

# DEMAIN ... JE ME LÈVE de Bonheur

Gazette #8  
2020

**ANJOU  
LOIR &  
SARTHE**  
communauté de communes



Le saviez-vous?

## LES ORIGINES DE LA PÊCHE MELBA ET DE LA POIRE BELLE-HÉLÈNE

En 1894, le célèbre cuisinier Escoffier créait la délicieuse pêche Melba. Il était tombé sous le charme de la voix de la cantatrice Nellie Melba et a décidé de lui dédier ce délice glacé. Quelques années plus tôt, ce mélomane gourmand avait déjà créé la poire Belle-Hélène, en hommage à l'opérette d'Offenbach du même nom.

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...

### JE ME RÉVEILLE



#### MON RÉVEIL PEP'S

L'air frais fait du bien.

Sitôt levé, j'ouvre grand les fenêtres et je fais quelques exercices respiratoires : j'ouvre grand les bras vers l'extérieur en inspirant profondément et je les referme en soufflant rapidement et fortement.

Après une vingtaine de mouvements, c'est la grande forme !

### JE JARDINE



#### LE TREMPAGE DE GRAINES

Les graines dures germent difficilement et irrégulièrement. Si le sol est trop compact, elles risquent de pourrir avant de germer. Pour favoriser un démarrage rapide, toujours gage de vigueur, faites tremper les graines dans de l'eau à température ambiante pendant une nuit. Cette précaution vaut, par exemple, pour le persil, le haricot, le pois de senteur, l'ipoméée.

#### UTILISEZ LES COQUILLES D'OEUF

A chaque omelette, oeufs durs ou gâteaux, conservez les coquilles d'oeufs. Mixez-les pour en faire une poudre et parsemez-la sur vos plantes et dans le sol de votre jardin. Riches en calcium, les coquilles d'oeufs boosteront la santé de vos plantes et leur apporteront une bonne dose de calcium !

### JE CUISINE

#### VINAIGRETTE AU MIEL

Ingrédients :

- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
- sel, poivre

- Éplucher et hacher la ½ gousse d'ail
- Mettre tous les ingrédients dans un bol. Saler, poivrer et mélanger
- La vinaigrette au miel est prête !





## J'ENTRETIENS MA MÉMOIRE

Que collectionnez-vous si...

Questions	A	B	C
1 vous êtes figuriniste ?	les figures de proue	les soldats de plomb	les produits à base de figue
2 vous êtes chionosphéréophile ?	les boules à neige	les photos de jeunes chiens	les objets chinois
3 vous êtes cocoframophile ?	les œufs peints	les parfums Coco Chanel	les numéros 1 de revue
4 vous êtes plangonophile ?	les plantes	les poupées	les planches à découper
5 vous êtes cervalobéophile ?	les photos de cerveau	les cerfs-volants	les dessous de verre de bière
6 vous êtes solexionneur ?	les photos de coucher de soleil	les Solex	les livres de solfège
7 vous êtes bédévotrophile ?	les bandes dessinées	les vitraux	les pots de moutarde avec bandes dessinées
8 vous êtes mostrophiliste ?	les montres	les monstres	les mosaïques
9 vous êtes tessaraspectaculophile ?	les tessons de bouteille	les tickets de spectacle	les spectacles de plein air
10 vous êtes copocléphile ?	les copeaux	les Pokémon	les porte-clés

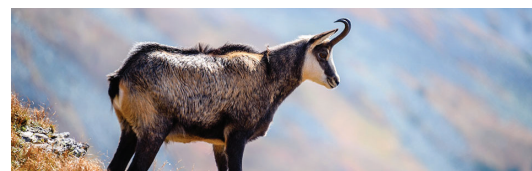
Réponses | 1/B ; 2/A ; 3/A ; 4/B ; 5/C ; 6/B ; 7/C ; 8/A ; 9/B ; 10/C

## JE M'INTÉRESSE DE PRÈS



### QUELLES SONT LES VERTUS DU KIWI ?

Le kiwi est deux fois plus riche en vitamine C que l'orange. Une étude a montré qu'un bon apport de cette vitamine diminue la durée des rhumes d'une journée. Le kiwi est aussi une bonne source de vitamines B9 et E ainsi que de sélénium. En cuisine, les vitamines C et B9 sont fragiles. Pour les préserver, mieux vaut peler le kiwi juste avant de le consommer cru, en fin de repas, glissé dans une salade de fruits ou dans une salade sucrée salée à base d'endive ou de scarole.



### QU'EST CE QU'UN CHAMOIS ?

Le chamois n'est pas un animal de haute montagne contrairement à ce que l'on pourrait croire. Il s'est réfugié sur les sommets pour fuir la chasse et l'emprise de l'humain sur son territoire. De couleur brun, légèrement roussâtre à la belle saison, il s'habille de noir en hiver. Bizarrement, ce pelage sombre lui procure un excellent camouflage dans les forêts enneigées. Le mâle se reconnaît à sa silhouette plus massive et ses cornes plus épaisses à la base. La femelle, appelée chèvre, a des cornes nettement divergentes et le crochet en général plus fermé. Les mâles dominants défendent un territoire et déploient une grande énergie pour maintenir un groupe de femelles à l'intérieur de ce domaine.

## JE SUIS HEUREUX

En Occident, le bonheur reste encore une notion floue et insaisissable, un bienfait mystérieux tombé du ciel. Tandis que chez certaines populations, il ne faut rien de bien sorcier pour respirer le bonheur. Le Dalai-Lama vous invite à exercer votre esprit, à isoler les raisons de votre souffrance de celles qui vous rendent heureux. Après quoi, vous vous attacherez peu à peu à éliminer les facteurs de souffrance et à cultiver ceux qui conduisent au bonheur. Allez, on ferme les yeux et on s'entraîne !



**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