

Edition spéciale Confinement:
Feuille de chou numéro 24
Mars 2020

Attention pour cette édition spéciale : la feuille de chou se donne une nouvelle peau!
L'idée c'est de partager avec vous des recettes, des idées de choses à faire pendant
cette étrange période en espérant vous retrouver en vrai très rapidement!
Surtout n'hésitez pas à nous transmettre vos bons tuyaux pour qu'on les fasse tourner
aux autres adhérents!

Pour l'occasion on ressort quelques recettes bien appréciées!

Une recette de pâte à tout faire!

- 350 gr de farine
- 7 càs d'huile d'olive
- 1 yaourt nature
- 1 oeuf
- une pincée de sel
- 1 càc de levure chimique

Dans un saladier placez la farine,
au centre y mettre les autres
ingrédients et bien mélanger
jusqu'à obtenir une boule. Laissez
reposer une demie-heure et
ensuite vous pouvez l'utiliser.

Moi je l'utilise pour faire des
tartes, des chaussons fourrés aux
épinards, oignons et fromage, tout
ce que vous voulez!

**Et vous où faites-vous vos courses
de produits frais en ces temps de
confinement? Quelques pistes:**

- L'îlot de la Meinau
- Les jardins de la Montagne Verte
- La Nouvelle Douane à Strasbourg
- Des commandes possibles chez
pas mal de producteurs

Une recette de Falafels (15 pcs)

- 150 gr de pois chiches secs
- 3 gousses d'ail
- 3 cL d'huile d'olive
- une càc de cumin, coriandre, sel
poivre ou autres
- du bicarbonate
- de l'huile de friture

Faire tremper les pois chiches toute la
nuit, le lendemain les faire cuire 1h à
1h30 avec une càc de bicarbonate.
Bien les égoutter. Dans un saladier
mettre les pois chiches et le reste des
ingrédients et mixer le tout. Réfrigérer
la préparation si elle est trop collante.
Formez ensuite les boules de falafels
avec la main en les compactant bien et
les faire frire quelques minutes dans
l'huile de tous les côtés. Une fois
grillés, les égoutter sur du papier
absorbant.

S'il vous en reste, réduisez les en
petits morceaux et recyclez-les dans
une sauce "bolognaise" ou des
lasagnes "végétariennes".
Et n'hésitez pas à récupérer votre huile
pour l'utiliser pour des cuissons
futures.

Et pour changer de la cuisine est-ce que vous avez déjà essayé:

1. La colle maison

Ingrédients : 40 gr de farine, 50 cL d'eau

Dans une casserole mettre la farine et ajouter progressivement 10 cl d'eau froide en mélangeant bien (pour éviter les grumeaux). Dans une autre casserole, faire frémir 40 cL d'eau et la verser progressivement dans la première casserole tout en mélangeant bien. Remettre la casserole sur le feu et faire cuire la colle entre deux et trois minutes maximum. Le mélange va progressivement s'épaissir. Laisser la colle maison refroidir dans un bol avant de l'utiliser avec un pinceau !

2. La pâte à modeler maison

Ingrédients : 1 tasse de farine, 1 tasse d'eau, ½ tasse de sel, 1 càc d'huile végétale, 2 càc de bicarbonate de soude ou de levure chimique, facultatif des colorants alimentaires

Bien mélanger tous les ingrédients pour éviter les grumeaux dans une casserole. Une fois que la pâte est homogène, mettre la casserole à chauffer à feu doux et continuer de mélanger jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Façonner ensuite la pâte avec ses mains (attention elle est un peu chaude). Vous pouvez conserver cette pâte plusieurs mois au frigo dans un récipient hermétique!

3. La lessive et la "soupline" de Karine

Ingrédients pour la lessive: 100g de vrai savon de Marseille (72% min. d'huile d'olive) en paillettes ou à râper, 3L d'eau, 2 grosses cuillères de bicarbonate, 60 gouttes d'huiles essentielles de votre choix en évitant les huiles foncées (ylang ylang, lavande, citron, eucalyptus, mandarine)

Ingrédients pour la "soupline": ½ de vinaigre, ¼ d'eau.

Faire chauffer un peu d'eau avec le savon pour bien le diluer puis, compléter jusqu'à 3L d'eau. Une fois le mélange refroidi, ajouter le bicarbonate et les gouttes d'huile essentielle. Bien secouer le mélange dans le bidon et c'est prêt ! Mettre l'équivalent d'un petit verre dans le bac à lessive. Dans une bouteille, mélanger l'équivalent d'½ de vinaigre et compléter avec de l'eau. Ajouter ½ verre de ce mélange dans le bac de soupline lors de vos lessives.

Et pour finir cette édition spéciales quelques informations:

- **Prise des commandes:** on espère que les prises des commandes prévues à la fin du mois d'avril pourront se faire kit à ce qu'elles se fassent sur internet et par téléphone, on vous tient au courant dès qu'on en sait plus.
- **Partage d'infos:** on va continuer à publier régulièrement des recettes sur la page facebook de l'association : <https://www.facebook.com/VRACStrasbourg/> n'hésitez pas à aller la consulter, nous transmettre des infos, des recettes ou d'autres choses que vous souhaiteriez partager!
- On est joignable par téléphone au 07.81.62.94.49 et par mail.
- **Plateforme d'aide:** La Ville a mis en place une plateforme : <https://www.strasbourg.eu/-/covid-19-je-veux-aid-1> pour que les gens qui le veulent et qui le peuvent puissent proposer leur aide et aussi pour que les associations qui ont besoin d'aide puissent le faire savoir! N'hésitez pas à y jeter un oeil !

Structures
partenaires



ARES

Association des Résidents
Centre socio-culturel
de l'Esplanade