



Alons en confinenFolk 3

"La grande affaire et la seule qu'on doit avoir c'est de vivre heureux" Voltaire

Chers amis folkeuses et folkeux

Jeudi, 19h !

c'est l'heure de danser et écouter de la musique avec Alonsenfolk!

Pour vous faire patienter, nous vous proposons ce lien [Alonsenconfinenfolk3](#)

Ce lien se veut participatif et collectif comme toute association ! Merci aux personnes qui grâce à leur contribution nous aident à le faire vivre. alonsenfolk@gmail.com

Suivant la date de reprise de l'association, nous pourrions en éditer d'autres que vous pourrez alimenter en nous envoyant vos propositions, des liens, des recettes, vos enregistrements de morceaux de musique, vos pensées et idées pour nous faire patienter

folkamicalement

Isabelle pour L'Equipe du CA d'ALONSENFOLK

- **Pour danser** : Baptiste Guillard propose aux danseurs et danseuses qui ont des fourmis dans les jambes en ces temps de confinement pour réviser et même apprendre les pas d'été : <https://www.youtube.com/watch?v=D7FMj9lSk10>
- **A écouter** : Evelyne nous propose *Grand corps Malade* à la grande soirée pour le Liban <https://youtu.be/RuiUedhM-CQ>

- **A cogiter** : Stéphane propose le thème de cette réflexion en : "Danse et lien social dans le monde d'après". <https://www.franceculture.fr/danse/prives-de-danse-comme-espace-de-liberation>

- **Pour cuisiner** : Evelyne dévoile ses secrets

Recette du gâteau au chocolat sans gluten.

Ingrédients

100g poudre d'amandes

100g beurre

100g sucre

100g chocolat noir fondu (chocolat noir Nestlé si vous aimez le noir ou choc. Nestlé lait, attention à ne pas le laisser cuire)

4 oeufs (blancs en neige)

Préchauffer le four à 180°

Mélanger jaunes d'oeufs avec le sucre.

Faire fondre le chocolat avec un peu de lait ou d'eau.

Dans la casserole hors du feu, ajouter le beurre en petits morceaux. "Touiller" jusqu'à ce que le mélange soit parfait.

Incorporer-le aux oeufs sucrés.

Monter les blancs en neige ferme.

Les glisser sur le mélange jaunes, sucre, beurre, chocolat. Saupoudrer le tout avec les amandes. Mélanger délicatement avec un fouet.

Faire cuire 45mn dans un moule à cake parcheminé.

Ou

25 mn dans un moule à tarte parcheminé.

Démouler à froid.

On peut ajouter des framboises ou des morceaux de poire.

Il peut être servi avec un café ou une boule de glace à la vanille.

Bonne dégustation.

Evelyne.

- **Pour s'extasier** : Chantalou suggère pour se remettre en condition pour la reprise des cours et bals Folk qui nous manquent beaucoup ainsi que les folkeuses et Folkeurs. Une merveille ces enfants et quel talent!!!! Amitiés. Chantalou C

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/WhctKJWJGbvDVdcBKmBhQVKTjNdfbDRWSFIDCDhCrkJtxKsTSPnKcHTnCVNRBK>

