

DEMAIN ... JE ME LEVE

de Bonheur

Gazette #5
2020

ANJOU
LOIR &
SARTHE
communauté de communes

Le saviez-vous ?

A QUOI SERVENT LES ÉPINES DU CACTUS ?

Les épines du cactus sont en fait des feuilles qui s'enroulent sur elles-mêmes pour limiter l'évaporation de l'eau. Elles offrent ainsi moins de surface au soleil du désert. Comme elles sont piquantes, elles protègent aussi le cactus des animaux qui seraient intéressés par l'eau qu'il contient.

Lire, jouer, s'informer, mais surtout oublier les actualités du jour ! Cette petite gazette vous est proposée par la Communauté de communes pour vous apporter ce petit temps de bonheur simple...

J'ENTRETIENS

MA MÉMOIRE

Trouver le féminin des métiers suivants :

	Métiers	A	B	C
1	un brocanteur	une brocantrice	une brocanteuse	une brocanteur
2	un camionneur	une camionneuse	un camionneur	
3	un collecteur	une collecteuse	une collecteur	une collectrice
4	un coureur	une coureuse	une coureur	
5	un défenseur	une défenderesse	une défenseuse	une défenseur
6	un désinsectiseur	une désinsectiseuse	un désinsectiseur	
7	un dompteur	une dompteuse	un dompteur	une domptrice
8	un enquêteur	une enquêteuse	un enquêteur	une enquêtrice
9	un entrepreneur	une entrepreneuse	un entrepreneur	
10	un metteur en scène	une metteuse en scène	un metteur en scène	une mettrice en scène

Réponses : 1/B ; 2/A ; 3/C ; 4/A ; 5/A ; 6/B ; 7/A ; 8/A et B ; 9/B ; 10/B

JE

CUISINE

SAUCE TOMATE MAISON



Ingrédients :

- tomates
- oignons rouges
- ail
- basilic
- huile d'olive
- sel et poivre

- Emincer les oignons (rouges de préférence) et faire de même avec l'ail et le basilic
- Mettre un fond d'huile d'olive dans la casserole et y ajouter ces ingrédients avec une pincée de sel
- Couper les tomates en cubes et les ajouter au mélange
- Faire chauffer à feu vif et remuer avec une cuillère en bois. Les tomates vont alors rendre leur jus. A ce moment, baisser le feu et continuer à mélanger régulièrement. Poivrer selon les goûts
- En fonction du résultat souhaité (plus ou moins épais et concentré), laisser cuire plusieurs heures à feu doux ou mixer rapidement. On peut aussi passer le mélange refroidi au moulin à légumes car la peau peut gêner certains estomacs.

JE RESPECTE MA PLANÈTE

JE FAIS MON SAVON MAISON

Le bicarbonate de soude peut aussi faire office de savon. Diluez-en 4 cuillères à café dans un verre de vinaigre blanc. Une pâte homogène doit se former. Laissez reposer quelques minutes et utilisez-le pour vous laver les mains. Votre peau sera nettoyée en profondeur sans être agressée.





Dessins, créations confectionnés par les enfants du territoire

JE ME RELAXE

PRATIQUER L'AUTO-GRANDISSEMENT

1. Redressez le dos
2. Étirez le sommet de la tête vers le ciel
3. Ramenez légèrement le menton vers l'arrière
4. Étirez les bras jusqu'au bout des doigts
5. Relâchez vos épaules vers le bas et étirez-les vers l'arrière
6. Rapprochez vos omoplates l'une de l'autre
7. Engagez le nombril vers la colonne vertébrale



JE M'INTÉRESSE DE PRÈS

POURQUOI LES VIENNOISERIES S'APPELLENT « VIENNOISERIES » ?

Tout simplement parce qu'elles nous arrivent de Vienne en Autriche. Les premiers croissants auraient été popularisés à Paris par Marie-Antoinette, la reine que l'on appelait « l'Autrichienne ». Le croissant a été inventé pour fêter la fin du siège de Vienne par les Turcs, en 1683.

S'ils ont cette forme, c'est pour rappeler le croissant du drapeau ottoman. C'est aux boulangers que fut accordé le privilège de modeler ce symbole en pâte car, devant se lever de bonne heure, ce sont eux qui auraient donné l'alerte au moment où l'armée ottomane s'apprêtait à déferler sur la ville de Vienne.

JE JARDINE

5 VARIÉTÉS DE TOMATES À DÉCOUVRIR



1. La green zebra

À la fois douce et acidulée, cette tomate jaune-orangée à rayures vertes convient en tarte, en chutney, en confiture mais aussi en carpaccio en dessert. Sa chair est dense et très juteuse. Elle s'associe très bien avec un chèvre frais ou des fraises.



2. La noire de Crimée

C'est une grosse tomate originaire d'Ukraine, à la chair rouge teintée de sombre, dense et sucrée. Souvent, on la mange coupée finement en carpaccio avec juste une pointe de fleur de sel et un filet d'huile d'olive. On peut aussi la farcir de rillettes de thon. En salade, avec des échalotes fraîches. Il ne faut pas la préparer autrement. Elle a peu de graines.



3. La tomate ananas

Cette tomate jaune-orangée a une chair ferme, juteuse et très sucrée. Quelques feuilles de basilic, un filet d'huile d'olive et de la mozzarella suffiront à la sublimer !



4. La tomate potiron écarlate

Très parfumée, cette solanacée offre d'énormes fruits bicolores jaunes et rouges. Elle est donc idéale pour de généreuses salades ou à farcir.



5. La gardener's delight (délice du jardinier)

Son nom en dit long sur ses qualités. Cette tomate cerise précoce, vigoureuse est particulièrement productive. Elle offre de longues grappes bien fournies. Coté goût, on se délecte de sa saveur sucrée.



drapeau ottoman



J'IMPRIME DES ŒUVRES D'ART

**PARIS
MUSÉES**

**LES MUSÉES
DE LA VILLE
DE PARIS**

Depuis le 8 janvier dernier, 100 000 reproductions de tableaux signés Courbet, Delacroix, Modigliani, Rembrandt, ainsi que des photographies de Nadar ou encore Doisneau, sont disponibles en accès libre et gratuit. Des images haute définition mises en ligne par les musées de la ville de Paris dans le cadre de la politique Open Content de la capitale qui entend faciliter l'accès à l'art. Concrètement, il faut se connecter sur parismuseecollections.paris.fr et télécharger les images sous licence CC0 (Créative Commons zéro). L'internaute récupère alors un dossier avec l'image de son choix, la notice de l'œuvre et une charte des bonnes pratiques incitant à citer la source et les infos liées à l'œuvre.

**ANJOU
LOIR &
SARTHE**
communauté de communes

Magazine réalisé par la
Communauté de communes
Anjou Loir et Sarthe
103 rue Charles Darwin - TIERCE

Service solidarités - 06 42 49 29 27
www.ccal.fr
facebook : ccanjouloirsarthe