

# « Goûte, mange, bouge »

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

Pour fêter la 50<sup>e</sup> newsletter, nous vous avons laissé carte blanche.

Bonne découverte !

## Les graines germées

« J'ai découvert les graines germées il y a environ un an. Ce sont surtout leurs propriétés nutritionnelles qui m'ont intéressée puisqu'elles sont considérées dans le domaine de la science comme des "petites bombes nutritives". Elles font partie des aliments dits "biogéniques".

En d'autres mots, elles regorgent d'énergie et de vitalité. Chaque graine possède en elle le potentiel énergétique nécessaire pour faire naître une plante ou un arbre entier, les graines germées sont donc de véritables condensés de vie.

En plus d'être riches en vitamines et minéraux, elles sont également une source d'antioxydants, d'acides aminés et de fibres alimentaires. Les graines germées ont du goût et du croquant. Bref, depuis que je connais leurs propriétés, elles accompagnent pratiquement toutes mes salades et crudités. »



« Vous pouvez vous-même faire germer vos graines. Les tutoriels et conseils en la matière fourmillent sur la toile. Vous pouvez aussi les acheter, prêtes à l'emploi, dans des magasins bio. Elles se consomment crues et s'accommodent très bien aux salades à base de concombre, de carottes ou de courgettes. Elles décorent aussi joliment les verrines ou les tartares de saumon.

Dernièrement, elles ont parfaitement accompagné ma mousse betteraves/chèvre/miel et mon œuf poché. »

*Article et photo proposé par Delphine M., passionnée de cuisine.*

## Décoration d'une tarte, tout un art !

Technique toute simple pour customiser le contour de votre tarte : l'effet damier.



Cette décoration vous demandera plus de temps et de patience, mais pour un résultat magnifique !



Mettez en scène vos tartes avec de véritables décorations qui leur donneront une autre dimension. Au risque de ne plus vouloir y toucher tellement elles seront belles !



*Suggestion proposée par Tatiana B.*

## Cache-cache de fruit et légume

Facile, me diriez-vous, de reconnaître un fruit ou un légume. Mais, si l'on change l'angle de vue et la couleur, ça peut vite devenir compliqué !

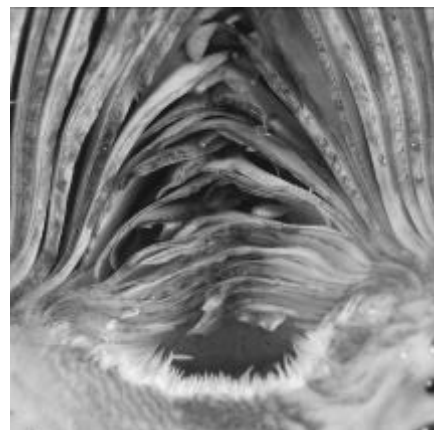
Arriveriez-vous à reconnaître les fruits et légumes ci-dessous ?



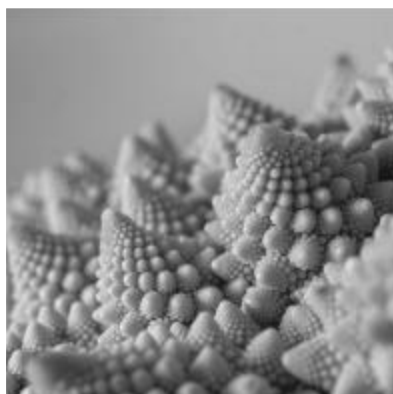
A



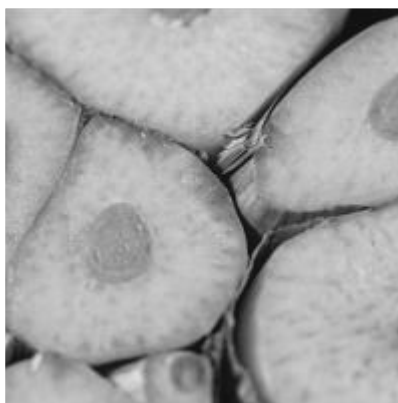
B



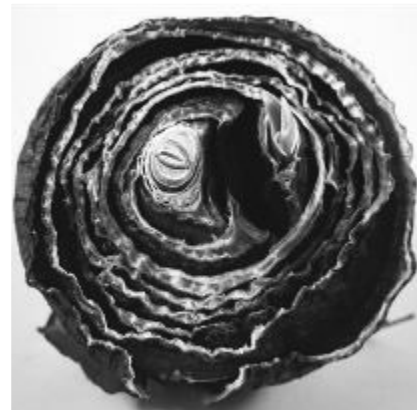
C



D



E



F

Pour vous aider, parmi les photos, il y a :  
un kiwi, un chou romanesco, de l'ail, un oignon, un chou rouge et un artichaut

Merci à Corinne S. pour ses magnifiques photos.

## Conserver ses purées et compotes pour bébé sans se ruiner

Méthode simple et efficace : le bac à glaçons. Après avoir cuisiné vos légumes ou bien vos fruits, utilisez un bac à glaçons pour stocker et conserver au congélateur vos purées. Au moment de préparer le repas de votre enfant, rien de plus simple : il suffit d'utiliser le nombre de compartiments voulus et de les faire réchauffer. Un astuce pratique pour gagner du temps et éviter le gaspillage !

Rendez-vous le mois prochain, pour une newsletter consacrée à l'alimentation des tout-petits...



Astuce de Julie C., maman d'un petit Jules

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Février 2019—N°50



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

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

Réponses : A : chou rouge / B : kiwi / C : artichaut  
/ D : chou romanesco / E : Ail / F : oignon