

# « Goûte, mange, bouge »

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

## Le miel !

Commençons cette nouvelle année sur une note douce et sucrée.

De couleur ambrée, le miel est un allié pour notre santé de par sa richesse en antioxydants, vitamines et minéraux. Il possède également de nombreuses vertus médicinales.

On le retrouve dans de nouveaux produits alimentaires, dans certains soins cosmétiques et même dans certains de nos dessins animés préférés.

Bien que son index glycémique soit plus bas que le sucre, il n'en reste pas moins un aliment sucré à consommer avec modération. Il est conseillé de ne pas donner de miel aux enfants de moins d'un an.

En cette période de galettes des rois et frangipanes, je vous en propose une version fruitée. Bonne dégustation !



## Galette des rois aux pommes et au miel

### Ingrédients



#### Ingrédients pour 6 personnes

- 2 pâtes feuilletées
- 2 grosses pommes
- 2 c. à soupe de miel
- 10 g de beurre
- 1 jaune d'œuf + un peu d'eau

### Préparation



Préchauffez le four à thermostat 7 (210°C).

Epluchez et coupez les pommes en cubes.

Dans une poêle, faites-les revenir à feu doux dans le beurre environ 5 minutes.

Ajoutez le miel et laissez caraméliser à feu doux 5 minutes de plus.

Étalez une première pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Piquez-la à la fourchette et versez les pommes dessus. Si vous souhaitez en mettre une, c'est le moment de placer la fève.

Recouvrez alors de la seconde pâte, pressez bien les bords et badigeonnez le dessus de la galette de jaune d'œuf avec un pinceau.

Enfournez 30 min environ jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée et dorée.



Cette version revisitée de la traditionnelle galette des rois apportera une touche de gourmandise fruitée à votre dessert.



# Mais où sont les abeilles ?

Depuis quelques années, la population d'abeilles est en très forte diminution. Progressivement, les ruches se vident de leurs abeilles. Plusieurs causes sont avancées : traitements aux pesticides, infections parasitaires, pollution, diminution de la ressource alimentaire ( quantité et diversité de fleurs fournissant nectar et pollen), compétition avec des espèces invasives, changement climatique, nouveaux prédateurs...

La plupart de nos fruits et légumes dépendent du travail de pollinisation des abeilles. L'abeille féconde plus de 80% de notre environnement végétal, dont dépend directement 40 % de notre alimentation.

« Le jour où l'abeille disparaîtra... L'homme n'aura plus que quatre années à vivre » (citation attribuée à Albert Einstein)

## Le saviez-vous ?

Une miellerie, financée par le Lions Club, est installée à la Maison de la Chasse et de la Nature. Gratuitement mise à la disposition des apiculteurs, elle permet de recueillir le miel. Elle se visite de préférence lors des récoltes qui se font au printemps.



## Mini-jeu :

Aide Barry a retrouver les bienfaits de chaque miel.



A. Miel d'acacia



B. Miel de thym



C. Miel de Bruyère



D. Miel de Tilleul



E. Miel de lavande



F. Miel de Colza

1. Cicatrisant

2. Régulateur d'anxiété et d'insomnies

3. Régulateur intestinal

4. Antiseptique et anti-inflammatoire

5. Régulation sanguine

6. Régulation de problèmes rénaux

Réponses : A3-B1-C6-D2-E4-F5

## Se remettre à l'activité physique après les fêtes :

### - Fixez-vous un objectif simple et concret

Il faut qu'il soit adapté à votre mode de vie. Par exemple, prenez le temps d'aller chercher le pain à pied ou à vélo le week-end.

### - Pensez « promenade »

Rien ne te tel qu'une bonne promenade pour se vider l'esprit et se vivifier le corps, en famille ou entre amis, à pied ou bien à vélo.

### - Prendre de nouvelles habitudes

Modifier petit à petit certaines de vos habitudes vous permettra, au fur et à mesure, d'augmenter votre niveau d'activité physique. Par exemple, garez votre véhicule un peu plus loin, prenez les escaliers à la place des ascenseurs, descendez à un arrêt de bus avant votre arrêt habituel et continuez à pied...



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Janvier 2016—N°16



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)