



LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°109 - juin 2018

1) Bonjour la planète

Bonjour

Ce mois çi , un peu de gourmandises ! Afin d'éviter un certains nombres de produits plutôt néfastes issus de la production industrielle , voici quelques recettes de sirops à faire si même ! Goût authentique , des couleurs bien différentes , de quoi s'amuser en famille , régaler vos ami-e-s La meilleure façon d'être sûr de ce que l'on ingère , c'est de le cultiver ou de le faire soi même ! Bonne dégustation !!!

Vive la Vie !!!!!!!!

2) gel coiffant à l'aloé vera

___ du gel d'aloé vera
du sucre
de l'eau

On fait fondre un peu de sucre dans de l'eau et, une fois refroidi, on mélange avec du gel d'aloé vera pour obtenir une texture idéale (trois-quarts d'aloé vera pour un quart d'eau sucrée).

4) Nos rdv de juin :

Dimanche 17 juin : stand et plants de légumes et fleurs qu'il nous restera De 10 h à 18 h à la clopinière à St Florent des bois

Dimanche 24 juin : journée jardinage au jardin partagé du coteau de 10 h à 18 h place willy brandt à la Roche sur yon

Samedi 30 juin : table ronde sur l'énergie à Montaigu de 16 h à 18 h à l'arrivée d'alternatiba

3) recette de limonade fermentée maison

Prévoyez des bouteilles en verre refermables de 1,5 litres. Pour trois litres d'eau, prévoyez trois bouteilles d'1,5 litres.

Trois litres d'eau

Un citron bio

Deux figues sèches

250 grammes de sucre

Dans un ou plusieurs bocaux, mettre le sucre puis l'eau et bien mélanger. Ajoutez les figues sèches et le citron coupé en morceaux. Fermer le bocal et laisser reposer trois ou quatre jours dans un endroit plutôt chaud. Ensuite, filtrez et mettez le mélange dans les bouteilles en verre stérilisées.

Mettez les bouteilles au frigo et attendez une demie-journée minimum que la fermentation se termine. Vous aurez alors une limonade délicieusement fraîche et légèrement gazeuse !

Alternatiba :

Vendredi 29 juin à la Roche sur yon
Samedi 30 juin à Montaigu

6) le Geste du mois : faire ses sirops

Sirop de fraises

1 kg de fraises+ 400 g de sucre+ 1 L d'eau

Laver et équeuter les fraises. Les couper en morceaux. Les mettre dans une casserole avec le sucre et l'eau et porter à ébullition durant 5 minutes.

Laisser refroidir et mettre au frais durant environ 24h.

Le lendemain, filtrer le sirop (afin de retirer les fruits et impuretés) et porter le liquide à ébullition durant quelques minutes. Une fois que le mélange est devenu sirupeux, couper le feu et mettre en bouteille.

Sirop de romarin

Pour 75 cl de sirop:

30 jeunes tiges de romarin 1l d'eau de source 500g de sucre en poudre

Cueillez les tiges les plus jeunes, et s'il y a des fleurs, c'est encore mieux. Rincez-les.

mettre l'eau à chauffer. Quand elle bout, ajouter le romarin, mélanger. Quand l'ébullition a repris,

éteindre le feu, et couvrir. Laisser infuser 15 minutes. filtrer l'infusion, puis la remettre dans la

casserole. Ajouter le sucre. Quand le sucre est fondu, faire bouillir le sirop pendant 15 à 20 minutes: il va réduire et s'épaissir. Il vous en restera 70 à 75cl c'est normal.

Verser dans une bouteille stérilisée, boucher.

Ce sirop se conserve plusieurs mois.

Sirop de citron

4 citrons bio

370gr de sucre

1/2 verre d'eau environ 25cl

4 citrons bio

370gr de sucre

1/2 verre d'eau environ 25cl

Pour environ 75 cl de sirop

Presser le jus des citrons et récupérer les zestes d'un citron

Dans une casserole, verser le sucre et l'eau

Portez doucement à ébullition pour obtenir un sirop

Ajoutez les zestes et poursuivez la cuisson 20 à 25 minutes

Versez le jus des citrons

Laissez macérer quelques heures cette préparation

Filtrez-la et conditionner dans une bouteille en verre hermétique

Adresses utiles :



<https://www.adeline-cuisine.fr/>

<https://www.gateaupassion.com>

<https://www.mieux-vivre-autrement.com>

<https://www.aux-fourneaux.fr>

Sirop de menthe

Ingrédients

100 g de menthe + 450 g de sucre+ 80 cl d'eau +Le jus d'1/2 citron

Rincer les feuilles à l'eau fraîche et les sécher dans l'essoreuse à salade

Porter l'eau à ébullition et pendant ce temps, émincer grossièrement les feuilles au couteau.

Les mettre dans un récipient avec un couvercle

Verser l'eau chaude sur les feuilles de menthe. Laisser refroidir et infuser 6 à 10 heures.

Filtrer l'infusion, la mettre à chauffer à feu doux dans une casserole à fond épais. Ajouter le sucre et bien mélanger pour le faire fondre. Ajouter le jus de citron et porter à ébullition pendant 5 à 8 minutes.

Laisser refroidir puis transférer dans une bouteille et garder au réfrigérateur. (conservation 1 mois)

INFORMATION

Un réseau autour
De la permaculture
En Vendée

Un site : permaculture85.fr

Rejoignez le !!!

permaculture85@gmail.com

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda

- Faire une donation de soutien (prix libre)

- Recevoir de l'information de l'Association

- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact !!**

Association Libera Verda
1 rue du pijouit
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66
Mail : liberaverda@gmail.com
Blog : liberaverda.canalblog.com

