

Le plein d'idées

L'équipe municipale vous propose :

CONVIVIALITE

Bar escape room de Sierentz (derrière le HyperU)

un concept aux multiples facettes (découverte des bières artisanales, session d'escape game dans « la cave », ou encore une grande diversité de jeux mis à votre disposition dans notre ludothèque).

DÉTENTE LITTÉRAIRE, MUSICALE

*Brigid Mae Power : Didn't it Rain
Wilfrid Lupano, Paul Cauuet : BD Les Vieux Fourneaux (les aventures de 3 septuagénaires, amis depuis toujours : Antoine, Emile et Pierrot.)*

*Disponible à la médiathèque de Sierentz
Podcast : 'Pour que nature vive' : mieux comprendre nos interactions avec notre environnement.
<https://www.mnhn.fr/fr/explorez/podcasts/pour-que-nature-vive>*

A écouter petit à petit

DÉSODORISER ET ASSAINIR LA CUISINE

Le citron : anti-virus et antiseptique de choc combat naturellement les virus, bactéries et champignons, aussi bien en externe qu'en interne, pour combattre la grippe ou le rhume. Grâce à sa richesse en vitamine C, il va de plus stimuler l'immunité. Vous pouvez également l'utiliser pour assainir les surfaces dans la cuisine, la salle de bains, etc., ou l'air ambiant.

- Couper un citron entier en quatre, suffisamment pour pénétrer dans la peau jusqu'à la pulpe, mais pas complètement.

- Saupoudrer le sel de mer ou de l'Himalaya sur la chair exposée du citron et placer au centre de la cuisine.

- Le citron et le sel vont absorber les odeurs indésirables tout en éliminant les virus et les bactéries présents dans l'air.



POUR LES PETITES MAINS HABILES

« COINCÉ À LA MAISON » AVEC LES ENFANTS !

Ramasser des branches lors d'une promenade à l'extérieur. Peignez-les et décorez-les avec tout ce que vous avez dans la maison. Ils feront une belle décoration.



[The 10 best 'stuck at home' craft ideas with the kids! - Paul & Paula \(pauletpaula.com\)](http://pauletpaula.com)

RECETTE POMMES DE TERRE A LA SUEDOISE

- Préchauffez votre four à 200°C.- Commencez par éplucher et laver les pommes de terre.
- Avec un bon couteau faire des incisions dans les pommes de terre sans les couper complètement.
- Dans les incisions, mettre des feuilles de thym frais et parsemez avec de la fleur de sel et du poivre.
- Poser quelques petites noisettes de beurre sur chaque pomme de terre.
- Arroser d'un petit filet d'huile d'olive.
- Ajouter une mini pincée de piment d'Espelette...

Et hop au four ! A 200°C pour 45/50 minutes.

