

## Recette

### Paupiette de bourrache :

12 grandes feuilles de bourrache, 1 petit chèvre coupé en 12 , un peu de jambon (pas obligatoire ) , du riz bien cuits (ou lentilles ... ) , on peut mettre du raisin sec , de l'olive , ..Mélangez jambon , céréale ou autres . Formez une boulette , posez le fromage dessus et fermez avec la feuille de bourrache avec du fil a rôti ou cure dent.  
20 minutes au four, immergé a moitié dans un bouillon de légumes .

## APPEL

Nous sommes à la recherche de coups de main pour le jardin et de matériel pour les ateliers d'écologie pratique : flacons de shampoing , lessive, et autres produits ménagers et d'hygiène corporel. Ils nous en faut beaucoup . Signalez vous !!!

## Contact

Sortie nature :

Samedi 30 mars : le pissenlit  
Rdv parking gaston chaissac  
aux Essarts de 10 h à 12 h 30

Prix libre

Association  
**LIBERA VERDA**

1 rue du Pijouit  
85140 LES ESSARTS

06.26.23.72.66

liberverda@no-log.org

**Blog :**

liberaverda.canalblog.com

Si vous souhaitez :

- recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- faire une donation de soutien (prix libre)
- recevoir de l'information sur l'association
- adhérer : mini 10 € ou autres...

**N'hésitez pas à prendre contact !**



## FEUILLE D'INFORMATIONS



**LIBERA VERDA N° 48**  
**- Mars 2013 -**

## Bonjour la Planète !

Bonjour !!!

C'est le temps des fleurs de printemps . Dans ce numéro : le pissenlit . Une plante a ne pas rater à cette saison .

C'est aussi le temps du jardinage, donc consultez notre blog pour quelques conseils pour redémarrer.

Sinon, c'est le temps des sorties . Nos calendriers de sortie nature , atelier d'écologie pratique et atelier de jardinage vont sortir d'ici peu . Donc n'hésitez pas à vous inscrire .

Sinon, diffuser nos informations auprès de vous .

Merci d'avance

libera verda

## Trucs & Astuces

### Lotion pour les mains :

4 cuillerées à soupe de feuilles  
ou d'écorce de bouleau dans 1 l  
d'eau .

Faites bouillir pendant 10  
minutes puis laisser infuser  
pendant 15 minutes . Filtrer .

Appliquer sur les mains tous les  
jours , cela décolore les taches  
de vieillissement et ralentit leur  
apparition

## RDV

Nous serons présent  
Au forum bien être de  
la maison de quartier  
des Forges le dimanche  
17 mars : atelier de  
cuisine sauvage 10 h à 12 h  
Et 14 h 16 h  
Inscription auprès de la  
Maison de quartier.