



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

## BILLET D'HUMEUR

«Le cœur de l'homme est comme la mer, il a ses tempêtes, il a ses marées, et dans ses profondeurs, il a aussi ses perles.»  
Vincent Van Gogh

Si nous pouvions nous en souvenir souvent, au fil de nos relations humaines!

Corinne



### Bonne nouvelle, Terrasses et Café !

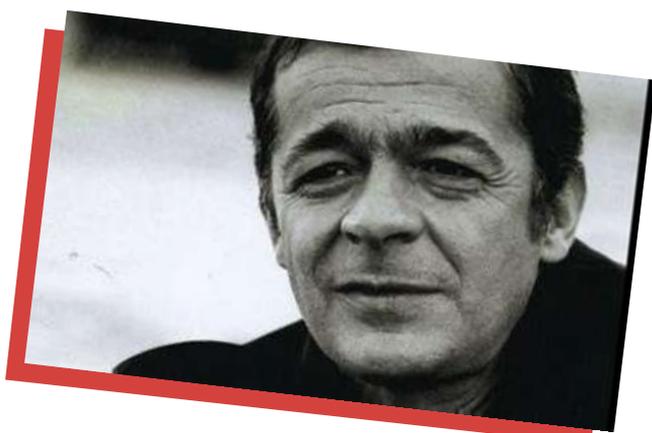
Mercredi 19 mai, ouverture de la terrasse « Chez Christine », au village, dans la journée, passons simplement, en respectant les consignes en vigueur, leur dire avec un café combien on tient à eux !

### Aussi, sous réserve des autorisations et protocole en place le 19 mai

Mercredi 26 mai, le Petit Café du Foyer Rural ouvre les portes de la terrasse de la Maison des Associations pour vous accueillir, 9h - 11h30, autour d'un café et d'un croissant !

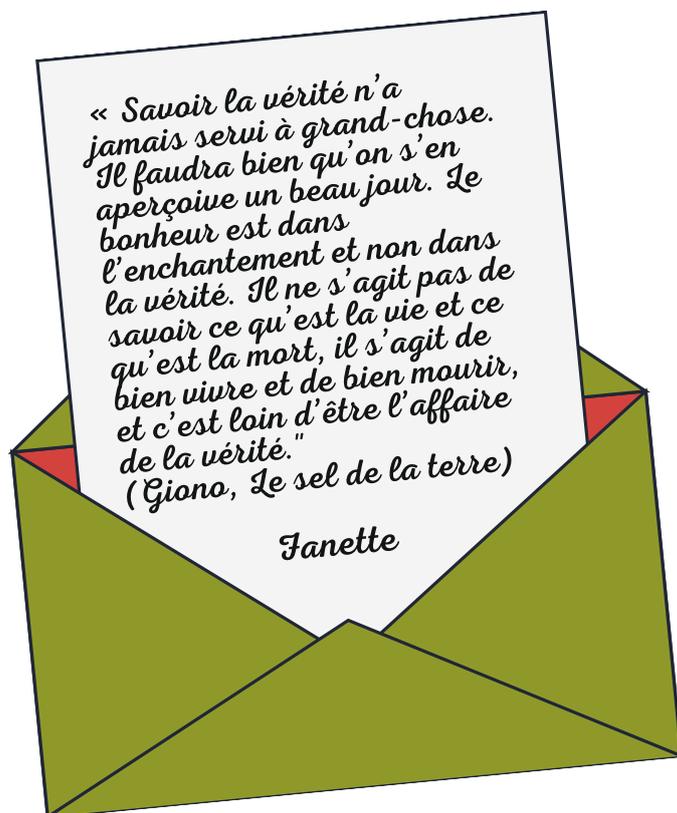
« Je l'aime tant le temps qui reste...  
Je veux rire, courir, pleurer, parler,  
Et voir et croire et boire, danser,  
Crier, manger, nager, bondir, désobéir  
J'ai pas fini, j'ai pas fini  
Voler, chanter, partir,  
repartir, souffrir, aimer  
Je l'aime tant le temps qui reste »

Serge Reggiani, le temps qui reste  
Fanette



« Savoir la vérité n'a jamais servi à grand-chose. Il faudra bien qu'on s'en aperçoive un beau jour. Le bonheur est dans l'enchantement et non dans la vérité. Il ne s'agit pas de savoir ce qu'est la vie et ce qu'est la mort, il s'agit de bien vivre et de bien mourir, et c'est loin d'être l'affaire de la vérité. »  
(Giono, Le sel de la terre)

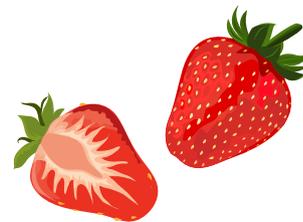
Fanette



# Des recettes simples et fraîches

## Verrine fraise mascarpone spéculos

Ingrédients pour 6 personnes : 250 g mascarpone - 2 oeufs - 40 g sucre glace  
1 sachet sucre vanillé - spéculoos en poudre ou écrasé - 1 barquette fraises



Mettre les jaunes d'oeuf dans un saladier. Réservez les blancs dans un autre récipient. Ajoutez le sucre glace et le sucre vanillé aux jaunes d'oeuf et mélangez bien à l'aide d'un fouet.

Ajoutez le mascarpone à cette préparation. Mélangez bien au fouet jusqu'à obtenir un mélange lisse. Battez les blancs en neige bien ferme et ajoutez à la fin une cuillère à café de sucre glace. Réduisez les spéculoos en poudre si besoin

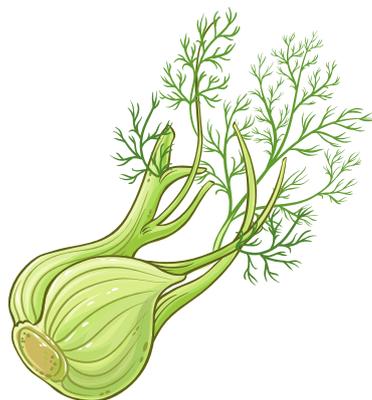
Pour le montage, mettre une fine couche de crème au mascarpone au fond de chaque verrine.

Ajoutez une cuillère à café bien pleine de spéculoos, puis une nouvelle couche de crème par dessus et disposez les fraises coupées en morceaux comme vous le souhaitez.

Finissez par un peu de spéculoos en poudre par dessus pour décorer. A servir bien frais.

**Myrienne**

## Recettes de fenouil pour 2 personnes



### Salade fenouil / avocat / pamplemousse :

1 bulbe de fenouil, 1 avocat, 1 pamplemousse, brins de coriandre, crevettes épluchées (en option )

Vinaigrette : 1 c à s vinaigre de cidre, 1 c à s huile d'olive, sel, poivre

Retirer le cœur du fenouil (souvent dur), l'émincer finement, couper l'avocat en morceaux.

Éplucher le pamplemousse à vif, ne garder que les « suprêmes ».

Dans un saladier, mélanger tout, arroser de vinaigrette, parsemer de coriandre hachée.

Pour un plat complet rajouter une poignée de crevettes décortiquées!

### Salade fenouil/ orange / viande des grisons/ oignon rouge :

1 bulbe de fenouil, 1 orange, 1 petit oignon rouge émincé, 4 tranches de viande des Grisons coupées en lanières, olives noires, brins d'estragon

Émincer le fenouil, éplucher l'orange, la couper en tranches, émincer le petit oignon rouge finement émincé, parsemer de viande des grisons, ajouter les olives noires et l'estragon.

Arroser avec une vinaigrette au vinaigre de cidre ou de vin.

**Agnès**

## Livre-jeu pour les p'tits loups

### LE LIVRE DE LA JUNGLE TRÈS JUNGLE, Josef Antòn & Lucie Brunellière

Dans le petit matin de la jungle très jungle, tout le monde se réveille doucement... Balthazar le panda dort encore un peu, Morgan le paresseux paresse et Cécile la grenouille sautille. Au fil des heures de la journée, tous les animaux de la jungle vont évoluer, rire, manger, se reposer, se chamailler et se cacher dans les décors chatoyants des pages, animées de flaps et d'un pantone fluo... à l'enfant de chercher et d'observer ces quelque 55 animaux qui peuplent le livre, et de se laisser emporter au plus profond de cette jungle très jungle ! (à partir de 2 ans)



## CRITIQUE DE LIVRE

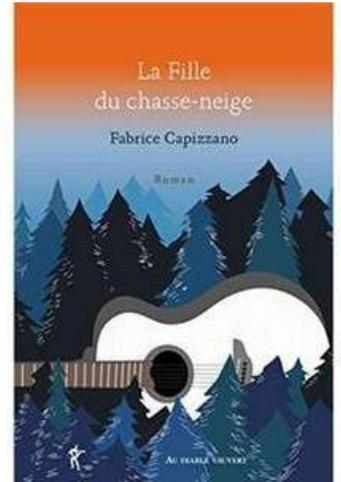
### La Fille du Chasse-Neige, Fabrice Capizzano, Au diable Vauvert

Un roman qu'on ne lâche pas. Une belle surprise, couleurs, musiques, chansons, poésie, humour. On est vite embarqué dans cette belle aventure, tantôt turbulente, tantôt paisible.

Souvent envie de garder une phrase dans la tête, les mots font entendre de la musique, des riffs de guitares et même la neige qui tombe. Tout est si vivant, virevoltant, mélancolique aussi.

Oui, c'est un roman d'amour, comme il y en a si peu, l'amour de Tom, habité par la musique, et de Marie, apicultrice, la très libre « fille du chasse-neige ». Des personnages inoubliables, Frank, un manager halluciné, sa folle équipe de musiciens « pieds nickelés », une famille si unie et si imparfaite, « Du jus de vie » en intraveineuse avec la pulpe... et tous les pépins ».

Un livre solaire !

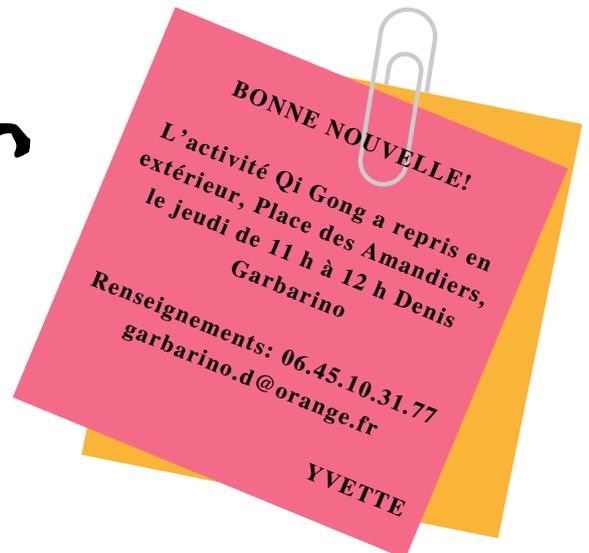


Corinne



lelapinphilosophe.com

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



### Le dimanche 30 mai, on vide tout à Saignon !

De la cave au grenier, de la cuisine au jardin : nous avons réuni nos vide-jardin / vide-cuisine et vide-grenier pour cette grande journée de fête et d'échanges !

N'oubliez pas le concours d'épouvantails, et si jamais cela vous sortait de la tête, vous pourrez toujours en réaliser un sur place au stand brico-bidouille épouvantails et tenter de remporter le premier prix!

Corinne

# Tristes nouvelles...



## Anne Jannet

Anne nous a quitté. Avec son mari, tous deux amoureux fous de Saignon, Anne a longtemps passé ses vacances, avec leur petite fille Alice, dans une borie proche de Saint Eusèbe, avant d'acheter la belle maison du sculpteur Tomasello, dite la maison de la reine Jeanne, un lieu en adéquation avec les grandes compétences d'Anne qui fut tour à tour Conservatrice du Musée Archéologique de Dijon puis de celui de Nice.

Geneviève Dupoux Verneuil

## Serge Bec

Serge nous a quittés le 27 février, aux creux de l'hiver.

Né en 1933, il a commencé très tôt à écrire en provençal. Son enfance a été profondément marquée par la seconde guerre mondiale et ses privations.

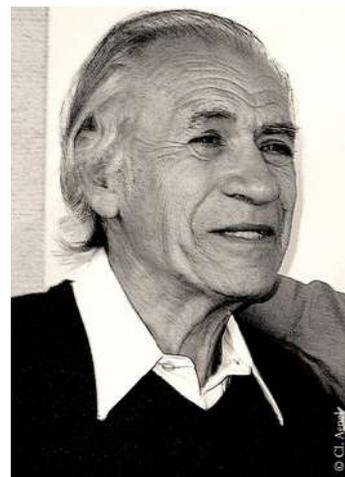
Devenu journaliste à Marseille il a toujours eu une prédilection pour les arts et en particulier pour la peinture. Il y côtoyait très régulièrement des artistes connus, autour du peintre Ambrogiani.

De retour au pays (ses parents étaient minotiers au moulin des Ramades, au bord du Calavon) Serge a tenu quelques années un cabinet d'assurances à Apt, avant de devenir directeur adjoint du Parc du Luberon.

Engagé dans la vie municipale aux côtés de Pierre Boyer de 1977 à 1983, il a été son adjoint à la culture, il s'est investi dans les grands projets de l'époque, la lutte pour le maintien de l'hôpital, l'environnement, le plan d'eau.

C'est à cette époque qu'il crée, avec Claude Agnel, la revue Le Pays d'Apt, qui lui rend un vibrant hommage dans son numéro 264 qui vient tout juste de paraître, sous les plumes de Claude Agnel, Pierre Boyer, Robert Eymony, Guy Mathieu, et bien sûr, Marc Dumas.

Qu'il écrive en provençal ou en français, Serge manifestait une grande exigence en matière d'écriture. Il n'égalait jamais son immense culture, ne l'utilisant qu'à bon escient, et s'il lui fallait toujours beaucoup de temps pour traverser la grand-rue d'Apt ou les places de nos villages, c'est parce qu'il connaissait beaucoup de monde et qu'il savait prendre le temps de s'arrêter pour discuter des petits problèmes de la vie quotidienne aussi bien que de l'évolution d'un monde dont la déshumanisation galopante l'inquiétait beaucoup.



Robert Caracchioli



## Une météo déboussolée...

### Les amandiers en fleur sous la neige,

Robert Caracchioli

Vendredi 19 mars, neige molle qui surprend tout le monde. Amandiers des Bondons (entre Saignon et Auribeau). La neige ne tient pas longtemps.

Réglages ajustés pour rendre compte du temps gris, brumeux, caractéristique du ciel de neige et pour conférer un bon piqué aux fleurs roses des amandiers.



### Fleur de cerisier dans sa gangue de glace,

Guy Agnel

Jedi 8 avril au petit matin, gel terrible pour la saison. Les cerisiers en fleur (la Doa) ont été arrosés par aspersion dans la nuit, pour protéger les fleurs en les entourant d'une pellicule de glace et limiter la baisse de température de quelques degrés. Objectif macro, photo d'une fleur irisée par les rayons du soleil levant.

Club Photo de Saignon

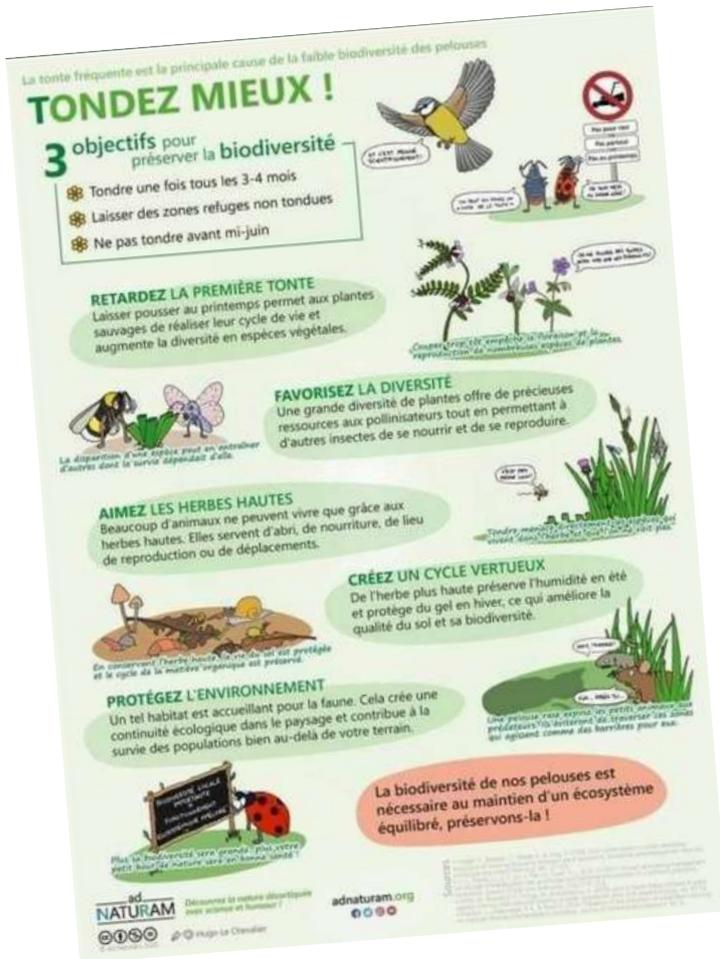
# LA MAIN VERTE

## LA MAIN VERTE, AVEC LA BANANE !

- Accrochez dehors une banane bien mûre (celle qu'on n'a pas vu vieillir et qui ne donne plus envie), les papillons viendront se régaler!
- Lorsque vous mangez une banane, gardez précieusement la peau. Elle est riche en potassium, en fer, en magnésium, éléments nutritifs qui se libèrent quand elle se décompose.
- L'eau de banane ? Un bon engrais, une préparation facile à faire et efficace. Laissez macérer les peaux de banane dans l'eau 48 h. Arrosez vos plantes, à fleurs ou à fruits, les trous de plantations, les rosiers, les plantes à booster un peu.



Juliette & Fanette



### Le mistral...

Le mistral du jeudi durera 9 jours, le mistral du vendredi n'ira pas à la messe (pas jusqu'à dimanche), le mistral de samedi ne voit pas le lundi. De même, le mistral qui dit « bonjour » (débutant le jour) est là pour 3, 6 ou 9 jours, alors que celui qui dit « bonsoir » (débutant le soir) est là jusqu'à demain soir. Le mistral qui survient dans la nuit ne dure que le temps de cuire un pain ou jusqu'au temps de le manger, Au coucher du soleil, si le mistral faiblit ou cesse pendant quelques minutes, on dit qu'il fait « le salut au soleil », il continuera à souffler le lendemain. S'il ne fait pas le salut au soleil, il cessera de souffler au cours de la nuit.

«Le mistral, pour souffler, signe toujours un bail de 3, 6, ou 9 jours d'affilée» C'est un mythe sans base scientifique.



Fanette



### La Coccinelle ou la bête à bon dieu ?

Sa légende :

Au Xème siècle, sous le roi Robert II, un voleur doit être exécuté sur la place publique, et avoir la tête tranchée. A genoux, les mains attachées dans le dos et la tête posée sur un morceau de bois, il attend l'instant fatidique. Une coccinelle se pose sur son cou. Le bourreau, prêt à décapiter l'homme, veut épargner la coccinelle et la retire. Mais la coccinelle se pose à nouveau au même endroit. Le roi assistant à cette scène l'interprète comme un signe de Dieu, et décide de gracier l'homme. L'histoire s'arrête là. Quelques jours plus tard, un autre homme est arrêté : c'est le véritable voleur... Depuis ce jour, la coccinelle est joliment appelée «bête à bon dieu».

Fanette

## NOUVELLES DES AUTRES ASSOCIATIONS



### "RENCONTRES MUSICALES JEUNES TALENTS EN LUBERON (RMJT)"

*Vous le savez, le récital de printemps de piano du 24 avril a dû être annulé !*

*Nous espérons vivement nos rencontres du premier week-end de juillet : concerts classiques et jazz, récital de poèmes accompagnés à la guitare (produit par Anne-Sophie Dupoux à Avignon et à Saignon)...*

*Pour contribuer aux divers frais (transport et séjour des artistes, location de l'église et du piano, fonctionnement de l'association, organisation des concerts), nous vous remercions de régler votre cotisation de dix euros pour l'année 2021, de verser votre contribution (par chèque à notre trésorier, François Dupoux, rue du Bourget 84400 Saignon ou par virement sur notre compte : FR76 1460 7002 0769 5132 5303 590).*

*Officiellement reconnue d'intérêt général, notre association vous permet de bénéficier d'une déduction fiscale.*

*Votre aide nous est infiniment précieuse, pour organiser des concerts gratuits de grande qualité et de promouvoir de jeunes musiciens de talent.*

*Vive la musique !*

Gilbert Leguay



### RENCONTRE DES CULTURES

En Assemblée Générale, nous avons décidé de maintenir notre activité, de fonctionner avec un conseil d'administration restreint, de prioriser les échanges culturels autour d'une projection et d'un récit de voyage. Dans ces périodes de confinement, ce cap a été difficile à tenir. Nous avons pu contacter des intervenants pour des conférences débats que nous programmerons dès que possible :

Les hauts plateaux d'Afghanistan; le Ladakh, quelle évolution sociale, touristique...

La province chinoise du Yunnan très proche du Tibet et sa montagne sacrée ; La vie des femmes berbères;

Les carnets de voyage avec une conférence musicale sur le Yémen.

Nous espérons vous rencontrer bientôt, vous qui êtes intéressés par ces récits de voyages... Nous poursuivons les mêmes objectifs : porter un regard sur d'autres régions du monde, rencontrer d'autres cultures, échanger avec l'intervenant, si possible autour un buffet...

**Chantal, Présidente de  
Rencontre des Cultures**



*la Marelle organise sa tombola! De nombreux lots sont à gagner, 2€ le ticket!  
N'hésitez pas à commander vos tickets par mail: [lamarellesaignon@gmail.com](mailto:lamarellesaignon@gmail.com)*



### Les Confinés solidaires

J'ai, tu as, il a...

Je sais, tu sais, il sait...

Pour entretenir nos maisons, nos jardins, nous sommes tous équipés, mais il nous manque toujours quelque chose...

Parfois, nous aurions besoin d'un conseil pour traiter tel ou tel sujet, d'une machine, d'un outil...

Mutualisons nos moyens et nos idées.

Chacun pourrait aider celui ou celle qui en aurait besoin, Chacun pourrait faire l'inventaire des matériels susceptibles d'être prêtés ou loués, de ses compétences dans tel ou tel domaine.

L'Annuaire des Confinés solidaires pourrait voir le jour avec les coordonnées de chacun et ce qu'il pourrait apporter aux autres.



Jean-Pierre Bertrand

### 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](mailto:foyer.rural.saignon@gmail.com)