

ACTUALITÉS ET INITIATIVES LOCALES



Pour le **Mai Photographique**, organisé Michel MEZIERES photographe, en lien avec la mairie d'Auterive propose prochainement, une Expo virtuelle pour le foyer, sur le thème : "**Les Marionnettes et la fête**".

Les adhérents de l'atelier de "Peinture et dessin d'art" animé par Maïlo peuvent envoyer une photo pour se joindre à l'expo.

La librairie DETOURS bien que fermée vous permet grâce à son site <https://librairie-detours.fr>

Vous y trouverez également de quoi lire, écouter, regarder.

Vos commandes sont préparées avec gants et masque et déposées dans différents points près de chez vous tels que :

- * la Carotte enchantée au 4, rue de la République à Nailloux ;
- * Au Campestre, rond-point du Centre de Venerque ;
- * Biocoop d'Auterive 10 route de Toulouse.



Vous voulez vous mettre à la guitare, apprendre des techniques de peinture, créer vos propres BD, regarder des films, des courts métrages pour enfants, trouver des sites de soutien scolaire, vous initier au yoga, aux langues étrangères pour les enfants, écouter de la musique ou des histoires et contes interactifs, apprendre l'anglais... Connectez vous sur le lien suivant qui est une mine de petits bonheurs :



<https://media31.mediatheques.fr/>

Pour vous accompagner pas à pas dans vos démarches en ligne essentielles, visitez le site du centre aide <https://solidarité-numérique.fr>

Vous pouvez aussi contacter le **01 70 772 372**

Appel non surtaxé, du lundi au vendredi, de 9h à 18h.

L'ESPACE JEUNES

LES ANIMATEURS ET LES JEUNES EN VISIO 2 FOIS PAR SEMAINE



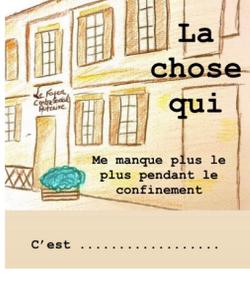
LE DÉFI « 5 IMAGES DE TON CONFINEMENT »



LE CLAC



Cliquer ici : <https://discord.gg/4GZAHx7>



LA PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

L'ÉQUIPE DU CENTRE SOCIAL SE MOBILISE POUR GARDER LE LIEN AVEC SES ADHÉRENTS.

LE CONFINEMENT NOUS RAPPELLE COMBIEN ON A BESOIN LES UN.E.S DES AUTRES.

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE CONTACTÉ.E, DONNER DE VOS NOUVELLES, NOUS FAIRE PART DE VOS IDÉES POUR PASSER LE TEMPS...

N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER NADIA AU 06 72 65 14 07

Du lundi au vendredi de 14h00 à 16h00

Nous ne disposons que d'une seule ligne, si celle-ci est occupée ; laisser un message avec vos noms et coordonnées.



NOUS PENSONS À VOUS.

... Pour répondre à la question :

lefoyer.accueil@laposte.net

L'INSTANT SOPHRO...

Chaque semaine, **Elisabeth vous accompagne de sa voix pour vous aider à relâcher vos tensions.**

accès via la page d'accueil du site <https://centresocialauterive.fr>

LE CLIN D'ŒIL DE CAT,

notre artiste - intervenante en Sculpture sur Terre :

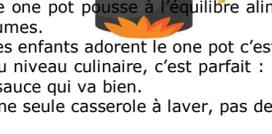


CUISINONS ENSEMBLE...

... PROPOSÉ PAR NADIA, ATELIER PARTAGE

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

ONE POT (UN SEUL POT !)



C'est LE plat unique par définition : il suffit de mettre tous les ingrédients à cuire dans le même récipient. Il est à base de pâtes (one pot pasta) ou de riz (one pot rice).

C'est bien parce que :

- Le one pot est très joli et appétissant, dès que l'on met les ingrédients dans la casserole, on a envie d'y goûter !
- Le one pot est très équilibré alimentaire : on a envie d'y mettre plein de choses, et notamment des légumes.
- Les enfants adorent le one pot c'est une jolie manière de leur faire manger des légumes.
- Au niveau culinaire, c'est parfait : une fois l'eau absorbée par les pâtes, il reste tout juste le petit fond de sauce qui va bien.
- Une seule casserole à laver, pas de poêle, pas de passoire...

RIZ AU POULET OU « ONE POT CHICKEN RICE »

Ingrédients :

- * 2 carottes
- * 1/2 poivron rouge
- * 200 g de riz
- * 3 oignons nouveaux
- * 1 gousse d'ail
- * 1 c. à soupe de concentré de tomates
- * 25 cl de purée de tomates
- * 1/2 de bouillon de légume
- * 2 blancs de poulet
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à café d'épices type paprika

Préparation :

1. Découpez le poulet en lamelles assez fines
2. Faites-les dorer dans votre cocotte avec un fond d'huile d'olive pendant 3 ou 4 minutes.
3. Emincez l'oignon, l'ail et découpez le poivron et les carottes en petits cubes.
4. Ajoutez le riz au poulet, mélangez pendant 2 minutes.
5. Ajoutez ensuite les légumes, puis le concentré de tomates, la purée ou pulpe de tomates, les épices, et enfin le bouillon de légumes.
6. Mélangez, baissez un peu le feu (feu moyen), couvrez et laissez cuire 20 minutes.



LA CUISINE, C'EST DE LA CHIMIE ! VOICI LE GÂTEAU MAGIQUE !

Temps de préparation : 15-20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure à 160°C

Dégustation après un passage au frigo.

Sa particularité : Pendant la préparation, la préparation se sépare en 3 couches aux textures surprenantes : une base « flan », un cœur crémeux type crème brûlée, puis un biscuit génois sur le dessus !

Ingrédients :

- 4 œufs
- 125 g de sucre
- 125 g de beurre
- 125 g de farine
- 500 ml de lait demi-écrémé ou entier
- 1 c. à soupe d'eau ou eau de fleur d'oranger
- 1 c. à café de vanille liquide

Préparation :

1. Séparez les blancs des jaunes
2. Battez les blancs en neige bien fermes avec une pincée de sel
3. Fouettez les jaunes avec le sucre, la vanille et l'eau de fleur d'oranger (ou 1 c. à soupe d'eau)
4. Ajoutez le beurre fondu
5. Ajoutez la farine tamisée, mélangez
6. Ajoutez enfin le lait et mélangez pour obtenir une pâte proche de la pâte à crêpes
7. Ajoutez alors les œufs en neige sans trop les casser (des petits morceaux doivent flotter en surface)
8. Versez dans un moule à gâteau beurré et fariné et enfournez pour 1 heure à 160°C
9. Laissez refroidir au moins 3 ou 4 heures au frigo
10. Saupoudrez de sucre glace et dégustez !



Le gâteau magique peut se décliner avec plein de goûts différents. Zestes de citron, extrait d'amande amère ou de café, vanille, fleur d'oranger ou eau de rose... Pour une version chocolat, remplacez les 125 g de farine, utilisez 75g de farine et 50g de cacao en poudre !

... PROPOSÉ PAR MANON, ATELIER ANIMATIONS FAMILIALES

Pour lui écrire : lefoyer.familles@gmail.com

LES PIZZAS GAUFRES ! RECETTE - A PARTIR DE 8 ANS)

Quand la pâte à pizza fait un tour dans le gaufrier, ce sont les papilles et les enfants qui n'en reviennent pas ! Une façon vraiment rigolote de dévorer l'un des plats préférés des mômes.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

- * Pâtes à pizza
- * 300 gr de sauce tomate
- * 250 gr de Mozzarella
- * 6 à 10 tranches de Jambon italien
- * Origan séché
- * Olives noires dénoyautées



Préparation :

1. Étalez ou déroulez votre pâte à pizza et découpez plusieurs cercles de même taille, à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre.
2. Sur un premier disque, étalez un peu de sauce tomate au centre, en laissant un bord d'1 cm. Ajoutez quelques dés de mozzarella, du jambon cru coupé finement et saupoudrez d'origan.
3. Superposez l'autre disque de pâte. Soudez les bords en pressant du bout des doigts pour obtenir un petit chausson.
- Voilà comment réaliser une gaufre-pizza ! Répétez ces opérations pour toutes les autres gaufres-pizzas.
4. Badigeonnez le gaufrier d'huile d'olive et déposez les pizzas une à une dans votre gaufrier chaud. Laissez cuire 3 à 5 minutes en surveillant la cuisson.
5. Servez chaud avec un peu d'olives noires.

CAKE MOELLEUX AUX CARAMBARS

Ingrédients :

- * 200 g de farine
- * 150 g de beurre
- * 70 g de sucre
- * 20 carambars caramel
- * 3 œufs
- * 1/2 sachet de levure
- * 1 pincée de sel



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Mélanger dans un saladier la farine, la levure et le sel.
Ajouter les œufs et bien mélanger le tout jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
Faire fondre dans une casserole le beurre et les carambars.

Verser le mélange dans la pâte et bien mélanger.

Verser ensuite le tout dans un moule beurré.

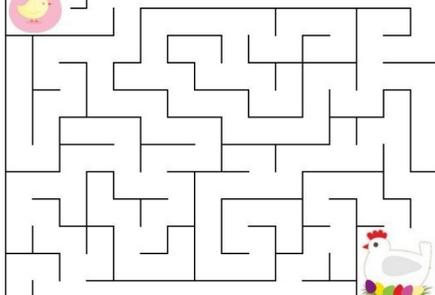
Faire cuire le gâteau dans un four à 180°C pendant 25 min.

JEUX ET ACTIVITÉS POUR LES PLUS JEUNES...

... PROPOSÉ PAR MANON, ANIMATIONS FAMILIALES

LE LABYRINTHE DE PÂQUES

Aide le petit poussin à retrouver sa maman poule



Retrouvez d'autres activités et jeux comme « fabrication des balles de jonglages » sur le site du centre social Le Foyer d'Auterive : <https://centresocialauterive.fr>

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>