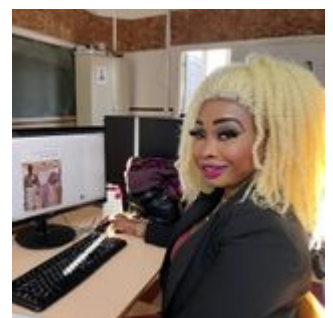


Edition n°2 - 13 juin 2025



SOMMAIRE



Bien-être

Pages 4-7

Mode

Pages 8-13

Sport Équitation - Jijitsu

Pages 14-1



Spiritualité

Pages 19-21

Cuisine orientale

Pages 22-30

Truc et astuce

Pages 31-35

EDITO

Dans le cadre du projet SPINIC en partenariat avec le LabSet de l'ULG, notre groupe de participants APP-RN3 a réalisé ce magazine. Nous allons ici vous expliquer les différentes étapes qui nous ont permis de finaliser ce projet. Tout d'abord, avec leur formatrice référente, Sylvia Decot, les stagiaires ont réfléchi aux thèmes qu'ils pourraient aborder dans ce magazine, et puis plus précisément à un sujet qui leur tenait à cœur. Aucun thème n'a été imposé. Ensuite, les stagiaires se sont rendus à la bibliothèque Rimbaud dans le but d'apprendre à réaliser des recherches correctes et d'y trouver leur documentation. Au cours d'informatique, avec leur formatrice Franca Loi, ils ont appris à utiliser le logiciel Madmagz qui permet de mettre en page un magazine. Certains groupes de deux ou trois personnes se sont formés pour développer des articles en commun; d'autres ont travaillé seuls car leur sujet était unique. Certains ont inséré des QR code afin d'y introduire des vidéos. Après corrections faites par leurs formatrices, les stagiaires ont finalisé la mise en page de leurs articles pour obtenir le magazine que vous tenez maintenant entre vos mains. Nous espérons que ce magazine vous sera utile à vous, stagiaires et formateurs de la Funoc. Avant de vous laisser tourner cette page, nous tenons à féliciter le groupe APP-RN3 pour la réussite de ce projet !



Beauté et bien-être

Bienvenue
dans notre
dernier
numéro dédié
à l'univers
fascinant des
soins de
beauté

Amira, Maha et
Fatima vous
proposent plein
de bons conseils
et astuces de
beauté et de
bien être



Préparer soi-même ses produits de beauté n'est pas seulement amusant, c'est aussi beaucoup plus simple qu'on ne le pense ! Cet article est destiné à toutes celles et ceux qui souhaitent confectionner leurs propres produits de beauté, de manière totalement naturelle et adaptée à votre type de peau, de chevelure ou au temps que vous avez à y consacrer. Le tout sans additifs chimiques, conservateurs ou colorants. Pour ceux qui aiment offrir des produits de beauté maison à ses amis, cette rubrique représente une vaste source d'inspiration. Vous pourrez préparer en un clin d'œil un délicieux gommage ou un beurre pour le corps à l'aide d'ingrédients issus de votre bac à légumes ou de vos placards. Vos rituels beauté prendront une toute nouvelle dimension et vous serez fier d'avoir élaboré vous-même vos produits de beauté.

Pourquoi confectionner soi-même ses produits de beauté et bien-être?

La peau nous protège, mais elle est également en mesure d'absorber des substances nocives. Cet éditorial vous propose un masque hydratant pour le **visage** et qui se compose de:

- **1/2 avocat mûr**
- **1 cuillère à café de miel**

- **2 cuillères à café d'huile de coco**
- **1 cuillère à soupe de yaourt nature**

Réunissez tous les ingrédients dans un récipient et mixez, appliquez sur le visage et le cou. Évitez les yeux, laissez le masque poser 15mn au moins. Ensuite, retirez-le délicatement à l'eau tiède. Après le soin, n'oubliez pas de bien hydrater votre peau en appliquant votre crème de jour. N'oubliant pas le bien-être de vos **cheveux**, on vous propose ce soin purifiant pour cuir chevelu:

- **1 1/2 cuillère à soupe de bicarbonate de sodium**
- **le jus d'un gros citron**
- **2 cuillères à soupe de yaourt nature**

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à dissolution du bicarbonate, dès que ça mousse, répartissez uniformément le mélange sur vos cheveux et massez le cuir chevelu. Laissez agir au moins 10 minutes. Rincez

soigneusement à l'eau claire et laissez les cheveux sécher à l'air libre. Enfin cet article vous propose une huile relaxante pour le **corps**:

- **10ml d'huile de ricin**
- **10ml d'huile de sésame**
- **10ml d'huile de baobab**
- **10ml d'huile d'amande douce**
- **2 gouttes d'huile essentielle de bois de santal**
- **4 gouttes d'huile essentielles d'encens**
- **6 gouttes d'huile essentielle d'orange**

Versez l'ensemble des ingrédients dans un flacon à fermeture hermétique et agitez à plusieurs reprises avant l'emploi. Cette huile peut être utilisée comme l'huile de massage.



APPLE-SPINACH



Ingrédients pour 1 verre:

- 400 g d'épinards
- 1 pomme
- 200 ml d'eau

Le + santé:

Un vrai smoothie détox!

La richesse en chlorophylle des épinards est parfaite pour nettoyer les fluides du corps.

La pomme aide à combler les petits creux efficacement, elle aide à réduire le cholestérol.

Préparation:

1. Nettoyez les épinards. Éplucher la pomme, coupez-la en quartiers, ôtez le cœur et les pépins.
2. Passez le tout à l'extracteur ou à la centrifugeuse et buvez sans attendre.

Conseil:

Si votre extracteur ou votre centrifugeuse a tendance à s'enrailler avec les feuilles d'épinards, alternez tout simplement avec les morceaux de pomme.

FASHION STYLE MAGAZINE

Printemps - Été 2025 Penda D.

**Les TENDANCE
printemps et été
2025**

Entre silhouettes romantiques et costumes structurés, en passant par des accessoires rétro, l'esprit de la nouvelle saison est à la légèreté.





Le style se situe à la croisée du rétro et du chic. Par exemple, Balenciaga et Chanel proposent des robes cintrées, tandis que Fendi mise sur des jupes mi-longues. Les motifs, tels que les pois et les fleurs graphiques, s'imposent comme des incontournables, comme en témoigne l'association audacieuse présentée par Carolina Herrera. Les accessoires jouent un rôle essentiel dans la mise en valeur d'un look, apportant une touche théâtrale. On constate également le retour des collants noirs transparents, même associés à des vêtements blancs.



Loin d'évoquer uniquement les fêtes de fin d'année, le rouge cerise incarne la fraîcheur. Pour un air sophistiqué et affirmé, le total look est à privilégier: un costume à l'aspect froissé, matière phare des podiums de la saison chez Ferragamo, un style Sixties chez Toga, ou encore un manteau en cuir ciré signé Gucci.



Inspiré du vestiaire masculin, le costume s'impose à nouveau cette saison avec force et audace. Cette silhouette emblématique, popularisée par Saint Laurent, a traversé les décennies sans fausse note. Contrairement aux teintes claires et acidulées de l'été précédent, on opte désormais pour des nuances plus neutres comme le gris, le noir et le brun.

Le total look denim



Le jean, ce tissu intemporel qui a conquis le monde de la mode depuis des décennies, s'invite aujourd'hui dans une tendance qui ne cesse de gagner en popularité : le total look jean. Cette tendance audacieuse consiste à arborer des pièces entièrement confectionnées en denim, offrant ainsi un style à la fois décontracté et chic.

Conseil 1 : Pour adopter le total look jean avec assurance, il est essentiel de jouer avec les différentes teintes de denim. Associer un jean clair avec une chemise en denim plus foncé crée un contraste subtil et élégant.

Conseil 2 : Accessoireser intelligemment est également crucial pour équilibrer le look. Une ceinture en cuir, des chaussures en toile ou des bijoux minimalistes peuvent ajouter une touche de sophistication à l'ensemble.

Conseil 3 : Pour les plus audacieuses, osez mixer les textures en intégrant des pièces en denim délavé ou en optant pour des vestes et des accessoires ornés de broderies ou de patches.

Le total look jean est polyvalent et s'adapte à toutes les occasions. Que ce soit pour une journée décontractée en ville ou une soirée entre amis, ce style saura vous accompagner avec style et confort.

Conseil 4 : N'ayez pas peur de jouer avec les silhouettes et les coupes. Les ensembles composés d'une veste et d'un pantalon assortis offrent une allure moderne et sophistiquée, tandis qu'une combinaison jean peut apporter une touche de féminité et d'originalité.

En résumé, le total look jean est bien plus qu'une tendance éphémère, c'est un véritable classique de la mode qui permet d'exprimer sa personnalité avec style et audace.

Alors, pourquoi ne pas vous laisser tenter par cette tendance indémodable ?

Le rose, la nouvelle star des podiums



Le rose , une teinte douce pour cette saison .

Le monde de la mode va célébrer une véritable révolution chromatique en 2025 et au cœur de cette transformation, une teinte s'élève au rang d'icône : le rose. Longtemps cantonné à des stéréotypes ou associé à une féminité classique, il se réinvente cette année en symbole universel de modernité et de créativité.

Le rose revient tapisser notre garde-robe cette année, mais dans une version bien différente de la vague de 2023. Exit le rose bonbon qui a envahi les podiums, les rues et les boutiques après la sortie du film «Barbie», place à une nuance pâle, adoucie, presque neutre. Ce rose subtil insuffle fraîcheur, légèreté et romantisme, sans pour autant tomber dans une esthétique trop sage ou caricaturale. En 2025, on le détourne des associations classiques pour lui donner du caractère comme en témoigne sa présence sur les podiums.

De grandes maisons de couture aux marques indépendantes, tous les regards se tournent vers cette couleur pour insuffler fraîcheur et audace à leurs collections. Porté par un désir collectif d'optimisme et d'inclusion, le rose s'impose dans des palettes variées qui promettent de satisfaire tous les styles. Des podiums flamboyants aux garde-robes quotidiennes, cette nuance incontournable transforme la mode en un véritable manifeste d'émotion et de singularité.



Les couleurs et styles les plus populaires pour les costumes homme

Le costume élégant

Le costume n'est pas seulement un best-seller, mais aussi un mélange parfait de sophistication et de confort. Ce look est idéal pour ceux qui recherchent une élégance intemporelle. Il compose une variété de nuances, y compris une teinte verdâtre unique qui ajoute une touche subtile au beige classique. Ce costume particulier est très populaire lors des événements, offrant un look raffiné mais décontracté, parfait pour les occasions spéciales.



Le costume prend le large



Détournement de blanc

Dans un style décontracté, la veste gagne en carrure et le pantalon à pince donne du gonflant. Le costume de l'été 2025 définit une mise loose, qui taille par le modèle dans une étoffe souple et légère. La veste offre une certaine tenue pour mieux mettre en valeur le pantalon à pinces qui forment de larges plis sur toute la jambe. La maîtrise parfaite du laisser-aller vestimentaire démontre tout son charme.

Le blanc peut être porté toute l'année et se marie avec de nombreuses couleurs et textures. En été, il est parfait pour les tenues légères et estivales.

Si vous choisissez de vous habiller en blanc, optez pour la nuance d'un blanc marié au blanc cassé. L'effet est distingué, d'un chic assuré, bien moins prudent et donc plus amusant, qu'un blanc de blanc automatique d'une fadeur consommée.

La tendance workwear, qui s'inspire de l'uniforme de travail, continue de faire des vagues dans la mode homme plutôt que de se décliner en total look.

Si la saison hivernale a été marquée par un retour aux essentiels du vestiaire masculin tout en soulignant la notion de confort, les beaux jours en 2025 font le plein de couleurs, de matières et de motifs en pagaille. Une mode audacieuse avec au programme : esthétique workwear et preppy, cuir coloré, imprimés intemporels et autres pièces incontournables à avoir dans sa garde-robe pour briller l'année prochaine.

Preppy - "Bon chic, bon genre", est un style décontracté et élégant, inspiré des tenues des étudiants des universités américaines de la côte Est. C'est un mélange de pièces formelles et sportives, avec des couleurs claires et neutres.

Marron - Elle faisait déjà partie des couleurs stars de l'hiver dernier mais force est de constater que la mode est cyclique puisque le marron continuera de s'imposer dans notre garde-robe l'été prochain.

Cuir coloré - Exit le traditionnel cuir noir ! Cette matière atteint son paroxysme la saison prochaine dans des versions désinvoltes.

Rayures - Elles vont et viennent au gré des tendances : les rayures refont surface dans les défilés. La preuve qu'il est temps d'adopter cet imprimé désormais incontournable.

Taille ceinturée - L'accessoire star de la saison printemps été 2025 ! La ceinture en cuir qui se porte en simple ou doublé. Plus décorative qu'utilitaire, elle permet de finir une tenue et de lui donner une touche d'audace.

Football - Les inspirations du ballon rond sont omniprésentes dans les collections estivales de 2025. Du plus discret, au plus voyant. Porter son maillot de foot à la ville n'a jamais été aussi cool.

Micro-short - On ne vous apprend rien en affirmant que le short court est une pièce très à la mode en ce moment.

réalisé par **Penda DIENE**



Les bienfaits de l'équitation

Les bienfaits thérapeutiques

Les chevaux, le miroir de l'homme. Ils ne nous comprennent pas mais ils arrivent à ressentir nos sentiments en lisant dans notre corps, nos postures, nos actions... Il existe de nombreux séjours et stages pour les personnes ayant des problèmes, que cela soit une pathologie morale ou physique, où les bienfaits du cheval se font particulièrement ressentir. Le cheval peut avoir une relation particulière avec l'homme grâce à sa communication sensorielle unique. Certains centres équestres accueillent des personnes handicapées. On appelle cette pratique l'hippothérapie. Ils disposent des équipements nécessaires tels qu'une selle adaptée permettant de maintenir le dos droit ou même un siège automatique pour aider la personne à mobilité réduite de s'asseoir sur sa monture. Ainsi, le cheval agit comme un médiateur et permet aux personnes de prendre conscience de leur corps. La pratique du cheval peut également être un facteur d'intégration pour les personnes handicapées car ils peuvent participer à des compétitions.

Les miracles de la relation homme cheval ont particulièrement fait leurs preuves sur l'autisme. La relation avec l'équidé est simple et honnête, qualités que l'autiste ressent et apprécie énormément. L'équithérapie auprès de cette maladie a montré des réductions significatives du handicap dans la communication, l'attention et la régulation des émotions.

La volonté augmente et l'hyperactivité diminue. Le fait de devoir se concentrer sur le sensoriel et le comportement de l'animal aide donc les personnes handicapées à se sentir mieux dans leur corps et à réduire leur handicap.

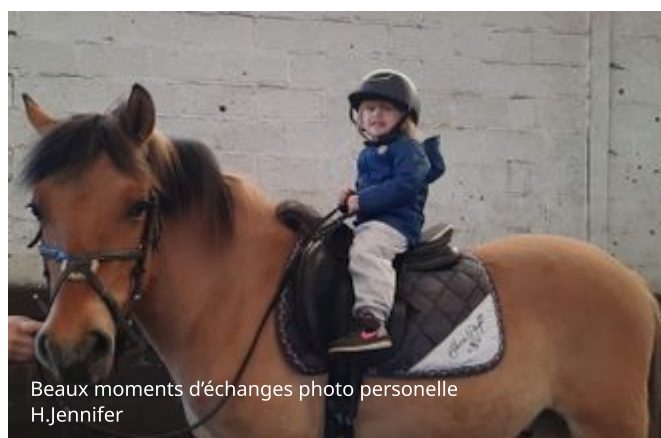
Les enfants et les adolescents en difficulté, hyperactifs ou violents peuvent aussi ressentir les bienfaits de l'équitation. En effet il faut être calme et patient pour créer une relation avec sa monture. Il faut savoir contrôler ses émotions et donc se canaliser pour instaurer une confiance mutuelle. L'équitation instaure le sens des responsabilités, la confiance en soi et la rigueur. Les qualités requises dans ce domaine peuvent discipliner les adolescents difficiles.

Le bien être mental

Il ressent les émotions et adapte son comportement en fonction de celles-ci. Certaines thérapies existent pour soulager les déceptions car une relation avec un animal est toujours plus fidèle qu'avec un humain. C'est pourquoi, aujourd'hui, le cheval est devenu l'allié de

Le bien-être physique

La pratique de l'équitation muscle énormément et demande beaucoup d'énergie tant pour le cheval que pour le cavalier. Le fait d'être au galop et d'accompagner le mouvement du cheval est un gainage constant pour avoir des abdos en béton. Le trot revient à faire des squats et le saut met les muscles des cuisses et des jambes au défi ! De plus, pour communiquer avec le cheval, les mollets et les adducteurs sont toujours en action. Le dos et le bassin sont également très sollicités par ce sport car ils communiquent directement avec la monture aux différentes allures. Il n'est pas rare que l'on se retrouve avec des courbatures après une bonne séance, sur des muscles dont l'existence nous était inconnue. Tout le corps est alors travaillé lors d'une séance d'équitation et c'est nettement plus fun qu'une heure à la salle de sport !



Beaux moments d'échanges photo personnelle
H.Jennifer

Quel cavalier n'a jamais entendu cette phrase agaçante : l'équitation ce n'est pas un sport, c'est le cheval qui travaille ! Cette remarque est totalement fausse

Miel au thym !



Le miel est un produit cicatrisant réputé pour soigner les plaies, les coupures (plaies aiguës chroniques, crevasses et gerçures d'allaitement, ulcères, escarres) et les brûlures (1er et 2nd degré). La stérilité du miel permet son utilisation dans un large spectre de plaies externes.

Le miel possède une composition intéressante : sa teneur élevée en sucre lui donne des qualités antimicrobiennes à l'usage. La constitution du miel et son PH acide empêchent également le développement des bactéries et autres agents pathogènes. Le miel est aussi un bon anti-inflammatoire. Sa forte concentration en eau permet d'étaler le miel sur toute la surface de la plaie ce qui permet aux tissus de cicatriser de façon optimale. L'eau contenue dans le miel rentre alors dans la plaie et permet de ralentir sa déshydratation.

L'application de pansements de miel sur les plaies réduit le développement des bactéries et facilite grandement la cicatrisation. Le miel étant sucré, il absorbe l'eau des bactéries et vient à bout des plus résistantes. Il faut noter également que le miel contient de l'eau oxygénée (antiseptique), grâce à une enzyme produite par la glande nourricière des abeilles. Cette eau oxygénée agit pendant une durée limitée provoquant une réaction antibactérienne. C'est pour cette raison que les bandages/pansements avec du miel doivent être renouvelés régulièrement lorsqu'il y a une plaie externe.

Comment cicatriser une plaie avec du miel ?

Il est très facile de cicatriser sa blessure à la maison avec du matériel à portée de main : munissez-vous de pansements que vous

pouvez trouver en pharmacie ou en grande surface. Dans un premier temps, nettoyez votre plaie avec de l'eau ou avec un produit médical, type sérum physiologique ou gel antiseptique. Ensuite, avec l'aide d'une spatule en bois,

déposez une fine couche sur la totalité de la blessure en recouvrant uniformément le tout. Recouvrez la plaie avec un pansement ou avec une compresse sèche. A noter qu'il est recommandé de renouveler ce pansement toutes les 24 heures

environ, tant que la plaie suinte encore. Ensuite, changez-le toutes les 48 heures jusqu'à ce qu'elle cicatrise.

Un remède miracle !



Les blessures des membres inférieurs.
Les causes d'échec de la réparation :



Incluent l'infection et le manque de tissu
supplémentaire disponible pour suturer la plaie.



Toute les photos sont personnelles (Jennifer Hecq)

JU-JUSTU TENSHIN



Les bienfaits du Ju-Jutsu sur la santé sont multiples.

En effet, cette pratique est un voyage vers le bien-être global. Cela se traduit par l'acquisition de l'endurance, la force musculaire et l'amélioration de la flexibilité et donc la mobilité.

Inculquant la confiance en soi ainsi que la fierté de soi, ce sport entraîne une diminution du stress ainsi que de l'anxiété grâce aux endorphines et aux techniques respiratoires.

C'est ce que le club Makalou transmet avec bienveillance depuis 52 ans (1973).

Qu'est-ce que le Ju Jutsu?

Le Ju-Jutsu Tenshin est un art martial traditionnel et de self défense.

"L'art de la souplesse" regroupe plusieurs techniques de combats développées par les samouraïs durant l'époque d'Edo, l'actuel Tokyo. Bien que beaucoup considèrent les samouraïs comme les plus grands épéistes de tous les temps, ils devaient également être hautement qualifiés dans le combat non armé. Leur jujitsu a été créé par des guerriers et testé dans des batailles de vie ou de mort. Cette discipline venue tout droit du Japon se compose de différentes graduations:

Atemi Waza: technique de frappe

Nage waza: technique de projection

Ne-waza: technique au sol

Shime-waza: technique d'étranglement

Kyusho: technique de points vitaux du corps

Chaque obi (ceinture) s'obtient avec pratique, rigueur ainsi que persévérance, selon l'ordre suivant:

obi blanche, obi jaune, obi orange, obi verte, obi bleue, obi marron.

Pierres semi précieuses et chakra

L'alignement des chakras:
à travailler du bas vers le haut.



Spiritualité & pierres



Quels sont les bienfaits des pierres?

La lithothérapie affirme que les pierres portent en elles des énergies (médecine douce). Elles permettent de rééquilibrer et de réharmoniser l'organisme, mais aussi apportent protection. La sensibilité que nous avons avec les minéraux et les pierres est liée à la présence de ceux-ci dans le corps humain. Les pierres semi-précieuses sont même utilisées pour soutenir l'équilibre, la force et la bonté. Ainsi, s'intéresser à la lithothérapie revient à chercher des moyens alternatifs pour se sentir mieux avec soi-même, ses sentiments, ses émotions.

Est-ce que les pierres fonctionnent vraiment ?

Aucune preuve scientifique ne démontre une quelconque efficacité mais selon la médecine douce, il faut en avoir foi car il faut y croire pour que cela marche comme toutes croyances. Alors dites-vous "je comprends et mon cœur reste ouvert"... pour que la magie s'opère.

Comment recharger ses pierres?

Avant de les porter pour la première fois, les nettoyer avec la fumée d'un bouquet de sauge ou à l'eau claire. Vos pierres se rechargeront à la lumière de la lune au rebord de votre fenêtre ou alors à la lumière du feu d'une bougie chakra ou d'un feu de cheminée...mais sachez qu'il faut connaître le groupe de votre pierre (solaire, lunaire).

source: [google](http://google.com), joliejulie.fr

Une pierre intéressante : le Quartz
*apporte amour et confiance en soi,
*réduit les ulcères et l'hypertension.

*apaise le stress.
*facilite la respiration.
*favorise l'endormissement.
*contribue à réduire les maux de tête.

*régénère la peau.

Ce n'est pas une pierre précieuse mais une semi-précieuse présentée sous forme de

pierres ou de bijoux, à ne pas confondre avec les rubis et les diamants qui eux sont précieux.

Chakra muladhara appelé aussi chakra racine



Muladhara-muladhara (sanskrit selon IAST; devanagari qui signifie "le support du fondement") est le premier des sept chakras majeurs du tantrisme hindou.

Ce premier chakra est positionné entre le sexe et l'anus pour faire simple! Sa couleur est le rouge, son élément la terre, son sens l'odorat.

Il agit sur nos besoins vitaux, notre instinct de survie, notre contact avec la terre donc notre ancrage et notre vitalité. Les énergies, étant localisées dans le haut du corps et non dans le bas du corps, créent un déséquilibre qui rend les personnes très vulnérables et sensibles.

Le manque d'ancrage ne nous permet pas de bien vivre une émotion négative ou une situation stressante. Chaque émotion est amplifiée et

Pourquoi équilibrer le chakra racine ?

Il est l'ancrage et la vitalité, il est le verbe être. ce manque d'ancrage peut vous rendre nostalgique du passé ou trop dans les projets futurs et vous faire passer à côté des petits bonheurs simples de l'instant présent. Cela provoque inquiétude, insécurité, peurs liées au futur et ainsi amplifier les tracas de tous les jours. Cela peut favoriser des émotions de méfiance, de jalousie, d'envie, d'égoïsme ou de cupidité. Pour se sentir bien, on cherche alors à se rattacher aux plaisirs matériels pour satisfaire des désirs issus d'une sensation de vide à combler. Cela peut inciter à créer des dépendances diverses et à amplifier cette sensation d'isolement.

Phrase clé du chakra muladhara: "Je perds pieds, je perds les pédales, je ne tourne pas rond, je suis à côté de la plaque."

Le meilleur moyen de nourrir un chakra racine déséquilibré est de veiller à un bon ancrage.

Source: Marie-line magnétiseuse facebook



Que faire pour équilibrer le chakra racine ?



Toutes les activités qui permettent de faire redescendre les énergies dans les pieds sont conseillées ainsi que toutes les activités vécues en pleine conscience dans l'instant présent, comme la marche en nature/pieds nus, les activités artistiques, jardinage, le camping en pleine nature, la méditation, le fait d'avoir un logement accueillant, se sentir en sécurité, s'offrir un massage,...

Phrase clé du chakra équilibré: "Je suis bien dans mes baskets, j'ai les pieds sur terre, je suis bien ancrée".

Affirmation du chakra muladhara: "J'affirme avoir droit à la vie que j'ai choisie, mon corps me soutient dans une vie heureuse et créative, j'aime la vie."

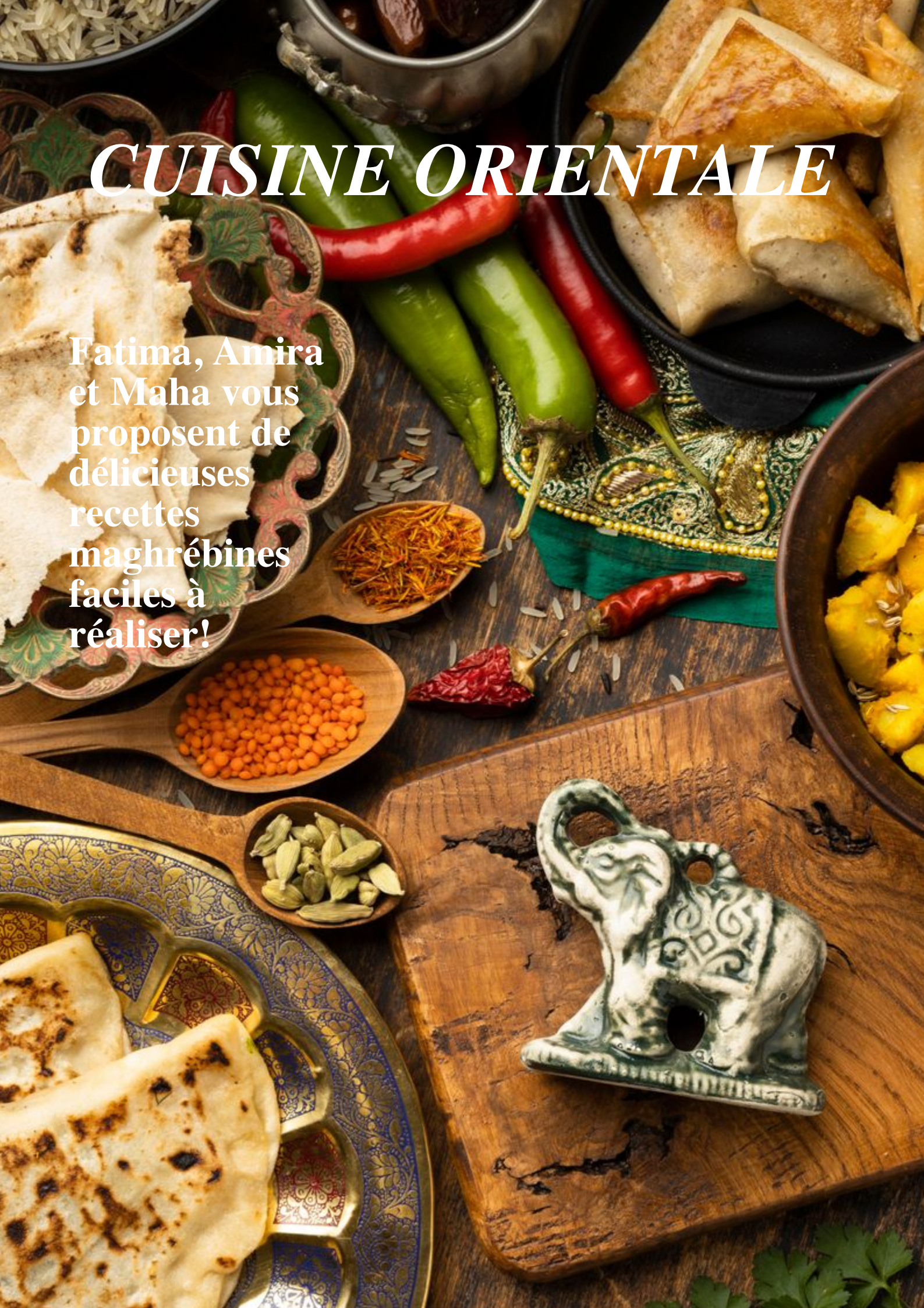
Le saviez-vous ? L'éléphant est l'animal mythique du chakra racine, en Inde il est appelé "Ganesh", porteur de chance, de bonheur et de santé.

Source: Marie-line magnétiseuse sur facebook



CUISINE ORIENTALE

Fatima, Amira
et Maha vous
proposent de
délicieuses
recettes
maghrébines
faciles à
réaliser!



Pastilla de poisson



Ingédients

- 300 g de filet de lotte
- 40 g de vermicelles chinoises
- 2 citrons confits
- 4 feuilles de brick
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe et 1 verre à thé d 'huile d'arachide

Pour la marinade:

- 1 botte de persil
- 1 botte de coriandre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 piment fort
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de sel
- 5 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus du citron

Préparation

1. Préparez la marinade en mélangeant les herbes ciselées, l'ail écrasé, le paprika, le piment fort, le jus de citron, le sel et l'huile. Réservez
2. Coupez la lotte en fines tranches et farinez le tout. Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillères à soupes d'huile d'arachide pour y faire dorer les tranches de lotte. Ajoutez la marinade en enrobant uniformément les tranches de lotte, ajoutez les citrons confits coupés en petits dés.
3. Plongez les vermicelles chinoises dans un peu d'eau bouillante pour les ramollir. Hors du feu, mélangez les vermicelles et la lotte. Réservez et laissez refroidir.
4. Sur une fine feuille de brick, posez 2 à 3 cuillères à soupe de la préparation et refermez. Faire cuire au four ou sautez dans une poêle avec l'équivalent d'un verre à thé d'huile. Servez bien chaud.

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

Kalb ellouz



Ingrédients

- 500 g de grosse semoule
- 125 g de beurre
- 600 g de sucre en poudre
- 20 cl de fleur d'oranger
- 1 l d'eau
- 12 amandes
- 10g de beurre pour le moule

Préparation

1. Faites fondre le beurre au micro-onde.
2. Dans un saladier, mélangez du bout des doigts la semoule avec le beurre fondu et 200 g de sucre.
3. Couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 12h.
4. Ajoutez-y 12 cl de fleur d'oranger à votre semoule et mélangez du bout des doigts.
5. Beurrez un moule rectangulaire.
6. Versez votre semoule dans celui-ci puis tassez la surface afin d'avoir une couche uniforme.
7. Découpez des carrés et enfoncez-y une amande au centre.
8. Enfournerez à 200° pendant 1h.
9. Dans une casserole, chauffez l'eau avec 400 g de sucre et 8 cl d'eau de fleur d'oranger. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissout.
10. A la sortie du four, mouillez petit à petit votre semoule de sirop jusqu'à ce que l'ensemble soit absorbé.



Karniyarik : Aubergines farcies à la viande

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
Lavez les aubergines et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
Faites une incision dans le dos de chaque morceau.

Disposez-les côté chair sur une plaque allant au four et nappez-les d'un peu d'huile d'olive et de sel.
Enfournez-les pour 30 min environ. Lors des 5 dernières minutes de cuisson, mettez le four en position grill. Laissez ensuite refroidir

Pelez et émincez les oignons et l'ail. Dans un faitout, versez 1 cuillère d'huile d'olive et faites suer l'ail et les oignons. Laissez colorer quelques minutes.

Ajoutez ensuite la coriandre en poudre, 1 pincée de sel, le coulis de tomates, le piment langue d'oiseau, la viande et un petit verre d'eau tiède.

Laissez mijoter la sauce 15 à 20 min, jusqu'à ce que la viande soit cuite. Lavez et ciselez le persil. Parsemez-le sur le faitout en fin de cuisson

Récupérez une partie de la chair des aubergines et écrasez-la. Prenez soin de ne pas percer la peau des "coques".

Mélangez la chair des aubergines avec la farce de viande. Déposez cette préparation dans les aubergines et remettez au four en position grill pour 5 à 8 min afin d'obtenir une belle coloration.

Une des recettes les plus connues en Turquie. Très simple et très savoureuse, elle est sur toutes les tables du pays.

INGRÉDIENTS

POUR 6 A 8 PERSONNES

PRÉPARATION: 1 h

CUISSON: 1 h

600 g de viande de bœuf hachée 4 aubergines
2 oignons jaunes
2 gousses d'ail
1 pincée de coriandre en poudre
4 c. à soupe de coulis de tomates
Quelques brins de persil haché
4 c. à soupe d'huile d'olive, Sel



Conseil de la "Anne" (= maman)

Vous pouvez déguster ces aubergines farcies avec du boulgour et une sauce au yaourt et aux herbes.

Recette aubergine farcie

Imam Baylidi



Recette baklava turc

Pour la garniture :

- 500 g de pistaches et/ou de noix concassées (selon vos préférences)
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre fondu
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger

Pour 24 baklavas

Pour la pâte :

- 1 paquet de 18 feuilles de pâte filo
- 200 g de beurre fondu

Pour le sirop :

- 200 g de sucre
- 150 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Possibilité de rajouter de l'eau de fleur d'oranger ou l'extract de rose (facultatif)

Préparation des baklavas :

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un bol, mélangez les noix et/ou les pistaches, le beurre, le sucre et la fleur d'oranger. Réservez la garniture.



Baklava : la meilleure recette



Si vous utilisez des pistaches il faut qu'elles soient non salées.

Découpez et beurrez les 5 feuilles restantes et les empilez par dessus la seconde couche de farce.

Saupoudrez de cannelle. Avec un couteau bien affûté, découpez des carrés ou des losanges sur toute la profondeur du baklava, à la taille que vous souhaitez obtenir après cuisson. Enfournes pour une vingtaine de minutes, le temps que la pâte filo dore.

Préparation du sirop

Faites chauffer le miel et 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger dans une petite casserole. Versez le miel chaud en filet sur le baklava. Laissez refroidir et sécher au moins une journée entière avant de déguster.

Conseil: Réalisez-le à l'avance pour qu'il soit froid avant de le verser sur le gâteau sortant du four.



RECETTE BAKLAVA



Comment nettoyer son micro-ondes?

Vous aurez
besoin de :

- un bol
- du vinaigre blanc
- de l'eau
- lavette micro-fibres

Mettre du vinaigre dans un bol, ajouter un peu d'eau. Mettre le bol dans le micro-ondes et le faire fonctionner pendant 3 minutes.

Ensuite, enlever le bol et frotter simplement avec une lavette micro-fibres et toutes les saletés vont se décrocher facilement et votre micro-ondes sera tout propre.



Comment détartrer sa cuvette de toilette?

Vous aurez
besoin:

- un récipient
- bicarbonate de soude
- de l'eau

Mettre de le bicarbonate de soude dans un récipient avec de l'eau bouillante, mélanger le tout et verser le contenu dans la cuvette du wc.

Laisser agir quelques heures et frotter ensuite avec votre brosse de toilette.

S'il y a encore des traces, recommencer l'opération une à deux fois et votre cuve brillera.



Comment nettoyer son four?

Vous aurez besoin:

- du bicarbonate de soude
- du vinaigre blanc
 - un plat
 - de l'eau
- un lavette

Verser une demi-tasse de bicarbonate de soude avec une demi-tasse de vinaigre blanc et de l'eau tiède. Mélanger le tout et frotter la plaque et l'intérieur du four avec votre préparation. Laisser agir quelques minutes et frotter avec votre lavette. Vitre four sera impeccable!

Comment faire briller votre paroi de douche?

**Vous aurez
besoin:**

- du bicarbonate de soude
- du dentifrice
- du liquide vaisselle
- une éponge
- une lavette
- un récipient

**Verser dans un récipient 2 c à s
de bicarbonate de soude, 2 c à
s de liquide vaisselle et
2 c à s de dentifrice.**

**Mélanger le tout jusqu'à
obtenir une pâte homogène et
enduirez votre paroi de douche
à l'aide d'une éponge.**

**Laisser agir quelques minutes
et rincer avec un jet d'eau.**

**Ensuite essuyer
convenablement avec une
lavette sèche et vous n'aurez
plus de traces de calcaire!**

À vous d'essayer!



Comment nettoyer la poire de douche?

Vous aurez besoin:

- un sac de congélation
- du vinaigre blanc
- papier aluminium
- un élastique

Mettre la poire dans un sac de congélation et y verser du produit de bain de bouche et y ajouter un peu d'eau.

Fermer votre plastique à l'aide d'un élastique et refermer le tout avec du papier aluminium.

Laisser agir toute la nuit et vous retrouverez votre pommeau de douche tout propre.





Wallonie



Financé par
l'Union européenne



Spinic

Scénarios Pédagogiques Intégrateurs
pour un Numérique Inclusif



CISP

centres d'insertion
socioprofessionnelle



APP'RN3

Magazine réalisé à la FUNOC de Charleroi dans le cadre du projet SPINIC en partenariat avec le LabSet de l'ULG de janvier à juillet 2025 par le groupe APP-RN3 : Helena Balak, Pénda Diene, Jennifer Hecq, Laëtitia Jablonowski, Fatima Jalane, Mathias Marneffe, Eylem Ozcan Tuncer, Hortense-Léa Sabi, Amira Saidi, Nathalie Willem, Maha Zahiri avec l'aide de leurs formatrices Franca Loi et Sylvia Decot