

# LE PETIT HEBDO N°16



**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 :

- Poulet à la bière
- Tarte aux poires et au chocolat

### Jeux et exercices :

- Activez vos méninges!!!  
Sudoku-mots fléchés et codés

### Nature et jardin :

- Les dernières tomates du jardin restent vertes : astuces pour les faire rougir !
- Un casse noisettes express !

### Coin Lecture : Honneur à Juliette Gréco

Chanter procure un immense bien-être!

- Les paroles de Jolie Môme

### Poulet à la bière:

Pour 6 personnes,  
Cuisson 50 min



#### Ingrédients:

- 1 gros poulet fermier ou 6 cuisses
- 75 cl de bière blonde alsacienne bien sûr...
- Quelques tomates cerises
- 5 champignons
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille ou pot au feu
- 1 peu de fond de veau
- 1 peu de farine

#### Préparation :

Dans une cocotte avec couvercle, faire suer les oignons et l'ail dans un peu de beurre et d'huile d'olive, colorez les faces du poulet ou les cuisses, saupoudrez de farine et ajouter la bière. Laisser mijoter 20 min puis rajouter le cube de bouillon, le fond de veau, les champignons et les tomates, laisser cuire encore pendant 30 min, cela dépend de la grosseur du poulet!

# Tarte aux poires et au chocolat

## Ingrédients :

- Pour la pâte sablée:
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 100 g de beurre mou
- 150 g de farine
- 1 pincée de sel
- Pour la préparation :
- 1 œuf
- 20 cl de crème liquide
- 30 g de farine
- 200 g de chocolat au lait ou noir



## Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, verser le sucre, la pincée de sel, l'œuf et le beurre coupé en morceaux, bien pétrir avec les mains et rajouter la farine. Bien mélanger et mettre en boule dans du film alimentaire. Placez au frigo pendant 1 H.

Après 1H, étaler la pâte et la mettre dans un moule à tarte beurré.

Pelez les poires et les couper en 2.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Étaler le chocolat sur le fond de tarte, déposer les poires, et mettre la préparation crème+œuf+farine par-dessus.

Enfournez le tout pendant 30 min.

# Jeux : Activez vos méninges !

## • SUDOKU • GRILLE N°11 • FACILE •

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

www.fortissimots.com

## Mots fléchés : N°24 : www.fortissimots.com

LE BOULOT DU MÉDECIN FOIE MALADE	RHUMATISME COULE PEU	STIMULÉE PAR LA CHIMIE DOCTEUR EN SÉRIE	RÉSERVOIR DE LAIT LA SÉCU EN BREF	AGENT DE LIAISON	OPÉRATION CARDIAQUE IL BAT LES DAMES	CHEVEUX EN L'AIR	DORSALE EN ANATOMIE
				D'EUSTACHE OU DE FALLOPE BERNÉ			
LE BOULOT DU LÉGISLE VOTE LA GREVE					PRONOM PERSONNEL	ADRESSE INTERNET REMEDE MIRACLE ?	
	CONSPUÉ ABIMERA		ÉTAT DE NAISSANCE				CLÉ DES CHANTS
INFIRMIÈRE ANGLAISE COPIE GÉNÉTIQUE			<b>MÉDECINE &amp; SANTÉ</b>			DÉODORANT NATUREL NERVEUX	
		GRIVOIS					
TERME DE TENNIS ANXIÉTÉ		PETITE SAINTE			HOMME DU PASSÉ SERVI AU TENNIS	VILLE DU BRÉSIL	EAU SALÉE
			RÉFUTA	SOUS SOL GROUPE SANGUIN		EXAMEN MÉDICAL IL BAT LE ROI	
ROBOT QUI PENSE REMONTEES DÉS- GRÉABLES	VER À SOI				PROBLÈME DENTAIRE		
			LE PANARIS EN EST UN				VALEUR REFUGE

## Les Mots codés : grille N°1: [www.fortissimots.com](http://www.fortissimots.com)

Le principe de ces grilles est simple : chaque case de la grille de mots croisés est codée par un chiffre de 1 à 26 (1 chiffre par lettre de l'alphabet). Pour remplir la grille, il suffit de décoder les chiffres à l'aide des indices fournis et/ou des lettres déjà renseignées dans la grille.

1	2	3	4	3	5	4	5	6	7	3		8	9	8
10	8	11	7	3	9	3		12	5	9	7	13	5	11
8	9	10	3		6	5	11	8	14	3		5	10	8
4	8	3	9	10	3		15	11	3		5	10	3	9
7	16	3	9	3		14	17	8		17	4	3	9	17
11	5		3	18	8	7	4		11	5	3		8	12
7	4	3		5	2	10	3	13		18	5	7	1	7
1	3	18	5	7	9		8	7	19	7	14	5		1
18		3	11	11	3	18	7		3	17	15		1	10
3	4	15	10		18	3	9		2	3	17	12	3	3
	3	10	8	2	3		3	2	7	1		15	9	
15	10	3	9	7	11	1		8			3	4	16	3
4	10		7	11	10	3	4	4	3	17	10	15	3	4
20	5	21	5	15		2	15	8		20	8	4		22
3	11	1		2	8	10	3	11	10		10	8	23	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
					G						H	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	U					V		F				

**INDICE** : Le nom d'une grande station balnéaire française

9	5	21	8	11
---	---	----	---	----

## Nature et Jardin :

### Il reste des tomates vertes dans le jardin : astuces pour les faire rougir!

Si vous voulez consommer la tomate verte, il faut la cuire, vous pouvez en faire de la confiture de tomates vertes par exemple, mais surtout ne la manger pas crue car elle est toxique!! Mon oncle dirait, il faut se mettre devant les tomates, les fesses à l'air pour faire rougir les tomates!! Blague à part, il existe des astuces simples et efficaces pour faire rougir les dernières tomates du jardin...

- **Arracher les pieds et les suspendre dans une pièce chaude** (garage, véranda...) même s'il n'y a pas beaucoup de luminosité, vous verrez vos tomates rougir progressivement.
- **Les envelopper dans du papier journal** et les stocker à l'intérieur.
- **Mettre vos tomates vertes dans la corbeille de fruits** comme les pommes, la poire, la prune ou la banane. Ces fruits dégagent de l'éthylène qui booste le mûrissement (ça marche aussi pour faire mûrir un avocat).

## Le casse noisettes express!!

Couper l'extrémité d'un ballon, l'enfiler sur un emporte pièce et c'est prêt. On se muni d'une planche en bois, on maintient la noisette, on tire fort et on lâche d'un coup. La noisette se sépare de sa coquille en un temps record!!!



**Paroles de la chanson**

**JOLIE MÔME de Juliette Gréco**

**Chanter procure du bien-être ..alors chantez à tue-tête dans votre cuisine, dans la salle de bain....ça fait du bien!!!**

T'es tout' nue  
Sous ton pull  
Y a la rue  
Qu'est maboul'  
Jolie môme  
T'as ton cœur  
A ton cou  
Et l'bonheur  
Pas en d'ssous  
Jolie môme

T'as l'rimmel  
Qui fout l'camp  
C'est l'dégel  
Des amants  
Jolie môme

Ça sent bon  
Fais-en don  
Aux amis  
Jolie môme

T'es qu'un' fleur  
Du printemps  
Qui s'fout d'l'heure  
Et du temps  
T'es qu'un' rose  
Eclatée  
Que l'on pose  
A côté  
Jolie môme



T'es qu'un brin  
De soleil  
Dans l'chagrin  
Du réveil  
T'es qu'un' vamp  
Qu'on éteint  
Comm' un' lampe  
Au matin  
Jolie même

Tes baisers  
Sont pointus  
Comme un accent aigu  
Jolie même

Tes p'tits seins  
Sont du jour  
A la coque  
A l'amour  
Jolie même

Ta barrière  
De frou-frous  
Faut s'la faire  
Mais c'est doux  
Jolie même

Ta violette  
Est l'violon  
Qu'on violente  
Et c'est bon  
Jolie même

T'es qu'un' fleur  
De pass' temps  
Qui s'fout d'l'heure  
Et du temps  
T'es qu'une étoile  
D'amour  
Qu'on entoile  
Aux beaux jours  
Jolie môme

T'es qu'un point  
Sur les "i"  
Du chagrin  
De la vie Et qu'une chose  
De la vie  
Qu'on arrose  
Qu'on oublie  
Jolie môme

T'as qu'un' paire  
De mirettes  
Au poker  
Des conquêtes  
Jolie môme

T'as qu'un' rime  
Au bonheur  
Faut qu'ça rime  
Ou qu'ça pleure  
Jolie môme

T'as qu'un' source  
Au milieu  
Qu'éclabousse  
Du bon dieu  
Jolie môme

T'as qu'un' porte  
En voil' blanc  
Que l'on pousse  
En chantant  
Jolie môme

T'es qu'un' pauv'  
Petit' fleur  
Qu'on guimauv'  
Et qui meurt  
T'es qu'un' femme  
A r'passer  
Quand son âme  
Est froissée  
Jolie môme

T'es qu'un' feuille  
De l'automne  
Qu'on effeuille  
Monotone  
T'es qu'un' joie  
En allée  
Viens chez moi  
La r'trouver  
Jolie môme

T'es tout' nue  
Sous ton pull  
Y a la rue  
Qu'est maboule

JOLIE MÔME !

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

### SUDOKU N°11

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

### MOTS Fléchés N°24 et mots codés N°1

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
S	P	E	L	O	G	I	A	R	T	N	H	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
D	U	B	C	M	K	V	Y	F	X			

9	5	21	8	11
R	O	Y	A	N

**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