

# LE PETIT HEBDO N°22



Et si l'on faisait de cette période particulière, un moment d'échange, de partage... Vous avez envie de partager une recette, un poème...alors n'hésitez pas à m'envoyer vos suggestions pour animer les pages du petit hebdo !

## Sommaire

### Atelier cuisine : PAQUES



- Pâté de Pâques berrichon
- Osterlammele

### Jeux et exercices :

- Mots croisés et fléchés

### Nature et jardin :

- L'ail des ours : de la récolte à la cuisine
- Comment décorer les œufs au naturel

### Coin Lecture :

- Des grands-mères suisses s'engagent pour la défense du climat

## Atelier cuisine : Pâques

Pour changer un peu du traditionnel gigot d'agneau, j'ai trouvé une recette de la gastronomie berrichonne...

### Pâté de Pâques berrichon

**Pour 4 personnes :**

(Recette toc-cuisine.fr)

- 1 pâte feuilletée
- 500 g de viande hachée (300 g de porc et 200 g de veau)
- 6 œufs
- 3 échalotes
- 2 cuillères à soupes de cognac
- ½ bouquet de persil plat
- Sel, poivre, noix de muscade



Mettre 4 œufs à cuire pendant 9min pour qu'ils deviennent durs. Peler et émincer les échalotes, les ajouter à la farce de viandes hachées dans un récipient. Ciseler le persil, verser le cognac. Bien mélanger le tout, incorporer un œuf, le sel, poivre et noix de muscade. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 min. Préchauffer le four à 200°. Préparer une plaque allant au four et la recouvrir de papier sulfurisé. Y déposer la pâte feuilletée. Déposer une couche de farce au milieu, disposer 4 œufs durs puis couvrir d'une couche de farce, rabattre la pâte et bien souder le tout. Créer 2 petits trous sur le dessus pour y mettre 2 petites cheminées en papier sulfurisé et dorer le tout avec une jaune d'œuf. Mettre à cuire 45 min à 200 °. Vous pouvez l'accompagner d'une bonne salade verte ou de pissenlit.



# Agneau de Pâques « Osterlammele »:

(recette de mon amie Simone K.)



## Ingrédients :

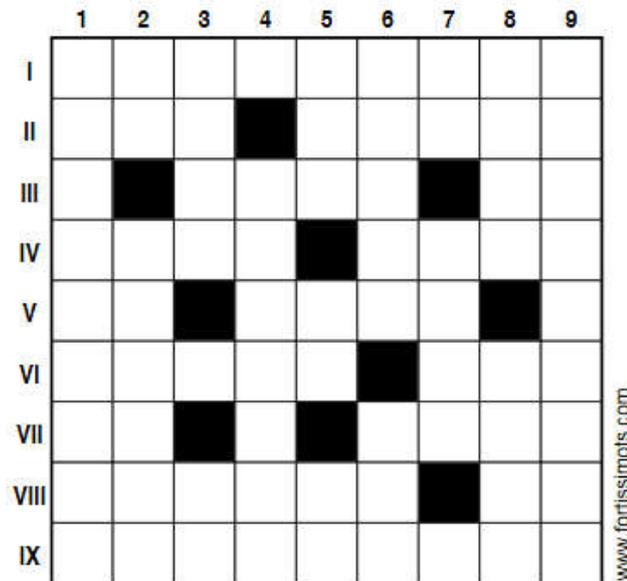
- 130 g de farine
  - 4 œufs
  - 2 sachets de sucre vanillé
  - 6 cuillères à soupe d'eau tiède
  - 200 g de sucre
  - 100 g de fécule
  - 2 cuillères à café de levure chimique
  - Sucre glace
- 
- Battre les jaunes avec 6 cuillères à soupe d'eau tiède. Ajouter le sucre progressivement.
  - Dans un autre récipient, battre les blancs en neige et les rajouter aux jaunes d'œufs battus.
  - Rajouter la farine, la fécule et la levure tamisées dans la préparation et mélanger délicatement.
  - Mettre dans le moule beurré et enfourner 35 min à 180°C.
  - Lorsque le Lammele est démoulé , saupoudrez de sucre glace.

# Jeux et exercices :

## Mots croisés et fléchés

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

### • MOTS CROISÉS • N°12 •



#### HORIZONTALEMENT

**I.** Bon chanteur et spécialiste du crochet. **II.** Réponse à référendum. Elle ne se méfie pas. **III.** Coin perdu. Dans le coup. **IV.** Décrépite. Traînard. **V.** Rose coupée en deux. Ouvrent les portées. **VI.** Jamais entendu parler. Terre du potier. **VII.** Préposition. Héros suisse. **VIII.** Salaire ou dividende. Largeur de tapisserie. **IX.** Dignitaires polonais.

#### VERTICALEMENT

**1.** Ne sont pas forcément dépourvus de nobles sentiments quand ils s'allient à l'aristocratie. **2.** Alternative. Paquet de vers. **3.** Endroit signalé. Part. **4.** Rejeter. **5.** Donna le sein à Dionysos. 576 mètres. Opéra à l'est. **6.** Chevelue, au grand dam de Jules César. Celés. **7.** Pour faire court, c'est vraiment nickel. Pour suspendre les carcasses. **8.** Du genre à se laisser tondre la laine sur le dos. Passe à Rennes. **9.** Invisibles, elles permettent de garder l'oeil nu.

ANGLO-NORMANDE FACE À QUIBERON	ÎLE DE CHARENTE COMBATTI- RENT	VOLAILLE	ÎLE DE VENDÉE GÉNÉRAL SUDISTE	BRAVA	PAYS MAGIQUE VOISINE D'OLÉRON				
					ÎLE DU MORBIHAN SIÈGE				
ARTÈRE SCÈNE		SANS PARTI RISQUES							MÂCHOIRES DE FER
						POLICE SECRÈTE INTER- JECTION		JEUNE	
FOURRURE CHARO- GNARD					VOISINE DE HOËDIC SALLE OBSCURE				
				GRAND PAYS DOULEUR					
ÎLE LA PLUS À L'OUEST DU CONTI- NENT	EMPLOYER	PROCHE NIVEAU DE VIE			PERCHE ÉLECTRIQUE		ALTER- NATIVE GROS TITRES		
						PERSONNEL		MÉPRISENT	
EXPLOSIF GUITARE INDIENNE			ÎLES DE LA MÉDITE- RANÉE ASSEMBLER						USÉE
				ÎLE DU FINISTÈRE ORDINATEUR					
RELIE L'ÎLE DE RÉ AU CONTINENT	PAYS HIMALAYEN VENTILE						PIÈCE DE CHARRUE BAIE		
					DONNE LE TON			ABSORBÉ	
FACE À LA POINTE DU RAZ ENDUIT			SANS GRAVITÉ AVANT LE VERBE						
					CITÉ ENGLOUTIE			NÉGATION	
REPENTIR						GREFFE			

## Nature et jardin : L'ail des ours

(extrait de [www.laventureaucoindubois.org](http://www.laventureaucoindubois.org))

C'est la pleine saison pour cueillir de l'ail des ours, merveilleuse plante sauvage pour agrémenter vos plats...il est reconnaissable par son odeur d'ail !



### Reconnaître l'ail des ours

#### **Où le trouver**

L'ail des ours pousse en larges colonies, en milieu humide et ombragé ou semi-ombragé. On le trouve typiquement en forêt, en bord de ruisseau. Une odeur prononcée d'ail se dégage de la colonie : on ne doit toutefois pas déduire que l'odeur suffit à l'identification de la plante, car après avoir cueilli deux ou trois feuilles, les mains sentent tellement l'ail que n'importe quelle plante donnerait l'impression de porter cette odeur.

#### **Son aspect**



L'ail des ours possède de longues feuilles entières (non dentées ou autres) et simples (non composées), très longuement pétiolées (le pétiole est une sorte de « queue » qui prolonge la partie verte de la feuille). Elles sont lancéolées et aiguës au sommet ; le pétiole est plat d'un côté et arrondi de l'autre côté. Bien que poussant en touffes, les feuilles développées sortent individuellement de terre : on peut donc ramasser chaque feuille au « pied » du pétiole, au ras du sol.

#### **Confusions possibles**

L'ail des ours peut se confondre avec plusieurs plantes mortelles, qui peuvent pousser au sein de la colonie. Il est donc indispensable de pouvoir le différencier de ces cousines, indésirables dans notre cueillette !

⇒ Le muguet (*Convallaria majalis*), mortel à faible dose, et qui affectionne des habitats similaires à ceux de l'ail des ours : ses feuilles sont plus épaisses au toucher ; de plus elles poussent par deux, l'une étant clairement enroulée autour de l'autre.



⇒ Le colchique d'automne (*Colchicum autumnale*), mortel à faible dose : ses feuilles sont plus épaisses et plus arrondies au sommet que celles de l'ail des ours ; elles poussent en touffes et sortent de terre groupées (contrairement à l'ail des ours, dont les feuilles, à maturité, sortent de terre individuellement). Au printemps, elles entourent le fruit (une capsule), qui est tout d'abord sous-terrain. Le colchique croît dans les prairies de montagne : on le trouvera mélangé à l'ail des ours lorsque ce dernier développe des colonies en lisière de bois.



⇒ L'arum maculé (*Arum maculatum*), toxique :

les feuilles de ce dernier ne ressemblent pas à celles de l'ail des ours, mais sont d'un vert tout à fait similaire. Etant donné que cette plante s'immisce dans les colonies d'ail des ours, elle peut facilement être cueillie par inadvertance par une personne qui cueillerait par brassées.

- Cueillir les feuilles à maturité, individuellement, et au ras du sol : de cette manière, il n'est pas possible de confondre les feuilles avec celles du muguet ou du colchique d'automne, qui ne sortent jamais de terre individuellement.

## Comment utiliser l'ail des ours en cuisine :

### En pesto :

- **120 g de feuilles d'ail des ours lavées et séchées**
- **60 g de parmesan**
- **50 g de pignons de pin (facultatif)**
- **8 cl d'huile d'olive, sel et poivre.**

Mixer le tout et mettre dans un bocal au réfrigérateur. Avec des pâtes, dans la salade, sur des toasts....un vrai délice !

### Beurre à l'ail des ours :

- **500 g de beurre**
  - **100 g de feuilles lavées et séchées**
  - **Sel de Guérande et poivre**
- Travailler le beurre en pommade et rajouter les feuilles hachées, sel et poivre.
- Mettre la préparation sur une feuille de papier étirable, fermer et former un boudin en le roulant sur la table en maintenant les 2 extrémités. Conserver le boudin dans le congélateur et couper des tranches selon vos besoins : sur un rôti, steak ou autre....
- Vous pouvez également simplement congeler les feuilles ou les faire sécher....et utiliser l'ail des ours pour agrémenter vos plats.

## Comment décorer les œufs de Pâques : Avec un vieux collant....

Cueillez des feuilles, pâquerettes ou autres fleurs....

voici la procédure en images :



### Comment teinter la coquille naturellement :

Rouge : betterave, pelure oignon rouge

Vert : épinard, ortie, persil...

Jaune : curry , pelure d'oignon vers le brun

Bleu : chou rouge



## Journal du Couvre-feu/J. 50 "Des grands-mères suisses s'engagent pour la défense du climat"

Publié le 2 février 2021 par Jean-Louis Schmitt

**En Suisse, une association de grands-mères ne recule devant rien pour la protection du climat et défendre les générations futures !**



*Les Aînées pour la protection du climat n'hésitent pas à gravir les sommets suisses pour défendre leur cause. Photo : Getty Picture alliance*

L'association s'appelle "[Aînées pour la protection du Climat](#)". Si aînées est orthographié é-e-s, c'est pour montrer qu'il s'agit bien de femmes, seniors, et nombreuses ! En mai 2020, elles étaient 1 800 adhérentes et avaient en moyenne 73 ans. Leur objectif est de mener des actions en justice en faveur du climat et de sensibiliser le plus grand nombre à l'urgence climatique.

### **Diminution des émissions de CO<sub>2</sub>**

L'association a été créée en août 2016 afin de pouvoir déposer un recours auprès de la Cour Fédérale Suisse. Il s'agissait d'exiger des mesures plus drastiques en faveur d'une diminution des émissions de CO<sub>2</sub>.

## Profils très variés

Parmi ces militantes aux parcours différents, il y a par exemple Anne Mahrer, une parlementaire engagée depuis des décennies sur les sujets environnementaux. Quand elle entend parler de la création de l'association elle se dit "La retraite ce sera pour plus tard". Il y a aussi Judith Giovanelli-Blocher, 88 ans, écrivaine et ancienne travailleuse sociale. Elle souffre elle-même d'une maladie respiratoire, elle ne sait si elle verra le résultat de son action. Elle considère que le gouvernement n'agit pas suffisamment pour protéger la population.

## Distribution de sablés à Davos

Les Aînées mènent des actions de différents ordres. Elles sont d'abord visibles, elles gravissent par exemple les hauts glaciers des Alpes suisses pour montrer que l'impact du changement climatique est bien réel. En janvier 2017, une dizaine d'entre-elles se sont rendues au Forum Economique Mondial de Davos. Comme il est interdit d'y manifester, elles ont distribué des sablés à l'effigie de la Terre pour faire passer leur message aux participants.



*Les déléguées des Aînées pour le climat sur les marches du Tribunal fédéral (archives).*

## Mouvement mondial

Leur action principale reste leurs recours auprès des institutions pour dénoncer le fait que l'objectif de réduction de CO<sub>2</sub> du gouvernement suisse leur paraissait insuffisant pour rester en dessous de 2 °C de réchauffement. Elles s'inscrivent ainsi dans un mouvement mondial porté par des citoyens pour forcer leur gouvernement à prendre des mesures pour le climat

## Cour européenne des Droits de l'homme

Après l'échec du recours adressé au Conseil Fédéral Suisse au printemps 2020, les Aînées ont décidé de saisir la Cour Européenne des Droits de l'Homme à Strasbourg. À ce jour, elles espèrent que leur recours sera "recevable", la recevabilité étant le premier palier, étape essentielle pour obtenir gain de cause...

[Emmanuel Moreau\\*](#)

\*Esprit d'Initiative, du lundi au vendredi à 6h18 sur France Inter

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

FORTISSIMOTS • SOLUTION DES MOTS CROISÉS N°12

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	R	O	S	S	I	G	N	O	L
II	O	U	I	■	N	A	I	V	E
III	T	■	T	R	O	U	■	I	N
IV	U	S	E	E	■	L	E	N	T
V	R	O	■	C	L	E	S	■	I
VI	I	N	O	U	I	■	S	I	L
VII	E	N	■	S	■	T	E	L	L
VIII	R	E	V	E	N	U	■	L	E
IX	S	T	A	R	O	S	T	E	S

www.fortissimots.com

Solutions : mots fléchés N°22 les Iles

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

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**

