

Recette

- 400 g de blanc de poulet , 1 celeri rave , jus de '1/2 citron , 1 c. à café de curry et du gingembre
- 3 c. à soupe de crème fraiche
 - Coupez le céleri en dés et faites-le cuire à la vapeur 15 mn
 - Coupez le poulet en petits morceaux puis faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le curry et une fois la viande cuite, ajoutez le jus du 1/2 citron et la crème fraîche. Ajoutez le céleri à la viande et servez chaud.

APPEL

Nous sommes à la recherche : Des pots en verre de confiture , des bouteilles de 0,5 l en plastique , des bouteilles en verre de 1 l, des palettes en bois, des plants d'arbres fruitiers anciens ,de petits fruits , d'aromatiques . Bref , tout végétal bio , ancien et utile pour survivre , on les mettra dans le site de permaculture

Contact

Association LIBERA VERDA

1 rue du Pijouit
85140 LES ESSARTS

06.26.23.72.66

liberverda@no-log.org

Blog :

liberaverda.canalblog.com

Salon bien être au bourg s/ la roche

Nous serons au salon : vendredi 27

Février au 1 mars à la maison de

Quartier du bourg : atelier rire , atelier

Bonbons et confection de pâtes

Si vous souhaitez :

- recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- faire une donation de soutien (prix libre)
- recevoir de l'information sur l'association
- adhérer : mini 5€ ou autres...

N'hésitez pas à prendre contact !



FEUILLE D'INFORMATIONS



LIBERA VERDA N° 71
- Février 2015 -

Bonjour la Planète !

Bonjour

Ce mois ci nous vous incitons encore plus à venir nous rejoindre pour mettre en pratique un monde respectueux du vivant . En effet , vous retrouverez nos nouvelles sorties et ateliers , ainsi que de l'information sur les vertus des légumes et fruits . Ce sera un atelier que vous retrouverez bientôt .

En tout cas , une première chose à faire , c'est bien se nourrir . Rassurez vous , on aura quelques produits à vous proposer cette année , mais surtout l'année prochaine . Préparez vous !!!
Bon appétit et à bientôt

Vive la vie !!!!!!!!!!!!!!!!

Trucs & Astuces

Crème simple pour l'hiver :

On prend de l'aloé vera et on rajoute une goutte d'huile essentielle 3 fois par jour .

lavande , petit grain bigaradier , mandarine, geranium , palmarosa

On peut se frotter mains et visage avec de l'huile d'olive aussi .

RDV

-
Samedi 14 février : le bouleau
Rdv 10 h 30 à 12 h à emmaus
Aux Essarts . Dégustation de
Sève pour une cure de jouvence

Judi 19 février : atelier

Gourmandise : bonbons ...

Rdv 18 h à 19 h 30 salle charles
Madras aux Essarts

Samedi 21 février : plantation
d'une haie vivrière en

Permaculture . Rdv sur le site
du projet

Les vertus des légumes

Le groupe des vert aide à entretenir la vision et réduire les risques de cancer.

- **Fruits** : avocats, pommes, raisins, melon, kiwis et citrons verts.
- **Légumes** : les artichauts, les asperges, le brocoli, les haricots verts, poivrons verts et légumes verts à feuilles .

Le groupe des oranges et jaunes sont conseillés pour le système oculaire et le système immunitaire

- **Fruits** : les abricots, les cantaloups, les pamplemousses, mangues, papayes, pêches et ananas.
- **Légumes** : carotte, poivron jaune, maïs jaune et patates douces

Le groupe des violets et bleus : ayant des **vertus anti-âge, principalement pour aider la mémoire,** ainsi que sur la **santé des voies urinaires** et la **réduction des risques de cancer**

Fruits : les mûres, myrtilles, les prunes et les raisins secs

Légumes : l'aubergine, le chou rouge et les pommes de terre à chair violette.

Le groupe des rouges pour aider à maintenir un cœur en bonne santé, la vision et l'immunité,, peut aider à réduire les **risques de cancer.**

Fruits : les cerises, les grenades, les pamplemousses , les raisins rouges et les pastèques.

Légumes : les betteraves, oignons rouges, poivrons rouges, pommes de terre rouges, rhubarbe et de tomates rondes

Le groupe des blancs, beiges et brun

Ils apportent leurs bienfaits en favorisant une **bonne santé cardio-vasculaire** et en s'attaquant à **réduire les risques de cancer**

Fruits : Bananes, poires brunes, les dattes et les pêches blanches sont les fruits de cette catégorie.

Légumes : le chou-fleur, les champignons, les oignons, le poireau, le panais, les navets, les pommes de terre à chair blanche et le maïs blanc.

Quelques exemples de vertus

1 **La tomate** peut protéger du cancer de la prostate grâce à sa richesse en lycopène, le pigment qui lui donne sa couleur rouge

2. **Le brocoli** . Il constitue une excellente source de vitamine C et de bêta-carotène antioxydants, de vitamine B9 et de potassium, qui réduisent le risque de maladie cardiovasculaire.

3. **Le chou, le chou-fleur et tous les légumes crucifères** (qui incluent les navets, le radis, le cresson) sont remarquablement riches en vitamines C et B9 , ainsi qu'en substances soufrées protectrices contre le cancer

4. **La courge d'hiver renferme beaucoup de bêta-carotène** : plus la chair est colorée, plus son taux est élevé et plus les propriétés antioxydantes du légume sont intéressantes.

5. **Les épinards** ainsi que les autres légumes-feuilles vert foncé (bette, mâche, salade verte, roquette, etc.) **sont de généreux pourvoyeurs de substances protectrices.** Ils renferment beaucoup de vitamine C, B9 et de bêta-carotène. Ils sont riches en fibres et en minéraux.

6. **Les légumineuses** – lentilles, haricots, pois chiches, haricots à écosser – ont en commun **un apport élevé en fibres solubles et insolubles**, en vitamines B, utiles pour le bon fonctionnement neuro-musculaire, et en minéraux comme le magnésium, le potassium et le phosphore.

7. **L'oignon, l'ail et l'échalote** contribuent à la **santé cardiovasculaire grâce à leurs phytoconstituants actifs**, notamment des substances soufrées et d'autres composés spécifiques. Les bénéfices d'une consommation régulière sont maintenant prouvés : ils favorisent la fluidité sanguine, **aident à abaisser le cholestérol et la tension artérielle.** Ils possèdent enfin des propriétés antibactériennes et diurétiques.

8. **Le poivron** fait partie des **légumes les plus riches en vitamine C** , mais aussi en bêta-carotène et en pigments flavonoïdes, composants précieux dans la lutte contre les radicaux libres et qui peuvent diminuer le risque de cancer.

10. **La carotte** arrive en tête pour **l'apport de provitamine A** (ou bêta-carotène), doublement intéressante : comme antioxydant et comme précurseur de la vitamine A, indispensable à la croissance cellulaire, à la vision et au bon état de la peau. La carotte est également riche en pectines, des fibres solubles qui peuvent abaisser un taux de cholestérol trop élevé.