



LA BOUTEILLE A LA MER

Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de Gradignan M V M n° 74

Edito

Les échanges repartent dans la bonne humeur et la convivialité en ce dernier trimestre 2023.

Un échange mensuel est généralisé le 2^e vendredi du mois et le jeudi suivant sur le concept d'activités créatives, décorations, bijoux fantaisie, et tout le monde est invité à partager son savoir dans son domaine de prédilection... Des idées ont été émises, notamment dans la lettre d'information du RERS à la suite d'une réunion de coordination. Elles ne sont pas exhaustives.

Les réunions du RERS ont été fixées le 4^e lundi du mois à 16 h 00, ces rencontres rassemblent les animatrices régulières ou ponctuelles et les adhérents ou curieux peuvent y participer ou simplement, peuvent venir se renseigner sur les principes de fonctionnement des échanges réciproques de savoirs.

L'Assemblée générale 2024 recevra les nouvelles adhésions pour l'année. Rappelons que cette participation minime est indispensable pour participer à un échange de savoirs. Les personnes qui ne pourront pas venir seront invitées à joindre leur bulletin d'adhésion et leur cotisation à leur mandat de vote par courrier.

Vous trouverez dans les pages suivantes les témoignages et articles des échanges qui nous ont été communiqués par les participants.

Vous pouvez retrouver ces pages en couleurs sur les sites Internet de MVM et du RERS.

Martine Obis

Sommaire

Edito – Echange de curiosités	P 1
Témoignage Ech. collectif Bien-être et respiration	P 2
Nouveaux rendez-vous créatifs	P 2
Echanges art floral	P 3
Echanges culinaires	P 4

Les Prochaines Permanences :

Salle de LA GRANGE du château de Malartic

Sur rendez-vous auprès de Martine

Réunion mensuelle : le 4^e lundi de 16 h 00 à 19 h 00

Courriel : ersgradignan33@gmail.com

Françoise Lorient - 06 71 49 04 48

Aline Tissidre – 06 78 66 51 90

Jacqueline Cahoreau – 06 02 33 63 13

Martine Obis – 06 02 24 24 44

Pour vous renseigner

JE CONNAISSAIS LA GALLE DU CHÊNE MAIS PAS CELLE DU ROSIER...

Au cours d'une promenade estivale, mon regard s'est arrêté sur un églantier. Celui-ci portait de beaux cynorhodons et des boules de filaments faisant penser à des pompons. Ces protubérances plutôt jolies ont éveillé ma curiosité et je me suis donc rendue sur internet qui me disait que j'avais à faire à la galle de l'églantier ou barbe de Saint Pierre ou encore bédégars.

Cette galle est l'œuvre d'un petit insecte : le cynips du rosier (minuscule guêpe) qui pond ses œufs au printemps, dans un bourgeon, une feuille ou une tige. En se développant dans le tissu de la plante, les larves émettent des substances provoquant l'élargissement des cellules qui leur serviront de cocon et par déduction, la formation de ces amas de petits filaments.

Ces larves vont passer l'hiver au chaud mais ces boules filamenteuses vont s'avérer insuffisantes pour les protéger des guêpes parasitoïdes qui vont se développer dans cette même galle au détriment des larves légitimes. Tout ça va faire le bonheur des oiseaux à la recherche de nourriture.

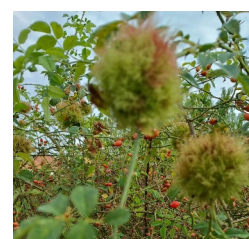
Au printemps suivant, ces larves vont se transformer en nymphes. Puis, adultes, émerger des galles qui vont finir par sécher et tomber sans faire de dégâts au rosier sauvage. Le rosier domestique, lui, attrape très rarement la galle.

De l'Antiquité jusqu'à la fin du Moyen Âge ces galles étaient utilisées en infusion comme vermifuge ou même diurétique.

On dit que : lorsque ces structures végétales ont perdu leur belle teinte verte et rouge, les larves sont assez grosses pour être mangées.

Faute de cèpes, ça vous dit, une sortie à la recherche des galles d'églantier dans le but d'un prochain échange culinaire collectif ???

Françoise L.



Françoise R. vient de rejoindre le réseau, tentée par l'Offre de Bernadette.

C'est dans une excellente ambiance que nous nous sommes retrouvés pour effectuer notre séance de « Bien être et respiration ».

La chaleur, le soleil et la bonne humeur étaient de la partie afin que nous puissions réaliser notre activité à l'extérieur.

Un moment de détente tant attendu par nous tous et toutes, grâce à Bernadette que nous remercions bien vivement.

Françoise R.



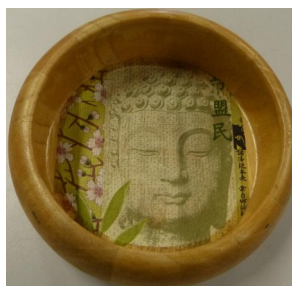
Et voici les nouveaux échanges des vendredis et jeudis créatifs

Comme vous avez pu le lire dans la « Lettre d'information du Réseau n° 4 » des échanges créatifs sont proposés le 2e vendredi du mois et repris le jeudi de la semaine suivante.

En ce mois d'octobre, le thème proposé par Jacqueline et Annie était la décoration d'objet par le système de collage de serviettes en papier...



- 1 – Il faut trouver le décor de la serviette qui nous intéresse,
- 2 – Il faut préparer le support choisi,
- 3 – Il faut découper le motif au plus près, puis enlever les deux sous-couches de papier pour ne garder que la 1re qui porte le décor,
- 4 – Il faut placer les motifs sur le support et passer une couche de colle spéciale transparente au séchage, avec un large pinceau plat, en partant du centre vers les bords extérieurs, et attendre que le tout sèche bien. Un vernis protecteur pourra être appliqué dans un second temps.



ÉCHANGES ART FLORAL



Le 23/09/2023, nous retrouvons Jacqueline et Martine à la Grange pour créer des compositions fleuries dans le style Ikebana.

Jacqueline nous propose de donner libre-court à notre fantaisie et de faire des bouquets dits dans le style Ikebana libre. Pour ce faire nous avons à notre disposition des **chrysanthèmes**, en remplacement des dalhias non disponibles, feuilles et autres auxiliaires (achetés 2 jours plus tôt par notre offreuse) et nous nous lançons avec plaisir : Je rassemble du mieux possible les connaissances acquises durant ces dernières années grâce à Jacqueline et calcule les hauteurs de tiges, coupe, pique, oriente tous ces jolis végétaux jusqu'à ce que l'ensemble paraisse équilibré en prenant le recul nécessaire. Je remercie Jacqueline pour les conseils avisés qu'elle m'a donnés une fois de plus pour améliorer cet ensemble grâce à l'origami !

Danièle S.



Couleurs d'automne pour **octobre**, les compositions sont réalisées avec beaucoup de goût autour des conseils de Jacqueline. Les **roses** or et pourpre dans un cocon de **feuilles de chêne pourpres** et les **lys** encore en boutons ne vont pas manquer de sublimer ces explosions de couleurs chaudes. Les **alstroemerias** et le **limonium** s'arrangent bien dans ce bouquet avec d'autres branchages de nos jardins.

Martine O.



Ce mois de **novembre** a mis en valeur **l'amarylis**, **l'eucalyptus globulus** avec ses fleurs et ses fruits très originaux, et **l'hypericum** ont permis d'offrir de hauts bouquets dans les tons rouges et roses.

La cueillette de Jacqueline venait compléter les fleurs avec des tiges fines de bambou, des lianes de lierre bicolore...



ÉCHANGES CULINAIRES

La reprise de **Septembre** s'est faite en douceur avec une **auberge espagnole** et 13 personnes autour de la table.

Après un tour de table sympathique où chacun a parlé de ses occupations estivales, nous avons partagé les mets et vins apportés par nous tous et mis en commun.



Xavier a eu la bonne idée de porter sa guitare et de nous faire chanter. Et, surprise ! nous avons découvert après tant d'années, la belle voix de Françoise A.



Marie-Jo, à notre demande, a raconté l'histoire de la boîte magique.

En ce début d'automne, nous sommes 16 réunis pour préparer notre repas composé de champignons à la grecque (recette que je tiens d'une cousine), puis d'un gratin de haddock à l'aneth et poireaux sous un crumble de pain rassis et enfin de gâteaux « invisibles » aux pommes.

Françoise L. a décoré la table avec une dominante de couleurs orangées.

Je commence la cuisson des champignons dans la poêle et suis la recette le plus fidèlement possible.

Pendant ce temps Bernadette et Didier nous présentent la recette du gratin.

Rapidement les effluves parfumées par le poisson infusant dans le lait bien chaud se font remarquer et en font saliver quelques-uns d'entre nous !

Tout se passe très bien pour la préparation de ce plat que tous découvrent à part nos « offreurs ».

Les plats à gratin bien remplis vont au four pour la dernière étape. Ce plat sera servi accompagné de semoule de petit épeautre bio.

Un groupe s'affaire à la préparation d'un gâteau nommé « invisible aux pommes » tellement les tranches de fruits sont coupées finement, offert par Jean-Luc et Dominique.

Ce soir-là il y avait parmi nous une nouvelle adhérente prénommée Françoise et Georges qui venaient pour la première fois à l'échange culinaire collectif.

Georges m'a dit être agréablement surpris de découvrir la façon dont se déroule un tel échange, et avoir bien aimé l'ambiance conviviale du repas.

Ce soir-là il y a eu un petit jeu qui consistait à deviner l'utilisation d'un objet que j'avais apporté. Une dizaine de personnes s'y sont prêtées pour mon plus grand plaisir ! Enfin Bernadette nous a lu quelques poèmes.

Merci à toutes les personnes présentes à cette soirée pour leur participation avec une mention spéciale pour Françoise L. et ses aides de camp.

Danièle S.

Samedi 21 **Octobre** bien que le problème d'évacuation d'eau ne soit pas résolu, c'est la reprise des échanges culinaires collectifs. Nous sommes 16 dont 3 offreurs.

Danièle propose sa recette des **champignons à la grecque**, Didier celle du **crumble de pain noir, poireaux et haddock** puis, Dominique et Jean Luc, **l'invisible aux pommes**.

Deux objets mystères ont fait le tour de la table et enrichi nos connaissances.

Les plats, les vins et l'ambiance étaient bons. Pour tout cela, merci à tous.



En **Novembre**, l'échange culinaire se transforme en sortie culinaire au **"Festival du livre gourmand"** à Périgueux d'où nous espérons ramener quelques recettes, conseils et présentations.

Samedi 16 Décembre la cuisine ne sera pas disponible, donc notre **prochain échange culinaire aura lieu le VENDREDI 15 DECEMBRE à 19 h 00**. Ce qui vous laisse le temps de chercher et proposer de belles recettes festives **mais pas trop longues à préparer...**



Françoise, Dominique et Marie-Chantal