

# LE PETIT HEBDO N°19



**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 :

- Fondue alsacienne
- Pain d'épices de Noël

### Jeux et exercices :

- Mots mêlés et sudoku

### Nature et jardin :

- Décorations naturels pour préparer Noël
- Cactus de Noël : comment bien le soigner?

### Coin Lecture :

- Les mots touchants des enfants....

## Atelier cuisine :

### La fondue alsacienne :

# FONDUE ALSACIENNE



## INGRÉDIENTS

- 700 g de gruyère,
- 300 g de Munster,
- 3 verres de Sylvaner,
- 1 gousse d'ail,
- 1 verre à liqueur de schnaps,
- 1 cuillère à café de maïzena, cumin,
- 1 miche de pain (aux noix si possible),
- sel, poivre

Ôtez la croûte du fromage. Découpez-le en petits cubes. Frottez un poêlon d'ail mettez sur feu assez doux. Versez un verre de vin d'Alsace et ajoutez une poignée de fromage, faites-le fondre.

Incorporez petit à petit le reste de vin blanc et le reste de fromage. Délayez la maïzena dans le schnaps et ajoutez à la préparation.

Chauffez encore jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux. Poivrez, saupoudrez de cumin et rectifiez l'assaisonnement en sel.

Placez sur un réchaud allumé à feu moyen, piquez et trempez le pain dans le fromage.

## Le pain d'épices de Noël

Vous pouvez également y rajouter des oranges confites!....


recette

# Le pain d'épices de Noël

Pour 4 personnes • Préparation : 30 minutes • Cuisson : 45 minutes

### Ingrédients

-  200 g de farine
-  150 g de miel
-  100 g de cassonade
-  100 g de beurre
-  1 cuillère à soupe de mélange « spécial pain d'épices »
-  1 sachet de levure chimique
-  1 sachet de sucre vanillé
-  1 tasse de lait
-  1 œuf
-  1 pincée de sel





**1** Allume le four à 180 °C (th. 6). À feu doux dans une casserole, fais fondre le miel avec le beurre et le lait.



**2** Mélange la farine, la levure et le sel dans un saladier. Ajoute la cassonade, le sucre vanillé et le mélange spécial pain d'épices.



**3** Verse le miel fondu petit à petit dans le saladier en remuant bien. Casse l'œuf dedans et mélange à nouveau.



**4** Beurre et farine un moule à cake. Verse la pâte dedans. Mets au four pendant 45 minutes. Laisse refroidir et déguste !

Recette : Bruno Muscat, Styliste et réalisatrice : Julie Bauguirer, Photos : Bercot / Yvelin, Illustrations : Laurent Simon.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | E | L | A | T | E | P | B | E | N | J | O | I | N | E |
| I | P | D | H | E | R | B | E | V | L | A | T | N | A | S |
| I | L | A | N | Y | F | E | E | U | Q | S | U | M | H | U |
| V | L | O | R | A | G | R | U | M | E | M | L | E | U | F |
| E | A | U | R | F | V | G | A | A | N | I | U | T | I | F |
| T | T | N | O | E | U | A | N | G | D | N | C | T | L | I |
| I | G | N | I | H | N | M | L | I | R | A | C | E | E | D |
| V | S | N | A | L | C | O | S | O | R | A | Y | V | N | L |
| E | E | A | B | N | L | T | C | D | F | A | N | I | I | A |
| R | N | M | S | L | I | E | A | L | G | L | M | C | S | R |
| E | T | B | O | L | A | M | O | P | N | O | U | O | E | O |
| G | E | R | L | C | O | L | O | G | N | E | M | I | R | L |
| U | U | E | U | M | R | U | E | D | O | I | G | M | D | F |
| O | R | I | E | N | T | A | L | A | M | B | I | C | E | E |
| F | R | A | I | S | N | E | C | N | E | C | O | R | C | E |

[www.fortissimots.com](http://www.fortissimots.com)

ABSOLUE  
AGRUME  
ALAMBIC  
AMBRE  
BENJOIN  
BERGAMOTE  
CARDAMOME  
CEDRE  
CIVETTE  
COLOGNE  
CORNUE  
DIFFUSE  
DISTILLER  
DOMINANTE

ECORCE  
ENCENS  
FLORAL  
FLUIDE  
FOUGERE  
FRAGRANCE  
FRAIS  
GOMME  
HERBE  
HUILE  
JASMIN  
LAVANDE  
MIMOSA  
MUSQUE

NEROLI  
ODEUR  
OLFACTIF  
ORIENTAL  
PARFUM  
PATCHOULI  
PETALES  
RESINE  
ROMARIN  
SANTAL  
SENTEUR  
VANILLE  
VERVEINE  
VETIVER



# Sudoku

[www.fortissimots.com](http://www.fortissimots.com)

## • SUDOKU • GRILLE N°13 • MOYEN •

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

[www.fortissimots.com](http://www.fortissimots.com)

## • SUDOKU • GRILLE N°14 • DIFFICILE •

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

[www.fortissimots.com](http://www.fortissimots.com)

## Nature et Jardin : Décorations naturels pour préparer Noël :

Même si Noël sera particulier cette année, préparer cette fête mettra un peu de baume au cœur et occupera vos journées....

### Comment préparer vos agrumes pour la déco de Noël :

- Découper vos agrumes en fines rondelles (oranges, citrons, pamplemousses)
- Déposez-les à plat entre 2 feuilles de papier absorbant pour absorber l'humidité des fruits.
- Mettre vos rondelles d'oranges sur une plaque de cuisson et mettre au four à 90° pendant 1H ou au micro-ondes pendant 1/2H.

Pour ma part, s'ils ne sont pas tout à fait secs, je termine le séchage sur le radiateur...

### Des guirlandes



Avec une ficelle ou du rafia, enfilez les oranges en mettant un nœud entre chaque élément et le tour est joué ! Vous pouvez faire des petites étoiles, cœur... avec les pelures à l'aide des emportes-pièces..

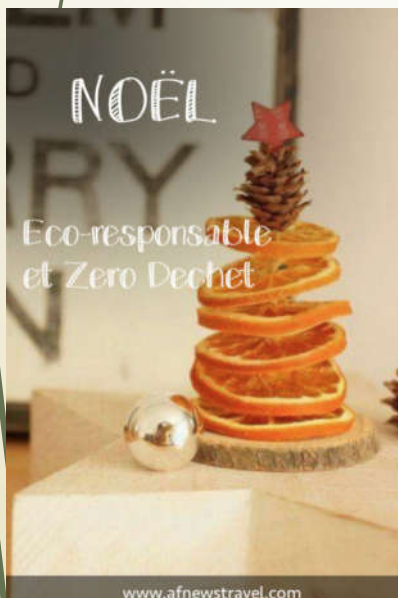
## Des couronnes :



Structure arrondie avec des branchages ou un cintre en fer que vous façonnez, des petites branches de feuilles, sapin, lierres, noix, marrons, anis, cannelle, ruban...et fixer avec du fil de fer ou pistolet à colle.



## Autres idées :





# Cactus de Noël : comment bien le soigner ?

Extrait du journal détente jardin Par Jean-michel Groult

Publié le 22/12/2016



Le cactus de Noël, ou schlumbergera en latin, fleurit de la mi-décembre jusqu'à fin janvier. Cette plante grasse de Noël est facile à vivre et vous pourrez la faire refleurir facilement chaque année. Ce cactus d'hiver peut vivre des dizaines d'années, portant toujours plus de fleurs, moyennant quelques précautions toutes simples comme pour la plupart des petites plantes d'intérieur.

## **Faire refleurir un cactus de Noël en 3 étapes:**

1. Ce cactus d'hiver ne formera ses fleurs que s'il est soumis à un manque d'eau passager, de deux à trois semaines. Dès la fin octobre, réduisez donc les arrosages pour laisser les tiges flétrir un peu (elles doivent légèrement se rider, la plante prenant un teint un peu rouge). Dès l'apparition des boutons, aux extrémités, reprenez les arrosages de façon normale.

2. Nourrissez votre cactus de Noël, en lui apportant un engrais liquide avec l'eau d'arrosage, une fois par mois, de février à septembre.

3. Rempotez-le tous les 2 à 3 ans : Le schlumbergera peut rester assez longtemps dans le même pot sans souffrir ! Employez un terreau assez léger, et jamais de la terre de jardin pure car cela le ferait pourrir.



## Comment bouturer le schlumbergera ?

9



C'est tout simple ! Détachez un rameau long de 10 cm et mettez-le à enraciner soit dans l'eau, soit dans du sable humide: cela doit être impérativement entre deux sections de la tige. La bouture de schlumbergera émet des racines en deux à trois semaines. Attendez le printemps pour mettre dans un pot individuel.

### Arrosage :

Durant la période de croissance, arrosez une fois par semaine, afin de garder un substrat frais. Attendez que le substrat sèche en surface pour arroser de nouveau. Une fois par mois, faites un apport d'engrais liquide riche en potasse. Une fois la floraison passée, en fin d'hiver début de printemps, n'arrosez que tous les dix jours. Comme pour les orchidées, n'hésitez pas à placer une couche de billes d'argiles sous votre pot. Mouillez-les afin qu'elles évaporent de l'eau sans être en contact avec les racines.

### Comment repoter le cactus de Noël ?

On repote le cactus de Noël tous les 3-4 ans, au printemps. Le terreau qui convient le mieux est un substrat pour cactées épiphytes, composé de terre de bruyère fibreuse et de sable. On évite au maximum de déplacer le cactus qui n'apprécie pas qu'on change son environnement. Gardez-le bien à un emplacement lumineux mais sans soleil direct.

## Coin lecture :



**Les mots touchants des enfants :**  
**Publication de Justine FABIEN, classe de CE2-**  
**CM1, Ecole M**  
**Béraud à Monteux (facebook).**

Ma première poésie inventée avec mes élèves....

### **2020**

Je suis un enfant de 2020,  
Un virus m'a privé d'école de mars à juin,  
Mes seules sorties se faisaient dans le jardin.

Je suis un enfant de 2020,  
Je porte un masque pour protéger mes  
copains,  
Mais je ne peux plus les voir sourire,  
c'est malin !

Je suis un enfant de 2020,  
Je m'aperçois que dans le monde ça ne va  
pas bien,  
On tue nos professeurs pour de simples  
dessins.

Quand j'écoute les histoires de mon grand-  
père,  
Je me dis : quelle chance de ne pas avoir  
connu la guerre !  
Je suis un enfant de 2020, et j'aimerais soigner  
ma Terre.

**Que signifie l'amour pour les enfants de 4 à 8 ans ? La question a été posé à un groupe d'enfants...les réponses étaient profondes et touchantes...** (auteur inconnu, traduction et image : Maman d'eau douce.



**Rebecca 8 Ans :**

« Quand ma grand-mère a eu de l'arthrite, elle ne pouvait plus se pencher pour peindre ses ongles de pied...Alors mon grand-père le fait tout le temps pour elle, même quand ses mains ont aussi eu de l'arthrite...C'est ça l'amour ! »

**Chrissy 6 ans :**

L'Amour, c'est quand vous sortez manger et que vous donnez à quelqu'un la plupart de vos frites, sans lui faire donner les siennes !

**Danny 8 ans :**

L'Amour, c'est quand ma mère prépare du café pour mon père et qu'elle en prend une gorgée avant de lui donner, pour s'assurer que le goût est bon !

Un petit dernier...

**Chris 7ans**

L'Amour, c'est quand maman voit papa puant et transpirant et qu'elle dit encore qu'il est plus beau que Robert Redford.



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

• SUDOKU • SOLUTION DE LA GRILLE N°13 • MOYEN •

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

• SUDOKU • SOLUTION DE LA GRILLE N°14 • DIFFICILE •

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

**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



VILLE DE WASSELONNE  
**Seniors**