

LE PETIT HEBDO N°17



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 :

- Courge Butternut farcie aux lardons et beaufort
- Crème fermière aux pommes

Jeux et exercices :

- Le yoga facial : 4 exercices anti-rides!!!
- Mots mêlés : L'automobile

Nature et jardin :

- Sirop de thym maison
- Les géraniums : réussir leur hivernage

Coin Lecture :

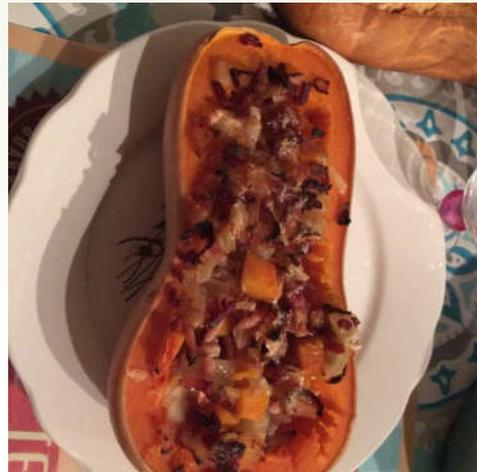
- « La Nature de mon âme »

Butternut farcie aux lardons et Beaufort

**Pour 2 personnes,
Préparation et cuisson 1H**

Ingrédients:

- 2 oignons
- Huile d'olive
- 125 g de lardons
- 1 butternut
- 100g de beaufort



Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Épluchez les oignons et les détailler en petits cubes.
3. Faites revenir les oignons avec l'huile d'olive dans la poêle. Ajoutez les lardons une fois vos oignons translucides.
4. Coupez la courge en deux dans le sens de la hauteur. Jetez les graines et grattez la chair de la courge pour n'en laisser que 1 cm le long de la peau.
5. Détaillez la chair de butternut en petits cubes et mélanger avec les lardons et les oignons.
6. Découpez le beaufort en morceaux pour mélanger au reste de la préparation. Gardez quelque copeaux de Beaufort pour faire gratiner sur le dessus en fin de cuisson.
7. Après avoir garni vos courges de farce, enfournez pour 40 minutes.
8. Ajoutez les copeaux de fromage mis de côté sur les courges et faites gratiner 15 minutes.

Crème fermière aux pommes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 cl de lait
- 30 g de sucre + 10 g de sucre à la cannelle
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pomme



Préparation :

Préchauffer le four à 150°C.

Porter le lait à ébullition dans une casserole.

Mélanger les œufs et les sucres dans un saladier puis verse le lait chaud petit à petit en fouettant.

Couper la pomme en petits dés et les disposer au fond des ramequins.

Répartir la crème sur les morceaux de pommes et enfourner dans un bain-marie pour 50 à 60 min jusqu'à que le dessus des crèmes soit prit.

Laisser refroidir et mettre au frais.

Le Yoga Facial : 4 exercices anti-rides :

Savez-vous que vous pouvez bénéficier de tous les avantages d'un lifting pour raffermir, tonifier le visage sans jamais passer par la chirurgie esthétique ? Cela semble trop beau pour être vrai, mais les techniques de yoga facial le font.

Échauffez

La 1ère étape consiste à faire relaxer les muscles du visage. Commencez vos exercices en soufflant jusqu'à faire des vibrations avec les lèvres, mais aussi avec les joues. Plus vous faites vibrer vos lèvres, plus vous réussissez à faire détendre les muscles de votre visage.

Affinez votre double menton

Gardez vos épaules basses et détendues, inclinez votre menton vers le plafond jusqu'à ce que vous ressentiez un bon étirement dans la zone du cou et du menton. Ensuite, alternez en faisant des lèvres de canard chaque "pose" pendant 5 secondes chacune. Veillez à garder votre menton allongé et à garder votre cou tendu pendant tout ce temps. Répétez cette série 3 fois.

Estompez les lignes du sourire

Il ne faut surtout pas s'arrêter de sourire. Sachez que si vous ne souriez pas, vous ne développerez pas le muscle des joues ! Il faut plutôt s'attaquer aux rides du sourire en essayant de briser la tension dans le muscle de l'intérieur vers l'extérieur en utilisant la langue. Mettez votre langue dans votre bouche et poussez les parois intérieures de votre lèvre supérieure. Faites un petit cercle avec la langue sur la ligne labiale. Faites 5 cercles dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse de chaque côté pour adoucir les lignes du sourire.

Combattez les rides des yeux et les pattes d'oie

Gardez vos épaules en arrière et en restez détendu, pointez votre menton vers votre poitrine et faites un ovale avec votre bouche. En même temps, regardez vers le haut sans bouger la tête. Vous devriez ressentir un étirement sous l'œil. Maintenez cette position pendant 3 sec, prononcez un long "ahh" . Ces exercices permettent un étirement profond des muscles du visage.

Les Mots mêlés N°18 : L'automobile

www.fortissimots.com

5

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

www.fortissimots.com

AIRBAG

AUTORADIO

BATTERIE

BOUGIE

CALANDRE

CAPOT

CARTER

CEINTURE

CHASSIS

COFFRE

COMPTEUR

COURROIE

CRIC

DIESEL

ENJOLIVEUR

ESSENCE

FILTRE

FREIN

FUMEE

KLAXON

LIVREUR

MOTEUR

PEDALE

PERMIS

PHARE

PISTON

PNEU

PORTIERE

RADIATEUR

RESERVOIR

RIVET

SOUPAPE

STARTER

SUPER

SUSPENSION

TAMBOUR

TOLE

TRAPPE

VIDANGE

VITESSE

VOLANT

Nature et Jardin : Le sirop de thym maison :

- Voici une recette efficace contre la toux ou les petits signes grippaux comme le nez qui coule, maux de gorge....)



- **Ingrédients :**
 - 120g de thym frais ou 60g de thym séché
 - 1 l d'eau
 - 500 g de sucre roux
 - 2 bonnes cuillères de miel
 - 1 jus d'un citron (facultatif)
- Faire bouillir l'eau, retirer du feu et ajouter le thym. Laisser infuser toute la journée ou la nuit (vous pouvez rajouter un jus de citron).
- Filtrer le mélange, ajouter le sucre et cuire pendant 1H à feu doux.
- Hors du feu, rajouter le miel et mettre en bouteille.
- Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.
- **Posologie :**
 - Prendre 1 à 2 cuillères à soupe 4X/jour en cas de rhume, toux, mal de gorge...

Les géraniums : Réussir leur hivernage

7



Les géraniums sont encore très beaux en automne mais il faut penser à les débarasser, je recule toujours ce moment là car c'est tellement beau un balcon fleuri, mais bon....les premières gelées vont arrivées....

Pour conserver les géraniums d'une année à l'autre, voici ma méthode :

Sortir votre plan de géranium, couper avec un sécateur les tiges à 8 cm (fleurs et feuilles coupés) de la base et couper proprement un peu les racines.

Puis dans une jardinière, transplanter les unes après les autres vos plants en les serrant entre eux.

Cette technique vous permet de gagner de la place.

- Stocker vos jardinières dans la cave ou au garage dans un endroit près de la lumière ou sombre (celan'a pas d'importance puisqu'il n'y a plus de feuilles).
- Il est possible de les arroser de temps en temps, mais ce n'est pas forcément nécessaire.
- Au printemps, lorsque vous voyez vos géraniums reprendre vie (développement des feuilles) vous pourrez les arroser plus souvent et les mettre à l'extérieur à l'abris lorsque les températures sont plus douces.
- Vous pourrez alors les replanter dans vos jardinières avec du bon terreau pour refleurir vos balcons et terrasses durant l'été...

LE COIN LECTURE :

La nature de mon âme

Et autour de moi tout est vert
Les cadeaux de la Terre Mère
La tête rejetée en arrière
Mes poumons, je les remplis d'air

Je marche les pieds nus sur la terre
Je regarde les feuilles à l'envers
Couchée sur le sol, là par terre
Mon esprit s'évade dans les airs

Lentement, je peux respirer
Mes paupières, elles se sont fermées
Je voyage dans l'éternité
Car le temps, il n'est plus compté

Mes pensées se sont envolées
Et je me mets à voyager
Tout en douceur, le cœur léger
Sans chercher à les maîtriser

Je vois le monde de l'intérieur
Il est rempli de belles couleurs
Je ne ressens que du bonheur
Profiter d'être voyageur

Je les laisse ainsi m'emmener
Voir ce qu'elles veulent me montrer
Et plus tard même y repenser
Car des messages sont envoyés

Et juste se reconnecter
A notre cœur, à qui l'on est
Apprendre à savoir s'écouter
Notre âme, elle aime nous parler



Alors aujourd'hui je souris
A l'essence même de la vie
Au fond, je sais bien qui je suis
Et pour tout ça, je dis Merci

**...Agnès- "Passeur de Lumière"
(Au pays de mon âme)**

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

MOTS MELES N°18 : L'AUTOMOBILE
Mot mystère est : AMORTISSEURS

Publication réalisée par :
Rachel Granger
Animatrice-coordinatrice seniors
Mairie de Wasselonne
Contact : seniors@wasselonne.net
Téléphone : 03.88.59.12.12