

## **Le Petit Hebdo N°1**

**Et si l'on faisait de ce confinement, un moment de partage...de nos trouvailles, idées, recettes, astuces, poèmes, récit etc.....**

### **ATELIER CUISINE**

**Cuisiner pour s'occuper l'esprit, découvrir de nouvelles recettes qu'on avait peut-être mises de côté , qu'une amie nous avait donné ou qu'on avait découpé dans un magazine....**

**Moi, je vous propose des recettes que j'ai envie de vous faire partager en ce moment pour mettre les produits de saison en avant et bien sûr faire vivre nos producteurs et nos marchés locaux....**

### **Recette de Notre Flammekueche**



Amis gourmands, non seulement on est confiné mais en plus on nous empêche de manger l'incontournable Flammekueche ou tarte flambée (pour les « gens de l'intérieur » !!) ou Flam's pour les plus jeunes...Bref .. d'aller manger la Flammekueche qui était devenue pour certains la sortie dominicale ne fait plus partie de nos plaisirs du week-end....en tout cas pour le moment.....

Et pourquoi pas essayer de la faire soi-même.....

Les possibilités sont grandes ! Personnellement, je reste souvent sur une bonne **tarte flambée traditionnelle, mais vous pouvez l'agrémenter de champignons, ciboulette, ou de munster....**

La Flammekueche est très simple à réaliser. Vous pouvez très bien la faire dans votre four traditionnel, en la mettant sur une plaque avec un papier sulfurisé; si vous avez une pierre à pizza, c'est le moment de la sortir, cela apportera un petit plus à la cuisson.

### **Ingrédients pour 2 tartes flambées**

#### **Pour la pâte**

- 250 gr farine
- 25 ml d'huile de colza
- 1 pincée de sel
- 15 ml d'eau tiède

#### **Pour la garniture**

- 150 gr de crème fraîche épaisse
- 150 gr fromage blanc
- 3 oignons
- 200 gr de lardons fumés
- Poivre
- Muscade râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza.

Préparez la pâte : mélangez la farine avec le sel, l'huile et l'eau tiède et pétrissez bien (si possible avec le robot). La pâte est prête !

Il reste à l'abaisser en forme de disque ou de rectangle, selon la taille de votre plaque.

Préparez ensuite la garniture : mélangez dans un récipient la crème fraîche et le fromage blanc. Ajoutez le poivre et la muscade râpée. Le mélange doit être bien aromatisé.

Allumez le four sur 230°C.

Émincez assez finement les oignons, vous pouvez les faire revenir, mais sinon, ils cuiront au four.

Déposez la pâte sur une plaque garnie d'un papier sulfurisé (ou sur une pelle à pizza pour la mettre ensuite sur votre brique réfractaire chaude ).

Avec une spatule, étalez le mélange sur la pâte en respectant un bord de 1 cm. Répartissez équitablement des lardons et une poignée d'oignons.

Enfournez quand le four est à température.

La tarte sera cuite en 8 à 10 minutes. La tarte doit commencer à brunir. Servez chaud et Régalez-vous !!!

## **Les asperges pointes leur bout de leur nez....enfin plutôt leur têtes !!**

**Nos producteurs d'asperges sont en pleine activité dans notre secteur, notamment à Marlenheim et à Wasselonne.**

**La Ferme HALTER rue Finkwiller à Brechlingen a mis en place un drive (en face du distributeur de lait) pour l'achat des asperges blanches, vertes et même de la rhubarbe. Ouvert tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 19h, dimanche uniquement le matin.**

**Soutenons nos producteurs locaux pour l'achat des légumes, œufs, fromages etc... ..**

## **Croustillants aux asperges**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 feuilles de brick
- 200 g d'asperge vertes ou blanches fraîches
- 4 fines tranches de jambon

**Temps Total : 20 min**

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 10 min**

1. Faites cuire les asperges à la vapeur ou à l'eau 10-15 min et laissez-les égoutter.
2. Coupez les feuilles de bricks en 2, faites de même avec les tranches de jambon.
3. Poser sur chaque 1/2 feuille de brick 1/2 tranche de jambon.
4. Plier la feuille de façon à faire un grand rectangle.
5. Déposer 3 asperges et rouler de manière à obtenir un cigare.
6. Maintenir avec un pic en bois ou coller au blanc d'oeuf.
7. Faire dorer à la poêle dans un peu d'huile ou au four à 220°C( thermostat 7-8) en ayant préalablement badigeonné d'huile.
8. Servir sur un lit de salade assaisonnée.

## Jeux...bon pour la mémoire !

### MOTS CACHÉS

L'or

Aide

E R D U O P I E C E

T P R O M E T A L L

I S D P S T U B A A

G E P O M S I C M V

S T E I U R A T E A

O T N N C B C B R G

U E F C T E L U L E

V L I O R B R O I E

E L E N U U I R N T

R I V I E R E J G A

A A R N E L R R O C

I P E C A R A T T U

N T E G A I L L A D

F I L O N O L A T E

ALLIAGE

BIJOU

CARAT

CRIBLE

DOUBLON

DUCAT

FILON

FIÈVRE

GALERIE

GRAIN

GÎTE

LAMÉ

LAVAGE

LINGOT

MINE

MÉTAL

PAILLETES

PIÈCE

POINÇON

POUDRE

RIVIÈRE

RUÉE

SABLE

SOUVERAIN

TENEUR

TITRE

ÉCU

ÉTALON

# SUDOKUS

Indice

Erreurs

Solution

Facile

9	1				5	8		
4	2				8	9	5	3
			4	7		6		1
		1	8	4	7	2		
				5	3	1	6	
3	5		1		2	7	9	8
		9		2	4		1	
1		2	5	8			7	9
	6	5	3		1			2

1	2	3
4	5	6
7	8	9
←		

# BRICOLAGE DANS SON JARDIN

## Construire un hôtel à insectes

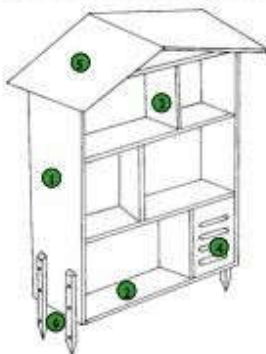
Qu'ils soient **pollinisateurs**, **prédateurs** ou encore **parasites**, de nombreux insectes aident à lutter contre les « organismes nuisibles » du potager.

Pour attirer ces insectes utiles, il est possible d'installer dans son jardin des refuges conçus pour les héberger. L'« hôtel à insectes » est un moyen ludique et esthétique de rassembler et d'organiser ces différents refuges.

### Construction de l'ossature bois

Privilégiez un bois résistant comme le châtaigner, le mélèze ou le douglas.

- Assembler les montants avec les traverses du haut et du bas afin de construire le cadre
- Fixer les deux étages avec leurs boîtes respectives
- Boulonner les pieux sur les montants
- Visser le toit
- Poser les ardoises ou agrafez le papier goudron



	Quantité	Hauteur (cm)	Largeur (cm)	Epaisseur (cm)
Montant	2	100	22	2,5
Traverse	4	80	22	2,5
Cloison	3	30	22	2,5
Planche	1	30	30	2,5
Toit	2	70	22	2,5
Pieu	4	80	5	5

Papier goudron ou ardoise pour le toit  
6 boulons (diamètre 5mm x longueur 80 mm) pour fixer les pieux  
Environ 30 vis (diamètre 4 mm x longueur 50mm) pour fixer l'ossature du refuge

### Aménager l'hôtel à insectes

#### - Nichoirs pour les insectes pollinisateurs

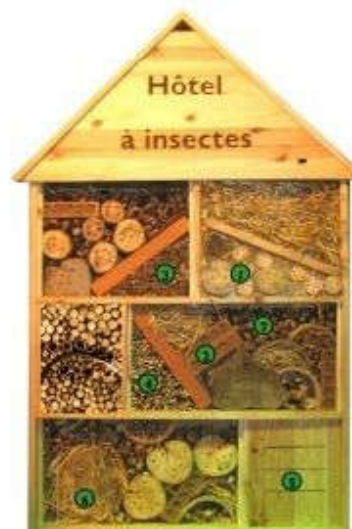
- ① Buches percées : guêpes et abeilles solitaires
- ② Mélange de glaise et de paille : abeilles solitaires
- ③ Tiges creuses (roseau, bambou...) : abeilles solitaires
- ④ Tiges à moelle (sureau, ronce...) : abeilles solitaires

#### - Abris pour les insectes prédateurs

- ① Boîte avec quelques fentes, remplie de paille : chrysope dont les larves se nourrissent de pucerons, cochenilles, aleurodes...
- ② Pot de fleur rempli de paille : perce-oreille, prédateur des pucerons

#### - Refuges pour les insectes recycleurs

- ③ Bois morts empilés : les insectes xylophages, décomposeurs



### Informations pratiques

- *Orientation de l'hôtel* : sud ou sud-est, face au soleil, dos aux vents dominants

- *Localité* : non loin d'un parterre de fleurs sauvages ou cultivées (le restaurant des insectes), abrité des intempéries

- *Conseil* : surélever l'hôtel à insectes d'au moins 30 cm afin d'éviter les remontées d'humidité et l'envahissement par la végétation en été.



## *LA NATURE D'ICI et D'AILLEURS....*

Je partagerais de temps en temps quelques articles de mon grand ami Jean-Louis , ancien Wasselonnais, qui publie tous les jours sur son blog des articles sur la nature, la faune et l'environnement.....

Je vous invite à découvrir son blog, le lien ici <http://natureiciailleurs.over-blog.com/>

# Un hôtel pour les abeilles

Publié le 8 avril 2020 par Jean-Louis Schmitt

**Découvrons ensemble les Osmies : ce sont des abeilles sauvages et solitaires. Les hôtels à insectes leurs sont particulièrement utiles au début du printemps...**



Un des hôtels à insectes des Joubarbes... Photo : JLS

Benoît Renevey, biologiste et photographe a installé un très bel hôtel à insecte dans son jardin. Une fois installé, cet abri percé de nombreux trous a immédiatement été colonisé par des Osmies.

Ces abeilles solitaires sont noires avec un abdomen orange. On peut aisément observer les femelles apporter du pollen dans les trous au printemps. Cette boulette de pollen stockée au fond d'une loge n'est pas destinée à l'osmie mais à sa future larve. Dans cette logette, l'abeille sauvage va pondre un œuf translucide de 4 mm puis elle va cloisonner le trou avec de la boue. Dans un trou elle peut créer plusieurs logettes séparées par des cloisons, avec un œuf par logette.

L'osmie décide même du sexe de sa future larve quand elle pond l'œuf. Les mâles sont pondus dans les logettes les plus proches de l'extérieur et vont donc éclore en premier. Les femelles sont pondues plus à l'intérieur du trou.

Au début de printemps, les mâles, reconnaissable à leur houppette de poils blancs sur la face, sortent tous et attendent l'éclosion des femelles dans l'espoir de se reproduire avec elles. Cela forme souvent des grappes d'osmies qui tombent au sol jusqu'à ce qu'un couple se forme. Puis seules les femelles restent près de l'hôtel à insecte pour pondre leurs œufs.



Benoît Renevey explique le fonctionnement et l'utilité des hôtels à insectes. Images extraites de la Minute Nature n° 188 (Cliquez pour agrandir)

### **Les osmies sont des abeilles solitaires**

Dans la nature elles font leur nid toutes seules dans les trous qu'elles trouvent. Mais comme leur population a beaucoup décliné à cause des pesticides et de l'intensification de l'agriculture elles se réfugient dans les villes et les jardins. C'est donc important de leur construire des hôtels à insectes. Les osmies s'y rassemblent parfois en grands groupes mais n'y collaborent pas du tout. Ce ne sont pas des insectes sociaux comme les abeilles domestiques...

## **Astuce pour un désherbant naturel :**

- 5 litres d'eau
- 200 ml de vinaigre blanc
- 1 kg de gros sel iodé

Mélanger le tout et mettez la préparation dans un pulvérisateur.



## **BEAUTE NATURELLE :**



### **Macérat huileux de Pâquerettes**

Avant de tondre la pelouse, cueillez les pâquerettes et faites vous une huile pleine de vertus :

Décongestionne les zones oedémateuses, raffermie la peau, couperose, jambes lourdes, inflammation, rhumatismes...

Cueillir plusieurs poignées de pâquerettes et faire sécher les pâquerettes 1 journée car il est impératif de bien faire sécher car l'humidité peut entraîner une fermentation de l'huile et rancir le macérât.... Mettre les fleurs dans un pot en verre (type bocal parfait), remplir d'huile d'olive, recouvrir d'une gaze, laisser macérer 25 à 40 jours dans un endroit chaud mais à l'abri de la lumière ou au soleil dans ce cas mettez le bocal dans un sachet opaque qui ne laisse pas passer la lumière (devant la fenêtre par exemple), secouer le bocal de temps en temps.

Après 25 à 40 jours, transvaser la préparation en la filtrant à l'aide d'un chinois dans un pot ou un flacon tout en pressant les fleurs pour récupérer le maximum de macérât.

Etiqueter (composition+date) et stocker à l'abri de la lumière et votre huile de beauté est prête....

Terminons avec un peu de ..... **POESIE**

Monsieur Jean-Paul HOLLINGER m'a gentiment envoyé une poésie que je vais vous partager...

**MEDITATION SOLITAIRE FACE AU FLEAU**

En ces jours de confinement  
Interrogeons nous sur nos égarements  
Nous avons tous compris  
Que la nature ne fait pas de compromis  
Saurons-nous tirer les leçons  
De cet énorme tourbillon  
Face à cette hécatombe sans nom  
Que dire de ces personnels de santé  
Que nous aurons tous les soirs glorifiés  
Qu'ils en soit tous remerciés  
N'oublions pas les seconds couteaux  
Les sans grades dont nous n'avons jamais parlé  
Et qui la peur au ventre n'on jamais rechignés  
Que la nature est belle  
Elle nous ensorcelle  
Nous étions rebelles  
Nous voilà à nouveau plus petit qu'elle  
Avant le coronavirus  
Nous en voulions de plus en plus  
Nous avons joué aux apprentis sorciers  
Cette leçon nous amène à plus d'humilité  
La marche en avant que nous avons souhaité  
Profite t'elle à toute l'humanité  
Beaucoup de questions sont à poser  
Les réponses seront-elles adaptées  
Avons-nous mangé notre pain blanc  
Certains diront que c'était mieux avant  
Cette nature qui tous les jours nous émerveille  
Nous montre à présent qu'elle peut être rebelle  
Saurons-nous tirer partie de cette hécatombe  
Afin de ne pas finir trop tôt dans la tombe  
Il y a des jours et des nuits qui se ressemblent  
Reconnaissons que l'on est si bien ensemble  
Du haut de nos balcons  
Nous applaudissons tous les soirs  
En voyant tous ces gens plein d'espoir  
Notre bonne étoile nous fait faut bond  
Est-ce que nous nous en souviendrons  
Nous souviendrons nous un jour  
D'avoir dû nous plier face au fléau  
Et enfin sans honte  
D'avoir plus d'humilité

Jean-Paul Hollinger

A votre tour, prenez un stylo et laissez s'échapper vos pensées et n'hésitez pas à libérer vos mots !

Toutes les idées, astuces, récit, histoire, recettes.....sont les bienvenus pour alimenter le prochain petit journal, vous pouvez me l'envoyer par mail et avec votre accord je le diffuserai dans la prochaine parution.

Au plaisir de vous lire..... A bientôt

***Rachel GRANGER*** mail : [seniors@wasselonnet.net](mailto:seniors@wasselonnet.net)

Animatrice-coordinatrice Seniors

