

Association de l'étoile du berger



Qui sommes-nous ?

L'association de l'Etoile du Berger offre un lieu de vie à un troupeau de treize chevaux, à des chèvres, vaches, brebis, poules, chiens et chats, ainsi qu'à des espaces cultivés sur les principes de la permaculture.

Notre but est de permettre, au travers d'interactions avec les animaux et avec la nature, de renouer avec ce lien profond qui nous unit à la Nature, et à nous-mêmes. C'est une voie vers la paix intérieure, la confiance en soi, et des relations plus sereines.

Nous proposons des cours et stages pour les enfants, pour les adultes, ainsi que des séances d'accompagnement individuel, mais aussi des visites-découverte en famille.

L'association est résidente au Château de Langourla à Saint-Vran. Les activités se déroulent au sein du parc du château, de ses pâtures et nombreux espaces boisés, entre mégalithes, plans d'eau, et la Rance. Les rencontres avec les animaux se font en liberté.

Financement

L'association fonctionne grâce aux revenus des activités qu'elle propose, ainsi qu'aux dons, et à l'argent récolté lors d'événements (repas à emporter, troc plantes). Elle peut ainsi nourrir et héberger les animaux qui sont au cœur des rencontres. Les animations des visites, cours et stages sont quant à elles, bénévoles.

L'association de l'étoile du berger

La basse-cour – Château de Langourla – 22 230 Saint Vran

06.98.33.28.28 – etoile@lacaunique.org

<http://lacaunique.org> – Facebook / étoile du berger



Recettes

Carottes à l'Orientale

Pour 4 personnes : 4 carottes • 1 citron et son zeste • sel • huile de colza ou carthame • 1 cc cumin poudre ou graines • 1 cc coriandre fraîche ou en poudre • 2 gousses d'ail

Couper les carottes en rondelles fines, les blanchir (15 minutes dans 1 litre d'eau salée), puis les égoutter. Dans un bol préparer la sauce avec le citron, l'huile, l'ail finement haché, et les épices puis mélanger le tout avec les carottes, et mettre au frais. Déguster froid, parsemé de coriandre fraîche si possible.

Dahl Makhani

Pour 4 personnes : 160g de lentilles vertes • 200g de haricots rouges (à faire tremper la veille) • 4 tomates entières pelées au jus • 2 beaux oignons • panachage de légumes au choix (par exemple panais, navet, carotte, patate douce) • 10 cl lait de coco • 20 cl crème végétale au choix (par exemple, crème d'avoine) • 1 cs margarine • épices : 1 feuille de laurier, 1cc garam masala, 1 morceau de 3 cm de gingembre frais, 1 cc cumin poudre ou graines ou mélange des deux, 2 cc paprika, 1 cc curcuma (pour lentilles) et 1 cc curcuma (pour plat), 4 gousses d'ail, sel, poivre, 4 gousses de cardamome

Cuire les lentilles avec le laurier et le curcuma environ 15 minutes pour une lentille croquante. Cuire les haricots rouges 20 à 30 minutes pour des haricots croquants. Découper les légumes en petits cubes (0.5 cm), les cuire dans une eau légèrement salée entre 5 et 10 minutes pour qu'ils restent croquants. Dans une sauteuse ou un wok, mettre de l'huile d'olive, faire revenir les oignons découpés en petits cubes, en y ajoutant le cumin, le curcuma, le paprika, le garam masala, les 4 gousses d'ail émincées, le gingembre râpé, les tomates pelées avec leur jus, le sel, le poivre, et un fond d'eau. Faire revenir 5 minutes. Incorporer les légumes précuits, les 30g de margarine, les grains des 4 gousses de cardamome écrasés, la crème végétale. Ajouter les lentilles et les haricots rouges. Cuire 5 minutes. A la fin de la cuisson, à feu doux, ajouter le lait de coco. Déguster avec un riz basmati ou thaï.

Cookies de l'étoile du berger

Pour une dizaine de cookies : 85 g margarine • 50 g cassonade • 40 g yaourt soja nature • 1 cc extrait d'amande amère • 1 cc sel • 160 g farine au choix • ½ cc poudre à lever • ½ cc bicarbonate de soude • 130 g pépites de chocolat noir

Mélanger tous les ingrédients. Faire des boules de 50 g environ, les placer sur un papier sulfurisé, et les mettre au frigo pendant 30 minutes. Cuire à th. 6 (180°) pendant une quinzaine de minutes (selon votre four). Arrêter la cuisson dès qu'ils commencent à colorer pour que les cookies puissent rester tendres.

