

Pour manger sain et pas cher !

Une alimentation saine et équilibrée, avec un petit budget, c'est possible !

Voici quelques astuces : achetez des fruits et légumes de saisons, frais (par exemple les fraises ne sont pas de saison en hiver : une barquette de 350g coûte 0,89 € alors que c'est le prix du kilo pendant la saison !).

En janvier, février et mars, vous avez du choix :

- en légumes : pommes de terre, carottes, navets, betteraves, brocolis, céleri, choux, endives, mâche, oignons, poireaux, potirons, topinambours,
- et en fruits : citrons, clémentines, kiwis, mandarines, noix, poires, pommes.

Les recettes de légumes les plus simples à réaliser sont les salades, les gratins, les soufflés, les purées et les cakes.

Quant aux fruits, pour varier, pensez aux pommes/poires au four, compotes, brochettes et salades de fruits.



Si vous voulez en savoir plus sur « une alimentation saine avec un petit budget », vous trouverez un petit livret sur ce sujet à l'association à consulter à Troc Savoirs. ■ Aurélie

Passeurs de livres

Fans de lecture ou lecteurs occasionnels, nous avons eu envie de faire partager nos coups de cœur et de créer l'atelier lecture du RERS.

Nous avons faim et soif d'y faire de nouvelles découvertes. Entrevoir de nouveaux auteurs, redécouvrir d'anciens auteurs que nous avons aimés ou voyager en pensée avec des personnages imaginés, imaginaires. Donner envie à d'autres de s'immerger à leur tour dans le livre, tel un visiteur étranger qui aperçoit un nouvel univers et l'adapte à sa conve-

nance. Un livre ne laisse jamais indifférent. Et c'est quand on l'aime qu'on en parle le mieux. Rejoignez nous dans ce mélange d'émotions et de raison. Vous ne regretterez pas d'être intervenu. Une fois par mois, nous investissons les lieux pour faire naître l'envie de lire et l'envie des livres. Avant de distribuer du savoir, nous distribuons du plaisir. La lecture est une évasion à moindre coût. Ne laissez pas passer l'occasion. Devenez à votre tour un passeur de livres. Et laissez-vous emporter par le vent des mots et l'inconstance des verbes. ■

Tiramisu

Qui ne connaît pas ce dessert italien au goût raffiné ? Pas si facile à réussir cependant !

Cet atelier fut un moment fort sympathique, avec des moments de suspense, comme le montre la photo, où l'on vérifie que les œufs en neige sont bien montés.

Un apprentissage rigoureux, supervisé par Maria-Pia et débouchant sur un entremet délicieux. ■ Christiane



Troc Savoirs, ça n'a pas de prix

La première demande que j'ai formulée en arrivant dans le réseau reflétait un réel besoin : apprendre à parler l'allemand, parce que mon quotidien l'exigeait. En retour, pourquoi ne pas faire profiter quelques personnes de ma connaissance de l'anglais ? Car c'est après tout un plaisir de parler cette langue. Puis, peu à peu, en étudiant les offres et les demandes avec attention, on se prend au jeu. Passionnée de littérature, j'ai rejoint avec beaucoup d'enthousiasme l'atelier d'échanges des livres, qui m'a permis de découvrir d'autres références. Puis j'ai

appris à déguster du vin, réussir une mousse au chocolat légère ainsi que tous les secrets de la fabrication des sushis. Troc Savoirs, c'est un puits aux ressources inestimables, qui permet de s'enrichir constamment, mais sans argent. On y arrive avec une demande en tête, quelques connaissances qui en intéresseront plus d'un et on se retrouve à multiplier les échanges, que ce soit par soif de découverte, par désir d'en apprendre plus ou tout simplement pour le plaisir de partager. Un réseau où je vous invite à tisser votre propre toile ! ■ Charlotte

L'histoire de la Montagne Verte

Partie 4 : Explication du nom « Montagne verte »

Après la période de Gutenberg, une léthargie de près de 200 ans affecte le faubourg. Vers 1681 est creusé le Canal de la Bruche destiné à acheminer vers Strasbourg, en provenance du Kronthal, les matériaux nécessaires à l'édification des fortifications et de la Citadelle de Vauban. Le développement du trafic fluvial attire à nouveau quelques habitants. En 1775, sur une gravure sous-titrée

de « Montagne Verte », personne ne sait encore pourquoi. L'origine de ce nom est obscure ; la seule explication (avancée par Louis Schneegans, historien strasbourgeois, 1812-1858) réside dans l'existence de l'auberge de la Tour Verte et d'une sorte d'illusion d'optique : en venant du sud de Strasbourg, on pouvait voir des massifs d'arbres (peupliers) si denses et si étendus qu'on aurait cru à une petite monta-



« Moulin près de la Montagne Verte » de Jean-Daniel Heimlich, apparaît pour la première fois le nom « Montagne Verte ». Jusque là, le faubourg avait pour nom "Saint Arbogast" mais depuis la parution de la gravure, il a pris le nom

gne (alors qu'en réalité le paysage est plat !).

Les habitants de la Montagne Verte sont des Montagnards et Montagnardes. ■

www.strasbourg-montagneverte.fr

Rémy

Dernières offres

- Fabriquer des bretzels frais
- Tagine citrons confits
- Fondue thaïlandaise
- Nems
- Maçonnerie
- Pêche à la mouche
- Détection et recherche de monnaie
- Entraînement aux tests psychotechniques
- Pâte à choux
- Gestes de premier secours
- Connaissance du Brésil
- Connaître quelques plantes médicinales
- Faire du béton
- Crépissage
- Crêpes feuilletées msemen

- Initiation à la peinture acrylique
- Pose du papier peint, peinture
- Carrelage
- Chébakias algériens
- Chébakias marocains