



## Béchamel citronnée 100% végétale :

### Ingrédients :

- un blender
- 120 g de noix de cajou
- 25 cl d'eau
- 2 cas de jus de citron
- 1 cac d'arrow root ou maïzena
- Ciboulette ou autre herbe fraîche selon vos goûts
- sel et poivre

### Préparation :

Rincer et égoutter les noix de cajou.

Dans un blender, mixer les noix de cajou avec l'eau et le jus de citron. Si votre blender n'est pas puissant, au préalable faire tremper les noix 2 heures pour les ramollir.

Verser la crème obtenue dans une casserole.

Ajouter une cuillère à café d'arrow root ou de maïzena.

Mélanger jusqu'à épaississement puis arrêter le feu, ajouter la ciboulette ciselée, saler et poivrer selon vos goûts.



### L'astuce du chef :

Cette béchamel est parfaite avec des légumes cuits à la vapeur. Cette recette est une base, vous pouvez remplacer la ciboulette par d'autres herbes fraîches, remplacer l'eau par du lait végétal de votre choix, ajouter du piment, de l'ail, du curry, déclinaisons à l'infini !!



## Véganaise de Laul :

### Ingrédients :

- un blender (car à la main cette recette est très difficile)
- 1 cas de moutarde forte
- 1 brique de soja cuisine de 25cl
- 1 gousse d'ail
- l'huile de votre choix
- 1 cac de jus de citron ou de vinaigre de cidre

### Préparation :

Dans un blender, mixer la cuillère à soupe de moutarde, l'ail dégermé et le soja cuisine quelques secondes le temps que l'ail soit bien mixé.

A petite vitesse, verser l'huile en filet.

Dès que la préparation est bien prise, la verser dans un bol.

Ajouter une cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre de cidre, saler et poivrer puis mélanger à la spatule.



### L'astuce du chef :

Cette véganaise est idéale pour accompagner des asperges, des légumes crus pour l'apéro, tels que le brocoli ou le chou fleur, les radis, pour les sandwiches...

Cette recette est une base, vous pouvez y mettre des épices et des herbes de votre choix.



## A vos agendas !

### Le Festival de Films Européens

Samedi 1er Avril à 16h

Entrée Libre

Projection de deux films Hongrois

### Stage des vacances de Printemps

Du 3 avril au 14 avril de 10h à 17h

(Inscription auprès de l'accueil)

### Spectacle par la compagnie "Les Voix Buissonnières"

Jeudi 6 avril à 19h

Entrée Libre

### Soirée Quark (conférence)

"Stop au gaspillage alimentaire"

Mercredi 19 Avril à 19h

Entrée Libre

### Week-end Jeux

Entrée Libre

Vendredi 21 Avril de 19h à 23h

Dimanche 23 Avril de 15h à 18h

### Le mois de la photo 2017

Du Lundi 3 au 29 Avril

Entrée Libre

Expo sur Olga Karaseva et Annette Schwichtenberg

### Prochainement...

Dans le cadre de la Fête de la Nature les 19, 20 et 21 mai, soirée spectacle et conférence sur le thème de la pollution lumineuse.



Centre Paris Anim' Montparnasse

n°8

sur mon perchoir

Avril 2017

## OH LES BEAUX JOURS !

Oh les beaux jours !

Les arbres sont en fleurs, les oiseaux gazouillent à qui mieux mieux, les abeilles s'activent, et nous aussi au Centre.

Un programme foisonnant et varié, pour réveiller vos sens et vos consciences en cette jolie saison.

En avril, suivez le fil des migrants dans le cadre de la Fête de l'Europe, posez vos regards sur les clichés du Mois De La Photo, Laissez les Voix Buissonnières surprendre vos oreilles, interrogez-vous sur le contenu de vos assiettes avec le dernier volet des conférences Quark.

Vous marchez sur des œufs pour les vacances de Pâques ? Laissez vos cocottes et vos petits lapins s'initier à l'art de la menuiserie en palettes et à la fabrication de peinture maison, mais aussi à la confection de bons petits plats et à la création de jeux de société.

Quant à la suite de la saison, qui réserve bien des surprises, sachez que la Diversité et la Nature seront à l'honneur...

Et pour conclure cette liste de bonnes nouvelles, une petite dernière mais non des moindres : notre équipe retrouvera dès ce mois-ci son équilibre et sa complétude avec le retour d'Erick, notre directeur, dont nous espérons que la mine resplendira d'un sourire digne de ce printemps, que nous vous souhaitons radieux.



L'équipe Paris Anim'



## LE PRINTEMPS EST ARRIVÉ ET LES VACANCES AUSSI...



Avec le Centre Paris Anim' Montparnasse, les propositions fleurissent...

Les stages pendant les vacances sont du 3 au 14 avril, on retrouve les ateliers cuisine sur le développement durable et toutes les façons de manger et de cuisiner bio. Ainsi que de la fabrication et de la mise en peinture de meubles, de la fabrication de jeux de société à emporter et sorties les vendredis au Jardin d'Acclimatation.

Pensez à vous inscrire rapidement les places sont limitées.

## ÉVÉNEMENTS ET SOIRÉES À VENIR...

### Le festival de films européens

Le festival de films européens s'installe au centre d'animation le samedi 1<sup>er</sup> avril et nous projetons deux films sur le thème des migrants. Venez nombreux à partir de 16h...

### Spectacle

La compagnie « Les Voix Buissonnières », le Jeudi 6 avril nous présente son nouveau spectacle, à 19h.

Nous accueillerons deux sopranos et un poly-instrumentaliste qui nous interpréteront les diverses pièces de leur répertoire.

### Soirée Quark

Soirée Quark, « Stop au gaspillage alimentaire » le Mercredi 19 Avril à 19h, une conférence animée par Gilles Fumey géographe de l'alimentaire.

### Jeux

Le week-end jeux le Vendredi 21 et le Dimanche 23 Avril, revient ce mois-ci pour le bonheur des joueurs chevronnés et des familles.

Prenez le temps de découvrir ou redécouvrir les jeux de société...

### Expo

Le 3 au 29 Avril pour « le mois de la photo 2017 » nous vous conseillons une expo de deux photographes Olga Karaseva et Annette Schwichtenberg, entrée libre.

Le Vendredi 7 Avril, un vernissage à partir de 19h, venez rencontrer les artistes.

Quel programme chargé, alors n'attendez plus, faites profiter vos enfants.

## UN RASSEMBLEMENT, UNE VIE COLLECTIVE ET DYNAMIQUE

Chers usagers, habitants, partenaires et autres convives du Centre Paris Anim' Montparnasse, « mais pourquoi » direz-vous « nous interpelez vous ? ».

Pour vous convier, vous inviter, vous proposer de partager, entre utilisateurs du même local, dans le but d'organiser tous ensemble la vie de cette maison, de votre maison. Vous qui y venez régulièrement pour vos temps de loisirs, pour découvrir, apprendre et rencontrer de nouvelles personnes, nous vous ouvrons les portes de la gestion de la vie de cette maison. C'est dans cette idée que nous souhaitons mettre en place avec vous une dynamique associative afin que chacun puisse s'exprimer librement

sur ses envies. Nous vous y proposons de participer, si vous le voulez, à l'organisation de différents événements comme les spectacles ou les expositions de vos enfants, la fêtes de fin d'année ou toutes autres idées qui vous passeraient par la tête.

Depuis le mois d'octobre quelques demandes nous ont déjà été faites, comme la mise en place d'activités pour les plus jeunes enfants et pour les familles. Dans ce cadre-là nous avons mis en place des stages ainsi que des week end jeux au cours desquels plusieurs familles viennent régulièrement avec leurs enfants de tout âge, notamment le dimanche.

Un livret des salles et du matériel

disponible du centre avait été demandé et il est désormais à la disposition de chacun.



Le prochain conseil de maison aura lieu le mardi 9 mai 2017 à 19h, nous serions ravis de vous y accueillir dans un cadre convivial afin que nous puissions échanger sur la vie de cette maison sous tous ces aspects.

