

# Toute l'équipe de VRAC Toulouse vous présente ses meilleurs vœux 2022

REYNERIE Centre social de Reynerie 15 place André Abbal 31 100 Toulouse	Permanence (9h30 - 12h)	Distribution (14h - 16h45)
Janvier 2022	Lundi 10 janvier	Lundi 24 janvier
Mars 2022	Lundi 14 février	Lundi 28 février
Mars 2022	Lundi 21 mars	Lundi 4 avril



SOUPETARD Centre social Soupétard 12 rue Charles Garnier 31 500 Toulouse	Permanence (9h30 - 12h)	Distribution (14h - 16h45)
Janvier 2022	Mardi 11 janvier	Mardi 25 janvier
Mars 2022	Mardi 15 février	Mardi 1er mars
Avril 2022	Mardi 22 mars	Mardi 5 avril

BELLEFONTAINE Centre social Bellefontaine - Lafourguette 3 Impasse Foulquier 31 100 Toulouse	Permanence (9h30 - 12h)	Distribution (14h - 16h45)
Janvier 2022	Mercredi 12 janvier	Mercredi 26 janvier
Mars 2022	Mercredi 16 février	Mercredi 2 mars
Avril 2022	Mercredi 23 mars	Mercredi 6 avril

BAGATELLE Maison de quartier de Bagatelle 13 Impasse du Bachaga Boualam 31 100 Toulouse	Permanence (9h30 - 12h)	Distribution (14h - 16h45)
Janvier 2022	Jedi 13 janvier	Jedi 27 janvier
Mars 2022	Jedi 17 février	Jedi 3 mars
Avril 2022	Jedi 24 mars	Jedi 7 avril

3 COCUS CAF - 1 place Micolaud 31 200 Toulouse	Permanence (9h30 - 12h)	Distribution (14h - 16h45)
Janvier 2022	Vendredi 14 Janvier	Vendredi 28 Janvier
Mars 2022	Vendredi 18 Février	Vendredi 4 Mars
Avril 2022	Vendredi 25 Mars	Vendredi 8 Avril



Pour finir l'année en beauté, quelques produits surprises se sont fauflés dans les distributions...

## Papillotes chocolat

**Fournisseur :** Révillon est une chocolaterie lyonnaise partenaire de VRAC Lyon  
DDM : 31/05/2022



## Cannelle écorce en bâtonnets En vrac

**Fournisseur :** IDBIO (Occitanie) partenaire de VRAC Lyon nous fait don de cette cannelle de l'année 2021.

**Origine :** Madagascar.

**DLC :** 11/2021. Même un an après leur date de péremption, les épices sont toujours comestibles. Ainsi, de la cannelle « périmée » ne représente pas de risque pour la santé, elle perd seulement un peu en intensité.



**La cannelle est à l'honneur ! Voici quelques idées de Laëtitia (adhérente) et Claire pour la cuisiner.**

## VIN CHAUD AUX EPICES

1 bouteille de Pinot noir  
1 orange  
100 g sucre  
2 bâtons de cannelle  
1 étoile de badiane  
3 clous de girofles  
1 sachet de sucre vanillé  
1 zeste de citron non traité (en option)



Versez votre vin dans une casserole à fond épais. Incorporez le sucre et mélangez. Coupez l'orange en rondelles et ajoutez les dans la casserole, ainsi que la cannelle, les clous de girofle et la badiane. Faites chauffer jusqu'à fine ébullition, puis coupez le feu. Laissez tiédir 5 minutes, retirez les épices et servez chaud !

## TAJINE DE POULET A LA CANNELLE

Pour 4 personnes

1 poulet fermier  
3 gros oignons  
500 gr de petits oignons grelots  
1 cuil. à café de curcuma  
1 cuil. à café de cumin  
1 pincée de pistils de safran (optionnel)  
1 bâton de cannelle  
1 cuil. à café de cannelle en poudre  
1 cuil. à soupe de miel d'acacia  
sel, poivre  
huile d'olive



Éplucher les 3 oignons, puis les émincer. Découper le poulet en morceaux. Dans une cocotte, verser deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, ajouter les oignons émincés, les morceaux de poulet, la cannelle en bâton, le curcuma, le cumin et le safran. Saler et poivrer. Cuire pendant 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau à hauteur de la viande et laisser mijoter à couvert pendant 40 minutes. Une fois le poulet cuit, le retirer et le réserver au chaud. Ajouter les petits oignons grelots dans la cocotte et poursuivre la cuisson une vingtaine de minutes. Ajouter ensuite la cannelle en poudre ainsi que le miel, laisser légèrement réduire. Remettre le poulet à réchauffer dans la sauce avant de disposer le tout dans un plat de service.

## RIZ AU LAIT A LA CANNELLE

Pour 4 personnes

Dans une casserole antiadhésive, versez 1 litre de lait entier. Ajoutez 1 bâton de cannelle et 60 g de sucre roux. Portez à ébullition, puis incorporez 125 g de riz rond préalablement rincé sous l'eau froide.

Comptez 30 min de cuisson, remuez régulièrement pour éviter que le riz au lait n'attache le fond de la casserole. Répartissez le riz au lait à la cannelle dans des ramequins individuels, servez tiède ou froid.



## COMPOTE DE POMMES ET BANANES A LA CANNELLE

Vous pouvez vous servir de cette recette pour utiliser des bananes trop mûres

Pour 4 personnes

5 pommes  
3 bananes  
2 bâtons de cannelle  
1 cuil. à s. de jus de citron



Épluchez vos pommes, leur ôter le cœur, les couper en morceaux, épluchez vos bananes, les couper en grosses rondelles, mettez vos fruits dans une casserole ou un faitout. Ajouter une cuil. à s. de jus de citron + 3 cuil. à s. d'eau + 2 bâtons de cannelle. Cuire à feu doux en remuant régulièrement pendant 30 à 40 minutes (tout dépend de la maturité de vos pommes).

Vous pouvez mixer votre compote en fin de cuisson ou simplement écraser les morceaux restants à la fourchette, vous obtiendrez une compote un peu rustique avec des morceaux fondants. Pensez à retirer vos bâtons de cannelle une fois la cuisson terminée.

## ASTUCES DE LAETITIA



Mettez un bâton de cannelle dans votre sachet de café ou pot de sucre pour les parfumer.



Vous pouvez faire infuser un bâton de cannelle dans des jus ou des cocktails.