



▶ ACTUALITÉS.....1



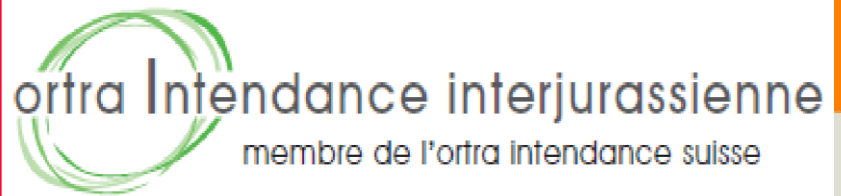
▶ AGENDA.....2



▶ RECETTE DE SUSANA.....3



▶ CONTACTS.....4



# Intendance *news*

FEUILLE D'INFORMATION DESTINEE AUX MEMBRES



« Le printemps s'annonce toujours  
rempli de promesses...  
Sans jamais nous mentir,  
Sans jamais défaillir. »

Michel Bouthot

## AGENDA

Vendredi 11 Juin 2021

CURAVIVA en ligne, tous les membres ont reçu un e-mail à ce sujet.

Du 10 au 18.06.2021

Procédures de qualification (se passent de manière standard aucunes restrictions)

Vendredi 25 juin 2021

Cérémonie de clôture et remise des titres à Loveresse

L'assemblée générale de votre ORTRA se déroulera le  
**mardi 22 juin 2021 à 17h00**

Elle aura lieu à la salle des ateliers à la Fondation Rurale  
Interjurassienne,  
à Courtemelon

Lors de cette séance les mesures sanitaires seront  
respectées, et nous suivrons l'évolutions des mesure  
prises par l'OFSP.

Bienvenue à toutes et à tous



**Pour les personnes qui voudrais s'informer de la  
procédure de qualification 2021, vous trouverez des  
informations dans le lien ci-dessous ;**

**<https://www.hauswirtschaft.ch/fr>**

Nous attendons votre visite

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

# La recette Susana

## Curry végétarien



### Liste d'ingrédients :

- 50 cl de lait coco (voir mes notes) ou 35 cl de lait de coco et 15 cl de crème de coco
- 300 g tomates en boîte concassées voir mes notes sur comment choisir la sauce tomate
- 250 g choux-fleurs (le haut)
- 250 g brocoli fleurs
- 200 g carotte coupées en morceaux ou de petites carottes
- 3 gousses d'ail
- 2 cm gingembre frais coupé en dés
- 1 bonne càs de noix de cajou (beurre) voir mes notes
- Une banane moyennement mûre 200 g environ\*
- Une dizaine de feuilles de coriandre
- 1 gros oignon jaune
- 1 piment oiseau
- Épices : 3 càs bombées de curry en poudre de qualité, 1 càc de coriandre, 1 càc de curcuma, 2 gousses de cardamome verte, une pincée de cannelle, une pincée de cumin en poudre
- Huile végétale
- Sel
- Riz basmati cuit à l'étouffée au curry et citron pour servir [recette sur le blog, lien plus bas](#)

### Etapas de la recette :

Dans un petit bol mixeur, mixer les épices avec l'ail, le gingembre et 1 càs de lait de coco. Couper les légumes en petits morceaux, de même taille.

Dans une grande casserole ou cocotte, faire revenir l'oignon émincé avec 2 càs d'huile. Dès qu'il commence à colorer ajouter le mélange d'épices et coco. Laisser cuire 2 minutes environ (le tout doit un peu épaissir mais pas brûler) puis ajouter la sauce tomate et laisser cuire encore 2 minutes.

Ajouter les légumes, le piment, le lait de coco et 1/2 verre d'eau. Porter à frémissement, à feu moyen, pendant un quart d'heure environ puis ajouter la banane coupée en tranches et laisser cuire encore un quart d'heure jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais aient encore une forme et de la texture. Ajouter encore un peu d'eau si besoin. Incorporer la purée de noix de cajou 5 minutes avant la fin de la cuisson. Saler.



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

**Votre avis nous intéresse**

**Manon Hennet**

Présidente

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

**Ludivine Monnerat**

Vice-Présidente

[ludivine.monnerat@oij.ch](mailto:ludivine.monnerat@oij.ch)

**Luana Leiber**

Secrétaire

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

[luana.leiber@oij.ch](mailto:luana.leiber@oij.ch)

**Maude Biette**

Secrétaire suppléante

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

**Nathalie Bögli**

Caissière

[nathalie.bogli@oij.ch](mailto:nathalie.bogli@oij.ch)

**Morgane Schaffter**

Responsable du Site Internet

[morgane.schaffter@oij.ch](mailto:morgane.schaffter@oij.ch)

**Susana Andrade**

Membre

[susana.andrade@oij.ch](mailto:susana.andrade@oij.ch)

**Lindsay Besançon**

Membre

[lindsay.besancon@oij.ch](mailto:lindsay.besancon@oij.ch)

**Suivez nous sur notre page  
Facebook**

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

**FRI Intendance**