

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

Le cycle et le traitement de l'eau

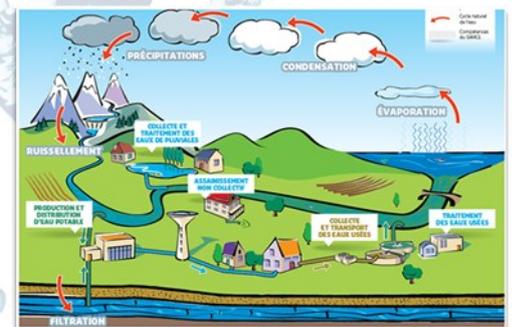
Pour commencer la pluie s'infiltré dans le sol c'est-à-dire qu'elle passe au travers du sol.

Ensuite elle s'évapore sous l'action du soleil et du vent, c'est-à-dire qu'elle monte en vapeur (= gaz invisible et inodore). Si elle ne peut pas s'infiltrer, elle ruisselle c'est-à-dire qu'elle s'écoule.

Toute l'eau dans le milieu naturel est traitée et épurée pour la rendre potable.

On commence par l'usine de traitement qui a pour mission de rendre l'eau potable.

Pour finir la station d'épuration nettoie les eaux usées avant de les rejeter dans le milieu naturel.



Quelques petits conseils...

- ◇ Quand on fait du sport, on doit beaucoup boire mais par petites gorgées. Il ne faut surtout pas boire d'un seul coup, mais plutôt toutes les 10 minutes.
- ◇ Tous les jours, il est conseillé de boire en moyenne 1 à 1,5 litre d'eau.
- ◇ Quand on est au soleil, on doit se mouiller la figure et les cheveux, et boire de l'eau pour ne pas se déshydrater.
- ◇ Quand on a de la fièvre, pour que ça passe plus rapidement, il faut toujours boire de l'eau.

N'oubliez pas : l'eau est la seule boisson indispensable !



GRANITA



Préparation



1/ Lavez les fruits, puis équeutez les groseilles. Placez le tout dans un blender (ou un mixeur) et mixez jusqu'à obtenir une purée de fruits. A l'aide d'un chinois, récoltez le jus des fruits afin d'obtenir une texture lisse.

2/ Dans une casserole, faites fondre le sucre avec 30 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez refroidir un moment.

3/ Quand le sirop est refroidi mélangez-le au jus des fruits. Ajoutez le jus de citron et complétez avec de l'eau afin d'obtenir un litre de préparation.

4/ Versez dans un récipient ou dans un moule a tarte, puis disposez-le à plat au congélateur, pendant 3 h.

5/ Sortez la préparation toutes les heures et ,a l'aide d'une fourchette, grattez et mélangez bien.

6 / Au troisième mélange, le granité est prêt. Si ce n'est pas le cas, renouvelez l'opération citée en 5.

7/ Servez dans un joli verre accompagné d'une paille. Bonne dégustation !

Ingédients



Pour 1 litre de granita

500 g de framboises et groseilles
(ou fruits de votre choix)

130g de sucre en poudre

30 cl d'eau

Le jus d'un citron frais
(ou 1 cuillère à soupe de jus de citron en bouteille)

Mots mêlés :

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



Mots à trouver :

Atlantique	Océan
Atmosphère	Pollution
Eau	Pompage
Gaspillage	Potable
Gazeuse	Purifiée
Glaçon	Ruisselle
Infiltration	Robinet
Liquide	Solide
Mer	Source
Mer noire	Traitement

Mot mystère : _____



Quelques gestes éco-citoyens :

La Planète est en danger car on gaspille beaucoup d'eau.

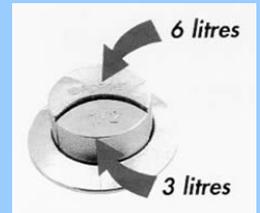
PROTEGEZ VOTRE PLANETE.



Ne pas laisser l'eau couler quand on se brosse les dents.



Installer une chasse d'eau double débit permet d'utiliser moins d'eau.



Ne pas jeter vos déchets dans les cours d'eau, rivières ou fleuves.



Choisir des appareils ménagers machines de classe A permet de consommer moins d'énergie.



Merci à l'école Marcel Pagnol et aux élèves CM1/CM2 de Mme MARTIN et de Mme PANECHOU pour cette newsletter consacrée à la thématique de l'eau.

Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants ... n'hésitez pas à nous écrire par mail :

vivonsenforme@smartindecrau.fr

Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir par mail tous les mois, inscrivez-vous :

vivonsenforme@smartindecrau.fr

MAIRIE DE SAINT-MARTIN DE CRAU

JUIN 2015 — N° 11



Retrouvez nous sur le site de la Ville :
www.saintmartindecrau.fr