

La feuille de chou



Edito

« Une psychologue marchait vers le podium tout en enseignant la gestion du stress à une audience avertie. Comme elle a soulevé un verre d'eau, tout le monde s'attendait à question du «verre à moitié vide ou à moitié plein». Au lieu de cela, avec un sourire sur son visage, elle demanda: «Combien pèse ce verre d'eau?» Les réponses entendues variaient de 8 onces à 20 onces. Elle a répondu: «Le poids absolu n'a pas d'importance. Cela dépend de combien de temps je le tiens. Si je le tiens pendant une minute, ce n'est pas un problème. Si je le tiens pendant une heure, j'aurai une douleur dans mon bras. Si je le tiens pendant une journée entière, mon bras se sentira engourdi et paralysé. Dans chaque cas, le poids du verre ne change pas, mais plus longtemps je le tiens, le plus lourd, il devient.» Elle a poursuivi: «Le stress et les inquiétudes dans la vie sont comme ce verre d'eau. Pensez-y pendant un moment et rien ne se passe. Pensez-y un peu plus longtemps et ils commencent à faire mal. Et si vous y pensez toute la journée, vous vous sentez paralysés – incapable de faire quoi que ce soit». Penser à déposer votre verre !!! -Auteur inconnu.

Chantier d'insertion permanent

12/06/2013



Recettes de la semaine

Rouleaux de printemps

1 : Faites chauffer de l'eau. 2 : Lavez les carottes et les radis. Découpez-les en bâtonnets. Tranchez la pointe de votre chou chinois ou ôtez les premières feuilles avec les grandes parties blanches (vous les conservez pour une autre recette.). Émincez finement le chou d'une quantité équivalente à une petite tasse. Coupez les crevettes en deux sur toute leur longueur. Si vous débutez dans la préparation de rouleaux de printemps, je vous conseille de les détailler en tout petits dés et de râper la carotte et les radis. 3 : Votre eau doit bouillir à présent. Placez vos vermicelles de soja ou de riz dans une eau légèrement salée. Laissez-les le temps indiqué sur le paquet. Égouttez les vermicelles puis placez-les sous l'eau froide afin de les refroidir un peu. Placez une feuille de riz dans l'eau tiède et patientez 30 à 40 secondes afin qu'elle ramollisse. Elle sera alors translucide. Placez-la délicatement sur une planche à découper ou à défaut une grande assiette sans rebords. Disposez la garniture dans le quart supérieur de la feuille en gardant bien une marge par rapport aux bords de 2 à 3 cm. Commencez par placer un bâtonnet de carotte et un de radis, un peu de chou chinois et 2 ou 3 cacahuètes. Repliez la partie supérieure de la feuille sur votre garniture. Rabattez les deux bords latéraux sur le premier pli. Puis roulez délicatement. Avant de terminer votre dernier tour, placez vos moitiés de crevette face à face et juste au-dessous votre feuille de menthe puis terminez de rouler. Ainsi, les moitiés de crevette et la feuille de menthe apporteront une décoration par transparence.

10 à 15 feuilles de riz de petit diamètre. / 1 paquet de vermicelles de riz ou de soja. / 1 ou 2 radis roses longs. / 1 carotte / 1 morceau de chou chinois (le cœur ou la pointe) / Quelques feuilles de menthe / Une quinzaine de crevettes / quelques cacahuètes. / 1 citron vert ou jaune / Quelques feuilles de salades pour les accompagner.



Les légumes de la semaine

Dans les paniers simples: un chou tai sai, une salade, une botte de rhubarbe, une barquette de fraises.

Dans les paniers doubles: un chou rave blanc, un chou rave bleu, navets blanc (1kg), une salade, trois choux chinois Pak choi Tai sai, trois courgettes pommes de terre (1kg).

Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers