est de retour et voici les nouvelles :

L'équipe va bientôt accueillir un(e) alternant(e) de l'université de Mulhouse pour lancer le projet VRAC universités! Grâce à elle/lui, l'association pourra alors lancer la création d'un ou de plusieurs groupement(s) d'achat dans les facultés strasbourgeoises, pour que nos étudiants puissent profiter des merveilleux produits de nos producteurs et partenaires, une belle nouvelle. Nous vous tiendrons au courant de l'évolution de ce beau projet dans les mois à venir...

Seconde bonne nouvelle : le groupement de l'antenne Musau du Centre Socio-Culturel du Neudorf est relancé ce mois-ci. Si ce groupement est plus proche de chez vous, n'hésitez pas à vous y inscrire sur Cagette.net, et à en parler autour de vous si vous connaissez des gens du quartier !

Recette de falafels au four

Ingrédients pour 16 falafels :

- 350 g de pois chiches secs à tremper
- 1 oignon jaune
- 1 petite botte de persil
- 1 petite botte de coriandre
- 5 brins de menthe
- 1/2 cuillère à café de cardamome verte
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de sel
- 1,5 cuillère à soupe de farine de blé

La veille au soir :

Mettez à tremper 12 heures minimum les pois chiches dans un saladier rempli d'eau. (sauter cette étape si vous optez pour des pois-chiches en conserve)

Le jour J :

1- Pelez et coupez grossièrement votre oignon. Faire de même avec les herbes fraîches.

2- Dans un mixeur, mettez tous les ingrédients (égouttez les pois chiches au préalable et séchez-les) et mixez joyeusement, assez longtemps. Attention, la texture ne doit quand même pas être trop fine, elle doit rester un peu sableuse.

3- Former de petites boulettes avec vos mains, que vous disposerez sur une plaque de cuisson.

4- Arrosez avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

5- Enfournez pour 20 minutes de cuisson à 190° C en chaleur tournante et grill. Surveillez bien la cuisson pour ne pas trop les cuire.

Pour les prises de commande d'octobre 2021 :

Les prises de commande en ligne auront lieu du

**20 au 24
septembre 2021**

Dates des prises de commande en physique :

- **L'Esplanade** => mercredi 22 septembre de 14h à 16h
- **Par Enchantement** => mercredi 22 septembre de 15h à 17h

Pour les réceptions des commandes d'octobre 2021 :

ANTENNE	DATE	HORAIRES
ILLKIRCH	Mardi 5 octobre 2021	16h30-18h30
PAR ENCHANTEMENT	Mercredi 6 octobre 2021	15h-18h
ESPLANADE	Mercredi 6 octobre 2021	15h30-18h30
HAUTEPIERRE	Jeudi 7 octobre 2021	15h-18h
MUSAU	Jeudi 7 octobre 2021	14h-16h
NEUHOF	Jeudi 7 octobre 2021	14h-17h
MONTAGNE VERTE	Vendredi 8 octobre 2021	14h30-18h30
KOENIGSHOFFEN	Vendredi 8 octobre 2021	15h-18h

CONTACT:



07.81.62.94.49



coordination-strasbourg@vrac-asso.org



11 rue Saint Guillaume
STRASBOURG

