

23.05
la lettre toquée
chefsanstoque



la table authentique

6 rue du Faustay - 4160 Anthisnes

0494/46.99.30

www.chefsanstoque.be

Facebook : chefsanstoque

23.05

Votre missive gourmande mensuelle

Sur le départ...

Il y a quelques mois, je me lançais dans le projet « **Sur les pas de Modestine** », en référence à l'ânesse de Robert Louis Stevenson, fidèle porteuse sur son aventure devenue GR70.

D'abord le **tracé**, ensuite les **réservations** d'hébergements, les **voyages** aller et retour.

Ensuite des kilomètres et des kilomètres d'**entraînement**.

Le minutieux choix des **chaussures** et **vêtements** ainsi qu'en tester les différentes formules.

271 pots de caramel beurre salé au profit du Comité Télévie Anthisnes en Chœur.

Et, il y a un mois, des **blessures** qui se soignent toujours.

Enfin, ce 19 mai, ce sera le départ.

Je remercie mon amie Sylvie d'avoir rejoint l'aventure et de l'organiser et ai hâte de fouler les sentiers en sa compagnie.

Envie de suivre cette folle aventure ?

Rejoignez « Sur les pas de Modestine » sur Facebook. (<http://www.facebook.com/groups/www.mikecuypers.be>)

Chaque jour, je vous ferai un compte rendu avec plein de photos

Côté resto, cela donnera le format suivant :

Table de Mai - Trek GR70 - Table de Juin

Raison pour laquelle je vous annonce déjà, dans les grandes lignes, le menu de Juin 2023 puisque, à peine serai-je rentré que j'aurai le plaisir de pouvoir vous accueillir.

A noter que des convives sont pressés de me revoir et ont déjà rendu la Table du 09 juin complète. RDV donc le 10/06, à vos agendas.

Voudriez-vous SVP préférer le SMS au 0494/46.99.30 pour vos réservations ? Merci de votre compréhension

Place à l'aventure !

Au plaisir de vous accueillir,
Authentiquement vôtre,

Mike de ChefSansToque
www.chefsanstoque.be



Dates 2023

Jun	09 - 10
Juillet	07 - 08
Août	11 - 12
Septembre	08 - 09 - 10
Octobre	13 - 14
Novembre	10 - 11
Décembre	08 - 09

PRIVATISER LE RESTO

Fête de famille, repas d'équipe, réunion de comité,...

Pensez à privatiser le restaurant

LE LIVRE DE CUISINE

Découvrez mon livre de cuisine « L'authentique, le cuisiner, le vivre, le cuisiner »

www.mikecuypers.be



L'AUTHENTIQUE
le cuisiner, le vivre

mikecuypers | chefstanstoque

la lettre toquée 23.05

Menu

servi les 09 et 10 juin 2023

38.00 € par personne

Ortie

GR 70

Courgette, focaccia, Ganda

CHEMIN

Salers de chez Marguerite façon barbecue

STEVENSON

Fraise, verveine citronnée

Au plaisir de vous accueillir

L'équipe ChefSansToque

Recette

Gaspacho de courgettes à la menthe

Ingédients :

- Une courgette de taille moyenne,
- Un petit oignon,
- Deux petites pommes de terre,
- 20 feuilles de menthe du jardin,
- Un trait d'huile d'olive,
- Poivre et sel

Tour de main :

- Eplucher et émincer l'oignon ;
- Le faire revenir dans un trait d'huile ;
- Tailler la courgette en brunoise ;
- L'ajouter à la préparation et bien la laisser suer ;
- Eplucher les pommes de terre et les ajouter à la préparation ;
- Mouiller d'eau à hauteur ;
- Saler et poivrer légèrement ;
- En fin de cuisson, ajouter les feuilles de menthe et mixer le gaspacho ;
- Rectifier consistance et assaisonnement à souhait ;
- Laisser refroidir deux heures au réfrigérateur.

chefsanstoque
www.chefsanstoque.be