



AU DELÀ DES MURS

Juin - sept

2024

Tous les samedis après-midis, des ateliers sur plusieurs thématiques pour passer un moment convivial.

Cheesecake aux fruits d'été



Ingrédients **(pour 6 personnes) :**

350 g de fruits de saison
300 g de crème sure
80 g de yaourt grec nature
- 100 g de beurre
250 g de petits beurre
2 cuillères à soupe de miel

- Réduire en poudre les petits beurre et y ajouter le beurre ramolli.
- Mixer ce mélange jusqu'à obtenir la pâte la plus homogène possible
- Recouvrir les moules à tarte de film plastique et tapisser le fond de la pâte précédemment réalisée. Bien tasser avec les doigts pour avoir un résultat uniforme. Placer au frais une trentaine de minutes pour que la pâte durcisse.
- Fouetter la crème sure et le yaourt avec une cuillère à café de miel et réserver au frais
- Laver et découper des fruits de saison
- Sortir les fonds de tarte du frais et les garnir de fromage frais puis des fruits de saison.

Couscous et baghrir de Leila



Ingrédients du couscous

- 3 tomates
- 3 courgettes
- 3 oignons
- 4 carottes
- 1 navet
- 1 morceau de courge
- huile d'olive
- épices (cumin, paprika, gingembre...
- Collier d'agneau
- graines de semoule fine

Le couscous

- Oter la peau des tomates et les couper en dés. Éplucher les carottes et retirer le centre. Éplucher les oignons et le navet et les couper en quatre ainsi que les courgettes et la courge.
- Faire chauffer de l'huile dans une couscoussière et faire dorer la viande avec les épices.
- Ajouter les carottes puis les tomates et laisser mijoter.
- Mettre la semoule dans un plat et verser deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger pour que les grains soient tous imprégnés. Ajouter 30 cl d'eau froide salée. Laisser reposer une dizaine de minutes. Quand les grains ont absorbé toute l'eau, venir séparer les grains en les faisant rouler entre ses mains. Venir les placer dans le panier vapeur du couscoussier et laisser cuire vingt minutes.
- Mouiller la viande et ajouter le reste des légumes et laisser mijoter.
- Sortir les grains et les travailler à l'aide d'un fouet puis des mains puis les remettre à cuire. Recommencer cette opération trois fois.
- Quand la viande est fondante et les légumes cuits, servir bien chaud.

Ingrédients des baghrir

- 300 g de semoule très fine
 - 125 g de farine
 - 630 ml d'eau tiède
 - une pincée de sel
 - 1 cuillère à café rase de levure boulangère sèche
 - 1 sachet de levure chimique
 - Du beurre
- Diluer la levure boulangère avec un peu d'eau et verser dans un mixeur avec le reste d'eau.
 - Ajouter la semoule, du sel et la farine. Bien mixer le tout jusqu'à avoir un mélange plein de bulles. Ajouter la levure chimique et mixer de nouveau.
 - Laisser reposer 15 min et cuire sur une poêle bien chaude. Faire cuire sur un seul côté.
 - Verser du beurre fondu, du miel et déguster.

Tartelettes au miel et fruits d'automne



- Dans un bol, mélanger le beurre mou et le sucre glace puis ajouter les jaunes d'oeufs et fouetter. Ajouter la farine et la poudre d'amandes et mélanger.
- Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie et découper des cercles à l'aide d'un emporte-pièce.
- Les faire cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant 15 minutes puis les laisser refroidir.
- Découper les fruits en tranches
- Mélanger la ricotta avec le zeste et le jus de citron ainsi que le miel.
- Concasser les amandes
- Tartiner les fonds de tarte avec la ricotta, disposer les fruits et saupoudrer des amandes concassées.

Ingrédients:

100 g de farine
100 g de beurre
80 g de sucre glace
70 g de poudre d'amande
2 jaunes d'oeuf
250 g de ricotta
1 citron
Amandes
4 cuillères à soupe de miel liquide
Des fruits d'hiver.



« Nous avons profité de cet atelier pour faire une dégustation du délicieux miel des Yvelines acheté sur le marché de Trappes. L'occasion de découvrir les différentes saveurs du miel de printemps, d'acacia ou encore de sarrasin. »

Le banquet

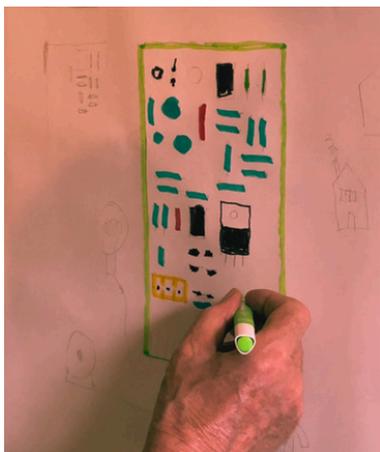
1ère édition - 22 juin



Le 6 avril, les trois associations étaient réunies au local associatif. Au programme : atelier plateau radio avec Canapé-Lit et peinture d'une banderole aux couleurs du projet par Muz Mural média.

*« Qui a vu, qui a vu le loup. »
Camil*





En attendant la réalisation de fresques sur les murs des maisons et des immeubles du quartier, l'association Muz Mural média propose des ateliers dessins pour les enfants mais aussi pour les adultes..



« Je propose de dessiner quelque chose qui passionne vraiment. D'abord au crayon à papier puis aux feutres colorés pour rendre plus lisible la spécificité de chaque élément. »
Guillaume





Préparation de l'émission radio spéciale Halloween avec des histoires qui font peur

Les ateliers radios animés par l'association Canapé Lit. Un travail intergénérationnel pour garder la mémoire des habitant·e·s du quartier. L'occasion de parler de la vie de cheminot d'hier à aujourd'hui - les années passent mes les revendications restent les mêmes.





ICF HABITAT
LA SABLIERE



Fonds pour
l'innovation
sociale

une initiative de la Fédération des 



malakoff
humanis



Papote
et papote