



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2024 n° 268

Profitez de l'été pour vous évader le temps d'une expo 🌟

Voici deux rendez-vous incontournables à ne pas manquer 📌

À Hyères, découvrez les photos de benoit, photographe professionnel



Portraits d'ici et d'ailleurs

Mairie de la Capte
15-21 juillet 2024



Benoit Photo
www.benoitphoto.net
06 09 15 39 48

Benoit Maisons

À Gassin, plongez dans l'univers coloré de Marie-Christine



FESTIVAL D'ÉTÉ 2024

EXPOSITIONS

MARIE-CHRISTINE FABRE

DU 18/07 AU 24/07

ENTRÉE GRATUITE

10h00 – 12h30 / 17h00 – 22h30
Vernissage samedi 20 juillet à partir de 18h30

 Salle d'exposition le "Foyer des Campagnes"
Infos : 04.94.56.62.15 / 04.94.56.62.01 

Adresse : Foyer des campagnes, 20 rue Longue, 83580 GASSIN

La recette de l'été

Vous n'allez pas en croire vos papilles!!!
recette, sans gluten, sans lactose, sans sucre ajouté, mais pas sans goût!!!

GÂTEAU AU CHOCOLAT DE JULIA



Ingrédients

- 200 g de compote de pommes
- 3 oeufs
- 2 cuillères à soupe de farine sans gluten
- Quelques pépites de chocolat



Instructions

- Mélanger la compote de pomme et les oeufs
- Faire fondre le chocolat et le rajouter à la préparation
- Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène
- Compléter avec quelques pépites de chocolat
- Faire cuire 1/2 heure au four à 180°



Un régal 😊

Merci Julia 🙏