



Jeudi 16 juin 2016

Contenu des paniers :

Petit panier : carotte, courgette, haricot vert, concombre ou jus

Grand panier : radis, concombre, chou rave, salade, petit pois

Attention: la composition des paniers peut varier d'un point de dépôt à l'autre. Merci de votre compréhension.

Valeur monétaire des paniers : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 7.70 € et les paniers familiaux à 14.15 €.

L'association Bouffémont Palestine présente...

Vendredi 17 juin 2016 à 20h30

Ancienne crèche 12 rue Ferdiand de Lesseps à Bouffémont (en face de la Poste, sur le même trottoir)

Nos 4 voyageurs de retour de Kufor Nima nous relateront les moments forts de leur séjour en Palestine, notamment les rencontres avec les habitants et les responsables de cette ville.

Ils feront le point sur l'avancement du projet de laboratoire d'analyses médicales que nous finançons. Venez nombreux que vous soyez adhérent ou non de l'association.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Catherine Gay 06 08 64 29 34 catherine.gay40@laposte.net

Le saviez-vous ?

www.histoire-domont.com/

Domont et sa région site sur l'Histoire de Domont et du Val d'Oise, Une News pour vous informer des événements de la région.

Ne surtout pas oublier de communiquer mes dates de vacances!

Appeler ou envoyer un message à Tatiana avant mon départ!

La recette du gâteau à la carotte :

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 250 g de carottes râpées
- 125 g de sucre
- 2 œufs
- 60 g de cerneaux de noix concassés
- 125 g de beurre fondu
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de cannelle

Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C).

Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.

Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.

Laisser tiédir avant de démouler.

Les rendez-vous du mois:

22-06 : **Atelier découverte** : plantes aromatiques et médicinales. Savoir les reconnaître et apprendre quelques astuces à leur égard.

Connaissez-vous le sureau ?

Le sureau est un bel arbuste à fleurs, réputé pour ses fruits noirs comestibles qui fait aussi le bonheur des oiseaux.

Propriétés médicinales

Les fleurs de sureau contiennent principalement des flavonoïdes (quercitrine et rutine), des triterpènes, des acides phénoliques, des huiles essentielles et des minéraux.

Ces précieux actifs lui procurent des propriétés anti-inflammatoires, antihistaminiques, antirhumatismales, antivirales et diurétiques.

Les fleurs de sureau, fraîches ou séchées, dégagent un parfum remarquable. En tisane, ses actions diaphorétiques et antivirales permettent de lutter efficacement contre les rhumes et les gripes. Tandis que son action antiallergique aide à rétablir la santé des muqueuses en cas de sécrétions trop abondantes comme lors de rhumes des foins.

Possédant des actions diaphorétiques et diurétiques (qui favorisent la transpiration et la sécrétion des urines), les fleurs de sureau ont longtemps été utilisées comme cure printanière.

Propriétés culinaires

Les fleurs de sureau, une fois séchées, entrent dans la composition de nombreuses recettes à réserver aux fines bouches ! Les fleurs de sureau sont si agréablement parfumées, et ce parfum est si facile à capter par simple infusion, qu'elles sont appréciées dans tous les plats.

Toutes les raisons sont bonnes pour ajouter des fleurs de sureau à nos plats. Que ce soit pour incorporer à nos sauces, farines, pains, muffins, ou encore dans la confection de limonades, vin pétillant et différentes boissons alcoolisées, laissez les fleurs de sureau vous exprimer leur parfum.

A noter pour éviter les idées reçues:

À propos du sureau, ne dis plus jamais : "Touche pas, c'est poison".

- Il n'y a qu'un seul sureau ? Non, il y a 3 variétés et 45 sous-variétés.
- Tous les sureaux sont-ils toxiques ? Non, seul le sureau yèble l'est.
- Peut-on sans danger cueillir du sureau noir ? Oui, mais attention au sureau yèble.
- Peut-on manger du sureau noir cru ? Non, c'est nocif (diarrhées ou vomissements).
- Le sureau est-ce laxatif ? Non, seul le fruit ou son jus cru l'est.
- Le sureau n'a pas vraiment bon goût ! Oui, seulement quand il est cru, mais quand il est cuit, c'est divin.

