

LE PETIT HEBDO N°10



Semaine du 6/07/2020

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 :

L'abricot annonce l'arrivée de l'été

- **Tajine de Poulet aux abricots**
- **Oreillons aux abricots**

Jeux :

- **Mots croisés, mélés et sudoku**

Nature et jardin :

- **La menthe dans mon jardin**
- **Sirop maison de menthe**

Coin Lecture :

Des verbes tombés dans l'oubli...

Tajine de poulet aux abricots

4 personnes

Il vous faut :



- 4 cuisses de poulet sans la peau
- 1 gros oignon, 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 grosse pincée de safran
- 150 g d'abricots séchés
- 50 g de raisin secs
- 600 ml de bouillon de volaille
- 200 g de tomates concassées en boîte
- 1 bouquet de coriandre
- 1 petite boîte de pois chiches

Faire chauffer l'huile d'olive dans la marmite avec l'oignon, l'ail et les cuisses de poulet, ajouter les épices, au bout de 5 min, rajouter la moitié des abricots, le bouillon et les tomates et laisser mijoter doucement pendant 1H à couvert, 10 min avant la fin de cuisson, rajouter le reste d'abricots et les pois chiches.

Présenter le tajine dans un plat parsemer de coriandre hachée et d'amandes effilées. Vous pouvez l'accompagner de semoule ou de riz.

Ingrédients pour 6 oreillons

3

1 pâte feuilletée

6 abricots frais

1 jaune d'œufs + 1 cuillère à soupe d'eau

1 cuillère à soupe de confiture d'abricots
Sucre glace



Préchauffez le four à 200°C

Découper 6 carrés de pâte feuilletée de 10cm de côté sur une plaque allant au four (silicone ou papier sulfurisé) et déposez-y 2 demi-abricots au centre sur chaque carré. Rabattez les côtés sur les abricots vers le milieu et souder avec un peu d'eau.



Enfournez 20 min, à la sortie du four, badigeonnez de confiture d'abricot et saupoudrez de sucre glace.

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter une petite cuillère à soupe de crème pâtissière avant de déposer vos abricots sur les carrés de pâte feuilletée!!

Jeux : Mots croisés, sudoku et mots mêlés, à vos crayons!!

FORTISSIMOTS • MOTS CROISÉS N°7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
I																			
II				■			■								■		■		
III						■										■			
IV								■							■				
V				■				■		■									
VI						■				■			■				■		
VII		■								■		■							
VIII				■							■			■					■
IX					■													■	
X							■						■						
XI					■				■						■				
XII				■				■								■			

HORIZONTALEMENT

I. Avec prudence. II. Etendue. Au milieu du menu. VII. Edenté. III. Fleuve passionné. Repentir. Façade. IV. Bonheur insensible. Entre le marteau et l'enclume. Endroit privilégié. V. Dix pour Agatha. Célés. Enterrer. VI. Impératrice d'Orient. Canonisée. Note. Rafale. Article. VII. Européen de l'Est. Echouerez. VIII. Roue à aubes. Bataille navale. Appris. Pouffes. IX. Accueillante. Terpène. X. Duo musical. Muse. Risquerai. XI. Ville du Roussillon. Tire-lait. Intouchable. Relevé. XII. Sur la table. Jeu de hasard. Culmine au Mont Vinaigre. Esprit.

VERTICALEMENT

1. Marchent sur la plante des pieds. 2. Pigeon. Rival. 3. Marqueraient les pages. 4. Rayon de soleil. Drame. Participe. 5. Ventilateur. 6. Article. Académie. Morceau de frise. 7. Conduit. Bourg bourguignon. 8. Fin de messe. Couvrent chefs religieux. 9. Décorer. 10. Sort de la matrice. Comportement amoureux. 11. Azoté. Condition. 12. Amorphe. Méprise. 13. Reçoivent les bulletins. Période chaude. Conjonction. 14. Distilla. Pioche. 15. Plaques de verre. 16. Grecque. Détendues. 17. Céréale. Brameras. 18. Céphalopodes. Blonde. 19. Ferez feu. Firmament.

• SUDOKU • GRILLE N°8 • MOYEN •

5

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

www.fortissimots.com

R	M	E	U	G	A	L	B	R	D	U	D	R	O	T
U	E	F	L	E	G	I	E	N	I	U	Q	A	T	N
E	T	N	O	L	O	V	M	P	V	L	N	J	O	I
I	O	C	O	E	E	U	F	C	I	O	I	U	N	P
K	T	B	H	I	R	I	A	O	S	H	S	G	O	A
S	A	T	L	M	T	D	B	S	E	B	C	E	I	S
L	Y	L	U	I	E	S	E	T	R	L	O	R	T	A
M	O	R	D	A	N	T	E	A	O	A	T	V	A	V
N	E	D	U	M	E	S	Q	U	I	N	O	I	T	O
N	A	R	E	R	O	C	E	D	Q	C	N	V	S	N

ADDITIF	GLOBAL	SAVON
ARCHIPEL	JUGER	SKIEUR
BIELLE	MESQUIN	STATION
BLAGUE	MORDANT	TAQUIN
BLANC	MURMURE	TESSON
CADEAU	MYTHE	TOCSIN
COSTAUD	NEIGE	TORDU
COTON	QUESTION	TOTEM
DECORER	REVEILLON	VIVRE
DIVISER	SAPIN	VOLONTE

Nature et Jardin : LA MENTHE AU JARDIN,

Astuce : couper les fleurs si vous voulez garder de belles feuilles épanouies...



TOP USAGES DE LA MENTHE

HYGIÈNE & BEAUTÉ

La menthe a des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, astringentes et cicatrisantes.

Rafraîchir l'haleine

Mâchez des feuilles de menthe après les repas, ou faites des bains de bouche maison (en faisant bouillir des feuilles de menthe dans de l'eau).

Soigner les maux

La menthe est très revitalisante et aide à combattre :

- > la fatigue des pieds : faites un bain avec de l'eau, du sel et des feuilles de menthe ;
- > le mal de tête : inhalez des vapeurs de menthe.

Masques et soins

La menthe est l'un des ingrédients de base pour des masques purifiants ou contre les pores dilatés.



Répulsif contre les insectes

Les feuilles de menthe repoussent les insectes, comme les fourmis et les pucerons.

Anti-puces naturel

Faites infuser des feuilles de menthe dans de l'eau bouillante puis pulvérisez le liquide refroidi sur le pelage de votre chien ou de votre chat.

EN CUISINE

La menthe a des vertus digestives et apporte du goût

Aromate naturel

La menthe parfume les plats et les rend plus frais et légers. Ajoutez-en dans les sauces, la vinaigrette, les salades, le pesto...

Desserts originaux

La menthe apporte une touche originale aux desserts, combinée avec du chocolat ou en gelée.

Boissons rafraîchissantes

En infusions glacées ou en sirop fait maison. La menthe rend aussi très bien dans la limonade, les smoothies ou les cocktails comme le mojito.

MAISON & JARDIN

La menthe a un parfum naturel qui combat les odeurs, par exemple dans les armoires et les tiroirs. Vous pouvez ajouter de l'huile essentielle de menthe dans vos produits de nettoyage pour rafraîchir et aromatiser.



RECETTES NATURELLES



Démaquillant naturel

Une douzaine de feuilles de menthe fraîche
250 cl de lait

Hachez très finement les feuilles de menthe, et mélangez ces dernières au lait. Laissez toute la nuit au réfrigérateur, et filtrez le lendemain matin.

À conserver au frais et à déposer sur un coton avant de procéder comme d'habitude. Terminez par l'application d'une lotion.

Gelée de menthe

200 g de feuilles de menthe fraîche
30 cl de jus de pomme bio
1 kg de sucre

Faites infuser la menthe préalablement rincée pendant 20 min dans de l'eau bouillante. Filtrez et versez dans une casserole. Ajoutez le jus de pomme et le sucre, et laissez cuire à feu vif un bon 1/4h en mélangeant régulièrement. Mettez en pots stériles.

Dentifrice bio

Mélangez et conservez dans un bocal :

- 1 cuillère à soupe d'argile blanche surfine
- 1 bonne pincée de bicarbonate de soude
- 1 à 2 cuillères à café de menthe séchée, réduite en poudre
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (optionnel)

Le sirop de menthe maison



De la menthe pousse à profusion dans mon jardin...c'est le moment idéal pour faire un sirop de menthe, simple et naturel....(ne soyez pas surpris...la couleur sera ambrée et pas verte !!)

Pour 1 litre de sirop il vous faut :

20 belles tiges de menthe
700 g de sucre roux ou blanc
1 citron
1 litre d'eau

Laver les branches, détacher les feuilles de menthe, réservez.

Faites d'abord bouillir l'eau.

Eteindre le feu et mettre les feuilles de menthe hachées (moi j'utilise les ciseaux, c'est plus simple) et laisser infuser pendant quelques heures....

Retirer les feuilles avec une passoire et rajouter le sucre, presser un jus de citron et porter à ébullition 10 min.

Pour une fraîcheur plus intense, vous pouvez mettre 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

Verser la préparation encore chaude dans des bouteilles en verre pour une meilleure conservation.

Se conserve au frais.

LE COIN LECTURE :

8


Des Verbes tombés dans l'oubli...mais qui vous donnent le tournis!!

Le chien aboie quand le cheval hennit
et que beugle le bœuf et meugle la vache,
l'hirondelle gazouille,
la colombe roucoule et le pinson ramage
Les moineaux piaillent, le faisan et l'oie criaillent
quand le dindon glousse
La grenouille coasse mais le corbeau croasse et
la pie jacasse

Et le chat comme le tigre miaule, l'éléphant
barrit,
l'âne braie, mais le cerf rait
Le mouton bêle évidemment et bourdonne
l'abeille
La biche brame quand le loup hurle.

Tu sais, bien sûr, tous ces cris-là mais sais-tu ?
Que si le canard nasille, les canards nasillardent
Que le bouc ou la chèvre chevrote

Que le hibou hulule mais que la chouette, elle
chuinte.
Que le paon braille, que l'aigle trompète.
Sais-tu ?
Que si la tourterelle roucoule, le ramier
caracoule et que la bécasse croule,
que la perdrix cacabe, que la cigogne
craquette et que si le corbeau croasse,
la corneille corbine et que le lapin glapit quand
le lièvre vagit.



Tu sais tout cela ? Bien. Mais sais-tu ?
Que l'alouette grisolle,
Tu ne le savais pas. Et, peut-être, ne sais-tu
pas davantage
que le pivert picasse.

C'est excusable !
Ou que le sanglier grommelle, que le
chameau blatère

Et que c'est à cause du chameau que l'on
déblatère !

Tu ne sais pas non plus peut-être que la
huppe pupule

Et je ne sais pas non plus
si on l'appelle en Limousin la pépue parce
qu'elle pupule ou parce qu'elle fait son nid
avec de la chose qui pue.

Qu'importe ! Mais c'est joli : la huppe
pupule !

Et encore sais-tu ? que la souris, la petite
souris grise : devine ?

La petite souris grise chicote ! Oui !

Avoue qu'il serait dommage d'ignorer que
la souris chicote et plus dommage encore
de ne pas savoir, que le geai, cajole !"

Faites suivre sinon nous oublierons cette
belle langue dont, finalement, nous ne
savons pas grand chose !

Jouez le jeu, ne regardez pas la réponse avant d'avoir fini!!

SOLUTIONS DES MOTS CROISÉS N°7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	M	O	N	D	A	N	I	T	E	S
II	A	B	E	C	E	D	A	I	R	E
III	C	E	S	A	R		M	E	I	R
IV	O	S	T		O	M	B	R	E	R
V	N	E	O	N	S		E	S		U
VI	N		R	O	T	A		E	O	R
VII	E	R		C	A	R	O	T	T	E
VIII	R	A	R	E	T	E		A	I	R
IX	I	N	D	U		T	U	T	T	I
X	E	G	A	R	E	E	S		E	E

• SUDOKU • SOLUTION DE LA GRILLE N°8 • MOYEN •

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

Publication réalisée par :
 Rachel Granger
 Animatrice-coordinatrice seniors
 Mairie de Wasselonne
 Contact : seniors@wasselonne.net
 Téléphone : 03.88.59.12.12