

# 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 :

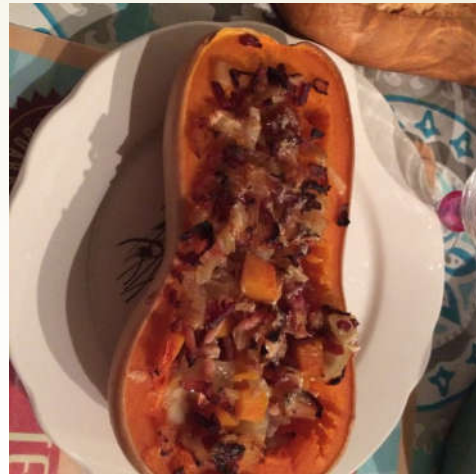
- « La Nature de mon âme »

# 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

5

www.fortissimots.com

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  
Nôtre 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](mailto:seniors@wasselonne.net)  
Téléphone : 03.88.59.12.12