

# LE PETIT HEBDO N°14



VILLE DE WASSELONNE  
**Seniors**

Semaine du 10 Août 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 :

- Flan de courgettes au fromage frais
- Les eaux aromatisées

### Jeux et exercices :

- Sudoku et Mots croisés

### Nature et jardin :

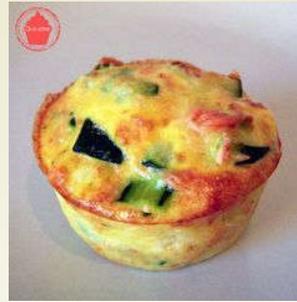
- Astuces pour se débarrasser de la cochenille
- Astuces pour éloigner les guêpes

### Coin Lecture :

- Une rencontre insolite avec le « roi » de la forêt....

## Flan de courgettes au fromage frais :

Pour 4 personnes,



### Ingrédients:

- 4 œufs
- 20cl de crème liquide
- 40 g de maïzena
- 1 petite boîte de fromage ail et fines herbes
- Poivre et sel

### Préparation :

Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème. Ajoutez la maïzena, le fromage et les épices. Incorporez les courgettes râpées. Vous pouvez rajouter des dès de jambon, lardons, dès de tomates pour varier les plaisirs....

Versez la préparation dans des moules individuels et enfournez dans un four à 180° pendant 30 à 40 min.

### Les Eaux aromatisées :

On ne le répétera jamais assez, il est important de boire 1,5 à 2L d'eau/jour.



Si comme moi, vous avez du mal à boire de l'eau, mais que vous ne voulez éviter les sodas, sirop ou autre, **pensez aux eaux aromatisées**, c'est très rafraichissant et désaltérant....moi j'adore le citron car il est diurétique (intéressant quand on fait de la rétention d'eau!!)

La façon la plus simple, c'est d'ajouter à votre eau, des fruits et des aromates ... des rondelles de fruits (agrumes, pastèque...), concombre, gingembre frais, menthe, basilic, thym, romarin dans un simple pichet ou bouteille en verre que vous mettez au frigo. Vous pouvez aussi faire infuser un thé avec une cuillère de miel, et vous avez un thé glacé....

## Quelques idées d'eaux aromatisées

**FAT-IDÉES**  
**D'EAU INFUSÉE**

	CONCOMBRE MENTHE		LIME FRAISE		ANANAS FRAMBOISE		KIWI CITRON MENTHE
	CITRON FRAISE MENTHE		ANANAS MENTHE		ORANGE CITRON		CONCOMBRE MANGO FRAISE
	FRAISE MYRTILLE		LIME MYRTILLE MENTHE		CAROTTE MENTHE		POMME V. FRAISE MENTHE
	LIME FRAISE MANGO		CITRON GINGEMBRE POMME		LIME MENTHE		ORANGE FRAISE BLEU

# Jeux : Sudoku et mots croisés

www.fortissimots.com

## • SUDOKU • GRILLE N°7 • MOYEN •

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

www.fortissimots.com

## • SUDOKU • GRILLE N°10 • FACILE •

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

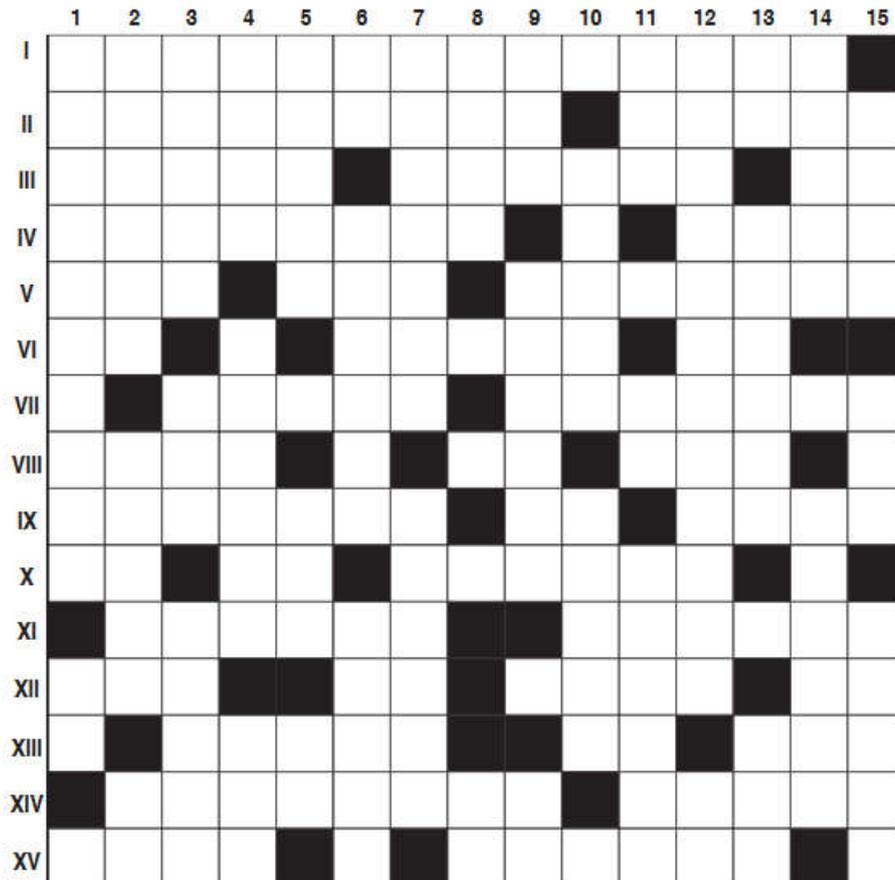
www.fortissimots.com

# Mots Croisés :

N° 4 « Voyage »

FORTISSIMOTS • MOTS CROISÉS 15X15 • "VOYAGES"

Auteur : Marie-France Gauthier



www.fortissimots.com

## HORIZONTALEMENT

**I.** Ile Bourbon, autrefois. **II.** Elles sont basses près de l'Equateur. Bonnes à changer. **III.** Perdu. Ensemble des habitudes. Soleil d'Egypte. **IV.** Moitié Noirs, moitié Blancs. A moitié étourdi. **V.** Celui du Poitou fait race. Attrapés. Elles sont volcaniques dans l'explosion du cratère. **VI.** A l'entendre, il a été mal accueilli. Religion des musulmans. Fin de soirée. **VII.** Fruit du hêtre. Radis fort. **VIII.** Petite île des mers chaudes. Il prend sa source dans l'Altaï. Il travaille au pif. **IX.** Ce que fait l'alizé sur votre peau. Morceau d'épave. Site où on prend l'air. **X.** Quartier ouest d'Eilat. Fleuve côtier. Boisson-remède. **XI.** Capitale en Nouvelle-Calédonie. Jeunes saumons. **XII.** La grande bleue. Il raconte notre vie. Celle des sables fleurit en cristaux. Vache sacrée. **XIII.** Il a sa pointe en Guadeloupe. C'est nickel. Habitant. **XIV.** Palmier qui se mange. Bâton armé pour la chasse. **XV.** Elle a eu sa route à travers l'Asie. Etat d'Afrique occidentale.

## VERTICALEMENT

**1.** Ancienne Isle de France. Bougé. **2.** Elle supporte Venise. A mettre parfois le soir, même sous les tropiques. Fleuve d'Italie. **3.** Etendu. Métal. Quand l'orpailleur n'est qu'à moitié riche. **4.** Racontera. Il nous promène sur l'eau. Terre en mer. **5.** Sans chef. Oncle à voir en Amérique. Un peu de temps. **6.** Déchiffré. A visiter à Ur. Pour les bijoux. **7.** Endroit où aller. Certaines se visitent sous l'eau. **8.** Huile turque. Deux lettres du Togo. **9.** Du côté du soleil levant. Grande case antillaise. Obtenu. **10.** Savant musulman. Celui des Neiges est volcan à La Réunion. **11.** Découverte. Déesse-vache. Il vit au vert dans le désert. **12.** L'actuelle Ile Maurice. Saint de Bigorre. **13.** Cardinaux. Langue des îles de l'Océan Indien. Mot de mal. **14.** Dieu marin. Revenu à la vie. **15.** Poissons méditerranéens. Celui du Sri-Lanka est excellent. Bonne pour la religion.

# Astuces pour se débarrasser des cochenilles :



Sachez que les cochenilles s'installent de préférence sur les orchidées, ficus, palmiers et autres plantes de pays chauds.

**Le vinaigre blanc** tue immédiatement les cochenilles et les œufs.

Cette astuce fonctionne aussi bien sur les cochenilles farineuses que les cochenilles à coques.

Comment faire :

- 1- Imbibez un coton-tige de vinaigre blanc pur et passez le directement sur les cochenilles.
- 2- Pensez à traiter toutes les zones y compris sous les feuilles et entre les feuilles.
- 3- A l'aide d'un cure-dents, délogez celles que vous pouvez qui se cachent dans les plis.

Attention à ne pas verser du vinaigre blanc sur les racines ou dans la terre, si ça arrive, passez légèrement votre plante sous l'eau!

**Avec du savon noir :**

- 2 cuillères à soupe de savon noir,
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat (propriétés insectifuges)
- 230 ml d'eau de pluie
- Bien mélangez avec un fouet et mettre dans un pulvérisateur.
- A pulvériser sur les zones infectées.

# Astuces pour éloigner les guêpes :

Quoi de plus agaçant, qu'une guêpe qui perturbe le repas..... :

- Spray d'eau à pulvériser sur la guêpe, elle pensera qu'il pleut!!
- Disposer une coupelle avec du sirop éloignée de votre table...

## 10 ASTUCES NATURELLES POUR ...



# éloigner les guêpes



JARDIN

ENCYCLOPÉDIE

CUISINE

### Huiles essentielles



Les huiles essentielles de lavande, clou de girofle, lavandin et citronnelle ont tendance à éloigner les guêpes. Placez un diffuseur sur votre table, dans le sens du vent.

### Lavande

Placez des potées de lavande tout autour de votre table et n'hésitez pas à froisser souvent le feuillage .

### Faux nid

Formez des boules avec un sac en papier kraft et suspendez-les autour de la zone de repas, sur les parasol, les arbustes... Croyant voir des nids d'autres guêpes, elles s'éloigneront automatiquement.

### Plantes

Plantez autour du salon de jardin de la ciboulette, de l'aspérule odorante, de la citronnelle ou du géranium odorant pour les faire fuir.



### Encens



Naturel ou aromatisé aux agrumes ou à la citronnelle, il aura tendance à écarter les guêpes. Plantez quelques bâtonnets tout autour de votre table.

### Clou de girofle

Réduisez des clous de girofle en poudre et remplissez des coupelles que vous disposerez sur la table. Vous pouvez aussi piquer des clous de girofle dans un citron ou une orange.

### Ail

Lors de vos barbecues, faites griller de l'ail ou de l'oignon en même temps que vos viandes et poissons, puis placez-les sur la table afin qu'elles ne s'invitent pas à votre repas.

### Café

Faites brûler du café frais moulu dans des porte-encens métalliques ou dans des coupelles en terre cuite. Les guêpes détestent cette odeur !



### Concombre



Taillez un concombre en tranches fines et placez-les sur la table. Les guêpes fuient devant l'odeur de ce légume inattendu dans cette fonction.

### Viande

Placez des petits morceaux de viandes appétissants et encore chauds, loin de votre table pour attirer les guêpes ailleurs que dans votre assiette.

# LE COIN LECTURE : Une rencontre insolite avec le « roi » de la forêt!

8

Article publié de mon grand ami Jean-Louis  
<http://natureiciailleurs.over-blog.com/>

## Le lynx nous a regardés droit dans les yeux

Publié le 21 juillet 2020 par Jean-Louis Schmitt

Joris Anneheim et son amie faisaient du camping sauvage le 11 juillet dans le Jura quand ils ont eu la visite inattendue du félin. Une rencontre qui a duré une minute, et qui laisse encore des frissons à ce jeune photographe passionné par la faune sauvage.



Ils sont venus passer 48 heures dans le Jura. Sans se douter qu'ils en ramèneraient le plus beau des souvenirs. Samedi 11 juillet vers 21 heures, Joris et son amie bivouaquent en pleine nature dans un secteur géographique que nous ne précisons pas, quelque part dans le Jura...

*« On était sur notre campement depuis une heure, on avait préparé le feu, on s'est posés un moment pour manger. Ma compagne a cru entendre quelqu'un arriver au loin, puis on a vu le bout de ses oreilles, le lynx était devant nous à 4-5 mètres. La première chose qu'a faite le lynx, c'est nous regarder droit dans les yeux » Joris Anneheim*

Joris pense que le lynx croisé ce soir-là était un jeune. *« Il avait des moustaches sur ses joues, un beau pelage »* ajoute le jeune photographe animalier amateur. Ce soir-là, l'appareil photo est resté au fond du sac, c'était un weekend de vacances. Tout tremblant, Joris aura juste le réflexe de sortir son smartphone pour garder trace de la rencontre.

*« Il est passé, ça a duré une minute. On ressent des frissons, des tremblements, c'est un cocktail d'émotions, de stupéfaction, de surprise et d'émerveillement... on ne s'attendait pas en voir en pleine nature. Il avait l'air tellement paisible, presque pas étonné de nous voir... » Joris Anneheim*

### Apercevoir un lynx était un rêve

Le jeune homme qui travaille en Lorraine a fait des études de gestion de protection de la nature et de protection des écosystèmes. Il sait la valeur de cette rencontre. « *Par expérience, je n'ai pas eu peur en voyant le lynx, j'ai étudié ce grand prédateur, mais je ne l'avais jamais vu en vrai, seulement sur les photographies dans les magazines* » précise le vacancier. « *Comme la plupart des photographes passionnés, l'apercevoir était un rêve, même l'objectif d'une vie* » nous confie Joris. « *Les conditions n'étaient pourtant pas du tout idéales pour observer quelconque animal, sur notre campement, il y avait de la fumée, des odeurs, du bruit... Nous ne saurons jamais s'il était sur nos traces ou celles d'un chevreuil, ou s'il était là par curiosité* » conclut le jeune homme. « *Nous sommes restés une seule nuit sur place, pour limiter notre impact sur la nature* » lance Joris encore ému par cette rencontre sauvage.

### Le lynx est bien présent sur le massif du Jura

Emerveillé de cette rencontre Loris a publié ces images sur son compte Facebook. Il ne souhaite pas que soit divulgué le lieu de la présence de l'animal. Le lynx espèce protégée est bien présent sur le massif du Jura où vit une centaine d'individus. Le lynx, reste une espèce fragile dans les Vosges notamment où seuls quelques individus existent et où des réintroductions ont eu lieu. Dans le Jura, le lynx est régulièrement victime de collisions routières et parfois de braconnage, pourtant puni par la loi. Il n'est pas rare pour les habitants du Jura de croiser la piste d'un lynx. L'animal est sans danger pour l'homme. Il est observé régulièrement dans le Haut-Doubs et le Haut-Jura.

**Sophie Courageot/France3 Bourgogne-Franche-Comté (14.07.2020)**

### Nature d'ici et d'ailleurs



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

• SUDOKU • SOLUTION DE LA GRILLE N°7 • MOYEN •

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

• SUDOKU • SOLUTION DE LA GRILLE N°10 • FACILE •

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

#### SOLUTIONS DES MOTS CROISÉ N°4 "VOYAGES"

##### HORIZONTALEMENT :

I. ILEDELAREUNION. II. LATITUDES. USEES. III. EGARE. RITUEL. RA. IV. MULATRES. ECER. V. ANE. EUS. CENDRES. VI. UE. ISLAM. EE. VII. FAINE. RAIFORT. VIII. ILET. OB. ORL. IX. CARESSE. EP. AERE. X. EI. AA. POTION. XI. NOUMEA. TACONS. XII. MER. CV. ROSE. IO. XIII. PITRE. NI. AME. XIV. PALMISTE. EPIEU. XV. SOIE. GUINEE.

##### VERTICALEMENT :

1. ILEMAURICE. MU. 2. LAGUNE. LAINE. PO. 3. ETALE. FER. ORPAI. 4. DIRA. BATEAU. ILE. 5. ETETE. SAM. TM. 6. LU. RUINES. ECRIN. 7. ADRESSE. EPAVES. 8. REIS. TG. 9. EST. CARBET. EU. 10. ULEMA. PITON. 11. NU. IO. OASIEN. 12. ISLEDEFRANCE. PE. 13. OE. CREOLE. AIE. 14. NEREE. RANIME. 15. SARS. THE. SOEUR.

**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