

Citations :

« Face au monde qui change, il vaut mieux penser le changement que changer le pansement. » - **Francis Blanche**.

« L'artichaut, c'est le seul aliment que, quand on a fini de le manger, il y en a plus dans l'assiette que quand on a commencé. » - **Coluche**.

rex
cinéma

LITTLE FILM FESTIVAL ÉTÉ 2022

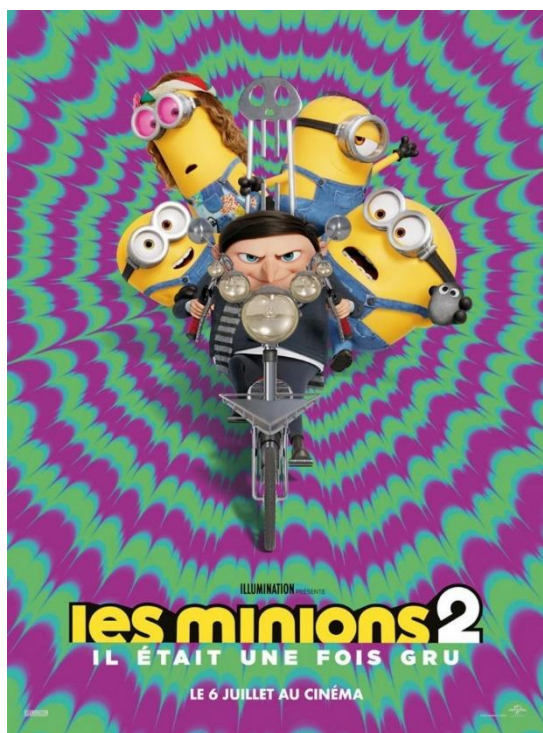
2 AVANT-PREMIÈRES

et toute une sélection...

4€
pour tous

Des programmes de films courts pour l'éveil des plus petits

18, av. Charles de Gaulle 42600 Montbrison - 04 77 96 13 16



Dimanche 24 juillet
CINEMA PLEIN AIR
À 21h00 au Stade Louis Gauchon
à Boën-sur-Lignon

ANDRÉZIEUX BOUTHÉON PRÉSENTE

JUILLET 13

20h15
FINALE des Talents
des Bords de Loire

21h15
CONCERT
Souvenirs 80'

22h45
FEU D'ARTIFICE
Hits Pyro 2022

PENSÉES & INFO
Mairie d'Andrézieux-Bouthéon
www.andrezieux-bouthéon.com

Le 13/07/2022 de 20h15 à 23h55
Complexe d'Animation des Bords de Loire (CABL), rue des Garennes
Andrézieux-Bouthéon

Mentions légales relatives à nos légumes

Légumes d'origine France, Catégorie II
Issus de l'Agriculture Biologique certifié par FR-BIO-01
CILDEA/Jardin d'Astrée - Maison Moizieux - 42130 Boën
Tel : 04 77 97 32 74 - courriel : jardin-astree@ildea.asso.fr

Jardin d'Astrée



Cultivons la solidarité!

AGRÉÉE ENTREPRISE
SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE



JARDIN d'ASTRÉE
Maison Moizieux
42130 BOËN

Tél : 04 77 97 32 74

Jardin-astree@cildea.asso.fr
<http://astree.reseaucocagne.asso.fr>

Facebook : Cildea - Jardin d'Astrée



La Feuille de Chou

Juillet 2022

Semaine 28

Cette semaine, votre panier est préparé par :
Mathieu, Sarah et Françoise.

Légumes	Prix Unit.	Part	½ Part
		Qté	Qté
✓ Salade	1.20 € / p	1 u	----
✓ Caviar d'aubergines	2.20 € / p	1 u	----
✓ Confit d'oignons	2.50 € / p	----	1 u
✓ Courgette	2.50 € / kg	1 kg	550 g
✓ Aubergine	4.20 € / kg	----	400 g
✓ Tomate vrac	4.00 € / kg	700 g	400 g
✓ Barquette tomate cerise	1.50 € / p	2 u	----
✓ Ail sec	9.00 € / kg	250 g	----
✓ Oignon blanc vrac	3.00 € / kg	----	300 g
✓ Aromatique	1.00 € / p	1 u	----
Prix de revient du panier		14.95 €	8.26 €



POUR RAPPEL ANNULATION PANIER - dernier délai

Vendredi précédent - 12h00 (panier du mardi)

Lundi précédent - 18h00 (panier du vendredi)

MERCI DE RAPPORTER VOTRE CAGETTE CHAQUE SEMAINE

Tendance semaine prochaine :
Courgette, salade, tomates...



IL FAIT (À NOUVEAU) TRÈS CHAUD !





Flan de courgettes à la feuille de laurier d'Anne-Sophie Pic

Préparation : 45 min Cuisson : 30 + 20 min

Pour 4 personnes

- 8 cl de crème liquide
- 3 cl de lait
- 1 feuille de laurier
- 1 courgette de 200 g
- 2 œufs - 1 jaune d'œuf
- 20 g de beurre fondu + de quoi beurrer les moules - Sel



Réalisation

Faire chauffer, dans une casserole, la crème et le lait, puis y faire infuser la feuille de laurier quelques minutes. Pendant ce temps, couper la courgette en fines tranches, puis les faire cuire dans de l'eau bouillante salée 2 à 3 min. Les rafraîchir dans de l'eau froide pour conserver leur couleur. Les égoutter. Dans un robot électrique, mixer les tranches de courgette, puis ajouter tous les autres ingrédients. Mettre le tout dans des moules beurrés.

Enfourner les moules après les avoir préalablement recouverts de film alimentaire et les faire cuire au four, au bain-marie, à 90 °C (th. 3), pendant 20 min environ. Attention ! Piquer les flans avec la pointe d'un couteau pour vous assurer qu'ils sont bien "pris". Démouler et déguster chaud.

Pains pita garnis à la grecque

Ingrédients pour 6 pers. :

- 6 c.à.s d'huile d'olive vierge extra
- 2 c.à.s de jus de citron
- 1 gousse d'ail pilé
- 1 c.à.c de sucre
- 1 c.à.c d'origan frais haché
- 1 c.à.c de sel
- 1/2 c.à.c de poivre - 1 oignon
- 1 tomate pas trop mûre
- 12 olives dénoyautés
- 1 yaourt nature bien égoutté
- 4 pains pita-
- 1/2 laitue
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron vert - 150 g de feta



Couper l'oignon et les olives en fines rondelles. Couper la tomate, le poivron, le concombre et la feta en petits dés. Emincer la laitue en julienne. Mélanger ensemble l'huile d'olive, le yaourt, le jus de citron, l'ail, le sucre, l'origan, le sel et le poivre. Ajouter les légumes. Toaster légèrement les pains pita. Ouvrir et garnir avec la préparation antérieure.

Fermer les pitas et déguster !

BonAp

Toutes nos recettes à base d'aubergines

> Astuces beauté : L'aubergine pour nourrir et hydrater la peau.

Coup de soleil : L'aubergine est efficace pour apaiser vos coups de soleil. Mixez votre aubergine et l'appliquer sur les zones brûlées.

Masque anti-âge: Mixez l'aubergine en purée, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'argan. Appliquez la préparation sur votre visage pendant 15 minutes et rincez à l'eau claire.

Dents blanches : Dans certains pays d'Orient, la poudre d'aubergine mélangée avec du sel est utilisée pour blanchir les dents. <https://www.jardiner-malin.fr/sante/aubergine-bienfaits-vertu.html>

Bon à savoir



Semaine du 11 au 17 juillet 2022

Edito : L'été au Cildea et au jardin d'Astrée.

L'équipe du CILDEA.

Bonjour à tous et à toutes,

En cette dernière semaine de l'année scolaire, il est temps pour nous de clôturer notre saison d'animation. C'est l'heure à présent des bilans et du rangement. Cette année nous avons dû nous adapter aux demandes des écoles et créer de nombreuses nouvelles animations. Nous avons élargi notre panel d'interventions sur les thématiques du jardin et de la biodiversité, mais aussi de l'agriculture. Nous travaillons en grande partie sur le territoire de Loire Forez Agglomération, mais aussi dans les communes alentour qui nous sollicitent. Même si nos calculs ne sont pas tout à fait terminés, on peut vous dire que nous avons rencontrés environ 1 800 enfants/ados cette année pour une soixantaine de projets sur nos 5 thématiques. Ce n'est pas rien !

Le mois de juillet, c'est également pour nous le début de la planification de l'année à venir. En effet, nous avons récemment envoyé notre catalogue d'animations à toutes les écoles du secteur et nous sommes déjà en contact avec certaines pour préparer la rentrée. Les projets sont déjà nombreux et variés ; les thématiques de la santé et du climat semblent attirées de plus en plus d'écoles qui ressentent l'importance de prévenir les jeunes sur le dérèglement climatique et de les éduquer sur les gestes éco-responsables au quotidien. Nous espérons encore pouvoir satisfaire les écoles et centres de loisirs qui feront appel à nous et sensibiliser un maximum d'enfants aux thématiques liées à l'environnement et au développement durable. Nous aurons l'année prochaine une nouvelle fois le soutien solide de Loire Forez Agglomération pour le financement de certaines animations, et de nouveaux beaux projets qui se profiles.

Enfin n'oublions pas de remercier Justine, notre stagiaire de BPJEPPS EEDD, qui nous accompagne depuis novembre et qui nous a bien aidé à tenir le rythme sur cette fin d'année. L'année est terminée, elle est partie la semaine dernière vers de nouveaux horizons, pleins d'animations.

Finalement la période estivale n'est pas de tout repos, on vous laisse on a du boulot...
Aller, bonnes vacances à tous, aux enfants mais aussi aux plus grands !

Maëlle et Soazig, éducatrices à l'environnement.