

Recette

Groseille au sirop d'érable

Mettre dans une casserole 40 cl de crème ainsi que 60 gr sirop d'érable mélanger et porter à ébullition. laisser infuser au moins 30 minutes. Porter de nouveau le mélange à ébullition, ajouter alors 2 gr de agar-agar, mélanger au fouet et verser dans les ramequins, laissez refroidir puis mettre au frigo une heure avant de servir. Dans un bol, mettre 80 g de fraises ainsi que 45 gr groseilles puis mixer-les. Ajouter alors le reste des fraises . . Avant de servir, ajouter le coulis de fruits dans chaque verrine, c'est prêt !

APPEL

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

Il nous faut des vieux ou jeunes troncs de bois et autre branchages (pas de résineux)

Contact

Parler de nous autour de vous ,
faites adhérer des gens ,
diffusez cette feuille d'information
Faites en sorte que libera verda soit
Une force pour défendre le respect

**Association
LIBERA VERDA**
1 rue du Pijouit
85140 LES ESSARTS

06.26.23.72.66
liberaverda@gmail.com
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° 77
-Aout 2015 -

Bonjour la Planète !

Bonjour

Et oui toujours pas de pluie !!! Les réserves d'eau baissent , donc suite du numéro de juillet pour l'économiser . Présentation des toilettes sèches .

En effet , en France , on utilise 40 litres d'eau potable par jour et par personne . En plus , il faut payer pour dépolluer l'eau et disperser les boues chargées de matières toxiques dans les champs de blé entre autre .

A vous de voir , mais en pratiquant depuis des années , ça fonctionne à merveille et fini les factures
Vive la vie !!!!!!!!!!!!!!!!

Trucs & Astuces

Coup de soleil

Appliquer de l'aloé vera ou du miel , aubergine et concombre, du thé vert , du jus de tomate , du jus de pomme de terre , boire de l'eau , de l'huile de millepertuis , du vinaigre , du bicarbonate , du yaourt , du jus de citron ou encore de l'huile d'olive . Le mieux étant bien sûr de ne pas attraper de coup de soleil

RDV

Eco balade

Jeudi 27 août à 18 h

Rdv parking de l'école

Gaston chassac aux Essarts

La haie au fil du temps

*En partenariat avec l'office
De tourisme du pays des Essarts*