



LA GAZETTE N° 90



Jardin des Deux Rives

Il s'agit d'un pic-nic zéro-déchet ouvert à tous.

Le but est de partager tous ensemble un repas, faire connaissance et échanger. Toute la journée: des animations gratuites proposées par des blogueurs(ses) et youtubeurs(ses), des concours, des rires ... et du partage!



AHBAK vous souhaite un excellent été et vous retrouverez la gazette fin août

PROCHAINE REUNION
AHBAK

MARDI 27 juin à 20H
15

AU CARDEK

PERMANENCE
COMPOSTEUR



COMPOSTEUR
SAINTE MADELEINE
MARDI DE 18 H à 19H
SAMEDI DE 11H à
12H30

Les Docks d'été



Du 3 juillet au dimanche 3 septembre, tous les jours de 14h à 19h, parvis de la Médiathèque Malraux-Presqu'île André Malraux

Pour sa 8e édition, les Docks s'installent en cœur urbain et proposent un univers propice à la détente, à l'évasion, aux loisirs, aux découvertes et aux rencontres.

Venez en famille ou entre amis, profitez du sable, des parasols, des transats, des pédalos, des kayaks, des barques, des bateaux électriques et paddles mis à votre disposition.

Joséphine fait du Yoga, Cuisine & Jardine ! Edition 2017

29 juillet à partir de 19H Parc de l'Orangerie



"Joséphine fait ce qu'elle veut!" : un festival simplement génial pour vous faire aimer ce qu'aiment les Joséphines. En 2016 c'était le yoga... en 2017 yoga toujours mais aussi (bonne) cuisine et jardin (facile) ... affaire à suivre !

Muffin moelleux aux mirabelles



Ingrédients / pour 12 personnes

- 2 oeufs
- 65g de beurre
- 125g de sucre cassonnade
- 275g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 130ml de lait
- 1 cuillère à soupe de rhum
- 500g de mirabelles fraîches ou congelées

Sortez le beurre du réfrigérateur quelques temps avant de pâtisser pour qu'il revienne à température

Mélangez le beurre et le sucre ensemble jusqu'à obtenir une pâte lisse et crémeuse.

Ajoutez les oeufs et mélangez.

Ajoutez ensuite la farine et la levure chimique petit à petit. Le mélange va devenir très épais et difficile à travailler, c'est normal

Si vous utilisez des mirabelles fraîches, lavez les, dénoyautées les en les coupant en 2. Si vous utilisez des mirabelles congelées, décongelées les plusieurs heures avant en les laissant s'égoutter dans un égouttoir. Placez les sur un essuie-tout pour absorber le jus qui pourrait s'échapper à la cuisson.

Versez les mirabelles dans la pâte à muffin et mélangez.

Placez des caissettes en papier dans des moules à muffin, et versez la préparation jusqu'au 3/4 de chaque empreinte.

Pour finir

Enfournez dans un four préchauffé à 180°C durant une trentaine de minutes. Surveillez la cuisson : si la pointe de votre couteau ressort sèche de votre muffin, il est cuit ! Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Contact : AHBAK 23 rue Sainte Madeleine
Tél : 06 09 68 93 90
mail : ahbak.ahbak@laposte.net
web : www.ahbak.org

Permanence le samedi de 10h à 11h au petit Glacier rue Austerlitz

