CACL DAVÉZIEUX

Comité d'Animation culturelle et de loisirs de DAVEZIEUX

Bricolage - Jardinage
Pâtisserie - Cuisine etc...

Vu de ma fenêtre.

Loisir de la semaine

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

CACL DAVÉZIEUX

Un peu de Gourmandise.

Loisir de la semaine

Un peu de Pâtisserie pour Gourmants et Gourmets ?

JOYEUSES PÂQUES !

Recette de la Tarte à la Praline de Richard Sève, chocolatier Maison SÈVE, LYON

Recette confinée diffusée par leprogres.fr 25/03/2020

Pour une tarte de 4/6 personnes
(à préparer la veille)

Temps de préparation : 40 min.
Temps de repos : 12heures.
Temps de cuisson : de 17 à 19 min.

Pâte

120 g de beurre tempéré
(sortir le beurre la veille du réfrigérateur)
60 g de sucre glace
60 g de poudre d'amande
150 g de farine
20 g de blanc d'œuf (environ un blanc d'œuf)
5 g de miel

La veille, placer le beurre dans la cuve de votre robot et le ramollir pendant une minute.
Ajouter le sucre glace, la poudre d'amande, le blanc d'œuf et le miel, mélanger.
Ajouter la farine, mélanger une minute. Finir de mélanger à la main, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Puis former un rectangle de 2 cm d'épaisseur.
Filmer et réserver au réfrigérateur pendant une nuit

Appareil praline

100 g de crème liquide
100 g de pralines concassées
Une gousse de vanille

La veille, placer la crème et la vanille dans la casserole et faire bouillir le tout. Lorsque le mélange bout, ajouter les pralines concassées hors du feu. Mélanger au fouet. Filmer et réserver au réfrigérateur 12 heures.

Étalage de la pâte

Le lendemain, étaler la pâte à environ 5 mm d'épaisseur, déposer la pâte sur le moule, couper le surplus à l'aide du rouleau.

Astuce du chef : placer la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé pour l'étaler et éviter qu'elle ne colle au plan de travail.

Cuisson

Faire cuire à blanc (sans garniture), four préchauffé à 180 °C, entre 15 et 18 minutes.

Mélanger au fouet l'appareil à pralines. Garnir la pâte cuite avec l'appareil à pralines puis enfourner au four à chaleur tournante à 180 °C pendant 17 à 19 minutes (jusqu'à complète ébullition de la garniture aux pralines).

L'astuce du chef : la pâte doit être complètement cuite avant de verser l'appareil à pralines.

Démoulage

Laisser refroidir à température ambiante puis mettre au congélateur au moins une heure, puis démouler.

www.cacldavezieux.fr

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Fabrication d'un masque Covid 19.

Loisir de la semaine

Masque fait-maison : le tuto du CHU de Grenoble.

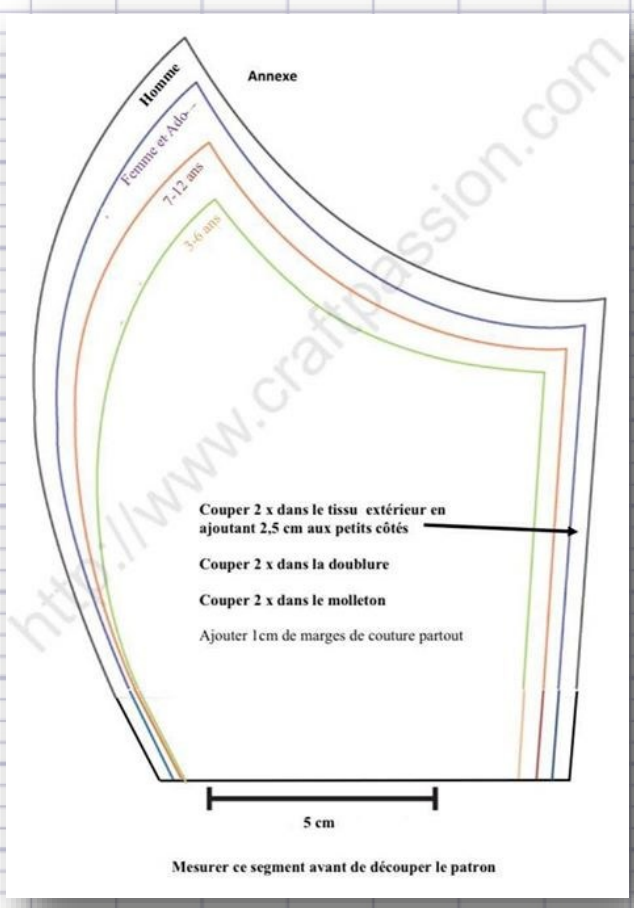
Patron pour fabriquer un masque de protection en tissu.

© CHU de Grenoble / GRI.FTE.193V1 - 13/03/20 / Craft Passion

Face à la pénurie de masques pour les soignants, **le Centre Hospitalier Universitaire de Grenoble** (en Isère) a proposé à son personnel hospitalier **un patron de couture pour fabriquer leur propre masque de protection.** **Matériel nécessaire :**

- des chutes de coton pour l'extérieur et la doublure,
- du molleton fin ou de la polaire fine pour l'intérieur
- et un élastique souple.

Il s'agit d'une "option complémentaire" et non "une instruction" pour les soignants qui ne sont pas en contact direct avec des personnes atteintes du coronavirus, a tenu à ajouter l'établissement. Le document daté du 13 mars détaille toutes les étapes nécessaires à la confection d'un masque de protection. Ce masque est réutilisable à condition de le nettoyer tous les jours à 30°C avec du détergent classique, préconise le centre hospitalier.



Source internet

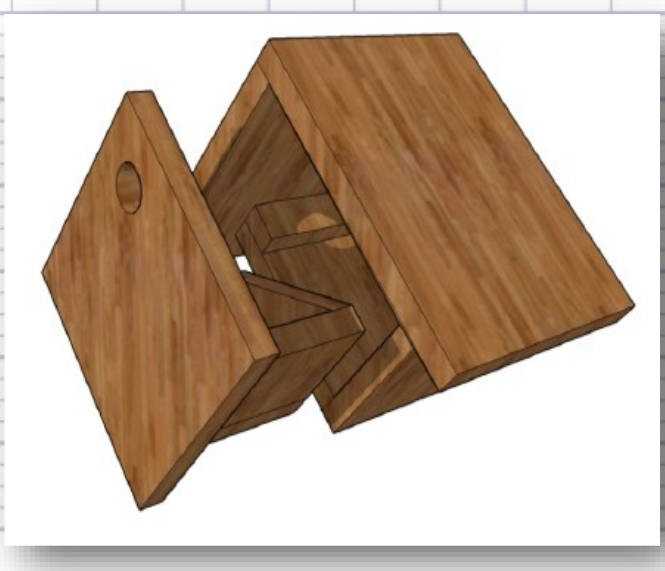
Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Un nichoir a tiroir pour les oiseaux.

Loisir de la semaine

Cette semaine, petit bricolage **« un nichoir pour nos oiseaux »**

Réalisation d'un abri avec un tiroir pour mettre les graines, très simple fabriquer avec du contreplaqué épaisseur 18 mm .



Il vous faut :

_ Un crayon.

_ Un mètre.

_ Une scie.

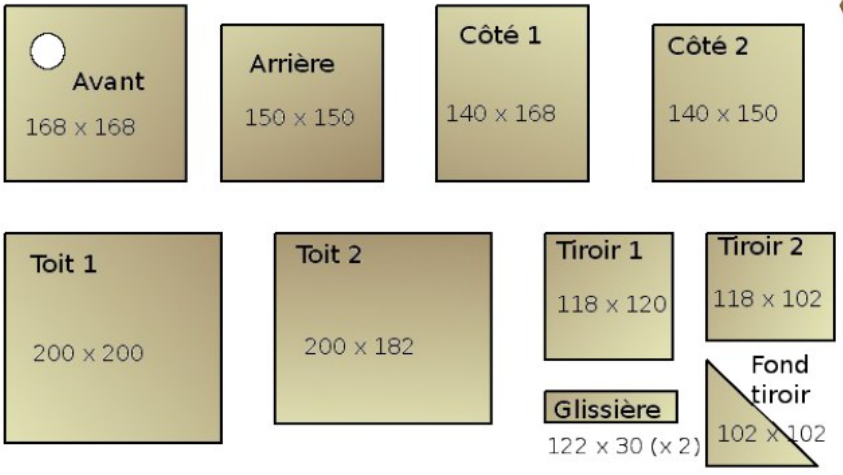
_ Une perceuse pour faire le trou.

_ Une rappe pour agrandir ce trou.

_ De la colle à bois .

_ Pour la finition de la Lasure ou autre.

PS: Les dimensions sont en mm .



Épaisseur du bois : 18mm

Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

CACL DAVÉZIEUX

Le Suisse.

(spécialité de Valence-Drome).

Loisir de la semaine

1/2 Kg de farine

3 œufs + 1 jaune

250 g de sucre

125 g de beurre

1/2 sachet de levure

1/2 citron

1 C à soupe d'eau de fleur d'oranger

Rhum (facultatif)

Pour 5 personnes

_ Mettre la farine en puits avec la levure, ajouter le sucre, le beurre fondu, les œufs, le zeste et le jus de citron, l'eau de fleur d'oranger. Bien mélanger.

_ Sur une plaque, modeler un bonhomme (ou un autre personnage), bien applatir (1 cm d'épaisseur environ). Badigeonner au jaune d'œuf.

_ Décorer avec raisins secs, morceaux de fruits confits ou Smarties.

On peut diviser ou multiplier les proportions suivant le nombre d'enfants

Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Un dessin déstressant.

Juste un modèle pour vous donner des idées de couleurs.

Loisir de la semaine

Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Pommes de terre à la Provençale.

(Façon Blandine).

Loisir de la semaine

Pour 4 personnes

4 Belle pommes de terre

4 C à soupe d'huile d'olive

herbes de Provence

Origan

Crème fraîche

4 échalotes

Sel

Poivre

_ *Eplucher les pommes de terre.*

_ *Couper les pommes de terre en gros cartier.*

_ *Mettre les pommes de terre ainsi coupées dans un saladier.*

_ *Ajouter l'huile d'olive et les herbes de Provence, un peu d'origan, crème fraiche (selon la gourmandise).*

_ *Mettre des échalotes coupées très fines.*

_ *Saler, poivrer .*

_ *Mélanger le tout et laisser reposer au frais 1 H .*

_ *Mettre le tout dans un plat pour la cuisson au four à 180°C (thermostat 6-7) pour 30 à 40 minutes (surveiller la cuisson en remuant de temps en temps).*

Sauce pour accompagner ces pommes de terre.

600 g de fromage blanc frais

2/3 échalotes

Sel

Poivre

_ *Epluchez les échalotes puis hachez-les finement*

_ *Dans un grand bol, mélangez le fromage blanc*

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Un arrosage pour Tomates.

Loisir de la semaine

Comment fabriquer un arrosage « Automatique !!! » pour tomates avec une bouteille. Les tomates sont très gourmandes en eau, Il faut les arroser souvent et sans mouiller les feuilles. Alors comment garder les tomates bien humides sans gâcher de l'eau ? Heureusement, il existe un truc tout simple pour fabriquer un arrosage automatique des plants de tomates. **L'astuce est d'enterrer une bouteille percée et de la remplir d'eau.**

Comment faire:

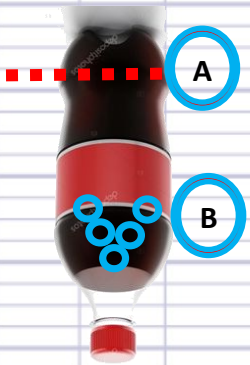
Prenez une veille bouteille en plastique 2 litres (type Soda) .

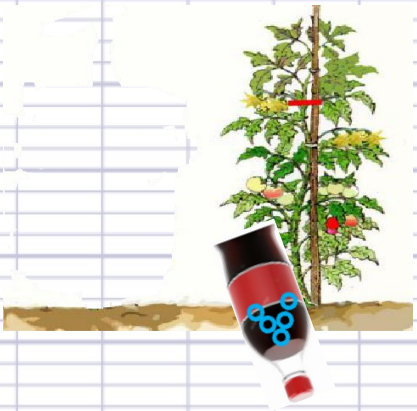
Couper cet bouteille vers le bas au niveau du plus grand Ø ***(A).***

Percez des petits trous avec un petit objet pointu ***(B).***

Enterrez-la en laissant bien le bouchon sur le goulot.

Remplissez-la d'eau.





Et voilà ! Vous avez fabriqué un arrosage automatique pour tomates avec une bouteille en plastique. Avec ce système de réservoir d'eau fait maison, la plante se sert toute seule dans la bouteille. Surtout que les tomates adorent l'arrosage goutte-à-goutte au niveau des racines.

Conseils en plus **La bouteille doit être mise en terre en même temps que le pied de tomate pour ne pas abîmer les racines.** C'est très facile à faire et cela permet aux tomates de ne jamais souffrir de la sécheresse, car ainsi elles sont humidifiées en permanence. Et en plus, aucun risque d'arroser les feuilles.

Source CACL

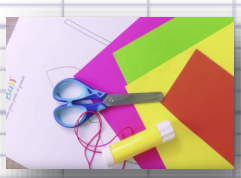
Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Pour les enfants.

Loisir de la semaine

Bientôt la fête des Mamans

Le moment de célébrer votre maman arrive bientôt. En France, une date a été fixée pour que toutes les mamans soient fêtées en même temps, **le dimanche 07 juin**. Ce jour -là est l'occasion de les remercier pour ces années où elles nous ont élevés et choyés, et pour les années à venir. Proposez donc aux plus jeunes de réaliser une jolie carte, une carte remplie de tulipes.



Ce qu'il vous faut :

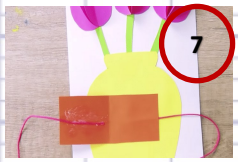
_ De la colle

_ 1 crayon-feutre

_ Des feuilles de papier colorées

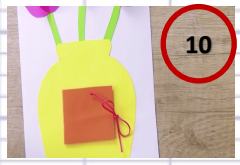
_ 1 paire de ciseaux

_ Du fil



1. Commencez par imprimé le motif, puis découpez ces motifs.

2. Prenez les formes et reproduisez-les sur des feuilles colorées.



3. Créez des pétales.

4. Collez les pétales de façon à réaliser une tulipe. Et même deux autres.

5. Assemblez le tout sur une carte.

6. Collez un fil au centre du vase en papier puis pliez un morceau de feuille cartonnée, collez-la sur le fil.

7. Puis collez un fil à l'intérieur.

8. Ajoutez un autre morceau de papier par-dessus.

Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

CACL DAVÉZIEUX

le Loisir de la Semaine

Le Galapian d'Apt

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 1h

Durée de cuisson : 30min

Ingrédients:

Pâte à tarte

- 160g de farine
- 20g de poudre d'amande
- 60g de sucre glace
- 100g de beurre
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe

Garniture

- 250g de melon jaune confit de La Maison du Fruit Confit
- 16 cerises confites tricolores de La Maison du Fruit Confit
- Quelques morceaux d'angélique de La Maison du Fruit Confit
- 4 blancs d'oeuf
- 80g de sucre
- 120g de poudre d'amande

LA MAISON DU FRUIT CONFIT — BY LES FLEURONS D'APT —

Sirop miel

- 80g d'eau
- 80g de miel lavande de La Maison du Fruit Confit

Préparation

1. **La Pâte à tarte** : Mélanger la farine, la poudre d'amande et le sucre glace. Ajouter le beurre et "sabler" le mélange. Incorporer l'oeuf et l'eau puis travailler rapidement pour pouvoir former une boule. Etaler la pâte entre deux feuilles de papier film et déposer la dans un plat à tarte. Piquer à la fourchette, couvrir et mettre au frais.
2. **La garniture** : Mélanger la poudre d'amande avec 40g de sucre. Monter les blancs en neige ferme avec 40g de sucre. Ajouter délicatement les blancs sucrés à la préparation. Couper le melon confit en lamelles fines et en garnir le fond de la tarte. Recouvrir entièrement du mélange. Enfourner pendant 30min.
3. **Le sirop au miel** : Porter à ébullition l'eau et le miel en remuant jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux. Verser sur la tarte et laisser refroidir.

SOURCE : https://www.lesfleurons-apt.com/fr/

Le CACL vous souhaite une bonne semaine !

Pour la fête des pères.

Loisir de la semaine

Pour fabriquer une jolie planchette mémo il faut :

- une planchette en bois (20 x 10 cm)
- un petit carnet feuilles blanches carrées
- de la peinture acrylique et un pinceau
- un nœud papillon adhésif
- des stickers lettres de journal
- du caoutchouc adhésif pailleté
- du ruban adhésif double-face
- une paire de ciseaux

Étape 1

Peindre la planchette en bois avec de la peinture acrylique.

Laisser sécher la peinture pendant environ 15 minutes.

Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

2éme vie a vos pot de fleurs.

Loisir de la semaine

Ce qu'il vous faut :

- 1 pot de fleurs en terre cuite à fond percé avec sa soucoupe (optionnel), un peu plus grand que les 4 autres.
- 4 pots de fleurs en terre cuite à fond percé de 15cm24
- 1 soucoupe 20cm (optionnel)
- Une tige en fer d'1 mètre de haut.
- Du terreau végétal
- 4 ou 5 plantes suivant le montage de votre choix
- 1 marteau
- 1 bombe de peinture de la couleur de votre choix.
- 1 tube de colle extra forte

De la nourriture pour oiseaux (optionnel)

1 : Peignez tous vos pots en terre cuite grâce à votre bombe aérosol.

2 : Enfoncez légèrement la tige en fer dans la terre avec votre marteau. Si votre sol n'est pas terreux, votre tige tiendra seule grâce à vos pots et la terre contenue dedans. Si votre sol est meuble, placez une soucoupe pour retenir le terreau et éviter de mettre de la terre sur votre sol.

3 : Insérez le plus grand de vos pots sur votre tige et remplissez-le de terreau en laissant 3 cm de marge en hauteur.

4 : Posez votre premier petit pot en biais directement sur le terreau placé dans l'étape précédente. Remplissez-le ensuite de terreau. Après cela, mettez votre deuxième pot de fleurs en décalé du premier, puis fixez-le avec votre colle extra forte. Ajoutez ensuite le terreau. Répétez le même procédé avec le troisième pot.

5 : Collez votre dernier pot de telle sorte à ce qu'il se retrouve droit au sommet de votre édifice.

Maintenant, 2 choix s'offrent à vous.

Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Pour avoir une belle table.

Loisir de la semaine

Appréciez un bon repas en vous asseyant autour d'une belle table.

La présentation de table est très importante, surtout si vous recevez de la famille pour un dîner prévu il y a quelques semaines. En plus du choix de la vaisselle, il faut aussi penser à la décoration de table. Vous pouvez alors inclure vos couverts à votre décoration en utilisant des porte-couverts ! Ces derniers sont généralement des pliages créés à partir de serviettes en papier et c'est justement ce que l'on vous propose aujourd'hui !

Ce qu'il vous faut .

Une serviette en papier.

Les étapes :

1. Dépliez entièrement la serviette sur votre plan de travail.

2. Pliez un côté de la serviette jusqu'à son centre et faites la même chose pour l'autre côté.

3. Pliez les coins d'un côté afin de former un triangle.

4. Faites la même chose pour l'autre côté.

5. Pliez les triangles vers le centre de la serviette.

Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Madeleines à l'Huile d'Olive

le Loisir de la Semaine

Type de plat : Dessert

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Prix : Bon Marché

Ingrédients

2 œufs
200 g de sucre
170 g d'Huile d'olive extra vierge Carapelli
300 g de farine
1 sachet de levure chimique
150 g de lait, à température ambiante
1 pincée de sel

Préparation

Pour 20 madeleines

Tamisez la farine avec la levure.
Mélangez l'huile et le lait.
Fouettez les œufs avec le sucre et la pincée de sel puis ajoutez la moitié de la farine.
Mélangez bien et incorporer alternativement le mélange levure/farine, huile/lait.
Travaillez la pâte pendant 5 minutes.
Graissez un moule à madeleine avec un peu d'huile d'olive et remplir les empreintes aux ¾.
Enfournez à 160° chaleur tournante (180° four traditionnel) pendant 15 minutes.

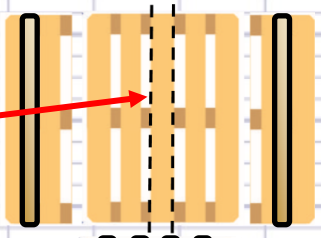
Une recette imaginée par Carapelli
le 24/06/2014
SOURCE : Version FEMINA

Le CACL vous souhaite une bonne semaine !

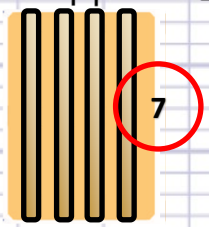
Minibar de terrasse.

Loisir de la semaine

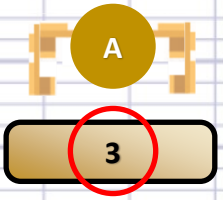
Mini bar de terrasse.



1 - couper les 2 cotés du minibar dans une palette.

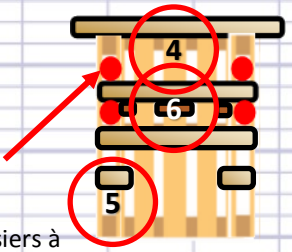


2 - Fixer un 1er coté ***(1)***6 vis a bois 50 x 5 , ensuite le 2éme ***(2)***6 vis également.



3 - Fabriquer un comptoir ***(3)***de 1000 X 400X 22 (épaisseur du bois de palette)

qui sera fixer sur l'ensemble ***A.***



4 - Déterminé la hauteur de la tablette ***(4)*** , pour mise en place des cassiers à bouteilles, calculer les dimensions par rapport a l'espace intérieur du minibar, fixer les tasseaux ***(6)*** puis poser la tablette intérieur.

5 - Il vous est possible de mettre une autre tablette ***(4)*** suivant vos besoins. De plus ont peux ajouter des petites tablettes ***(5)*** qui servirons a déposer d'autre bouteilles.

6 - Récupérer les bois de la 3éme palette pour habiller les espaces ***(7)*** de la palette qui fait le meuble.

7 - Finir avec un ponçage grain 80 /120 , puis vernir, peindre, suivant les gouts.

Vos besoins:

Source CACL

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

CACL DAVÉZIEUX

Bon à savoir.

Loisir de la semaine

Combien de temps garder ses papiers

Devant la paperasse qui s'accumule tous les jours, il faut savoir faire le tri avec discernement.

Faire des doubles

Un sinistre est toujours possible. Faites des doubles des papiers administratifs importants (fiches de paie…) et conservez-les ailleurs que chez vous. Pensez à faire des photocopies de vos papiers type permis de conduire, passeport, carte d'identité, livret de famille et carnet de santé. En cas de vol ou de perte, les renouvellements seront simplifiés.

Obtenir des duplicatas

Votre employeur peut rééditer vos fiches de paie. En ce qui concerne les factures : France télécom ressort toute facture de moins d'un an pour 30 F ; Edf-Gdf établit des duplicatas au prix de 30,58 F et peut remonter quatre ans en arrière. Quant aux relevés de compte, votre banque peut vous délivrer des doubles, moyennant finance (coût selon agence).

Factures et garanties

Pour les petits achats, inutile de garder les factures et les bons de garantie au-delà de la durée de cette dernière (comprise entre six mois et un an). Pour les achats plus importants (télévision, chaîne hi-fi, caméscope…) ou d'une valeur dépassant les 5 000 F, archivez les factures aussi longtemps que l'objet est conservé. En cas de sinistre ou de vol, elles vous permettront de prouver le préjudice auprès de votre compagnie d'assurance et d'être remboursée.

ILLUSTRATIONS : SIDONIE HOLLARD ET ART PRESSE

A conserver 1 an

Factures de téléphone, de ramonage, de déménagement. ■ Notes de frais, d'hôtels ou de restaurants. ■ Récépissés des envois en recommandé.

A conserver 2 ans

Factures d'eau. ■ Quittances de primes d'assurance (hors assurance-vie). ■ Bordereaux de versements des allocations familiales. ■ Remboursements de la Sécurité sociale. ■ Doubles des lettres recommandées. ■ Contrats d'assurance et avis de réception de résiliation des contrats. ■ Contrats de crédits à la consommation et justificatifs de remboursements. ■ Justificatifs de paiement des contraventions. ■ Impôts locaux. ■ Décomptes des prestations maternité (après la première déclaration de grossesse). ■ Certificats de scolarité. ■ Doubles des déclarations d'accidents.

A conserver 3 ans

Redevance télévision. ■ Justificatifs d'impôts sur le revenu (conserver jusqu'au 31 décembre 98 les impôt réglés en 95). ■ Justificatifs de paiement des cotisations de sécurité sociale et de retraite (pour les artisans et les commerçants).

A conserver 5 ans

Factures d'électricité et de gaz. ■ Justificatifs de paiement des salaires (employés de maison), des rentes viagères, des pensions alimentaires. ■ Avis d'échéance et justificatifs de paiement des contrats d'assurance-vie. ■ Baux résiliés, états des lieux et quittances de loyer.

A conserver 10 ans

Talons de chéquiers. ■ Relevés de comptes bancaires ou postaux. ■ Bordereaux de versements en liquide, ordres de virements.

A conserver 30 ans

Factures des entrepreneurs et des constructeurs. ■ Permis de construire. ■ Dossiers de remboursements de sinistres. ■ Reconnaissances de dettes entre particuliers. ■ Frais de séjours en hôpital. ■ Relevés des charges de copropriété. ■ Procès verbaux des assemblées générales.

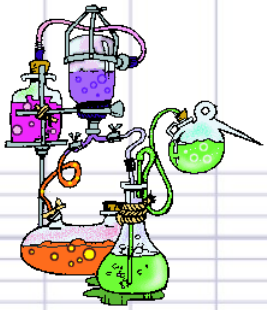
Ne jamais jeter

Livret de famille. ■ Contrat de mariage. ■ Jugement de divorce. ■ Actes de reconnaissance d'enfants naturels. ■ Donations. ■ Livret militaire. ■ Certificats et contrats de travail. ■ Bulletins de salaires. ■ Relevés des points retraite. ■ Bulletins d'allocations chômage. ■ Titres de pensions civiles et militaires. ■ Actes de propriété et actes notariés. ■ Carnet de santé. ■ Dossiers médicaux (radios, examens, etc.) ■ Diplômes.

Source Femme Actuel

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Désinfectant pour les mains.



Loisir de la semaine

Un moyen de fabriquer du désinfectant pour les mains.

Lorsque vous êtes pressé et n'avez nulle part où vous laver les mains, le désinfectant pour les mains vous sauvera la vie. Les désinfectants vendus en magasin peuvent être hors de prix et ont souvent une odeur chimique déplaisante. Préparer votre propre désinfectant pour les mains est simple et vous pourrez adapter la recette à vos besoins personnels. En plus, les stocks de gel antibactérien étant épuisés dans certaines villes à cause du COVID-19, ce tutoriel pourrait vous sauver la vie ! Voici une recette à base d'alcool.

Rassemblez vos ingrédients. Ce désinfectant ressemblera grandement à celui que vous pourriez vous procurer en magasin, sans les composants chimiques et sans l'odeur désagréable. Ce type de désinfectant ne remplacera pas un lavage des mains, vous ne l'utiliserez que lorsque vous n'aurez pas d'autre solution.

Voici ce dont vous aurez besoin :

2/3 de tasse d'alcool pour usage cutané à 90 % (alcool isopropylique) ou de vodka

1/3 de tasse de gel d'aloe vera pur (de préférence sans conservateur)

8 à 10 gouttes d'huile essentielle, par exemple de lavande, de clou de girofle, de cannelle ou de menthe poivrée

Un récipient pour mélanger

Une cuillère

Un entonnoir

Un récipient en plastique pour conserver le produit

Mélangez l'alcool et le gel d'aloe vera dans le récipient. Versez les ingrédients dans le récipient et mélangez-les bien à l'aide de la cuillère. La mixture obtenue devrait être parfaitement lisse.

Si vous voulez que la solution soit plus épaisse, ajoutez une cuillère d'aloe vera. Ou diluez-la légèrement en ajoutant une autre cuillère d'alcool.

Ajoutez l'huile essentielle. Ajoutez une goutte après l'autre, en remuant au fur et à mesure. Après avoir ajouté environ 8 gouttes, sentez la mixture pour voir si l'odeur vous plait. Si le parfum vous semble suffisamment fort, arrêtez-vous là. Si vous voulez obtenir une odeur plus forte, ajoutez quelques gouttes supplémentaires. Les huiles essentielles de lavande, de clou de girofle, de cannelle et de menthe poivrée ont l'avantage d'avoir également des propriétés antiseptiques qui rendront votre mélange encore plus efficace.

Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

PATE EN CROUTE.

(Façon Edith).

Loisir de la semaine

Ingrédients pour la pâte

500 gr. de farine

200 gr. de margarine

1verre d'eau

1cuill. à café rase de sel

1 jaune d'œuf pour dorer

Ingrédients pour la farce

500 g de veau maigre

350 g de chair à saucisse

1 œuf

1/2 verre à moutarde de vin blanc

25 g de noisettes

1 demi de mousson de canard

1 sachet de gelée Maggi

Cuisson

Préparez la farce:

Hachez grossièrement le veau au couteau sur une planche.

Dans un saladier, mélangez le veau, la chair à saucisse, l'œuf, le sel, le poivre, le vin blanc et les noisettes.

Préparez la pâte:

Mettre la farine en fontaine, ajoutez le sel puis versez la margarine juste fondue, l'eau et pétrissez rapidement.

Etalez les 2/3 de la pâte avec un rouleau et garnissez le moule à cake beurré.

Remplissez le moule de la farce et mouillez les bords pour que la pâte du moule se soude à celle du couvercle.

Etalez le 1/3 de pâte restant et recouvrez le moule en faisant bien adhérer les bords.

Avec le s chutes de pâte, faites une décoration.

Dorez au jaune d'œuf et formez une cheminée au centre pour laisser la vapeur s'échapper.

Laissez tiédir et coulez la gelée tiède par la cheminée.

Laissez bien refroidir avant de découper et servez en tranches.

Vous pouvez remplacer le veau par de la chair de poulet ou de dinde.

Source CACL

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Un désherbant efficace écologique.

Loisir de la semaine

Désherber une terrasse, une allée avec du vinaigre blanc

Le vinaigre blanc d'alcool est un désherbant foliaire de contact, c'est à dire qu'il brûle les feuilles sans endommager les racines.

Bien qu'il soit proposé comme produit naturel, le vinaigre blanc est tout de même fabriqué industriellement. C'est un dérivé l'alcool de betterave qui se transforme en acide acétique. Ce produit issu de l'agriculture et non pas de la pétrochimie s'utilise comme herbicide.

Avant l'arrivée des désherbants chimiques, le vinaigre blanc était régulièrement utilisé dans les cours gravillonnées ou dans les allées en briques non maçonnées. Son usage est revenu de plus belle mais il est à utiliser sur des sols inertes, non destinés aux cultures.

Comment préparer un désherbant à base de vinaigre blanc

- La dose idéale est de 1 litre de vinaigre pour 1 litre d'eau.
- Ajouter à cette préparation une à deux cuillerées à soupe de savon noir ou du produit à vaisselle pour que le vinaigre adhère aux feuilles.
- Utiliser un pulvérisateur compatible au vinaigre sinon les joints risquent d'être endommagés par le ph acide.
- Choisir une journée sans pluie et si possible ensoleillée. Ce désherbage naturel au vinaigre est aussi efficace en hiver.
- En principe, les herbes grillent pratiquement aussitôt les journées chaudes et ensoleillées. En hiver, il faut attendre plusieurs jours pour que les adventices jaunissent puis brunissent sous l'effet de l'acide acétique (vinaigre).

Il s'agit d'un désherbant foliaire qui détruit les petites herbes. Pour les plantes vivaces aux longues racines pivotantes comme par exemple les pissenlits ou les rumex, utiliser un bon couteau pour extraire les racines.

Et après

- Conserver le vinaigre dans le pulvérisateur plusieurs jours à condition qu'il s'agisse d'un pulvérisateur résistant au vinaigre.

Renouveler les vaporisations jusqu'à destruction des adventices indésirables.

Attention aux mélanges

Ne jamais mélanger de l'eau de javel avec du vinaigre car l'association dégage un gaz toxique très dangereux pour les voies respiratoires.

Source Internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

BAGUETTE FARCIE.

(Pour l'apéritif).

Loisir de la semaine

Ingrédients pour 6 personnes.

1 baguette longue.

100 gr de beurre ramolli.

2 œufs durs coupés en dés.

1 St Moret de 150 gr.

200 gr de gruyère râpé.

10 à 15 cornichons.

Etape 1:

Couper la baguette et enlevez la mie.

Etape 2:

Mélangez le beurre, les œufs durs, le st Moret, le gruyère râpé, les cornichons, la moutarde et les dès de jambon.

Etape 3:

Remplir la croute de baguette de cette farce, et roulez l'ensemble très serré, et placez l'ensemble dans un papier aluminium.

Etape 4:

Faire cuire le tout, 20 minutes au four, thermostat 180°C.

Source Joly

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

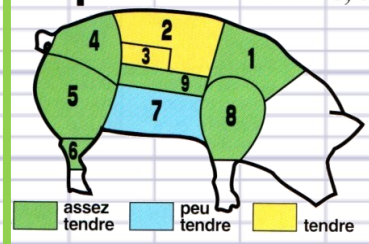
Les bons morceaux du Boucher/Charcutier.

Loisir de la semaine

Apprendre à connaître les différents morceaux proposés, c'est aussi renouveler ses recettes.

(Partie 1) - Les bons morceaux du Porc & du Bœuf.

Le porc *Bon marché, sa viande fait merveille dans les bonnes recettes hivernales.*



1 L'échine
Elle peut se faire rôtir ou braiser, mais s'apprête aussi très bien en potée et en brochettes.
Coût : raisonnable

2 Les côtes
Elles sont maigres et un peu sèches. Pour éviter cela, respectez une chaleur modérée à la cuisson.
Coût : raisonnable

3 Le filet mignon
Détaché, il constitue une noisette très tendre à poêler ou a faire mijoter.
Coût : élevé

4 La pointe de filet
Très moelleuse, elle fait d'excellents rôtis. Le seul inconvénient : sa forme pyramidale, plutôt difficile à mettre en valeur dans un plat.
Coût : raisonnable

5 Le jambon
Frais, il peut être taillé en tranches épaisses, à griller ou à couper en morceaux pour faire des brochettes.
Coût : élevé

6 Le jambonneau
Plutôt gélatineux et osseux, il se cuisine de préférence en potée. Seul, il est également délicieux préparé en rôti.
Coût : raisonnable

7 La poitrine
Egalement appelée lard maigre, elle sert d'accompagnement dans les plats cuisinés. On peut aussi la griller et la poêler.
Coût : économique

8 La palette
Elle se fait souvent braiser entière ou rôtir. Elle agrémente la potée et la choucroute et reste meilleure cuisinée avec ses os. La grillade prise le long de la palette, très tendre est excellente pour les barbecues.
Coût : élevé

9 Le travers
Partie supérieure de la poitrine, le travers comporte une série de côtes. Il se consomme traditionnellement en petit salé. Mais on l'apprécie aussi grillé au barbecue, bouilli ou encore mariné.
Coût : économique

Le bœuf *Une variété incroyable pour une cuisine au quotidien ou sophistiquée.*

1 Le collier
Il est particulièrement destiné aux cuissons lentes, comme les plats mijotés.
Coût : économique

2 Les basses côtes
Plus fermes que les côtes, elles demandent une cuisson plus longue.
Coût : raisonnable

3 L'entrecôte
Côte et entrecôte sont persillées et font les plus belles grillades.
Coût : élevé

4 Le faux-filet
Moins tendre que le filet, il est plus savoureux. Grillé ou poêlé, préférez des tranches épaisses destinées à plusieurs personnes.
Coût : élevé

5 Le filet
Entier pour un rôti. Le cœur sert pour les Chateaubriands, la tête pour les steacks et la pointe donne de petits tournedos.
Coût : élevé

6 Le rumsteak
Grillé ou rôti. Le filet se prépare en pavé, l'aiguillette en rosbif.
Coût : élevé

7 La tende de tranche
Ses quatre parties, la tranche, la poire, le merlan et l'araignée font de bons biftecks.
Coût : raisonnable

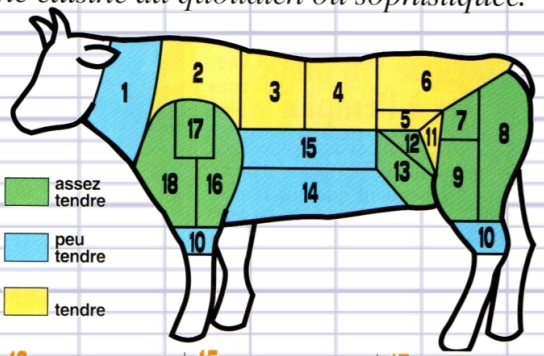
8 Le gîte à la noix
Il peut être braisé ou rôti. Le rond de gîte, lui, se cuisine souvent en carpaccio.
Coût : raisonnable

9 La tranche
Le rond de tranche se cuisine en médaillons, le mouvant en rosbif et le plat de tranche en brochettes.
Coût : raisonnable

10 Les gîtes
Appelés aussi jarrets, ils se préparent bouillis ou en pot-au-feu.
Coût : économique

11 L'aiguillette
L'aiguillette baronne, longue et conique, est destinée aux rôtis ou aux steacks.
Coût : élevé

12 L'onglet et la hampe
Ils se préparent tous deux en biftecks, au gril ou à la poêle. L'onglet est plus tendre que la hampe.
Coût : raisonnable



13 Les bavettes
Celle d'aloyau est à réserver aux biftecks. Celle de flanchet doit être dénervée avant la cuisson.
Coût : élevé

14 La poitrine
A bouillir ou à hacher. Les tendrons servent pour le pot-au-feu et le flanchet est utilisé pour les farces.
Coût : économique

15 Le plat-de-côtes
Pièce à cuisson lente, elle se fait bouillir et se sert en salade ou en effiloché.
Coût : économique

16 Les macreuses
Celle à bifteck se détaille en grillades et en brochettes. Celle à pot-au-feu sert pour le hachis parmentier.
Coût : raisonnable

17 Le paleron
Gélatineux, il se cuit lentement et s'utilise pour les braisés, les carbonades, les daubes et le bœuf mode.
Coût : raisonnable

18 Les jumeaux
Celui à bifteck se cuisine aussi en brochettes. Celui à pot-au-feu se sert en daube ou en bourguignon.
Coût : raisonnable

Source Femme Actuel

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

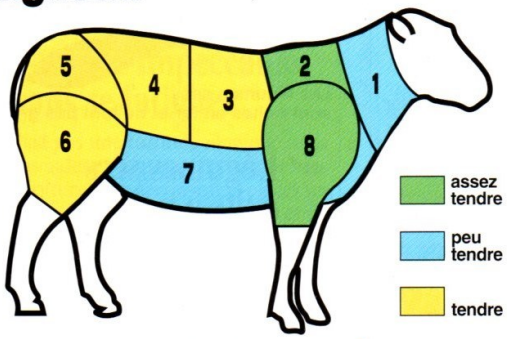
Les bons morceaux du Boucher/Charcutier.

Loisir de la semaine

Bon appétit et bonne dégustation avec vos nouvelles recettes.

(Partie 2) - Les bons morceaux de l'Agneau & le Veau.

L'agneau *Une viande de choix dans toutes les traditions culinaires du monde.*



1 Le collier
Un morceau charnu, un peu gras et osseux, qui doit mijoter longuement. Utilisé dans les soupes, ragoûts, blanquettes daubes et couscous, il peut être désossé et farci. On s'en sert aussi dans le haricot ou le navarin. Si l'animal est jeune, le collier peut être grillé.
Coût : raisonnable

2 Les côtes découvertes
Leur chair entrelardée couvre largement l'os (le manche). Appelées côtelettes bouchères, elles se prêtent braisées, grillées, sautées et entrent dans la préparation des ragoûts.
Coût : raisonnable

3 Les côtes
Les côtes premières et secondes sont au nombre de quatre chacune. Formées d'une belle noix, elles possèdent un long manche. Ensemble, elles forment un carré.
Coût : élevé

4 Le filet
Les côtes filet, sans manche, ont une noix maigre prolongée par des bavettes que le boucher roule sur elles-même. Ensemble, elles forment la selle anglaise.
Coût : élevé

5 La selle
Elle doit toujours être désossée et ficelée. Coupée en tranches, elle donne des grillades appelées tournedos d'agneau.
Coût : élevé

6 Le gigot
Il peut être raccourci. A l'ail piqué dans la chair, préférez des gousses non épluchées, cuites à côté.
Coût : élevé

7 La poitrine
Riche en os et en cartilages, elle est vendue entière pour être grillée ; désossée pour être farcie ; en morceaux pour les sautés et les ragoûts.
Coût : économique

8 L'épaule
Elle se présente toujours avec son os, la crosse. Elle se cuisine en rôti, entière ou désossée. Mais elle peut également être découpée en morceaux pour la préparation des navarins et des brochettes.
Coût : élevé

Le veau *Sa saveur délicate se cuisine facilement et convient aux plats raffinés.*

1 Le collier
Il nécessite une cuisson lente. Pour la préparation des sautés ou des ragoûts (le marengo, la blanquette), il doit d'abord être désossé, débarrassé de ses cartilages et découpé en morceaux.
Coût : économique

2 Les côtes découvertes
Elles sont moins larges et plus fermes que les autres côtes. Non séparées, elles forment un carré aussi appelé "bas de carré". Désossé et roulé par votre boucher, celui-ci fera un excellent rôti.
Coût : raisonnable

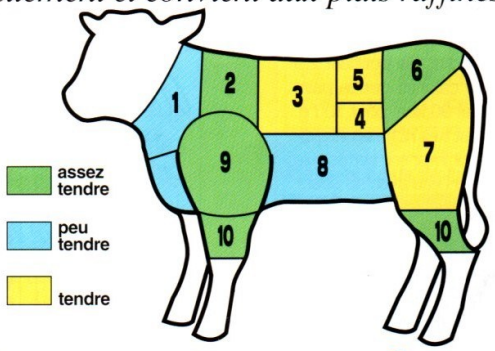
3 Les côtes
Les côtes premières, appelées côtelettes, sont charnues, avec chacune une belle noix. Les côtes secondes entrelardées sont plus moelleuses.
Coût : élevé

4 Le filet
C'est le morceau le plus tendre. Entier, il peut être rôti. Découpées, les tranches prennent le nom de mignons ou de grenadins en fonction de leur épaisseur.
Coût : élevé

5 La longe
Elle se cuisine braisée ou en rôti . On y découpe aussi la côte filet, très large, qui convient plutôt aux gros appétits.
Coût : élevé

6 Le quasi
Un morceau à retenir pour les rôtis (au four ou braisés en cocotte). Il peut aussi être débité en grosses tranches ou en minces escalopes.
Coût : raisonnable

7 La noix
Elles sont au nombre de trois : la noix, la sous-noix et la noix pâtissière. Toutes font d'excellentes escalopes. La noix pâtissière, très tendre, peut également se cuisiner en rôti.
Coût : élevé



8 La poitrine
Maigre et mince, elle se découpe en cubes pour les ragoûts. Désossée, on peut la farcir. Les tendrons seuls se font griller s'ils ont préalablement été attendris dans une marinade.
Coût : raisonnable

9 L'épaule
Elle se prête à toutes les cuissons : en rôti, entière ou désossée, braisée, en blanquette, sautée ou en paupiettes. Plus économique que la noix, elle n'offre pas d'aussi belles tranches.
Coût : économique

10 Les jarrets
Ils nécessitent une cuisson lente. Les jarrets s'associent à tous les légumes nouveaux. Maigres, ils comportent un os riche en moelle, indispensable pour préparer un osso buco.
Coût : raisonnable

Source Femme Actuel

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Des rangements facile a faire.

Loisir de la semaine

Pour faire le trie dans la visserie ou autre.

Il vous faux :

Des bouteille « type soda ».

Des vis a œil.

Quelques pointes de longueur suffisante pour que la bouteille soit accrocher

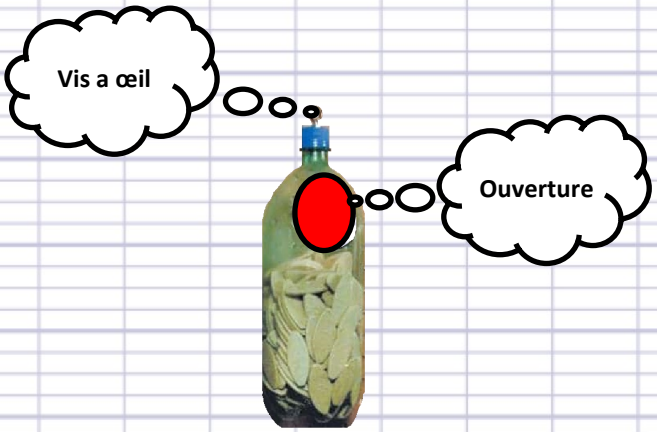
Une planche ou panneau de bois ou autre.

Fabrication:

_Faire une ouverture pour le passage de la main *(A).*

_Faire un trou dans le bouchon pour mettre une vis a œil *(B).*

Ensuite il suffit de faire un panneau en bois planter un clou de bonne longueur pour accrocher la bouteille ou autre système



Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Les gestes d'urgence.

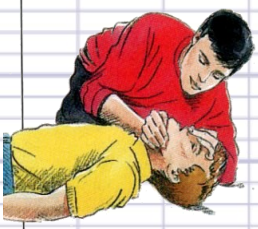
Loisir de la semaine

En cas d'urgence, appelez les secours:
Le SAMU faire le 15 - Les pompiers faire le 18
En attendant, voici 3 gestes qui peuvent sauver la vie.

Aucun signe de respiration : effectuez le bouche à bouche

Vérifiez l'absence de respiration, dégrafez les vêtements serrés, col de chemise, foulard, pantalon.

Sur un adulte



- Basculez doucement la tête de la victime en arrière en tirant le menton vers le haut. Pincez le nez avec une main et, de l'autre, maintenez le menton relevé vers le haut.

- Prenez votre respiration et placez votre bouche grande ouverte sur la bouche de la victime. Soufflez tout votre air de manière à ce que sa poitrine se soulève. Poursuivez au rythme de 12 à 15 fois par minute.
- Vérifiez le pouls au niveau de la carotide, en mettant simplement vos doigts sur le cou à deux centimètres de la pomme d'Adam.
- Il est primordial de poursuivre ce geste jusqu'à l'arrivée des secours.

Sur un bébé

- Assurez-vous que ni corps étranger, ni salive et ni vomissement n'encombrent les voies respiratoires. Soufflez tout doucement, dans la bouche et dans le nez en même temps.
- Soufflez plus vite mais moins fort, au rythme de 25 à 30 fois par minute.
- Assurez-vous que sa poitrine se soulève et non pas son estomac.

A ne pas faire
Il ne faut pas souffler trop fort dans les orifices bouche-nez d'un bébé.

En cas d'étouffement : pratiquez la manœuvre dite de Heimlich

A pratiquer en extrême urgence seulement, si un aliment ou un objet reste bloqué dans la gorge.

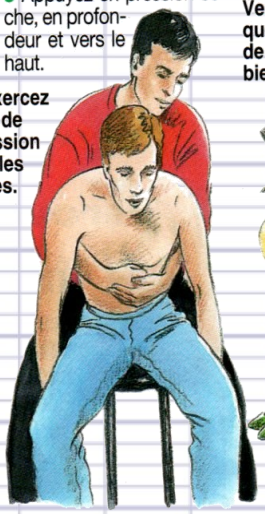
Sur un adulte

- Tenez la personne bien droite, dos contre vous. Passez vos bras sous ses bras. Mettez un poing fermé un peu en dessous du creux de l'estomac et l'autre main sur votre poing.
- Appuyez en pression sèche, en profondeur et vers le haut.
- Poursuivez la manœuvre jusqu'à l'expulsion du corps étranger.

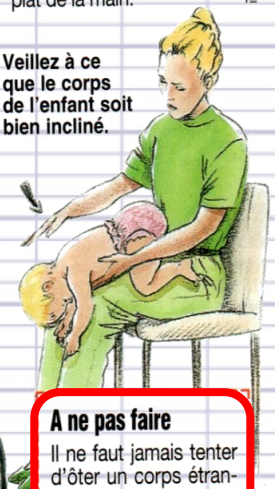
Sur un enfant

- Asseyez-vous et allongez l'enfant à plat ventre sur vos cuisses, la tête dépassant de vos genoux.
- Donnez une forte tape entre les omoplates avec le plat de la main.

ILLUSTRATIONS : C. PAPPA. FRISE : S. HOLLARD



N'exercez pas de pression sur les côtes.



Veillez à ce que le corps de l'enfant soit bien incliné.

A ne pas faire
Il ne faut jamais tenter d'ôter un corps étranger de la gorge en y introduisant les doigts.

La victime est inconsciente : mettez-la en position latérale de sécurité

Evitez l'étouffement d'un enfant ou d'un adulte inconscient en le mettant en position latérale de sécurité. Ce geste empêche la chute de la langue vers l'arrière et évacue les régurgitations.

- Basculez doucement la tête de la victime en arrière en tirant le menton vers le haut.
- Vérifiez que rien n'obstrue les voies repiratoires.
- Assurez-vous de la régularité de la respiration.
- Dégrafez tous les vêtements trop serrés.
- Saisissez l'épaule et la hanche et faites pivoter prudemment la victime sur le côté. Fléchissez sa jambe du dessus pour que le corps se maintienne dans cette position idéale.
- Vérifiez le pouls, le rythme respiratoire et le degré de conscience.

A ne pas faire
Il ne faut jamais laisser une personne inconsciente sur le dos, ni lui donner à boire ou à manger.

Cette manœuvre permet d'éviter les risques d'étouffement.

Source Femme actuel

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Bouturage du laurier rose.

Loisir de la semaine

Quand bouturer le laurier rose ?

Traditionnellement, on bouture les lauriers roses en **août et septembre**. C'est en effet à ce moment que vous aurez le plus de chance de réussir car l'arbuste vient de terminer sa période de croissance printanière. C'est également la période propice pour permettre une bonne reprise en terre dès l'automne.

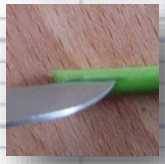
Prélever une bouture :

Votre arbuste comporte une multitude de tige que l'on appelle des rameaux. Toutes ne sont pas parfaitement adaptées au bouturage.

Les meilleures sont les **tiges non fleuries**, pas trop jeune mais dont le bois ne doit pas être dur non plus. Elles doivent mesurer entre 15 et 20 cm

Supprimer les feuilles de base :

Toute la partie qui sera immergée ou enterrée ne doit comporter aucune feuille. Avec un sécateur ou un couteau bien aiguisé, vous allez supprimez l'ensemble des feuilles du bas pour ne garder que les feuilles du haut.



Inciser la base de la tige :

En effectuant une légère incision, vous facilitez l'apparition de racines. Sur quelques millimètres, vous allez entailler le bas de la tige. Utilisez pour cela un cutter ou un couteau bien aiguisé et stérilisé de préférence pour ne pas contaminer la bouture.

Cette étape facilite et accélère la création de racines car la surface de contact avec les éléments minéraux et nutritifs devient plus grande.

Tremper la ou les boutures dans l'eau :

Durant plusieurs jours, vous allez laisser la ou les boutures dans un verre d'eau afin de lui laisser le temps de développer des racines. Vous pourrez changer l'eau 1 à 2 fois par semaine afin de redonner de la matière organique à la plante. Cette étape n'est pas indispensable car vous pouvez planter directement la bouture dans un pot rempli de terreau.

Mais en passant par cette phase en eau, **vous augmentez vos chances de succès.**

Planter labouture dans du terreau :

Une fois que le rameau a fait une multitude de racines, il va falloir le mettre en pot. Cette étape doit être minutieuse car le système racinaire est encore très fragile et il ne faut pas les casser. Prenez donc beaucoup de soin à planter cette bouture dans du terreau, de préférence spécial bouturage.

Source CACL

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Mots Mêlés.

Loisir de la semaine

Bon pour les Neurones!

L	S	P	I	S	T	E	E	D	A	L	A	C	S	E	E
E	O	A	E	X	M	E	E	A	M	A	R	O	N	A	P
G	M	P	U	G	O	G	E	T	R	A	N	S	A	T	S
E	M	L	Q	L	N	A	N	E	T	T	O	E	R	E	E
D	E	O	I	A	T	P	N	M	E	A	I	T	C	R	D
A	T	M	R	C	A	L	O	S	L	M	S	T	A	T	N
C	A	B	E	I	G	A	D	I	A	A	N	E	M	R	A
S	L	A	H	E	N	R	N	R	H	S	E	U	P	E	H
A	P	L	P	R	E	M	A	U	C	S	C	Q	I	K	I
C	I	I	E	O	R	O	R	O	D	I	S	A	N	K	M
A	N	S	L	F	O	R	E	T	I	F	A	R	G	I	A
R	I	A	E	C	A	N	Y	O	N	I	N	G	N	N	L
R	S	G	T	E	D	U	T	I	T	L	A	E	A	G	A
E	M	E	I	R	R	E	M	O	N	T	E	E	I	E	Y
I	E	S	E	P	L	A	E	V	E	R	E	S	T	G	A
S	N	A	S	I	O	R	O	C	H	E	U	S	E	S	E

ALPAGE
ALPES
ALPINISME
ALTITUDE
ANDES
APLOMB
ARMOR
ASCENSION
BALISAGE
CAMPING
CANYONING
CASCADE
CHALET
DÉGEL
ESCALADE
EVEREST
FORÊT
HIMALAYA
GLACIER
MASSIF
MONTAGNE
NEIGE
OISANS
PANORAMA
PISTE
RANDONNÉE
RAQUETTES
REMONTÉE
ROCHEUSES
SIERRA
SOMMET
TÉLÉPHÉRIQUE
TERTRE
TOURISME
TRANSAT
TREKKING

Source internet

Le CACL vous souhaite une bonne semaine.

Cahier réaliser avec les membres du

C.A.C.L

CACL
DAVÉZIEUX