

## **Feuille de chou numéro 23**

*Février 2020*

### **Quoi de neuf ce mois-ci ?**

#### **A vos spatules, les inscriptions pour le concours de cuisine 2020 sont ouvertes!**

Cette année, il aura lieu au **CSC du phare de l'III à Illkirch le samedi 27 juin 2020** de 14h à 17h. Vous pouvez vous inscrire auprès de l'équipe VRAC (0781629449 ou par mail à [vracstrasbourg@gmail.com](mailto:vracstrasbourg@gmail.com)).

Venez nous présenter vos talents de cuisine (sucré ou salé) et soyez dégusté et jugé par des chefs de notre région!

### **Erreurs produits**

Nous avons constaté des erreurs et attirons votre attention sur les produits suivants : jus de pomme bio/jus d'orange bio/jus de pomme trouble. Petite astuce: pour les identifier, les bouteilles bio ont toujours un bouchon blanc et les non bio un bouchon rouge. Attention également au lait demi écrémé dont l'écriture est bleue et le lait entier dont l'écriture est verte. Merci d'y prêter la plus grande attention!

### **Nouvelle table d'hôte à la Montagne Verte**

Venez déguster le menu préparé par l'équipe VRAC le mardi 17 mars dès midi au CSC Montagne Verte, 10 rue d'Oswald. Inscription avant le lundi 16 mars par mail ou par téléphone.

### **La recette des tant désirés cookies vegan à la banane et aux pépites d'Antoine**

- Environ 100g d'huile végétale neutre
- 150 g de cassonade / sucre blond
- 1 banane écrasée
- 200g de farine
- 100g de poudre d'amandes
- 1 sachet de levure chimique
- Une pincée de sel
- environ 300 g de chocolat

Préchauffer le four à 200°C.

Mélanger l'huile et le sucre dans un saladier.

Ajouter la banane écrasée, et bien battre.

Ajouter ensemble le mélange des ingrédients secs (farine, poudre d'amande, levure, sel), et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Découper le chocolat en morceaux (petits ou gros selon les goûts encore une fois), et l'ajouter à la pâte.

Former des boules/tas de pâtes et les disposer sur une plaque, en les espaçant pour qu'ils ne se rentrent pas dedans en gonflant. Mettre la plaque au four pour environ 7 minutes environ (en fonction de la taille des tas/ du four /etc).

## **Le VRAC, qu'est ce que c'est?**

- VRAC propose des produits de bonne qualité à prix coûtant (vente en direct sans marge). L'association fonctionne grâce à votre implication, notamment pendant le grand dispatch ainsi que les rendez-vous mensuels.
  - Il y a 2 rendez-vous VRAC à noter dans vos agendas :
  - La **prise de commande**, parfois accompagnée d'un atelier : une fois par mois.  
→ On remplit le bon de commande et on passe un bon moment ensemble!
  - La **réception de commande** : une fois par mois.  
→ Dans une démarche écologique, on apporte nos sacs, bouteilles, boîtes, on récupère notre commande et on paye. Si on a le temps on aide à l'installation et/ou au rangement.
- *Rendez-vous dans le centre socio-culturel le plus proche de chez vous !*

Centre	Prise de commande	Réception de commande	Les autres RDV du mois!
<b>Phare de l'III</b> 29 rue du G <sup>al</sup> Libermann	mardi 24 mars <b>16h30-18h30</b>	mardi 7 avril <b>16h30-18h30</b>	<b>Mercredi 1er avril de 14h30 à 18h "Animation surprise"</b>
<b>Cité Spach - Vauban</b> 35 rue Vauban → prise 16 rue Edel → réception	mercredi 25 mars <b>15h-18h</b>	mercredi 8 avril <b>15h-18h</b>	<b>Atelier "Moins de plastique dans vos vies" pendant la prise de commande</b>
<b>asso PAR ENchantement</b> 57 rue de la charmille	mercredi 25 mars <b>15h-18h</b>	mercredi 8 avril <b>15h-18h</b>	
<b>CSC Neudorf - antenne Musau</b> 34 rue de Wattwiller	jeudi 26 mars <b>14h-16h30</b>	jeudi 9 avril <b>14h-16h30</b>	<b>Mercredi 18 mars de 15h à 17h30 "Fabrication de produits d'hygiène"</b>
<b>CSC Neuhof - Klebsau</b> 8 rue Georges Epstein	jeudi 26 mars <b>14h30-17h30</b>	jeudi 9 avril <b>14h30-17h30</b>	<b>Pendant la prise des commandes "Animation autour du miel et des sucres"</b>
<b>asso JS Koenigshoffen</b> 41 rue Virgile	vendredi 20 mars <b>15h30-18h</b>	vendredi 17 avril <b>15h30-18h</b>	<b>Vendredi 20 mars de 9h à 12h "Atelier cuisine"</b>
<b>CSC Montagne Verte</b> 10 rue d'Ostwald	vendredi 20 mars <b>14h-18h30</b>	vendredi 17 avril <b>14h30-18h30</b>	<b>Animation pendant la prise de commande</b>

**Structures partenaires**

