



## **COMITE DE JUMELAGE TOULOUSE ATLANTA**

### **Newsletter février 2026**

**Anne Marie Tremblet**

**06 20 30 25 74 [contact@toulouseatlanta.fr](mailto:contact@toulouseatlanta.fr)**

**Zazie Prognon**

**09.50 18.68.00 [p.prognon@laposte.net](mailto:p.prognon@laposte.net)**

***Toute l'équipe vous adresse ses vœux les plus chaleureux, pour 2026 et espère qu'elle sera pour nous tous riche en réalisations multiples .***

C' est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès à Atlanta de Carolyn Wills. Caroline aimait beaucoup Toulouse et de nombreuses fois, elle avait fait partie du groupe qui nous rendait visite .

#### **Sorties**

##### **Restaurant**

Le mardi 13 janvier, nous avons rendez-vous au restaurant Blanquette .

L'occasion de démarrer notre rubrique sortie restaurant .

##### **Exposition Jean -Charles de Castelbajac**

Seriez-vous intéressées par une visite guidée éventuellement de l'exposition Jean-Charles de Castelbajac qui est actuellement au programme du musée des Abattoirs jusqu'au 23 août.

Si c'est une visite guidée , il faut choisir entre mercredi ou samedi à 14h  
Nous pourrions la programmer suivant le nombre de personnes intéressées.

**A noter dans vos agenda**

**Le 19 mars à 18h30**

Rendez-vous pour notre assemblée générale

au restaurant Blanquette 19 place Paul Dupuy

Nous pourrons tenir notre assemblée générale et ensuite nous retrouver pour un buffet qui comprendra :

Une planche de dégustation pour trois

Un demi magret de canard tranché par personne accompagnement au choix pomme de terre rôties au four aux poêlées de légumes ou purée façon grand-mère

Pour le dessert un trio de chou vanille chocolat pistache

Une bouteille de vin pour 4 couleurs au choix et panachable

Le tarif est de 30 € l'association offrira l'apéritif

Les inscriptions sont ouvertes.

Notre recette proposée par Raymonde de ce mois-ci : [le carrot cake](#)

# Carrot cake



## Ingrédients ( 4 personnes)

- 2 carottes
- 1 banane bien mûre
- 40 g de noix de pécan
- 130 g de cassonade
- 10 cl d'huile de tournesol
- 2 oeufs
- 140 g de farine
- La moitié d'un sachet de levure chimique
- 1 cuillère(s) à soupe de gingembre en poudre
- 1 cuillère(s) à soupe de cardamome en poudre
- Beurre pour le moule
- Sel

## Le glaçage

- 300 g de cream cheese (type Philadelphia) à température ambiante
- 40 g de sucré glace
- Le zeste de 1/2 citron bio

## Préparation

1. Épluchez et râpez les carottes. Épluchez et écrasez la banane dans un bol. Ajoutez les carottes râpées.
2. Torréfiez les noix de pécan à sec dans une poêle, puis hachez-les grossièrement.
3. Beurrez un moule à cake et préchauffez le four à 180 °C.
4. Mélangez la cassonade et l'huile de tournesol dans un grand saladier. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien à chaque fois.
5. Mélangez dans un autre bol la farine, la levure et les épices avec une pincée de sel, puis ajoutez cette préparation à la précédente. Mélangez pour former une pâte lisse, mais sans trop insister.
6. Ajoutez le mélange carottes-banane et les noix de pécan. Mélangez, versez dans le moule à cake et enfournez pour 45 mn.
7. Vérifiez la cuisson : la lame d'un couteau insérée au cœur du gâteau doit ressortir sèche. Laissez le gâteau complètement refroidir sur une grille.
8. Préparez le glaçage. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients au fouet, et étalez une couche bien épaisse sur le gâteau refroidi à l'aide d'une spatule. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

**Anne Marie et Zazie**







