

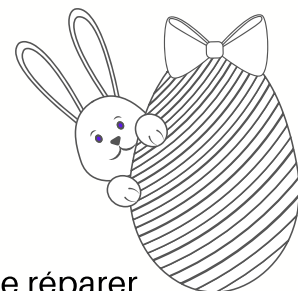


LE PETIT ÉCHO DES MASQUÉS

17

Vendredi 26 mars 2021

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



BILLET D'HUMEUR

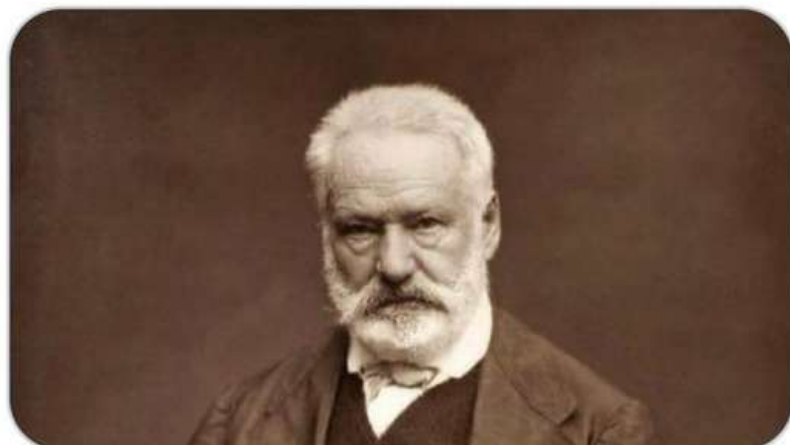


Kintsugi ou la valeur de la fêlure
Ces mots japonais désignent l'art ancestral de réparer une poterie cassée avec de l'or. Ainsi réparé, l'objet prend paradoxalement toute sa valeur d'avoir été brisé. Orné de sa cicatrice, il raconte son histoire et nous enseigne qu'un « accident » n'est pas une fin en soi mais peut devenir le début de quelque chose de plus beau.
« Transformez vos lignes de failles en lignes de force ».
Céline Santini, l'Art de la Résilience

CORINNE

« Et puis, il y a ceux que l'on croise, que l'on connaît à peine, qui vous disent un mot, une phrase, vous accordent une minute, une demi-heure et changent le cours de votre vie. »

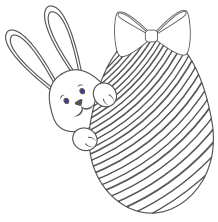
Victor Hugo



Fanette



lelapinphilosophe.com



Des recettes de Pâques

Gigot d'agneau de Pâques



Gigot d'agneau de 2 5 kg, 6 c à s d'huile d'olive, 2 c à s d'herbes de Provence, 1 c à c de poivre au moulin, 1 c à c de cumin en poudre, 4 gousses d'ail

Huiler un grand plat, y placer le gigot, face peau vers vous, entailler la peau en la quadrillant avec une fine lame.
Dans un saladier, préparer le mélange huile, herbes, épices, (pas de sel, il ferait sortir le sang et la viande serait sèche) et les gousses d'ail épluchées et écrasées.

Badigeonner (au pinceau) tout le gigot en le tournant dans le plat et en insistant sur la partie quadrillée, pour que les herbes pénètrent bien dans les entailles faites dans la peau.

Enfourner (en position moyenne-basse du four) pour 2 h à 150°C thermostat 5, puis 1h30 à 100/110°C (ajouter une demi-heure pour une viande cuite à cœur). Penser régulièrement à arroser le gigot avec le jus récolté au fond du plat.

Régalez-vous !

Myrienne

NID DE PÂQUES

Farine, 2 c à s, 150 gr, Café fort, 1 c à s, 4 œufs, sucre en poudre 100 gr, beurre 100 gr

Préchauffez le four à 180°C (th 6). Beurrez un moule en forme de couronne.

Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à un mélange jaune paille. Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le café.

Quand le chocolat est mou, ajoutez le beurre en petits morceaux, mélangez pour une pâte lisse. Ajoutez cette pâte à la préparation aux œufs, incorporez la farine tamisée.

Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.

Versez la pâte dans le moule. Glissez dans le four et cuisez 25 à 30 min. Surveillez la cuisson, couvrez le gâteau de papier d'aluminium si le dessus dore un peu trop. Démoulez sur un plateau, et laissez le gâteau refroidir complètement.

Garnissez le centre de petits œufs. Servez, avec une crème anglaise à la vanille.



Myrienne



Aux Arbres Citoyens ou les cueillettes solidaires

L'été dernier, j'ai découvert « Aux Arbres Citoyens », une association qui a pour vocation de cueillir et de partager les fruits et légumes des jardins de l'agglomération de La Rochelle qui sinon ne seraient pas consommés.

A Saignon, certains expriment leur embarras avec ces arbres qui débordent de fruits dont ils ne savent que faire !

Organisons-nous ! Ces cueillettes collectives seront partagées entre les propriétaires des arbres et les cueilleurs. S'il reste des fruits, nous pourrions les distribuer à des organismes tels que la cantine scolaire, la Croix Rouge ou encore les Restos du Cœur !

Alors inscrivez vos arbres sur la liste, prévenez nous quand ils arriveront à maturité ! Tous les volontaires de choc seront au rendez-vous !

On cueille les fruits et on les partage !



Juliette

QUE SE PASSE-T-IL À SAIGNON ? LA VIE CONTINUE... LES ACTIVITÉS REPRENENT...

Pensez à vous mettre à jour de votre adhésion ! Merci.



Outre **Parlons Italien** qui continue par Zoom et le **Club Informatique** par Skype, **Qi Gong** reprend en extérieur jeudi 1er avril, à 11 heures.

Pour les enfants, pendant les vacances de printemps, deux stages de **film d'animation** pour les 6-10 ans, quelques techniques comme le stop motion, le dessin animé ou la lanterne magique. les 3/4 et les 6/7 mai de 10 à 12h et de 14h à 16h. 60 €/enfant

Inscription obligatoire 06 71 47 37 84 ou foyer-rural-saignon@gmail.com



Toutes les demandes d'autorisation sont en cours, pour utiliser les salles mises à disposition par la Mairie de Saignon pour rester dans l'esprit de créer du lien.

Enfin des projets ... pour ce printemps ...

C'est devenu une vraie tradition :

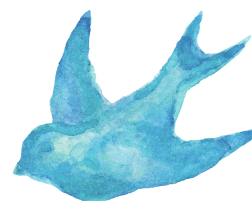
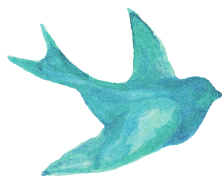
Vide-Jardin Vide-Cuisine, dimanche 25 avril.

Des plantes bien sûr, mais aussi du mobilier de jardin, de vieux outils, des livres de jardinage, des jeux d'enfants... et vos assiettes dépareillées, votre machine à pain, votre yaourtière, tout ce qui dort dans vos placards!

Et toujours notre Concours d'Épouvantails pour les petits et les grands...



Vide-Grenier Brocante, dimanche 30 mai. Une belle brocante, l'occasion de visiter notre village perché sur son rocher, un rendez-vous incontournable pour tous les passionnés de chine ! Réservez votre stand...



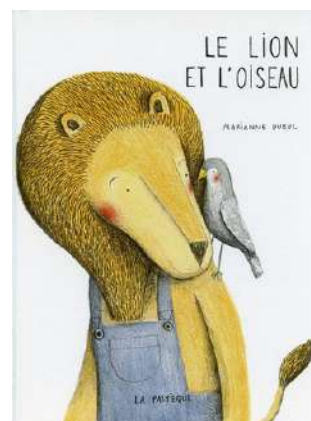
Corinne

CONSEIL LECTURE POUR LES P'TITS LOUPS

LE LION ET L'OISEAU, MARIANNE DUBUC

Avec le printemps et tous ces oiseaux qui sillonnent à nouveau le ciel du sud vers le Nord, j'ai pensé à ce joli récit sans parole, qui raconte l'histoire d'une rencontre entre un lion jardinier et un oiseau migrateur qui, au-delà de leurs différences et de leurs natures, créent un lien unique, celui de l'amitié. Un ouvrage doux et poétique à partager ou à savourer seul, même quand on ne sait pas lire. Une jolie façon d'aborder les joies et les tristesses de l'amitié, la tolérance et le manque.

JULIETTE



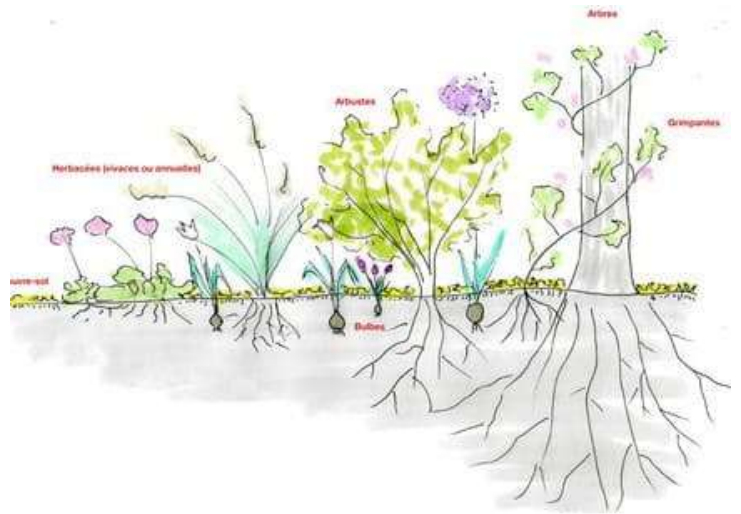
LA MAIN VERTE

DAME NATURE SE RÉVEILLE !

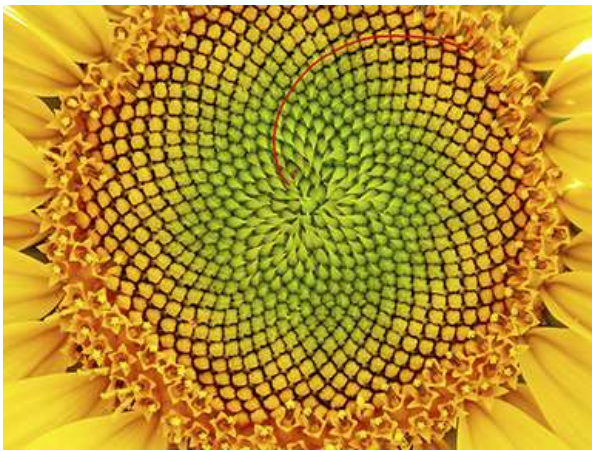
Cette année, le printemps c'est le 20 mars !! A cause de l'orbite de la Terre... qui n'est pas vraiment un cercle mais plutôt une ellipse. Le prochain printemps le 21 mars, ce sera en 2102 ! Neige vendredi 19, grand soleil et gelée blanche samedi 20 mars ! Nous le savons, le gel peut encore sévir !

Pensez ou repensez votre jardin, utilisez toutes les strates végétales, imitez la nature ! Diversifiez les types de végétaux que vous plantez, jouez avec les différentes hauteurs, sur les couleurs, sur les volumes, sur les formes de feuillages, mixez caduques et persistantes, variez les périodes de floraisons et de fructification... Amusez-vous !

Corinne



Le Tournesol, Helianthus annuus ou soleil



Il y a 4500 ans, les Indiens d'Amérique connaissent déjà le tournesol : les graines décortiquées, les graines moulues pour la farine, la feuille et les tiges comme fibres textiles, la matière grasse pour des baumes cicatrisants et la fleur bouillie pour teindre en jaune aussi bien les tissus que leur corps pour leurs rituels.

En 1530, des navigateurs espagnols importent en Europe des dessins et des semences de tournesols en provenance d'Amérique. En Europe, le tournesol est d'abord une plante ornementale. Au XVIIe siècle, on utilise ses graines pour la boulangerie ou grillées comme succédané de café. Au XVIIIe siècle, Pierre Le Grand, tsar de Russie, importe des semences de tournesol. Au XIXe siècle, on extrait des graines, l'huile de tournesol. Toute l'Europe découvre le tournesol.

Aujourd'hui, outre l'alimentation humaine et animale, le tournesol est un isolant thermique, un agro-carburant, une plante dépolluante, un excellent tuteur...

Le saviez-vous ?

Au sein de la fleur de tournesol, on retrouve dans la disposition des fleurons le nombre d'or, l'angle d'or ainsi que la suite de Fibonacci.

Jean-Pierre Bertrand

Nouveau Conseil d'Administration du Foyer Rural de Saignon et nouveau Bureau

À la suite de l'Assemblée Générale tenue le 15 mars dernier, le Conseil d'Administration s'est tenu dehors le 23 mars en plein soleil, avec ses 4 nouveaux membres, Fanette Damecour, Gilbert Leguay, Lucie Méloni et Willy Richardson.

Ensemble, nous avons élu le nouveau Bureau :

Présidente et Trésorière : Yvette BOQUET

Vice-Présidente : Annie RETALI-SEGAL

Secrétaire : Geneviève ISNARD

Secrétaire adjointe : Myriam DESROUSSEAUX

Chargée de communication : Corinne DETROYAT

Chargée de la section jeunesse et Adjointe à la communication : Juliette BERROTERAN

Adjointe à la section jeunesse : Marie Christine COSTAGLIOLA



NOUVELLES DES AUTRES ASSOCIATIONS



"Rencontres Musicales Jeunes Talents en Luberon (RMJT)"

Les RMJT organise un récital de printemps de piano .

Y seront joués:

- Bach, suite n° 3 en G mineur
- Schumann, scènes d'enfants op. 15
- Fauré, trois premiers nocturnes

Rendez-vous le **samedi 24 avril 2021 à 18h***, à l'église de Saignon

Ce récital est donné gracieusement par Orane Donnadieu qui présente aussi les musiciens et programmes des quatre ou cinq concerts des Rencontres Musicales (premier week-end de juillet)."

*Sous réserve des autorisations nécessaires et dans le strict respect de la réglementation en vigueur.

Gilbert Leguay



Des nouvelles de La Marelle, association de parents d'élèves de l'école Jean Milon

La Marelle ne faiblit pas dans ses engagements. Durant les vacances d'hiver, nous avons offert aux enfants de l'école deux jolies marelles.

C'est pour financer ce type de projets, ainsi que les sorties scolaires et pour en imaginer d'autres que la Marelle organise et participe toute l'année à des événements.

Nous organisons le Carnaval autrement ! Il aura lieu à l'école le vendredi 23 avril après midi, avec une tombola dotée de nombreux et jolis lots! Si vous souhaitez y participer, contactez-nous : lamarellesaignon@gmail.com

Juliette, Amandine et Rachel



Le Foyer Rural de Saignon vous souhaite de Joyeuses Pâques



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