



▶ ASSEMBLÉE GÉNÉRALE...1



▶ AGENDA .....2



▶ RECETTE DE MINA .....3



▶ CONTACTS.....4



# Intendance *news*

FEUILLE D'INFORMATION DESTINEE AUX MEMBRES

L'assemblée générale de votre ORTRA se déroulera  
le jeudi 9 mai 2019 à 16 heures 30

Elle aura lieu à L'auditoire de la FRI à Courtemelon

Elle sera suivie d'un apéritif afin de prolonger les  
délibérations

Bienvenue à toutes et à tous

AGENDA

9 mai 2019 /AG



Retrouvez des informations sur  
notre site internet

[www.oijj.ch](http://www.oijj.ch)

# La recette de Mina

## Cake aux orties, asperges vertes et lardons

### Ingrédients

500g d'orties fraîches  
200g de farine  
3 œufs  
20cl d'huile d'olive  
1 sachet de levure  
1 cuillère à soupe de moutarde forte  
1 boîte d'asperges vertes ou une petite botte  
50g de beurre  
100g de pignons de pin  
200g de lardons  
Sel poivre  
Piment d'Espelette



### Préparation :

- 1 Lavez les orties dans une bassine d'eau légèrement vinaigrée, rincez à l'eau claire, épongez et faites fondre les orties dans une poêle avec le beurre. Les orties vont beaucoup réduire. Réservez.
- 2 Dans une poêle, faites dégraisser les lardons, égouttez et réservez-les.
- 3 Dans une poêle, faites griller les pignons de pin et réservez-les.
- 4 Coupez les asperges à 3cm de la tête et faites les colorer dans une poêle puis réservez-les.
- 5 Dans un saladier, versez la farine et la levure chimique, cassez les œufs et ajoutez la moutarde forte, mélangez.
- 6 Versez peu à peu le lait et l'huile d'olive mélangés.
- 7 Ajouter la garniture dans la pâte, mélanger et ajouter les asperges vertes.
- 8 Préchauffez le four à 180°C. Beurrez et farinez le moule et versez-y la préparation.
- 9 Enfournez le cake pour 50 minutes.
- 10 Laissez tiédir et démoulez sur une grille
- 11 Dégustez tiède ou froid !

### Trucs et astuces

Réalisez un potage avec les talons et les épluchures de l'asperge. Faites les revenir avec une échalote dans un peu d'huile. Ajoutez 50cl de bouillon de légumes. Laissez mijoter puis mixer.

**Des questions, des remarques  
des suggestions ?**

**Votre avis nous intéresse.**

**Manon Hennet**

Présidente

[manon.hennet@oijj.ch](mailto:manon.hennet@oijj.ch)

[Wicki.mh@gmail.com](mailto:Wicki.mh@gmail.com)

**Ludivine Monnerat**

Vice-Présidente

[Ludivine.monnerat@oijj.ch](mailto:Ludivine.monnerat@oijj.ch)

[ludivine.monnerat@gmail.com](mailto:ludivine.monnerat@gmail.com)

**Martial Magnin**

Secrétaire

[info@oijj.ch](mailto:info@oijj.ch)

[martial.magnin@frij.ch](mailto:martial.magnin@frij.ch)

**Maude Biette**

Membre

[maude.biette@oijj.ch](mailto:maude.biette@oijj.ch)

[biette.maude@gmail.com](mailto:biette.maude@gmail.com)

**Mina Sangsue**

Membre

[s.mina14@outlook.com](mailto:s.mina14@outlook.com)

**Morgane Schaffter**

Membre

[morgane.Schaffter@hotmail.com](mailto:morgane.Schaffter@hotmail.com)



**Suivez nous sur notre page  
Facebook**

<https://www.frij.ch/>

**FRI Intendance**