

LE RETOUR DES ACTIVITÉS À LA SÉQUA

CECI N'EST PAS UNE MAUVAISE FARCE. TOUTE L'ÉQUIPE TRAVAILLE SUR LE RETOUR DES ACTIVITÉS, LE 26 AVRIL PROCHAIN. NOUS CROISONS LES DOIGTS POUR POUVOIR ENFIN TOUS VOUS REVOIR, PLUS MOTIVÉS QUE JAMAIS.

NOUS VOUS PROPOSERONS UNE REPRISE EN DOUCEUR, À L'EXTÉRIEUR, ENFANTS COMME ADULTES, APRÈS LES VACANCES SCOLAIRES. AÛRONS NOUS L'ESPRIT, LE PRINTEMPS REVIENT, NOUS AUSSI !



L'équipe de la Séquanaise s'est donné rendez-vous ce samedi 27 Mars pour refaire une petite beauté à notre patio. Un moment convivial avec une très belle météo. À quand la deuxième session? Nous espérons pouvoir en profiter avec vous bientôt !

Journée
Tournevis

FOCUS SUR : LA DANSE

La danse contemporaine emprunte ses techniques aux courants modernes ou classiques, pour les actualiser et/ou les détourner. Elle est caractérisée par une expression de mouvements plus libres, amples, basés sur le ressenti.

La biodanza se traduit par la « danse de la vie ». Une forme d'expression réalisé par des gestes simples, sans chorégraphie.

Plusieurs approches de la danse libre, avec des objectifs communs de loisir ,d'expression, de sensations.

Salle Jacques BREL

Lundi : 17h00-18h00 (enfants)

Animatrice : Adeline MORITZ

Lundi : 19h00 à 20h15 (adultes)

Animatrice : Caroline TISSOT

Samedi : 10h30-12h00
(biodanza adultes)

Animatrice :
Florence CHANCENOT





Le Secteur Jeunes

10 - 17 ans

VACANCES D'AVRIL EN APPROCHE !

ESCAPE GAME
ACCROBRANCHE
PEINTURE
GRAND JEU
FRISBEE GOLF
CONCERT
MÉTABIEF AVENTURE
GOLF
BRICOLAGE



CACHE-CACHE EN FORET

DRÔNE
COURSE
D'ORIENTATION
CUISINE
TIR À L'ARC
VTT

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS : secteur.jeunes@la-sequanaise.com

RECETTE DE LA TARTE AU CITRON (réalisé par les enfants)

Ingrédients de la pâte sablée

250 g de farine
150 g de beurre
50 g de sucre
50 g de sucre glace
1 œuf
1 pincée de sel

Ingrédients de la crème au citron

150 ml de jus de citron (soit 3 ou 4 citrons)
Zeste d'un citron
150 g de sucre ou moins selon votre goût
3 œufs
1 c. à soupe de maïzena ou farine
75g de beurre



Réalisation et cuisson de la pâte sablée

1. Batta l'œuf avec le sucre et le sel
2. Ajouter la farine en 1 fois, pétrir du bout des doigts
3. Ajouter le beurre mou en morceaux, pétrir et former une boule
4. Filmer et mettre au frais au moins 1 heure
5. Étaler dans le plat à tarte, piquer
6. Piquer la pâte avec une fourchette ou mettre du « poids » (poids = papier sulfurisé + haricots secs, billes de céramique etc.)
7. Faites cuire 10 minutes à 180°C, puis enlevez le « poids »
8. Remettre 8-10 minutes pour bien cuire le centre. La pâte doit être dorée
9. Réserver

Réalisation de la crème au citron

1. Prélever le zeste d'un citron non traité
2. Porter à ébullition le jus des citrons avec le zeste
3. À côté, battre les œufs avec le sucre et la maïzena
4. Ajouter progressivement le jus de citron sans cesser de fouetter
5. Remettre le tout sur feu moyen en remuant jusqu'à obtention d'une crème
6. Laisser tiédir puis ajouter le beurre mou en morceaux, en fouettant bien
7. Garnir le fond de tarte précuit. Réserver au frais 1h avant dégustation



Bonus pour les gourmand.e.s : ajouter de la meringue

BON APPETIT.

ET VOUS, ÊTES-VOUS CALÉS SUR LES DÉCHETS? (Réponses de Mars) Q1 - En 1884 Q2 - 450ans Q3 - 5000ans