

Bonjour à tous !

Attention ceci est un message de la plus haute importance puisqu'il s'agit du menu pour ce séjour de la Pentecôte.

Pour fêter l'arrivée des beaux jours, le petit pépiement des oiseaux, l'éclosion des fleurs et la naissance des petits marcassins (non en vrai ça on ne peut vraiment le fêter qu'avec un méchoui...) exit les fondues savoyardes et autres raclettes (nan c'est une blague on a jamais fait de raclette à Armentiu,... et en même temps est-ce que ça serait pas... pardon je m'é gare), place à la fraîcheur et au croquant des légumes du printemps !

### Au Menu

(les ingrédients sont pour 4 personnes)

#### **Vendredi soir**

(pour les plus vaillants d'entre nous qui arriveront avant tout le monde)

##### Pâtes sauce au brocolis et au citron

- 2 brocolis
- 1/2 citron
- 60 gr de parmesan ou de fromage frais
- 1 gousse d'ail
- crème fraîcheur
- tofu à quelque chose (amande, sésame, olives, quetsches,... juste pas le Bjorg qui a un goût de mastic svp)
- pour les pâtes normalement il y en aura assez là haut
- 

#### **Samedi midi**

##### Salade de concombre avec ses bruschettas printanières

- 1 concombre
- herbes fraîches qui vous tombent sous la main (ciboulette, menthe, aneth, ... si coriandre ou ciguë merci de vous abstenir:))
- 1/2 citron
- fromage blanc
- échalotte
- ail
  
- pain de campagne pour de grandes tranches
- courgettes
- fromage à griller (mozza, ossau,...)
- olives noires
- ail

#### **Samedi soir**

##### cocotte de haricots blancs aux carottes

- 3 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ails

- tomates pelées ou concassées
- 3 carottes
- 300g de tofu fumé (fumé!)
- pas besoin de ramener là haut car il en y en aura : tamari, miel, haricots blancs

### **Dimanche midi**

#### Curry épinards-pois chiches avec son boulgour

- 400g de pois chiches (sec ça fera moins de verre à monter et à descendre)
- 200 gr d'épinards frais
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 20 cl de lait de coco
- pas besoin d'en ramener car il y en aura là haut : boulgour, épices

### **Dimanche soir**

#### Restes poêlés sur son fond de malles

On prend tous les restes de légumes qu'on fait poêler et on accompagne avec du riz ou pâtes ou lentilles ou ... qui sont déjà là haut, le tout assaisonné d'épices et accompagné de vin rouge et de chants armentiusiens. Un met raffiné pour cette dernière soirée tous en semble en somme.

### **Lundi midi**

Généralement tout le monde part à ce moment là donc pas besoin de prévoir à manger, après si vraiment vous insistez...

#### Méchoui de marcassin

C'est vrai que c'est mignon (vraiment mignon) mais si vraiment on veut en finir avec ses sangliers qui nous labourent le terrain il faut traiter le mal à la racine !

Voilà pour ses menus de pentecôte !

Pour ceux qui ne connaissent pas encore totalement le fonctionnement sur les repas et la nourriture à ramener, petit rappel :

Comment ça marche ?

C'est très simple ! Regardez les menus et achetez simplement les ingrédients des repas où vous serez présents. Les portions sont pour une personne. Pour éviter de devoir amener des portions de 60g, organisez vous à plusieurs (par exemple par voiture) pour faire les courses (pour rappel les ingrédients sont pour 4 personnes). Certains ingrédients présents en toute petite quantité seront amenés par Caco, ne vous inquiétez pas s'ils ne sont pas dans la liste. Pensez à amener 1 ou 2€ en plus pour la rembourser de ces achats.

Pensez également à amener des petites choses pour **l'apéro** (cacahuètes, pistaches...), un peu d'alcool (privilégions la qualité à la quantité!), du **fromage** et des **fruits** pour les desserts. N'oubliez pas d'apporter de quoi faire des **ptits déjeuners** : un tout petit peu de confiture (normalement il y en a déjà là haut), un tout petit peu de beurre (sinon on se retrouve avec des mottes entières qui fondent au soleil), café... Et bien sur, amenez du **pain** (privilégiez les gros pains qui ne deviennent pas durs au bout d'une journée).

Merci également de ne pas amener (car il y en a déjà beaucoup là haut): du thé et tisane, sel, filtre à café, sacs poubelle.