

LE PETIT HEBDO N°9



Semaine du 29/06/2020

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 :

- Lasagne de courgettes
- Gâteau magique à la vanille

Jeux et exercices :

- Mots mêlés et images d'observation

Nature et jardin :

- 11 astuces avec le Marc de Café
- Produit ménager maison : l'eau de javel

Coin Lecture :

Images humoristiques

Lasagne de courgettes

Pour 4 personnes

2



Ingrédients

5 courgettes
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 oignon
1 carotte
2 gousses d'ail
200 g de viande hachée 10%
300 ml de purée de tomate
60 g de mozzarella râpée
2 cuillères à soupe de parmesan râpé
basilic, persil, sel, poivre

Préparation :

Émincez les oignons, l'ail puis hachez finement la carotte.

Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez la carotte, la viande et faites revenir le tout. Ajoutez la purée de tomates, l'eau et les herbes, sel+poivre puis laissez mijoter à feu doux 40 mn. Coupez les courgettes sur la longueur en tranches à l'aide d'une mandoline et déposez les sur un papier absorbant.

Dans un plat allant au four légèrement huilé, déposez des couches de courgettes puis couvrez de sauce tomate et parsemez de fromages.

Faites cuire 40 min au four préchauffé à 180°C.

Gâteau Magique à la vanille

3

Ingrédients

50cl de lait
2 gousses de vanille
4 oeufs
150g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1 cuillerée à soupe d'eau
125g de beurre
110g de farine
1 pincée de sel

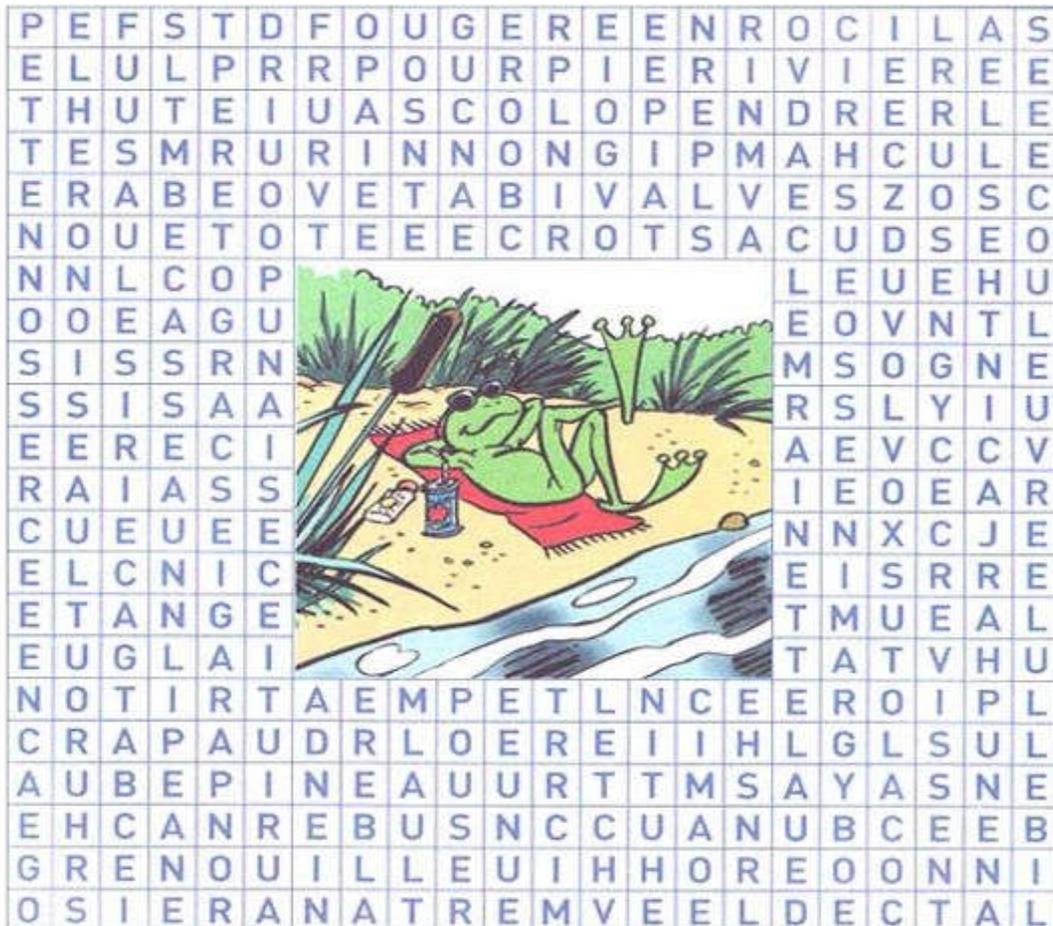


Préparation : Préchauffez le four à 150°C
Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue, éteindre et laissez infuser. Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec les sucres et l'eau jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Faites fondre le beurre et incorporez à la préparation. Ajoutez la farine, le sel.
Retirez la gousse de vanille du lait et versez le lait dans la préparation.
Montez les blancs en neige et incorporez délicatement à la préparation, sans trop mélanger. Verser la préparation dans un moule beurré en pirex, lissez avec la lame d'un couteau et enfournez 50 min.
En dégustant, vous aurez vraiment 3 textures différentes : flan-crèmeux et aérien!!
Petite variante : vous pouvez y incorporer des Cerises, framboises ou autre...

Jeux : Mots mêlés et images d'observation

Retrouve dans la grille tous les mots de la liste, sachant qu'ils peuvent s'écrire dans tous les sens, même en diagonale et à l'envers. Une lettre peut faire partie de plusieurs mots.

Raye chaque mot trouvé dans la liste et dans la grille. Il te reste 6 lettres avec lesquelles tu formeras un dernier mot en les relevant dans le sens normal de la lecture.



ALGUE
ANCYLE
AUBEPINE
BECASSEAU
BERNACHE
BIVALVES
CANARD
CASTOR
CHABOT
CHAMPIGNON
CINCLE
COULEUVRE

COUSIN
CRAPAUD
CRESSONNETTE
CYGNE
ECREVISSE
ELODEE
ESCARGOT
ETANG
FLEUVE
FOUGERE
GRAMINEES
GRENOUILLE

HERON
IRIS
JACINTHE
INSECTE
LIBELLULE
LIMNEE
LOTUS
LOUTRE
LUZULE
MOUCHE
MOUSSE
MUSARAIGNE

NENUPHAR
OISEAU
OSIER
PERCHE
PLUME
POURPIER
PUNAISE
RANATRE
RMIERE
SAULE
SCOLOPENDRE
SPIREE

TETARD
TORTUE
TRITON
TRUITE
VINULE
VOLVOX
RAINETTE
SALICORNE

Il y a un serpent parmi ces bananes

5



Trouvez le dé parmi les souris et les bouts de fromage



11 ASTUCES avec le *Marc de Café* — JARDIN & MAISON —



1 Engrais naturel et écologique

Le marc de café peut être utilisé comme engrais ou dans le compost à condition qu'il soit bien sec au moment de l'utilisation.

Disposez le marc de café au pied des plantes. Lors des semis, disposez une couche fine et régulière pour aider à la pousse.

Le marc de café comme engrais doit être utilisé bien sec, en poudre et avec parcimonie.

2 Astuce contre les puces

Contre les puces de chien ou chat, ajoutez du marc de café au shampooing de votre animal.

Vous pouvez aussi frotter le marc de café directement sur le pelage.



3 Répulsif fait maison

Du fait de sa consistance, le marc de café est un excellent répulsif contre les limaces et escargots, tout comme le sable ou la cendre.

Disposez donc le marc de café au pied des plantes infestées, elles seront aussi protégées des fourmis et pucerons.

Vous pouvez aussi pulvériser sur les plantes un mélange d'eau et de marc de café.

4 Contre les fourmis

Une partie de votre maison est infestée de fourmis ?

Formez une barrière à l'extérieur de votre domicile avec un mélange de marc de café et de jus de citron.

Les fourmis ne traverseront pas cette barrière!

5 Contre les chats

Si vous voulez protéger une zone de votre jardin des chats errants, délimitez la avec un mélange de marc de café et d'épluchures ou de jus d'agrumes.



6 Déboucher les tuyaux

En prévention, disposez régulièrement une cuillère à soupe de marc de café dans vos tuyaux mélangée à un peu d'eau tiède.

Le marc de café dans les tuyaux empêche la formation de mauvaises odeurs et les dépôts de graisses.



7 Soins pour les meubles

Pour polir des égratignures sur les meubles en bois, laissez tremper le marc de café dans de l'eau tiède.

Ensuite, appliquez un peu du mélange sur les zones concernées et frottez avec délicatesse avec un tissu doux.



8 Remède contre les odeurs

Dans le réfrigérateur, les placards, la buanderie :

Pour lutter contre les mauvaises odeurs, disposez une coupelle contenant du marc de café.

Cela devrait absorber les mauvaises odeurs!

9 Produit nettoyant au café

Peu abrasif, le marc de café peut également servir de produit ménager.

Mélangez du marc de café avec un peu d'eau tiède et utilisez une brosse à poils doux pour récupérer en douceur les objets sales ou encrassés.



10 Vaiselle et cuisine

Dégraissant, nettoyant, désodorisant, le marc de café peut tout à fait remplacer le liquide vaisselle.

Utilisez simplement le marc de café sur votre vaisselle pour la nettoyer. Comptez deux poignées pour une vaisselle de 4 personnes.

Dégraissant, le marc de café peut également vous aider à nettoyer votre cuisinière.

11 Attendrisseur

Pour attendrir une viande, laissez la tremper dans du marc de café quelques heures.

Ensuite, retirez le café avec un tissu doux et préparez votre viande comme d'habitude.



Vous connaissez d'autres astuces avec le marc de café ?

Partagez-les à consoGlobe.com !



Produits ménagers maison

L'eau de javel maison



Il vous faut :

- 4 cuillères à soupe de citron
- 500 ml d'eau oxygénée à 3%
- 10 gouttes d'huile essentielle : pamplemousse, lavande, arbre à thé ou orange
- 500 ml d'eau
- 1 spray vide
- 1 bocal à couvercle

Versez l'eau dans le bocal
Ajoutez le citron, l'eau oxygénée et les huiles essentielles.

Fermez le bocal avec le couvercle, secouez bien et mettez la solution désinfectante dans le spray

Et voilà, votre produit désinfectant naturel, efficace et surtout bon pour notre planète!!

LE COIN LECTURE : Un peu d'humour!!!

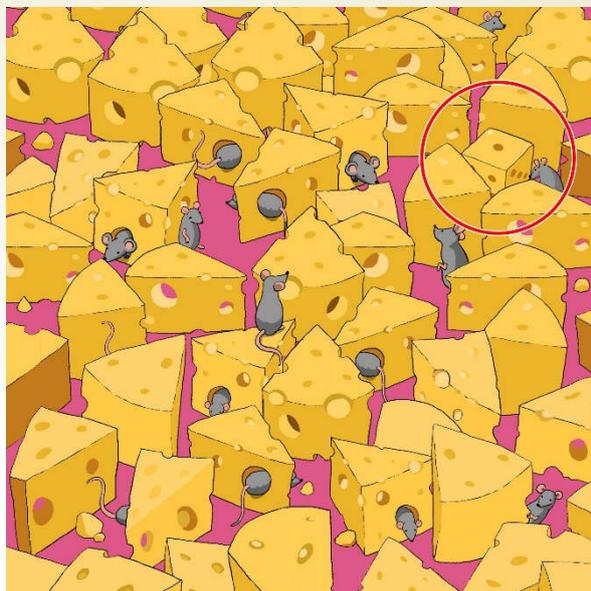
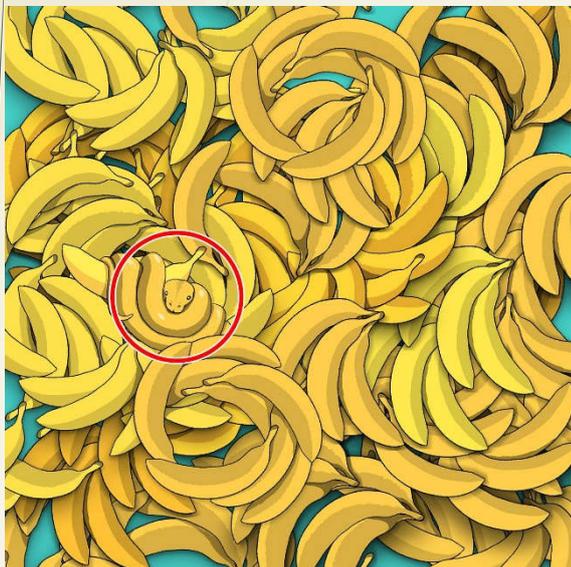
8



Petite astuce anti-buée : nettoyer vos lunettes avec de la mousse à raser+chiffon sec!! Ça c'est pas une blague!!



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
Téléphone : 03.88.59.12.12