



LA BOUTEILLE A LA MER

Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de Gradignan n° 64
(édition numérique)

Chers amis du RERS DE GRADIGNAN,

Notre journal rend compte des activités du réseau et à travers vos photos et vos articles, vos témoignages, nous pouvons communiquer avec les adhérents et avec les personnes curieuses de nous connaître.

Vous pouvez nous écrire à l'adresse : fersgradignan33@gmail.fr

FORESCO communique toujours grâce aux autres réseaux adhérents, vous trouverez leurs activités et leurs témoignages en lisant le LIR N° 32 sur le site : <http://www.rers-asso.org/>

Nous sommes toujours à la recherche de volontaires pour animer nos échanges et dynamiser les rencontres.

Notre dernier rendez-vous, le 15 mars, a réuni une trentaine de fidèles, très peu de nouveaux intéressés, parlez-vous de nos si beaux échanges autour de vous ? Si oui, que constatez-vous ? Quelle est la difficulté pour franchir le pas et rejoindre le groupe ?

Nous vous rappelons les prochaines dates pour lesquelles nous (les animateurs et animatrices en cours d'activité...) aurons besoin de votre participation :

- le **samedi 7 septembre** pour le **FORUM DES ASSOCIATIONS** à la salle du Solarium, une prochaine réunion sera bientôt organisée pour la préparation de la représentation de Mieux Vivre à Malartic à l'évènement, il faut installer et décorer le stand, assurer des permanences pour renseigner les visiteurs, etc.

- le **samedi 21 septembre** pour la participation de MVM à **UN AIR DE FETE** à Barthez, le stand propose des activités créatives et permet de présenter l'association et toutes ses commissions aux visiteurs de cet évènement sur notre quartier. Normalement, les activités proposées lors de l'Art dans le pré en mai, seront remises à l'honneur, les châteaux forts en carton, les bijoux de macramé ou de boutons, les bourses en cuir, les marque-page dessinés... tous ceux qui voudront participer seront les bienvenus et pourront nous rencontrer lors des réunions de préparation, le jeudi de 14 h 30 à 16 h 30.

La Cause des livres vous propose de prolonger vos vacances par une balade à Nantes sur les pas de Jules Verne afin de fêter les 150 ans de ses écrits.

Du mardi 15 au jeudi 17 octobre 2019

Pour recevoir le projet de la sortie, contacter Danièle.

Fin des inscriptions le lundi 9 septembre à 16 h lors de l'échange littéraire à la Grange de 14 h 30 à 16 h 30.

Contact : Danièle 06*81*87*75*58



MVM prépare une REUNION DE RENTREE
LE LUNDI 30 SEPTEMBRE à 20 h 30
À la Grange du château de Malartic

Surveillez bien votre boîte à courriels pour les dates.

Sommaire

Echanges Art floral	P 2
Echanges culinaires : Offres	P 3
Echanges culinaires : recettes	P 4

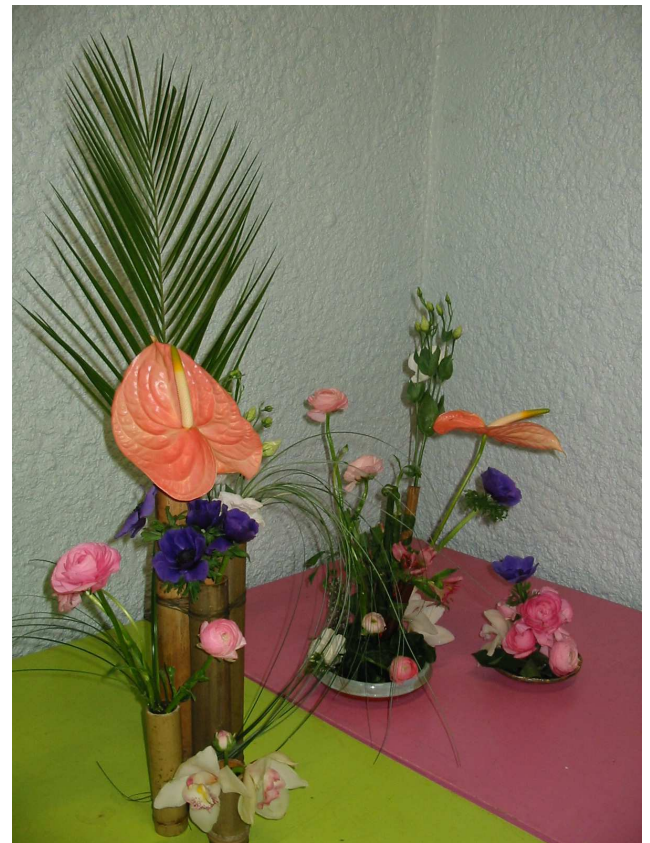
Les Prochaines Permanences :

Salle de LA GRANGE du château de Malartic
16 h 30 à 18 h 00
Tous les lundis
(hors vacances scolaires)

Courriel : fersgradignan33@gmail.com

Elisabeth Joussain - 05 35 40 88 49
Françoise Loriquet - 06 71 49 04 48
Aline Tissidre - 06 78 66 51 90
Françoise Claverie - 05 56 89 81 50
Pour vous renseigner

Les échanges en Art floral sont tellement riches que l'on ne se lasse pas de partager les créations des participantes...



En mars, nous avons revu des compositions avec les bambous, anthurium, orchidées, anémones, roses...



En mai, nous avons composé avec des roses, des orchidées, des chrysanthèmes, des dahlias pompons, des gerberas... Ces centres de table nous annonçaient le printemps.



Agapanthes, roses, lys, lisianthus...
Jacqueline sélectionne les fleurs du moment ...

En juin, le thème fleurs et fruits a eu un franc succès, toutes les compositions ne sont pas ici, car le groupe entre matin et après-midi est d'une douzaine de personnes en moyenne.

ECHANGES CULINAIRES

Le 25 mai 2019, le réseau accueillait deux nouveaux adhérents : Cécilia et Alexandre dernièrement arrivés dans notre région.

Ils ont inscrit dans leurs offres : la cuisine végétarienne, il n'en fallait pas plus à Françoise et Lily pour les inviter à nous faire partager leurs expériences lors d'un échange culinaire collectif.



Et voici une partie de l'équipe en train d'éplucher de jolis légumes pour préparer un crumble de légumes au boulgour.



Après nettoyage, blanchiment, les légumes sont disposés par couches dans le plat du four.



Les amandes sont très utilisées pour toutes leurs qualités nutritives, et Annie est chargée de les concasser pour couvrir l'appareil...



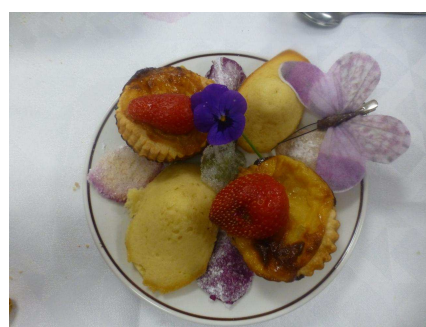
Quelques dizaines de minutes plus tard, le crumble est prêt.



Françoise et Lily avaient proposé une salade verte avec de l'avocat, des fraises, du fromage et des noisettes...



Pendant ce temps, un autre groupe apprenait la recette des madeleines de Cécilia. Pour compléter une assiette de gourmandises préparée



par Lily et Françoise, avec des pétales de rose et des feuilles de menthe cristallisées au sucre, les pastis de nata, et les madeleines de Cécilia.

LES ECHANGES CULINAIRES PRENDRONT EN OCTOBRE ET LILY ET FRANÇOISE ATTENDENT D'ORES ET DÉJÀ VOS PROPOSITIONS.

Les places étant limitées pour partager ces échanges, il est conseillé de s'inscrire rapidement après la sortie du calendrier.

Françoise 0671490448 – francoise.loriquet@hotmail.fr - Lily 0683275626 – lilycountry@hotmail.fr

Recettes

SOUPE GLACÉE (OU CHAUDE) DE COURGETTES

2 belles courgettes vertes ou jaunes.

1 oignon ou deux poignées de pois cassés cuits avant.

1 ou 2 gousses d'ail.

1/2 carré de bœuf ou de légumes pour faire 1/2L de bouillon.

2 " vache qui rit " ou du St Môret ou de la crème fraîche épaisse ou encore un yaourt nature (pas fluide)

Sel, poivre, cumin.

Faire revenir les oignons, rajouter les courgettes (non pelées si la peau est belle et qu'elles ne sont pas traitées) en cubes moyens et recouvrir du bouillon.

Ajouter l'ail écrasé ou en petits dés et cuire 15 mn.

A l'aide d'une écumoire mettre vos légumes dans votre blinder (ou votre moulinette) et mixer.

Sur la fin ajouter Saint Môret ou autre, goûter l'assaisonnement et rajouter sel, poivre et cumin à votre convenance.

A cette saison, laissez refroidir ce potage et consommez-le bien frais.

N'ayez pas peur des courgettes oubliées sous les feuilles et devenues grosses, tant que vos ongles s'enfoncent dans la peau, c'est encore bon et vous pouvez enlever les graines facilement. Bon appétit à tous.

Françoise et Lily.

TOUTE (Mûres blanches ou rouges)

Ingrédients : - 2 verres d'amandes en poudre

- ½ de verre de sucre glace
- ¼ de verre d'eau de rose
- 2 cuillères à soupe de pistaches effilées
- 1 verre de sucre en poudre
- colorant rouge pour les mûres rouges

1- dans un bol, mélanger les amandes en poudre avec le sucre glace en incorporant petit à petit l'eau de rose jusqu'à obtention d'une pâte molle
2 - prendre des noisettes de pâte et leur donner la forme d'une « mûre ». Rouler la mûre dans le sucre en poudre et piquer une pistache effilée à la place de la tige.

SOHAN ASSAL (Nougatine)

Ingrédients : - 4 cuillerées à soupe de sucre+1 cuillerée de miel (multiplier ces proportions selon la quantité désirée)

- 1 cuillerée de beurre
- 1 pointe de safran moulu
- 1 pointe de cardamome moulue
- 1 cuillerée à soupe d'au chaude
- 2 cuillerées à soupe de pistaches en poudre
- du papier alu ou papier cuisson

Dans une casserole, cuire l'eau, le sucre, le miel et le beurre. Caraméliser à feu doux. Juste à la fin, ajouter le safran et la cardamome

Ajouter les amandes dès que le caramel devient roux

Entre temps, étaler le papier alu sur une plaque.

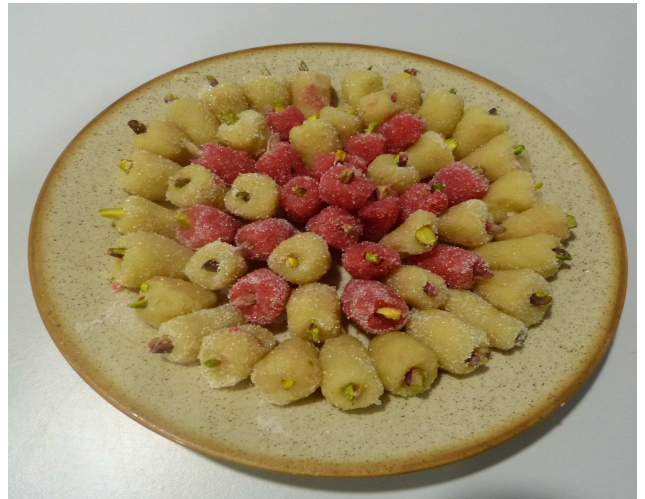
Dès que le caramel est prêt mettre de petites cuillerées de la préparation sur le papier alu. Garnir de pistaches moulues. Laisser refroidir avant de détacher du papier alu.

NANE BADAMI (Biscuits aux amandes)

Ingrédients : - 1 verre d'amandes pelées hachées

- ¾ de verre de sucre glace
- 3 blancs d'œufs
- ½ cuillerée de café de cardamome
- Pour garnir, 2 cuillères à soupe d'amandes effilées

- 1- Dans un bol, battre les blancs en neige très ferme
- 2- Incorporer petit à petit le sucre glace en remuant doucement
- 3- Mettre le bol au bain-marie tout en continuant de battre jusqu'à ce que la préparation soit élastique et chaude.
- 4- Retirer du feu. Ajouter les amandes hachées et la cardamome. Bien mélanger le tout
- 5- Etaler une feuille de papier sulfurisé graissé sur la plaque du four
- 6- Prendre avec une cuillère de petites mottes de pâte. Les rouler en boule et les déposer sur la feuille graissée en laissant suffisamment d'espace entre chacune pour qu'elles puissent gonfler. Garnir avec les amandes effilées
- 7- Mettre la plaque au four préchauffé à 150° (th 2) 15 à 20mn
- 8- Retirer du four, laisser refroidir et détacher les « nane bādâmi » de la feuille



Recettes offertes par Fari

