

## CR de la réunion du mardi 9 février , groupe "Santé Naturelle"

avec Marilène, Hélène, Siegfried, Clarisse et Françoise  
Anne et Monique excusées

1. Nous avons reçu Anne Claire Desprez et parlé de son intervention, puis de l'affiche qui annonce sa conférence : la façon de débiter le végétarisme et de persévérer  
"demain, j'enlève la viande ! et après..."

vendredi 26 février à 19h30 au Grand Hotel, 2, rue de la gare à Munster

L'affiche sera envoyée à VMT pour diffusion de l'info

Chacun(e) prépare une petite dégustation salée ou sucrée à faire goûter au public, apporter aussi de l'eau et quelques verres.

2. Notre réunion mensuelle de mars est repoussée au 3ème mardi de mars, cad le 15 mars car nous organisons une sortie "ail des ours"

15h30: Départ du parking de la gare de Munster pour co-voiturer (avec 12 personnes )  
cueillette en petits groupes pendant 1h dans la forêt de l'Illwald à priori

vers 18h: retour au local où nous ferons les préparations avec les personnes qui ont participé à la sortie ou d'autres qui s'ajouteraient dans la limite de 15 personnes, l'ail des ours sera fourni par les cueilleurs.

Pour cet atelier, les participants apportent leurs "outils" svp

-une planche, un bon couteau, un grand récipient, quelques pots vides, de l'huile d'olive bio, du sel

-si vous voulez laver les feuilles, apporter en plus une bassine et de l'eau dans des bouteilles

Merci de prévoir de la monnaie pour les photocopies des recettes et les chauffeurs.

Pour vous inscrire, contacter Françoise par mail: [richonfrançoise@gmail.com](mailto:richonfrançoise@gmail.com)

3. La conférence de François Cayeux le 15 avril aura également lieu au Grand Hotel

4. Merci à Siegfried qui nous a fait déguster ses excellentes truffes maison au chocolat et pour la recette d'une pâte à tartiner qui remplace avantageusement une autre plus connue et l'on y gagne sur le plan financier et santé ! la voici

200g de crème d'amandes, 100g de cacao, 8 c. à soupe d'huile de noix, 1 mini pincée de sel  
Sucrer selon ses préférence avec avec un peu de miel, du sirop d'agave, du xylitol , du rapadura...

5. Anne aimerait des archives de nos manifestations pour illustrer le classeur, merci de rechercher dans vos mails si vous avez des affiches depuis la création du groupe "santé naturelle", nous n'avons rien de 2010 à 2014.