

Le PETIT HEBDO N° 3



VILLE DE WASSELONNE

Seniors

Semaine du 11/05/2020
Semaine du déconfinement!!!

Et si l'on faisait de cette période particulière un moment d'échange, de partage ...

Vous avez envie de partager une recette, un poème, une astuce...vous pouvez me les envoyer et je les diffuserai dans les prochains numéros !!

Sommaire

Atelier cuisine: « Les fraises à l'honneur »

Jeux : Mots mêlés et croisés

Nature et jardin : Qui s'y frotte, s'y pique !

Coin Lecture : Histoire d'amitié insolite

Atelier cuisine :

« les fraises à l'honneur »



La Charlotte aux fraises

400 g de fraises
 4 pots de Gervita® nature
 2 sachets de sucre vanillé
 une trentaine de biscuits à la cuiller
 Pour le sirop:
 60 g de sucre en poudre
 60 g d'eau



- Préparation : 15 min, laisser au frais 5H
- Lavez les fraises et réservez en quelques-unes entières pour la décoration. Equetez et coupez le reste des fraises en morceaux, disposez-les dans un saladier avec un sachet de sucre vanillé. Réservez.
- Préparez le sirop, dans une petite casserole mélangez l'eau et le sucre et portez à ébullition pendant 1 minutes. Hors du feu ajoutez 1 ou 2 cuillère à soupe du jus rendu par les fraises coupées. Laissez refroidir.
- Dans un saladier fouettez le Gervita avec le second sachet de sucre vanillé et ajoutez les fraises.
- Dans le moule à charlotte disposez les biscuits à la cuiller légèrement imbibés de sirop dans le fond et autour du moule.
- Les biscuits doivent être imprégnés juste d'une face et assez rapidement, sinon ils seront trop mous.
- Disposez une couche de Gervita et de fraises. Puis une couche de biscuits et ainsi de suite, terminer par une couche de biscuits imbibés. Mettre quelque chose qui compresse le tout (assiette par exemple. Mettre au frais 5 H avant de démouler.

Jeux : Mots mêlés et croisés



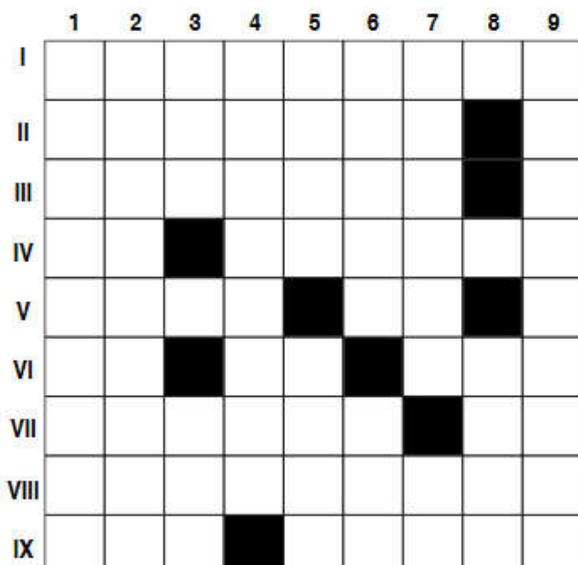
www.fortissimots.com

AIL
ANANAS
AVOCAT
BROCOLI
CAROTTE
CELERI
CEPE
CERISE
CHOU
CITRON

COTON
COURGE
EPINARD
FRAISE
HARICOT
LAITUE
MACHE
MELON
NAVET
NOIX

OIGNON
ORANGE
PATATE
PECHE
PERSIL
POIS
POIVRON
PRUNE
RADIS
TOMATE

• MOTS CROISÉS • N°1 •



www.fortissimots.com

HORIZONTALEMENT

I. Permutation. II. Ça fait mauvaise impression.
III. L'enfer du Gl. IV. Argent. Barrent.
V. Démentis. Etain. VI. Con sur les bords. Drame oriental. Un proche. VII. Tira la langue. L'opinion.
VIII. Ductile. IX. Sans eau. Saule.

VERTICALEMENT

1. Parties remises. 2. Excentrique. 3. Aurochs.
Etendue d'eau. 4. Vespasienne. 5. Volcan.
Prénom allemand. 6. Changeais de timbre.
Planche. 7. Conduisit. Mesure l'intelligence.
8. Grimace. 9. Se déplacer à pas de souris.

Nature et Jardin :

Qui s'y frotte, s'y pique.....

L'ORTIE et les autres...

Charte pour une île sans pesticides

Zéro insecticide Zéro herbicide Zéro fongicide



Île d'Yeu
Mairie



Préparation naturelles Prévenir et soigner

L'Ortie est précieuse ! C'est un **engrais naturel** (azote), elle **stimule et régule la croissance** végétale, et accélère la maturation du compost (éviter d'y mettre les graines).

La tisane d'ortie est un **régulateur** et un **stimulant** de la croissance végétale. Elle a un effet modéré sur le mildiou de la vigne et des pommes de terre. On peut y introduire un peu de cuivre. Elle a un effet répulsif sur les pucerons. Récolter 4 belles orties fraîches (environ 100g) ou 10g d'orties sèches pour un demi-litre d'eau de pluie. Mettre les orties dans l'eau froide et faire chauffer. Dès ébullition, éteindre le feu et laisser infuser 10 à 20 mn. Diluer ensuite pour obtenir 3,5 à 5 litres de produit à pulvériser, de préférence le soir.

Le Purin d'ortie favorise la **germination des semences** et renforce les **défenses immunitaires des plantes**. Il favorise aussi **décomposition** dans le compost. Au printemps, récolter 1 kg de feuilles fraîches (avant floraison) et mettre à macérer dans 10 litres d'eau de pluie. Couvrir. Remuer deux fois par jour. Lorsqu'il n'y a plus de remontée de bulles d'air, la fermentation est terminée. Filtrer avec un tissu, mettre en bouteille et stocker au frais pour l'utiliser au fur et à mesure des besoins. Ce purin très concentré ne doit jamais être utilisé pur. Diluer de 10 à 20 % en arrosage une fois tous les 10 à 15 jours.

Le purin de Consoude favorise la **multiplication des cellules**, guérit les **blessures** des plantes et stimule leur **croissance**. Fermenter 1kg de feuilles dans 10 litres d'eau. Pulvériser, dilué à 5 %. En plante fraîche on peut la déposer sous le paillage au pied des plantes. Elle accélère également la **décomposition** dans le compost.

La Prêle est très riche en **silice**, elle aide à **consolider les tissus végétaux** qui deviennent plus résistants aux agressions comme le **mildiou**, l'**oïdium**, les **tâches noires**...

La Fougère utilisée en infusion – un kg pour 10 litres associée à l'ortie et la prêle - peut aider à lutter contre la pullulation de **pucerons lanigère**

Le conseil du jardinier

Toujours utiliser l'eau de pluie, filtrer la préparation pour éviter de ressemer les graines, brasser au moins une fois par jour laisser fermenter tant que des petites bulles remontent à la surface, couvrir. La température idéale : entre 15 et 25°.



C. Cohen



C. Cohen

L'Ortie



C. Cohen

La consoude



C. Cohen

La prêle



La fougère

Utiliser des préparations naturelles c'est respecter la nature et se passer de pesticides

Le coin lecture : Histoire d'amitié insolite entre une renarde et un photographe

Extrait d'un article publié par Jean-Louis Schmitt
blog <http://natureiciailleurs.over-blog.com/>

“Mon rêve de gosse, c'était d'être ami avec un renard” : l'histoire fabuleuse du photographe et de la renarde Fifine
C'est l'histoire d'un photographe de Pont-à-Mousson (Meurthe-et-Moselle) que je vous ai déjà présenté . Voici un nouvel hommage à celui qui s'était rêvé dans la peau du Petit Prince d'Antoine de Saint-Exupéry. Non pas pour découvrir des planètes, parler à une rose ou à un mouton. Mais pour avoir un ami renard.



*Le photographe a placé son appareil photo, enclenché le retardateur, et a amené la jeune renarde à se placer devant en lui tendant sa main à renifler.
Photo : © Bruno-Gilles Liebgott, photographe*

Il a un peu ce côté lunaire du Petit Prince qui serait devenu grand. Il a les yeux grands ouverts sur le monde et sur la nature. Normal, pour un photographe. Mais l'histoire de Bruno-Gilles Liebgott, originaire de Pont-à-Mousson et photographe depuis trente-cinq ans, est extraordinaire. Enfant, après la lecture du "Petit Prince" d'Antoine de Saint-Exupéry, il a rêvé:

« J'avais un rêve de gosse, c'était d'être ami avec un renard » Bruno-Gilles Liebgott, photographe

Et son rêve, il l'a mis dans un coin de sa tête, et a poursuivi son chemin de vie. S'en est-il douté consciemment? Il s'est choisi pourtant un des rares métiers qui pourraient le mener à le concrétiser: photographe. Photographe animalier.

Et la rencontre fut

En juillet 2018, alors qu'il était posté à l'affût pour photographier des chevreuils, son rêve a pris réalité. Il voit alors s'approcher une toute jeune renarde, timidement. Elle est toute petite, n'a alors pas plus de trois mois. Elle jauge l'homme d'abord de loin, puis tente une approche, par curiosité.

« Je lui tends la main qu'elle vient renifler » Bruno-Gilles Liebgott, photographe



Le photographe va la baptiser Fifine parce que c'est une fille et qu'elle est toute fine. Photo : © Bruno-Gilles Liebgott, photographe

L'instant est magique, à jamais gravé. Une émotion s'empare du photographe, conscient qu'il vit quelque chose d'exceptionnel. Et il retourne alors chaque jour sur les lieux de la rencontre pour visiter "Fifine", c'est le petit nom qu'il choisit de lui donner parce que c'est une fille et parce qu'elle est toute fine. Va pour "Fifine" !

Chaque jour, Bruno-Gilles Liebgott retourne sur les lieux de la rencontre et retrouve sa petite amie. Donnant ainsi raison au renard du *Petit Prince* :

« Mais si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique » Antoine de Saint-Exupéry. Le petit Prince

Publication réalisée par :

Rachel Granger

Animatrice-coordinatrice seniors

Mairie de Wasselonne

Contact : seniors@wasselonne.net

Téléphone : 03.88.59.12.12

Jouez le jeu...ne pas regarder la réponse avant d'avoir fini votre grille!!!

• SOLUTION DE MOTS CROISÉS N°1 •

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	R	O	U	L	E	M	E	N	T
II	E	R	R	A	T	U	M		R
III	V	I	E	T	N	A	M		O
IV	A	G		R	A	I	E	N	T
V	N	I	A	I		S	N		T
VI	C	N		N	O		A	M	I
VII	H	A	L	E	T	A		O	N
VIII	E	L	A	S	T	I	Q	U	E
IX	S	E	C		O	S	I	E	R