

LE MOT DE LA FIN

FLAN DE COURGETTES A LA POLENTA (pour 8 ramequins)

Ingrédients : 2 courgettes - 100 g de polenta - 2 œufs - 100 g de fêta - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1/2 cuillère à café de thym - sel, poivre.

Préchauffer le four Th. 6 (180°). Râper les courgettes. Chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer les courgettes ; saler, poivrer et parsemer de thym puis enlever du feu. Porter 50 cl d'eau salée à ébullition. Dès qu'elle bout, baisser le feu et verser la polenta en pluie en mélangeant. Laisser cuire en remuant jusqu'à ce qu'elle épaississe (3 mn environ) puis ôter du feu (inutile de la cuire complètement). Couper la fêta en dés et l'ajouter à la préparation ainsi que les œufs battus et les courgettes.

Huiler les ramequins ou des moules à muffins ; les garnir avec la préparation et faire cuire 25 mn environ.

Servir chaud avec une salade de tomates.



TRUCS & ASTUCES : FABRIQUER UN ABREUVOIR POUR LES ABEILLES

Les abeilles ont besoin de notre aide : exemple pour cet abreuvoir maison facile à faire et qui ne coûte rien. Il faudra juste un petit seau et quelques bouchons de liège.

Remplir à moitié le seau avec de l'eau ; couper les bouchons en deux dans le sens de la longueur afin qu'ils ne se retournent pas quand les abeilles se posent dessus. Recouvrir toute la surface de l'eau et voilà l'abreuvoir à abeilles est prêt ! Elles pourront ainsi avoir accès à un point d'eau sécurisé en permanence sans aucun risque de noyade. Penser juste à changer l'eau régulièrement pour qu'elle reste fraîche et pour que les moustiques n'y prolifèrent pas.

Rappelons que les abeilles sont nos alliées : elles participent à près de 80% à la pollinisation des espèces végétales et sont donc indispensables à notre survie.

CONTACTS ET INFOS :

Mairie de Chaulgnes
Place des résistants.

58400 Chaulgnes

Tél : 03 86 37 82 47

Horaires d'ouverture :

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi :

De 09h00 à 12h00 et de 15h00 à 18h00

Samedi : de 09h00 à 12h00 (Fermé pendant les vacances scolaires)

Fermé le mercredi.

mairie.chaulgnes@wanadoo.fr

<http://chaulgnes.fr/>

[Facebook : Ville de Chaulgnes](#)

[Illiwap](#)



Citation :

Le bonheur n'est pas un gros diamant,
c'est une mosaïque de petites pierres
harmonieusement rangées.



Photo de couverture : Daniel BOITIER

Réalisation : Céline VRINAT

Rédaction membres de la Commission Information :

BOITIER D.- LE GALLO L.-LAFRAGETTE S.-PAUPERT C.-RANCIER S.-ROBERT N.-VRINAT C.

Invités : CLEMENCON S. – DIRECTRICES DE L'ALSH : BOITTE C.-POINTE S.