

LE PETIT HEBDO N°6



VILLE DE WASSELONNE

Seniors

Semaine du 01/06/2020

Et si l'on faisait de cette période particulière un moment d'échange, de partage ...

Vous avez envie de partager une recette, un poème, une astuce...vous pouvez me les envoyer et je les diffuserai dans les prochains numéros !!

Sommaire

Atelier cuisine : Le citron à l'honneur

Le Poulet YASSA (spécialité sénégalaise)

La Mousse au citron

Jeux : Jeux d'observation

Nature et jardin :

Nettoyant multi-usage : Naturel et efficace

Pots Cassés dans le jardin : Ne les jetez pas...

Coin Lecture : Le cuir de cactus....

Le Poulet YASSA

Pour 6 personnes 1H45

- **1 poulet coupé en morceaux**
- **5 oignons**
- **3 citrons**
- **2 piments**
- **Poivre, sel, huile d'olive**



Faire mariner 1H (pour ma part, je le fais mariner depuis la veille) le poulet coupé dans le jus de citron, les oignons coupés en rondelles, les piments entiers, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel poivre

Dans un premier temps, faire dorer les morceaux de poulet au four, puis les remettre dans la marinade

Dans un cocotte, mettre de l'huile d'olive, les oignons de la marinade et les laisser prendre de la couleur, ajouter le poulet et la marinade, assaisonner selon votre goût et couvrir la cocotte et laisser cuire 1H à feu doux. Les oignons deviennent fondants et constituent le jus de ce plat....c'est super bon.....

Accompagner d'un riz blanc.

La Mousse au citron

Pour 4 personnes

20 min de préparation



- **2 citrons de préférence bio ou à laver au préalable**
- **3 œufs**
- **100g de sucre en poudre**
- **250 g de mascarpone**
- **1 pincée de sel**

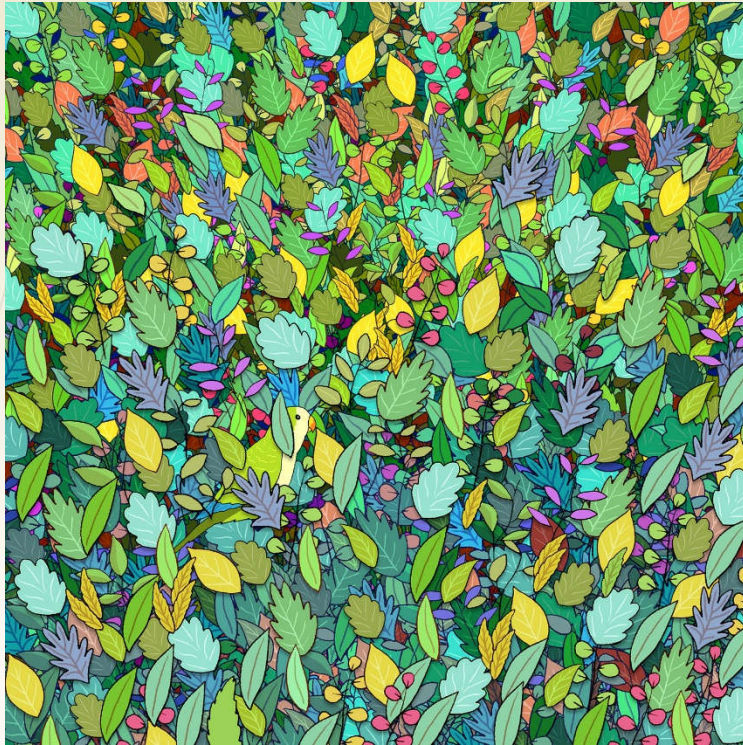
Presser le jus des citrons et râper le zeste du citron
Fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre pour le blanchir, incorporer la mascarpone et mélanger en ajoutant le jus des citrons et le zeste.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel bien ferme et incorporer délicatement à la préparation. Mettre dans des petits ramequins et placer au réfrigérateur pendant 3H. Avant de servir vous pouvez parsemer de zestes de citron.

Jeux : Jeux d'observation

Trouver la perruche parmi les feuilles...

3



Trouver le cœur qui se trouve parmi ces fleurs.....



Nature et Jardin :

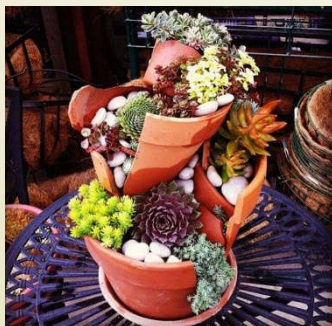
Nettoyant multi-usage Naturel



qui est aussi un **désinfectant, dégraissant, détartrant** et qui permet aussi de réutiliser les peaux d'oranges , citron et même pamplemousse...

1. Faites macérer dans un bocal des pelures d'oranges, citrons dans du vinaigre blanc pendant 2 semaines
2. Filtrer le vinaigre et remplir à moitié un vaporisateur
3. Ajoutez de l'eau chaude avec une cuillère à soupe de cristaux de soude, si vous n'avez pas de cristaux de soude, il sera juste un peu moins dégraissant....
4. Votre super nettoyant naturel est prêt

Ne jetez plus les pots cassés : création d'une composition miniature....Si vous avez un pot en terre cuite cassé, vous pouvez faire de jolies compositions dans votre jardin, pour ma part, j'ai récupéré ici et là des petites pousses de plantes grasses qui poussaient dans mon jardin...au fond j'ai mis du gravier ou petits cailloux puis de la terre, créer des paliers ou petits escaliers... Donnez libre cours à votre imagination!!



LE COIN LECTURE :

5

Le cuir de cactus pourrait sauver des milliards de vies animales

Publié le 4 avril 2020 par Jean-Louis Schmitt

Il existe de nombreux matériaux nobles. Dans le monde du textile, le cuir en fait partie. On le retrouve sur nombre de créations très onéreuses. Mais pour le fabriquer, il faut tuer des animaux. Le cuir de cactus pourrait sauver énormément de vies animales...



Le cuir se classe assurément parmi les matériaux premium, on le retrouve très souvent sur des pièces haut de gamme, dans les défilés ou pour de petits accessoires, porte-monnaie ou sacs. Il sert aussi par exemple à certains accessoires de téléphone, voiture, etc. Au toucher, c'est effectivement un vrai plaisir... Malheureusement, sa fabrication passe par la mort d'un animal et son écorchage. Une pratique qui n'est pas franchement sympathique... [Des alternatives existent pourtant.](#)

Ces deux hommes fabriquent un cuir à base de cactus

Le futur pourrait conserver le cuir mais sans que ce dernier ne provienne d'animaux. En effet, Adrián López Velarde et Marte Cázarez ont cofondé la société Adriano Di Marti spécialisée dans un processus de fabrication très particulier, celui du cuir de cactus. À partir de la plante que l'on connaît tous, il est possible de produire un nouveau matériau textile très similaire au toucher au cuir actuel d'animal. De quoi envisager un monde où les animaux ne seraient plus élevés et tués uniquement pour le cuir qu'ils peuvent donner.

Un procédé très respectueux de l'environnement

Cette innovation est très intéressante pour l'environnement. Elle permet de réduire le nombre d'animaux tués pour leur seul cuir et les cactus, pour se développer, n'ont besoin que de très peu de ressources. Principalement de l'eau, et en quantité très restreinte. Cela fait de ce matériau une alternative viable et durable au cuir traditionnel. De plus, cette nouvelle entreprise utilise des teintures et colorants totalement naturels pour traiter leur cuir, réduisant ainsi encore davantage l'impact sur l'environnement.

Pour l'heure, Adriano Di Marti utilise déjà son cuir de cactus pour fabriquer de nombreux produits. On retrouve notamment à son catalogue des sièges de voiture, des sacs ou encore des chaussures...

Morgan Fromentin/Begeek.fr ([3 mars 2020](#))

« L'idée d'utiliser cette matière première a été conçue parce que cette plante n'a pas besoin d'eau pour se développer, et il y en a beaucoup dans toute la République mexicaine. En outre, symboliquement, il représente l'ensemble des Mexicains et tout le monde le sait » López Velarde.

Publication réalisée par :
Rachel Granger
Animatrice-coordinatrice seniors
Mairie de Wasselonne
Contact : seniors@wasselonne.net
Téléphone : 03.88.59.12.12

Solutions du jeu d'observation

