

INFOS UTILES ET INITIATIVES LOCALES

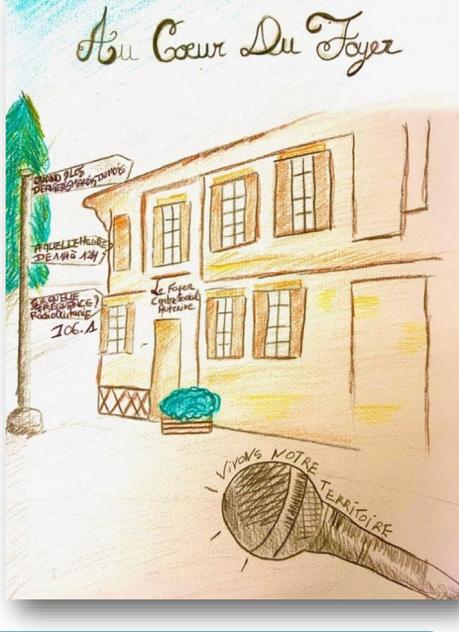
Au cœur du Foyer

L'émission radio "Au cœur du Foyer" sera diffusée ce mardi 26 mai de 11h à 12h sur radio occitania 106.1 <https://www.radio-occitania.com/index-fr.php> !

Dans le cadre de son stage BPJEPS animation sociale, Krystina Robin a organisé l'enregistrement de plusieurs émissions radio avec quelques adhérents du Foyer : "Au cœur du Foyer". Enregistrée le 20 mars, sa diffusion a été repoussée à cause du confinement...

Il y aura une rediffusion vendredi 29 mai en soirée de 18h à 19h.

Et, chaque dernier mardi du mois, vous retrouverez une nouvelle émission !



Le marché d'Auverive au 13h de TF1

Une équipe de journalistes de TF1 est venu faire un reportage sur le déconfinement d'Auverive.

Pour le voir ou le revoir c'est ici : <https://www.tf1.fr/tf1/jt-13h/videos/deconfinement-la-prudence-recommandee-aux-personnes-vulnerables-28426253.html>

L'INSTANT SOPHRO...

Avec cette technique, nous allons nous projeter vers un moment futur, dans le temps que nous voulons, dans lequel nous nous imaginons vivre une situation positive de notre vie. La projection de cette situation influence le moment présent et renforce notre espérance, notre espoir et notre enthousiasme pour toutes les choses de notre vie.

Marie-Claire Daguerre

<https://centresocialauterive.fr/wp-content/uploads/audio/sophro-200526.mp3>

CUISINONS ENSEMBLE ...

Cette semaine, les recettes de l'atelier partage vous sont proposées par :

- Laetitia (animatrice jeunesse et PIJ)

TIRAMISU

Pour le tiramisù traditionnel :

- 250 g de mascarpone
- 3 œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- De la vanille liquide ou sous forme de sucre vanillé
- Des biscuits cuillères (le nombre variera en fonction de la taille de votre plat)
- Cacao amer en poudre

Préparation (à faire la veille pour le lendemain):

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs dans deux saladiers différents.
- Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mascarpone puis la crème fraîche et la vanille.
- Dans le saladier contenant les blancs d'œufs, ajouter une pincée de sel. Monter les blancs en neige bien fermes.
- Sans les casser, incorporer délicatement les blancs en neige au mélange sucré.
- Tremper les biscuits dans du café froid, en napper le fond d'une verrine puis recouvrir d'une couche de mousse de mascarpone. Alternier biscuits et couche de crème et finir en saupoudrant de cacao amer. Mettre au frais au moins 8 heures.

Tiramisu framboises ou autre: idem sauf que les biscuits sont trempés dans le jus des fruits.

Tiramisu Spéculos / Nutella : on utilise les spéculos à la place des biscuits cuillères, tremper dans du café et on intercale une couche de Nutella entre les biscuits et la crème...



- Carole (animatrice CLAS et rédactrice de la Bulle)

SALADE PRINTANIÈRE AUX PETITS POIS ET ŒUF MOLLET

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de pommes de terre primeur
- 200 g de petits pois écossés
- 100 g de lardons
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Brins et fleurs de ciboulettes
- Sel et poivre



Préparation :

- Les pommes de terre primeurs peuvent ne pas être épluchées mais simplement lavées attentivement. Les cuire 15 minutes à la vapeur. Lorsqu'elles sont cuites, les sortir et les mettre dans un plat pour qu'elles refroidissent.
- Plonger les petits pois frais 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Les égoutter et stopper la cuisson en les passant sous l'eau froide.
- En parallèle, faire frire les lardons dans une poêle bien chaude.
- Commencer à préparer la salade en coupant les pommes de terre en cubes. Les mettre dans un saladier et y ajouter les petits pois et les lardons. Saler, poivrer et assaisonner avec l'huile et le vinaigre, la ciboulette finement émincée et les fleurettes entières et massées séparées de leur bouquet.
- Mettre les œufs dans une casserole d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire 3 minutes. Sortir rapidement les œufs de l'eau chaude et les plonger dans de l'eau froide. Les écaler délicatement et laisser chacun les ouvrir sur sa portion de salade tiède.

LE CLIN D'ŒIL DE CAT

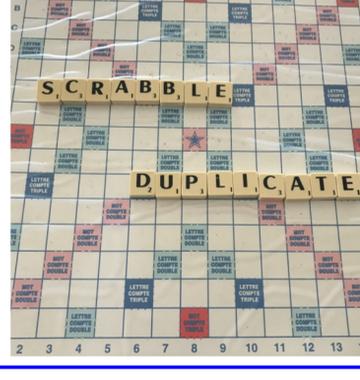
Notre artiste - intervenante en Sculpture sur Terre



JOUONS ENSEMBLE

LE SCRABBLE EN VERSION DUPLICATE PAR ANNIE

Au Foyer, nous jouons au Scrabble en version duplicate. Qu'est-ce que c'est ?
Le Duplicate est une variante du jeu de Scrabble qui, contrairement au jeu en famille, élimine totalement la part de hasard due aux tirages. Il garde cependant les mêmes règles quant aux mots admis et à la manière de compter les points.
Au début de la partie chaque joueur a un jeu. Un arbitre tire au hasard 7 lettres et les annonce à haute voix. Chaque joueur prend les 7 mêmes lettres et a 3 minutes pour trouver le mot qui rapporte le maximum de points.
L'arbitre garde le mot qui a rapporté le plus de points, c'est « le top ». Tous les joueurs posent ce même mot sur leur grille, qu'ils aient ou non trouvé ce mot. Bien entendu, pour leur score ils prennent en compte les points du mot qu'ils ont trouvé.
L'arbitre annonce ensuite le tirage suivant (complément à 7 lettres du reliquat) etc...
Ainsi durant toute la partie les joueurs jouent à chaque coup avec les mêmes lettres.
De cette façon, un nombre illimité de joueurs peut s'affronter.
Venez nous retrouver pour jouer dans la bonne humeur, vous creuser les méninges et travailler votre mémoire.
Jusqu'à fin juin, tous les jeudis à partir de 14 h, nous jouons en visio. Pour nous rejoindre inscrivez-vous par mail (lefoyer.accueil@laposte.net) : un lien de connexion vous sera adressé qui vous permettra d'intégrer la partie. Les débutants seront initiés à ce jeu.
À très bientôt.



1 RECETTE POUR LES PLUS JEUNES...

... PROPOSÉES PAR MANON, ANIMATIONS FAMILIALES

Recette Moelleux aux pommes

Ingrédients :

Pour la pâte

- 5 pommes
- 100 g farine
- 1 sachet de levure chimique
- 70 g sucre en poudre
- 45 g lait demi-écrémé
- 40 g de beurre
- 1 œuf

Pour la crème

- 70 g beurre
- 100 g sucre en poudre
- 1 œuf



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mettre la farine, le sachet de levure, le sucre et remuer le tout.
- Ajouter le lait et le beurre fondu. Mélanger à nouveau.
- Peler les pommes, les laver et les couper en morceaux, puis les ajouter à votre préparation.
- Verser le tout dans un moule à manqué beurré, puis mettre au four durant 20 min à 180°C.
- Pour finir, préparer la crème : mélanger les 70 g de beurre fondu, l'œuf et le sucre.
- Enfin verser cette crème sur le gâteau à la fin des 20 minutes de cuisson.
- Remettre au four 15 minutes de plus.
- Déguster le tout avec une pointe de chantilly.

Variante : vous pouvez cuisiner ce gâteau avec des poires.

A très bientôt...

... et d'ici là, prenez soin de vous !

Centre Social « Le Foyer d'Auverive » - 1 place du Maréchal Leclerc - 31190 AUVERIVE

Quartier Saint Paul - près de la Mairie

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