

Recette

muesli au graines germées

Le blé, le sarrasin ou encore le chia, l'amarante ou le quinoa germés permettent aussi une préparation naturellement sucrée très reconstituante, énergétique et qui a l'avantage d'être crue : mélanger quelques fruits secs (figues, raisins secs, abricots secs, et/ou pruneaux) et quelques oléagineux (noisettes, noix, et/ou amandes), préalablement trempés dans un peu d'eau pendant une nuit. Ajouter quelques c. à s. de grains de blé ou sarrasin germés et des fruits frais coupés en morceaux.

APPEL

Nous sommes à la recherche : Des pots en verre de confiture , des petits pots en verre pour y mettre des baumes , des bouteilles de 0,5 l , 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

liberaverda@gmail.com

Blog :

liberaverda.canalblog.com

Nous serons présent au marché bio
Organisé par les associations HERBES
Et le kiosque RDV dimanche 31 mai
Place du marché à la Ferrière de
9 h 30À 12 h On aura des plants
de fleurs et de légumes , du purin
et pleins bonnes plantes .

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° 74
- Mai 2015 -

Bonjour la Planète !

Bonjour

Et oui vous allez lire ce numéro avec un peu de retard . En effet , le premier échange de semences « graines du coin » a eu lieu . On est super content-e- !!!

Allez voir notre blog et notre facebook on va y mettre les semences de notre « banque » que vous pourrez démultiplier .

Ce numéro est consacré à vous inciter à protéger notre patrimoine génétique floristique et potager . Donc quelques conseils pour vous aider . A vous de jouer !! Plus on sera et plus vite on ira vers plus de respect du vivant . Prenons nos vies en main et transmettons notre héritage aux générations futures.

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

Trucs & Astuces

Eau chaude citronnée Les vertus de l'eau chaude peuvent être multipliées grâce au citron .Rafraîchissant et stimulant, riche en vitamines C, en cuivre et en fer, le jus de citron aide à mincir grâce à son effet coupe-faim, brûle-graisses et détox.

Mais attention n'en abusez pas si vous souffrez de maux d'estomac ou de troubles rénaux

.Buvez le matin un bol d'eau chaude dans lequel vous verserez le jus d'un demi-citron Buvez tout au long de la journée de l'eau tiède citronnée.

RDV

jardin : comment associer Fleurs et légumes au potager

Jeudi 14 mai de 10 h à 11 h 30
Jardin pédagogique aux Essarts

A la découverte de l'aubépine : L'arbuste du renouveau

Jeudi 14 mai de 14 h à 15 h 30
Parc des oudairies la Roche/s/yon

Les bienfaits de l'argile :

Jeudi 21 mai à la salle charles
Madras aux Essarts de 18 h à
19 h 30