

DEMAIN ... JE ME LÈVE

de Bonheur

Gazette #6
2020

ANJOU
LOIR &
SARTHE
communauté de communes

Le saviez-vous ?

POURQUOI LES MARINS ONT-ILS DES CHANDAILS RAYÉS ?

Cela n'a pas toujours été le cas. Jusqu'en 1858, les marins portaient leurs propres vêtements. Puis un décret décida des tenues officielles des matelots de la Marine Française. Le chandail rayé en faisait partie : on disait qu'il permettait de mieux repérer un homme tombé à la mer. L'uni était réservé aux officiers.

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

Mettre le bon accent sur le bon mot :

	Métiers	A	B	C
1	La balle est partie ... du terrain !	au-delà	au-dela	au-delâ
2	Il choisit toujours la limite ...	extrême	extrême	
3	Ce chien a un très bon ...	pédigrée	pedigrée	pedegree
4	Elle ... en sa bonne étoile	croit	croît	
5	Son explication est ...	ambiguë	ambigüe	
6	En Bretagne, j'entends les cris des ...	goëlands	gwoélands	
7	Allons-nous promener en ...	forêt	fôret	forèt
8	Il mène une vie de	chateau	château	
9	Ce petit singe est un	ouïstiti	ouistiti	
10	Soigne cette plaie, elle pourrait se ...	gangrener	gangréner	gangrèner

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

JE JARDINE

PLANTER... QUELLE DIMENSION POUR LE TROU ?

Face à l'effort que cela demande de creuser, la question revient systématiquement : « dois-je faire un plus gros trou ? »

Pour le bien-être des racines, la réponse est généralement « oui ». Comptez :



60 cm de côté et de profondeur pour un arbuste en container ou en motte ;



1 m de côté et 70 cm de profondeur pour qu'un arbre d'ornement ou un fruitier trouvent leurs aises ;



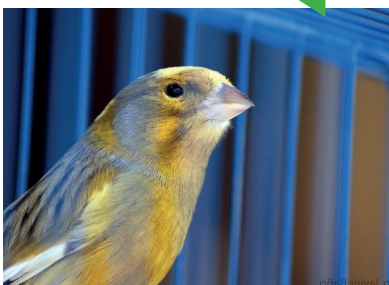
Un rosier se contentera d'un trou de 50 cm de diamètre et de profondeur ;



Pour une plante vivace, effectuez tout de même un trou d'un volume 2 à 3 fois plus gros que son godet et ou son conteneur.

JE RESPECTE MA PLANÈTE

JE NETTOIE UNE CAGE À OISEAU



Un peu de bicarbonate de soude sur votre éponge mouillée et le tour est joué. Vous n'aurez plus qu'à frotter les barreaux et le bac. Ensuite saupoudrez un peu au fond du bac et placez du papier journal par-dessus. Les odeurs seront atténuées et les parasites passeront leur chemin.



Dessins, créations confectionnés par les enfants du territoire

JE ME DÉTENDS



SE REDRESSER EN DANSANT

Vous préférez le tango à la zumba ? Tant mieux ! Pour les seniors, nous préconisons les danses de salon qui ont un effet cardiovasculaire et proprioceptif bénéfiques. En effet, pour tenir le schéma corporel, le danseur travaille la posture. La danse mobilise les articulations intervertébrales et tonifie les petits muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale. Elle contribue donc à un bon maintien, développe le sens de l'équilibre et une bonne perception de son corps dans l'espace. En revanche, dès lors qu'elle devient rythmique, gymnique ou artistique, elle nécessite une grande amplitude de mouvement et peut provoquer des cervicalgies et lombalgies.

JE M'INTÉRESSE DE PRÈS

LE HARICOT BLANC

Ses vertus :



C'est le légume sec le plus concentré en fer, devant le haricot rouge et la lentille. Une assiette moyenne (150 g. cuits) fournit 36% de l'apport quotidien recommandé. Il est également riche en zinc, magnésium et en protéines.

En Cuisine :



Mogette de Vendée, coco de Paimpol, haricot tarbais, lingot du Nord, certaines variétés bénéficient d'une appellation d'origine protégée, qui en garantit la saveur. Incontournable du cassoulet, il se prête également à des recettes plus légères, minestrone ou houmous. Il peut remplacer la pomme de terre dans des salades composées ou des potages.

JE CUISINE

FONDANT AU CHOCOLAT... AVEC UNE COURGETTE !



Ingédients :

- 1 courgette (200 g environ),
- 4 œufs,
- 200 g de chocolat à pâtisser,
- 150 g de chocolat noir pour le glaçage,
- 100 g de noisettes,
- 70 g de sucre en poudre,
- 30 g de farine,
- 1 pincée de sel

• Préchauffer le four à 180 °C (th.6). Râper la courgette à la râpe fine sans l'égoutter, pour que le gâteau garde tout son moelleux.

• Faire fondre le chocolat à pâtisser au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit lisse. Séparer les blancs d'œufs des jaunes dans deux saladiers.

• A l'aide d'un batteur électrique, monter les blancs en neige avec 1 pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Réserver au frais. Ecraser grossièrement quelques noisettes et les réserver pour la décoration. Réduire le reste en poudre au mixeur.

• Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser la farine, mélanger, puis ajouter le chocolat fondu et mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

• Incorporer la courgette râpée et la poudre de noisettes à la préparation précédente. Ajouter délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule type maryse. Verser la préparation dans un moule en mini charlottes en silicone. Enfourner pour 30 min.

• Réaliser le glaçage en faisant fondre le chocolat noir au bain-marie. L'étaler sur le gâteau encore tiède, décorer avec les éclats de noisettes.

LES PIEDS QUI CHAUSSENT DU 32 MESURENT-ILS DU 32 ?

Le cordonnier ne mesure pas les pieds en centimètres mais en points, d'où le mot « pointure ». Or, 1 point équivaut à 0,66 cm. Les pieds qui chaussent du 32 font donc 32 x 0,66 cm de long, soit 21,12 cm !



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