

# LE PETIT HEBDO N°12



VILLE DE WASSELONNE

**Seniors**

**Semaine du 20/07/2020**

**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 : Le melon : fruit de l'été gorgé de soleil !**

- Salade de melon à l'Italienne
- Les salades composées : Parfaites pour les beaux jours



**Jeux et exercices :**

- Images d'observation et mots fléchés

**Nature et jardin :**

- Le melon : fruit savoureux et facile à cultiver
- Quelques idées déco-jardin pour recycler des boites de conserve....

**Coin Lecture :**

**Petite parenthèse poétique :**

**La petite fille et sa poupée.....Franz Kafka**

# La salade de melon à l'Italienne

**Pour 4 personnes**

**Il vous faut :**

- 2 melons
- 200 g de parmesan à la coupe
- 200 g de Gorgonzola
- 4 tranches de jambon de parme
- 50 g de pignon de pin ou autre graines
- Quelques feuilles de basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ citron



- Couper les melons en deux et prélever la chair du melon pour les couper en petits cubes ou en boules avec une cuillère parisienne et les réserver dans un récipient
- Ajouter le jambon détaillé, le parmesan en copeaux et le gorgonzola en morceaux, ajouter les pignons, le basilic et le citron.
- Mettre au frais 30 min, avant de servir, mettre la préparation dans le demi melon évidé et terminer avec un filet d'olive et un tour de moulin à poivre.



**Idée pour terminer avec un dessert léger :**

Faites des billes de melon, pastèques avec une cuillère parisienne, moi j'ai rajouté des myrtilles, framboises (pour la couleur), ciselez 3 feuilles de menthe et 1 feuille de basilic, c'est super jolie, frais et subtilement bon!!

**Les salades composées : Parfaites pour les beaux jours !**

La salade composée a tout pour plaire...c'est un plat équilibré, léger et frais pour l'été...Les combinaisons de saveurs, de couleurs sont illimitées. Chacun peut inventer la salade qui lui fait envie!!

On a parfois tendance à faire les salades classiques : salade de concombre, carottes, betteraves....

Osez rajouter des fruits (pommes, melon, pastèque...), des herbes aromatiques comme la menthe, le basilic, des graines (noix, tournesol, chia...), du quinoa, riz-pâtes complet de préférence (indice glycémique plus bas) des fruits secs (abricot sec, raisin sec..) des fleurs pour la couleur comme la bourrache, des pétales de soucis, ça donne de la couleur et une belle assiette pleine de couleurs et de saveurs émoustillent les papilles!!! Voici quelques idées...

## IDÉES DE SALADES COMPOSÉES POUR L'ÉTÉ



FATSECRETFRANCE

<p>*1 <b>456 Kcal</b></p> 	<p>*2 <b>443 Kcal</b></p> 	<p>*3 <b>413 Kcal</b></p> 
<p><b>60g DE PÂTES</b>  <b>100g POULET</b> OU 2 ŒUFS DURS  <b>75g SALADE</b> - 50g TOMATES CERISES  <b>10g PARMESAN</b> - 10g AIL  <b>1 càs HUILE D'OLIVE</b>  <b>SEL, POIVRE</b></p>	<p><b>50g RISETTI</b> ou RIZ  <b>56g THON</b> - 75g TOMATES CERISES  <b>20g OLIVES NOIRES</b> - 50g MAÏS  <b>BASILIC</b> - 1 GOUSSE D'AIL  <b>1 càs HUILE D'OLIVE</b> - SEL ET POIVRE</p>	<p><b>50g QUINOA</b> - 30g FETA  <b>50g LENTILLES VERTES</b>  <math>\frac{1}{2}</math> CONCOMBRE - <math>\frac{1}{2}</math> ECHALOTE  <b>1 càs VINAIGRE DE CIDRE</b>  <b>1 càs HUILE D'OLIVE</b>  <b>CIBOULETTE</b> - SEL, POIVRE</p>
<p>*4 <b>339 Kcal</b></p> 	<p>*5 <b>491 Kcal</b></p> 	<p>*6 <b>365 Kcal</b></p> 
<p><b>100g SALADE AU CHOIX</b>  <math>\frac{1}{2}</math> AVOCATS - 100g TOMATES CERISES  <b>1-2 TRANCHES DE SAUMON FUMÉ</b>  <math>\frac{1}{2}</math> OIGNON - GRAINES DE SÉSAMES  <b>1 càs HUILE D'OLIVE</b>  <b>JUS CITRON</b> - SEL, POIVRE</p>	<p><b>60g RISETTI</b> ou RIZ  <b>56g THON</b> - 100g POIS CHICHES (CUITS)  <b>50g TOMATES CERISES</b>  <math>\frac{1}{2}</math> CONCOMBRE  <b>1x CARRE FRAIS 0%</b>  <b>1 Càs HUILE D'OLIVE</b></p>	<p><b>200g POMMES DE TERRE</b>  <b>1 TOMATE</b> - 2-3 CORNICHONS  <b>60g JAMBON CUIT</b>  <b>2x CARRE FRAIS 0%</b>  <b>1 càs MOUTARDE</b>  <b>CIBOULETTE</b> - SEL, POIVRE</p>

## 5 IDÉES DE SALADES SIMPLES ET DÉLICIEUSES



FATSECRETFRANCE

 <p>LAITUE</p>	 <p>THON</p>	 <p>ŒUFS DURS</p>	 <p>TOMATE CERISE</p>	 <p>HUILE D'OLIVE</p>	 <p>SEL ET POIVRE</p>
 <p>LAITUE</p>	 <p>ŒUFS DURS</p>	 <p>MAÏS</p>	 <p>AVOCAT</p>	 <p>VINAIGRE DE CIDRE</p>	 <p>SEL ET POIVRE</p>
 <p>ROQUETTE</p>	 <p>QUINOA</p>	 <p>TOFU</p>	 <p>TOMATE CERISE</p>	 <p>BASILIC</p>	 <p>HUILE D'OLIVE</p>
 <p>ROQUETTE</p>	 <p>JAMBON CRU</p>	 <p>PARMESAN</p>	 <p>OLIVE NOIR</p>	 <p>HUILE D'OLIVE</p>	 <p>SEL ET POIVRE</p>
 <p>KALE</p>	 <p>SAUMON FUMÉ</p>	 <p>POMME</p>	 <p>CONCOMBRE</p>	 <p>VINAIGRE DE CIDRE</p>	 <p>SEL ET POIVRE</p>

## Jeux : Images d'observation

Travailler votre sens de l'observation...

Trouver les 5 objets étranges qui se trouvent dans la cuisine



10 erreurs qui se trouvent dans la chambre



# Mots fléchés : La guadeloupe

(12x15 N°32 Fortissimots 2010)

DÉCOUVRE LA GUADELOUPE PORT DE LA GUADELOUPE	NOMBRE PREMIER ESQUIMAU		FINIT EN COLLIER POUDRES BLANCHES	ANIMAUX MARINS OISEAU TROPICAL	CONJONC- TION TRADUC- TEUR	BLANC CRÉOLE FILET D'EAU			
LOGARITHME CITÉ CHAUDE DE GUADELOUPE		ATHLÈTE GUADE- LOUPEENNE SANS VALEUR				CODE POUR LE ROYAUME- UNI DANS			
							COINCÉ		
PAS GRAS LOURDAUD				CONTRARIA TROMPAI					AMBIANCE
				BERCEAU DE NAVIRE RECON- DUITES		DÉMONS- TRATIF EXCLA- MATION			
CONTEM- PLER	UNE ÎLE DE LA GUADE- LOUPE (LA)	RELIGIEUX	CONSIDÉ- RATION POUFFÉ						
					ROUTE VERS LA GUADE- LOUPE COUVEUSES				
ELLE BRASSE DU VENT CONTINENT						SAINTE DANS LA MANCHE CITADIN			
			SALADES CRITIQUE						
EN VOGUE PARLER ANTILLAIS		MENER À BON PORT DIEU NORDIQUE						CONFESSION	
					OPÉRÉ	MARQUE D'INDIFFÉ- RENCE CLÔT LE COURRIER			
OFFICIEL	MESURA UNE PETITE MINUTE					BOUT DE ROUTE VERTÈBRE			
				VILLE DE GUADE- LOUPE (LE)					
ADVER- SAIRES						À L'ÉTAT NATUREL			

## Nature et Jardin :

6

### LE MELON : fruit savoureux et facile à cultiver



Exposition : ensoleillée

Sol : riche et bien drainé

Semis : mars à juin

Récolte : 2 mois après le repiquage. De juillet à octobre.

#### **Semis et plantation :**

Le melon se sème de mars à juin, sous tunnel au départ ou en intérieur, pour les semis en pot à partir de février, mettre en place en terre en juin. Pour la plantation, choisir un endroit chaud et ensoleillé, avec un sol riche et profond et respecter un espacement de 80 cm à 1 m entre chaque plant.

#### **L'entretien :**

Pour améliorer le développement de vos melons, apportez un engrais riche en potasse.

Arrosage régulier mais limité, sol frais mais pas inondé. Ne pas mouiller les feuilles afin d'éviter les maladies comme le mildiou ou l'oïdium..

Pour éviter le contact direct du melon avec la terre, pensez au paillage ou mettre une tuile sous le melon.

#### **Tailler, pincer le melon :**

Dès que la plante a formé 3 à 5 feuilles, il faut couper la tête en pinçant la tige principale pour favoriser l'apparition de nouvelles ramifications. Ensuite, dès que les nouvelles tiges apparaissent, effectuez la même opération au-dessus de la 3<sup>ème</sup> feuille.

#### **Récolte :**

Le melon se récolte 2 mois après le repiquage, il doit être bien formé et coloré, le récolter après une période d'ensoleillement, il sera savoureux et bien sucré!

### Petite astuce avec un bas en nylon:

Si vous cultiver le melon sur un treillis, pour que le fruit ne tombe pas (le poids du fruit peut faire casser la branche) et pour le préserver des rongeurs: envelopper le melon avec un bas en nylon et l'attacher sur le treillis...il pourra poursuivre sa croissance jusqu'à sa maturité!

### Recyclez les boîtes de conserve dans le jardin :

souvent j'utilise des boîtes de conserves ou un bocal en verre car je ne trouve pas toujours un vase adapté pour quelques fleurs que je cueille dans les champs alors je l'habille d'un ruban, du rafia selon mes inspirations : voici quelques idées (c'est une idée pour bricoler avec vos petits enfants!)



## LE COIN LECTURE :

Une petite parenthèse poétique que je voulais partager avec vous...



extrait du livre

*Franz, Dora, la petite fille et sa poupée* Didier Lévy, ill. Tiziana Romanin

**Histoire vraie que Max, le meilleur ami de Franz Kafka et Dora Diamant son amoureuse polonaise, ont rapporté dans leurs Mémoires.**

**Franz Kafka (1883-1924) romancier pragueois, ne s'est jamais marié et n'avait pas d'enfants.**

Et si on commençait l'année par un joli mensonge ?

Un de ces mensonges d'artiste qui embellissent la vie, qui la rendent plus humaine, plus supportable et pleine d'espoir. Oh, un petit mensonge de rien du tout... un mensonge pour nous rendre meilleur, et nous tenir plus près des autres.

Il était une fois une petite fille triste qui pleurait dans un parc. Elle s'appelait Ingrid.

Elle y croise Monsieur Franz et Dora, sa jeune amoureuse. Une heureuse rencontre. Franz n'est pas très en forme, il tousse beaucoup, mais ce qui le rend encore plus malade, c'est de voir une jolie petite fille aussi triste. Triste, parce qu'elle a égaré sa poupée adorée, ils la cherchèrent ensemble mais sans succès.

Alors, Franz lui dit que sa poupée va bien, qu'elle est juste... partie en voyage.

Comment le sait-il ? Kafka donna à la petite fille une lettre de la poupée qui disait :

« s'il te plaît ne pleure pas. J'ai fait un voyage pour voir le monde. Je vais t'écrire sur mes aventures. »

Lors de leurs rencontres, Kafka lisait les lettres de poupée soigneusement écrites avec des aventures et des conversations que l'enfant trouvait adorables. Enfin, Kafka ramena la poupée (il en avait acheté une!) qui était de retour de Berlin.

« Elle ne ressemble pas du tout à ma poupée » dit la petite fille.

Kafka lui a remis une autre lettre dans laquelle la poupée écrivait : « mes voyages m'ont changée »

La petite fille a embrassé la nouvelle poupée et l'a ramené toute heureuse à la maison.

Durant trois semaines, à la fin de l'année 1923, alors que les jours de l'écrivain sont comptés, rongé par la tuberculose, celui-ci va s'appliquer à écrire des missives destinées à la petite Ingrid racontant la vie de cette poupée qui a été « prise d'une irrésistible envie de voyager ».

Un an plus tard, Kafka est mort.

Plusieurs années plus tard, la petite fille désormais adulte a trouvé une lettre dans la poupée.

Dans la minuscule lettre signée par Kafka, il y avait écrit :

**« tout ce que tu aimes sera probablement perdu, mais à la fin l'amour reviendra d'une autre façon »**

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



**Publication réalisée par :**

Rachel Granger

Animatrice-coordinatrice seniors

Mairie de Wasselonne

Contact : [seniors@wasselonne.net](mailto:seniors@wasselonne.net)

Téléphone : 03.88.59.12.12