

Les Amis du Camgran

Organisation
d'activités sportives
et culturelles mais
également diverses
festivités tout au long
de l'année

Nous contacter
06.03.07.67.31
lesamisducamgran@gmail.com

Qigong
Yoga
Ateliers créatifs
Marche
Vélo
Danses traditionnelles
Cercle hispanophone
jeux de société
Tournoi de pelote

Newsletter

Consultez notre site vous serez informés sur l'ensemble
des activités et événements :

<http://lesamisducamgran.free.fr>

Notre site a pour vocation de vous renseigner sur toutes les activités
actuellement dispensées, des animations et autres prestations passées,
présentes et futures qui se déroulent à Moumour. Selon l'onglet
sélectionné vous y trouverez une rubrique qui peut vous intéresser.

Vous pourrez consulter l'aide informatique (mode d'emploi ou astuces
notifiées), il suffit de cliquer sur le pavé qui vous intéresse.

Ou découvrir le calendrier lunaire - jardiner et vivre avec la lune

Utile : nombreux renseignements sur la vie de la commune de Moumour

Brèves d'histoire : l'histoire du village et du Béarn

Itinéraires : tracés et idées de balades

Chants festifs : Karaoké

Bricolage : Informations techniques et sécuritaires sur le sujet

Petites annonces : troque et trucs (échange, prêt, conseil, etc...)

Météo : rester informé sur la météo et des éventuels degrés d'alerte
vigilance



Les adeptes du vélo
ont commencé cette
nouvelle activité

Randonnée en raquettes avec guide
sur le cirque de d'Anéou vers le Col du Pourtalet
Cette sortie a été appréciée en cette journée ensoleillée
du 15 mars 2025
Une opération qui sera renouvelée l'an prochain.

Une petite astuce

Comment enlever les tâches de lait, chocolat, café

On les imprègne de jaune d'œuf cru, dans un peu d'eau tiède,
puis on dissout dans l'essence minérale. On peut également
frotter les tâches avec de la glycérine et rincer à l'eau
tiède.



Connaissez vous le KONJAC ?

Le Konjac est une racine de la famille
des Araceae
Excellente alternative aux pâtes
-90% de calories - riche en fibres et
sans matières grasses

Recette pour 4 personnes

300 g de crevettes roses
6 courgettes
1 carotte
1 oignon
1 cc de curry
1 brique de lait de coco
1 paquet de Shirataki de Konjac (en
rayon diététique)

Dans un wok faire dorer l'oignon la
carotte coupée en dés avec l'huile
Faire revenir les courgettes
coupées en rondelles
Ajouter le curry
Laisser mijoter 15 mn et ajouter
le lait de coco
Laisser cuire 10 mn
Mettre le Shirataki dans l'eau
bouillante 3 mn - égoutter et
déverser dans le wok et ajouter
les crevettes décortiquées.
Servir chaud



Les Amis du Camgran
ASSOCIATION

Association régie sous la loi de 1901