

# LE PETIT HEBDO N°23



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 : Saison des asperges et des fraises...on en profite !

- Flan au saumon et asperges vertes
- Tarte aux fraises sans cuisson

Jeux et exercices :

- Mots mêlés

Nature et jardin :

- La recette de la sapinette
- Les insecticides naturels

Coin Lecture :

- La philosophie du coquelicot

## Atelier cuisine : Saison des fraises et des asperges...on en profite !



### Pour 4 personnes :

De mamie Georgette

- **200 g de saumon frais ou fumé**
- **10 asperges vertes**
- **2 œufs**
- **1 échalotte**
- **100 ml de crème liquide**
- **100 ml de lait**
- **Sel, poivre, noix de muscade, ciboulette ciselée**

Dans un premier temps, cuire les asperges 15 min à la vapeur.

Pendant ce temps, faire revenir à la poêle le saumon frais avec l'échalotte coupée en petits cubes. Pas de cuisson si vous utilisez le saumon fumé...ne pas salé la préparation !

Le saumon doit être mi-cuit. Mettre de côté.

Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème et le lait et assaisonner.

Disposer le saumon dans 4 ramequins avec les asperges, l'échalotte et la ciboulette, versez la préparation par-dessus et faire cuire au four 25 min à 200°C (Th6-7)

# Tarte à la fraise sans cuisson:

Recette de Sylvie S.

3

**Recette facile, rapide et  
Délicieuse...**

## **Ingrédients :**

- **70 grammes de beurre**
- **50 g de sucre en poudre**
- **170 g de spéculos**
- **1 sachet de sucre vanille**
- **1 zeste de citron vert (facultatif)**
- **250 g de mascarpone**
- **100 g de fromage blanc**
- **420 g de fraises**



Faire fondre le beurre.

Mixer les spéculos et mélanger avec le beurre.

Prendre un cercle de diamètre 20 cm sur un plat rond ou une assiette et remplir le moule en tassant la préparation à l'aide d'une cuillère.

Réserver au frais.

Pendant ce temps, mettre dans un bol le sucre, le sachet de vanille, le zeste du citron, la mascarpone et le fromage blanc.

Bien fouetter le tout à l'aide d'un batteur.

Sortir le moule du frigo et verser la préparation sur le fond de spéculos.

Mettre les fraises coupées en deux sur la préparation vous pouvez finir avec le zeste de citron vert pour la décoration.

Remettre au réfrigérateur pendant 1 heure et servir frais.

## Jeux et exercices :

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

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

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

ANGLE  
APESANTEUR  
COMETE  
COMPUT  
COSMOS  
ESPACE  
ETOILE  
FUSEE  
GALAXIE

JUPITER  
LUNE  
MARS  
MATIERE  
MERCURE  
METEORE  
NAVETTE  
NEBULEUSE  
NEPTUNE

PHASE  
PLANETE  
SAROS  
SATELLITE  
SATURNE  
SOLEIL  
UNIVERS  
VENUS



## Nature et jardin :

C'est le moment de se promener en forêt et de cueillir les jeunes pousses de sapin pour en faire une merveilleuse liqueur qu'on appelle sapinette (excellent remède de grand-mère pour la toux en hiver, c'est un bon expectorant !)

### La SAPINETTE : (recette de Rachel)



### **Il vous faut :**

- **1 litre d'alcool de fruit ou rhum**
- **300 g de bourgeons de sapin, pins, épicéa (conifères)**
- **200 g de sucre**

Rincer les jeunes pousses sous l'eau froide, égoutter et sécher avec un linge propre. Dans un grand bocal hermétique, mettre les jeunes pousses de sapin, l'alcool et le sucre. Laisser macérer 1 mois dans un endroit à l'abri du soleil et en le remuant de temps en temps. Filtrer au bout d'un mois dans une bouteille fermée.

Se conserve sans problème plusieurs années. A déguster glacée.

**(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération)**

## JARDIN : Insecticides naturels : Astuces de Rachel

Afin d'éviter les ravages des insectes ou des escargots sur nos plantations, l'insecticide naturel est un bon moyen pour sauver vos plants mais également sans danger pour l'homme, les animaux et pour la nature.

**La terre de diatomée** : Préventif et répulsif  
C'est une poudre composée de 80% de silice minérale, efficace contre les fourmis et les escargots.

Epandre la poudre autour et sur les plantes et le feuillage, à renouveler en cas de pluie. Vous pouvez trouver la terre de diatomée dans les jardineries, grandes surfaces ou drogueries.



### L'ail :

Eh oui, l'ail ne s'utilise pas que pour la cuisine, c'est également un insecticide efficace ...

Réduisez en purée 2 bulbes d'ail, mélanger avec 250 ml d'eau et laissez reposer une nuit pour que l'infusion soit bien concentrée. Rajouter ½ tasse d'huile végétale et 1 cuillère à café de savon liquide ou liquide vaisselle.

Dans un vaporisateur d'eau, diluer la préparation et pulvériser sur les plantations infestées de parasites.

## La peau de banane: (Astuce de Mathieu)

Ne jetez pas les peaux de banane, vous pouvez enterrer des petits morceaux de peau de banane sur la surface des plantes, le gaz émis par la décomposition va éloigner les pucerons.

Vous pouvez également mettre des peaux de bananes dans un bocal avec de l'eau quelques jours et arroser vos plants, c'est un bon fertilisant riche en potassium.

## Le coin lecture :

La philosophie du coquelicot....



Pourquoi le coquelicot ?

Parce que cette fleur est frêle et vulnérable et pourtant, elle se tient droite, dressée vers le ciel.

Elle est d'une couleur intense, elle est pleinement elle-même.

Elle fleurit partout où ses graines se posent, du champ de blé au pierrier, des bords de route à la profondeur des grandes prairies.

Elle est capable de trouver ce qu'il lui faut dans la terre où elle s'enracine, elle n'a pas besoin d'arrosage ni d'engrais, elle accueille les pluies du ciel.

Elle ne craint pas le soleil, ni l'aridité.  
Elle embellit n'importe quel lieu où elle fleurit.  
Elle sait s'effacer lorsqu'elle a donné ce qu'elle était appelée à donner.

C'est pourquoi nous vous invitons à considérer cette « voie du coquelicot », apte à prendre soin des autres.  
Le vrai pouvoir n'est pas un pouvoir sur les autres, cela n'a rien à voir avec le contrôle ou la manipulation.  
C'est une qualité intérieure qui inclut la sensibilité, la tendresse et la compassion pour nous-mêmes et ceux qui nous entourent.

Rosette Poletti

**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**

