LES PAPILLES DU ROYANS VERCORS

Le p'tit journal pour se mettre l'eau à la bouche !

N°4 – 1er Septembre 2020

Édito

Bonjour à toutes et tous !
Au programme de ce n°4 des papilles du Royans-Vercors : recettes à l'ortie pour égayer les apéros, des bons produits près de chez vous, des animations à croquer et de quoi faire fonctionner vos méninges !
Bonne lecture !

Ça se passe à La Chapelle en Royans !

LES RENDEZ-VOUS DE LA JOURNÉE

9H : SI LE MARCHÉ M'ÉTAIT CONTÉ
RDV place du marché

10H30 : CUISINE CONVIVIALE DES PRODUITS DU MARCHÉ
RDV a la maison de l'aventure
transport possible depuis la place du marché

12H : PARTAGE D'UN REPAS COULEUR AUTOMNE

A PARTIR DE 14H30
ESCAPE GAME "MYSTÈRE À VERTAPOP"

Inscriptions dès le 8 Septembre à la Maison de l'Aventure:
06.09.95.68.38/ 04 75 48 22 38

RECETTE POUR L'APERO

Crackers et houmous à l'ortie

INGREDIENTS (80 crackers)
3 tasses de farine
1 tasse d'eau
1 cs de sel
1cs de sucre
4 cs d'huile d'olive
1 cs de bicarbonate alimentaire
1 tasse de graines (ortie, sésame, courge, tournesol, pavot, …)
1 œuf battu
5 cl d'eau
500 gr pois cassés secs
50 feuilles d'orties
1 yaourt
1 citron jaune
2 gousses d'ail

RECETTE CRACKERS
1. Procéder comme pour une pâte à pain avec la farine, l'eau, l'huile d'olive, le sucre, le bicarbonate et le sel.
2. Après repos de la pâte ajouter les graines d'orties et l'étendre au rouleau sur un millimètre.
3. Badigeonner avec l'œuf battu mélanger avec 5 ml d'eau. Parsemer avec les graines variées (carottes sauvages, lin, sésame, ….)
4.Couper la pâte en carré de 3cm
5. Cuire au four à 180 degré pendant 15 min

RECETTE HOUMOUS A L'ORTIE
1. Cuire les pois suivant la recette indiquée sur le paquet. Laisser refroidir.
2. Blanchir les feuilles d'orties.
3. Mixer tous les ingrédients : pois cassés cuits, orties blanchies, yaourt, jus de citron, ail, sel poivre

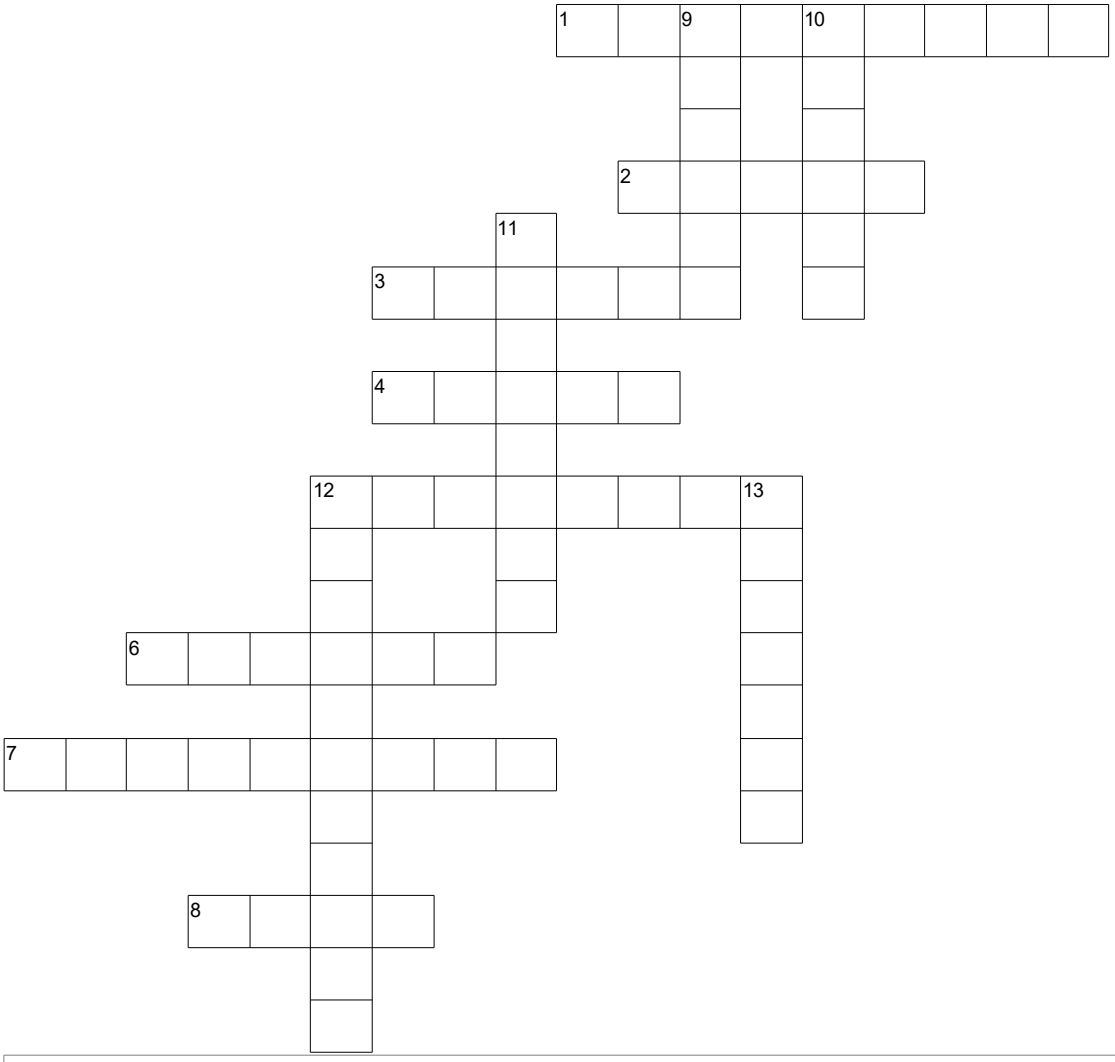
Dégustez !

Des légumes à côté de chez vous !

Tous les **Vendredi de 17h à 19h**, venez acheter vos produits à la **Ferme des Roussets** : c'est bon et frais ! Vous y trouverez des légumes, du pain, du miel, de la farine de sarrasin, des lentilles, des œufs, du fromage et des yaourts !

1860 Route du Tram 26190 St Jean en Royans - 04.75.45.96.55
Gaecdesroussets@gmail.com

Mot fléchés - Expressions françaises des fruits et légumes



HORIZONTAL

1. Avoir un cœur d' …
2. Ne plus avoir un …
3. Ramener sa …
4. Prendre quelqu'un pour une …
5. Les … sont cuites
6. Être haut comme trois …
7. Recevoir une …
8. Se prendre le …

VERTICAL

9. Rouge comme une …
10. … sur le gâteau
11. La fin des …
12. Appuyer sur le …
13. Raconter des …

Solution mots croisés Papilles du Royans Vercors n°3

2	5	6	7	8	10	25	11	19	26	15	22	24	16	**1**	17	18	**4**	**3**	23	9	20	12	14	21	13
A	**B**	**C**	**D**	**E**	**F**	**G**	**H**	**I**	**J**	**K**	**L**	**M**	**N**	**O**	**P**	**Q**	**R**	**S**	**T**	**U**	**V**	**W**	**X**	**Y**	**Z**