

Le plein d'idées

En attendant de pouvoir organiser des manifestations publiques, l'équipe municipale vous propose :

DES INSTANTS MUSICAUX ÉCOUTER OU RE ÉCOUTER

*Théotime Langlois de Swarte
(Violoniste) et Thomas Dunford
(joueur de Luth)
« JOHN COME AND KISS ME »*

DÉTENTE LITTÉRAIRE LIRE OU RELIRE

*La mort du Roi Tsongor de Laurent Gaudé
Rien n'est noir de Claire Berest
Printemps silencieux et
Le sens des merveilles de Rachel Carson*

TRUCS ET ASTUCES DE SAISON

Ce printemps vous avez envie que votre fenêtrés soient d'une propreté exceptionnelle? Et si je vous disais que vous avez déjà l'ingrédient secret à la maison

Vous aurez besoin de :

- Une bouteille
- Le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (Ingrédient secret!)
- 1/2 tasse (125 ml) de vinaigre
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau



Voici comment procéder :

1. Utiliser une tasse à mesurer et ajouter le jus de citron.
2. Puis, ajouter le vinaigre et la fécule de maïs. Fouettez afin de bien intégrer la fécule de maïs (pour une dissolution facile faire chauffer le vinaigre).
3. Transvider dans la bouteille vaporisateur et ajouter l'eau.
4. Bien secouer.
5. Vaporiser sur les fenêtrés et frotter.

Petit truc :

Utilisez du papier journal chiffonner pour nettoyer la fenêtré, il ne laisse pas de fibre derrière comme les essuie-tout ou les lingettes.

POUR LES PETITES MAINS HABLES

Fabriquer avec ses enfants de jolis papillons <https://www.pinterest.fr/pin/255297872616059638>



LA RECETTE DU TJINE DE CABILLAUD AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes

4 tomates (pelées) - 1 oignon - 1 courgette - 5 carottes - 2 càc d'ail haché - 1 càc de cumin - 1/2 càc de curcuma - 1/2 càc de gingembre - 1/4 de càc de piment rouge en poudre (facultatif) - sel - le jus d'1/2 citron - persil plat - coriandre ciselée - 4 morceaux de cabillaud.

Coupez les tomates en morceaux, l'oignon et la courgette en rondelles et les carottes en bâtonnets.

Dans un plat "tagine" ou dans une cocotte en fonte: faite revenir les tomates avec l'oignon dans une cuillère d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, les épices et le sel. Incorporez les carottes, les herbes, le jus de citron et un peu d'eau. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 15 min, les carottes doivent être cuites. Ajoutez les morceaux de poisson et les courgettes puis, continuez la cuisson 15 min.

C'est prêt !