

# LE PETIT HEBDO N°13



Semaine du 27/07/2020

**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 : apéro en famille ou entre amis...quelques idées

- Petites bouchées à l'Italienne
- Courgettes et poivrons à l'aigre-doux
- Sangria Alsacienne

### Jeux et exercices :

- Mots fléchés

### Nature et jardin :

- Les moustiques : comment fabriquer un piège efficace et naturel pour des nuits plus tranquilles.....
- La cendre au jardin

### Coin Lecture :

- Les 3 filtres de Socrate...

## Petites bouchées à l'Italienne

**Pour 8 personnes**

**Il vous faut :**

**Pour la pâte**

- 150 g de farine
- 50 g de parmesan râpé
- 100 g de beurre
- 1 cuil.à café d'origan séché
- Un peu d'eau

**Pour la garniture :**

- 1 petit pot de pesto
- 100 g de tomates confites
- 20 g de parmesan en morceaux
- 100 g de jambon italien ou autre jambon fumé
- Quelques feuilles de basilic et huile d'olive

**Préparation de la pâte :**

- Mettez la farine, le beurre mou, l'origan, le parmesan rajouter un peu d'eau si nécessaire dans un bol et pétrir jusqu'à obtenir une pâte ferme, former une boule, filmez et réservez au frais 1H.
- Préchauffez le four à Th.6(180°)
- Étaler la pâte sur un demi-centimètre d'épaisseur et découper à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit verre des cercles que vous disposerez sur la plaque du four couvert d'un papier sulfurisé.
- Piquez les cercles à l'aide d'une fourchette et faire cuire 15 min.
- Laissez légèrement tiédir à la sortie du four les petits sablés et étalez le pesto, ajoutez tomate confite, un peu de jambon fumé et une lamelle de parmesan. Terminez par quelques gouttes d'huile d'olive et une petite feuille de basilic frais. Vous pouvez très bien garnir les petits sablés par du guacamole/saumon/crevettes ou tartare-saumon...



## Courgettes et poivrons aigres doux

**Recettes de ma tante « Dandy »**

**Facile à faire mais sur 4 jours....**

- 1,5 kg de courgettes
- 3 poivrons, de chaque couleur (vert,jaune, rouge)
- 1 oignon
- 1 poignée de gros sel, 200 g de sucre, 1 cuil. à café de curry,1/2 cuil. à café de poivre moulu,
- 1/4 de vinaigre blanc et 1/4 d'eau



**1<sup>er</sup> jour** : mettre les courgettes, les poivrons et l'oignon coupés en gros cubes dans un saladier et ajouter la poignée de gros sel. Laisser reposer à couvert.

**2<sup>ème</sup> jour** : vider le saladier dans une passoire, égoutter et bien rincer. Remettre le tout dans le saladier. Faire un sirop avec le vinaigre, l'eau, le sucre et les épices. Faire bouillir le sirop et verser dans le saladier qui contient les légumes.

Laisser reposer.

**3<sup>ème</sup> jour** : Récupérer le sirop et le refaire bouillir en rajoutant 1 cuillère à café de sucre. Puis verser sur les légumes.

**4<sup>ème</sup> jour** : Faire bouillir le tout (légumes +sirop) pendant 10 min. Rincer les bocaux à l'eau bouillante et remplir les bocaux avec la préparation (légumes+sirop encore chaud) fermer les couvercles et retourner les pots.

A picorer pour l'apéritif, c'est super bon et ça permet d'utiliser les légumes quand on en a de trop dans le jardin ....



## La sangria alsacienne :

(recette de madeinalsa.com)

A partager en toute convivialité lors d'un apéritif....  
mais attention l'abus d'alcool est dangereux pour la santé,  
à boire avec modération...

**Pour 10 personnes** (16 verres de 0,25 l)

Préparation à réaliser 24 à 48H avant.

Ingrédients :

2,5 l vin blanc (Edelswicker, Riesling ou sylvaner ou celui que vous préférez!)

260 g de sucre roux semoule de préférence (ou blanc)

2 citrons, 2 oranges, 3 pêches de vignes ou autre pêche

1 tour de moulin de poivre

2 clous de girofle

3 bâtons de cannelle, 2 anis étoilés

5 cl de grand Marnier, 25 cl d'eau plate

½ l de limonade

**Préparation :**

Chauffer 1 l de vin blanc avec 150 g de sucre et tous les épices pendant 10 min à feu doux et laisser infuser 1H avec un couvercle.

Pendant ce temps, couper les fruits en morceaux.

Mettre dans un récipient le vin épicé refroidi, ôter les clous de girofle, rajouter le reste de sucre, les fruits, le reste de vin blanc, le grand Marnier et l'eau, remuer bien, filmer ou mettre un couvercle mettre au frais 24 à 48H.

15 min avant de servir , rajouter la limonade et c'est prêt,  
Bonne dégustation !

# Jeux : Mots fléchés

Fortisimots-9X13 Fléchés N°17 Nombres mystérieux

UNE PARTIE EN 50 PTS LE 15 DE FRANCE		PATIENTE CÉLÉBRITÉ		GRANDE TAILLE ARROSE ST OMER		SAINTE BAUME		ENCAISSÉ EN 81
						BRUT EXCLA- MATION		
CONSIGNA PART DE PIÈCE MONTÉE						PSITTACIDÉ JUGE		
				APPRÉCIÉ DANS LE 18ÈME MOUCHE				
PUDEUR FEMME BATTUE						UNE PETITE MINUTE RÈGLE		
								ELLE A UN 33...TOUR DE POITRINE
ARRIVE EN 86	MARINES		GLUCIDE MOT D'ENFANT				CORDAGE	
						GRANDE ROUE SOUS LE MICRO		
RETRANCHA SÉRÉNADE				ASSEMBLER CHÂTEAU DES GUISE				
			MUSE MANOUCHE					
TRISTE PIÈCE		COURS ÉLÉ- MENTAIRE SAINT NORMAND				DÉSACCORD ISSU		
				PERDU EN 58				
UN TOTAL DE 80						PARTICULE		



## Nature et Jardin :

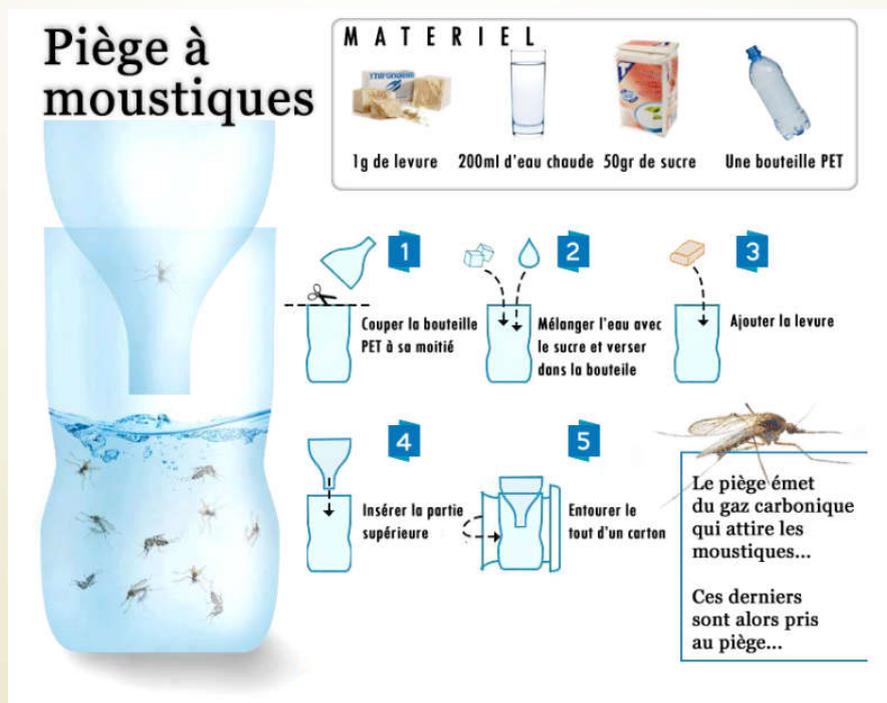
### Les moustiques : Piège anti-moustiques pour des nuits plus tranquilles....!!

Vous aurez besoin de :

- 50 g de sucre brun
- 1 g de levure chimique ou de boulanger
- 200 ml d'eau tiède
- 1 bouteille en plastique vide

### Fabrication :

- Utilisez un couteau et des ciseaux pour coupe la bouteille en deux.
- Faites bouillir l'eau avec le sucre. Eteindre et laissé tiédir (30°), verser le sirop dans la bouteille ajoutez 1 g de levure sans mélanger.
- Prenez le haut de la bouteille avec le goulot sans bouchon.
- Changer le sirop tous les 15J, la disparition des bulles indique qu'il n'y a plus de fermentation (c'est le dégagement du dioxyde de carbone qui attire les moustiques!)



## La cendre au jardin :



La cendre constitue un bon fertilisant car elle est principalement composée de calcium (entre 20 et 50%), de la silice (14%), du potassium (entre 3 et 9%), du magnésium (1 à 4 %), du phosphore (0,5 à 2%) et d'autres éléments. A répandre au printemps.

C'est un bon amendement car :

Le calcium est important pour le bon fonctionnement du complexe argilo-humique et donc pour la fertilité du sol,

la potasse stimule le développement des racines, l'ampleur de la floraison et, par conséquent, la générosité des fructifications,

la silice joue un rôle dans l'assimilation et le métabolisme des plantes,

le magnésium est le principal constituant de la chlorophylle, le phosphore joue un rôle essentiel dans la photosynthèse.

Cependant, l'équilibre d'un sol est délicat ! Il est donc indispensable de ne pas faire d'apport massif, sous peine de déséquilibrer la composition chimique et biologique du sol.

Pour ne pas le perturber, notez que **la dose à ne pas dépasser est de 100 g de cendres/m<sup>2</sup> et par an soit 2 grosses poignées.**

Concernant la qualité des cendres, n'utilisez que des cendres issues de matériaux non traités, sans peinture et sans colle, exempte de plastique ou de papier coloré. Cela engendrerait une pollution de votre jardin et diminuerait drastiquement la qualité sanitaire des récoltes de votre potager. De même, n'utilisez jamais de cendre de charbon minéral, très toxique. Enfin, préférez la cendre fraîche, de meilleure qualité.

Utilisation au pied des plantes, rosiers, bambous, mais pas pour les plantes à sol acide comme les azalées, rhododendrons....

Utilisation comme anti-limaces : répandre autour des plants de légumes.

## Les trois filtres de Socrate

Mis à jour : juin 16

Ah nos Anciens... ils avaient la bonne parole! Je me demande d'ailleurs toujours pourquoi on essaie de tout réinventer via de nouvelles idées ou philosophies, alors que tout existe déjà.

Socrate, il y a plus de 2000 ans, a présenté ses trois filtres à un de ces disciples qui souhaitait lui faire part de ce qu'un ami lui avait dit de mal sur lui.

Socrate lui a alors présenté ses 3 filtres avant que son disciple n'évoque les propos de l'ami:

- vérifie que tout est vrai ou non (vérité);
- vérifie que c'est quelque chose de bon ou de bien (bonté);
- vérifie que cela va servir à notre interlocuteur (utilité).

Ces filtres, nous devrions les utiliser que ce soit par rapport à ce que nous allons dire à quelqu'un ou par rapport à ce que nous allons écouter. Nous construirions alors les bases d'une communication saine et constructive et surtout nous éviterions bien des tumultes à notre cerveau.

A méditer donc.

[#socrate](#) [#les3filtres](#) [#reflexion](#)  
[#philosophie](#) [#bienetre](#) [#communication](#)

### UN JOUR QUELQU'UN DIT À SOCRATE :

- Tu sais ce qu'on raconte sur toi ?
- Attends, dit Socrate. Passe d'abord cette information à travers les trois filtres.
- Les trois filtres ?
- Oui, le premier est le filtre de la vérité. Es-tu sûr que ce que tu vas dire est la vérité ?
- Non, c'est ce que j'ai entendu dire...
- On passe au second filtre. Celui de la bonté. Tu souhaites me dire quelque chose de bon ?
- Non, pas vraiment.
- Voyons voir le troisième filtre, celui de l'utilité. Crois-tu que ton information soit vraiment utile ?
- Non, ça ne l'est pas.
- Alors, si ce que tu as à me dire n'est ni la vérité, ni bon, ni utile, pourquoi me le dire ?



## Méprise linguistique bilatérale

Un Anglais et un Français partagent la même table à bord d'un bateau de croisière. Le premier jour, au petit déjeuner, le Français salue le Britannique :

– Bon appétit !

L'Anglais se lève aussitôt et se présente :

– John Bill !

Le lendemain matin, la même scène se reproduit. Au bout d'une semaine, l'Anglais va voir le commandant et lui dit :

– Ce monsieur Bonapéti est bizarre. Il se présente tous les matins au breakfast !

Le commandant lui explique sa méprise.

Le lendemain matin, l'Anglais prend la parole le premier pour dire au Français :

– Bon appétit !

Alors le Français se lève et lui souhaite avec un grand sourire :

– John Bill !

## L'éducation de Toto

Pendant un cours d'éducation civique, un professeur demande à ses élèves :

– Si vous marchez sur le pied d'une dame, que lui dites-vous ?

Toto lève la main et répond :

– Je lui dis pardon.

– Et si cette dame te donne un bonbon ?

– Je lui marche sur l'autre pied pour en avoir un deuxième ! répond le gamin.

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

Solution N°28 les amants littéraires

M	L	Z	I	I	F					
C	A	R	A	V	E	L	L	E	S	O
R	O	X	A	N	E	P	E	A	U	
P	A	M	I	R	O	P	I	U	M	
T	E	S	S	O	N	E	T	A	L	
P	H	O	T	O	E	T	E	N	A	
O	E	V	E	A	S	P	I	C		
T	N	T	I	N	S	U	U	T		
A	B	E	L	A	R	D	E	T		
S	A	R	A	I	S	E	R	E	R	
D	A	R	D	S	A	O	S	T	E	
L	O	I	S	A	D	U	L	T	E	S
R	E	K	I	E	H	S				
L	A	N	C	E	L	O	T	E	R	E
I	T	I	N	E	R	A	I	R	E	S

Solution du N°17 les nombres mystérieux

M	A	X	C				
C	A	N	T	A	L	H	T
N	O	T	A	A	R	A	
A	C	T	E	C	H	E	R
H	O	N	T	E	M	N	
P	E	R	D	A	N	T	E
I	O	S	E	G			
V	I	E	N	N	E	B	I
O	T	A	U	N	I	R	
O	D	E	E	R	A	T	O
E	R	U	N	O	N		
M	E	L	O	N	O	R	D
S	O	M	M	E	D	E	

**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