Gazette des Astroliens n'6

LE BONHEUR COMMENCE AVEC UN DESSERT - UNE GOURMANDE

Chers membres des Astroliens,

Cette semaine encore nous nous sommes retrouvés pour le café des Astroliens! Et en ce temps de confinés, quoi de mieux que d'échanger autour d'une des activités phare de nos journées: **la cuisine**!

Quel joie d'avoir pu une fois de plus vous connecter avec les bénévoles pour partager un moment convivial:

- une folle partie de quizz sur le thème a été disputée avec enthousiasme ;
- des recettes de cuisines ont pu être échangées : de la blanquettes de veau au far breton ;
- des anecdotes autour des plats dégustés lors de voyages ont été racontées
- et même des conseils de grand chef ont été donnés!

D'ailleurs, voici un conseil que nous avons retenu de la part de Claude : « Pas plus de 3 épices par plat, sinon on ne sent plus rien ! ».

Ce temps a également permis d'échanger des anecdotes mais aussi ses activités en tant que confiné.e.s, comme peindre, lire ou faire des gâteaux.

Vous nous avez également partagé vos inquiétudes quant au déconfinement du 11 mai, nous avons donc décidé de vous préparer quelques articles la semaine prochaine pour vous guider.

En attendant, nous vous laissons avec cette blague "cuisinade" de Brigitte :

Un mari parle à sa femme en zappant : « oh vraiment, il n'y a plus rien à la télé, à part des émissions de cuisine, y en a marre. » Le fils passant par là : « oh Papa, tu es encore devant le micro-ondes ». Merci Brigitte !!

NOUS CONTACTER

Par e-mail astroliens.volontaires@gmail.com Par téléphone 06 41 26 45 17

du mardi au vendredi inclus de 10h30 à 17h30

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le kouign-amann est la spécialité de la ville de Douarnenez
- Ces **plats existent vraiment** : la soupe de chien en Corée, la chauve-souris en Indonésie, la cervelle d'écureuil aux États-Unis...
- Dans la disposition de table "à la française", **8 couverts** sont disposés autour de l'assiette
- Il y a **628 restaurants étoilés** Michelin en France!

Vos rédactrices

4 BÉNÉVOLES VENUES PRÊTER MAINS FORTES PENDANT LE CONFINEMENT

Il est grand temps de nous présenter! Depuis un mois maintenant (le temps pass vite), chaque semaine nous nous donnons rendez-vous sur Zoom (une application qui permet de nous voir et travailler ensemble) pour discuter du numéro de la gazette à venir et imaginer un thème mais également trouver des bons plans pour passer un meilleur confinement!

Notre expérience de rédactrice : 0 sauf Deline qui écrit chaque semaine un super article ! Mais ni une ni deux, nous avons sauté dans l'aventure pour écrire ces gazettes, qui nous l'espérons vous plaisent.

Alors voici nos portraits un peu fun:

Quelques mots clefs

Créative & Curieuse - Candice Profiter du moment présent - Deline Motivée - Soraya Recentrée - Laurène

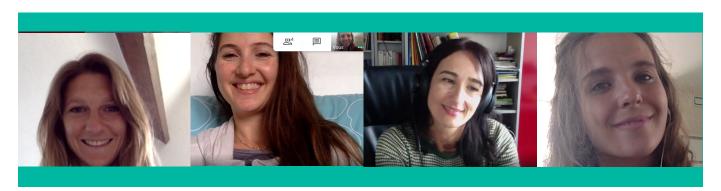
Nos plats préférés

La seiche de ma grand-mère - Deline Risotto Gambas & Asperges - Candice Courgettes farcies - Soraya Lasagnes végétariennes - Laurène



Notre site ou application préféré pendant le confinement

Whatsapp pour travailler avec les autres - Deline Instagram pour les vidéos diffusées en direct - Candine Down Dog pour le yoga et décompresser - Laurène Whatsapp pour rester en contact avec mes proches - Soraya



Candice Soraya Deline Laurène

Les bons plans des Astroliens

DE QUOI S'OCCUPER & S'ÉVADER!

DE LA MUSIQUE DANS VOTRE SALON

• Plein de concerts et opéras gratuits mis à disposition sur Arte.fr et il y en a pour tous les goûts!

https://www.arte.tv/fr/arte-concert/

• Des spectacles de l'Opéra de Paris comme si vous y étiez





CULTURE CUISINE

Des livres que nous vous recommandons pour aujourd'hui ou demain

- Je cuisine écolo (ou presque) aux Editions Larousse
- La cuisine à petit prix de Jean-Pierre Coffe

Des recettes chouettes spéciales confinement





POUR LES PATISSIERS

Préparer des gâteaux pour les soignants qui se battent contre le Coronavirus grâce à un réseau de bénévoles mis en place qui viennent chercher vos gâteaux et les distribuent aux hôpitaux à Paris et en banlieue



Nécessite un masque et des gants pour cuisiner

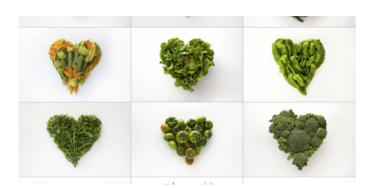
Contact: contactvosgateaux@gmail.com.

IMPORTANT: des arnaques par mail se développent depuis le confinement, si vous ne reconnaissez pas l'adresse mail de l'expéditeur, supprimez le mail ou demandez nous, nous vous conseillerons!

La cuizine Ecolo, ça s'apprend!

Cuisiner bio ou écolo, c'est adopter une nouvelle attitude au quotidien. Sans vous imposer de règles immuables, révisez vos basiques de marmiton pour aller sur le chemin de l'alimentation « verte » !

Voici nos astuces pour vous aider à entamer une transition écologique tout en douceur...



Tes plats, toi même tu prépareras

Mieux vaut préparer ses plats soi-même que d'acheter des plats préparés, riches en sucre et en sel... Alors, on se remet à cuisiner en préparant de bons petits plats frais ! Soyez inventif ! Pourquoi ne pas faire ses propres yaourts, réinventer des quiches ou des tartes ? Petits conseils : mangez peu de viande (15 500 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 kg de boeuf) et variez vos sources de protéines (exemples : pois chiches, lentilles, haricots, graines de tournesol, etc.)

Local, tu achèteras

Acheter local, c'est consommer des fruits et des légumes de la saison en cours et qui sont adaptés naturellement aux besoins de votre corps! La Nature est bien faite, non? De plus, en adoptant une attitude éco-responsable, vous faites vivre les agriculteurs de proximité. Vous avez aussi la possibilité de profiter de magasins mis en place par des producteurs locaux. ou vous pouvez adhérer à une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne).

La surconsommation, tu éviteras

Des tonnes de nourriture sont jetées au quotidien... Pour éviter le gaspillage et la surconsommation, voici quelques astuces : Achetez seulement ce dont vous avez besoin pour éviter de jeter. Vous pouvez aussi apprendre à cuisiner vos restes. Et oui, on peut cuisiner les épluchures ou surplus de pâtes. Pour exemple, les pelures de patate peuvent être transformées en chips et les queues de fraise transformées en coulis! Cela permet aussi de faire des économies.

Le "zéro déchet", tu tenteras

Pour faire ses courses, on évite forcément d'avoir des sacs et des sachets plastiques... On peut acheter en "vrac" en se munissant de petits sacs en tissus par exemple. Cela permet de prendre seulement ce dont on a besoin et d'évite les emballages plastiques. Oubliés aussi le sopalin, le film étirable ou d'aluminium! L'heure de gloire des torchons et des serviettes en tissu est de retour. Objectif: se rapprocher du « zéro déchet! ».

Tri sélectif et compost, tu feras

Grâce aux poubelles avec plusieurs compartiments, vous pouvez faire le tri sélectif dans votre cuisine. Même en appartement, vous pouvez aussi avoir un compost... Ainsi, les biodéchets (déchets de cuisine et déchets verts du jardin) deviennent des ressources environnementales essentielles (santé des sols, captation de carbone, production d'énergie).