

LE PETIT HEBDO N°4



VILLE DE WASSELONNE
Seniors

Semaine du 18/05/2020

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 :

Le miel de Pissenlit

Tarte au thon et à la tomate

Astuce cuisine : eau de cuisson à ne pas jeter!!

Jeux : Mots croisés

Nature et jardin : Rouge comme une Tomate !

Coin Lecture : Les blagounettes du déconfinement

Atelier cuisine :



Le bonheur est dans le pré mais aussi dans le pot....

Le Miel de Pissenlit ou Cramailotte

800 g de Fleurs de pissenlit (sans les tiges) à cueillir loin de la pollution (séchées ça fait environ 620 g)

1 citron et 1 orange

1 kg de sucre

1,5L d'eau

Cueillir environ 400 pissenlit, Enlever le calice (Ne garder que les fleurs) Rincer à l'eau. Faire sécher au soleil pendant toute une après-midi . Si vous avez des boutons, vous pouvez les mettre dans du vinaigre agrémenté d'aromates, les laisser 1 mois et les manger comme des câpres!

Mettre dans une casserole 1,5L d'eau, les fleurs de pissenlit, l'orange et le citron coupés en morceaux.

Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux pendant 1H.

Laisser reposer quelques heures ou toute la nuit.

Egoutter, presser et filtrer et garder le jus. Ajouter le jus avec 1 kg de sucre et faire cuire à petit bouillon pendant 1H jusqu'à avoir une consistance de miel.

Si vous voulez que ce soit un peu plus rapide, faites cuire à gros bouillon pendant 5 min, délayer 3 sachet d'Agar-agar dans de l'eau froide et rajouter dans la préparation et laisser cuire 2 minutes. (agar-agar: gélifiant et liant végétal (algue) que vous trouvé facilement dans les rayons du supermarché)

Mettre en pot et retourner.

Un vrai goût de miel...

Tarte au thon et à la tomate

- 1 pâte brisée
- 1 boîte de thon au naturel
- 50 g de fromage râpé
- 10 cl de crème fraîche
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde, poivre, très peu de sel






Foncer le moule à tarte avec la pâte bisée, la piquer avec la fourchette, recouvrir de moutarde, égoutter le thon, l'émietter, ajouter sur la tarte puis recouvrir de tranches de tomates, battre l'œuf avec la crème, verser le tout sur la pâte, rajouter le fromage et mettre au four 30 min à 200 °C, à servir avec une bonne salade!!

ASTUCE CUISINE :

5 eaux de cuisson à ne pas jeter

Comme les aliments, les eaux de cuisson possèdent des propriétés particulières. Nous vous présentons les propriétés étonnantes de 5 bouillons, qu'il serait dommage de jeter dans l'évier !



<p>L'eau des légumes *</p>  <p>UTILISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alimentaire (bouillon ou soupe) ● Engrais naturel pour le jardin <p>PROPRIETES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Très bonne source de nutriments ● Reminéralisante ● Soulage les troubles digestifs 	<p>L'eau des pommes de terre</p>  <p>UTILISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Redonne de l'éclat à l'argenterie ● Cosmétique (masque) ● Contre les mauvaises herbes <p>PROPRIETES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Désherbant naturel ● Hydrate la peau 	<p>L'eau du riz</p>  <p>UTILISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cosmétique ● Alimentaire <p>PROPRIETES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Permet de faire briller les cheveux ● Ingérée, elle a des vertus anti-diarrhée
<p>L'eau des pâtes</p>  <p>UTILISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Produit ménager ● Contre les mauvaises herbes <p>PROPRIETES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fonction détachante et désincrustante ● Désherbant naturel 	<p>L'eau des oeufs</p>  <p>UTILISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Engrais organique très efficace ● Répulsif naturel <p>PROPRIETES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Très riche en nutriments ● Enrichit la terre ● La coquille d'oeuf écaillée fait fuir les limaces 	

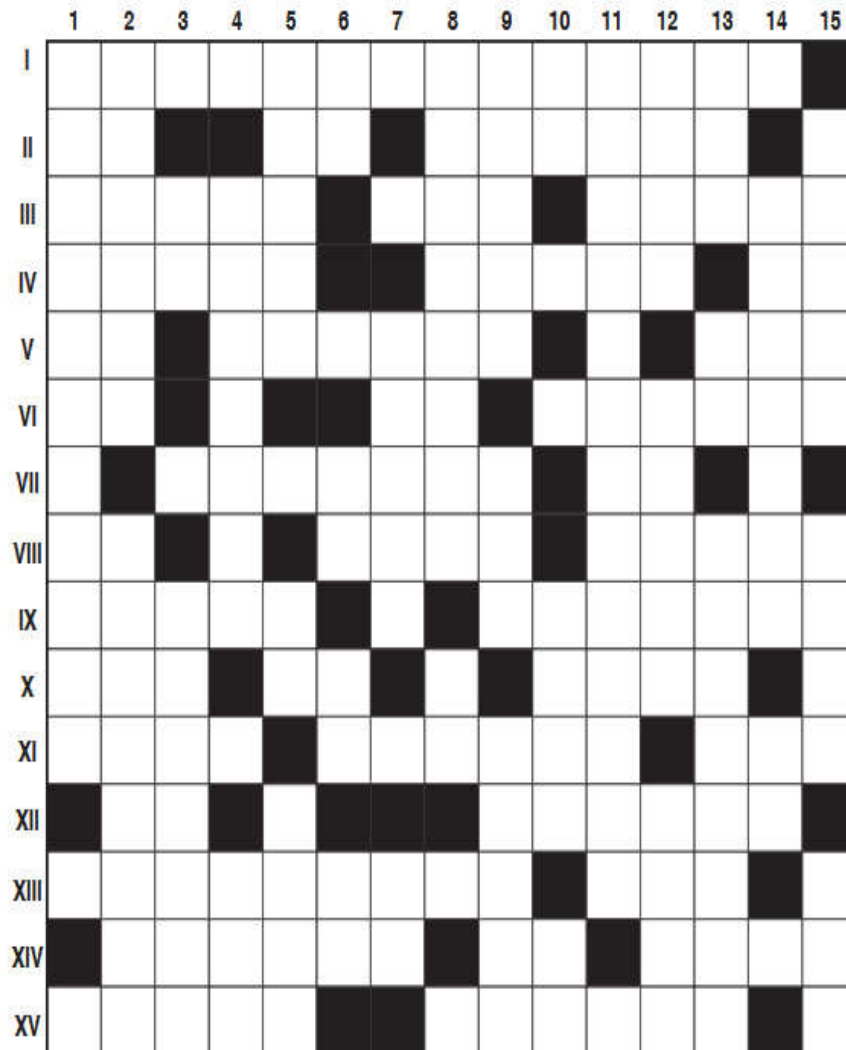
* Il faut impérativement choisir des légumes issus de l'agriculture biologique si l'on ne veut pas obtenir un bouillon de résidus de pesticides!

Jeux : Mots croisés

4

FORTISSIMOTS • MOTS CROISÉS 15X15 • "SPORTS"

Auteur : Marie-France Gauthier



www.fortissimots.com

HORIZONTALEMENT

I. L'essentiel est d'y participer (deux mots). **II.** A été, à reculons. Les débuts à "bicyclette". Train. **III.** Terrain de sport en gymnase. Entrée dans le "stade". Comme certains centres. **IV.** Habits de danseuses. A celle de foot, on y apprend le foot. Au cœur du "lancer". **V.** Naissance d'"allure". L'attaquant du milieu. Ce travail-là n'est plus imposé. **VI.** A l'entendre, il a été sifflé. Paresseux comme lui, adieu l'entraînement !...Il faut savoir le doser. **VII.** Ils ont leur "Parc". Déesse qui aurait vachement aimé la pelouse du stade. **VIII.** Matière de médaille pour le meilleur. Elle applaudit son homme. Elle écrit encore sur le tableau. **IX.** Pelages sur le champ de courses. Crient haut et fort. **X.** Sigle de club. Départ d'"attaque". Enlever. **XI.** Virage de ski. Célèbre moto italienne. Un certain Institut. **XII.** En "athlétisme". Canne d'alpiniste. **XIII.** Epreuve complète d'athlète. Refus. **XIV.** On cherche toujours à le battre. Reçu. Le sport des scolaires du mercredi après-midi. **XV.** Le boxeur y passe avant de monter sur le ring. Essayée.

VERTICALEMENT

1. Il moule le corps de la gymnaste. **2.** Il est "jeté" chez l'haltérophile. Plus confortable que le kart. **3.** Un certain lycée. Ces "chébecs"-là sont sûrs de couler. **4.** Coin où tirer les buts. Service à ne pas rendre au tennis. **5.** Personne de poids. Possessif. Une "côte" brisée dans la chute. **6.** Etalon chinois. Sur terre. Certains travaux. Un bout du "harnais". **7.** Geste défensif au foot. Lettres de "leader". **8.** Equipement. Utiles pour se délester avant l'épreuve ! **9.** Classement. On y est, en salle. Souffle coupé. **10.** Pronom. Mieux vaut bien l'être. Chiffre du départ. **11.** Elle amène à la compétition. **12.** Déchet d'urine. Avec Décathlon, on l'a "à fond". En location. **13.** Une "ère" un peu bousculée. Départ de "soleil" à la barre fixe. Une telle démonstration nous mène aux nues. **14.** Dynamisme. Un peu de "natation". **15.** Champ de courses anglais. Saisons pour pratiquer les sports nautiques. Un certain club de foot.



Pour Récolter de belles tomates

Lors de la plantation des pieds de tomates, mettez-les aussi profond que vous pouvez sans que les feuilles ne touchent le sol. En enterrant la plante profondément, la tige aura plus de contact avec le sol et produira plus de racines.

De meilleures racines contribuent à augmenter la teneur en humidité. Le pied a ainsi plus de racines pour puiser de l'eau. Le système racinaire permet également à la plante "de s'ancrer" dans le sol. Il va la fortifier. Cela l'empêche de plier et d'être endommagé par des tempêtes ou des vents violents.

Astuce : mettre quelques orties découpées au fond du trou avant de planter votre plant.

Les tomates ont besoin de beaucoup d'eau : comment fabriquer un arrosage automatique



Comment faire

1. Prenez une vieille bouteille d'eau en plastique.
2. Percez des petits trous un peu partout avec un couteau pointu.
3. Enterrez-la en laissant le goulot dépasser de la terre.
4. Remplissez-la d'eau.

Les blagounettes du déconfinement



Comme nous sommes en période d'entraides, j'ai mis mes factures dans la boîte aux lettres du voisin.

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

Jouez le jeu...ne pas regarder la réponse avant d'avoir fini votre grille!!!

SOLUTIONS DES MOTS CROISÉS N°2 "SPORTS"

HORIZONTALEMENT :

I. JEUXOLYMPIQUES. II. UP. BI. ALLURE. III. SALLE. STA. AERES. IV. TUTUS. ECOLE. NC. V. AL. CENTRE. STO. VI. UE. AI. EFFORT. VII. PRINCES. IO. VIII. OR. ELLE. CRAIE. IX. ROBES. CLAMENT. X. PUC. AT. OTER. XI. STEM. DUCATI. INS. XII. IH. PIOLET. XIII. DECATHLON. NON. XIV. RECORD. EU. UNSS. XV. PESEE. TENTEE.

VERTICALEMENT :

1. JUSTAUCORPS. 2. EPAULE. ROUTIERE. 3. LT. BCEHCES. 4. LUCARNE. ACE. 5. OBESE. SA. CTOE. 6. LI. NE. TD. HR. 7. TACLE. LD. 8. MATERIEL. WC. 9. PLACE. SEC. APNEE. 10. IL. LOTI. UN. 11. QUALIFICATION. 12. UREE. FORME. LOUE. 13. EER. SO. AERIENNE. 14. ENTRAIN. NT. 15. ASCOT. ETES. PSG.