

Septembre 2015

Gâteau à la poêle

Maison de Santé de Lille Sud (59)



Mardi	1	
ST GILLES		
Mercredi	2	
STE INGRID		
Jeudi	3	
ST GRÉGOIRE		
Vendredi	4	
STE ROSALIE		
Samedi	5	
STE RAÏSSA		
Dimanche	6	
ST BERTRAND		
Lundi	7	
STE REINE		
Mardi	8	
NATIVITÉ		
Mercredi	9	
ST ALAIN		
Jeudi	10	
STE INÈS		
Vendredi	11	
ST ADELPHÉ		
Samedi	12	
ST APOLLINAIRE		
Dimanche	13	
ST AIMÉ		
Lundi	14	
LA STE CROIX		
Mardi	15	
ST ROLAND		
Mercredi	16	
STE ÉDITH		
Jeudi	17	
ST RENAUD		
Vendredi	18	
STE NADÈGE		
Samedi	19	
STE ÉMILIE		
Dimanche	20	
ST DAVY		
Lundi	21	
ST MATTHIEU		
Mardi	22	YOM KIPPOUR
ST MAURICE		
Mercredi	23	AUTOMNE
Jeudi	24	
ST THÉCLE		
Vendredi	25	
ST HERMANN		
Samedi	26	
ST CÔME, DAMIEN		
Dimanche	27	
ST VINCENT DE P.		
Lundi	28	
ST VENCESLAS		
Mardi	29	
ST MICHEL		
Mercredi	30	
ST JÉRÔME		

Tous à table !



LE MINISTÈRE
DE VOTRE
ALIMENTATION



Gâteau à la poêle

Couverts

4

personnes

Préparation

10 min

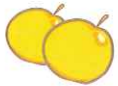
Cuisson

20 min

Coût

moins de 1€
par personne

Ingédients



2 pommes



2 œufs



10 cl de crème
liquide
(ou de lait)



1 CàS
de farine



3 CàS de sucre
en poudre

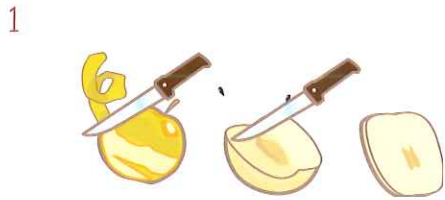


1 noix
de beurre

Astuce du chef

Vous pouvez également
utiliser des poires
et ajouter des raisins
secs.

Préparation



Lavez et épluchez les fruits en tranches.



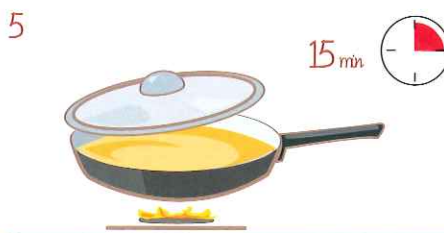
Faites fondre le beurre
et faites dorer les fruits.



Mélangez dans un grand bol les œufs,
la farine, le sucre et la crème.



Versez ce mélange sur les fruits bien étalés.



Couvrez et laissez cuire 15 min.



Retournez le gâteau sur une grande
assiette et servez encore chaud.



Une idée d'activité proposée par
le CCAS de Montbéliard (25) :

« L'atelier du goût »



Élaborer un repas complet et équilibré pour 51 personnes est un véritable défi ! Le CCAS propose aux résidents du Centre d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS), de l'Hébergement d'urgence (HU) et des Lits halte soins santé (LHSS) de le relever. Ainsi, sous la houlette d'un professionnel du métier, ancien chef étoilé, les participants réalisent un menu de A à Z, de l'achat des ingrédients à la préparation des plats. Une fois prêt, le repas est servi aux personnes accueillies au centre d'hébergement. Un savoureux moment de partage et de complicité où l'on apprend à maîtriser les techniques de cuisine, les règles d'hygiène et un budget !

Envie de participer ?

Centre communal d'action sociale (CCAS) de la ville de Montbéliard, 24, rue de Roses, 25200 Montbéliard

Contact : Valérie Pofilet - vpoilet@montbeliard.com - Tél. : 03 81 99 51 70

5 fruits et légumes
par jour :
le compte est bon !

Jus de fruit au petit déjeuner,
crudités en entrée, légumes
en gratin et fruits au dessert :
c'est si facile de faire
le plein de fruits et de légumes
utiles à notre santé
Et c'est bon !

