

# LE PETIT HEBDO N°11



**Semaine du 13/07/2020**

**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 lait de coco : l'exotisme dans vos plats!**

- Crevettes au lait de coco
- Petits flans au lait de coco et framboises

### **Jeux :**

- Mots mêlés, images de réflexion

### **Nature et jardin :**

**La lavande, une odeur de Provence!**

- Comment faire un fuseau de lavande
- Astuce naturelle contre les mouches

### **Coin Lecture :**

- Citations .....à Méditer!!

# LE LAIT DE COCO: L'EXOTISME DANS VOS PLATS !!

## LES BIENFAITS DU LAIT DE COCO

- ✔ Anti-infectieux,
- ✔ Anti-stresse,
- ✔ Prévient l'hypertension,
- ✔ Régule le cholestérol,
- ✔ Fortifie les os,
- ✔ Aide à la perte de poids,
- ✔ Régule la glycémie,
- ✔ Traite l'arthrite,
- ✔ Hydrate la peau,
- ✔ Démaquillant naturel,
- ✔ Soin anti-âge,
- ✔ Soulage les coups de soleil.



**VILLAGE • BIO** 

HEALTHY LIVING

[www.villagebio.com](http://www.villagebio.com)

## Crevettes au lait de coco

4 personnes (25 min)



Il vous faut :

- 700 g de crevettes décortiquées
- 1 gros oignon, 2 gousses d'ail
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre, ou fraîchement râpé
- 2 cuillères à café de curry
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Coriandre ou persil
- Sel, poivre
- 10 cl de crème liquide
- 20 cl de lait de coco (il existe en light aussi!)
- 1 zeste de citron vert bio (pour la couleur, mais un jaune fera l'affaire aussi!)

Faire chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse ou wok avec l'oignon, l'ail et ajouter le curry et le gingembre, au bout de 2 min, ajouter les tomates, courgettes en morceaux, un peu de coriandre, sel + poivre, faire mijoter à feu doux pendant 5 min, rajouter la crème et le lait de coco et pour ma part je rajoute un peu de zeste de citron râpé ça rehausse le goût. Au bout de 5 min, rajouter les crevettes et faites mijoter doucement pendant 10 min.

Parsemer de coriandre hachée et de zeste de citron vert, accompagner d'un riz blanc. Vous pouvez remplacer les crevettes par du poulet, poisson blanc pétoncles....

## Flans au lait de coco et aux framboises

La framboise, c'est mon fruit rouge préféré, on la trouve actuellement dans nos jardins ou chez les petits producteurs du coin.

C'est un dessert pour l'été qui allie exotisme et fraîcheur !!!



Pour 4 personnes :  
Il vous faut :

- 40 cl de lait de coco
- 45 g de fécule de maïs
- 20 g de noix de coco
- 3 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de framboises fraîches ou surgelées
  
- Mélanger la fécule avec la noix de coco, rajouter le lait de coco et les œufs, le sucre vanillé et battre à la main ou à l'aide d'un batteur. Pensez à réserver un peu de noix de coco pour saupoudrer les flans à la sortie du four.
- Verser la préparation dans des petits ramequins allant au four, disposer quelques framboises et enfourner à 200 ° pendant 20 min.
- Laissez refroidir les flans, puis les mettre au frigo pendant 2-3H. Avant de servir saupoudrez de noix de coco râpé.

# Jeux : Mots mêlés, images de réflexion

S	E	L	A	T	E	P	B	E	N	J	O	I	N	E
I	P	D	H	E	R	B	E	V	L	A	T	N	A	S
I	L	A	N	Y	F	E	E	U	Q	S	U	M	H	U
V	L	O	R	A	G	R	U	M	E	M	L	E	U	F
E	A	U	R	F	V	G	A	A	N	I	U	T	I	F
T	T	N	O	E	U	A	N	G	D	N	C	T	L	I
I	G	N	I	H	N	M	L	I	R	A	C	E	E	D
V	S	N	A	L	C	O	S	O	R	A	Y	V	N	L
E	E	A	B	N	L	T	C	D	F	A	N	I	I	A
R	N	M	S	L	I	E	A	L	G	L	M	C	S	R
E	T	B	O	L	A	M	O	P	N	O	U	O	E	O
G	E	R	L	C	O	L	O	G	N	E	M	I	R	L
U	U	E	U	M	R	U	E	D	O	I	G	M	D	F
O	R	I	E	N	T	A	L	A	M	B	I	C	E	E
F	R	A	I	S	N	E	C	N	E	C	O	R	C	E

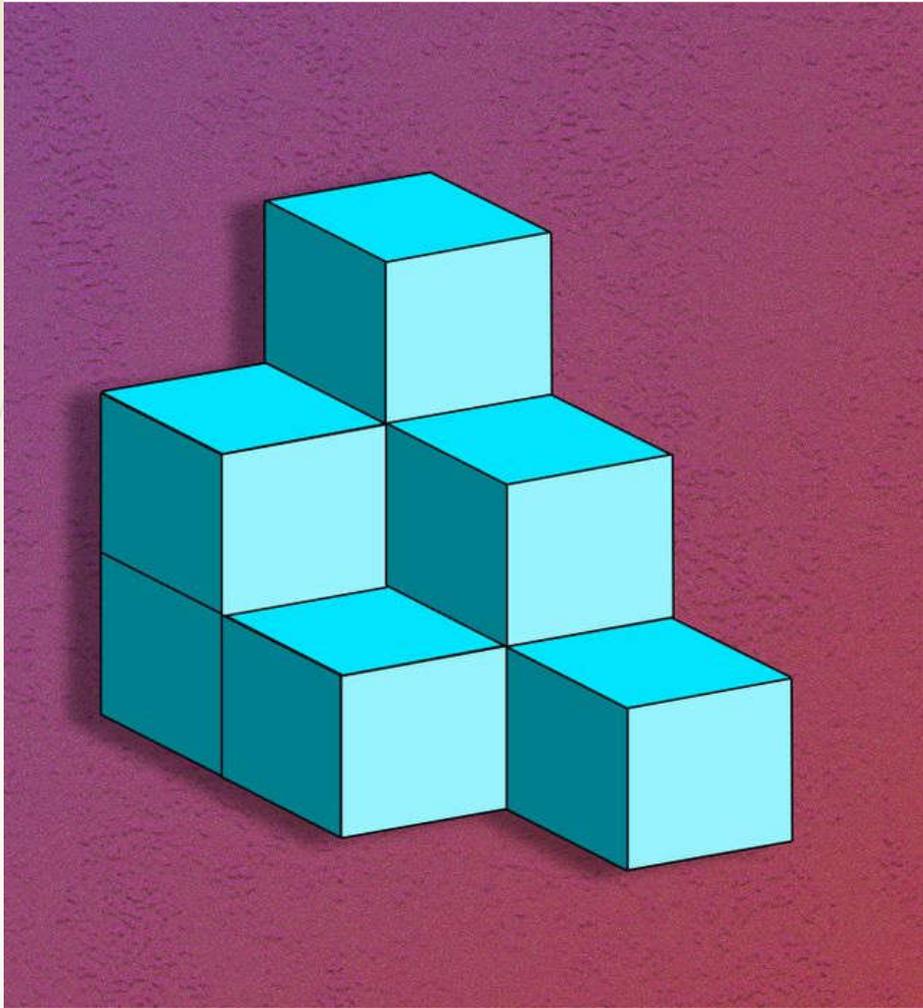
www.fortissmots.com

ABSOLUE  
AGRUME  
ALAMBIC  
AMBRE  
BENJOIN  
BERGAMOTE  
CARDAMOME  
CEDRE  
CIVETTE  
COLOGNE  
CORNUE  
DIFFUSE  
DISTILLER  
DOMINANTE

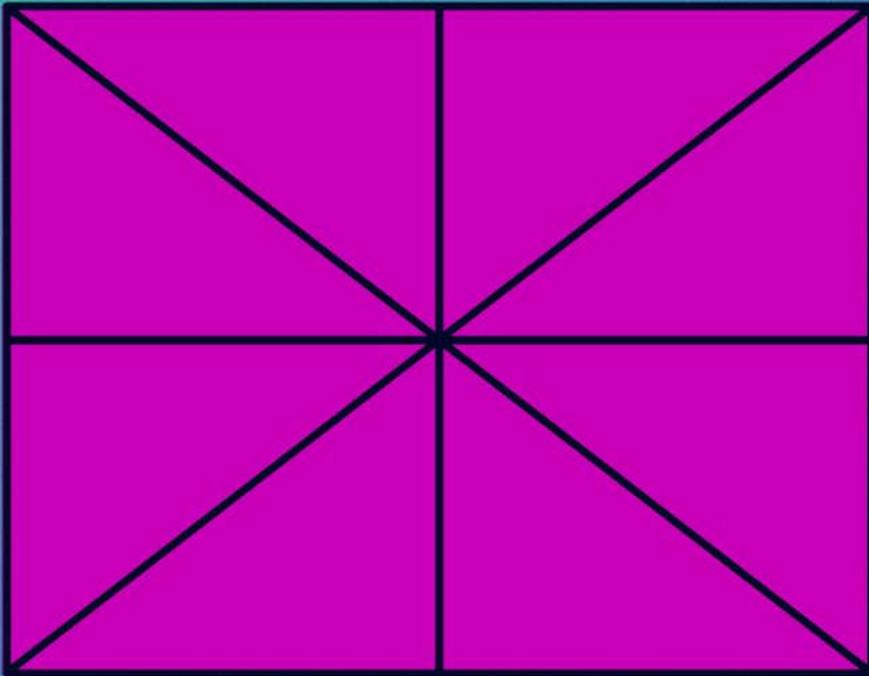
ECORCE  
ENCENS  
FLORAL  
FLUIDE  
FOUGERE  
FRAGRANCE  
FRAIS  
GOMME  
HERBE  
HUILE  
JASMIN  
LAVANDE  
MIMOSA  
MUSQUE

NEROLI  
ODEUR  
OLFACTIF  
ORIENTAL  
PARFUM  
PACHOULI  
PETALES  
RESINE  
ROMARIN  
SANTAL  
SENTEUR  
VANILLE  
VERVEINE  
VETIVER

8. Combien y a-t-il de cubes sur cette image ?



9. Combien y a-t-il de triangles ?



a) 16      b) 23      c) 12

## Nature et Jardin : Le Fuseau de lavande, A accrocher dans une armoire; parfume et repousse les mites!



1) Rassemblez 33 brins de lavande fraîche (une fois sèche, vous ne pourrez tresser les tiges) et faites un nœud, avec un ruban de 2 mètres environ, en laissant pendre 35 cm environ sur un côté.



3) Les tiges sont à rassembler 3 par 3. Tressez le ruban en le passant au-dessus de 3 tiges puis en-dessous de 3 tiges. Sortez la lavande du verre et finissez de rabattre les tiges sur les fleurs.



2) Mettez le ruban de 30 cm et les fleurs de la lavande dans un verre. Pliez les tiges à hauteur du ruban à 90° pour pouvoir commencer le tressage.



4) Continuez le tressage jusqu'en bas des fleurs de lavande. Récupérer le ruban de 35 cm qui était au milieu faites un nœud. Entourez le fuseau plusieurs fois avec le ruban le plus long et finalisez avec un joli nœud.



## ASTUCE NATURELLE CONTRE LES MOUCHES

8

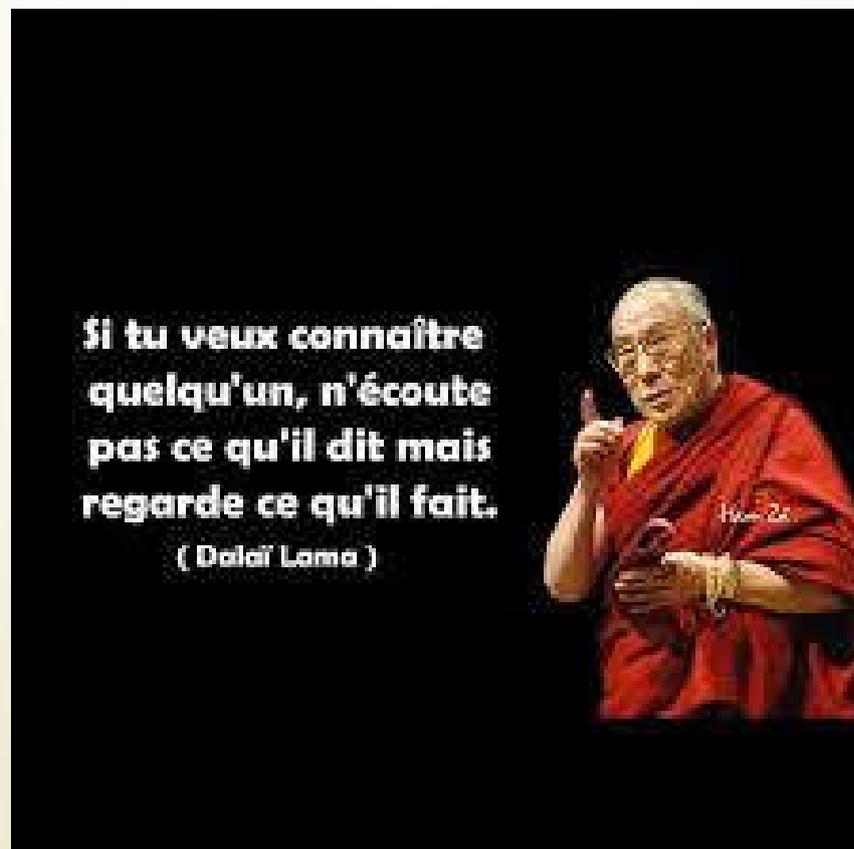
- Ce produit naturel laissera un délicieux parfum dans votre maison et servira également à éloigner les mouches!! Un produit 2 en 1!!



Il vous faut :

- 1 bouteille à vaporiser
- 10 brins de lavande, 5 brin de menthe,
- 1 tige de romarin , sinon 10 gouttes d'huile essentielle de chaque.
- ½ l d'eau
- Dans une casserole faire bouillir l'eau, mettre les herbes fraîches coupées au ciseau, éteindre et couvrez, car avec la vapeur, les huiles essentielles se libèrent.
- Une fois que l'eau est froide, filtrez et mettre dans un spray
  
- A pulvériser dans l'atmosphère , aux contours des fenêtres ou sur les tissus!!
  
- Il est possible de personnaliser son parfum en ajoutant des pelures d'oranges, citron, citronnelle..
  
- Petite astuce : si vous êtes au jardin, et vous vous faites piquer par un insecte, frotter de la lavande sur la piqûre, ça atténuera la douleur!!

## LE COIN LECTURE : Citations ...à méditer!!



Petit clin d'œil à mon oncle qui a vécu en tant que Père missionnaire au Sénégal et qui est en vacances à Wasselonne.... ,  
il se reconnaîtra.....

D'ailleurs, un petit article de sa part serait sûrement apprécié par mes lecteurs...!!



**Le vieux sage a dit :  
L'homme jeune marche plus  
vite que l'ancien, mais  
l'ancien connaît la route.**



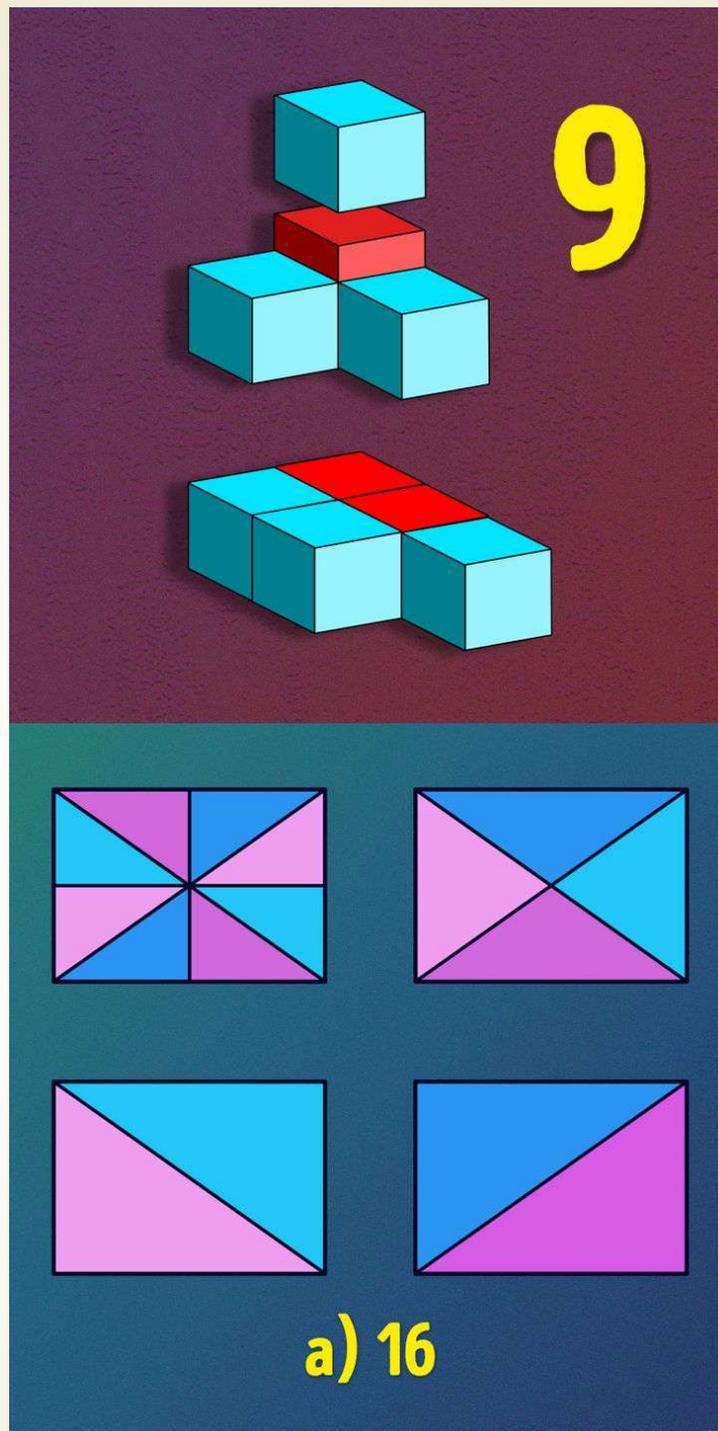
Proverbe africain

*Le bonheur ne s'acquiert pas, il ne  
réside pas dans les apparences, chacun  
d'entre nous le construit à chaque  
instant de sa vie avec son cœur.*

*Proverbe africain*

*Les Mots Positifs.com*

Jouez le jeu, ne regardez pas la réponse avant d'avoir fini!!



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