

Le Petit Hebdo N°2

Et si l'on faisait de ce confinement, un moment de partage...échangeons nos trouvailles, idées, recettes, astuces, poèmes, récit, annonce etc.....vous pouvez me les envoyer et je les diffuserai à la prochaine parution !!

ATELIER CUISINE

Cuisiner pour s'occuper l'esprit, découvrir une nouvelle recette qu'on avait peut-être mise de côté, qu'une amie nous avait donnée ou qu'on avait découpée dans un magazine....

Moi, je vous propose des recettes que j'ai envie de vous faire partager en ce moment pour mettre les produits de saison en avant et bien sûr faire vivre nos producteurs et nos marchés locaux....

Nous avons tous des pommes de terre à la maison, ou parfois il nous reste de la purée....et si on faisait :

les « Büewespätzle »

Ce succulent petit plat traditionnel se sert avec une salade verte, parfois en accompagnement d'une viande. Réussissez-le en suivant les conseils de Marie-Reine Steiner.

Marie-Reine Steiner, chef de cuisine et patronne du [Restaurant A l'Etoile](#) à Pfaffenhoffen, sait qu'elle ravit ses clients lorsqu'elle met ce petit plat traditionnel à son menu. Sa recette mérite que l'on souligne deux originalités : elle n'ajoute pas d'œufs à l'appareil et elle ne le parfume pas à la noix de muscade (comme c'est généralement de coutume).

Ingrédients pour 5 à 6 personnes

Pour l'appareil à quenelles

- 1 kg de pommes de terres crues (déjà épluchées) (de préférence de type *Marabelle* ou des *Charlotte* ou autre)
- 500 g de pommes de terre cuites
- 150 g de farine
- sel et poivre
- 2 cuillerées à soupe de persil haché

Pour la cuisson

- 1 grande masse d'eau d'eau salée additionnée d'un cube de bouillon de volaille déshydraté)

Pour la sauce à la crème

- 50 cl de crème fraîche
- 25 cl de lait (qui rendra la sauce moins calorique)
- 30 g de farine mélangé à 20 g de beurre pour épaissir la sauce

Pour la finition

- 100 à 150 g de lardons fumés
- 2 oignons émincés à faire revenir dans 40 g de beurre
- 50 g de croutons à faire revenir dans 20 g de beurre

En accompagnement

- 1 salade verte assaisonnée à la vinaigrette à l'ail ou à l'échalote

Réalisation

Il est important de faire cuire avec 48 h d'avance les pommes de terre en robe des champs. Marie-Reine les faire cuire à l'eau sans ajouter de sel. Lorsque les pommes de terre sont cuites, elle en ôte totalement l'eau de cuisson et les saupoudre d'une petite poignée de gros sel. Elle replace le couvercle et laisse les pommes de terre reposer au frais durant 48 heures : le gros sel (qui ne se dissoudra pas) a l'avantage d'absorber une part d'humidité. Car il importe que ces pommes de terre, une fois cuites, soient le moins humides possibles.

Epluchez-les 48 heures plus tard, écrasez-les ou passez-les au moulin.

Occupez-vous des pommes de terre crues : épluchez-les et râpez-les finement. Faites votre possible pour en ôtez le maximum d'eau : en les pressant dans les paumes de main ou en les posant dans une serviette que vous tordrez.

Mélangez les pommes de terre cuites et les pommes de terre crues, ajoutez les 150 g de farine, le sel, le poivre et le persil haché.

Mélangez le tout uniformément.

Faites bouillir dans une marmite une grande quantité d'eau légèrement salée additionnée du cube de bouillon de volaille déshydraté.

Prélevez de petites portions de l'appareil à quenelles et, avec un peu de farine au bout des doigts, roulez-les en quenelles. La taille est variable.

Elle peut être d'environ 4 cm de long et 2 cm de diamètre. Faites d'abord un essai avec une quenelle : si elle devait se désagréger, ajoutez un peu de farine. Lorsque les quenelles ont la bonne texture, une fois roulées, faites-les glisser délicatement dans l'eau frémissante. Elles tomberont d'abord au fond et remonteront à la surface après 3 minutes environ de cuisson. Il se peut que certaines adhèrent légèrement au fond : aidez-les à se détacher en glissant l'écumoire sous elles.

Lorsque les quenelles sont remontées à la surface de l'eau, laissez-les encore bouillir (à découvert) pendant 5 minutes environ. Puis sortez-les à l'aide d'une écumoire. Déposez-les quenelles sur un plat et maintenez-les au chaud.

Préparez la sauce : portez à ébullition la crème et le lait. Salez et poivrez. Ajoutez le beurre manié pour épaissir la sauce.

Faites revenir dans une poêle les oignons émincés. Faites revenir séparément les lardons fumés ainsi que les petits croûtons de pain que vous ferez revenir au beurre.

Peu avant de servir, versez la sauce sur les quenelles de pommes de terre maintenues chaudes (ou réchauffées avec un peu de leur eau de cuisson) . Disposez par dessus, oignons, lardons et croûtons revenus. Ces quenelles se mangent avec une salade de saison où un plat de viande.

Conseil : Ne jetez pas l'eau de cuisson des quenelles de pommes de terre, elle vous permettra de réaliser une soupe nommée *Knepfelsupp* : il suffit d'ajouter à cette eau de cuisson de la ciboulette ciselée et de la crème fraîche.

En ce moment on a un peu plus de temps pour faire la cuisine, j'ai voulu essayer de faire du pain, petit « clin d'œil à Papapa Lucien » mon Grand-Père maternel qui était boulanger à Birkenwald . j'ai trouvé cette recette de pain cocotte très facile... le vrai pain rustique croustillant comme chez le boulanger !!!!



LE PAIN COCOTTE

• Ingrédients (6 personnes)

- 500g de farine T45 ou T55 , moi j'ai pris de la farine avec des graines....
- 300g d'eau tiède
- 15g de levure fraîche ou 1 paquet de levure boulangère sèche
- 1 c à s de sucre

- 1 c à s d'huile d'olive (pour une plus longue conservation)
- 1,5 c à c de sel (ne pas mettre en contact avec la levure)

1. Étape 1 :

Diluer la levure dans un peu d'eau tiède. Mettre la farine, le sel, le sucre et mélanger, ensuite ajouter l'eau, l'huile, la levure diluée et enfin le citron. Pétrir au robot pendant 10 minutes, continuer de pétrir pour obtenir un beau pâton. Le pétrissage au pétrisseur donne de très bons résultats.

2. Étape 2 :

Laisser lever (dans un saladier couvert d'un torchon dans la partie la plus chaude de la pièce) environ 1 heure 30 minutes. Rabattre la pâte pour la dégazer, couvrir alors d'un film alimentaire et mettre au réfrigérateur pour 24 h voire plus. Moi, je l'ai fait dans la soirée...

3. Étape 3 :

A la sortie du réfrigérateur, mettre la pâte sur un plan de travail fariné et la retravailler à la main, l'aplatir, la plier plusieurs fois. Ce pétrissage semble facilité par ce séjour du pâton au froid.

4. Étape 4 :

Placer un papier sulfurisé dans le fond de la cocotte et poser la pâte légèrement aplatie après le dernier pliage dans la cocotte ou bien façonner le pain en fonction du modèle de la cocotte en fonte (ovale, ronde..). Mettre dans la cocotte et fermer le couvercle. Moi, je l'ai fait dans l'ultra+de tupperware, mais un récipient assez haut et mettre un moule à tarte en guise de couvercle ira aussi....

5. Étape 5 :

Laissez lever la pâte 1 h 30 dans la partie la plus chaude de la pièce. Incisez avec une lame en faisant des quadrillages, une étoile à 6 branches ou un épis selon votre imagination. Badigeonner d'un peu de lait, ensuite avec une petite passoire parsemer la pâte avec un peu de farine. Fermer le couvercle.

6. Étape 6 :

Enfourner à four froid et sans préchauffage à 230°C pour une durée de 45 minutes. Pas besoin de mettre un récipient avec de l'eau dans le four.

7. Étape 7 :

Ne soulevez surtout pas le couvercle pendant la cuisson au moins au cours des 35 premières minutes. Patience en faisant comme ceci vous obtiendrez un meilleur résultat ne soyez pas pressé.

8. Étape 8 :

La présence du couvercle assure l'humidité nécessaire au développement du pain. Au bout de 45 minutes, le pain est cuit et bien gonflé !!! Très facile



LE GATEAU A LA RHUBARBE

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Repos : 1 h pour la rhubarbe

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 400 g de rhubarbe
- 100 g de sucre
- 4 oeufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 5 cl de lait
- 80 g de beurre fondu

Préparation

Pour Gâteau fondant à la rhubarbe

1. Pelez les tiges de rhubarbe et coupez-les en morceaux. Ajoutez le sucre et laissez reposer 1h.
2. Séparez les blancs des jaunes de 3 oeufs. Mélangez 1 oeuf entier avec les 3 jaunes. Incorporez peu à peu la farine & la levure, puis le lait et le beurre.
3. Battez les blancs d'oeufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation. Ajoutez les morceaux de rhubarbe (et le jus sucré obtenu).
4. Versez la préparation dans un moule carré de 20×20 cm recouvert de papier sulfurisé. Faites cuire environ 35 min dans le four préchauffé à 190°C.
5. Laissez refroidir, puis coupez en carrés.

Si vous voulez faire des tartes à la rhubarbe ou autre toute l'année, la rhubarbe se congèle très bien en petits morceaux !!

Jeux...bon pour la mémoire !

MOTS CROISÉS

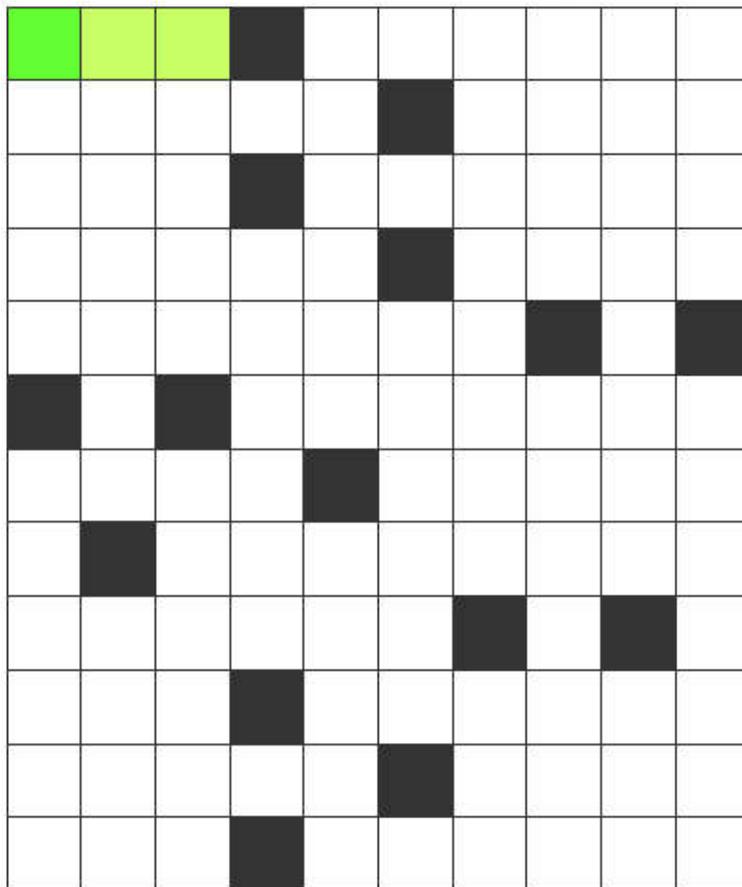
AA format géant

Indice

Erreurs

Solution

Aide



Horizontalement

Petites affaires. – Passage à niveau. – Travail de maître. – On y voit la chair et les os. – Grecque ou Basques, ça reste de l'histoire ancienne. – Tapis pour mettre au tapis. – Chasseur de moutons. – Ibis ou babouin. – Il donne la chair de poule. – Marque de véhicule. – Mâle puant. – Enchères. – Remettre à sa place. – Laissé sur le carreau. – Ceinture sur Japan Airlines. – Notre bonne étoile. – Avare. – Dans le vent. – Elle a gagné son paradis. – Il casse la croûte.

Verticalement

Bas peuple. – Signes en portée. – Homme de fer. – Fait le mort. – Sort de sa coquille. – Un vrai ours. – Homme de barre. – Franc sans réserve. – Bien placées. – Gestionnaires de patrimoine. – Belle capitale. – Faux frère. – L'État des mormons. – Vidées. – Aux ordres du shogun. – Tunnel pour y voir clair. – Donne de la voix. – Rentrée dans le rang.

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

BOURGOGNE
 CHAMPAGNE
 ARDENNES
 LORRAINE
 DAUPHINE
 PERIGORD
 CEVENNES
 NORMANDIE
 LIMOUSIN
 MORBIHAN
 TOURAINE
 AUVERGNE
 BRETAGNE
 PICARDIE
 GIRONDE
 BRESSE
 BEAUC
 ALSACE
 SAVOIE
 MORVAN
 VOSGES

POITOU
 PERCHE
 LANDES
 BASQUE
 ARTOIS
 VENDEE
 ANJOU
 BEARN
 MEDOC
 BERRI
 JURA
 BRIE



LE JARDINAGE

J'attends toujours avec impatience la floraison de mon lilas blanc, cette année il est magnifique, j'avais prélevé une petite pousse chez ma tante Yvonne et il est devenu grand et majestueux avec ses multitudes de grappes blanches qui embaument mon petit jardin ! D'ailleurs, si vous avez un lilas mauve ou violet, je veux bien une petite bouture !!!

Réaliser une bouture de lilas est à la portée de tous les jardiniers, ce qui permet de multiplier son lilas préféré tout en préservant ses caractéristiques : couleur, forme des fleurs ou parfum par exemple.

Quand bouturer le lilas ?

Le meilleur moment pour bouturer votre lilas se situe juste après sa floraison, soit entre avril et juin. Profitez de la taille de l'arbuste pour prélever des rameaux.



Le matériel nécessaire

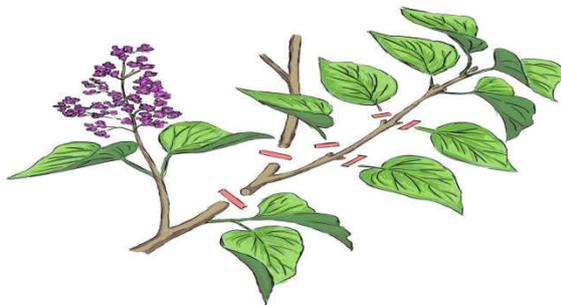
Pour bouturer votre lilas, il vous faut :

- un sécateur
- de la poudre d'hormone
- un grand pot
- du sable
- du terreau
- un bâtonnet
- des branches de lilas

Comment bouturer le lilas en crossette ?

Pour bouturer votre lilas, procédez comme suit :

- avec votre sécateur propre et désinfecté, **coupez des extrémités de jeunes tiges saines et ramifiées ;**
- **conservez sur chacune un rameau latéral de 15 à 20 cm de longueur en laissant une portion de rameau principal à sa base. La bouture forme un T ou une crossette.**



Dessin de la préparation d'une bouture de lilas en crossette

- **enlevez toutes les feuilles sauf les 4 à l'extrémité supérieure** afin de réduire l'évapotranspiration (perte d'eau par les feuilles) et que les boutures ne se dessèchent pas.
- **trempez le talon de votre bouture dans un peu de poudre d'hormone de bouturage**, tapotez pour enlever l'excès de poudre.
- **dans un grand pot, réalisez un mélange à parts égales de sable et de terreau. Faites un trou avec le bâtonnet et insérez-y votre bouture sur la moitié de sa longueur.** Répétez l'opération autant de fois que vous souhaitez de boutures. Arrosez.
- **mettez vos boutures sous cloche (à l'étouffé) et laissez-les dehors dans un endroit abrité et ombragé.**
- **de temps en temps, enlevez la cloche pendant 10 minutes** pour aérer et arrosez un peu si besoin.
- **en novembre, repiquez vos boutures individuellement dans des pots remplis d'un bon terreau horticole et laissez-les sous châssis tout l'hiver.**
- **au printemps suivant, enterrez les pots au jardin et cultivez-les ainsi 2 ou 3 ans avant la plantation définitive.**

Connaissez-vous le sirop de Lilas ? moi, je n'ai pas encore essayé mais beaucoup l'apprécie....alors voici la recette...

- **Cueiliez 12 grappes de lilas bordeaux, prélever uniquement les petites fleurs (environ 115g de fleurs)**



Le sirop de Lilas

- **Portez à ébullition 8 dl d'eau, et retirez la casserole du feu.**
- **Versez les fleurs de lilas dans la casserole, ajoutez un citron bio coupé en morceaux.**
- **Retirez le citron après une heure, mais laissez le tout infuser 2 heures.**
- **Filtrez, pesez.**
- **Ajoutez le même poids en sucre (2/3 de sucre de canne et 1/3 de sucre blanc, juste parce)**
- **Portez à ébullition et laissez frémir 10 minutes, sans cesser de remuer. Et en bouteilles !**

À apprécier en sirop, ou pourquoi pas au fond d'une coupe de crémant !

Préparation du potager

En ce moment de confinement, jardiner est une vraie bouffée d'oxygène, ceux qui ont un petit jardin sont bien privilégiés....

Le printemps est une saison d'effervescence pour tous les jardiniers.

En mars-avril, nettoyage et semis au chaud

Profitez du mois de mars pour nettoyer votre potager. Bêchez pour aérer la terre et **éliminer les mauvaises herbes**, faites un apport d'engrais organique pour l'enrichir.

C'est aussi le moment de sarcler et de biner les massifs. Les légumes primeurs peuvent être semés sous abris, en serre, sous châssis ou tunnels plastique. **Carottes, radis, choux, oignons, petits pois**, etc, pourront ainsi être consommés dès le mois de mai.

Vous pouvez aussi commencer à semer au chaud, à la maison, dans des godets ou des caissettes les graines des légumes d'été : **aubergines, concombres, tomates, poivrons, poireaux...**

En avril et en mai, repiquage et plantations

En avril, le sol se réchauffe et les risques de gelée sont moindres. Vous pouvez semer en pleine terre les **capucines**, les **volubilis**, les **lupins** et les **nigelles** pour agrémenter le potager et y attirer les insectes utiles.

Selon la température du sol, semez vos légumes.

- Les **épinards**, **oignons** et **radis** apprécient une terre à 8-10°C.
- Les **carottes**, **chicorées**, **choux**, **laitues** et pois à 10-12°C.
- Si la terre est trop froide, la germination est bloquée, mieux vaut donc faire preuve d'un peu de patience.

En mai, la terre est suffisamment réchauffée (15 à 20°C) pour accueillir les plants repiqués ou achetés en godets des **céleris**, **cornichons**, **haricots**, **tomates**, **concombres**, **courgettes**, **poivrons** et **melons**.

Culture au potager

En matière de culture potagère, inutile d'avoir les yeux plus gros que le ventre, surtout si vous n'avez pas beaucoup de temps à consacrer au jardinage. **Adaptez la taille de votre potager aux besoins de votre famille.**

- On estime généralement qu'une surface de **200-250 mètres carrés suffit à une famille de quatre** (deux adultes et deux enfants).

Pratiquez les **semis échelonnés**, en semant une petite quantité de graines d'une même espèce tous les 15 jours. C'est le meilleur moyen de manger des légumes frais, en profitant d'une cueillette quotidienne au fil de leur maturité.

Enfin, pour limiter les traitements et les soins, choisissez des variétés hybrides, résistantes aux maladies et veillez à bien éclaircir vos cultures pour que toutes vos plantes aient la place de s'épanouir.



ASTUCE : Ne jeter plus la peau de banane !!!

Pour ravitailler le sol d'un jardin potager ou de fleurs :

1. Couper les peaux de banane en petits morceaux ;
2. Mélanger avec des déchets alimentaires comme le [marc de café](#) et des [coquilles d'œufs](#) ;
3. Répandre les déchets obtenus aux pieds des plantes ;
4. Brasser en veillant à ne pas abîmer la tige ou la racine des plantes.

Utiliser du jus issu de la peau de banane pour arroser les plantes

Les plantes ont besoin d'eau pour survivre. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de les arroser régulièrement, surtout en période sèche. Pourquoi ne pas profiter de l'arrosage pour accélérer leur croissance ? Pour ce faire, il suffit d'introduire certains éléments nutritifs dans l'eau :

1. Jeter les peaux de banane dans plusieurs seaux d'eau, assez pour un arrosage quotidien ;
2. Laisser les peaux mariner pendant **2 ou 3 jours** ;
3. Arroser les plantes avec cette eau enrichie.

Potager et plantes à fleurs pourront ainsi profiter de cet **engrais efficace et gratuit**.

Utiliser la peau de banane pour obtenir des semis coriaces

Pour que les semis soient assez vigoureux et résistent à toutes les contraintes, il faut les nourrir suffisamment. Dans cette optique, la peau de banane est également à privilégier. Avant de semer les graines sur le jardin, il convient de planter une peau de banane légèrement en profondeur pour leur apporter les nutriments nécessaires à leur développement. À cet effet :

1. Creuser un trou d'environ 5 cm de profondeur, assez large pour contenir une peau de banane ;
2. Aplatir la peau de banane avant de la poser de manière à ce que le côté jaune externe se retrouve face au sol ;
3. Disposer les graines par-dessus la peau de banane ;
4. Recouvrir avec assez de terre en prenant soin de laisser un peu d'aération ;
5. Arroser légèrement ;
6. Prendre soin des semis en les arrosant régulièrement.

Grâce à cette méthode, les graines pourront se nourrir de l'engrais naturel obtenu grâce aux pelures de banane.

Utiliser la peau de banane comme un répulsif naturel

Pour éviter que les plantes ne soient ravagées par des **insectes nuisibles** comme les **pucerons**, l'utilisation de la peau de banane se révèle efficace. En effet, elle dégage une odeur naturelle qui fait fuir les pucerons. Pour tirer profit de cette propriété :

1. Découper la peau de banane en morceaux ;
2. Parsemer les résidus obtenus en dessous des plantes ;
3. Recouvrir avec un peu de terre pour éviter d'attirer les petites bestioles.

Pour une efficacité accrue, il est aussi possible de **cirer la feuille des plantes** avec la face intérieure d'une peau de banane. Les pucerons seront repoussés et les plantes peuvent profiter de ce lustrage pour se nourrir des nutriments apportés par la peau de banane. Les feuilles seront plus brillantes en plus d'être revigorées en vitamines.

Utiliser la peau de banane pour attirer des insectes utiles

Le sucre contenu dans la peau de banane attire particulièrement les **insectes pollinisateurs** comme les **papillons** ou les **abeilles**. À noter que la pollinisation est un processus indispensable pour la reproduction des plantes.

Par ailleurs, il arrive que de **petits vers nuisibles** comme la chenille du carpocapse trouvent refuge à l'intérieur des fruits. Pour les préserver de ces attaques, l'utilisation de peaux de banane est de mise. Il s'agit d'une excellente **alternative aux pesticides**. Pour de bons résultats, il suffit de :

1. Suspendre des peaux de banane un peu partout sur les branches des arbres fruitiers. De cette manière, les vers seront davantage attirés par la peau de banane que par les fruits ;
2. Retirer les peaux de banane infestées ;
3. Renouveler l'opération autant de fois que nécessaire

Terminons avec un peu de

POESIE

PRINTEMPS 2020

Fidèle à son destin la terre poursuit sa ronde
Insouciante de tous les malheurs de ce monde,
L'hiver est terminé et le printemps revient
Il sera singulier, celui de 2020.

Un calme impressionnant règne dans les cités,
Dans leurs maisons, les gens sont tenus confinés
Ils craignent la contagion de l'ennemi qui tue
La science est impuissante, le virus a vaincu.

La loi de la nature n'obéit à personne,
N'obéit qu'aux saisons et commande les hommes,
Tous les arbres fruitiers se couvriront de fleurs,
Alors que dans le monde, l'économie se meurt.

L'hiver a été doux, les pelouses sont vertes,
Le printemps les décore de jolies pâquerettes,
Vision apaisante pour humains angoissés,
Qui toussent et qui étouffent, qu'on aide à respirer.

Dans ce contexte triste, la beauté du printemps,
Ne sera que regret dans le confinement,
L'aubépine et la rose, l'œillet, le seringa,
Dont les senteurs seront ignorées d'odorats,

Le soleil resplendit, les jours ont allongé !
Les parcs sont désertés, les bancs inoccupés,
Du Coronavirus, les terriens se protègent,
Pour briser la chaîne, des malades le cortège.

Les oiseaux insouciants continuent de chanter
Le merle vocalise, met un peu gaieté,
Quelqu'un ouvre la fenêtre, sort la tête de l'ombre,
Dans sa petite chambre l'ennui est à son comble.

On évite les contacts, on ne s'embrasse plus,
Chacun son petit geste, poignée de main exclue,
Masque et gants désormais, et c'est obligatoire :
Eternuer dans son coude et jeter son mouchoir.

Hommage soit rendu aux médecins et consorts,
Se chargeant des malades, risquant un mauvais sort,
Dont les protections leur font parfois défaut,
Pour gagner la bataille sur ce cruel fléau.

André Planchot, 97 ans
EHPAS Maillezais (85)

A votre tour, prenez un stylo et laissez s'échapper vos pensées et n'hésitez pas à libérer vos mots !

Toutes les idées, astuces, récit, histoire, recettes etc.....sont les bienvenus pour alimenter le prochain petit journal, vous pouvez me l'envoyer par mail et avec votre accord je le diffuserai dans la prochaine parution.

Au plaisir de vous lire..... A bientôt

Rachel GRANGER mail : seniors@wasselonnet.net

Animatrice-coordinatrice Seniors

