

LE PETIT HEBDO N°8



Semaine du 22/06/2020

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 :

- Crêpes aux cerises ou Kersche Kiechle!
- Chutney aux cerises

Jeux et exercices :

- Mots mêlés et yoga sur chaise

Nature et jardin :

- Liqueur de noix vertes de la Saint-Jean!
- Comment chasser les taupes sans leur faire du mal.....

Coin Lecture :

Poèmes pour la Fête des Pères



Crêpes aux cerises ou Kersche Kiechle

2

Pour une dizaine de crêpes



- **300 g de farine**
- **3 oeufs**
- **80 g de sucre**
- **1 paquet de sucre vanillé**
- **180 ml de lait**
- **½ sachet de levure chimique**
- **3 poignées de cerises dénoyautées**

Mélanger la farine et la levure chimique

Ajouter les œufs, les sucres et le lait et battre jusqu'à obtenir une pâte homogène et un peu épaisse.

Laver les cerises, les dénoyauter puis les ajouter à la pâte

Dans une poêle, mettre de l'huile de tournesol et déposer des petits tas de pâte, faire cuire jusqu'à coloration des Deux côtés.

Déguster tièdes ou froides!!



Petite astuce pour dénoyauter les cerises :

Prendre un bouchon en liège et y introduire la moitié d'un trombone et voici un dénoyateur à la Mac Gyver!

Chutney aux cerises

Pour 6 pots de 250 g



- 1 kg de cerises
- 1 orange non traitée
- 300 g d'oignons, rouges de préférence
- 400 g de sucre roux
- 2 cuillères de piment d'espelette
- 2 cuillère à soupe de sel
- 2 cuillère à café de poivre
- 1 bâton de cannelle, 2 clous de girofle,
- Cardamome, 1 étoile d'anis
- Selon vos goût vous pouvez ajouter du curry, ...
- ½ litre de vinaigre de xérès

Préparation :

Laver et dénoyauter les cerises.

Prélever les zestes des oranges et les faire bouillir

Dans l'eau 5 min, égoutter et réserver

Epluchez les oignons en cubes ou en fines rondelles

Réserver.

Verser et mélanger tous les ingrédients avec les épices sauf le vinaigre et laisser macérer 1H dans une casserole ou bassine à confiture.

Après 1H , mettre le vinaigre dans la casserole

Et porter doucement à ébullition en tournant

De temps en temps avec une cuillère en bois et

Laisser confire.

Mettre en pots et vous pouvez le déguster de

Préférence 1 mois après..

Le chutney est aigre-doux(sucré/salé) se déguste

Avec du magret de canard, du foie gras ou du

Chèvre!! Délicieux aussi chaud, une cuillère de

chutney pour une sauce aigre-doux lorsque vous

déglacer pour accompagner le magret....

Jeux : Mots mêlés

4

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

www.fortissimots.com

ALGUE
AMERRIR
BAIE
BARRAGE
CRABE
DIGUE
ECLUSE
ECUME
ELEMENT
ESTRAN

ETALE
HOULE
ISTHME
JETEE
JUSANT
LAGON
LAISSE
LITTORAL
MAREE
MARNAGE

MASCARET
MEDUSE
MER
PASSE
PHARE
POLDER
SABLE
TEMPETE
VAGUES
VASIERE

Exercices physiques : Yoga sur chaise

Pensez à bien inspirer et expirer lors des mouvements, tout doucement, à votre rythme...



Nature et Jardin :

Le 24 juin c'est la ST Jean, période propice à réaliser une liqueur au goût de porto , à déguster à l'apéritif ou après repas pour la digestion appelé Nussewin...voici la recette de Simone Morgenthaler..

La liqueur de noix vertes : Nussewin

Pour 4 litres:

- 24 noix vertes cueillies le 24 juin ou avant (sinon trop amer!!)
- 1 bâton de cannelle
- 5 clous de girofle
- 2 l de vin rouge ordinaire
- 1 l de schnaps
- 1 kg de sucre en morceaux

- Couper les noix en 4 et les mettre dans un bocal d'une contenance d'environ 5 litres.
- Ajouter cannelle, clous de girofle, vin rouge, le schnaps et le sucre.
- Fermer le bocal et laissez macérer pendant 5 semaines en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois.
- Passez ensuite cette liqueur dans une passoire et mettez-la en bouteille. Elle est prête à être dégustée.

Petit dicton issu de la mémoire populaire:

« Uf!Uf ihr liewi Büewe! Halfe schittle zammesüeche, dann mir fiire khanddifiirle! »

Ce qui signifie : Debout, Garçons chéris! Aidez-nous à ramasser du bois car nous préparons les feux de la Saint-Jean!

Comment chasser les taupes sans leur faire du mal :



Les taupes ne sont pas appréciées mais cependant elles aèrent la terre, se nourrissent des larves d'insectes qui rodent dans votre jardin!

Voici quelques astuces pour chasser les taupes

- Certaines variétés de fleurs comme: ail, euphorbe, fritillaire impériale, jacinthe, jonquille, oignon, ricin etc... font fuir les taupes par leur odeur..
- Les poils de chien à mettre dans les trous
- Une simple bouteille en plastique , plantez un bâton dans la taupinière, puis placez la bouteille à son extrémité par le goulot sans le bouchon, grâce au vent, cette installation fera du bruit et perturbera la tranquillité des taupes!
- Enfoncez dans le sol des branches de sureau

LE COIN LECTURE :

8

Poèmes pour la FETE DES PERES

A papa

Mon cœur me dit

Qu'aujourd'hui, c'est fête

Mais quelle fête?

La fête des mamans ? Non !

La fête des rois ? La fête d'un roi !

Mais lequel ?

Le roi de mon cœur :

C'est mon papa à moi !

Bonne fête, Papa !



À NOTRE AMOUR

À NOTRE COMPLICITÉ. À NOS RIRES PARTAGÉS
À NOS RÊVES FABRIQUÉS, TISSÉS, CRÉÉS, ENSEMBLE
À NOS SOUVENIRS ET À NOS RESSEMBLANCES
À LA VIE JOYEUSE QUE TU M'AS OFFERTE
À TA CONFIANCE ET À TA BIENVEILLANCE
À TES HISTOIRES DE JEUNESSE D'UN AUTRE TEMPS

À TA PUDEUR À TA FIERTE DE ME VOIR
PRENDRE MON ENVOL

À TON ÉCOUTE SANS JAMAIS ME JUGER

À TON REGARD À L'ANNONCE DE MES RÉUSSITES

À TES FRISSONS QUAND JE PARS AU BOUT DU MONDE

À TA VOLONTÉ DE FAIRE DE MOI UNE PERSONNE LIBRE

LIBRE ET HEUREUSE **JE T'AIME**

ENTHOUSIASTE ET OPTIMISTE

À TOUTES LES HEURES ENSEMBLE

À TA PRÉSENCE **PAPA**

À TES « JE T'AIME » SILENCIEUX ET TES COUPS DE GUEULE

À TES ANECDOTES QUAND J'ÉTAIS MINUSCULE

À CE LIEN INDESCRITIBLE QUI NOUS LIE

QUI NOUS ANIME, NOUS COLLE AU CŒUR AU VENTRE AU CORPS

À NOS JOIES ET NOS CHAGRINS. À LA VIE

CRÉÉ, AVEC MAGIE, PAR LES MOTS DÉFICHE

Publication réalisée par :

Rachel Granger

Animatrice-coordinatrice seniors

Mairie de Wasselonne

Contact : seniors@wasselonne.net

Téléphone : 03.88.59.12.12