



Chouette... alors !!

N°6 – décembre 2019

seniors... et alors!..

Joyeux
NOËL

Edito de la Présidente



Une année va se terminer et une nouvelle va bientôt commencer ! Cette année encore nous avons essayé de vous apporter des moments de solidarité et de plaisir. Solidarité dans les instants tristes ou douloureux qui ont pu frapper certains d'entre nous.... Plaisir dans les moments de convivialité que nous avons partagés comme lors du voyage, du thé dansant et de nos rencontres mensuelles ou hebdomadaires. Et ce n'est pas fini puisque nous nous retrouverons lors du repas samedi 14 décembre au restaurant le Commerce... C'est peut-être un peu tôt mais je veux souhaiter à tous et une très bonne fin d'année et nous nous retrouverons avec grand plaisir en 2020 pour de nouvelles aventures...

Bonne lecture !

Votre présidente
Françoise AUTEF



Sommaire :

- P 1 : Édito de la Présidente
- Citation
- Recettes
- P 2 : La vie du club en images
- P 3 : La vie du club en images
- Trucs et astuces
- Idées reçues sur l'alimentation
- P 4 : Petites histoires de ...
- Clin d'œil à Michèle Epinette
- L'énigme du jour
- Billet d'humour

Citation : « Quand on est jeune, on pense qu'on est parfait ! Mais c'est en vieillissant qu'on le devient » (Viviane Saint-Jarme)

Recettes

Foie gras maison (à préparer le soir de préférence)

Ingrédients :

1 foie de 500 gr, 6 gr de sel, 2 gr de poivre, éventuellement un peu d'alcool (cognac, armagnac ou calvados...)



Faire dégorger le foie dans de l'eau salée 1 à 2 h puis le dénervé. Mélanger le sel, le poivre dans une assiette. Badigeonner le foie avec le mélange. Le mettre dans une terrine. Ajouter éventuellement l'alcool. Mettre bouillir de l'eau dans une casserole. Mettre de l'eau bouillante dans un plat au four à 220° pour préparer le bain marie. Mettre la terrine dans le plat. L'eau doit arriver au milieu de la terrine. Dès que la terrine est dans le bain marie : fermer la porte, éteindre le four, et laisser la terrine dans le four éteint toute la nuit. La sortir le lendemain matin – tenir au frais quelques jours avant de consommer.

Bûche de Noël crème moka maison

Ingrédients :

Biscuit : 4 œufs, 50gr de maïzena, 50 gr de farine, 120 gr de sucre semoule, ½ sachet de levure chimique, 1 sachet de sucre vanillé

Crème au beurre moka : 4 jaunes d'œufs, 200 gr de sucre, 1 c. à soupe de café soluble, 350 gr de beurre



Biscuit : Casser les œufs, mettre les jaunes dans une terrine – Réservez les blancs. Travailler les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, la maïzena et la levure. Batre les œufs en neige et les incorporer délicatement au mélange en soulevant la masse. Beurrer un moule bas rectangulaire ou la lèchefrite du four. Disposer sur le fond beurré du papier sulfurisé, verser la préparation, l'étaler et faire cuire à four chaud (th. 7) 8 à 10 minutes. Dès la sortie du four, déposer le biscuit dans une serviette de table en coton humide saupoudrée de sucre, rouler la serviette et le biscuit ensemble. Laisser refroidir.

Crème au beurre moka : Mélanger les jaunes d'œufs, le sucre, le café et le beurre ramolli. Réservez un peu de crème pour recouvrir la bûche. Dérouler le biscuit, étaler la crème et rouler à nouveau le biscuit. Recouvrir la bûche avec la crème réservée et décorer.



Bon appétit !



La vie du club en images

Les anniversaires



Mai



Juin



Juillet



Août et Septembre



Octobre



Novembre



L'île Madame -31 août



les marais salants



le restaurant



l'Hermione



Capitaine à la barre !

THÉ DANSANT

Salle du Trait d'Union - Nantiat

Activité par Gabriel Bredier

dimanche 20 octobre 2019 à partir de 14h30



Plus d'entrée : 9 €

tarif réduit 5 €

Bonifié en abonnement

Organisé par

CCF



la préparation



la déco



les répét



des danseurs



jusque dans la cafétéria !!!

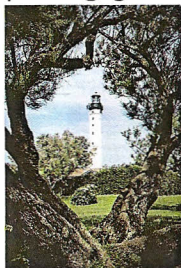
Un grand merci à vous pour cette très belle après-midi !
On recommencera!
Promis !!!

La vie du club en images

Concours national de photographies 2019

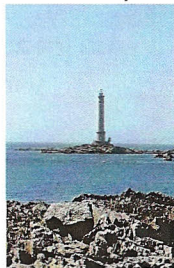
organisé par Générations Mouvement
Thème : Tours et phares de France

La photo gagnante



Le phare de Biarritz

Chantal Piquet



Un phare sur la côte normande

Le concours photos 2019 a pour thème :

Horloges d'ici et d'ailleurs

Si vous souhaitez y participer : contactez

Chantal PIQUET au 06 89 18 61 87

avant le 31 janvier 2020.

Trucs et astuces : la lavande

Vous en avez sûrement dans votre jardin, vous aimez son odeur, mais connaissez-vous toutes ses utilisations ?

Connue chez les Romains pour son parfum et au Moyen-âge pour ses vertus médicinales, on l'utilise :

En **infusion**, les fleurs de lavande calment la soulagent les maux de tête et les migraines, digestion et ont un effet anti-infectieux sur les voies respiratoires.

Macérées dans un flacon d'huile végétale, les **fleurs sèches** donnent une huile de soin qui soulage les douleurs rhumatismales, les foulures, entorses et autres contusions, mais qui possède aussi des propriétés cosmétiques pour les peaux grasses.

En cuisine aussi : utilisée comme **aromate**, la lavande parfume plats, salades et desserts.

Et au jardin : Le purin de lavande composé à partir des fleurs, tiges et feuilles est un insecticide et répulsif. Il a aussi la propriété d'activer le compost.

Source : www.gammvert.fr



Petit quiz sur les idées reçues en alimentation

1/ Une personne âgée doit manger moins qu'une personne plus jeune.

Faux - Elle doit manger autant, voire plus pour une activité physique équivalente.



2/ La viande rouge, n'est destinée qu'aux travailleurs de force...

Faux - Elle apporte des nutriments intéressants à tout âge : fer, protéines, zinc, sélénium, vitamine B12... Attention toutefois à ne pas en surconsommer.



3/ Si je mange le soir je dormirai mal.

Faux - Le fameux proverbe "Qui dort dîne" est inexact. Cela vient du Moyen Âge où les auberges ne fournissaient un repas qu'aux personnes qui dormaient sur place... Attention en revanche à ne pas manger des portions trop copieuses et aliments trop gras, lourds à digérer le soir. Éviter ainsi viande ou plats en sauces qui nécessitent une dépense énergétique pour la digestion.



4/ Il faut manger du poisson pour mieux vieillir.

Vrai - Au moins 2 fois par semaine car le poisson contient des acides gras essentiels.



5/ L'huile d'olive est moins grasse que les autres huiles.

Faux - Toutes les huiles apportent 100% de lipides (graisse). Mais leur composition est variable, en particulier en acides gras essentiels.



Manger mieux et bouger plus à tout âge !



Petites histoires de.....

Clin d'œil à Michèle EPINETTE



Artiste du pastel

Naissance et résidence : je suis née en mai 1964 en Seine et Marne. Mes parents sont arrivés à Nantiat la même année et j'y réside toujours.

Petite histoire d'une grande passion Elle a commencé avec Georges Auberge, peintre à Gorge du Loup, un ami de mes parents qui les a convaincus de me laisser dessiner. Et elle est toujours là ! J'ai fait une école d'art graphique à Poitiers. Autodidacte en pastel j'y suis venue il y a seulement une quinzaine d'années. A force de travail j'ai réussi et j'expose mes tableaux à Nantiat, Aix, Limoges et ailleurs....

Les thèmes explorés dans les tableaux Je travaille les thèmes qui me font plaisir et ceux qui font plaisir à tous à la demande.

Les points de départ de vos créations : Je m'inspire de photos, de textes et je laisse mon imagination guider mes doigts.

L'évolution de la pratique : On me dit que j'ai évolué en finesse. On reconnaît ma personnalité aux traits, aux coups de crayons....

Que signifient pour vous les termes suivants : plume, pinceau, gris, visage, craie, poésie et dessin ? Dans l'ordre : légèreté ; art ; nuage ; regard ; pastel ; sérénité ; passion !

Votre rêve et vos projets : continuer à dessiner, vivre ma passion dévorante, continuer à animer des ateliers d'initiation ...

Quel type d'art vous décrit le mieux ? L'hyperréalisme (mouvement pictural qui vise à reproduire la réalité avec minutie au point qu'on ne sait plus distinguer la photographie de la peinture)

Que faites-vous dans vos temps libres ? Je pastellise !! Je me promène aussi parfois ...

Un souvenir marquant ? Il y a quelques années un monsieur m'a acheté un tableau car il a retrouvé sur ma toile le chemin qu'il empruntait jadis avec sa fille décédée à l'âge de 20 ans.

Quel tableau voudriez-vous voir illustrer cette interview et pourquoi ? Je ne peux pas choisir : je les fais parce qu'ils me racontent quelque chose. Lorsque je les expose ils racontent quelque chose aux gens qui les regardent ou qui les commandent. Je vous laisse choisir.



Merci Michèle de nous avoir fait partager un instant votre passion.

L'énigme du jour

« On la tourne pour la faire avancer
Mais quand on l'est
Cela signifie qu'on est branché .»

Qui est-elle ?

Un lot aux 3 premier.e.s tiré.e.s au sort
parmi les bonnes réponses !

Résultat du n° 5 :

Le chapeau

Bravo aux gagnantes

Joëlle Boijoux

Marie-Louise Georges

Adèle Desgranges

Billet d'humour



rigolotes.fr

