



**DROMACITY.ORG**  
NEWSLETTER OCTOBRE 2021

*Ce mois-ci, Christina Adams  
Spécialiste en traitement  
des symptômes de l'autisme  
par le lait de chamelle ....*



N.: **10**  
OCTOBRE 2021

[WWW.DROMACITY.ORG](http://WWW.DROMACITY.ORG)





# DROMACITY.ORG

## NEWSLETTER OCTOBRE 2021

*Chers Amis, Chers Adhérents,*

*Octobre, la saison automnale et son été indien .*

*Ce mois ci, nous vous emmenons aux États Unis à la découverte d'une femme influente et reconnue pour son action liée à l'amélioration des symptômes de l'autisme par le lait de chamelle. Elle partage avec nous son expérience personnelle.*

*Bonne lecture en notre compagnie !*

F Dureuil

---

### SOMMAIRE

*Des nouvelles de :*

|  |                    |
|--|--------------------|
| <i>Dromacity International : visite au salon "Top Résa" à la porte de Versailles ;</i>         | <i>page 2</i>      |
| <i>DromaCity Sahara Tunisie : 53ème Festival de Douz en Tunisie du 23 au 26 décembre 2021;</i> | <i>page 3</i>      |
| <i>DromaCity Djanet Sahara Algérie : Reprise de l'activité touristique avec difficulté;</i>    | <i>page 3</i>      |
| <i>Personnalité du mois : C. Adams, des USA et son expertise des symptômes de l'autisme;</i>   | <i>pages 4-5-6</i> |
| <i>Le lait de chamelle une aubaine pour les personnes autistes ;</i>                           | <i>page 7</i>      |
| <i>L'artiste AMANDA WARD THOMAS : on aime !</i>  | <i>page 8</i>      |
| <i>Niger, 56ème édition de la Cure Salée ou "Festival des Nomades"</i>                         | <i>page 9</i>      |
| <i>Cuisine recettes</i>  | <i>page 10</i>     |

Toutes les informations sur le dromadaire se trouvent sur le site par le lien suivant  
<https://www.dromacity.org/>

Toutes les informations sur le chameau, lama et alpaga se trouvent sur le site par le lien suivant  
<https://www.dromacity.org/dromacity-nouvelle-aquitaine-france/>



**DROMACITY.ORG**  
NEWSLETTER OCTOBRE 2021



## DROMACITY INTERNATIONAL



**L'IFTM TOP RESA, principal salon professionnel du voyage en France, reprend du service après avoir été annulé en 2020.**

2021, malgré un retour modeste des voyageurs sur ce salon, ma complice et amie Karine a fait le déplacement depuis sa Nouvelle Aquitaine pour visiter avec moi cette manifestation dédiée aux voyages et cela était assez tentant d'y jeter un œil.

Nous espérons trouver plus de monde mais hélas, des stands peu nombreux, car la crise sanitaire qui a frappé de plein fouet le monde du tourisme a laissé des traces profondes et des faillites parmi certains professionnels.

Alors louer un stand porte de Versailles, tout le monde n'en avait pas les moyens....

Nous avons tout de même retrouvé notre ami et collègue, Olivier Caillaud de l'agence **Olivertrip**, qui venait faire la promotion, entre autres, de séjours éco responsables en France et de belles balades en compagnie de dromadaires. Une affaire à suivre de très près.

Nous avons donc vagabondé au milieu des professionnels ayant résisté à la crise. Très contents de se retrouver après toutes ces incertitudes quant à leur avenir, ils se sont peu intéressés à nous mais ont répondu gentiment à nos questions :-). Salon agréable mais sans trop d'intérêt pour nous qui souhaitons faire connaître nos séjours solidaires.

Le meilleur stand étant celui de Air France (qui avait mis les petits plats dans les grands), nous nous sommes fait offrir un très bon cocktail fait maison par le barman du stand. Merci Air France !



N.: **10**  
OCTOBRE 2021

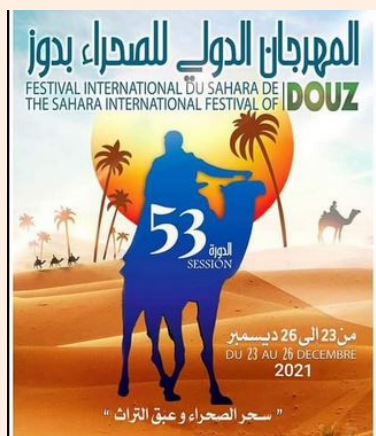
[WWW.DROMACITY.ORG](http://WWW.DROMACITY.ORG)





**DROMACITY.ORG**  
NEWSLETTER OCTOBRE 2021

## DROMACITY SAHARA TUNISIE



**OUI ! Le 53ème Festival de Douz est confirmé  
du 23 au 26 décembre 2021**

La question restait en suspend car si la volonté était là, moins sûr pour les financements nécessaires à l'organisation de cette manifestation même si elle sera plutôt light cette année avec moins de spectacles !

Cela reste un évènement attendu dans la région pour faire-valoir les compétences tunisiennes : cavaliers et leurs chevaux, jockeys et leurs dromadaires, chasseurs et leurs sloughis, danseuses, musiciens, simulacre de mariage et sa caravane ... tout est là pour vous transporter dans le monde de la culture bédouine.

Ce festival est connu internationalement et beaucoup d'étrangers viennent à l'époque du festival de Douz pour compléter un séjour en Tunisie après avoir profiter des douceurs de Djerba.

Un dernier plongeon au désert pour laver son âme de toutes les tracasseries du monde urbain.



## DROMACITY DJANET SAHARA ALGERIE



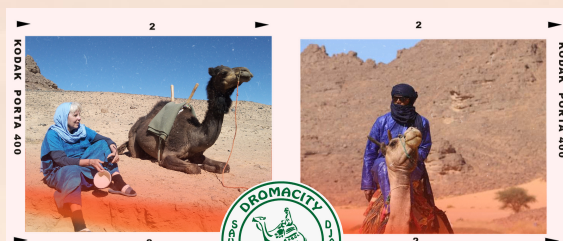
**L'Algérie, un paradis touristique compliqué  
à atteindre !**

Le Ministre du Tourisme et de l'Artisanat, Yacine Hammadi, a, lors d'une visite d'inspection et de travail dans la wilaya de Tamanrasset, donné officiellement le coup d'envoi de la saison touristique saharienne 2021-2022.

Pour développer davantage le tourisme dans les régions du sud du pays, il est nécessaire de faire des promotions et revoir à la baisse, s'il le faut, les prix des séjours dans les hôtels et dans les complexes touristiques qui doivent s'adapter à la situation sociale des citoyens, notamment les amateurs et les aventuriers du tourisme saharien.

À propos des touristes étrangers, le ministre a souligné que toutes les agences de voyages agréées par l'État peuvent promouvoir le tourisme par l'octroi de visas collectifs à travers la formulation de demandes, et de ce fait, attirer un grand nombre de touristes étrangers.

Pour autant, il est difficile de comprendre la règle pour l'obtention de visas pour l'Algérie... On attend des éclaircissements pour profiter des séjours organisés par Boubou Tour, notre correspondant de Djanet, responsable de l'antenne DromaCity Djanet Sahara Algérie. On vous en dit plus au prochain numéro.







**DROMACITY.ORG**  
NEWSLETTER OCTOBRE 2021



## *Personnalité du mois - Christina Adams*

*écrivaine, journaliste, auteure et conférencière américaine primée, spécialiste en traitement des symptômes de l'autisme par le lait de chamelle, elle conseille des familles et des scientifiques de nombreux pays. Cosmopolite, elle aime se connecter avec des gens de toutes les cultures.*

### **Où êtes-vous née ?**

Je suis née à Washington, D.C., j'ai déménagé à quatorze ans avec ma famille dans une ferme des Appalaches.

### **Quel est votre parcours professionnel ?**

Je suis journaliste au départ, puis j'ai été rédactrice en chef du Pentagram (le journal du Pentagone), puis travaillé dans les communications et les relations publiques pour le gouvernement fédéral, les secteurs de l'aérospatiale et des assurances. Je m'exprime sur l'écriture, la santé, les chameaux et l'autisme à l'échelle internationale, y compris des publics en Allemagne, en Inde, en Angleterre, au Pakistan, aux Émirats Arabes Unis et aux États-Unis.

J'ai remporté différents prix, Conference Choice Award à la San Diego State University Writer's Conference, le prix CSULB Horn du meilleur premier chapitre de roman, et a été nominée pour le prix Mary Roberts Rinehart par le membre de la NEA Stephen Cooper. Mon travail est reconnu par les magazines suivants: New Letters, The Bellingham Review, New Millennium Writings, Brain Child Magazine, The Journal et Appalachian Heritage. Les publications médicales que j'ai édité incluent «La méthode de la pierre angulaire: augmentation du QI trouvée chez les enfants traités avec TED» avec l'auteur et psychiatre Dr. Gilbert Kliman.

Je suis commentatrice pour l'émission Day to Day de NPR. Mon travail est publié dans le Los Angeles Times Magazine, le Los Angeles Times et des magazines littéraires. Je suis titulaire d'une maîtrise en écriture créative.

Je suis également lauréate du prix d'excellence Dr V. Kurien en pratiques et innovation en production laitière. J'interviens lors de conférences telles que Autism One et d'autres groupes de soutien.



N.: **10**

**OCTOBRE 2021**

**WWW.DROMACITY.ORG**





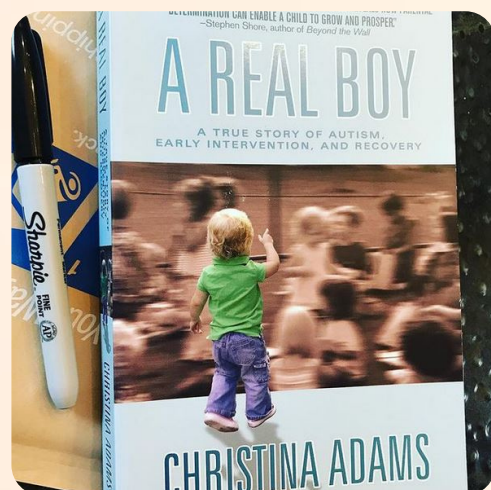
# DROMACITY.ORG

## NEWSLETTER OCTOBRE 2021

### De quoi parle votre premier livre **A Real Boy** (2005) ?

Il raconte le diagnostic de mon fils autiste, Jonah Adams qui a été détecté autiste à deux ans et huit mois. Quelques années plus tard, un médecin refusait de croire qu'un tel diagnostic aurait pu être posé à ce garçon heureux et en bonne santé. C'est l'histoire de la découverte de l'autisme au travers de mon fils et tout ce que j'ai pu entreprendre pour qu'il ai une vie normale. Détaillant comment j'ai utilisé la combinaison d'un régime spécial et d'un tutorat individuel avec des orthophonistes et des psychologues du comportement.

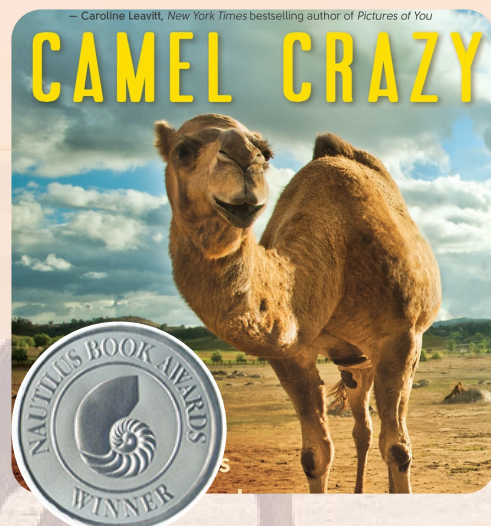
Au travers de ce livre, je partage tout le trajet parcouru pour donner à mon enfant une seconde chance de vivre pleinement et les efforts que j'ai déployé en tant que mère pour intervenir et réorienter son chemin vers le rétablissement.



### De quoi parle votre livre **CAMEL CRAZY** qui a remporté un **Nautilus Book Awar Silver winner** catégorie "Santé Bien être" ?

Mon mémoire de suivi, Camel Crazy (2019) détaille l'un des éléments clés de mon intervention précoce : la découverte des propriétés curatives du lait de chamelle. Le livre décrit mes efforts herculéens pour obtenir et lancer efficacement le marché américain du lait de chamelle, son rôle dans l'amélioration de la condition de mon fils. Je parle aussi des chameliers traditionnels et contemporains que j'ai rencontré en cours de route.

Une quête de miracles dans le monde mystérieux des camélidés. Lorsque j'ai découvert que le lait de chamelle pouvait aider mon fils autiste, j'ai entamé un voyage auquel je ne m'attendais pas. Un médecin lointain m'a aidée à importer le lait aux USA et la santé de mon fils s'est considérablement améliorée du jour au lendemain. Je voulais en savoir plus, alors je suis partie à la recherche de chameaux...







# DROMACITY.ORG

## NEWSLETTER OCTOBRE 2021

### Que pensez-vous de cet animal ?

Je pense qu'il est incroyables et je suis totalement folle de lui. La première fois que j'ai regardé cet animal qui se tenait là, c'était pour moi une grande émotion. Mais maintenant, je l'aime tout simplement. J'aime être avec ces animaux. Ils donnent vraiment ce sentiment de calme et de majesté en même temps. Le chameau est infiniment fascinant en raison de sa biologie, de sa culture, de son adaptabilité, de ses promesses médicales et de son héritage historique unique. C'est juste un animal incroyable. J'ai vécu dans une ferme quand j'étais adolescente et nous avions des animaux et j'ai fait ce travail. Ce n'était pas mon objectif de recommencer. Mais je pourrais me voir avec un ranch ou une ferme.

Les chameliers sont des gens formidables. J'ai reçu une grande hospitalité, une coopération et des informations de tous ces incroyables communautés. Une chose que j'aime vraiment partager avec les américains, c'est l'idée de l'hospitalité culturelle de l'Inde, du Moyen-Orient ou de nombreuses cultures musulmanes envers les visiteurs qui est bien meilleure que l'hospitalité américaine. J'ai appris à être plus humble, comme eux avec les visiteurs d'autres endroits. Étant une personne de type sudiste, je pratique une assez bonne hospitalité, mais être entourée de chameaux m'a appris à être plus ouverte et à me connecter avec le monde entier. Les gens avec qui j'ai travaillé se sont réunis pour construire un petit monde pour aider les autres, et il se développe maintenant partout dans le monde. C'est un témoignage de la façon dont les gens peuvent s'entraider pour une bonne cause. C'est ce qui rend la vie si significative. Les chameaux \* m'ont enrichi d'expériences de vie bien au-delà de mes rêves.

- aux USA chameau = camel = dromadaire

[www.christinaadamsauthor.com](http://www.christinaadamsauthor.com)

Facebook: [ChristinaAdamsAuthor](https://www.facebook.com/ChristinaAdamsAuthor)

Instagram: [@christina\\_adams\\_author](https://www.instagram.com/christina_adams_author)

Twitter: [@christinathink](https://twitter.com/christinathink)



N.: **10**

OCTOBRE 2021

[WWW.DROMACITY.ORG](http://WWW.DROMACITY.ORG)





# DROMACITY.ORG

## NEWSLETTER OCTOBRE 2021

### LE LAIT DE CHAMELLE UNE AUBAINE POUR LES AUTISTES

Une mère d'un enfant autiste préconise le lait de chamelle après avoir vu les effets positifs sur son fils. Christina Adams est une véritable avocate de «l'or blanc du désert» et en a vu les effets positifs pour elle-même. S'adressant à Khaleej Times lundi à la suite d'une réunion de réseautage sur l'autisme à Dubaï, Christina Adams dit qu'elle est tombée dans le monde de l'autisme après que son fils, de 16 ans aujourd'hui, ait été diagnostiqué de ce trouble à l'âge de trois ans. «Dès que j'ai eu la nouvelle, j'ai commencé à faire des recherches sur tout ce qui concerne les TSA, ce qui m'a finalement amené à donner des conférences sur le trouble à d'autres parents. «Mon fils était occupé à lire lors de ce festival de littérature et nous avons vu cet homme avec un chameau qui a manifestement suscité notre intérêt. C'est un animal rarement vu aux États-Unis », dit-elle, ajoutant que le propriétaire palestinien-américain voyageait régulièrement aux États-Unis avec le chameau pour faire des présentations éducatives. Lorsqu'on leur a dit que le lait de chamelle était utilisé pour fabriquer des savons et des lotions, les deux ont commencé à parler en profondeur, c'est à ce moment que Christina Adams a demandé si le lait était utilisé à d'autres fins.

«Je ne sais même pas pourquoi j'ai posé cette question, mais sa réponse a vraiment touché une corde sensible chez moi. Il m'a dit que les hôpitaux du Moyen-Orient utilisaient le lait sur les nourrissons prématurés et qu'il pourrait être non allergène. Christina dit que cette information lui a donné un «moment d'intuition» et elle s'est demandé s'il y avait quelque chose dans le lait qui pourrait aider son fils. «Je pensais juste que s'ils en donnaient à des bébés prématurés, il y avait peut-être quelque chose de nutritif dedans. Cette même nuit, elle a commencé à rechercher les liens entre le lait de chamelle et ses effets sur les symptômes liés à l'autisme, mais a déclaré qu'il n'y avait «pratiquement aucune littérature à ce sujet». Sans se décourager, Christina Adams dit qu'elle «avait juste ce sentiment», alors elle a continué. L'année suivante, en 2006, elle a trouvé un article publié par un vétérinaire qui avait mené des recherches sur les propriétés bénéfiques du lait de chamelle sur les enfants atteints de TSA. Après avoir donné le lait à un petit nombre de participants, il a noté certaines améliorations – bien qu'il s'agisse d'améliorations limitées plutôt que de résultats à long terme, dit Christina Adams. «Mais c'était suffisant pour me dire que j'étais sur la bonne voie.» Christina Adams s'est alors mise à creuser la piste du lait de chamelle elle-même, et avec un ami voyageant au Moyen-Orient a proposé de lui en rapporter. Mais acheminer le lait aux États-Unis n'a pas été une tâche facile. «Le lait a été enlevé à mon ami à l'aéroport. J'ai contacté des médecins du Moyen-Orient et j'ai également reçu une note médicale du médecin de mon fils, et finalement, le lait cru nous est parvenu. « Et c'était «tout un frisson» de poser ses mains sur le lait pour la première fois, dit-elle. Quelques semaines plus tard, Christina Adams a décidé de donner à son fils alors âgé de 9 ans une demi-tasse de lait avant de se coucher, et les changements visibles le lendemain matin étaient remarquables. «Il avait un meilleur langage, un flux émotionnel accru et un excellent contact visuel. Même ses compétences fonctionnelles exécutives étaient bien meilleures, comme nouer ses lacets. Pour les parents ayant un enfant autiste, il s'agissait d'un changement notable du comportement normal. » Christina Adams a continué à donner à son fils une demi-tasse de lait tous les jours, mais après être passé à une tasse pleine, les améliorations ont commencé à diminuer. «Il a commencé à développer de petits tics et certaines de ses habitudes comportementales ont commencé à revenir, alors nous sommes simplement revenus à une demi-tasse et il allait bien», dit-elle. Maintenant à 16 ans, le fils d'Adams prend toujours le lait régulièrement, mais pas quotidiennement, et elle dit que les avantages qu'il a eu sur son trouble ont été décuplés. Et bien qu'il ait dit non à certaines choses, il dit toujours oui au lait de chamelle. Lors de la réunion au Majlis Dubai – First and Finest Camel Milk Cafe à Jumeirah, 25 participants, y compris des parents d'enfants autistes et des professionnels, ont pris part à la session partageant leurs propres expériences de vie avec des enfants atteints de la maladie. Organisée par Emirates Industry for Camel Milk & Products (EICMP) en coopération avec Autism UAE, Stepping Stones et ChildEIMC, Christina Adams dit que la session a permis une grande interaction. «Ce qu'il y a de beau dans l'interaction avec les parents d'enfants autistes, c'est que nous sommes tous dans la même famille et que nous avons partagé de belles histoires aujourd'hui. Certains qui avaient essayé le lait de chamelle et cela a fonctionné, et d'autres qui ne l'ont pas fait. » Elle dit que tout dans le monde de l'autisme est un processus d'essais et d'erreurs, avec presque tout ce qui est médicalement inconnu, donc le meilleur conseil qu'elle puisse donner est d'essayer ce que vous pouvez. «Je dis toujours aux gens de diriger les choses par leur médecin. Je leur donne des informations de première main, mais ils ont besoin de cet avis médical, c'est ce qui est vital. » Pour en savoir plus sur Christina Adams et son travail dans le domaine de l'autisme, ou pour savoir si un changement de régime alimentaire peut potentiellement aider le trouble de votre enfant, connectez-vous à <https://christinaadamsauthor.com/bio/>

Source : [kelly@khaleejtimes.com](mailto:kelly@khaleejtimes.com)

<https://www.camel-idee.com/christina-adams-autisme-et-lait-de-chamelle/>



N.: **10**

OCTOBRE 2021

[WWW.DROMACITY.ORG](http://WWW.DROMACITY.ORG)





# DROMACITY.ORG

## NEWSLETTER OCTOBRE 2021

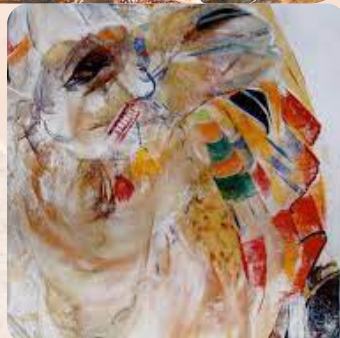
### L'ARTISTE AMANDA WARD THOMAS : ON AIME !

Amanda a grandi dans le Sussex en Angleterre où elle passe une grande partie de son enfance immergée dans la vie à la campagne et le monde passionnant des chevaux.

Elle déménage ensuite à Londres et travaille pour le très chic magazine Tatler (<https://www.tatler.com/>) et monte sa propre entreprise de design d'intérieur. Puis, elle se lance dans la peinture avec passion

Ses peintures sont une célébration de la vie, de l'énergie et du mouvement, qu'il s'agisse d'un mouvement souple d'un danseur, de l'énergie folle des chevaux au galop, ou de la sueur et de l'exaltation de l'athlète qui se bat pour être le premier dans la course. Ses œuvres sont des instants de vie, pris sous des angles étranges, couleur posée sur couleur. Elle cherche l'angle inhabituel des jambes, animales ou humaines, des mains, des têtes toutes culbutées, poussant à la limite de l'endurance. La technique de peinture et de dessin retrace la force du sujet en mouvement, peinture à l'huile ou pastel/fusain appliqués vigoureusement à l'aide de coups de pinceau, images floues en partie avec juste des éléments clés bien définis, créant une œuvre qui semble être constamment en mouvement.

En 2015, elle réalise un rêve : acheter une maison en France et rénover un studio. À partir de cette galerie d'artistes, elle a commencé à organiser des cours d'art et à construire des œuvres pour de multiples expositions. Le travail d'Amanda a été exposé dans diverses galeries et fait partie de collections au Royaume-Uni, en France et au Canada et nous lui rendons un humble hommage aujourd'hui pour son amour inconditionnel des dromadaires.

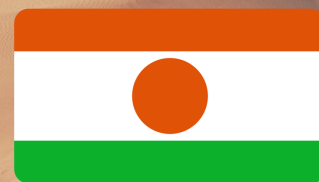






# DROMACITY.ORG

## NEWSLETTER OCTOBRE 2021



### 56ÈME ÉDITION AU NIGER DE LA CURE SALÉE OU "FESTIVAL DES NOMADES": LES ORGANISATEURS FÉLICITENT LE PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE MOHAMED BAZOUM POUR SON SOUTIEN À L'ÉVÈNEMENT ...



Cette année, cette fête annuelle des éleveurs est célébrée autour du thème : "la cure salée, vecteur de la consolidation de la paix pour une mobilité pastorale durable et un développement des chaînes de valeurs". Dans la tradition, les éleveurs quittent le sud du pays (zone agricole) pour éviter les conflits champêtres et pour déplacer le pâturage dans la zone salée d'Ingall. Il est en effet essentiel pour le bétail (chèvres, moutons, vaches et dromadaires) de compléter l'herbe fraîche par des apports en sel minéraux : d'où le nom de "Cure Salée". Les éleveurs guident leurs troupeaux à travers de nombreux pâturages dans une transhumance sud-nord de 300 à 400 km, pendant 2 à 3 mois. Au cours de ce périple, à la mi-septembre, tous les troupeaux convergent vers les sources salées des 3 Tegidda (salines) de la plaine de l'Ighazer : Tegidda n'Tessoumt, Tegidda n' Adrar, Tegidda n'Tagait.

Pour le ministre de l'Élevage Abdoukadi Tidjani, la présence remarquée du Président de la République témoigne de « son profond attachement aux valeurs culturelles de notre pays en général, à l'expression symbolique que représente la Cure salée en particulier, mais davantage son engagement résolu à soutenir et transformer positivement le sous-secteur de l'élevage ».

Creuset de rencontres entre éleveurs nomades venant de plusieurs régions du pays, de certains pays Maghreb, de l'Afrique de l'ouest et de l'est, « la Cure salée est le lieu où se croisent et se mélangent dans la symbiose les représentants des différentes communautés pastorales dans un esprit de fraternité, de solidarité, d'échanges et de partages mutuels » a-t-il indiqué.

La Cure salée est donc un véritable outil de culture de paix, de renforcement de l'unité nationale et de la cohésion sociale dans la sous-région ouest-africaine et au-delà pour tout le continent

La particularité de l'élevage au Niger, c'est d'abord sa mobilité, c'est-à-dire la mobilité des troupeaux et des éleveurs à la recherche de l'eau et du pâturage sur toute l'étendue du territoire national et même au-delà de nos frontières dans le cadre de la transhumance transfrontalière.

Au Niger, « l'élevage emploie plus de 80% de la population et 20% vivent exclusivement des activités pastorales.







# DROMACITY.ORG

## NEWSLETTER OCTOBRE 2021



### *Gaspacho petit pois et lait de chamelle*

Equipement : 1 casserole, 1 passoire, 1 bol, 1 fouet, 1 blender, 1 bol.  
Ingrédients : 400 g. pois frais, 20 g. lait de chamelle en poudre, 1 l lait de soja liquide, 1 bouquet garni (1 branche de thym, 1 branche de romarin 1 feuille de laurier, queues de persil, 10 cm de blanc de poireau et 1 branche de céleri tenus avec de la ficelle à rôtir), 15 glaçons, 5 brins de menthe fraîche, 3 Pincées Sel et poivre du moulin.

Instructions : Ecossez les petit pois. Mettre 1l d'eau dans la casserole, ajoutez le bouquet garni et les petit pois écosés. Laissez cuire 25 à 30 minutes. Mettez de l'eau dans le bol et ajoutez les glaçons. Lorsque les petit pois sont cuits égouttez dans la passoire et mettez les dans un bol avec l'eau et les glaçons, laissez les 3 minutes. Égouttez les petits pois et les mettre dans le blender (réservez quelques-uns pour le dressage). Lavez la menthe et mettez là dans le blender, réservez quelques jolies feuilles pour la décoration du dressage. Mettez le lait de chamelle en poudre dans un bol et ajoutez petit à petit le lait de soja tout en fouettant (réservez un peu de poudre pour le dressage). Mettez dans le blender, ajoutez le sel et le poivre du moulin puis activez le blender au maximum jusqu'à voir un mélange homogène. Dressez dans des assiettes creuses et ajoutez quelques petit pois, de la menthe fraîche et de la poudre de lait de chamelle dans chaque assiette.

RECETTE ORIGINALE  
WWW.CAMEL-IDEE.COM



### *Tourtière lait de chamelle bœuf et tomates*

Equipement : 1 planche à découper, 1 poêle, 1 casserole, 1 passoire, 1 spatule en bois, 1 bol, 1 moule à tarte, 1 éminceur, 1 verre, 1 pinceau, 1 couteau d'office.

Ingrédients : 2 plaques feuilletage, 900 g bœuf haché , 2 oignons, 4 tomates fraîches, 5 cl huile de tournesol, 20 g. lait de chamelle en poudre, 1/2 botte persil , 15 glaçons, 2-3 pincées sel et poivre du moulin, 1 jaune d'œuf.

Instructions : Émincez les oignons finement puis réservez. Lavez, émincez le persil puis réservez. Mettez la poêle à feu vif puis ajoutez l'huile de tournesol. Lorsque l'huile est fumante ajoutez les oignons émincés. Une fois les oignons colorés ajoutez le bœuf haché puis mélangez avec la spatule en bois et ajoutez le sel et poivre du moulin puis le persil haché et réservez hors du feu. Mettez de l'eau dans la casserole et à feu vif. Mettez de l'eau froide avec des glaçons dans le bol et ajoutez du gros sel. Une fois l'eau de la casserole frémissante marquez d'une croix la peau de chaque tomate et mettez les dans la casserole. Laissez les tomates 20 à 30 secondes et avec l'aide de la passoire mettez les tomates dans le bol. Pelez les tomates. Coupez les tomates en quartiers puis les réserver. Étalez le premier feuilletage dans le fond à tarte. Ajoutez les tomates en quartiers, puis le bœuf. Saupoudrez de lait de chamelle. Mettez le second feuilletage par dessus et avec les doigts le coller au premier. Mettez le jaune d'œuf dans le verre et ajoutez la moitié du niveau d'eau, mélangez avec le pinceau. Badigeonnez la tourte avec le jaune d'œuf. Faites un trou d'un centimètre de diamètre au centre de la quiche. Enfournez à four chaud, 180°C et laissez cuire pendant 35 minutes. Retirez du four, découpez puis dégustez chaud.

RECETTE ORIGINALE  
WWW.CAMEL-IDEE.COM





**DROMACITY.ORG**  
NEWSLETTER OCTOBRE 2021

*Dromacitez-vous bien*

N.: **10**  
OCTOBRE 2021

[WWW.DROMACITY.ORG](http://WWW.DROMACITY.ORG)