

FAN DE CAROTTE



Mardi 22 mars 2011

Vendredi 25 mars 2011

Poésie

Le carnaval s'en va, les roses vont éclore ;
Sur les flancs des coteaux déjà court le gazon.
Cependant du plaisir la frileuse saison
Sous ses grelots légers rit et voltige encore,
Tandis que, soulevant les voiles de l'aurore,
Le Printemps inquiet paraît à l'horizon.

Alfred de Musset

Extrait de : A la mi Carême

Des nouvelles de LA MIE BIO

Mea culpa, pas de nouvelles de la Mie Bio parce que je me suis réveillée trop tard pour les appeler... Je vais essayer de faire mieux la prochaine fois, c'est promis !

J'ai testé...

L'institut de beauté STANYE, que nous avait indiqué Cathy Aguilar, et qui propose des soins avec des produits bio de la marque PHYT'S.

L'esthéticienne est très sympathique, le soin particulièrement agréable, un moment de détente à s'offrir ou se faire offrir. En plus c'est tout près : 5 square Michelet. Le numéro de téléphone pour prendre rendez-vous : 04 91 71 45 17.

Le coiffeur Fabrice Mongilardi, qui utilise des colorations et balayages sans ammoniac, et propose des soins aux huiles essentielles 100% pures et naturelles. La teinture couvre les cheveux blancs et le résultat est naturel. Ce n'est pas vraiment bon marché, mais ce n'est guère plus cher que les coiffeurs classiques. Le massage du cuir chevelu au moment du shampooing vaut le déplacement, seul bémol ce n'est pas à côté : 2, Boulevard André Aune, et il vaut mieux prévoir la demi-journée... Si vous vous laissez tenter : 04 91 33 58 79

La recette : potée au chou vert

Ingrédients: 1 chou vert, 1 grosse carotte, le vert d'un poireau, 4 pommes de terre, 125 g de lardons fumés bio (Biocoop ou Auchan) 2 chipolatas Gaec la Rochette, deux brins de thym, quelques boules de poivre de la Jamaïque (marque cook), une feuille de laurier, un peu de fleur de sel de Guérande.

Coupez le chou et le vert de poireaux en lamelles, la carotte en rondelles, les pommes de terre en quartiers. Placez carotte, chou et poireau dans une casserole à demi remplie d'eau, avec les herbes et épices, ainsi que les lardons et les chipolatas découpées en rondelles. Faites cuire à feu doux 40 minutes, rajoutez les pommes de terre, cuire encore 20 à 30 minutes. Dégustez bien chaud avec de la moutarde à l'ancienne bio.

Idéal en repas du soir tant que le printemps n'est pas totalement installé.

Le casting de distribution cette semaine

Pour les légumes, à l'aide pour VENDREDI !...

mardi 22 mars	CHAUVET	GAROFALO	MAUNIER	CHEMLA
vendredi 25 mars	BUSSON	??????	??????	??????

Et pour les fruits, on improvise !

mardi 4 janvier	?	?
vendredi 7 janvier	?	?

Excellente semaine à tous, Christine PEDEVILLA