



Calendrier

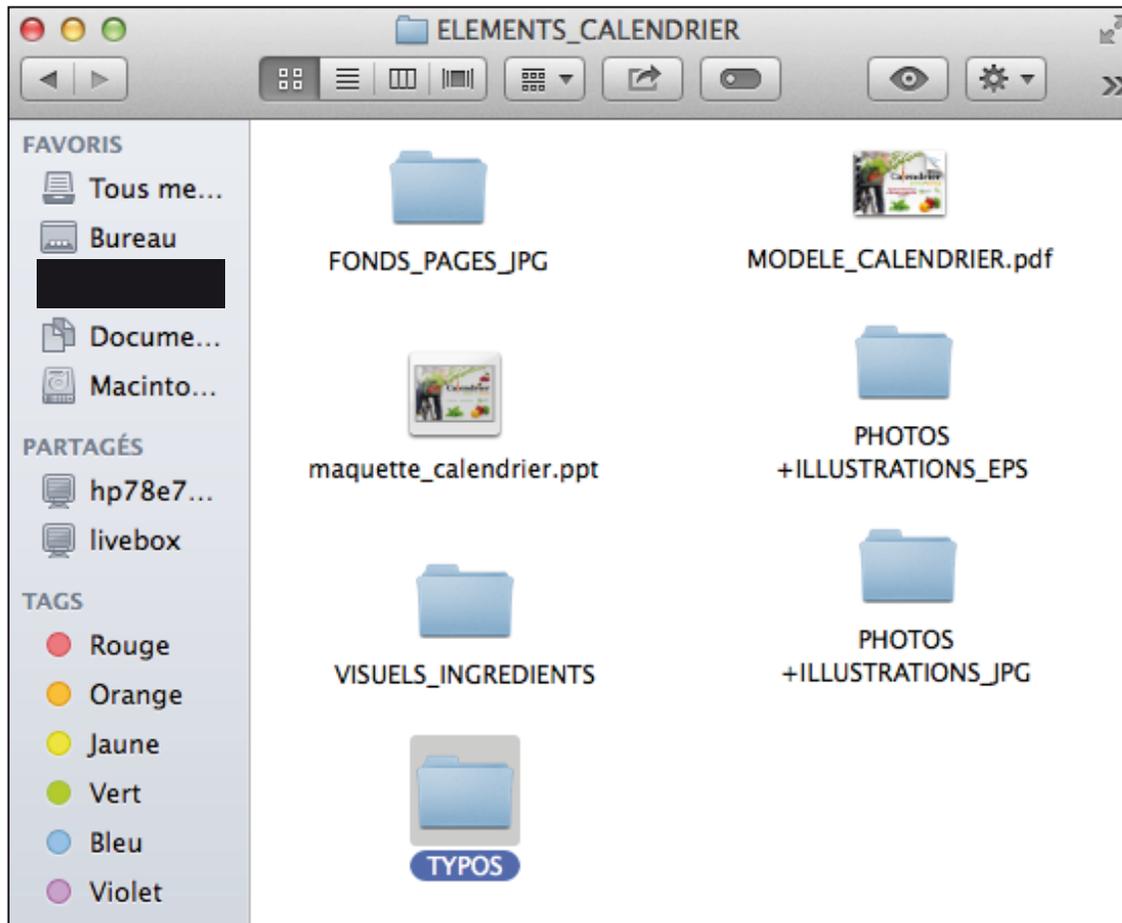


mode d'emploi



Vous venez de télécharger le dossier : “ELEMENTS_CALENDRIER”

Ce dossier contient les éléments suivants :



- 1 • MODELE_CALENDRIER.pdf
- 2 • maquette_calendrier.ppt
- 3 • FONDS_PAGES.JPG
- 4 • PHOTOS+ILLUSTRATIONS_EPS
- 5 • PHOTOS+ILLUSTRATIONS_JPG
- 6 • VISUELS_INGREDIENTS
- 7 • TYPOS



1 - Modèle calendrier

Ce fichier est un fichier .pdf qui s'ouvre avec l'application Acrobat.

C'est le calendrier tel qu'il a été imprimé dans sa version initiale par le Centre Social de la Sauvegarde qui en est à l'origine.

Il vous servira de modèle de base pour réaliser votre propre calendrier et vous guider pour savoir où placer vos propres éléments.

2 - Maquette calendrier

Ce fichier est un fichier power point.

C'est à partir de ce fichier que vous allez pouvoir, avec tout les autres éléments mis à votre disposition, personnaliser votre propre calendrier, en y intégrant vos images, photos, textes de votre choix.



3 - Fonds_pages.jpg

Ce dossier contient les fonds de chaque page du calendrier au format jpg. Les pages déjà toute prêtes et celles à compléter avec les emplacements libres pour vos propres éléments. Ils vous seront utiles si vous souhaitez réaliser votre calendrier sur un autre logiciel que power-point (sur word par exemple ou tout autre logiciel de mise en page type quark-xpress ou Indesign...).

4 - Photos+illustrations_eps

Ce dossier contient les fichiers de toutes les photos, illustrations et dessins utilisés dans le calendrier. Vous pourrez les utiliser tous ou en partie, selon vos besoins et vos propres recettes. Ces fichiers sont au format .eps. Ce format est en haute définition. C'est-à dire que vous devrez utiliser celui-ci si vous souhaitez faire imprimer votre calendrier chez un imprimeur.





5 - Photos+illustrations_jpg

Ce dossier contient exactement les mêmes éléments que le dossier “Photos+illustrations_eps” sauf qu’ils sont au format jpg.

Ce format est d’un peu moins bonne définition que le format .eps mais il est largement suffisant si vous souhaitez imprimer votre calendrier en interne sur une imprimante couleur de bureau.

Il a l’avantage de créer des fichiers moins lourds.



6 - Visuels_ingredients

Ce dossier contient les fichiers de toutes les images plus spécifiques aux recettes : cadres des ingrédients et des préparations, pictos difficulté de la recette, nombre de personnes et coût de la recette...

7 - Maquette_calendrier.ppt

C'est LE FICHIER power-point qui va vous permettre de réaliser votre propre calendrier.
Il contient chaque page du calendrier, avec tout les éléments positionner et à la bonne place.
Il contient aussi tout les emplacements nécessaires et les blocs textes pour personnaliser votre calendrier.

SUR LA COUVERTURE :

Tout les visuels et textes sont déjà en place et des indications vous sont données pour que vous sachiez où intégrer vos propres textes ou éléments.

L'emplacement où
mettre le logo de
votre structure

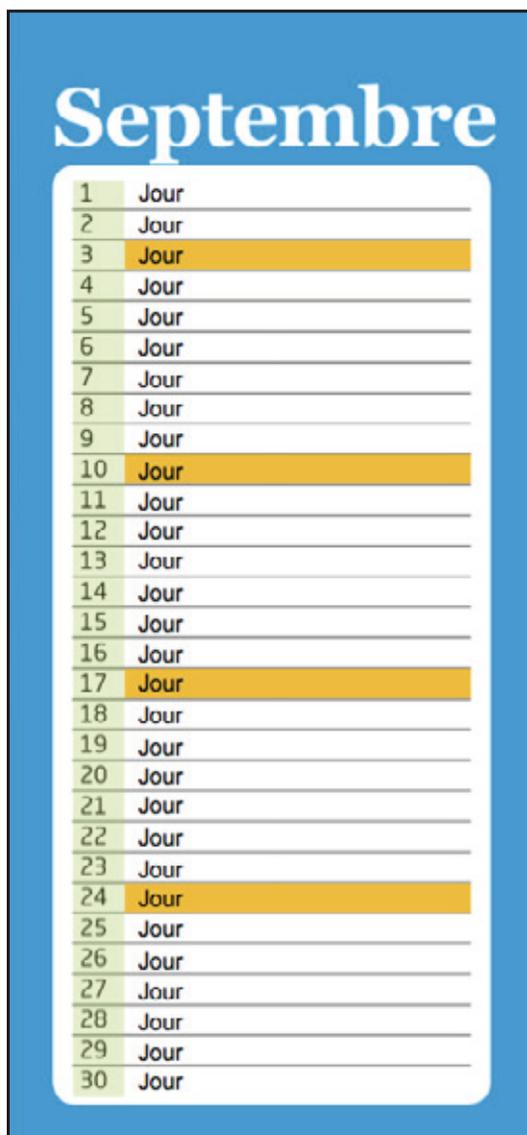
L'emplacement où
mettre le logo de votre
éventuel partenaire



Le bloc texte avec les bonnes
couleurs et la bonne typographie
pour mettre vos dates

7 - Maquette_calendrier.ppt

SUR LES PAGES MOIS/RECETTE :



LA PARTIE CALENDRIER :

- La grille des mois est déjà toute prête. Vous n'avez qu'à mettre les jours de chaque mois en fonction de l'année et éventuellement les manifestations importantes pour votre structure.

LA PARTIE RECETTE :

- Tout les blocs sont pré-remplis avec du faux texte. Il ne vous reste plus qu'à intégrer le texte de vos propres recettes dans les cadres prévus à cet effet (ingrédients, préparations) et à intégrer les illustrations correspondantes à la recette, ainsi que la photo du plat terminé, comme sur le modèle du calendrier.



7 - Maquette_calendrier.ppt

LES PAGES THÉMATIQUES :

Pour ces pages, vous n'avez rien à faire ! elles sont déjà toutes prêtes et intégrées dans le fichier à la bonne place.

Septembre

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

astuces pour ne pas gaspiller l'eau !

- Récupérer son eau de rinçage des légumes pour arroser les plantes.
- Prendre une douche plutôt qu'un bain.
- Réguler le volume du réservoir d'eau des toilettes en mettant à l'intérieur une bouteille pleine. Cela diminue la consommation d'eau.
- Récupérer l'eau de pluie pour arroser ses plantes.
- Ne pas laisser couler l'eau quand on se lave les dents, prélever un verre pour rincer sa bouche.
- Réguler les fuites en remplaçant les joints.



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 algattes (arattes) et le fromage ! **Astuce** : en grains, consommez-le avec du fromage (frotter par exemple) c'est délicieux ! Sur des feuilletés apéritifs, "un régal" !
- Curcuma** : Un peu épais, il se marie parfaitement avec les poissons, les volailles et avec les sauces crémeuses. **Astuce** : un frotteur souvent pour frotter certains plats. Il entre dans la composition de nombreux mélanges (curry). Utilisez le poivre pour que le curcuma soit plus efficace.
- Gingembre** : Il s'emploie en cuisine salée avec le canard, poulet, porc, dinde, le poisson en papillote, les coquilles, les volailles, ainsi qu'en cuisine sucrée en cuisine sucrée : cakes, entremets, compote de pommes... **Astuce** : utilisez-le en remplacement du vinaigre !
- Muscade noire** : Utilisez-la avec les sauces béchamel, les purées de pommes de terre, les sauces parmentiers, les soufflés, la farfoulette, ou dans un simple œuf cocotte à la crème et aux champignons. Les arômes n'en seront que plus développés et se conserveront mieux.
- Cardamome graine** : Elles se marient avec les poissons grillés, les volailles, le chou, les cornichons, les marinades, et pour assaisonner les farces. Vous pouvez frotter pour les mets orientaux : tagliani...
- 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 gousses afin d'en extraire le maximum de graines. Séparez la gousses 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 naturellement à votre préparation. **Astuce** : Vous pouvez récupérer les gousses vides pour parfumer votre bocal de sucre.



Février

VOUS LETTRES IDENTIFIANT LE NIS DE PROVENANCE

IDENTIFICATION DU PRODUCEUR ET DU RÉGION D'ORIGINE

ANIMATION DU CODE D'ÉTIQUETTE DES POISSONS

SCR (code de commercialisation)

DFRDEB01 DCR 03/06

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

Astuce
COMMENT CUIRE UN ŒUF À LA COQUE SANS HÉMATOME ?

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 meuble ;
- cuit dans un peu de matière grasse à la poêle : au plat, brouillé ou en omelette ;
- mêlé à des préparations : dans des pâtes à gâteaux, des quiches, des mayonnaises, etc.

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

Qui jette un œuf... jette un boeuf !



Décembre

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

Le vinaigre blanc à quel ça sert ?
On le trouve facilement dans toutes les épiceries au rayon des huiles et des vinaigres. Appelé aussi vinaigre d'alcool ou de cristal.

- à désinfecter le car il est à la fois antibiotique et antiseptique,
- à détartrer, dégraisser, désodoriser,
- il est biodégradable et non toxique et il sert à de nombreuses autres utilisations en cuisine (lavage de la vaisselle de porcelaine...)

Pour l'entretien courant des sols, vous pouvez l'utiliser à la place d'un détergent. Pour cela, mélangez le vinaigre blanc à l'eau dans un ratio de 100 ml pour un seau de 5 l d'eau.

En plus d'absorber les odeurs, le bicarbonate de soude, avec un peu d'eau, fait disparaître les traces de nourriture au niveau des éviers et dans la cuisine - une véritable mine à révéler ! De plus, c'est un puissant désodorisant.

Pour nettoyer :

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

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 au niveau des éviers et dans la cuisine - une véritable mine à révéler ! De plus, c'est un puissant désodorisant.

Pour nettoyer :

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

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



Mai

Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé !
Quelques idées pour tous les jours :

- Privilégiez 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...

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

... bouger !

