

The top corners of the page are decorated with stylized autumn leaves. On the left, there are several red, elongated leaves and a single green leaf with dark veins. On the right, there is a large, detailed orange leaf with prominent veins and a smaller red leaf partially visible at the top edge.

Les Tips D'etoc!

Automne 2023

21 septembre

The bottom corners of the page are also decorated with autumn leaves. The bottom left features a large orange leaf and some red leaves. The bottom right shows a green leaf with dark veins and a large orange leaf partially visible at the edge.

Hello,

J'espère que votre rentrée s'est bien passée !!!

Sortez les mouchoirs, ce sont déjà les derniers tip's d'ETOC! rédigés par le bureau 2022-2023 ! Voici donc les tip's de l'automne 2023.

Pour les petits nouveaux (coucou les 1A), le concept de ces tip's est de vous partager des recommandations en tous genres, à chaque changement de saison.

Bonne lecture :)

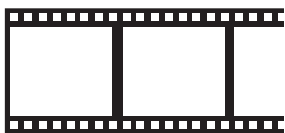


Musiques:

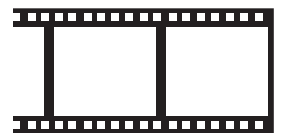


La saison de l'automne est notamment caractérisée par Halloween pour l'occasion je vous propose d'écouter :

- la reprise de « This is Halloween » par Broken Peach
- « vampire » d'Olivia Rodrigo, issu de son album sorti récemment : Guts
- « AmEN ! » de Bring Me The Horizon



films et séries:



Cette saison, au cinéma vous pouvez voir le film mexicain « **lost in the night** », présenté au festival de Cannes 2023.

Sur Netflix (et oui, on profite aussi de l'automne sous son plaid, avec un thé), « **Sex education – saison 4** » sort aujourd'hui !!!

Enfin, n'hésitez pas à regarder « **La revanche d'une blonde** » un film sorti en 2001 qui se passe en automne.



Livres:

Un bon livre, chez soi, lors des journées pluvieuses, est toujours bienvenu... voici donc une petite sélection :

Set et match – Liane MORIARTY

Imaginez un terrain de tennis.

D'un côté, un couple marié depuis cinquante ans. De l'autre, leurs enfants, soit la panoplie du bonheur.

L'enjeu de la partie ? Le grain de sable qui a enrayé une mécanique jusqu'alors parfaitement huilée, dévoilant des failles et des rivalités insoupçonnables, transformant les membres d'une famille en adversaires

Demain est un autre jour – Lori NELSON SPIELMAN

Brett hérite d'un vieux papier jauni et chiffonné, récupéré en secret par sa mère dans sa poubelle, vingt ans plus tôt : la liste des choses qu'elle voulait vivre, rédigée lorsqu'elle avait 14 ans. Elle a 1 an pour réaliser cette liste d'objectif...

Jusqu'à ton dernier souffle – Isabelle Filiozat

L'autrice nous fait partager son extraordinaire histoire pleine d'amour, de fidélité, de tendresse et d'intelligence auprès de son compagnon de vie, son amoureux, son mari, atteint d'une tumeur au cerveau.





Promenades:

Si jamais l'été se prolongeait, voici des suggestions de balade pour prendre l'air :

N'importe où sur la plage (on profite que la mer soit à 20 minutes de Caen)

Une balade à la colline aux oiseaux pour voir les fleurs du début d'automne

Une petite après-midi en forêt (ça, c'est très automnale !) pour profiter des jolies teintes des feuilles tombantes. Je vous recommande la forêt de Grimbosq (à 30 minutes de Caen).

Recette:

Une recette automnale étudiante et végé: le muffin courge et pesto

INGRÉDIENTS :

150g farine

5g levure

2càs de pesto rouge

300g de butternut

2 œufs

INSTRUCTIONS :

Couper le butternut en dés, les placer dans un récipient avec un

peu d'eau au fond, couvrir et faire cuire au micro-ondes pendant

7-8 min puissance maximum. Réaliser une purée et laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger la farine et la levure puis ajouter la purée de courge butternut,

les oeufs, l'huile de colza et le pesto rouge. Mélanger bien jusqu'à

obtenir une pâte bien homogène. Saler et poivrer à votre convenance.

Mettre la préparation dans des moules à muffins puis cuire pendant

25 minutes.





LES TIP'S D'AUTOMNE SONT FINIS!



Ça a été un plaisir pour moi de rédiger ces tip's pendant 1 an et de recevoir vos avis à la suite. Comme d'habitude, n'hésitez pas à me contacter et à partager vos tip's à vous pour les éditions futures !

Awena VP QSETOC !
aides.sociales.etoc@gmail.com

PS : n'oubliez pas de venir nombreux à l'AG de passation :)

