



**Club Santé Sénior MGEN64**

**Immeuble 5 le Busquet**

**68 avenue de Bayonne**

**CS 80456 64604 ANGLET**

[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)

[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)

## INFORMATIONS

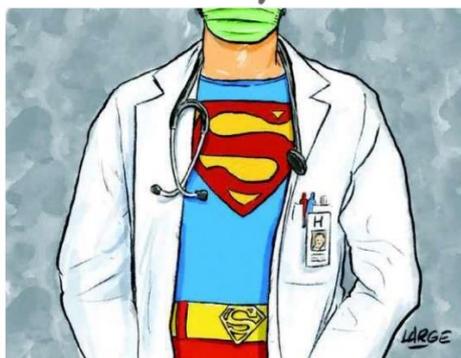
Suite aux directives nationales, aux décisions de la MGEN et aux consignes de 2FOPEN, par mesure de prévention toutes les activités du Club santé Senior MGEN64 sont suspendues à compter de lundi 16 mars 2020 et ce jusqu'à nouvel ordre.

En fonction de l'évolution dramatique de la situation que vit le monde entier, nous aviserons s'il sera possible de reprendre les activités en mai et de faire un bulletin complet. En attendant, restez chez vous, évitez les contacts avec les autres personnes. Prenez soin de vous.

Opinions

Samedi 21 mars 2020 **SUD OUEST**

**Le coup de crayon de Large et Ulys**





## La recette de Geneviève Cake au chèvre frais Et roquette

### **Recette pour 6 personnes :**

#### **Ingrédients :**

150 g de farine de blé ; un sachet de levure chimique ; 3 œufs ; 10 cl d'huile d'olive ; 10 cl de lait ; 100 g de parmesan râpé ; 200 g de chèvre frais ; 100 g de pignons de pin ; 40 g de roquette ; sel et poivre.

20 g de beurre fondu ; 20 g de farine (pour les moules).

#### **Matériel de cuisson :**

Moule à cake « flexiplan » de 26 cm ; ou 12 moules à cakes (80 mm X 40 mm) beurrés et farinés.

#### **Opérations :**

- Émietter le fromage de chèvre.
- Rincer la roquette, l'essorer et la hacher finement.
- Tamiser la farine et la levure dans un saladier.
- Casser les œufs entiers au milieu, y verser l'huile et le lait.
- Fouetter le mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Incorporer le parmesan, les pignons et le fromage de chèvre émietté et la roquette.  
Assaisonner.
- Chauffer le four thermostat : 6 ou 180 °C.
- Beurrer et fariner les mini-moules à cakes (procéder de même si vous utilisez un moule à revêtement anti adhésif).
- Garnir les moules.
- Cuire 45 minutes pour un grand moule ou 30 minutes pour de petits moules. Surveiller et piquer pour vérifier la cuisson.
- Après complet refroidissement démouler. Servir avec une salade.

N'hésitez pas à consulter sur le site les « Recettes de Geneviève »  
pour varier vos menus.