

LE PETIT HEBDO N°7



VILLE DE WASSELONNE
Seniors

Semaine du 08/06/2020

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 :

Tourte à la viande facile

Tiramisu au chocolat blanc et Framboises

Jeux : Mots mêlés et croisés

Nature et jardin : Le doux parfum de la Rose

- Comment bouturer la rose avec une pomme de terre !

- Atelier beauté naturelle: Teint éclatant avec l'eau de rose.....

Coin Lecture :

Poèmes pour la Fête des Mères



La tourte à la viande facile

Pour 4 personnes

2



- **500 g de viande de bœuf**
- **ou Mélange bœuf/porc**
- **1 oignon, 1 gousse d'ail**
- **1 petite boîte de champignons**
- **Une poignée d'épinards frais ou surgelés**
- **1 poignée de gruyère râpé**
- **1 œuf**
- **2 pâtes feuilletées du commerce**
- **Poivre, sel, épices (curry, paprika, herbes de provence selon votre goût) huile d'olive**

Je vous partage ma recette de tourte à la viande facile.
Préchauffez le four à 200°.

Dans une poêle je fais chauffer l'huile d'olive, j'émince l'oignon, l'ail, au bout de 5 min.

Je mets la viande que j'assaisonne avec les épices, je rajoute les épinards, les champignons, et à la fin le gruyère et l'œuf, je mélange bien et je laisse refroidir.

Dans un moule à tarte beurré (pour ma part je laisse le papier sulfurisé qui est sur la pâte feuilletée achetée)je pose ma première pâte feuilletée (ronde), je mets la préparation de la viande tiède ou froide et je recouvre avec la deuxième pâte feuilletée, je rabat et soude les bords ensemble bien hermétiquement. Je badigeonne d'un jaune d'œuf et je mets au four pendant 30 min environ, tout dépend du four que vous avez....

Accompagnez d'une bonne salade verte....facile à faire et délicieux.....

Tiramisu au chocolat blanc et framboises

3

Pour 4 personnes



- **3 oeufs**
- **250 g de mascarpone, pour alléger vous**
- **Pouvez mettre la moitié de fromage blanc**
- **40 g de sucre semoule**
- **300 g de framboises**
- **1 plaquette de chocolat blanc**
- **Rhum ou amaretto**
- **20 biscuits cuillères**

Préparation :

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
Faire fondre au bain-marie le chocolat blanc,
Monter en attendant les blancs en neige avec
le sucre.

Une fois le chocolat fondu, mélanger à la Mascarpone
et rajouter les jaunes d'œuf.

Incorporer délicatement la préparation avec les œufs
en neige.

Dans un plat transparent, mettre une couche de biscuits
trempés un à un dans du rhum ou Amaretto dilué
eau, puis superposer couche de crème ,framboises ,
biscuits, et terminer par une couche de crème
parsemer de framboises

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 3H et
Dégustez...

Jeux : Mots mêlés et croisés

4

EN VILLE



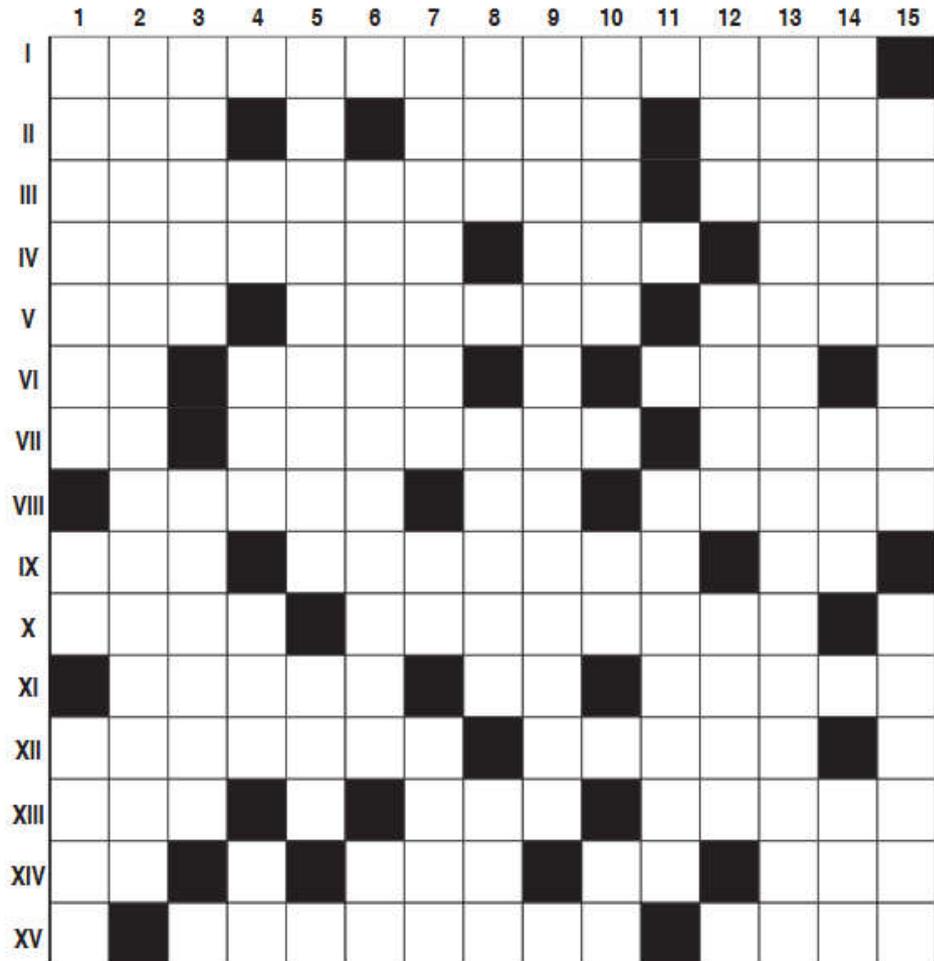
Cherche dans la grille les mots suivants

BANQUE
BOUCHERIE
CINEMA
EGLISE
HOPITAL
LIBRAIRIE
OPTICIEN
QUINCAILLERIE
THEATRE

BIBLIOTHEQUE
BOULANGERIE
COIFFEUR
EPICERIE
HOTEL
MAIRIE
PHARMACIE
SUPERMARCHÉ
USINE

BIJOUTERIE
BOUTIQUE
ECOLE
GARE
KIOSQUE
PRIMEUR
PLOMBIER
TERRASSE

E C I N E M A E B B E E E S F
U P R I M E U R I N P I T U A
Q O I B B Q I J I L R C H P O
S E S C I O O S O E R A E E P
O P I T E U U M L T O M A R T
I E U R T R B L S O B R T M I
K O L E I I I L A H Q A R A C
B H R O E A P E A N N H E R I
C I O R C Z R T G T G P G C E
E S W N O E A B C L I E W H N
C O I F F E U R I H I P R E P
E U Q N A B E J Q L I S O I Z
Q B I B L I O T H E Q U E H E
E I R I A M G E S S A R R E T
L X E I R E H C U O B G A R E



www.fortissimots.com

HORIZONTALEMENT

I. Recueil poétique de Victor, de 1856 (Les). **II.** Celle pour le rétablissement de la statue d'Henri 4 date de 1819. Victoire napoléonienne. Connais. **III.** De façon stricte. Durendal est celle de Roland. **IV.** Alcaloïde toxique. Fin de journées. Source de l'Ognon. **V.** Les Teutons en développement. Essayer. Terres en mer. **VI.** Lettres de Juliette. Destin. Patriarche à arche. **VII.** Initiales des prénom et nom de l'auteur des Hauts de Hurlevent. Juliette Drouet et Léonie Biard en ont été de belles. Celui du Panthéon domine toujours l'ancien emplacement des Feuillantines. **VIII.** Entrera dans la bataille. Fin de désir. Un certain code. **IX.** Celle de Jersey accueille la famille Hugo le 5 Août 1852. Charles y est, aux côtés de Léopoldine, à Villequier. Mesure jaune. **X.** Commune des Pyrénées-Orientales. Gainage musculaire. **XI.** Porté aux nues. Initiales du nom de Charles-Augustin, ami de Victor et d'Adèle. Habit. **XII.** 6, Place Royale sera celle des Hugo pendant 16 ans. Dans la Légende des Siècles, elle dure 5 jours entre Roland et Olivier. **XIII.** Général sudiste. Fin Octobre. Cérémonials. **XIV.** Aux lisières de Bièvres. Léopoldine l'avait pris dans son âge enfantin. Lieu de départ pour les enchaînés pour le bagne. Colère d'hier. **XV.** La maîtresse de Victor pendant 50 ans. Saisons des vacances aux Roches.

VERTICALEMENT

1. Euphrasie, de son vrai prénom. En plein ciel. C'est le nom que donne Victor à Blanche Lanvin, dans ses Carnets. **2.** Recueil poétique de 1826. **3.** Petit-Georges est celui d'Adèle. Charles Vacquerie est celui de Victor et d'Adèle. **4.** Fin de souper. Celui de Lanka, c'est ex-Ceylan. Dupée. Tel Victor au bain de mer. **5.** Celui de Victor était en hauteur pour écrire debout. Point besoin de cette drogue pour exalter notre homme. **6.** Excitantes. Tête de Pinson. **7.** Erotisa. Toto en tête. Il mérita sa retraite, après la Berezina. **8.** Général américain qui brilla dans la campagne du Mexique. Ceux du clan Hugo étaient solides. Ce que fait l'Homme de Victor Hugo, en 1869. **9.** Cette œuvre de 1872 raconte les douze mois de douleurs en tout genre (L'). **10.** Victor aimait bien faire cela sur ses servantes. Deux lettres de Meurice. Ile de départ pour Cayenne. **11.** Ce qu'était l'ami Louis Boulanger. **12.** Se lance. Tel l'air des îles anglo-normandes. Gavroche en quelque sorte. **13.** Ou Badinguet, ou Boustrapa. **14.** Victor avait le sien à l'hémicycle. Joli mois des roses pour mourir. Long temps. **15.** Tel notre Victor qui ne promettait pas tant à sa naissance. Il aimait à les voir nues, autant que les pieds.

Nature et Jardin : Nous avons tous un rosier préféré, moi j'adore le parfum des roses anciennes, j'en ai d'ailleurs recueilli les pétales pour en faire de l'eau de rose.....

Comment bouturer la rose avec une pomme de terre ! :

Il vous faut :

1 tige coupée à un angle de 45° à environ 4 cm en-dessous de la fleur et sans les feuilles.

- 1 pomme de terre
- 1 bouteille en plastique
- 1 pot avec de la terre

Faites 1 trou dans la pomme de terre, enfoncez la tige en vous assurant qu'elle soit bien maintenue, Remplissez le fond du pot avec 8 cm de terre et placez la pomme de terre avec la tige, rajouter de la terre autour de la tige, coupez le bas d'une bouteille en plastique et recouvrir la tige, arroser autour de la bouteille et non à l'intérieur. Il ne vous reste plus qu'à croiser les doigts et espérer que vous allez voir une première pousse apparaître. Il faut un peu de patience, mais ça vaut le coup d'essayer!!!!



Atelier Beauté naturelle :

L'eau de rose : tonifiante, hydratante, adoucissante, anti-rides, donne un teint lumineux même pour les peaux les plus fragiles.



Il vous faut :

- 100 g de pétales de roses fraîchement cueillies dont le parfum est assez prononcé (vous pouvez faire un mélange de variétés)
- 25 cl d'eau minérale
- 1 petit flacon avec bouchon ou petit spray

Portez à ébullition l'eau, éteindre le feu et ajouter les pétales de roses, laisser infuser 12H avec un couvercle (toute la nuit par exemple) Après 12H, filtrez et versez dans un flacon stérilisé en verre et fermé. Se conserve facilement 3 semaines au réfrigérateur.

Pour ma part, je laisse un bocal dans le réfrigérateur et je remplie mon flacon au fur et à mesure de l'utilisation.

Utilisez au quotidien matin et soir sur un visage nettoyé, après son application vous aurez une agréable sensation de fraîcheur de rose.

LE COIN LECTURE : Poèmes pour la FETE DES MERES



*J'entends au-dessus de moi dans les cieux,
 Les anges qui chantent entre eux.
 Ils ne peuvent trouver de mot d'amour plus grand
 Que celui-ci :*

Maman

www.messages-voeux.com

Il y a plus de fleurs
 Pour ma mère, en mon cœur,
 Que dans tous les vergers ;
 Plus de merles rieurs
 Pour ma mère, en mon cœur,
 Que dans le monde entier ;
 Et bien plus de baisers
 Pour ma mère, en mon cœur,
 Qu'en en pourrait donner.

Maurice Carême



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 :

SOLUTIONS DES MOTS CROISÉS N°3 "VICTOR HUGO"

HORIZONTALEMENT :

I. CONTEMPLATIONS. II. ODE. IENA. SAIS. III. SEVEREMENT. EPEE. IV. ESERINE. EES. OGN. V. TEU.
TENTER. ILES. VI. TT. SORT. NOE. VII. EB. RIVALES. DOME. VIII. AGIRA. IR. PENAL. IX. ILE. ENTERRE. LI.
X. ELNE. TONICITE. XI. ADULE. SB. NIPPE. XII. ADRESSE. LUTTE. XIII. LEE. BRE. RITES. XIV. BS. PLI. RE.
IRE. XV. JULIETTE. ETES.

VERTICALEMENT :

1. COSETTE. IE. ALBA. 2. ODESETBALLADES. 3. NEVEU. GENDRE. 4. ER. SRI. EUE. NU. 5. ECRITOIRE.
LSD. 6. ENERVANTES. PI. 7. PIMENTA. TO. EBLE. 8. LEE. LIENS. RIT. 9. ANNEETERRIBLE. 10. TATER. RC.
RE. 11. PEINTRE. 12. OSE. IODE. TITI. 13. NAPOLEONLEPETIT. 14. SIEGE. MAI. ERE. 15. SENSUEL.
FESSES.