



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

BILLET D'HUMEUR

VOUS CONNAISSEZ SANS DOUTE CETTE LÉGENDE AMÉRINDIENNE, RACONTÉE PAR PIERRE RABHI :
UN JOUR, IL Y EUT UN IMMENSE INCENDIE DE FORÊT. TOUS LES ANIMAUX TERRIFIÉS, ATERRÉS, OBSERVAIENT IMPUISSANTS LE DÉSASTRE. SEUL LE PETIT COLIBRI S'ACTIVE, ALLANT CHERCHER QUELQUES GOUTTES AVEC SON BEC POUR LES JETER SUR LE FEU. APRÈS UN MOMENT, LE TATOU, AGACÉ PAR CETTE AGITATION DÉRISOIRE, LUI DIT : "COLIBRI ! TU N'ES PAS FOU ? CE N'EST PAS AVEC CES GOUTTES D'EAU QUE TU VAS ÉTEINDRE LE FEU !". ET LE COLIBRI LUI RÉPOND : "JE LE SAIS, MAIS JE FAIS MA PART."

CE QUI EST INTÉRESSANT, C'EST QUE, QUELS QUE SOIENT LES ENJEUX, CHACUN DE NOUS PEUT « FAIRE SA PART », À SON ÉCHELLE, TEL LE COLIBRI !

ICI, À SAIGNON, ET AILLEURS



CORINNE

LE SITE DU FOYER RURAL DE SAIGNON

TOUT BEAU, TOUT NEUF !

IL VOUS PARLE DES RENCONTRES, DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES QUI PEUVENT VOUS INTÉRESSER, DES ÉVÈNEMENTS, DES ACTUALITÉS, DES TRANCHES DE VIE QUOTIDIENNE...

TOUT CE QUI ANIME SAIGNON !

ALLEZ LE VISITER...

WWW.FOYERRURALSIGNON.FR

C'est avec les petits
Bonheurs que l'on
fait les grands...



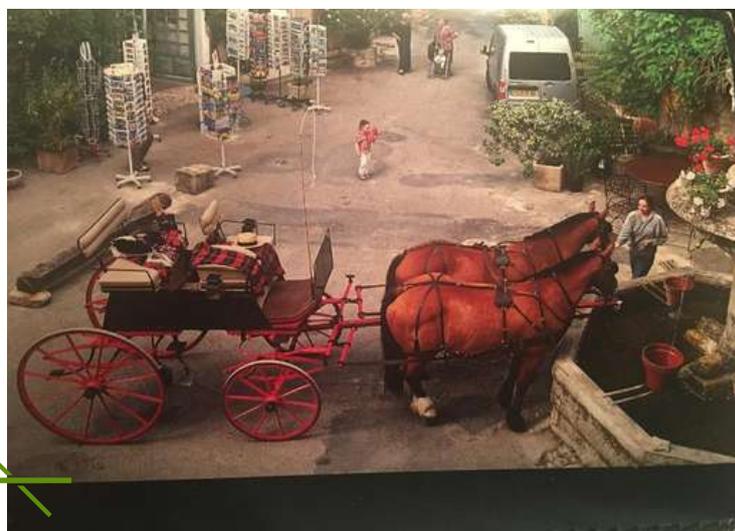
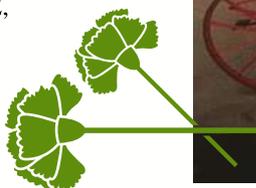
lelapinphilosophe.com

MAURICE DE LA LOUBE

UN MERVEILLEUX COW-BOY S'EST ÉCHAPPÉ, C'EST AVEC GRANDE CLASSE QUE SES CHEVAUX L'ONT ACCOMPAGNÉ POUR CE DERNIER VOYAGE AU PETIT CIMETIÈRE DE BUOUX. MENEUR, POÈTE, CUISINIER, HOMME REMARQUABLE, TOUJOURS D'UNE GRANDE ÉLÉGANCE...

TU NOUS MANQUES DÉJÀ, MAURICE,
AFFECTUEUSEMENT

MARIE-LAURE P.



Des recettes !



CARPACCIO DE RADIS NOIR AUX AGRUMES

FACILE ! POUR 2 PERSONNES, EN 15 MINUTES

1 RADIS NOIR, 2 C À SOUPE HUILE OLIVE, 2 C À SOUPE JUS D'ORANGE, 1 C À CAFÉ JUS DE CITRON, 1 C À SOUPE MIEL LIQUIDE, 1 C À SOUPE VINAIGRE BALSAMIQUE, 1 C À SOUPE PERSIL FRAIS HACHÉ, ZESTE D'UNE ORANGE, PIMENT D'ESPELETTE OU POIVRE NOIR DU MOULIN, FLEUR DE SEL

MÉLANGEZ HUILE OLIVE, JUS D'ORANGE, MIEL, VINAIGRE BALSAMIQUE ET PERSIL HACHÉ. LAVEZ LE RADIS NOIR, ESSUYEZ-LE, SANS L'ÉPLUCHER. COUPEZ-LE EN FINES LAMELLES, DÉPOSEZ LES DANS LA MARINADE, PUIS AU FRAIS 1 HEURE. DRESSEZ LE RADIS NOIR DANS DES ASSIETTES, ARROSEZ-LE DE LA MARINADE. PARSEMEZ DE PIMENT D'ESPELETTE OU DE POIVRE NOIR, DE QUELQUES GRAINS DE FLEUR DE SEL

MYRIANNE

PAS PERDU POUR TOUT LE MONDE

1 PAIN COUPÉ EN TRANCHES (1,5 CM) OU LA BRIOCHE DE BERDINE, 20 CL LAIT, 60 CL CRÈME LIQUIDE, 5 JAUNES D'ŒUF, 125 GR + 1 C À S SUCRE DE CANNE, 1 SACHET SUCRE VANILLÉ, 40GR BEURRE, 1 PINCÉE FLEUR DE SEL

FOUETTEZ LE LAIT, LA CRÈME, LES SUCRES ET LES JAUNES D'ŒUFS. VERSEZ DANS UN PLAT À GRATIN, IMBIBEZ-LES TRANCHES. DANS UNE POÊLE, FAITES FONDRE LE BEURRE, VERSEZ LA CUILLERÉE À SOUPE DE SUCRE DE CANNE, FAITES CARAMÉLISER, AJOUTEZ LE SEL, FAITES DORER LES TRANCHES DE PAIN SUR CHAQUE FACE.

MARIE LE T.



Sieste ou marche !

LE PÉNÉQUET, L'ART DE VIVRE EN PROVENCE

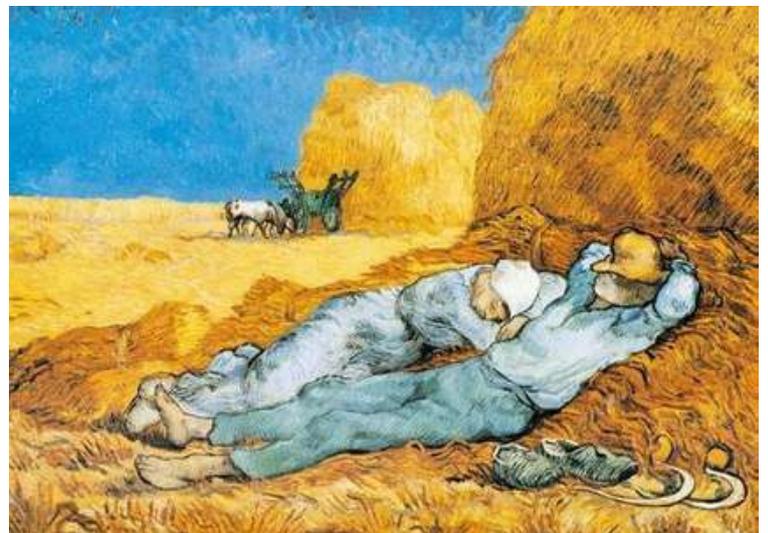
LE PÉNÉQUET, C'EST LE PETIT SOMME À LA PROVENÇALE, SYMBOLE DE L'ART DE VIVRE EN PROVENCE, ASSOCIÉ AU SOLEIL, À LA PÉTANQUE ET AU PASTIS !

LORSQU'APRÈS LE REPAS, LE SILENCE S'IMPOSE, INTERROMPU PAR LE CHANT DES CIGALES. C'EST LE MOMENT DE SE GLISSER SUR UNE CHAISE LONGUE, À L'OMBRE DES GRANDS ARBRES OU DERRIÈRE LES VOLETS CROISÉS DE LA MAISON AVEC LA FRAÎCHEUR DE LA NUIT PRÉCÉDENTE.

LE PÉNÉQUET AURAIT LES BIENFAITS D'UN PETIT SOMME D'UN QUART D'HEURE PAR JOUR POUR AMÉLIORER LA MÉMOIRE, LES JUGEMENTS AINSI QUE LA CRÉATIVITÉ DE TOUS. NE DÉNIGRONS PAS CET INSTANT SACRÉ !

JEAN-PIERRE B

LA MARCHÉ ET LA SANTÉ 1KM = 1500 PAS





QUE SE PASSE-T-IL À SAIGNON ?



TRICOTHÉRAPIE OU LE « YOGA DES DOIGTS »...

CLIC-CLAC, QUELQUES MAILLES DE SÉRÉNITÉ
DANS UN MONDE DE STRESSÉS !

SI LONGTEMPS ABANDONNÉ, CONNOTÉ « MÉMÉ », IL RÉAPPARAÎT.
RYTHME APAISANT, PLAISIR DE FAIRE, JOUISSANCE DE TRICOTER,
TOUCHER LA LAINE, Rassurante et sensuelle, Choisir, Associer les
coloris, Imaginer, Inventer un modèle,
UNE NOUVELLE TRIBU EST NÉE, VENEZ NOUS REJOINDRE, AUTOUR D'UNE
TASSE DE CAFÉ...

REPRISE DÈS QUE NOUS POURRONS DISPOSER DE LA SALLE...
N'oubliez pas « ON N'EST PAS ENCORE NÉ QUE DÉJÀ ON SE TRICOTE »
BORIS CYRULNIK

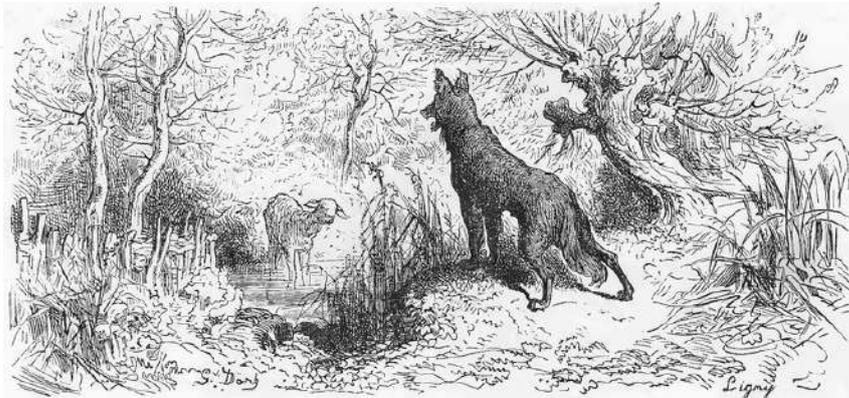
YVETTE B



LA FABLE « LE LOUP ET L'AGNEAU »

POUR LES ÉLEVEURS DE SAIGNON, « LA RAISON DU PLUS FORT EST TOUJOURS LA MEILLEURE,
NOUS L'ALLONS MONTRER TOUT À L'HEURE », DANS CETTE FABLE DE LA FONTAINE.
DANS LA NUIT DU 5 FÉVRIER, UNE DIZAINE DE BREBIS D'UN ÉLEVEUR SAIGNONNAIS ONT ÉTÉ
RETROUVÉES DÉPECÉES, DANS UNE PARCELLE PROCHE DE LA ROUTE DE CASTELLET. DES ANALYSES
SONT EN COURS PAR LE PARC ET LA POLICE ENVIRONNEMENTALE...
UN AUTRE ÉLEVEUR SAIGNONNAIS A AUSSI VU UNE PARTIE DE SON TROUPEAU DÉCIMÉE EN AOÛT
PUIS EN DÉCEMBRE. ...
DEVENUE ESPÈCE PROTÉGÉE ET SANS PRÉDATEURS, LES LOUPS PROSPÈRENT DONC DÉSORMAIS EN
LUBERON. ILS Y TROUVENT SANGLIERS À FOISON, QUELQUES METS D'EXCELLENCE AVEC LES
CHEVREUILS, ET POUR COMPLÉTER, ICI ET LÀ, DES TROUPEAUX DE BREBIS SANS DÉFENSE !

GENEVIÈVE D
(GRAVURE DE GUSTAVE DORÉ 1876)



LES 3 CYPRÈS EN PROVENCE ? CE QU'ILS EN DISENT:

PLANTÉS PAR 3 À L'ENTRÉE D'UN DOMAINE, LE CYPRÈS
EST SYMBOLE D'HOSPITALITÉ, DE BIENVENUE. UN
CYPRÈS OFFRE À SE DÉSALTÉRER, DEUX CYPRÈS
OFFRENT À SE DÉSALTÉRER ET À MANGER, TROIS
CYPRÈS OFFRENT LE GITE ET LE COUVERT. OUTRE LA
MARQUE D'ENTRÉE DANS LA PROPRIÉTÉ, LES CYPRÈS
ÉTAIENT DESTINÉS À DEVENIR LES FUTURES POUTRES
MAÎTRESSES DU TOIT DU MAS QUAND IL FAUDRAIT
REFAIRE LA TOITURE.

LE CYPRÈS N'EST ORIGINAIRE, NI DE PROVENCE,
NI D'ITALIE, IL VIENT D'ASIE. DRESSÉ COMME UNE
CHANDELLE OU UN PINCEAU D'UN VERT SOMBRE, LE
CYPRÈS DONNE DE LA VERTICALITÉ AU JARDIN, IL LE
RYTHME ET LE PONCTUE. ICI, ALIGNÉ, GRAPHIQUE, IL
PROTÈGE LES CULTURES CONTRE LE MISTRAL; LÀ,
ISOLÉ, IL MONTE LA GARDE PRÈS D'UN MAS. SA
SYMBOLIQUE EST CELLE DE LA VIE ÉTERNELLE.

« SON OMBRE ÉTROITE MAIS DENSE ÉCHANCRE LA
BRULURE DE L'ÉTÉ, IL SUFFIT ALORS D'UN SEUL
CYPRÈS POUR PROTÉGER UN HOMME. L'UN À L'AUTRE
UNIS, L'HOMME AU TRONC DE L'ARBRE APPUIE SES
ÉPAULES ET ATTEND, DOUBLÉ DE CETTE PATIENCE
VÉGÉTALE, QUE L'HEURE ARDENTE PASSE. » JEAN
GIONO

AGNÈS ET CORINNE



PETITES ANNONCES

DANS QUELQUES MOIS, NOUS PROFITERONS À NOUVEAU DE NOS RESTAURANTS
PRÉFÉRÉS.
SOYONS FOUS, ET DONNONS-NOUS COMME OBJECTIF DE RÉ-OUVRIR À PÂQUES.
DANS CE BUT, NOUS CHERCHONS DES LOGEMENTS MEUBLÉS POUR LOGER NOTRE
PERSONNEL POUR LA SAISON.
SI VOUS AVEZ QUELQUE CHOSE À NOUS PROPOSER OU CONNAISSEZ
QUELQU'UN, APPELÉZ NOUS AU 06 87 67 99 79
MERCİ ET À TRÈS BIENTÔT.

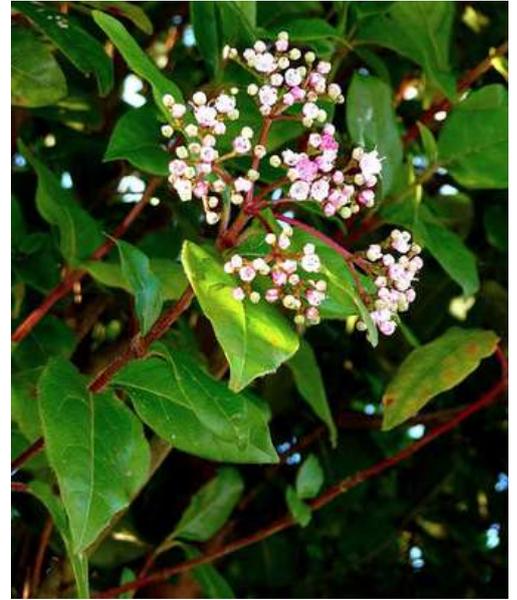
MICHÈLE ET SYLVAIN
RESTAURANT « UN JARDIN SUR LE TOIT », À SAIGNON

LA MAIN VERTE

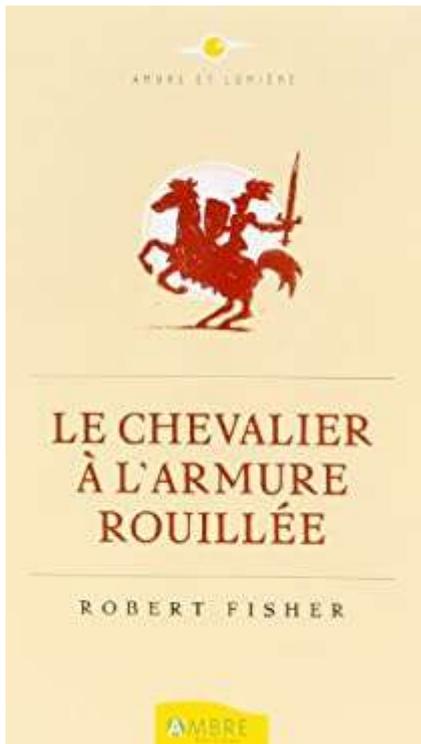
FÉVRIER EST UN MOIS TRANQUILLE POUR LE JARDINIER !
PLANTEZ, TAILLEZ!

- **PLANTEZ** : LES ARBRES ET ARBUSTES À FEUILLAGE CADUCS, COMME LE LILAS OU LE WEIGELIA, LES ROSIERS GRIMPANTS À RACINES NUES, LES GRIMPANTES COMME LA GLYCINE, LA CLÉMATITE, LA VIGNE VIERGE OU LE CHÈVREFEUILLE
 - **TAILLEZ** : LES ARBUSTES EN SUPPRIMANT LEURS BRANCHES MORTES, MALADES OU QUI SE CROISENT, LES ARBUSTES À FLORAISON ESTIVALE COMME LE BUDDLEIA, LE CÉANOÏTE, L'ALTHÉA OU LES PÉROVSKIAS, LES ARBUSTES À FLORAISON HIVERNALE DÈS LEUR FIN, COMME LES CHIMONANTHES, LES JASMIN D'HIVER, LES ELEAGNUS ET LAURIERS TIN. TAILLEZ LES MIMOSAS APRÈS LA FLORAISON.
 - **DIVISEZ** LES VIVACES À FLORAISON ESTIVALE.
- NE LÂCHEZ RIEN !**

CORINNE



Conseil lecture pour les grands...



Un conte pour les grands enfants, mais pas que...

Ce conte nous parle d'un chevalier portant une armure, qu'il prend soin de faire briller, pour se sentir vertueux à tous les égards.

Il est confronté à sa femme et son fils qui sont épuisés de le voir gesticuler dans tous les sens, à chasser les dragons et sauver les demoiselles en détresse. En quête d'un enchanteur, Merlin, il part à la recherche de sa véritable identité, au gré de rencontres insolites et d'épreuves riches d'enseignement.

Lire ce conte épique vous apportera la réponse. Et il n'y a rien de plus beau que la lumière de la connaissance de soi.

Nous dressons des barrières pour protéger ce que nous pensons être, puis un jour nous nous retrouvons coincés derrière ces barrières et n'arrivons plus à en sortir". Nous sommes enfermés dans une prison d'acier qui devient une entrave à notre liberté. C'est la peur qui nous a incités à porter une armure pour plaire au monde.

La limpidité, la profondeur du Chevalier à l'armure rouillée, qui parle au cœur et à l'âme, en font un conte d'une portée universelle.

Christophe G.



Et pour les kids ...

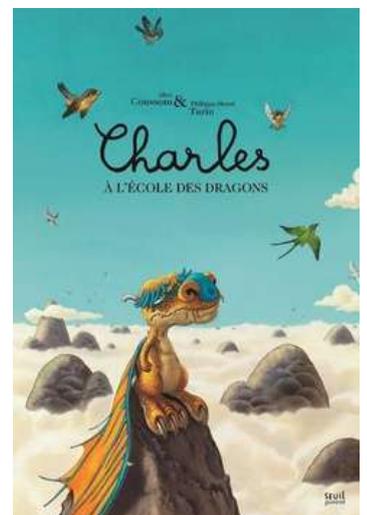


Comme tous les dragons de son âge, Charles doit apprendre à voler et cracher du feu mais il est différent des autres avec ses grandes ailes et ses gros pieds.

Plutôt que de prendre son envol, il reste au sol et passe son temps à écrire d'étranges poésies. Ses camarades se moquent de lui, pourtant, il aimerait bien trouver quelque part quelqu'un qui puisse l'aimer.

Un délicieux livre sur la quête et l'acceptation de soi et de la différence.

Juliette B.



RESTONS EN CONTACT !

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