

Gazette de l'AREC

août
2013

Edito

L'AREC s'active, même pendant les vacances... Au programme de nos ateliers, du "do it yourself" de la tête aux pieds, et jusque dans nos assiettes ! Sur le marché également, des rendez-vous variés : santé, artisanat, ainsi que notre groupe de parole nouvellement créé... Les enfants ne seront pas en reste avec la mise en place des "après-midi marmailles" où l'on attend petits et grands pour de bons moments en perspective ! Et déjà ce sera la rentrée... La bonne idée pour l'occasion ? S'inscrire à la formule paniers, pour ne jamais manquer de légumes frais... Nous livrons à domicile dans le sud de l'île, profitez-en !

L'astuce du mois

Recette : muffins 100% végé !
(sans oeufs ni produits laitiers)

250g de farine bio ; 100g de sucre bio (ou sirop d'agave) ; 1 sachet de levure ; 75g de margarine fondue ou d'huile végétale ; 25cl de lait végétal ; pour agrémenter : pépites de chocolat, fruits... Mélanger dans l'ordre indiqué et cuire 20min à 200°.

A lire, à voir...

Docu : l'île aux fleurs

Douze minutes ; c'est le temps durant lequel nous suivons le parcours d'une tomate, depuis sa production dans la plantation de M. Suzuki, jusqu'à son point d'arrivée à la décharge publique de l'île aux Fleurs...

[youtube.com/watch?v=JKqQVuiUDHE](https://www.youtube.com/watch?v=JKqQVuiUDHE)

Ce mois-ci,
Place au "DIY"

3 août : cosmétique maison

10 août : écologie pratique

17 août : manioc du jardin à l'assiette

24 août : couture : fabriquer des lingettes lavables

les
après-midi marmailles

Tous les mercredis d'août de 14h à 17h sur le site du marché, accompagnez vos enfants aux après-midi marmailles : jeux coopératifs de plein air, ateliers jardinage, contes, coloriages, goûter bio...

autres RDV...

le bertel artisanat tressage vacoa :
3 août

produits ménagers écologiques,
artisanat récup 10 août

groupe de rencontre par la parole
10 et 24 août

marie léonard naturopathe :
17 août

réunibio santé, bien-être :
17 août

yoga 31 août

Gazette de l'AREC

août
2013

Edito

L'AREC s'active, même pendant les vacances... Au programme de nos ateliers, du "do it yourself" de la tête aux pieds, et jusque dans nos assiettes ! Sur le marché également, des rendez-vous variés : santé, artisanat, ainsi que notre groupe de parole nouvellement créé... Les enfants ne seront pas en reste avec la mise en place des "après-midi marmailles" où l'on attend petits et grands pour de bons moments en perspective ! Et déjà ce sera la rentrée... La bonne idée pour l'occasion ? S'inscrire à la formule paniers, pour ne jamais manquer de légumes frais... Nous livrons à domicile dans le sud de l'île, profitez-en !

L'astuce du mois

Recette : muffins 100% végé !
(sans oeufs ni produits laitiers)

250g de farine bio ; 100g de sucre bio (ou sirop d'agave) ; 1 sachet de levure ; 75g de margarine fondue ou d'huile végétale ; 25cl de lait végétal ; pour agrémenter : pépites de chocolat, fruits... Mélanger dans l'ordre indiqué et cuire 20min à 200°.

A lire, à voir...

Docu : l'île aux fleurs

Douze minutes ; c'est le temps durant lequel nous suivons le parcours d'une tomate, depuis sa production dans la plantation de M. Suzuki, jusqu'à son point d'arrivée à la décharge publique de l'île aux Fleurs...

[youtube.com/watch?v=JKqQVuiUDHE](https://www.youtube.com/watch?v=JKqQVuiUDHE)

Ce mois-ci,
Place au "DIY"

3 août : cosmétique maison

10 août : écologie pratique

17 août : manioc du jardin à l'assiette

24 août : couture : fabriquer des lingettes lavables

les
après-midi marmailles

Tous les mercredis d'août de 14h à 17h sur le site du marché, accompagnez vos enfants aux après-midi marmailles : jeux coopératifs de plein air, ateliers jardinage, contes, coloriages, goûter bio...

autres RDV...

le bertel artisanat tressage vacoa :
3 août

produits ménagers écologiques,
artisanat récup 10 août

groupe de rencontre par la parole
10 et 24 août

marie léonard naturopathe :
17 août

réunibio santé, bien-être :
17 août

yoga 31 août