

## Les vacances sans prise de tête

En vacances au camping, votre balance vient de rendre l'âme en pleine préparation d'un repas ?  
Pas de panique, il existe des astuces pour peser vos ingrédients sans balance !



Un verre moyen  
= 20 cl



Un bol  
= 30 ml



Une cuillère à café = 5 ml  
Une cuillère à soupe = 15 ml



Une tasse à café = 10 cl  
Une tasse à thé = 15 ml



Un pot de yaourt  
= 125 ml d'eau

### Un kilo de légumes ou de fruits correspond à :

- 2 aubergines
- 4 poireaux
- 5 courgettes
- 5 ou 6 pommes ou oranges
- 6 ou 7 poires
- 8 ou 9 pêches
- 8 pommes de terre, 8 endives, 8 tomates
- 8 à 10 abricots
- 10 navets, 10 oignons

Manger des fruits de saison locaux présente de nombreux avantages pour l'organisme, pour la planète, ou encore pour les papilles. Mais comment les acheter, faut-il les choisir mûrs ou pas ?

Achetés verts et fermes, certains vont continuer à mûrir, c'est dû aux gaz éthylène qu'ils dégagent et qui accélère leur maturation. Ils sont appelés les fruits climactériques.

Les fruits climactériques mûrissent après récolte ou continuent à mûrir après récolte : abricots, avocats, bananes, figes, kiwis, melons, nectarines, pêches, poires, pommes, tomates.

Les fruits non climactériques se contenteront de pourrir s'ils ne sont pas mangés rapidement : ananas, cerises, citrons, concombres, fraises, mandarines, myrtilles, olives, oranges, pamplemousses, pastèques, raisins.

### Un verre moyen contient



## Etat civil - Marilh ar boblañs

État civil du 24/11/2023 au 06/06/2024

Naissances : 6

Mariages : 6

PACS : 9

Décès : 24

