

LE PETIT HEBDO N°20



Voici le dernier petit hebdo pour clôturer cette année compliquée pour tous, mais qui a permis à chacun de nous de prouver notre capacité à s'adapter à une situation si particulière et inédite pas seulement chez nous mais dans le monde entier... cette situation nous a appris des valeurs essentielles : la solidarité, le partage, l'importance de la liberté, l'amour de notre entourage....on a pris conscience que finalement on appartient tous à une seule et même humanité !

Sommaire

Atelier cuisine :

- Clémentines farcies aux crevettes
- Punch de Noël

Jeux et exercices :

- Mots mêlés et fléchés

Bricolage :

- Pliage de serviette : le sapin de Noël

Nature et jardin :

- Faire des boules de graines pour les oiseaux

Coin Lecture :

- Conte de Noël : l'oiseau et le sapin

Atelier cuisine :

Clémentines farcies aux crevettes :

Cuisineactuelle.fr



Une entrée légère et vitaminée avant les menus festifs de fin d'année....ou pourquoi pas en verrine pour l'apéritif !!

Pour 4 personnes :

- **4 clémentines**
- **200 g de crevettes cuites**
- **150 g de fromage frais de type Philadelphia**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**
- **2 brins d'aneth ou des fines herbes**
- **Sel, poivre**
- **Vous pouvez y ajouter de l'avocat, des petits cubes de tomates....**

Préparation :

- **Couper le sommet de vos clémentines puis les creuser pour récupérer l'ensemble de la chair.**
- **Tailler la chair en morceaux.**
- **Dans un saladier, mélangez les morceaux de clémentines avec tous les autres ingrédients.**
- **Farcir les clémentines avec la préparation.**

Le Punch de Noël :

www.marmiton.org



Ingrédients pour 6 personnes :

- 25 cl de jus de cranberries
- 50 cl de jus d'oranges
- 6 cl de rhum blanc
- 1 orange
- 1 bâton de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 2 clous de girofle
- 1 gousse de vanille

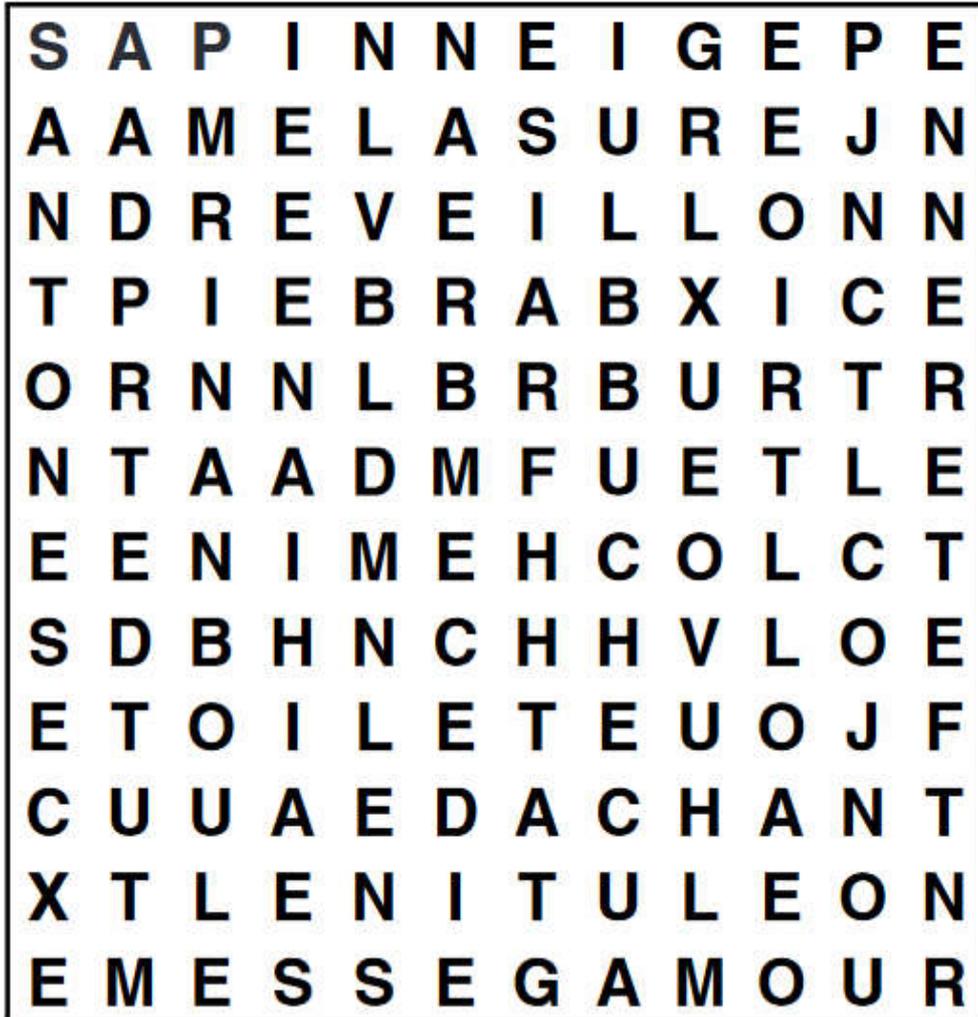
Préparation :

- Dans une casserole, verser le jus de cranberries, le jus d'orange, le rhum, la gousse de vanille et les épices.
- Faire chauffer doucement sans laisser bouillir.
- Eteindre et laisser infuser 15 min.
- Pendant ce temps, laver et couper l'orange en fines tranches.
- Mettre la préparation dans un pichet et rajouter les rondelles d'oranges.
- Servir bien frais.

« A consommer avec modération, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé ! »

Mots mêlés : NOEL

N°15 www.fortissimots.com



www.fortissimots.com

AMOUR
AVENT
BARBE
BOULE
BUCHE
CADEAU
CHANT
CHEMINEE
CLOCHE
CRECHE
DECEMBRE

DINDE
ETOILE
EXCES
FETE
FRAIS
GUIRLANDE
HOTTE
HOUX
JERUSALEM
JOUET
LUTIN

MAGES
MESSE
NEIGE
NOEL
RENNE
REVEILLON
SANTON
SAPIN
TRAINEAU
VOEUX

Mots fléchés : Le sport à la montagne

N°14 www.fortissimots.com

SPORT DE GLACE BALLADE SPORTIVE	CONTRAT DE TRAVAIL MAUVAIS	PÉRIODE SOUSTRAIT	SPORT TRANQUILLE A VU LE JOUR	OBTENUE
ABRI OUTIL D'ALPINISTE		CONJONC- TION TABLETTE	BOUCIER CHAUSSURE DE PLAGE	
CONTESTE DESCENTE DE RAPIDES		VOLAILE TERRE OCÉANE	INTERJEC- TION AVEN	SPORT DE MONTAGNE
L'OR BLANC	PLANTES MARINES EXERCE UNE ACTION			GRECQUE
TERREURS	NÉGATION DISCIPLINE DE SKI	SAISON À LA MONTAGNE	ARROSE SAINT-OMER CONDITION	
FUSE DANS L'ARÈNE NATIONS UNIES		AUTORISA- TION DE SÉJOUR NOTE		PETITE SAINTE
SUBMERGÉE		MOITIÉ DE DEMI	COURS À LA FAC	

FLÉCHÉS 9x13 • N°14 • © FORTISSIMOTS 2006
LE SPORT A LA MONTAGNE

Bricolage : Pliage de serviette

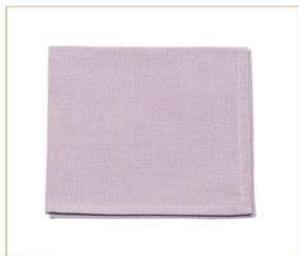
Pinterest : lemeilleurdudiy.com

6

Comme nous ne serons pas nombreux à table cette année, profitons pour réaliser une table encore plus festive et plus élaborée que les années précédentes...



LA SERVIETTE SAPIN



1 Plier une serviette en 4.



2 Remonter chaque coin, sans marquer la pliure et en les décalant de 2cm.



3 Retourner la serviette.



4 Rabattre la partie de droite puis la partie de gauche.



5 Retourner la serviette.



6 Remonter les pointes les unes après les autres et fixer au dos avec un trombone.



7 Votre sapin est prêt !



8 Vous n'avez plus qu'à attendre les compliments de vos convives !

Nature et jardin : Boules de graines pour les oiseaux

En hiver, la nourriture pour les oiseaux est devenue plus rare...A nous de les aider à survivre et quel plaisir de les voir virevolter autour des mangeoires, on pourrait rester des heures à les observer.....

Ce qu'il vous faut : pour 14 boules de graisse maison

- 250 g de saindoux ou graisse végétale
- 3 tasses de graines pour les oiseaux
- 1/2 tasse de cacahuètes pour oiseaux
- Brisures de noix (facultatif)
- Ficelle.....

- Ramollir la matière grasse 2 mn cuisson douce au micro-ondes ou laisser le récipient sur le radiateur. Il ne faut pas liquéfier la matière grasse, juste la ramollir.
- Rajouter les graines et mélanger à l'aide d'une spatule en bois



**Tous les supports ou récipients feront l'affaire :
vieille tasse, pot de yaourt, formes avec des
emporte-pièces....ficelle, bâton...**

**Une fois que vous avez commencé à nourrir
les oiseaux, vous devez continuer jusqu'à la fin
de l'hiver...**

Voici la liste des graines pour les oiseaux :
liste extraite de www.carnetgreen.fr

Tableau synthétique

Graines	Espèces
Tournesol strié et noir	Nombreux oiseaux granivores (mésanges, pics, pinsons, verdiers, chardonnerets, gros-becs, sittelles...)
Blé et orge (souvent disponibles dans les mélanges disponibles dans le commerce)	Plutôt pour les oiseaux se nourrissant au sol : moineaux, pinson, bruants, tourterelles, pigeons, faisans (attention à l'équilibre entre les grandes et les petites espèces)
Grau d'avoine	Nombreux oiseaux granivores
Carthame des teinturiers ou faux safran (<i>Carthamus tinctorius</i>)	Plutôt pour les oiseaux se nourrissant au sol comme les moineaux, les bruants et juncos (Amérique du Nord), les tourterelles, les roselins (Amérique du Nord) et les bouvreuils
Millet ou Eleusone (<i>Eleusine coracana</i>) et proso millet (<i>Panicum miliacewn</i>)	Moineaux, accenteurs, verdiers, chardonnerets, Bruants des roseaux et jaune, bruants nord-américains, tourterelles...
Chênevis (chanvre), alpiste, navette ou pavot (à mélanger à d'autres graines plus nourrissantes)	Mésanges, sittelles, roselins (Amérique du Nord), sizerins, becs-croisés, passerins (Amérique du Nord), chardonnerets et tarins notamment
Niger ou Nyger (graines de <i>Guizotia abyssinica</i> ou <i>Guizotia oléifère</i>)	Verdiers, accenteurs, chardonnerets et tarins notamment
Cacahuètes décortiquées, non salées concassées (existent aussi en "gâteaux")	Mésanges, moineaux, sittelles, verdiers, tarins et pics notamment. Les cacahuètes concassées attirent aussi les rougegorges, les accenteurs et même les troglodytes
Amandes	Mésanges, sittelles et pics notamment
Noisettes	mésanges, sittelles et pics notamment
Maïs concassé	Plutôt pour les espèces se nourrissant au sol : moineaux, pinsons, bouvreuils, bruants, juncos et tohis (Amérique du Nord). Les merles apprécient les pétales de maïs

Le Coin lecture : Conte de Noël en

Alsace

Facebook Elsassland

9

S'avez-vous pourquoi dit-on que le sapin est le roi de la forêt ?.....

L'OISEAU ET LE SAPIN



Il était une fois , il y a très longtemps , dans la forêt enneigée, à l'approche de Noël, un petit oiseau qui avait une aile brisée et ne pouvait pas s'envoler. Il voletait péniblement d'un arbre à l'autre, cherchant refuge car il neigeait fort.

Tremblant de froid, il se réfugia dans les feuilles sèches d'un énorme chêne, mais hélas celui-ci le chassa.

Les uns après les autres, tous les arbres de la forêt, les hêtres, les bouleaux, les acacias, le chassèrent et alors, complètement découragé, il se posa dans la neige pour mourir puisque aucun arbre ne voulait de lui.

Quand soudain, il entendit une voix :

« Viens petit, viens. Tu peux manger mes graines tant que tu veux et je te tiendrai chaud! » Là tout près un sapin lui fait signe.

Engourdi par le froid, le petit oiseau se traîne vers le gentil sapin. « Ici tu ne crains rien, je te protégerai »

Le petit oiseau s'installa au creux d'une branche et, malgré les aiguilles piquantes s'endormit profondément, éperdu de reconnaissance.

La veille de Noël, un vent terrible souffle dans la forêt. Tous les arbres perdent leurs feuilles.

Seul le sapin reste vert, il a recueilli le petit oiseau par générosité.

Protégé par le sapin, le petit oiseau lentement guérit. Aux premiers rayons de soleil, il s'envola. Et c'est depuis ce jour, que le sapin est devenu le roi des forêts, généreux, protecteur.

Merci à toutes celles ou ceux qui penseront à mettre un petit oiseau sur une des branches du sapin et qui transmettront cette vieille coutume à leurs enfants et petits enfants...

Que ce Noël soit un moment de douceurs, d'amour et de réconfort pour tous.... !



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

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS N°15 :

Le mot-mystère est : papillote

SOLUTION DES MOTS FLECHES N°14 : le sport à la montagne

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

Publication réalisée par :

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