

Wat verandert er in ons

als het winter wordt? De natuur om ons heen verandert in de herfst en maakt zich klaar voor de winterse periode. De bladeren verkleuren door het verminderde zonlicht en vallen omdat de sapstromen van de boom naar binnen keren. Diverse dieren gaan in winterslaap.

Wij als mens veranderen ook of we dat nu leuk vinden of niet. We absorberen minder zonlicht (vitamine D), brengen meer tijd binnen door en ons dag en nacht ritme kan veranderen. We eten ook anders, meestal meer vetten en koolhydraten. De herfst is zowel voor de natuur als voor ons een tijd van verandering. Gebruik deze tijd ook eens om naar binnen te keren en na te denken over de veranderingen die het jaar tot nu toe heeft gebracht. Wellicht kom je tot mooie ontdekkingen.

Tuinweek

In de vorige nieuwsbrief hebben we een 'tuinweek' aangekondigd. Wie buiten aan de slag gaan heerlijk vindt, nodigen we uit om samen met ons een paar dagen de handen uit de mouwen te steken. Het verblijf is gratis. We vragen alleen een kleine bijdrage voor eten en drinken. Heb je zin om van deel te nemen aan de tuinweek laat het ons dan weten. De tuinweek staat gepland voor de laatste week januari en de eerste week van maart 2025.



Uitzichtpunt chapelle de la Roche (10 km van Corgirnon)

Voor de winter nog even weg

Wil je nog even profiteren van de herfst en de veranderende natuur, fietsen, wandelen, een rondje sauna of gewoon lekker even niets doen?

Bij ons kun je genieten van het prachtige landschap, de bossen in herfstkleuren en de weidse vergezichten. Tijdens de avondmaaltijd verwennen we je met de heerlijke smaken van het herfstseizoen. We zijn nog geopend tot zondag 3 november. Boek vandaag nog via onze website of neem contact met ons op.

Recept gegrilde pompoen, feta, noten

Dit keer een heerlijk vegetarisch herfst-gerecht met verschillende smaken en weinig koolhydraten. Op onze website vind je nog meer recepten.



Pompoen, een heerlijke herfstgroente

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 grote of 2 kleine pompoenen (1 kg schoongemaakt)
- 2 à 3 eetlepels Ras el Hanout
- 1 grote lente-ui - fijngehakt
- 1 grote prei - fijngehakt
- 2 teentjes knoflook - fijngehakt
- 120 g notenmengsel, grof gehakt
- 10 blaadjes salie, fijngehakt
- 1 blok van 200 gr verkruimelde fetakaas
- Een handvol geraspte kaas
- Olijfolie peper en zout

Bereiding

- Maak de pompoen schoon en snijd hem in blokjes.
- Marineer de pompoen met een flinke scheut olijfolie en de ras el hanout.
- Fruit in olijfolie prei, ui en knoflook 4 à 5 min in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm de oven voor op 200 gr.
- Roer de walnoten en salieblaadjes door de pompoen.
- Leg de pompoenblokjes in een ovenschaal of bakplaat.
- Verdeel de ui, prei en knoflook over de pompoen.
- Verkruimel de fetakaas over de schaal en bestrooi met een beetje geraspte kaas.
- Zet de schaal een half uur in het midden van de oven.
- Serveer met tomatenchutney.

Bon appétit.

À bientôt à Corgirnon, Carol & Gérard

5 Rue du Puits de la Cour, 52500 Corgirnon (Champsevraine), FR
T 00 31 6 27 10 73 50 (NL) / 00 33 3 25 84 03 32 (FR)

Nieuwsbrief oktober 2024

www.papillon-vacances.com