

INFOS UTILES ET INITIATIVES LOCALES

Réouverture du Foyer : qu'en est-il de votre activité ?

Le Foyer s'organise pour rouvrir ses portes début juin. Mais pour des raisons sanitaires, le Conseil d'Administration en concertation avec les salariés du centre social a décidé de **ne pas relancer toutes les activités** du Foyer. Seules les activités qui réunissent peu de personnes pourront éventuellement reprendre. Et bien sûr, toute décision prise aujourd'hui peut-être remise en cause demain par décret national ou municipal.

Ainsi, les adhérents de l'activité **Terre, Dessin**, ou **Langue** (espagnol ou anglais) vont recevoir un mail leur demandant s'ils souhaitent revenir pratiquer leur activité au Foyer jusqu'à la fin du mois de juillet, pour récupérer le retard.

La **Bibliothèque** devrait ouvrir ses portes les jeudis après-midi, en limitant le nombre de personnes à l'intérieur. Vous pourrez ramener les livres empruntés, qui seront enfermés pour décontamination pendant 10 jours, dans une salle à part. Du gel hydro-alcoolique et des gants vous seront proposés à l'entrée de la bibliothèque pour que vous puissiez choisir de nouveaux livres tranquillement. Vous aurez la possibilité d'emprunter plus de livres, pour limiter vos passages au Foyer.

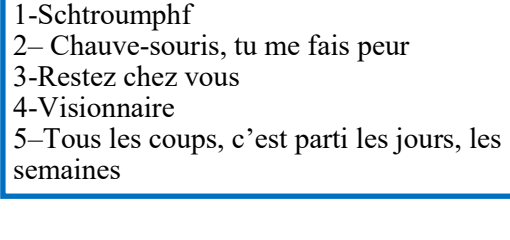
L'**accueil convivialité** reprendra les jeudis matin, en extérieur, et les mardis à l'espace accueil. Il faudra prendre rendez-vous auprès de Nadia si vous souhaitez y participer, pour limiter le nombre de personnes accueillies et quelle vous explique les mesures sanitaires à prendre...

Côté **Jeunesse**, les ados et préados pourront être accueillis les mercredis et samedis après-midi aux horaires habituels. Les animateurs doivent repenser les animations pour que les mesures barrières soient respectées.

Dans la prochaine Bulle, nous vous informerons de l'avancée de nos préparations.

LE CLIN D'ŒIL DE CAT

Notre artiste - intervenante en Sculpture sur Terre



Réponses aux rébus de la semaine dernière :

- 1-Schtroumpfh
- 2- Chauve-souris, tu me fais peur
- 3-Reste chez vous
- 4-Visionnaire
- 5-Tous les coups, c'est parti les jours, les semaines

L'INSTANT SOPHRO...

Bonjour à tous.

Souvent, on vient à la sophrologie pour régler des problèmes de stress, d'angoisse, d'insomnie ou autres. Ce que je voudrais préciser, c'est le plaisir que l'on peut y trouver en pratiquant régulièrement sans intention particulière, sinon celle de faire une pause agréable, paisible, ressourçante. Aujourd'hui, je vous propose une courte pratique pour développer et renforcer une capacité (corporelle, mentale ou émotionnelle) librement choisie par chacun d'entre vous. Bonne pratique. Cordialement.

Elisabeth Barbière

<https://centresocialauterive.fr/wp-content/uploads/audio/sophro-200518.mp3>

CUISINONS ENSEMBLE...

... PROPOSÉ PAR NADIA, ATELIER PARTAGE

Pour lui écrire : lefoyer.accueil.convivialite@laposte.net

GÂTEAU À L'ORANGE

Ingrédients

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| - 175 g de sucre | - 175 g de farine |
| - 175 g de beurre | - 3 œufs |
| - 1/2 sachet de levure chimique | - 3 oranges (bio si possible) |
| - 1 pincée de sel | - 100 g de sucre glace |

Préparation

Préchauffez le four th 6.

Versez le beurre fondu dans un saladier. Y incorporer le sucre, les œufs et mélangez.

Nettoyez la peau d'une orange (si elle n'est pas bio). Râpez son zeste et l'incorporer, ainsi que son jus, au mélange. Ajoutez la farine, la levure et la pincée sel à la préparation. Mélangez le tout et versez dans un moule beurré et fariné.

Faites cuire au four pendant 30 minutes.

20 minutes plus tard, préparez le glaçage. Versez le sucre glace et le jus des 2 oranges dans une casserole. Cuire en sirop à feu doux pendant 10 minutes.

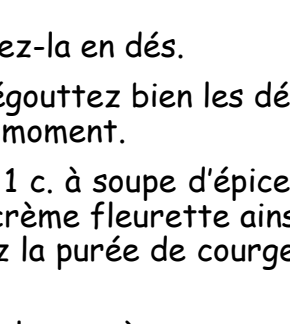
Quand le gâteau est cuit, démoulez le et arrosez le de ce glaçage.

FLAN DE COURGE BUTTERNUT AUX ÉPICES

Pauvre en calories, le butternut a une forte teneur en caroténoïdes. Il contient aussi de puissants antioxydants qui permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire. Cette courge est source de fibres assurant un bon fonctionnement intestinal. Elle est également une excellente source de vitamine A (anti-oxydant).

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|---|----------------------------|
| - 3 œufs | - 100 g de farine |
| - 1 kg de courge butternut | - 100 g de parmesan râpé |
| - Epices (ras el hanout, gingembre, curry...) | - 150 g de gruyère râpé |
| - 1/2 sachet de levure chimique | - 15 cl de crème fleurette |
| - Beurre | - sel |



Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th.6). Lavez, puis pelez la courge et découpez-la en dés.

Ensuite, faites-la cuire à la vapeur pendant 20 min. Au terme de la cuisson, égouttez bien les dés de courges. Mixez-les finement au robot et laissez-les refroidir pendant un moment.

Dans un saladier, versez la farine et ajoutez-y la levure, 1 c. à café de sel, 1 c. à soupe d'épices et le parmesan râpé. Dans ce même saladier, cassez les œufs. Ajoutez-y la crème fleurette ainsi que 100 g de gruyère râpé. Mélangez bien le tout. Sur la préparation, versez la purée de courge, puis mélangez soigneusement le tout.

Beurrez un plat à gratin, renversez-y le mélange finalement obtenu. Avec le gruyère restant, parsemez le dessus de la préparation. Enfouissez pendant 40 min puis, faites passer ce flan sous le grill pendant 5 min.

Servez. Ce flan peut se déguster froid ou chaud, accompagné d'une salade verte.

C'EST FAIT MAISON

...PROPOSÉ PAR CINDY

DESINFECTANT NATUREL A VAPORISER

Le vinaigre blanc est connu pour ses propriétés désinfectantes : en fait, s'il est bien bactéricide et fongicide, il n'est malheureusement pas virucide. Cela signifie qu'il ne va pas tuer le corona virus ! Par contre, il est parfait pour le nettoyage régulier de la salle de bain, par exemple, parce qu'il est aussi anti-calcaire.

Dans une bouteille spray d'1/2 L :

- 1/3 de vinaigre blanc*
- 2/3 d'eau
- ½ cuillère à café d'huile essentielle de Thym (du thym vulgaire suffit amplement)
- 5 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus (ou Lavandin)

*Si le vinaigre utilisé est à plus de 5%, le diluer à 50% avec de l'eau.

Conseils :

- Secouer le mélange avant usage
- Vaporiser, laisser agir 10-15 mn puis frotter (si nécessaire)

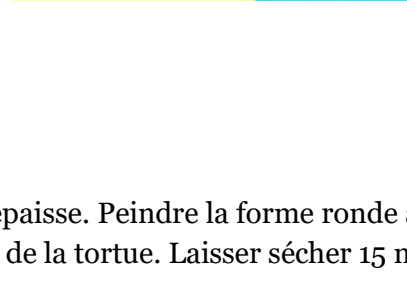
1 ACTIVITÉ ET 1 RECETTE POUR LES PLUS JEUNES...

... PROPOSÉES PAR MANON, ANIMATIONS FAMILIALES

TORTUE Boutonnée

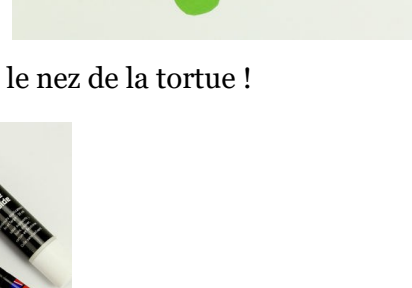
Matériel :

- une forme ronde Ø 10 cm (feuille épaisse, carton ...)
- peinture acrylique verte et un pinceau
- des boutons en plastique
- une feuille de papier épaisse verte
- 2 yeux mobiles
- un tube de colle blanche
- une paire de ciseaux
- un marqueur noir

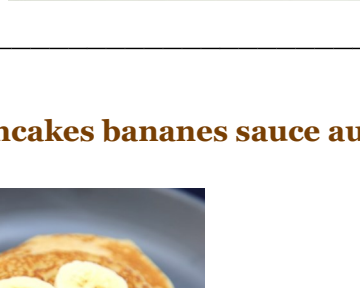


Réalisation :

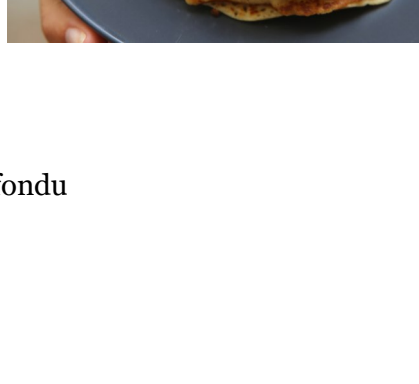
1. Tracer un rond de 10 cm de diamètre sur un carton ou une feuille épaisse. Peindre la forme ronde avec de la peinture acrylique verte. Cette forme ronde représentera la carapace de la tortue. Laisser sécher 15 min.
2. Coller des boutons en plastique sur la forme ronde pour décorer la carapace de la tortue.
3. Découper la tête, les pattes et la queue de la tortue dans une carte forte verte. Puis coller les éléments sur la forme ronde boutonée.



4. Pour finir, coller les 2 yeux mobiles et dessiner la bouche et le nez de la tortue !



Recette Pancakes bananes sauce au caramel



Ingrédients :

Pour les pancakes :

- 250 g de farine
- 30 g de sucre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 65 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- 30 cl de lait entier
- 1 banane mure

Pour la sauce caramel :

- 15 cl de crème liquide entière
- 100 g de sucre semoule
- 50 g de beurre demi-sel

Préparation :

1. Dans un blender, mélanger les œufs, les morceaux de banane, la farine, 2 pincées de sel, la levure, le lait et le beurre fondu.
2. Laisser reposer 30 min.
3. Pendant ce temps préparer le caramel. Pour cela, verser le sucre en poudre dans une casserole et le faire fondre à feu moyen. Attention : ne rien plonger dans la casserole, pas même une cuillère, sinon le caramel sera raté. Dès que le caramel adopte une jolie couleur ambrée pas trop foncée, arrêter le feu immédiatement.
4. Faire tiédir la crème liquide (au micro-ondes par exemple) et la verser en une seule fois, mais doucement, sur le caramel hors du feu.
5. Ajouter ensuite le beurre demi-sel coupé en petits cubes, et mélanger au fouet. Remplacer la casserole sur feu doux et fouetter vivement pour bien dissoudre tous les morceaux de caramel.
6. Faire chauffer une poêle à crêpes. Verser de petites louches de pâte. Dès que les bulles apparaissent, retourner le pancake et le laisser cuire quelques secondes.
7. Déguster les pancakes avec la sauce caramel.

**A très bientôt...
... et d'ici là, restez chez vous !**

Centre Social « Le Foyer d'Auterive » - 1 place du Maréchal Leclerc - 31190 AUTERIVE

Quartier Saint Paul - près de la Mairie

Tél. : 05 61 50 77 94 - lefoyer.accueil@laposte.net - <https://centresocialauterive.fr>