

Si vous ne souhaitez plus recevoir l'ODYINFO merci de me prévenir par retour de mail

ODYINFO

Odyssée plongé – Restez informés

Plongées du week-end

- samedi 06 Mars Plongée Enseignement

Rdv Club à 9h

Contact Jissay : 06.20.76.42.31

Participants : Prépa Niveau 2, 3 et 4

- Dimanche 07 Mars Plongée Exploration

Rdv Club à 9h

Contact Jissay : 06.20.76.42.31

Participants : A partir de Niveau 1 validé et autonome

Consignes :

Masques obligatoires.

Prendre de l'eau et son propre verre.

Plusieurs plongées seront réparties en différents groupes de 6 plongeurs maximum.

Blocs à récupérer

Les propriétaires des blocs qui ont été contrôlés lors des « TIV » sont priés de venir les récupérer au club, à cause des travaux d'aménagement du local à venir.

Merci.

Plongée et gastronomie

La reprise des plongées nous a permis de goûter un plat délicieux, que vous pourrez faire pour l'après-plongée par exemple.

Ce plat a été testé et approuvé par les moniteurs réunis samedi 27.

Recette du fabuleux roulé à la courgette de « mamie » Isa L.A



- Râper 2 courgettes ; ajouter 2 jaunes d'œuf, 250g de farine, du sel et du poivre.
- Battre en neige les 2 blancs d'œuf et incorporez-les délicatement à la préparation.
- Etaler et mettre à cuire sur une plaque de four recouverte de papier cuisson 25 minutes à 180 degrés.
- Préparer la farce : 5 œufs durs râpés, 200g de thon, 30g d'oignon haché et de la mayonnaise (maison c'est meilleur).
- Etaler la farce sur la pâte cuite et un peu refroidie et rouler.
- Mettre au frigo au moins 1h.

Le conseil de Francis : salez plus la pâte

Le conseil de Gilles : n'en mangez pas, ça manque de viande !

L'avis de Pierrôt : « C'est fin, c'est très fin, ça se mange sans faim" »

Vous aussi faites nous dégustez vos recettes après les plongées puis partagez les via l'odyinfo....

Le site du club

Toutes vos informations pratiques sont téléchargeables sur le site du club.

<https://www.odyssee-sub.org/>

N'hésitez pas à vous connecter et à vous enregistrer.

Bonne navigation.