

Réseau Sésame

Déconfinement



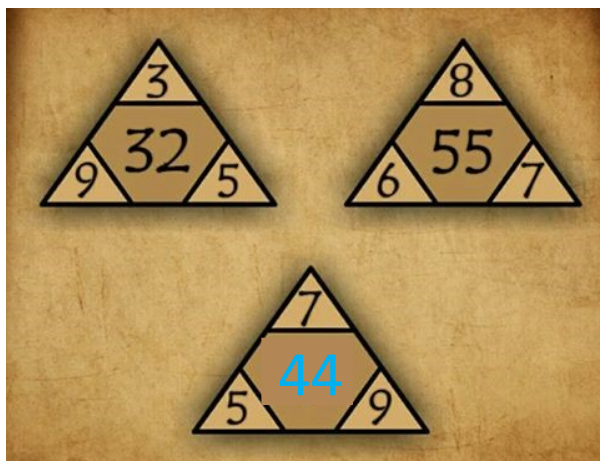
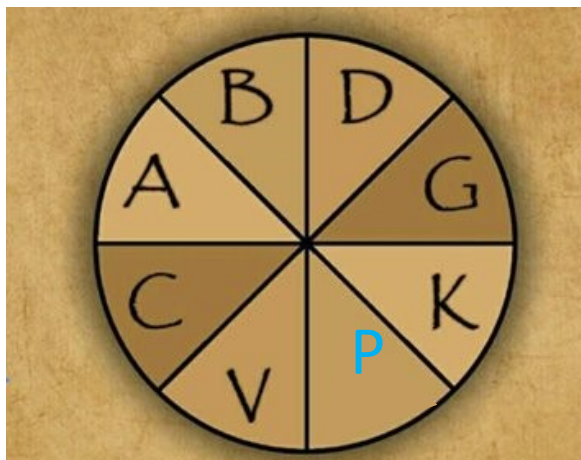
*Mais toujours
un programme
d'activités*

Mercredi 20 Mai

A vous de jouer

Solution :

La valeur des points d'interrogations sont:



Solution des anagrammes :

1. Cassoulet
2. Choucroute
3. Raclette
4. Tartiflette
5. Bouillabaisse

Aviez vous trouvé ?

Pauline vous propose:

C'est la saison des Semis !!!

- ⇒ *Des œufs*
- ⇒ *Des graines de fleur, ça marche aussi avec des lentilles.*



Arroser de temps en temps

Ca va pousser petit à petit



*Vous pouvez décorer vos
œufs vos plantations
deviendront les cheveux*

Fabienne vous propose:

Un voyage culinaire en ESPAGNE



<i>Gaspacho de fèves à la menthe</i>	<i>⇒ 300 g de fèves surgelées</i> <i>⇒ 1 oignon</i> <i>⇒ 85 g de salade</i> <i>⇒ 4 branches de menthe</i> <i>⇒ 100 g de crème fraîche épaisse 15 %</i> <i>⇒ 2 c. à s. d'huile de tournesol</i> <i>⇒ Poivre</i> <i>⇒ Sel</i>
<i>Calamars à l'Andalouse</i>	<i>⇒ 1 kg de calamars frais</i> <i>⇒ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive</i> <i>⇒ 500 g d'oignons émincés</i> <i>⇒ 10cl de vin blanc sec</i> <i>⇒ 1 feuille de laurier</i>
<i>Crème Catalane à l'orange</i>	<i>⇒ 1 l de lait</i> <i>⇒ 6 jaunes d'oeuf</i> <i>⇒ 250 g de sucre en poudre</i> <i>⇒ 50 g de maïzena</i> <i>⇒ zeste d'orange 5 cl de liqueur d'orange (type Cointreau) facultatif</i> <i>⇒ Cassonade</i>





Gaspacho de fèves à la menthe



Pour réaliser cette soupe froide typiquement espagnole, faites chauffer 2 c. à s. d'huile de tournesol dans une casserole et faites suer un oignon émincé. Ajoutez ensuite 85 g de salade et 300 g de fèves surgelées et mélangez. Recouvrez d'eau, salez, poivrez et portez le mélange à ébullition. Réduisez ensuite le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes. Passez le tout au mixer en incorporant 100 g de crème fraîche épaisse 15 % et des feuilles de menthe. Laissez tiédir puis placez au réfrigérateur pendant 2 heures. Au moment de servir, décorez avec des feuilles de menthe fraîche !

Calamars à l'andalouse



Cette recette au bon goût de soleil commence chez votre poissonnier : procurez-vous 1 kg de calamar frais que vous prendrez soin de nettoyer en conservant si possible la poche d'encre, les têtes et les tentacules débarrassées de leurs ventouses. Coupez les tubes en lamelles de 2 à 3 cm. Dans un fait-tout, faites revenir 1 c. à s. d'huile d'olive, 500 g d'oignons émincés, les calamars (têtes et tentacules coupées), une feuille de laurier et 10 cl de vin blanc sec. Poivrez et ajoutez 1 à 2 poches d'encre. Il ne vous reste plus qu'à cuire à feu doux et à couvert ! Comptez une heure, le temps que les oignons soient fondus. Quand les oignons ont presque disparus, c'est prêt ! Servez vos calamars avec du riz ou des pommes de terre vapeur, et pour une recette authentiquement espagnole, ajoutez directement les pommes de terre coupées en gros dés aux calamars et laissez mijoter encore quelques instants avant de servir !



Crème catalane à l'orange

Pour une version à l'orange de ce dessert catalan, faites chauffer dans une casserole 80 cl de lait avec les zestes de deux oranges et 5 cl de liqueur d'orange. Dans un récipient, mélangez 6 jaunes d'œufs avec 250 g de sucre en poudre jusqu'à blanchissement. Versez le lait bouillant sur les jaunes blanchis et remuez bien. Dans un autre récipient, diluez 50 g de maïzena dans 20 cl de lait froid et versez ce mélange sur votre préparation. Remuez vigoureusement au fouet puis remettez le tout dans une casserole et faites cuire en mélangeant régulièrement. La crème ne doit pas bouillir mais s'épaissir. Au terme de la cuisson, versez la crème dans des ramequins et laissez refroidir. Juste avant de servir, saupoudrez la surface de votre crème catalane de cassonade et faites caraméliser au chalumeau !



Aujourd'hui, c'est Zero Déchet.



Des astuces avec l'eau de cuisson de vos ingrédients

Le saviez-vous ?

L'eau des légumes *



UTILISATION

- Alimentaire (bouillon ou soupe)
- Engrais naturel pour le jardin

PROPRIETES

- Très bonne source de nutriments
- Reminéralisante
- Soulage les troubles digestifs

L'eau des pommes de terre



UTILISATION

- Redonne de l'éclat à l'argenterie
- Cosmétique (masque)
- Contre les mauvaises herbes

PROPRIETES

- Désherbant naturel
- Hydrate la peau



L'eau du riz



UTILISATION

- Cosmétique
- Alimentaire

PROPRIETES

- Permet de faire briller les cheveux
- Ingérée, elle a des vertus anti-diarrhée

L'eau des pâtes



UTILISATION

- Produit ménager
- Contre les mauvaises herbes

PROPRIETES

- Fonction détachante et désincrustante
- Désherbant naturel

L'eau des oeufs



UTILISATION

- Engrais organique très efficace
- Comme boisson énergisante

PROPRIETES

- Très riche en nutriments
- Enrichit la terre
- Idéale en cas de fatigue pour refaire le plein d'énergie

L'équipe vous propose:

CASSE-TÊTE VIETNAMIEN

			-			66
+		×		-		=
13		12		11		10
×		+		+		-
:		+		×		:

Vos idées d'activités

LA REVANCHE DU SAVON DE MARSEILLE

*Hé ho ! Mignonnette
Si douce savonnette
Aux parfums variés
Si subtils pour se laver.
Tu n'es plus à la mode, pauvrete !
Le temps est venu pour un gros carré
De savon de couleur verte
Inusable, et compact
Fait de soude , d'huile ou de cendres*

*Nos mains devenues si fines peuvent à peine le tenir,
quant à l'odeur, soit elle fait surgir les parfums
d'enfance, de draps bouillis, soit notre nez s'est
embourgeoisé.*

*COVID a tranché : oui, c'est bien moi LE pur, LE
du ,LE savon plus efficace que LA savonnette trop
fluette.*

*Moralité: l'ancienne génération a conservé quelques
atouts*