Q.V.H.P. Q.V.H.P.

Qualité de Vie en Haute Provence (association loi 1901)

Adresse siège : La Grand'Terre 04700 LURS - Email : qvhp04@gmail.com -

Tél : 06.83.32.61.18/06.61.00.21.00 – Facebook : Qualité de Vie en Haute-Provence

Suite à la visite du 3 décembre 2012 au CSDU04 de Valensole où tous les participants ont été agréablement surpris par le sérieux et la qualité du site : photo devant l'unité de méthanisation

QVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHPQVHP

Nouvelle rubrique au bulletin : **Recettes de cuisine**.

Recette des « **Tuiles au Parmesan** » servies lors du pot de l'amitié de l'Assemblée Générale (sur demande des participants).

Pour 4 personnes :

- 150 g de parmesan
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ou autre herbe aromatique de saison.

Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn
Temps total : 30 mn

Préparation

Râpez finement le parmesan.
Lavez, séchez et hachez la ciboulette.
Dans un saladier, mélangez le parmesan, la ciboulette et la farine.
Faites chauffer une poêle à feu moyen sans matière grasse (si possible).
Déposez par demi cuillérée à soupe le mélange au parmesan et laissez fondre 2 à 3 minutes environ.
Dès que le fromage commence à se colorer, retournez la tuile et faites cuire l'autre face très peu de temps.
Retirez la tuile à l'aide d'une spatule fine ou de 2 fourchettes suivant le revêtement de la poêle et posez-la sur une bouteille mince pour lui donner une forme courbe. Servez froid.
Bon appétit.

Envoyez-nous vos recettes

REJOIGNEZ-NOUS AFIN D'OEUVRER ENSEMBLE POUR LA QUALITE DE LA VIE

Coupon adhésion 2013 à retourner au plus tôt au siège : QVHP - La Grand'Terre - 04700 LURS
Accompagné du montant de l'adhésion : 12€ minimum.
L'adhésion donne droit à des réductions sur les diverses activités.

NOM …… PRENOM ……TEL FIXE …… MOBILE ……
ADRESSE POSTALE ……
……
ADRESSE EMAIL (recommandée)……