Calendrier

2013-2014

Centre Social de la Sauvegarde

Lyon 9ème

Bien manger c'est l'affaire de tous!

LYON VILLE ÉQUITABLE & DURABLE

création graphique et réalisation : Annick Vermot - 06 98 61 98 76 - Fotolia.com

Septembre

l'eau

Le saviez vous ?

Tarif de l'eau
à Lyon : 3,23 €/m³

L'eau est un élément vital pour l'organisme. Il est conseillé de boire environ 1 à 1,5 litre d'eau par jour

N'attendez pas d'avoir soif. Lorsque cette sensation apparaît, le corps est déjà déshydraté, c'est presque déjà un peu tard.

- Préparez votre bouteille pour la journée chaque jour pour boire régulièrement
- Variez les plaisirs, buvez différemment : thé, tisanes, café, bouillons et autres soupes.

astuces

pour ne pas gaspiller l'eau !

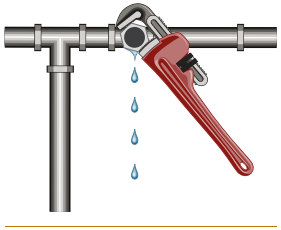
Récupérer l'eau de pluie pour arroser ses plantes.

Récupérer son eau de rinçage des légumes pour arroser les plantes.

Prendre une douche plutôt qu'un bain.

Ne pas laisser couler l'eau quand on se lave les dents, prévoir un verre pour rincer sa bouche.

Réduire le volume du réservoir d'eau des toilettes en mettant à l'intérieur une bouteille pleine. Cela diminuera la consommation d'eau.



Réparer les fuites en remplaçant les joints ou les éléments défectueux.

Septembre

1	Dimanche
2	Lundi
3	Mardi
4	Mercredi
5	Jeudi
6	Vendredi
7	Samedi
8	Dimanche
9	Lundi
10	Mardi
11	Mercredi
12	Jeudi
13	Vendredi
14	Samedi
15	Dimanche
16	Lundi
17	Mardi
18	Mercredi
19	Jeudi
20	Vendredi
21	Samedi
22	Dimanche
23	Lundi
24	Mardi
25	Mercredi
26	Jeudi
27	Vendredi
28	Samedi
29	Dimanche
30	Lundi

Semaine de la mobilité

Poireaux vinaigrette

Ingrédients :

- 1 poireau par personne
- 1 carotte par personne
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Moutarde de Dijon
- Sel, poivre
- 1 bouillon cube
- Coriandre

Préparation :

Mélanger l'huile, la moutarde et le vinaigre balsamique. Ajouter le bouillon cube émietté, le poivre et la coriandre finement hachée.

Faire cuire les poireaux et les carottes dans de l'eau ou à la vapeur.

Egoutter les poireaux et les servir avec la sauce.

Idée :

Vous pouvez les présenter roulés sur eux-mêmes et disposer au centre les carottes coupées en bâtonnets.

Octobre

L'automne s'installe à la fin du mois de septembre. Durant cette saison les fruits et légumes de l'été disparaissent pour laisser place à des produits permettant de se préparer à l'hiver.

Choisir des fruits et des légumes de saison a plusieurs avantages :

- Ils sont adaptés à ce que notre corps réclame en fonction des saisons,
- Les fruits et les légumes de saison peuvent être cultivés à proximité de chez nous, ils n'ont pas besoin de faire de longues distances en camion ou en avion pour arriver dans notre assiette !
- Ils sont plus riches en vitamines et ont meilleur goût car ils sont moins traités puisqu'ils n'ont pas besoin de voyager.

Les légumes d'automne :

Betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou, courge, potiron, cresson, endive, fenouil, navet, poireau, salsifi...

Les fruits d'automne :

Coing, pomme, raisin, pamplemousse, poire, noix...

les légumes & fruits de saison

Octobre

1	Mardi
2	Mercredi
3	Jeudi
4	Vendredi
5	Samedi
6	Dimanche
7	Lundi
8	Mardi
9	Mercredi
10	Jeudi
11	Vendredi
12	Samedi
13	Dimanche
14	Lundi
15	Mardi
16	Mercredi
17	Jeudi
18	Vendredi
19	Samedi
20	Dimanche
21	Lundi
22	Mardi
23	Mercredi
24	Jeudi
25	Vendredi
26	Samedi
27	Dimanche
28	Lundi
29	Mardi
30	Mercredi
31	Jeudi

journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire

Semaine du goût

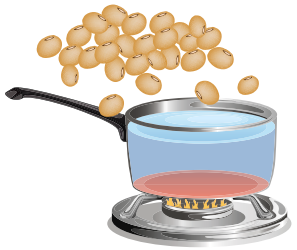
Zone A Zone B Zone C

Lentilles aux betteraves

Ingrédients :

- 200 g de lentilles
- 1 ou 2 oignons ou échalotes
- Vinaigre ou citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Persil
- 2 betteraves cuites

Préparation :



Faire cuire les lentilles pendant 30 à 45 minutes à feu doux et laisser refroidir.

Couper la betterave en dés et les disposer sur les lentilles.

Ajouter l'oignon finement haché, le vinaigre, le sel, l'huile.

Novembre

Le compost

Beaucoup de déchets de cuisine peuvent se mettre au compost comme : les épluchures, le marc de café, les fruits et légumes abîmés...
Peuvent y être ajoutés les fleurs fânées, les feuilles, la tonte de gazon.
Ces déchets, une fois décomposés, pourront servir à fertiliser la terre de nos plantes et de notre jardin.

La poubelle du tri

Celle dans laquelle nous pouvons mettre les déchets qui peuvent être utilisés pour fabriquer de nouveaux objets.

SONT RECYCLABLES :

- **Les papiers et cartons :** emballages cartons, journaux et papiers
- **Les plastiques :** les bouteilles et flacons en plastique
- **Les métaux :** les conserves et canettes en aluminium

NE SONT PAS RECYCLABLES :

- **Les papiers et cartons :** l'essuie-tout, les emballages en carton souillés
- **Les plastiques :** les pots de yaourt, les sacs plastique, les barquettes en plastique

Le verre

SONT RECYCLABLES :
Les bouteilles, les pots, les flacons ou encore les bocaux en verre

NE SONT PAS RECYCLABLES :
La vaisselle, les ampoules, les vitres...

Le recyclage

Novembre

1	Vendredi
2	Samedi
3	Dimanche
4	Lundi
5	Mardi
6	Mercredi
7	Jeudi
8	Vendredi
9	Samedi
10	Dimanche
11	Lundi
12	Mardi
13	Mercredi
14	Jeudi
15	Vendredi
16	Samedi
17	Dimanche
18	Lundi
19	Mardi
20	Mercredi
21	Jeudi
22	Vendredi
23	Samedi
24	Dimanche
25	Lundi
26	Mardi
27	Mercredi
28	Jeudi
29	Vendredi
30	Samedi

Zone A Zone B Zone C

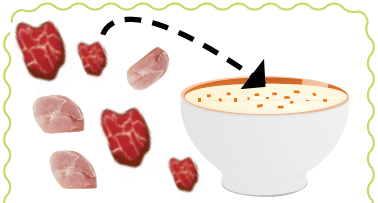
Couscous algérien

Ingrédients :

- 1,5 kg de semoule fine
- 50 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 500 g de carottes, 500 g de navets
- 300 g d'oignons
- 400 g de tomates entières pelées (boîte de conserve)
- 500 g de courgettes
- 250 g de poix chiches
- 1,5 kg de viande (agneau)
- Epices (cannelle, coriandre, sel, poivre, épices à couscous)
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Un peu de sucre

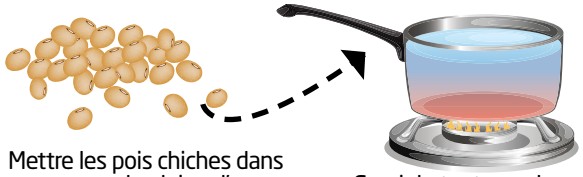
Préparation :

Mixer les oignons et la gousse d'ail et mélanger avec les épices.



Faire mariner la viande dans la préparation précédente, (en garder un peu pour la cuisson).

Laver, éplucher les carottes et les navets puis les couper en 2. Laver, éplucher les courgettes. Les couper en 3 dans la longueur. Mettre sur le feu la viande marinée (ajouter de l'eau chaude au fur et à mesure de la cuisson jusqu'au ¾ de la marmite) ajouter le concentré de tomates et les tomates entières puis les navets et carottes, cuire 30 minutes. Ajouter les courgettes, éteindre le feu.



Mettre les pois chiches dans une casserole pleine d'eau avec la marinade de la viande. Couvrir et laisser cuire.

Servir le tout avec la semoule, la faire cuire au couscoussier ou au four.

Astuce : *hors saison, remplacez les courgettes par un légume de votre jardin comme les topinambours par exemple.*

Décembre

Pour maintenir l'hygiène, préserver la santé et l'environnement : le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude

Le vinaigre blanc à quoi ca sert ?

On le trouve facilement dans toutes les épiceries au rayon des huiles et des vinaigres.
Appelé aussi vinaigre d'alcool ou de cristal :

- il désinfecte car il est à la fois antibiotique et antiseptique,
- il détartre, dégraisse, désodorise,
- il est biodégradable et non toxique et il sert à de nombreuses autres utilisations en cuisine (lavage de la salade infestée de pucerons...).

Pour l'entretien courant des sols, vous pouvez l'utiliser à la place d'un détergent. Pour cela, mélangez la valeur d'un verre à moutarde de vinaigre pour 10 l d'eau soit 100 ml pour un seau de 5 l d'eau.
Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles (thym, lavande, citron) pour parfumer.
Pour assainir votre réfrigérateur : après avoir nettoyé l'intérieur avec de l'eau et du produit à vaisselle, passez un chiffon imbibé de vinaigre et le tour est joué !

Le bicarbonate

Le bicarbonate est biodégradable et n'est pas toxique, ni pour l'environnement ni pour la santé !
En plus d'absorber les odeurs, le bicarbonate de soude, avec un peu d'eau, fait disparaître les traces de nourriture ou de graisses incrustées partout dans la cuisine : une véritable crème à récurer ! De plus, c'est un puissant anticalcaire !
Pour nettoyer :

- les parois du réfrigérateur ou du congélateur avec 1L d'eau mélangé à 2 cs de bicarbonate de soude à passer avec une éponge
- les baignoires, les lavabos, les joints de carrelage, le four... Saupoudrez sur une éponge le bicarbonate de soude et frottez.

Nettoyer sa cuisine... c'est pas sorcier !

Décembre

1	Dimanche
2	Lundi
3	Mardi
4	Mercredi
5	Jeudi
6	Vendredi
7	Samedi
8	Dimanche
9	Lundi
10	Mardi
11	Mercredi
12	Jeudi
13	Vendredi
14	Samedi
15	Dimanche
16	Lundi
17	Mardi
18	Mercredi
19	Jeudi
20	Vendredi
21	Samedi
22	Dimanche
23	Lundi
24	Mardi
25	Mercredi
26	Jeudi
27	Vendredi
28	Samedi
29	Dimanche
30	Lundi
31	Mardi

Zone A Zone B Zone C

Gâteau aux pommes, poires et noix

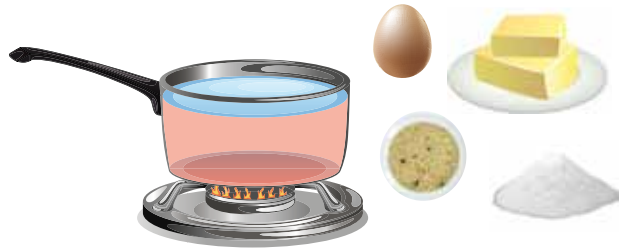
Ingrédients :

- 75 g farine blanche
- 75 g de farine de châtaigne
- 120 g de sucre
- 2 pommes - 2 poires
- 100 g de noix concassées
- 1 sachet de levure
- 50 ml huile de pépin de raisin, un peu d'huile d'olive
- 100 ml de lait
- 2 gros œufs
- 90 g du beurre

Préparation :

Mélanger 150 g de farine (blanche et châtaigne), 20 g de sucre, la levure, l'huile, un œuf et le lait dans un saladier.

Verser dans un moule, disposer des morceaux (en quartiers) de pommes et de poires . Mettre au four à 180°C pendant 15 mn.



Faire fondre 90 g de beurre. Ajouter 100 g de sucre, un paquet de sucre vanillé, 1 œuf . Mélanger le tout et faire chauffer dans une casserole pour l'épaissir en remuant.
Parsemer 100 g de noix concassées, ensuite verser la crème sur la préparation précuite. Laisser cuire au four encore 10 mn à 180° C.

Janvier

“De tous les arts, celui qui nourrit le plus son homme est l’art culinaire“.
Pierre Dac

Les légumes d’hiver :

Betterave, brocoli, carotte, céleri, cardon, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, potiron, endive, navet, oignon, poireau…

Les fruits d’hiver :

Citron, clémentine, kiwi, mandarine, pamplemousse, poire, pomme, orange…

Zoom sur le citron

Originaire de Chine, le citron est un agrume bénéfique dans plusieurs domaines :

• LES COSMETIQUES :

Le citron adoucit la peau, permet d’avoir un teint lumineux et est un bon anti-oxydant. Il fait briller les cheveux et blanchit les dents, mais il n’est pas conseillé de l’utiliser pur. Il rentre aussi dans la fabrication des cires orientales.

• DANS NOTRE ASSIETTE :

Le citron est source de vitamines C, de fer et de cuivre.

AU QUOTIDIEN :

Il permet à certains légumes de ne pas noircir une fois coupés, c’est le cas des endives, céleris, carottes, avocats…

Le vinaigre de citron ajouté au bicarbonate de soude est efficace dans le nettoyage des toilettes. Il est économique et c’est un bon bactéricide.

La recette : 2 à 3 cuillères de bicarbonate dans un verre de vinaigre de citron.

les légumes & fruits de saison

Janvier

1	Mercredi
2	Jeudi
3	Vendredi
4	Samedi
5	Dimanche
6	Lundi
7	Mardi
8	Mercredi
9	Jeudi
10	Vendredi
11	Samedi
12	Dimanche
13	Lundi
14	Mardi
15	Mercredi
16	Jeudi
17	Vendredi
18	Samedi
19	Dimanche
20	Lundi
21	Mardi
22	Mercredi
23	Jeudi
24	Vendredi
25	Samedi
26	Dimanche
27	Lundi
28	Mardi
29	Mercredi
30	Jeudi
31	Vendredi

Zone A Zone B Zone C

Poule au riz

Ingrédients :

- 1 poule bien charnue
- 1L de vin blanc sec
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 oignons
- 3 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Sel, poivre
- 300 g de riz (50 g par personne)

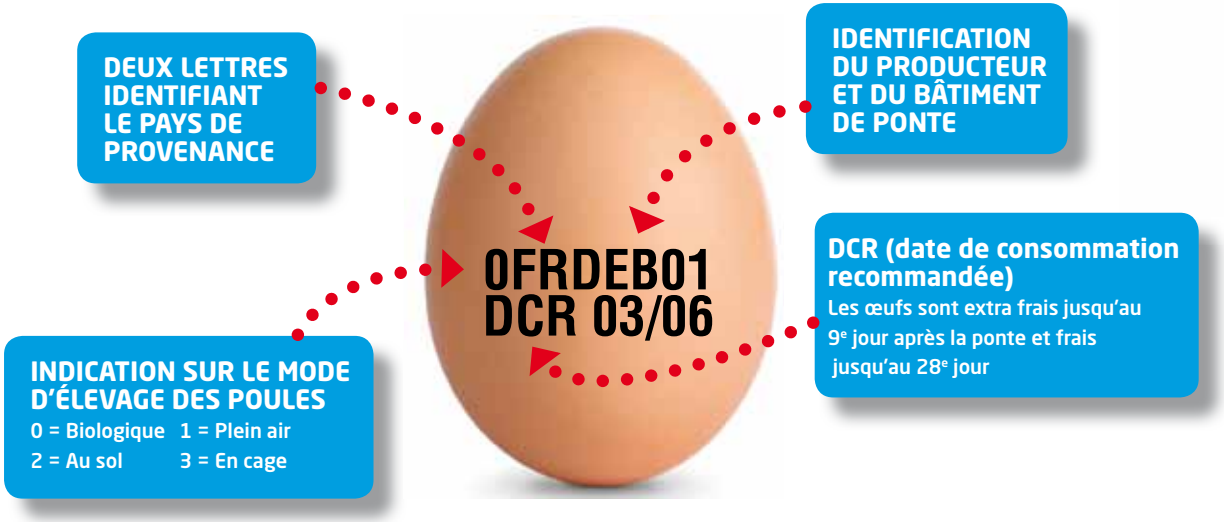
Préparation :

Mettre la poule dans un autocuiseur (celui-ci rendra la poule plus mœlleuse). L'arroser avec le vin blanc.

Ajouter les carottes coupées en rondelles, le poireau émincé, 1 oignon entier piqué des 3 clous de girofle, l'ail et le bouquet garni.
Rajouter de l'eau à la hauteur de la poule.
Fermer l'autocuiseur et compter 45 minutes de cuisson.

10 min avant la fin de la cuisson, retirer la quantité de bouillon nécessaire à la cuisson du riz (2 pour ½ volume de riz), verser le riz et remuer. Le riz doit prendre une belle couleur.
A la fin de la cuisson, sortir la poule, la découper en morceaux. Dresser le riz dans un plat, disposer les morceaux de poule par dessus, les légumes et la sauce.

Février



Pour parfumer délicatement vos œufs, il suffit de les enfermer quelques jours dans une boîte hermétique avec, au choix : basilic, curry, estragon, lard fumé, ail… vos œufs s'imprégneront de leurs délicieux parfums. En effet, l'odeur passe à travers la coquille !

Savoir lire un œuf : tout est inscrit sur sa coquille !

L'œuf est un produit 100 % naturel

Cuisson :

Il existe de nombreuses façons de cuisiner un œuf. On peut le préférer nature accompagné de sel et de pain, par exemple :

- cuit à l'eau : à la coque, mollet, poché, dur ou encore en neige ;
- cuit dans un peu de matière grasse à la poêle : au plat, brouillé ou en omelette ;
- intégré à des préparations : dans des pâtes à gâteaux, des quiches, des mayonnaises, etc.

Ainsi, l'œuf peut se manger aussi bien froid que chaud.

Astuce

COMMENT CUIRE UN ŒUF À LA COQUE SANS MINUTEUR ?

Dans une casserole d'eau froide, déposer les œufs. Quand l'eau bout, couper le feu, sortir les œufs de la casserole, ils sont cuits ! Une cuisson parfaite : le blanc ferme et le jaune coulant.

Qui jette un œuf… jette un bœuf !

Février

1	Samedi
2	Dimanche
3	Lundi
4	Mardi
5	Mercredi
6	Jeudi
7	Vendredi
8	Samedi
9	Dimanche
10	Lundi
11	Mardi
12	Mercredi
13	Jeudi
14	Vendredi
15	Samedi
16	Dimanche
17	Lundi
18	Mardi
19	Mercredi
20	Jeudi
21	Vendredi
22	Samedi
23	Dimanche
24	Lundi
25	Mardi
26	Mercredi
27	Jeudi
28	Vendredi

Zone A Zone B Zone C

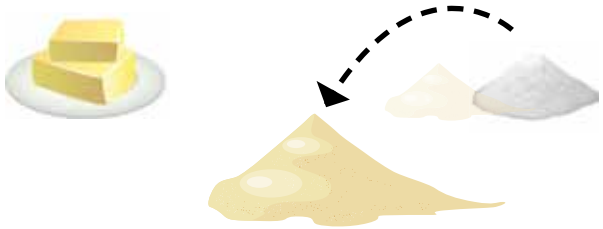
Cornes de gazelle

Ingrédients de la pâte :
- 1 kg de margarine (ou du beurre fondu à la casserole)
- 100 g de sucre cristal
- 100 g de sucre glace
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger

Facultatif : Mettre un œuf pour mieux conserver les cornes de gazelles

Ingrédients de la farce :
- 1,5 kg de farine
- 500 g de poudre d'amande
- 150 g de sucre cristal
- 150 g de sucre glace
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 3, 4 ou plus... cuillères de fleur d'oranger (selon le goût désiré) afin de lier la pâte

Préparation :



Pour la réalisation de la pâte, incorporer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une boule.
Etaler cette pâte (3 ou 5 mm d'épaisseur) et couper la en cercle à l'aide d'un emporte pièce ou d'un verre.

Pour la réalisation de la farce, incorporer tous les ingrédients.
Puis faire des petites quenelles de 3/4 cm de long.
Farcir la pâte avec les petites quenelles et la rouler en forme de croissant.
Faire cuire les cornes de gazelle au four à 160-180 degrés pendant 10-15 mn.

Une fois les cornes de gazelles cuites, les mettre tout de suite, une par une, dans un bol rempli de sucre glace et recouvrir chaque pièce jusqu'à ce qu'elle soit blanche.

Mars les plantes

Les plantes aromatiques embaument le jardin comme les plats en cuisine. Elles se cultivent aussi très facilement à la maison, sur un balcon ou dans un jardin. Autre avantage de la culture de ces plantes à la maison : leurs arômes parfumeront non seulement vos plats mais aussi votre cour ou votre terrasse.

- **Aneth :** L'aneth est très utilisée notamment avec le poisson cru ou fumé, les salades de pommes de terre ou de chou... Très parfumée, cette herbe aux petites feuilles longues et fines se marie aussi très bien avec les œufs durs, les betteraves...

- **Basilic :** Le basilic aime les accords italiens : tomate, mozzarella, parmesan, poivrons, aubergines, courgettes... Son parfum se marie aussi très bien avec une viande (veau, volaille, lapin) ou un poisson. Comme la menthe, il est aussi excellent dans une salade de fruits rouges bien fraîches. **Conseil :** comme il s'oxyde très vite, ciselez-le et parsemez-en vos plats au tout dernier moment.

- **Ciboulette :** Cette herbe croquante se parsème dans les salades, les omelettes, les fromages frais... **Conseil :** ciselez-la avec des ciseaux plutôt qu'un couteau, pour ne pas l'écraser.

- **Coriandre :** La coriandre est une incontournable dans la cuisine asiatique. Elle s'utilise partout : dans les salades, les plats de pâtes ou de riz, les viandes et les poissons, les bouillons... Elle fait des merveilles en dessert, associée à des fruits exotiques (banane, orange, ananas...).

- **Menthe :** La menthe s'utilise dans tous les plats sucrés ou salés. En entrée, associez-la avec le concombre. En plat, elle se marie parfaitement avec les viandes comme le canard ou l'agneau. En dessert, elle apporte de la fraîcheur et du piquant à une salade de fraises. Sans oublier d'en ajouter quelques feuilles dans le thé, à la mode marocaine...

- **Persil :** Le persil est sûrement l'une des herbes que l'on utilise le plus au quotidien et pas seulement pour décorer ! Il parfume aussi bien les salades que les plats chauds ou les sauces. **Conseil :** préférez le persil plat au persil frisé, car le premier est beaucoup plus aromatique.

- **Thym vert :** En accompagnement des viandes grillées, des ragoûts, des farces, du poulet, des pommes de terre. Rehausse la saveur des légumes comme la courgette, l'aubergine et la tomate.

saveurs aromates aromatiques

Mars

1	Samedi
2	Dimanche
3	Lundi
4	Mardi
5	Mercredi
6	Jeudi
7	Vendredi
8	Samedi
9	Dimanche
10	Lundi
11	Mardi
12	Mercredi
13	Jeudi
14	Vendredi
15	Samedi
16	Dimanche
17	Lundi
18	Mardi
19	Mercredi
20	Jeudi
21	Vendredi
22	Samedi
23	Dimanche
24	Lundi
25	Mardi
26	Mercredi
27	Jeudi
28	Vendredi
29	Samedi
30	Dimanche
31	Lundi

Zone A Zone B Zone C

Crêpes au Sarrasin œuf, fromage et jambon

Ingrédients :

- 300 g de farine de blé noir (sarrasin)
- 150 g de farine (T 45)
- 4 œufs pour la pâte + 6 œufs pour garnir la crêpe
- fromage râpé
- 25 cl de bière blonde
- 1 litre d'eau
- 4 c à soupe d'huile
- 1 c à café de sel

Préparation :

Verser les farines dans un saladier, ajouter le sel et remuer le tout. Mettre dans le mixeur/blinder l'eau, les œufs, l'huile, la bière, et les farines. Mixer le tout, la pâte doit être lisse sans grumeaux.

Faire chauffer une poêle à crêpe avec de l'huile.
Lorsqu'elle est bien chaude, verser une louche de pâte à crêpe.
Faire cuire le premier côté et retourner la crêpe.
Ajouter la tranche de jambon, le fromage râpé, et l'œuf, saler.
Pour chaque crêpe, rabattre deux côtés puis replier les deux autres.
A déguster accompagnée d'une salade verte.

Avril

Les légumes de printemps :

Artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri, épinard, navet, petit pois, poireau, pois gourmand, radis, frisée, courgette, blette, pomme de terre nouvelle...

Les fruits de printemps :

Pomme, rhubarbe, cerise, fraise, framboise...

Les légendes alimentaires :

- **Le choux et l'ananas font maigrir... C'est FAUX !**
Pour pouvoir ressentir les effets "brûleur de graisses", il faudrait en consommer des dizaines de kilos par jour !!!
- **Les féculents font grossir. C'est FAUX !** tout est une question de quantité.
- **Les légumes secs ballonnent. C'est VRAI.**
Les bactéries naturellement présentes dans l'intestin digèrent les fibres des légumes secs, produisent des gaz (responsables des ballonnements) et des substances très bonnes pour la santé. Pour éviter les effets indésirables des légumes secs et en garder tous les avantages, il est recommandé de boire de l'eau pendant et après le repas. On peut aussi mettre une cuillère à soupe de bicarbonate alimentaire dans l'eau de cuisson.

les légumes & fruits de saison

Avril

1	Mardi
2	Mercredi
3	Jeudi
4	Vendredi
5	Samedi
6	Dimanche
7	Lundi
8	Mardi
9	Mercredi
10	Jeudi
11	Vendredi
12	Samedi
13	Dimanche
14	Lundi
15	Mardi
16	Mercredi
17	Jeudi
18	Vendredi
19	Samedi
20	Dimanche
21	Lundi
22	Mardi
23	Mercredi
24	Jeudi
25	Vendredi
26	Samedi
27	Dimanche
28	Lundi
29	Mardi
30	Mercredi

Semaine du développement durable

Zone A Zone B Zone C

Tarte Tatin

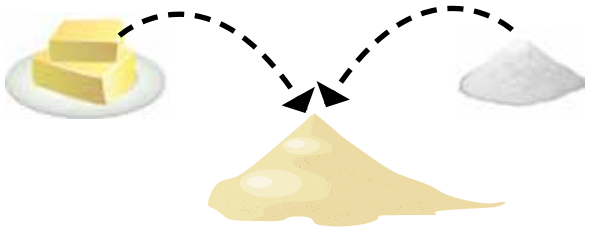
Ingrédients :

Pour la pâte brisée :
- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- Une pincée de sel
- Une cuillère à soupe de sucre
- ½ verre d'eau environ

Pour la garniture :
- 4 à 5 pommes
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre en poudre

Conseil : *Le thé au safran accompagnera à merveille cette tarte.*

Préparation :



Couper le beurre en petits morceaux dans la farine. Ajouter le sel et le sucre. Emietter le beurre et la farine afin d'obtenir une pâte sableuse. Ajouter l'eau et pétrir rapidement. Laisser reposer au moins 1 heure cette pâte.

Eplucher les pommes, enlever le centre et les couper en lamelles. Préchauffer le four à 180 °

Mettre 100 g de beurre au fond du moule, faire fondre très doucement sur le feu, ajouter le sucre. Dès que la couleur du caramel est dorée enlever du feu et disposer les pommes en couronne sur ce caramel.

Etaler la pâte sur le moule et couper le surplus. Rentrer le bord à l'intérieur du moule, la piquer avec une fourchette ou un couteau. Enfourner une petite demi-heure. Sortir le plat du four et attendre quelques instants avant de retourner la tarte sur un plat.

Mai

Manger…

Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé !

Quelques idées pour tous les jours :

- Préférez à chaque occasion, les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator
- Pour les petits trajets, privilégiez la marche, la trottinette, le vélo… plutôt que la voiture (ex : pour aller à l'école)
- Vous pouvez descendre du bus ou sortir du métro, une station avant votre arrêt
- Encouragez les enfants à pratiquer une activité sportive en fonction de leurs goûts…

… bouger !

Astuce

MEMO POUR LES COURSES ET LES REPAS

1. J'achète des aliments variés pour des repas équilibrés
2. Je privilégie les fruits et les légumes frais de saison
3. Je ne gaspille pas et je réutilise mes restes

Mai

1	Jeudi
2	vendredi
3	Samedi
4	Dimanche
5	Lundi
6	Mardi
7	Mercredi
8	Jeudi
9	Vendredi
10	Samedi
11	Dimanche
12	Lundi
13	Mardi
14	Mercredi
15	Jeudi
16	Vendredi
17	Samedi
18	Dimanche
19	Lundi
20	Mardi
21	Mercredi
22	Jeudi
23	Vendredi
24	Samedi
25	Dimanche
26	Lundi
27	Mardi
28	Mercredi
29	Jeudi
30	Vendredi
31	Samedi

Zone A Zone B Zone C

Carottes au curry

Ingrédients :

- 500 g de carottes râpées
- 15 cl de jus de citron
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- Poivre

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile.
Réserver au réfrigérateur pendant 1 heure. Servir le tout arrosé d'huile.

Juin les épices

Les épices réveillent les papilles et ensoleillent les plats ! Stimulantes et parfumées, elles renouvellent les préparations les plus classiques tout en apportant gaieté et fantaisie dans la cuisine.

- **Cumin :** idéal pour les mélanges, le pain, le couscous, les légumes (carottes) et le fromage ! **Astuce :** en graine, consommez-le avec du fromage (Morbier par exemple), c'est délicieux ! Sur des feuilletés apéritifs, un régal !

- **Curcuma :** Un peu épicé, il se marie parfaitement avec les poissons, les volailles et avec les sauces crémeuses. **Astuce :** on l'utilise souvent pour teinter certains plats. Il entre dans la composition de nombreux mélanges (curry...). Utiliser le poivre pour que la curcumine soit plus efficace

- **Gingembre :** Il s'emploie en cuisine salée avec le canard, poulet, porc, dinde, le poisson en papillote, les crevettes, les sushis, ainsi qu'en cuisine sucrée-salée (en marinade de soja)... Il est délicieux aussi en cuisine sucrée : cakes, entremets, compote de pommes... **Astuce :** utilisez-le en remplacement du poivre avec les viandes blanches ou pour relever vos vinaigrettes !

- **Muscade noix** : Utilisez-là avec les sauces béchamel, les purées de pommes de terre, les hachis parmentiers, les soufflés, la tartiflette, ou dans un simple œuf cocotte à la crème et aux champignons. **Conseil :** préférez la noix de muscade que vous râperez au fur et à mesure de votre utilisation. Les arômes n'en seront que plus développés et se conserveront mieux

- **Coriandre graines :** Elles se marient avec les poissons grillés, les volailles, le chou, les cornichons, les marinades, et pour assaisonner les farces. Vous pourrez l'utiliser pour les mets orientaux : tajines...

- **Vanille :** La vanille est surtout utilisée dans les préparations de dessert (flan, crème pâtissière...) mais elle se marie aussi très bien avec les viandes blanches ainsi qu'avec les préparations au lait de coco. Coupez dans le sens de la longueur votre gousse afin d'en extraire les graines. Séparez la gousse en 2 et raclez l'intérieur de cette demi-gousse à l'aide de la lame de votre couteau pour en extraire les graines. Les graines ainsi obtenues se mélangeront maintenant parfaitement à votre préparation. **Astuce :** Vous pouvez récupérer les gousses vidées pour parfumer votre bocal de sucre.

gaieté parfum fantaisie

Juin

1	Dimanche
2	Lundi
3	Mardi
4	Mercredi
5	Jeudi
6	Vendredi
7	Samedi
8	Dimanche
9	Lundi
10	Mardi
11	Mercredi
12	Jeudi
13	Vendredi
14	Samedi
15	Dimanche
16	Lundi
17	Mardi
18	Mercredi
19	Jeudi
20	Vendredi
21	Samedi
22	Dimanche
23	Lundi
24	Mardi
25	Mercredi
26	Jeudi
27	Vendredi
28	Samedi
29	Dimanche
30	Lundi

Zone A Zone B Zone C

Chapatis à l'origan

Ingrédients :
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 100 g de farine complète de préférence
- ½ cuillère à café de sel
- Un peu d'huile d'olive
- Eau

Préparation :

Verser la farine dans une jatte, faire un puits, rajouter du sel, de l'huile d'olive (3 à 7 cuillères à soupe en fonction de la quantité de farine). Commencer à malaxer et rajouter de l'eau petit à petit. Ajouter l'origan.

Laisser reposer sous un linge 15 minutes. Prendre des petites boules de pâte. Etaler au rouleau chaque boule de façon à obtenir une petite crêpe.

Quand l'huile est bien chaude, mettre les disques de pâtes dans la poêle et faire revenir les chapatis de chaque côté environ 10 minutes.

Idée :
Ces chapatis accompagneront parfaitement une salade grecque et du tzatziki !

Juillet

L'été : la saison par excellence des fruits et des légumes gorgés de soleil ! Juillet et août sont les mois où les fruits et les légumes sont les plus nombreux. Vous avez donc le choix !

Choisir des fruits et des légumes de saison a plusieurs avantages :

- Ils sont adaptés à ce que notre corps réclame en fonction des saisons,
- Les fruits et les légumes de saison pouvant être cultivés à proximité de chez nous, ils n'ont pas besoin de faire de longues distances en camion ou en avion pour arriver dans notre assiette !
- Ils sont plus riches en vitamines et ont meilleur goût car ils sont moins traités puisqu'ils n'ont pas besoin de voyager.

Les légumes d'été :

Aubergine, blette, carotte, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, poivron, tomate, radis, salade, chou-fleur,...

Les fruits d'été :

Cerise, fraise, framboise, figue, melon, abricot, cassis, pèche, nectarine, pomme, prune...

Les légumes & fruits d'été

Juillet

1	Mardi
2	Mercredi
3	Jeudi
4	Vendredi
5	Samedi
6	Dimanche
7	Lundi
8	Mardi
9	Mercredi
10	Jeudi
11	Vendredi
12	Samedi
13	Dimanche
14	Lundi
15	Mardi
16	Mercredi
17	Jeudi
18	Vendredi
19	Samedi
20	Dimanche
21	Lundi
22	Mardi
23	Mercredi
24	Jeudi
25	Vendredi
26	Samedi
27	Dimanche
28	Lundi
29	Mardi
30	Mercredi
31	Jeudi

Zone A Zone B Zone C

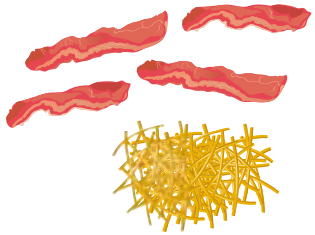
Soupe Laotienne

Ingrédients :

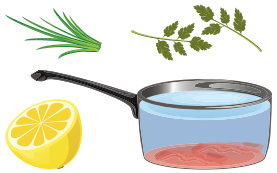
- 400 g de viande de bœuf
- 1 bouquet de coriandre et ciboulette
- 1 citron (3 cuillères à soupe)
- 400 g de nouilles de riz
- Carottes, chou chinois
- Anis étoile, cannelle
- Sauce Hoisin (à base graine de soja)
- Germes de soja
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 échalotes émincées
- 1 bouillon cube volaille
- Sauce aux huitres

Préparation :

Le bouillon : Laisser mijoter dans l'eau bouillante les carottes, le chou chinois, l'ail écrasé, l'oignon émincé, la cannelle, l'anis étoilé, 1 cube bouillon volaille et la sauce HoiSin pendant 40 mn.



Emincer finement le bœuf et le mettre à cuire dans le bouillon pendant 4 mn.
Rajouter les nouilles de riz.
Cuire 2 à 3 mn.



Hors feu rajouter les germes de soja, la coriandre, la ciboulette ciselée et le citron. Rectifier l'assaisonnement avec de la sauce aux huitres ou sauce piment selon ses goûts.

Août les tomates

Le fruit roi des légumes !

Si la tomate est considérée comme un légume et consommée comme tel, elle est en réalité un fruit !

La tomate est très appréciée, par les grands comme par les petits. Facile à manger, facile à transporter, facile à préparer... Elle remporte tous les suffrages.
C'est ronde ou allongée et rouge qu'elle est la plus consommée. Toutefois, on en trouve de toutes les formes et de toutes les couleurs...

› plantez vos tomates

Attendez le mois de mai (certains préconisent d'attendre la mi-mai et les «Saints de glace», période après laquelle le gel n'est plus à craindre) pour planter vos plants de tomates dans votre jardin ou dans une jardinière sur votre balcon.
Lorsque vous repiquez vos plants, veillez à les espacer de 40 cm environ. Plantez un tuteur à côté de chaque plant afin de l'aider à grimper.
Astuces : pour chasser les pucerons, plantez quelques œillets d'Inde ou plantes aromatiques à côté de vos plants de tomates.

› Où planter vos tomates ?

Les tomates apprécient un environnement ensoleillé et abrité du vent.
Privilégiez une orientation sud ou sud-est.

Août

1	Vendredi
2	Samedi
3	Dimanche
4	Lundi
5	Mardi
6	Mercredi
7	Jeudi
8	Vendredi
9	Samedi
10	Dimanche
11	Lundi
12	Mardi
13	Mercredi
14	Jeudi
15	Vendredi
16	Samedi
17	Dimanche
18	Lundi
19	Mardi
20	Mercredi
21	Jeudi
22	Vendredi
23	Samedi
24	Dimanche
25	Lundi
26	Mardi
27	Mercredi
28	Jeudi
29	Vendredi
30	Samedi
31	Dimanche

Zone A Zone B Zone C

Salade
Fraise-kiwi-menthe

Ingrédients :

- 300 g de fraises
- 8 kiwis
- 2 cuillères à soupe de sucre cassonade si besoin

Préparation :

Équeuter les fraises, les couper en lamelles ou en quatre. Eplucher les kiwis, les couper en rondelles.

Verser le tout dans un saladier.

Ciseler quelques brins de menthe, ajouter aux fruits avant de servir.

Potager…

et si on s'y mettait ?

Voici les potagers de la Duchère où sont plantés des tomates, des concombres, des salades, des courgettes… Des bons légumes faciles à cultiver et délicieux à déguster…

Voici quelques légumes faciles à planter :

LA TOMATE

La tomate se plante à la fin de l'hiver dans un pot en terre ou directement dans la terre. Enfin, elle mûrit à point dans un espace ensoleillé à l'abri du vent.
Pour l'aider à monter, attachez les rameaux à des tuteurs. Arrosez régulièrement.
La récolte des tomates est opérée de juillet à octobre. Prenez le légume dans la main, s'il est bien mûr, il se détache tout seul.

LA COURGETTE

Vous pouvez planter la courgette de mi-avril à juin.
Il est important de bien arroser le pied de la courgette, ses racines doivent rester humides et fraîches. Lorsqu'il fait trop chaud, enveloppez-la sous une couche de feuilles ou de paille pour la protéger.
Les courgettes se récoltent deux mois après avoir planté le pied de courgette.

LA SALADE

Bonne nouvelle pour les jardins mal exposés, la laitue se développe bien dans l'ombre.
La laitue se cultive en graines espacées ou en plan dans la terre. Inutile d'ajouter du compost, la laitue supporte parfaitement la terre ordinaire.
Mettez la laitue en terre de mars à septembre. Si vous souhaiter planter des salades plus précoces, la mâche s'accommode bien de l'hiver et la roquette du printemps.
La laitue pousse sur un sol frais, n'oubliez pas de l'arroser régulièrement et de la protéger du gel (feuilles ou paille).
La laitue sort de terre environ un mois plus tard.
Lorsqu'elle atteint sa taille normale, sortez-la de terre en prenant soin de refermer le trou.

LA CAROTTE

Elle se plante en terre (à demi ensoleillée) de février à juillet. Durant les saisons froides, il faudra bien protéger le semis.
Les carottes ont simplement besoin de beaucoup d'eau.
Elles se récoltent au bout de 12 à 13 semaines, de juin à octobre.

LE CONCOMBRE

Il apprécie particulièrement la chaleur et déteste l'eau stagnante. Avec lui, il faudra doser minutieusement l'arrosage pour éviter qu'il ne soit trop amer.
Mettez le concombre en terre de mi-mars à fin-avril.
Taillez les branches et placez un tuteur. Le concombre est prêt pour la récolte 16 semaines après les semis.

LE RADIS

Vous pouvez semer le radis début avril. Espacez bien vos semis.
La culture du radis est réputée inratable., à condition de l'arroser tous les jours. Au bout de quatre semaines environ, vous pouvez sortir vos radis de terre.

De nombreux autres légumes peuvent être cultivés facilement : les haricots, les topinambours, les poireaux, les oignons, les cristophines…

Un potager… ce n'est pas sorcier. Il suffit juste de ne pas vouloir tout, tout de suite et de procéder avec méthode. Pour cela, on vous livre quelques astuces. A vous de jouer !

Ce calendrier a été élaboré dans le cadre de l'atelier cuisine du Centre Social de la Sauvegarde (Lyon 9e).
Il contient des astuces et conseil sur l'environnement, nutrition et la santé.
L'atelier cuisine se déroule une fois par mois en partenariat avec le resto du cœur de la Duchère. Il s'inscrit dans une démarche participative.
C'est un espace d'échange sensoriel et relationnel, espace de partage et de savoir faire.

Un grand merci aux habitants cuisiniers de nous avoir livré leurs secrets culinaires.

calendrier réalisé avec le soutien financier de la DRAAF Rhône-Alpes