

# LE PETIT HEBDO N°24



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 courgettes en attendant que les tomates rougissent !...

- Roulé aux courgettes et au saumon fumé
- La courgette pizza

Jeux et exercices :

- Mots croisés N°22 :  
le carnaval des animaux

Nature et jardin :

La lavande dans son jardin : Quoi faire avec les brins de lavande

Astuce : partez tranquille, fabriquer du gel d'arrosage pour vos plantes !

Coin Lecture :

- La Lavande, doux parfum du sud

## Atelier cuisine : Saison des courgettes en attendant que les tomates rougissent !...

### Roulé aux courgettes et au saumon fumé



**Pour 4 personnes :**  
(de Rachel)

- **Pour la génoise aux courgettes :**
- **300 g de courgettes,**
- **Sel, poivre,**
- **15g d'huile d'olive**
- **3 œufs**
- **70 g de farine**
- **35g de crème fraîche épaisse**
- **Pour la garniture :**
- **6 à 7 cuillères à soupe de fromage à tartine, type boursin ail et fines herbes**
- **4 tranches de saumon**

Dans un premier temps, lavez et séchez les courgettes puis les râper. Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive en remuant jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Sel, poivre et réserver au frais.

Séparer les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige et les réserver.

Dans un récipient, fouettez les jaunes avec la crème fraîche, la farine, sel, poivre et les courgettes; puis incorporer les blancs en neige.

Étaler cette préparation sur une plaque de cuisson munie de papier sulfurisé puis cuire 20 min à 180 °C.

À la sortie du four, retourner la plaque de cuisson sur un torchon propre et humide. Enlever délicatement le papier sulfurisé. Une fois la génoise refroidie, étaler la préparation et y déposer les tranches de saumon.

Roulez en vous aidant du torchon la génoise pour former un roulé et laissez au frigo pendant 2H.

À déguster tranché avec une salade ou en apéritif !

# Courgette pizza:

Recette de maryse H.

3

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



## Ingrédients :

- **Courgettes coupés à la mandoline de 1 cm**
- **Sauce tomate**
- **Huile d'olive**
- **Garniture de votre choix : jambon, gruyère, olive...**
- **Epices de votre choix**

Faire revenir vos tranches de courgettes dans une poêle avec l'huile d'olive des 2 côtés .

Déposer vos tranches dorées et épicées sur une plaque munie d'une feuille de papier sulfurisé, un peu de sauce tomate et de garniture de votre choix et hop au four quelques minutes.

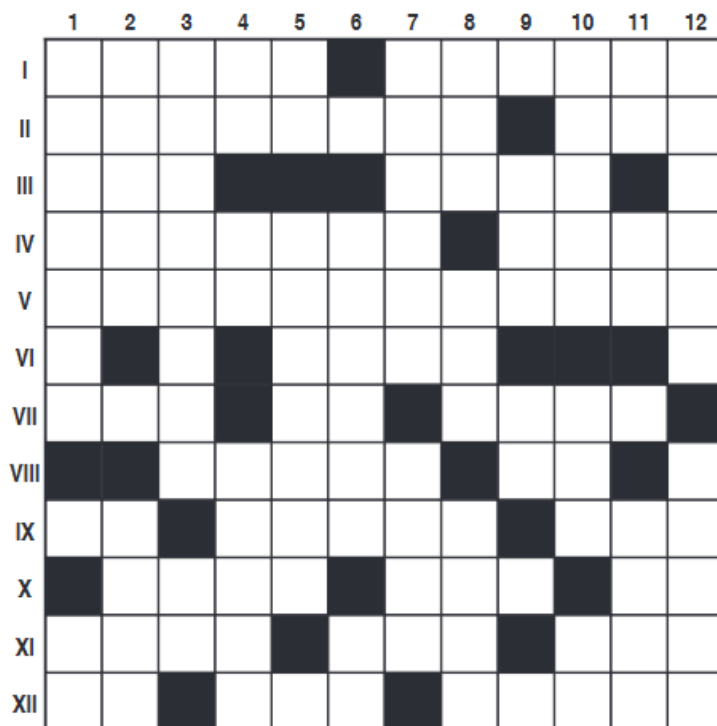
Vous pouvez aussi faire des rondelles de courgettes pour la version apéritif...

## Jeux et exercices :

4

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

### MOTS CROISÉS 12X12 • N°22 • par *Claude Leroux* Le Carnaval des Animaux



#### HORIZONTALEMENT

**I.** Blancs, bleus, gris et noirs, entre autres. Des domestiques qui connaissent bon nombre de fois, ce qu'on appelle "la traversée du désert". **II.** De terre ou de mer. Comme pour les oies, à ce petit jeu-là, on peut dire "les dés sont jetés". **III.** D'un sens comme d'un autre, vous avez là un bel oiseau. Elle a des ailes mais ne vole pas. **IV.** Bruant oui, mais pas de la même famille qu'Aristide. Avoir les grands et les petits, c'est bien, mais pour compléter le tout, il faut avoir les moyens. **V.** Ils chassent la nuit, le bec grand ouvert. **VI.** Un mullet, certes ! Mais pas tête de mule. **VII.** Il a fait un effet boeuf. Ce que l'abeille et l'épeire ont en commun. Souris ou pie, c'est vous qui voyez ! **VIII.** Ce n'est pas de votre poche qu'elle sort mais de celle d'un animal. Un morceau de poisson. **IX.** Un morceau de poulet. Un adepte de "l'accrobranche" peut-être ? Celui du cheval se devine quand il montre les dents. **X.** Ses lunettes ne lui sont d'aucune utilité. Le chien, dit-on, est le meilleur ... de l'homme. Un morceau de canard. **XI.** Fit comme l'oiseau. Il chauvit, paraît-il ! Il y en a sûrement un dans l'histoire de France qui naquit sous le signe du lion. **XII.** Un autre morceau de canard. Capucin, mais ne danse pas la capucine. D'autres adeptes de "l'accrobranche".

#### VERTICALEMENT

**1.** Il se déplace régulièrement en caravane, mais pour lui ce ne sont pas des vacances. Une façon d'aller que le cheval et la vache ont en commun. **2.** Au long bec emmanché d'un long cou pour La Fontaine. Il ne faut pas que des seiches pour le pêcher. **3.** Morceau de boeuf. Tranche d'aloyau. **4.** Une fois pour le tigre, deux fois pour le ouistiti. Ce que la guenon et le gnou ont en commun. Leurs lunettes ne leur sont aussi d'aucune utilité. **5.** Un morceau de poisson que l'on retrouve dans nos assiettes. Tout aussi redoutable sous un autre nom. **6.** Relatif aux ailes des oiseaux. Encore un adepte de "l'accrobranche". **7.** Les marins les prennent dans des harouelles. Gris ou rouge, il change de nom. **8.** Escargot à coquille allongée des forêts européennes. Il vit tout aussi bien dans la mer, dans la terre que dans les bois. Il peut être ému pour certains. **9.** Poisson que l'on trouve en Floride, et aussi dans bien d'autres endroits. Un régal pour boxer ? **10.** L'être ne pose aucun problème pour le premier du 1 vertical. Devin pour certains, mais il y a déjà fort longtemps. Ce qu'ont en commun le rat et la girafe. **11.** Un morceau de tende de tranche. Deux pour un insecte. Il traîne sa bosse en Afrique. **12.** Elle aussi, elle chauvit. Imitateurs ! Oui mais loins derrière le singe !

## Nature et jardin : la lavande

La lavande est en fleurs, j'adore passer mes mains sur les brins et sentir le doux parfum, qui vous apaise instantanément....  
Quelques idées faciles à réaliser chez vous....

**Couronnes** : Il vous faut du fil de fer ou un cintre en fer pour pourrait simplement l'accrocher avec le crochet, lui donner la forme que vous voulez et vous mettez des brins de lavande toujours dans le même sens pour que ça soit harmonieux...  
(rubans, rafia, rajout d'épis de blé.....)



**Photophore** :



## Bouquets séchés : lavandes, épis de blé, chardons....



## Gel d'arrosage pour plantes vertes :

Vous partez bientôt en vacances et vous ne voulez pas déranger vos voisins pour l'arrosage de vos plantes vertes....voici une astuce facile à faire :

- **Il vous faut :**
- 1 récipient
- 375 ml d'eau chaude
- 2 grammes d'Agar Agar ou 4 feuilles de gélatine alimentaire
- 1 moule à glaçons ou petits moules en silicone
- Dans le récipient, mettre l'eau chaude et l'agar agar. Verser dans les petits moules et laisser 4H au frigo.
- Avant de partir, arroser bien vos plantes puis placez 1 ou plusieurs pastilles de gel selon la grandeur du pot sur la terre. L'eau s'écoulera tout doucement dans le terreau pour une durée d'1 à 2 semaines.

## Le coin lecture :

### LA LAVANDE

7



Dans le langage des fleurs, la lavande signifie « Répondez-moi »

Dans une relation plus établie ou une relation amicale, c'est un symbole de « tendresse » : en relation avec sa couleur mauve bleutée, son parfum, ainsi que ses propriétés apaisantes et antiseptiques.

Les noces de lavande symbolisent les 46 ans de mariage dans le folklore français.

Un peu de poésie...



Il suffit d'un bouquet de lavande pour qu'il soit  
Parlé, et en un langage d'une étrange  
densité, de ces libertés essentielles qui le  
charme de ces terres de Haute-Provence

Jean GIONO

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**



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

**SOLUTION DES MOTS CROISÉS N°22**  
**par Claude Leroux**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I	C	H	A	T	S		M	E	H	A	R	A
II	H	E	R	I	S	S	O	N		J	A	N
III	A	R	A				R	A	I	E		E
IV	M	O	I	N	E	A	U		D	U	C	S
V	E	N	G	O	U	L	E	V	E	N	T	S
VI	A		N		N	A	S	E				E
VII	U	R	E		E	I		R	O	B	E	
VIII			E	N	C	R	E		S	O		G
IX	E	T		A	T	E	L	E		A	G	E
X		H	A	J	E		A	M	I		N	A
XI	V	O	L	A		A	N	E		R	O	I
XII	A	N		S	A	I		U	N	A	U	S