

Recette

- 400 g de blanc de poulet , 1 celeri rave , jus de '1/2 citron , 1 c. à café de curry et du gingembre
- 3 c. à soupe de crème fraiche
 - Coupez le céleri en dés et faites-le cuire à la vapeur 15 mn
 - Coupez le poulet en petits morceaux puis faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le curry et une fois la viande cuite, ajoutez le jus du 1/2 citron et la crème fraîche. Ajoutez le céleri à la viande et servez chaud.

APPEL

Nous sommes à la recherche : Des pots en verre de confiture , des bouteilles de 0,5 l en plastique , des bouteilles en verre de 1 l, des palettes en bois, des plants d'arbres fruitiers anciens ,de petits fruits , d'aromatiques . Bref , tout végétal bio , ancien et utile pour survivre , on les mettra dans le site de permaculture

Contact

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 5€ ou autres...

N'hésitez pas à prendre contact !



FEUILLE D'INFORMATIONS



LIBERA VERDA N° 71
- Février 2015 -

Bonjour la Planète !

Bonjour

Ce mois ci nous vous incitons encore plus à venir nous rejoindre pour mettre en pratique un monde respectueux du vivant . En effet , vous retrouverez nos nouvelles sorties et ateliers , ainsi que de l'information sur les vertus des légumes et fruits . Ce sera un atelier que vous retrouverez bientôt .

En tout cas , une première chose à faire , c'est bien se nourrir . Rassurez vous , on aura quelques produits à vous proposer cette année , mais surtout l'année prochaine . Préparez vous !!!
Bon appétit et à bientôt

Vive la vie !!!!!!!!!!!!!!!!

Trucs & Astuces

Crème simple pour l'hiver :

On prend de l'aloé vera et on rajoute une goutte d'huile essentielle 3 fois par jour .

lavande , petit grain bigaradier , mandarine, geranium , palmarosa

On peut se frotter mains et visage avec de l'huile d'olive aussi .

RDV

-
Samedi 14 février : le bouleau
Rdv 10 h 30 à 12 h à emmaus
Aux Essarts . Dégustation de
Sève pour une cure de jouvence

Judi 19 février : atelier

Gourmandise : bonbons ...

Rdv 18 h à 19 h 30 salle charles
Madras aux Essarts

Samedi 21 février : plantation
d'une haie vivrière en

Permaculture . Rdv sur le site
du projet