



RAT DES MOISSONS ET SON NID

# ATHEN'LIEN

Mars 2017  
N°3



## LE MOT DU PRÉSIDENT :

Les actions de l'association sont tournées vers la nature, mais pas que... Si nous voulons pouvoir continuer à habiter la terre, nous devons aller vers un changement de nos pratiques (alimentaire, déplacements, consommation...). Mais ces changements ne se font pas du jour au lendemain, c'est pour ça que notre rôle est d'accompagner les citoyens. Des projets comme la mise en place de composteurs collectifs ou le projet Défi Familles À Alimentation Positive (cf verso) permettent de donner des clés, des moyens aux individus pour agir. Nos actions vont donc bien au delà de la simple connaissance de notre environnement (action qui reste néanmoins essentielle), mais le vrai changement viendra de nous, de notre société, croyons en la force de l'éducation !

Loïc Salaün

## PROCHAINES SORTIES



MÉSANGE BLEUE

Samedi 22 Avril rendez-vous à 7h30 étang de Lunay.

Nous vous invitons lors d'une matinée à partir à la découverte des oiseaux. Au printemps, les oiseaux se lèvent tôt pour faire partager leurs chants. Les mâles chantent pour séduire leurs femelles et défendre leurs territoires. Venez tendre vos oreilles pour découvrir ces animaux à plumes.

Sortie prospection Chouette chevêche sur la commune de Soizé (28) vendredi 14 avril.

## FORMATION ACTIVITÉ NATURE



Le 27 et 28 Mars, une formation organisée par le GRAINE Centre-Val de Loire et animé par Lénaïg Le Nen de l'association, a eu lieu dans les locaux des PEP 28 à Chartres.

Cette formation était destinée aux éducateurs à l'environnement sur le thème "réaliser des activités nature sur des temps de loisirs".

Cette formation avait pour but de permettre aux animateurs de repérer les possibilités pédagogiques de l'environnement et de pouvoir construire et animer une animation nature de façon pédagogique. Cela leur apportera de nouvelles idées et méthodes d'animations.



## LA JOURNÉE DES BOURGEONS

Le Dimanche 23 Avril, venez voir le stand de l'association à la journée des bourgeons. Si vous pouvez et voulez venir donner un coup de main pour tenir le stand, vous êtes les bienvenus.



## CRÉATION D'UN GROUPE ASTRONOMIE

Un certain nombre de personnes serait partant pour passer des soirées à observer les étoiles.

Si cela vous intéresse, contactez-nous pour être informé des activités qui vont être mises en place.



# DÉFI FAMILLE À ALIMENTATION POSITIVE

Cette année, au mois de Septembre débutera le Défi Famille À Alimentation Positive.

Le but du défi est d'augmenter de 20% la part d'aliments bio et locaux dans son alimentation sans changer son budget.

Les familles pourront venir participer à ce défi gratuitement.

L'association ATHENA vous accompagnera dans cette tâche tout au long de l'année en animant des ateliers cuisines, en vous mettant en relation avec des producteurs locaux et en vous donnant des outils pour réfléchir à votre alimentation.

Le défi se déroulera sur toute une année scolaire de Septembre à fin Juin.

Nous vous invitons à y participer pour découvrir les merveilles d'une alimentation pleine de goût.



## DES OUTILS SUR L'ALIMENTATION UN LIVRET DE RECETTES

Pour accompagner au mieux les familles, un livret de recettes alternatives est en cours de finalisation. Une recette alternative c'est un menu sans viande et sans poisson.

Nous avons décrypté les plats en indiquant les apports en protéines, lipides glucides, calcium...

Il y a un ensemble de recettes pour chaque saison. Vous aurez 3 recettes (Entrée/Plat/Dessert) adaptées à la saison, mais aussi pour découvrir des légumes.

**PLAT** RISOTTO AUX PETITS POIS ET AUX FÈVES

4 à 6 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 25 à 30 min

250g de petit pois frais	3 cuil. à soupe de persil
400g de riz à risotto (arborio, carmaroli ou vialone)	1 cuil. à soupe de menthe hachée
250g de fèves fraîches ou congelées	1 gros oignon finement haché
10 cl de vin blanc ou xéres sec	1 branche de céleri finement émincée
1l de bouillon de légumes à ébullitions ou de l'eau	4 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé
1 cuil. à soupe d'huile d'olive	100g de fromage de chèvre moelleux et frais
2 gousses d'ail finement hachées	sel et poivre
1 citron jus et zeste finement râpé	

A feux doux, faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter l'oignon, le céleri et faire blondir sans colorer pendant 8 min, en remuant constamment. Ajouter l'ail et laisser cuire 4 min en remuant. Incorporer le riz et laisser cuire 1 à 2 min à feu doux jusqu'à ce qu'il soit translucide. Remuer sans interruption. Augmenter légèrement le feu et verser le vin. Laisser bouilloner quelques instants. Versez une louche de bouillon ou d'eau et mélanger jusqu'à absorption du liquide. Continuez ainsi entre 15 et 18 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Verser le bouillon ou l'eau progressivement en remuant et en permettant au riz d'absorber le liquide entre chaque ajout. Pendant ce temps, porter une casserole d'eau à ébullition et faire cuire les fèves 4 et 5 min jusqu'à ce qu'elle soient tendres. Egoutter et verser dans un saladier. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron, puis ajouter le persil et la menthe.

Blanchir les petits pois 2 min et ajouter aux fèves. Incorporer le tout dans le risotto en remuant pendant 2 min. Enlever du feu et intégrer le parmesan. Saler et poivrer. Couvrir et laisser reposer 1 à 2 min pour permettre au fromage de fondre.

Répartir dans les assiettes et servir chaud, surmonté de fromage de chèvre. Finir par un bon tour de moulin à poivre

**Apports :**

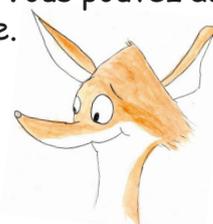
- 100 g de petit pois :
  - 5g de protéines
  - 23 9mg de calcium
  - 20.2mg de magnésium
- 100g de fèves :
  - 5.1g de protéines
  - 18mg de calcium
- 100g de riz à risotto :
  - 9mg de magnésium
  - Entre 5 et 7g de protéines selon les marques

## ADHÉREZ POUR 2017 :

Pour renouveler votre adhésion, vous pouvez le faire en ligne sur le site internet de l'association. Vous pouvez aussi nous adresser votre adhésion par chèque.

Rappel des tarifs:

Petit budget : 5€  
Individuelle : 10€  
Famille : 15€



ATHENA  
Le Petit Vault 41170 Sargé-sur-Braye  
06 36 29 08 99  
accueil@asso-athena.fr  
www.asso-athena.fr