



ZIWALA VOYAGE

La lettre d'info N°22 - Septembre 2019

Bonjour,

Dans un mois, nous partons dans les Abruzzes en Italie pour découvrir cette région préservée, où les centres commerciaux sont interdits. La faune sauvage est omniprésente même les loups et les ours! (si si...). Ce n'est pas toujours facile et c'est grâce au tourisme que cette région peut continuer à vivre et lutter pour ces espaces naturels...

Vous pouvez encore nous rejoindre pour la semaine du 6 au 13 octobre avec un guide naturaliste, Jean Marie de [Mille Traces](#).
[Dépêchez vous!](#)

Pourquoi le Banc d'Arguin en Mauritanie? Pour s'envelopper de douceur entre sable et océan et observer des milliers d'oiseaux. Pour déguster du thé, loin d'internet et du téléphone, prendre son temps puis marcher et dormir sous les étoiles!

Lorsque la météo devient moins engageante chez nous, partons là bas de mi novembre à février.
[Renseignements](#)

De la culture et de la nature Au Maroc : randonnée itinérante, stage d'art avec Abdel Ali, ou cuisine avec Zohra, stage photo au sténopé cet automne et au printemps prochain

[Renseignements](#)

Consultez notre site :

<https://www.ziwalavoyage.fr/>

Nous pouvons aussi construire et concocter ensemble le séjour qui vous convient (Tout est modulable).

[Renseignements et réservations au :](#)

[04 76 97 51 70](tel:0476975170) ou [06 75 90 01 07](tel:0675900107).

contact@ziwalavoyage.fr

<http://www.ziwalavoyage.fr>

Bulletin d'inscription : [cliquez](#)

Chantal Reymond Laruina – Ziwala voyage





Cliquez pour visiter le site internet

Cliquez ici pour réserver



Brèves

Nous étions à Prabert, ce week end pour le 45 ème comice agricole des Balcons de Belledonne : Belle journée avec beaucoup d'animaux, d'agriculteurs, d'artisans, et de sylviculteurs . La foule était au rendez vous et ce fût un plaisir de discuter avec vous!

Pour nous contacter :

06 75 90 01 07 / 04 76 97 51 70

Ecrivez nous : Contact@ziwalavoyage.fr



Zoom



Le couscous :

Quels sont ses origines?

Différentes thèses sont répandues quant à l'origine du couscous, l'origine berbère est la plus probable. L'historienne culinaire Lucie Bolens décrit des pots primitifs de couscous dans des tombes qui remontent au règne du roi berbère Massinissa, entre 238 et 149 avant Jésus-Christ.

On retrouve les vestiges des premiers ustensiles de cuisine (connus) dans la région de Tiaret (actuelle Algérie) qui ressemblent très fortement au couscoussier.

Il est avec le tajine, un des plats emblématiques de la cuisine traditionnelle du Maghreb. On retrouve aussi le couscous dans les cuisines juives d'Afrique du Nord, africaines, et dans le régime méditerranéen. Il est fabriqué selon de multiples déclinaisons régionales et culturelles locales.

Le couscous est servi le plus souvent avec un ragoût de légumes accompagné de viande, présenté parfois dans un plat en terre cuite traditionnel. Le plat de base consiste en l'association du couscous (céréale) et de pois chiches (légumineuses) mais sans viande, la légumineuse jouant le rôle d'apport protéinique. Il peut aussi être consommé seul, aromatisé ou nature, chaud ou froid, comme dessert avec du sucre ou plat d'accompagnement.

Source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Couscous>

[Plus d'infos sur notre blog](#)

[Plus d'infos sur nos séjours à Chefchaouen](#)

[Stage de cuisine Marocaine](#)

Appelez nous : 06 75 90 01 07 / 04 76 97 51 70 Ecrivez nous : contact@ziwalavoyage.fr

<https://www.ziwalavoyage.fr/>



Renseignements



Copyright © 2019 ziwala voyage, All rights reserved.

Notre adresse postale : Prabert 38190 Laval