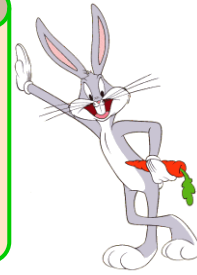


FAN DE CAROTTE

<http://fandecarotte.free.fr>
25 & 28 octobre 2011



Mardi 25 octobre 2011
St Crépin - St Enguerrand

*« A la Saint Crépin,
la pie monte au sapin »*

Vendredi 28 octobre 2011
St Simon

*« A la Saint Simon,
les raves au timon »*

Des nouvelles de Joël MONIER, éleveur de bovins.

« Bonjour,

Voici quelques nouvelles : les bêtes sont encore sur la montagne pour quelques jours (début novembre environ). L'estive s'est assez bien passée, néanmoins l'augmentation de l'effectif « loups » fait que cette année deux veaux ont été dévorés sur l'alpage. Les naissances d'automne ont commencées sur l'alpage et, se termineront chez nous jusqu'à Noël. La sécheresse de l'automne ne nous prédit rien de bon pour cet hiver : il faudra utiliser les réserves engrangées pendant l'été plus tôt que prévu (dès le début décembre, soit un mois plus tôt que d'habitude). »

A bientôt

Joël

Cette semaine, les nominé(e)s pour le rôle de la **distribution** sont :

- ☛ Mardi 25 : **DAUMAS - ROUBIN - KABELITZ - SIMON** / Fruits : ??
- ☛ Vendredi 28 : **GIRAL - BRETECHER - ??- ??** / Fruits : **GIDROL**

Rappel : merci d'arriver à 18 h 45

Zoom sur le bicarbonate de soude



Astuces écolo et cuisine

Le bicarbonate de soude (ou bicarbonate de sodium) est LE produit écolo que toute cuisine doit avoir dans ses armoires !! Poudre à tout faire, le bicarbonate de soude a de multiples usages pour manger mieux et entretenir votre cuisine et ses équipements.

Voici quelques astuces écolo 100% bicarbonate de soude pour la cuisine et vos plats !



Mieux savourer vos fruits et légumes bio

Dans la mesure du possible, mieux vaut conserver la peau des fruits et des légumes lorsque vous les consommez. Celle-ci contient l'essentiel des vitamines et minéraux :

- Pour nettoyer plus efficacement vos légumes sans feuilles (tomates, courgettes, etc.) et vos fruits bio avec des peaux résistantes (pêches, pommes, poires...), frottez-les avec une pâte composée d'1 volume d'eau pour 3 volume de bicarbonate de soude puis rincez. Vous pouvez le faire à la main ou avec une [brosse à légumes écolo](#) spécialement conçue à cet effet.
- Pour nettoyer vos légumes à feuilles (salades, épinards, etc.) ou vos fruits à peau délicate (fraises, raisin, etc.) : faites les tremper pendant 10 minutes dans une solution composée d'une cuillère à soupe de bicarbonate de soude par litre d'eau puis rincez.

Le [bicarbonate de soude](#) est également très utile pour la **cuisson de vos légumes bio** ; ajoutez 5 g (1 cc) de bicarbonate de soude par litre d'eau bouillante avant de faire cuire les légumes si vous voulez mieux préserver leurs couleurs mais surtout :

- éviter les odeurs désagréables de certains légumes,
- supprimer le goût amer des navets, poireaux, chou...
- attendrir le chou et éviter qu'il se ramollisse.



Faciliter la digestion

Le bicarbonate de soude facilite la digestion et reste un puissant remède contre les **brûlures d'estomac** ou les **remontées acides** : il neutralise l'acide chlorhydrique en le transformant en chlorure de sodium.

Mélangez 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude dans 1/2 verre d'eau puis avalez le tout. Le soulagement est immédiat et dure une trentaine de minutes environ.

Attention, n'en abusez pas non plus : sa forte teneur en sodium peut accroître la **tension artérielle**, ce qui n'est pas sans risques pour les hypertendus ou insuffisants cardiaques.



Le bicarbonate de soude, réduire l'acidité de vos aliments et sauces

Le bicarbonate de soude **neutralise l'acidité** de votre estomac mais aussi de vos aliments, sauces, confitures... Pour réduire l'acidité de ces dernières, au lieu d'y ajouter du sucre pas très diététique, ajoutez une ou deux pincées de bicarbonate de soude :

- pendant la cuisson de vos sauces, coulis ou confitures bio,
- comme léger saupoudrage des fruits ou jus de fruits bio acides (pamplemousses, ananas, rhubarbes...).



Faire ses sodas bio et pâtisseries avec du bicarbonate de soude

Vous pouvez également préparer des **sodas bio et plus "light"** que les sodas classiques trop sucrés : pour une boisson bio pétillante, ni trop acide, ni trop sucrée, ajoutez une $\frac{1}{2}$ cc de bicarbonate de soude à un verre de jus de fruits bio et de saison !

Le bicarbonate de soude permet également de **lever vos pâtisseries**, en remplacement de la levure chimique (mais pas de la levure de boulanger) et en présence d'un ingrédient acide comme du vinaigre ou du jus de citron : mélangez simplement quelques pincées de bicarbonate de soude à votre pâte à gâteaux (1 cc de bicarbonate de soude pour 250g de farine) pour un gâteau plus léger.

Plus digeste que la levure chimique, le bicarbonate de soude seul est très souvent employé dans les pâtisseries anglo-saxonnes (muffins, scones...) ou dans le pain d'épices. Mis en quantité trop importante, le bicarbonate de soude peut cependant laisser un petit arrière goût.

Où trouver du bicarbonate de soude ? Vous pouvez en trouver en grandes surfaces aux rayons alimentaires (au niveau du sel) mais aussi dans tous les magasins bio.