

# LE PETIT HEBDO N°15



**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 :

- Filet mignon en croûte à l'Italienne
- Gâteau renversé aux mirabelles

### Jeux et exercices :

- Avoir le sens de l'observation!!!

### Nature et jardin :

- Astuces pour éloigner les chats du jardin

### Coin Lecture :

- Le cheval à l'honneur : article et poèmes dédiés à notre ami le cheval

## Filet mignon en croûte à l'italienne :

Pour 6 personnes,  
Cuisson 45 min à 200°C

### Ingrédients:

- 1 filet mignon de porc
- 1 pâte feuilletée
- 5 tranches de jambon à l'italienne
- 1 boule de mozzarella
- 2 tomates en tranches ou 6 tomates séchées
- Poivre et herbes de Provence



### Préparation :



Préchauffer le four à 200°C (th 7/8)  
Sur la pâte feuilletée, disposer les tranches de jambon fumé les unes à côté des autres, puis les tranches de mozzarella ainsi que les tomates. Déposer le filet mignon sur les tomates, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence.

Replier la pâte aux deux extrémités du filet puis les deux (grands) côtés, bien souder.

Retourner le rôti avec la jointure en dessous, déposer sur une plaque ou un plat allant au four. Mettre à cuire 45 min.

## Gâteau renversé aux mirabelles :

de Simone Morgenthaler



### Ingrédients :

- 500 g de mirabelles dénoyautées
- 2 oeufs
- 60 g de beurre
- 50 g de farine
- 50 g de maïzena
- 100 g de sucre
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

### Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, battre les œufs, puis incorporez la farine, le sel, la maïzena, le sucre, la levure chimique.

Faire fondre le beurre et lorsqu'il est tiède, l'incorporer dans la préparation.

Beurrez un moule à manquer et saupoudrez le fond d'une fine couche de sucre semoule.

Ajoutez les mirabelles dans le fond du moule et versez la pâte.

Enfournez pendant 35 min à 180°C (Th.6)

Vous pouvez déguster le gâteau encore tiède avec une boule de glace et un peu de chantilly pour la gourmandise!!!

## Jeux : Avoir le sens de l'observation!

<https://sympa-sympa.com>

Devinez quel film est caché derrière ces emojis.....



2



3



## Trouvez les erreurs sur les images !



# Astuces pour éloigner les chats du jardin :

6



Un chat qui rôde autour de votre maison ou qui gratte dans le potager peut poser quelques problèmes et je peux comprendre.... Il existe des astuces naturels pour éloigner le minou sans lui faire du mal ...

Les différents répulsifs seront efficaces car les chats sont très sensibles et détestent les fortes odeurs.....

## Le vinaigre blanc :

- Mettre dans un pulvérisateur, la moitié d'eau et moitié de vinaigre blanc.
- Pulvériser les endroits marqués par le chat.

## Le poivre :

- Mettre à bouillir de l'eau , y laisser infuser une bonne poignée de poivre en grains, verser dans le pulvérisateur,
- A pulvériser sur les plantes et endroits souillés.

## Les pelures d'agrumes :

- Mixer des pelures de citron, oranges, pamplemousses et répandre dans le jardin, en plus d'être répulsif , c'est un moyen pour fertiliser le sol!

## Les huiles essentielles :

7

- Mettre à bouillir de l'eau, éteindre et y rajouter 5 gouttes de menthe poivrée, 5 gouttes de citron ou des pelures d'agrumes, 10 gouttes d'eucalyptus ou lavande....les chats détestent toutes les odeurs fortes!!!
- A pulvériser aux endroits de passage du chat!

## Astuce pour enlever l'odeur d'urine de chat sur du tissu (canapé, couverture...)

**Ce désodorisant est aussi un désinfectant , il vous faudra :**

500 ml d'eau

1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 à 3 gouttes d'huile essentielle de citron, menthe, eucalyptus ou lavande

**Frotter avec un chiffon imbibé de cette solution à l'endroit où le chat a fait pipi, inutile de rincer.**

- **Pour info** : Afin de limiter l'augmentation des chats errants, la municipalité, en collaboration avec la SPA, a décidé de lancer une nouvelle campagne de stérilisation à compter du 1<sup>er</sup> Septembre 2020, pour une durée de 8 semaines environ.



# LE COIN LECTURE :

## Suite aux mutilations et crimes infligés aux chevaux et autres équidés je voulais mettre à l'honneur notre ami LE CHEVAL

8

Extrait de l'ouvrage « Le bonheur est à cheval » les Univers La Cense

### Les bienfaits du cheval : un animal qui vous comprend si bien !

Le cheval est un animal à part. Il touche droit au cœur ceux qui l'approchent ; domestiqué, et pourtant encore un peu sauvage... En cinq à six millénaires de contacts approfondis, un lien s'est tissé entre les deux espèces, immatériel, profond et invisible. Avec sa nature hypersensible, le cheval ressent profondément les émotions humaines, auxquelles il réagit toujours. En l'approchant, en apprenant à établir une connexion avec lui, vous effectuez un profond travail sur vous qui n'est pas seulement bénéfique pour la pratique de l'équitation. Au-delà de l'aspect physique du sport, le contact avec les chevaux vous apporte des bienfaits sur le plan psychique, affectif et émotionnel.

### SE RETROUVER SOI-MÊME – LE CHEVAL OBLIGE À SE CONCENTRER

Par essence, le cheval est un animal hypersensible, à l'écoute de son environnement du fait de son statut de proie dans la nature. Il paraît très perméable aux émotions des autres, et en particulier de l'humain, avec qui il interagit en permanence, lors d'activités à pied ou montées. Cet état de fait implique qu'il faut être extrêmement présent et concentré dès lors qu'on est en présence d'un cheval. On ne peut pas s'occuper d'un animal en ayant la tête ailleurs : il serait alors impossible d'établir une connexion avec sa monture, et donc de produire un résultat correct. Pour obtenir une adhésion de l'animal au projet commun que vous avez – que ce soit demander un pas de coté, faire une balade, obtenir un mouvement en liberté... –, il faut être disponible, à l'écoute de sa monture et en pleine conscience de ses actions. Cette nécessité de se centrer sur soi, de faire abstraction de tout ce qui peut polluer notre attention au quotidien, cette importance de l'ici et maintenant est excellente pour le moral. Cela permet un lâcher-prise sur les pensées parasites et une reconnexion avec soi-même. À cheval, vous vous sentirez vivant et dans l'instant présent !

### La Prière du Cheval

A son maître...



Je préfère être ton compagnon honnête,  
plutôt que ta noble conquête.  
Si tu me parles, je te comprendrai sans me tromper.  
Avec ta main ferme sur les rênes, je t'emmènerai où tu voudras.  
Aie confiance en moi, autant qu'il faut, je te serai loyal sans défaut.  
Avec ma force à dépenser, n'aie pas peur de me charger.  
Emmène-moi si tu dois te battre et je veillerai sur toi.  
Si tu n'avais qu'un seul ami, je voudrais être celui-ci.

*love - amour - des - chevaux*

Le 18 01 2009

MON AMI LE CHEVAL

Sur le chemin qui longe le canal  
Galope mon ami le cheval  
Avant c'était le chemin de halage  
Il reste encore quelques cablages  
Finit le temps des péniches tirées  
Bien des choses ont évoluées  
C'est ainsi que le cheval puissant  
Au beau cuir bien brillant  
Dans les prés se repose  
A son oreille je lui dis des choses  
Depuis que je me promène sur ce chemin  
Il est devenu mon meilleur copain  
Alors chaque matin  
Je lui donne du pain  
De loin je le vois, il m'attend  
Oh ! Mon ami ne soit pas impatient  
Tu me regardes confiant  
Toi l'ami des enfants  
Tu donnes toute ton affection  
Allez au revoir mon bel étalon.

Jean Claude Lemesle.

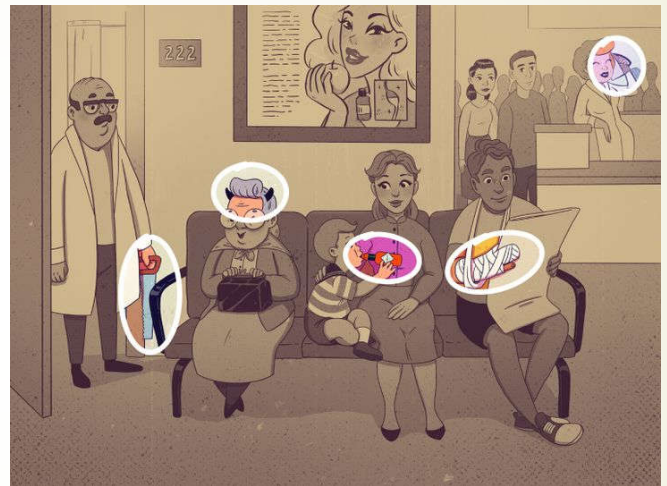
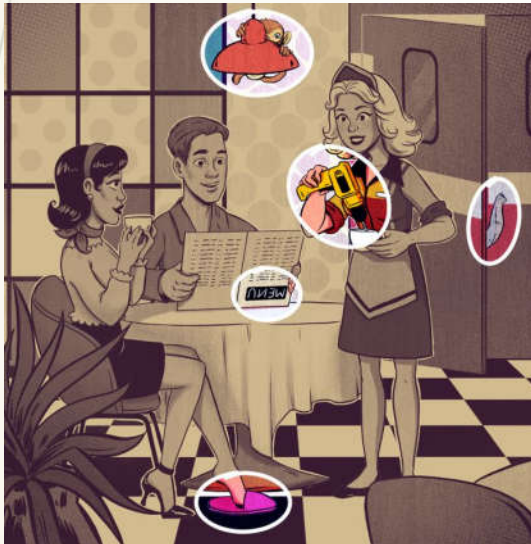




Jouez le jeu, ne regardez pas la réponse avant d'avoir fini !

Image 2 : le silence des agneaux

Image 3 : Harry Potter



**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