



DES IDÉES, DES JEUX, DES ARTICLES  
POUR ÉGAYER LE QUOTIDIEN.

Vendredi 1er mai 2020

## ÉDITO... D'UNE LIBRAIRE

Les livres sont des fenêtres, à portée de mains.

Tous, nous le savons, cette période est unique, nous ne courons plus après le temps, nous réfléchissons à ce que nous pouvons en faire.

Les livres nous amusent, nous consolent, nous réconfortent et nous rassurent. Ils nous rappellent que la vie peut aussi être éclairée par les vies imaginées par l'esprit brillant d'un auteur qui nous propose de nous porter ailleurs et de faire connaissance avec de nouveaux personnages, de nouveaux lieux, qui souvent nous étonnent et nous inspirent.

Ouvrons les fenêtres !

Salima (Librairie Eveils, Apt)



### Comité de rédaction

- Juliette Berroteran, 06 71 47 37 84  
juliette.berroteran@gmail.com
- Yvette Boquet, 07 87 42 22 94  
ylo1@orange.fr
- Myrienne Desrousseaux, 06 81 49 13 11  
myriannedesrousseaux@gmail.com
- Corinne Détroyat, 06 79 61 04 95  
corinne.detroyat84@gmail.com



## LA MAIN VERTE

Avec le temps et la cisaille, dans le cloître de l'Abbaye Saint Eusèbe, taille d'un if en topiaire en plateau.



Carlos

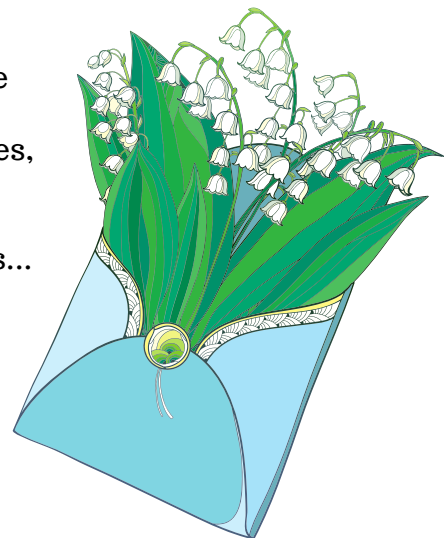


## INITIATIVES LOCALES

A propos de « petites fourmis » et de solidarité, de nombreux bénévoles de nos Associations, le Foyer rural, les Amis du Roucas, Vie et Environnement et Nicole Eynaud, avons pu distribuer plus de 150 masques, à titre gracieux, offerts par Valérie et Alain. Chaque rencontre avec ces personnes âgées et/ou isolées, est un instant de partage, d'écoute, à plus d'un mètre...En attendant des jours meilleurs...

**Un nouveau circuit court, en attendant la réouverture de Chez Christine, du Petit Marché du jeudi...**

- Le restaurant Le Comptoir de Balthazar propose, comme un traiteur, un plat cuisiné, à prendre sur place. un dessert aussi. Commande 04 90 04 63 55. Cette semaine, l'aioli, déjà en rupture !



*et si on en profitait pour se former...*

IL EXISTE DE NOMBREUSES FAÇONS D'APPRENDRE. L'UNE D'ELLES AUJOURD'HUI EST DE S'INSCRIRE À UN MOOC. IL EN EXISTE DANS TOUS LES DOMAINES: ÉCONOMIE, ARTS, SCIENCES...

CELUI DONT J'AI CHOISI DE VOUS PARLER ET UN MOOC AUQUEL JE PARTICIPE AVEC L'UNIVERSITÉ DES COLIBRIS SUR LA PERMACULTURE. LES COURS SONT SOUS LA FORME DE VIDÉOS, PUIS IL EST POSSIBLE D'ÉCHANGER AVEC LES PARTICIPANTS ET LES FORMATEURS POUR ENRICHIR LES CONNAISSANCES ET FAIRE FUSER LES IDÉES.

JULIETTE



lelapinphilosophe.com

*Pierre Jaccoud*

[www.colibris-universite.org](http://www.colibris-universite.org)



DIMANCHE 3 MAI

*Journée mondiale  
du rire*

ON COMPTE SUR VOUS !

À VOS AGENDAS

La vie continue !  
Nous vous donnons rendez-vous le dimanche 13 septembre pour l'édition automnale du Vide-Grenier et dimanche 11 octobre pour le Vide-Jardin Vide-Cuisine de Saignon. Profitez de ces temps de nouveau regard, de tri, pour donner une seconde vie à vos objets, pour préparer des boutures et vous amuser !

Corinne

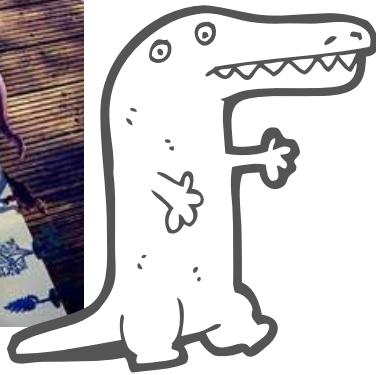
# LE COIN DES PETITS

Idées d'activités, conseils lectures, culture et jeux

## Profitions du soleil !

Avec les enfants, les idées d'activités sont nombreuses. Et si nous profitions des belles journées ensoleillées pour réaliser des fresques

qui seront ensuite de magnifiques décors personnalisés pour leurs chambres!



La Fondation Cartier pour l'Art contemporain met à disposition des carnets de coloriages d'artistes. À télécharger d'urgence!

[www.fondationcartier.com](http://www.fondationcartier.com)  
=> onglet "Les projets en ligne"



## Jeux



Un T-Rex a trouvé un bon moyen de transport pour venir à la fête ! Le vois-tu ?

**JOYEUX ANNIVERSAIRE DIPLODOCUS !**

Cet herbivore se déplaçait très lentement en maintenant son cou et sa queue parallèles au sol. Il se servait de sa queue comme d'un fouet pour tenir ses ennemis à distance.

3

Diplodocus

5

Ballonsaure

5

Gâteausaure

6

T-Rex

5

Tricératops

## IDÉES RECETTES

### Petits biscuits salés à la fleur de thym

Mélangez 230 g de farine, un demi sachet de levure, du sel et 50 g de beurre.

Ajoutez ensuite 125 g de fromage râpé, une c. c. de noix de muscade et une grosse poignée de fleurs de thym finement hachées. Versez 150 ml de lait pour obtenir une pâte.

Pétrissez légèrement la pâte, étalez-la en couche d'un centimètre, découpez vos petits biscuits.

Faites cuire entre 10 et 15 minutes dans un four préchauffé à 220°.

Fanette



### Spaghettis de courgettes aux tomates cerise

**3 courgettes moyennes, 30 tomates cerises multicolores, 12 billes de mozzarella, 3 c.s huile olive, 1 c.s jus de citron, 1 branche de marjolaine, sel, poivre**

Lavez les courgettes, enlevez les extrémités, râpez les en spaghettis avec un spiralizer ou mandoline, plongez les dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 mn, rafraîchissez les dans de l'eau glacée, égouttez-les.

Coupez en 2 les tomates cerise lavées, égouttez les billes de mozzarella et ouvrez-les un peu.

Dans un saladier, mélangez les spaghettis de courgettes avec les tomates et assaisonnez.

Myrienne



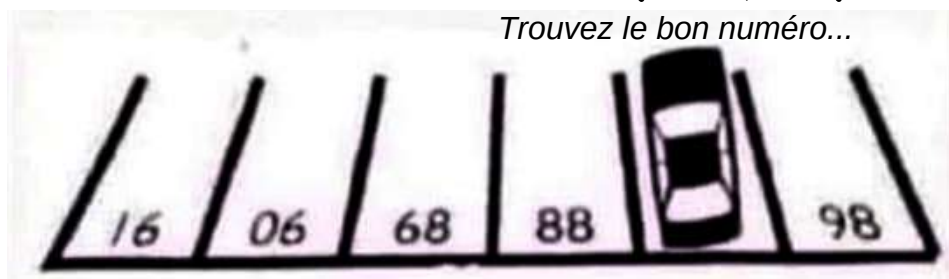
*Une saignonnaise se cache derrière cette photo, Qui est-ce?*

### Le coin des jeux

*Dans les prochains jours, vous recevrez par mail les réponses à tous les jeux parus jusqu'ici. Surveillez vos boîtes mail!*

### Enigme du parking

*Trouvez le bon numéro...*



RESTONS EN CONTACT !

Pour la prochaine parution du Petit Echo des confinés, n'hésitez pas à nous envoyer vos idées, suggestions, propositions de jeu collectif ou autre à l'adresse suivante: [foyer.rural.saignon@gmail.com](mailto:foyer.rural.saignon@gmail.com)