



# El Boletín de Sant Miquel de Tudela

Cal Tonillo-Sant Miquel de Tudela—25214 La Prenyanosa — España

Tel/whatsapp: 639 303 833 -E-mail: santmiqueldetudela@yahoo.com—Insta: @santmiqueldetudela

Página web: www.santmiqueldetudela.com

## Editorial

### Índice

Editorial	1
El Almendro	1
La receta del mes	2
Descubriendo...	2
Próximamente...	2

Queridos Amigos,

Después de un ajetreado mes de agosto entre clientes, visitas familiares y pequeños trabajos para la propiedad, estamos listos para comenzar este año escolar de septiembre con muchos proyectos hermosos en el horizonte.

Espero que todos hayáis disfrutado de vuestras vacaciones y que estéis a punto para el inicio del curso escolar.

¡Septiembre representa para nosotros el mes de las mermeladas!

Así que para aquellos que ya quieren hacer algunos pedidos,

nuestras mermeladas de moras e higos blancos están en preparación. Contactar con nosotros ahora.

Septiembre es también el mes de la cosecha de almendras. Es por ello que te contaremos en este boletín sobre los beneficios de esta fruta, que ilustraremos con una buena receta de tarta de almendras: la tarta de Santiago. Luego descubriremos el pueblo del LLor.

Para nuestros amigos estadounidenses, ¡el concurso aún está en curso! Así que, participa siguiéndonos en Instagram o Facebook, el plazo

se amplía hasta el 15 de septiembre.

Buena lectura!

Virginie Buu-Hoi Tacies

## El Almendro

De su nombre latino: Prunus amygdalus, incluye muchas variedades que producen almendras dulces o almendras amargas. Los almendros se encuentran entre los primeros árboles en florecer a principios de año.

Se cree que el almendro se originó en el Cercano y Medio Oriente, donde los frutos ya se habían consumido durante 750.000 años. Los chinos lo cultivaron hace 3000 años y los griegos hace 2500 años. El almendro, así como su fruto, son símbolos de la fertilidad.



Fueron los romanos quienes habrían instituido la costumbre de arrojar almendras a los recién casados, para favorecer una abundante descendencia.

Las propiedades de su fruto son completas y únicas:

La almendra es una excelente fuente de micronutrientes esenciales: magnesio, manganeso, cobre, vitamina B1, B2, B3, E, fósforo, hierro, cobre,

etc.... Debido a su riqueza en lípidos y proteínas, aporta mucha energía. Rico en fibra, ayuda al tránsito intestinal y tiene un efecto saciante. Ayuda a reducir naturalmente los niveles de colesterol. Rico en vitamina E8, potente antioxidante, tendría efectos protectores contra enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y deterioro cognitivo.

Se usa el fruto.

### Principales ventajas

- Laxante
- Antioxidante
- Calmante

## La receta del mes : La Tarta de Santiago

### INGREDIENTES

Para 8 personas

- 250 g de almendra molida cruda variedad Marcona o 250 g de almendra sin piel (si vais a hacer vosotros la harina)
- 5 huevos grandes L
- 250 g de azúcar blanquilla
- La ralladura de la piel de 1/2 limón (sólo lo amarillo)
- 1/2 cuchara pequeña rasa de canela molida (unos 5 g)
- 1 trocito de mantequilla para engrasar el molde
- 1/2 chupito de aguardiente de hierbas o del licor que más te guste
- 50 g de azúcar molido o glace para adornar la tarta
- Molde desmoldable de 28 cm.

**Este postre tradicional gallego está elaborado a base de almendra y toma su nombre de Santiago de Compostela. Es un pastel fácil de hacer y rápido. Puedes utilizar la variedad de almendras Marcona o Largueta y hacer tu propia harina si lo deseas.**

1. Añadimos en un bol el azúcar y los huevos. Batimos todo bien hasta que blanqueen un poco. Reservamos.
2. Lavamos el limón, secamos y rallamos la mitad del mismo. Añadimos la ralladura, medio chupito (25 ml) del licor que

más os guste. También media cuchara de canela molida a la mezcla del huevo.

3. Añadimos la almendra molida a la crema de huevo aromatizada. Mezclamos bien con una espátula.

4. Precalentamos el horno a 180° C

5. Untamos el molde desmoldable de 28 cm. con la mantequilla y vertemos la mezcla en el mismo. Introducimos la tarta en el horno a 180° C en la bandeja del medio durante 35 minutos hasta que la superficie esté bien dorada. Los últimos 10 minutos con un trozo de papel de aluminio para que no se nos queme.

Cuando la tarta esté bien horneada la sacamos y



dejamos que se enfríe.

6. Unos diez minutos después desmoldamos. Ponemos una plantilla recortada de una cruz de Santiago o una vieira de peregrino. Adornamos con azúcar glace.

¡Buen provecho!

## Descubriendo el Llor...



Entre los muchos pueblos que nos rodean, se encuentra el pueblo del Llor cuyo nombre es una variante de Llorer, que significa Laurel, y que forma parte de la tradición de los nombres de plantas o arbustos dados a los pueblos de la comarca.

El pueblo está situado a una altitud de 522 m. En la cima de la colina se encuentran las ruinas de su castillo que datan del siglo XI, mencionado ya en 1024.

El pueblo incluye unos cincuenta habitantes.

Consiste en callejones estrechos. En la antigüedad, era un pueblo cerrado al que solo se podía entrar a través de una puerta.

Podrás apreciar el contraste entre las casas en

ruinas de las que han sido restauradas por personas que las utilizan como segunda residencia.

Su iglesia de Sant Julia del Llor está dedicada a Santa Julia y conserva características románicas a nivel de su absis mientras que la fachada más clásica y lleva la fecha de 1783, con emblemas heráldicos (insignias medievales) de la ciudad y de los señores de Copons.

Si os interesa saber más, reserven su estancia y podéis venir a descubrir nuestra bella región.

## Próximamente...

- \* ¡Estaremos presentes el 16 de septiembre de 14:30 a 19 horas durante el Día Francófono en el Instituto Francés de Barcelona!
- \* ¡Recuerda reservar tus estancias y experiencias para el otoño!
- \* ¡Pide tus buenas mermeladas ahora!
- \* ¡También organizamos recorridos por la propiedad donde se puede descubrir el trabajo que hacemos allí!