



Feuille de Chou

L'actu de VRAC Strasbourg – juillet 2022

A VRAC, encore du nouveau pour ce mois de juillet : nous accueillons Alice, notre nouvelle animatrice ! Bienvenue à elle !

Petit retour également sur notre concours de cuisine du 2 juillet à la Musau, c'était un bel événement où chacun en a pris plein les papilles ! Merci à toutes et à tous pour votre participation !

Egalement, malgré la très forte chaleur, des animations sont prévues cet été :

- Jeudi 21 juillet, à partir de 15h, Cité Spach
- Participation à la tournée annuelle d'Arachnima le vendredi 22 juillet au Neuhof et le 03 août à Hautepierre
- Animation à la Montagne Verte Plage les 25, le 29 juillet et le 1er août
- Mardi 26 juillet, animation à Illkirch

Enfin, n'oubliez pas que les distributions reprennent en septembre, les commandes ouvriront fin août !



Concours de cuisine,
Samedi 2 juillet à la Musau

Les 7 curry de Martine

Ingrédients : (pour 6 personnes environ)

- | | |
|-----------------------------|---|
| - 300 g d'aubergine | - 300g d'oignons |
| - 300g haricots verts frais | - 250g de farine |
| - 300g de pommes de terres | - 2 grands verres à moutarde de pois cassés |
| - 300g de tomates | - 3 petits verres à moutarde de graines de moutarde |
| - 300g de potiron | - Curry |
| - Poivre, sel, coriandre | - Ghee (beurre végétal) |

1. Coupez tous les légumes en petits morceaux
2. Dans plusieurs casseroles :
 - Faire cuire les pois cassés. Une fois cuits, mélanger les pois cassés et les aubergines que l'on a fait roussir avec le ghee et de l'huile normale
 - Faire griller les grains de moutarde et le potiron dans une autre poêle, mettre de côté
 - Faire revenir les haricots verts avec le ghee et les oignons et rajouter les pommes de terres puis mettre de côté
 - Faire frire les tomates avec le ghee et mettre un peu de piment (selon vos goûts)
3. Faire les ti puri (galette traditionnelle) : mélanger la farine, de l'eau chaude et le ghee, faire une boule, fariner la table et casser la pâte pour faire d'autres boules
4. Ajouter la coriandre dans tous les plats
5. Dégustez les plats avec les ti puri ☺



Merci à Martine de la Musau, 1er prix jury salé du concours de cuisine :)

Dates des prises de commande pour septembre 2022 :

Les prises de commande en ligne auront lieu du **vendredi 19 au jeudi 25 août !**

Date des distributions de septembre 2022 :

Antenne	Date	Horaires
Illkirch	Mardi 6 septembre	16h00-18h30
Esplanade-Cité Spach	Mercredi 7 septembre	15h00-18h30
Par Enchantement	Mercredi 7 septembre	15h-18h
Musau	Jeudi 8 septembre	14h30-17h00
Neuhof	Jeudi 8 septembre	14h30-17h
HautePierre	Jeudi 8 septembre	15h-18h
Montagne Verte	Vendredi 9 septembre	14h30-18h30
Koenigshoffen	Vendredi 9 septembre	15h30-18h

Nous contacter :

Référent.e antenne PAR'ENchantement, JS Koenigshoffen, Abrapa, Illkirch, HautePierre & coordination des groupements d'achats
coordination-strasbourg@vrac-asso.org
07 81 62 94 49

Référent.e antenne Cité Spach, Musau & coordination administrative
administration-strasbourg@vrac-asso.org
07 86 92 82 81

Référent.e antenne Montagne Verte, Neuhof & coordination des animations
animation-strasbourg@vrac-asso.org
07 66 67 95 66

<https://www.strasbourg.vrac-asso.org/>

13 rue du Maréchal Lefebvre
67100 Strasbourg

Suivez notre actualité sur Facebook,
Instagram et LinkedIn !



Avec le soutien de....

