



# LA BOUTEILLE A LA MER

Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de Gradignan M V M n° 80

## Edito

Belle rentrée de septembre, les activités sont riches et diverses, nous accueillons de nouvelles Offreuses et Demandeuses qui nous ont contactés au Forum des associations, d'autres qui sont les amis de nos amis...

Une ombre viendra obscurcir notre ciel, le décès de Martine L. Mais comme tous ceux qui nous ont quittés, elle sera toujours dans un petit coin de notre mémoire à l'occasion des échanges que nous avons partagés.

*Martine*

## SANTÉ - BIEN-ÊTRE

Un échange qui se fait attendre après les vacances d'été..



Bernadette est toujours offreuse pour ces séances décontractantes et agréables deux lundis après-midi par mois. De nouvelles demandeuses ont rejoint le groupe après avoir pris connaissance des activités proposées lors du Forum des associations.

Jacqueline s'est occupée de renforcer ces moments de bien-être en obtenant un partenariat avec l'ASEPT, pour offrir à nos adhérents et à d'autres personnes, des ateliers destinés aux seniors que nous sommes... le jeudi après-midi.

*Martine*

## Sommaire

Edito – Adieu Martine L. - Santé-bien-être	P 1
Échange littéraire...	P 1
Echange littéraire	P 2
Echanges Art floral - Echange « Jardinage »	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 1er vendredi du mois

de 14 h 30 à 16 h 45

(hors vacances scolaires)

Courriel : [rersgradignan33@gmail.com](mailto:rersgradignan33@gmail.com)

Jacqueline Cahoreau – 06 02 33 63 13

Martine Obis – 06 02 24 24 44

Pour vous renseigner



« Je suis d'un pas rêveur le sentier solitaire,

J'aime à revoir encor, pour la dernière fois,

Ce soleil pâissant, dont la faible lumière

Perce à peine à mes pieds l'obscurité des bois !"

*Alphonse de Lamartine*

Gouttes de pluie

Rêves au-delà du rêve

Reflets du monde.

*M. B.*



## LA CAUSE DES LIVRES

Un échange qui réunit les passionné(e)s de lecture.

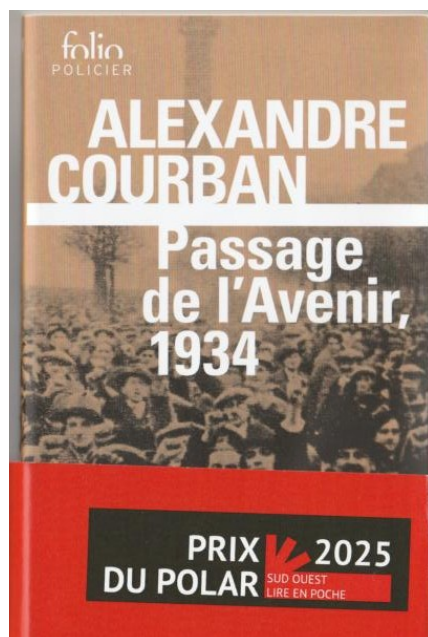
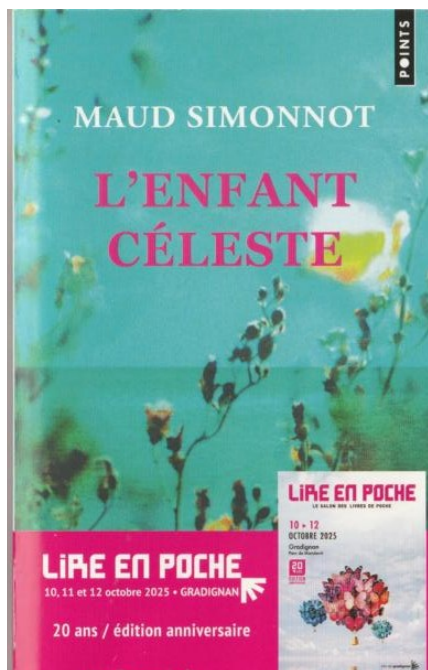


### *L'enfant céleste, Maud Simonnot, Points, 210 pages*

Livre offert et distribué dans les boîtes à lettres des Gradignanais à l'occasion de « Lire en poche » 2025. Une jeune femme, Mary, vit douloureusement une séparation amoureuse ; dans le même temps, son fils, Célian, probablement surdoué mais sensible, ne s'épanouit pas à l'école qui l'oblige à apprendre des choses qui ne l'intéressent pas et à rester immobile. Mary décide donc de rompre avec ce quotidien délétère pour partir dans une île, Ven, en Suède, au bord de la mer Baltique. Et cette île est celle de Tycho Brahe, astronome du XVI<sup>ème</sup> siècle qui a remis en cause les croyances anciennes par ses travaux basés sur l'observation des cieux et la démonstration de ses théories. Familier du roi Frédéric II du Danemark qui lui donne l'île de Ven Tycho Brahe y construit grâce aux subsides du roi une cité, Uraniborg, où il va travailler sans relâche, un peu à la manière d'un savant fou. Et cet endroit fait rêver Mary et son fils, d'autant que l'île est minuscule et qu'il y a très peu de monde ; la nature y est reine bordée par les vagues et petit à petit chacun va se reconstruire grâce à un environnement favorable mais aussi grâce au soutien attentif et bienveillant des rares habitants de l'île.

J'ai aimé ce livre car il s'en dégage une atmosphère douce et apaisante. Les chapitres sont très courts donnant la voix tour à tour à la mère puis à son fils.

L'autrice ne figurait pas parmi les invités de Lire en poche. L'année prochaine peut-être...



### *Passage de l'avenir : 1934, Alexandre Courban, Folio policier, 200 pages*

L'auteur est le lauréat 2025 du prix du polar Lire en poche et le journal Sud-Ouest. C'est un polar social et historique. Une jeune femme est retrouvée morte dans la Seine. Le commissaire Bornec est chargé de l'enquête, doublé par Gabriel, journaliste à l'Humanité. La victime est peut-être une ouvrière qui travaille dans une usine de sucre tout près, la raffinerie de la Jamaïque car les bouts de ses doigts sont usés. On est rapidement plongé dans le Paris ouvrier de 1934, l'auteur historien ayant fait sa thèse sur le journal l'Humanité de 1904 à 1939. Révoltes ouvrières pour une amélioration des conditions de vie, travail précaire et surexploitation des femmes et des enfants, des immigrés aussi, répression policière, spéculation boursière, manœuvres du parti d'extrême droite les Croix de feu : l'affaire Stavinsky (scandale politico-financier) n'est pas loin, l'intrigue traverse tout cela. Mais l'histoire recommencerait-elle ?

Danièle Erésué



# POUR VOUS TENTER, OU SIMPLEMENT VOUS DONNER DES IDÉES...

Les échanges en Art floral de cet automne...



Dahlias dans leurs feuillages dorés de **septembre**

Fleur de nutans (*Leucospermum cordifolium*) dans leur cage de bear-grass et accompagnée de petites roses pour **octobre**.



**Novembre**, le mois  
des  
Oiseaux du paradis  
(*strelitzia*) et  
euphorbe  
gemengod,  
feuillage phenix  
roebelenii

## ÉCHANGE « Jardinons avec Nicole et François »



Lundi 13 octobre, Jean-Luc nous a présenté son matériel d'aiguisage. L'une des meules héritée de son père est toujours aussi efficace avec les lames d'aujourd'hui. Jean-Luc nous a montré comment il utilise ces meules pour affûter couteaux ou lames de tondeuses...

Il nous a rappelé dans quel sens travailler pour aussi adapter la technique à nos fusils et pierres à aiguiser...

*Martine*



## ÉCHANGE CULINAIRE D'OCTOBRE OFFERT PAR DIDIER ET BERNADETTE

### UN TAJINE DE POULET AUX LEGUMES DE SAISON



Les plats traditionnels sont mis à l'honneur par les deux cuisiniers de service...



Salade d'oranges en entrée... Le potimarron, des pois chiches, des olives, des coings, des amandes... pour un tajine au poulet gourmand et copieux.

Et pour le dessert, une jolie tarte au potimarron.

Une décoration dans le thème, proposée par un atelier offert par la mairie et le musée de Sonnevile, et réalisée par Marie-Paule et Marie-Chantal. Françoise a trouvé de magnifiques feuilles pour compléter.



#### Petites astuces ramenées de vacances par vos responsables des échanges culinaires : Chapelure croustillante pour 6 à 8 tomates 🍅

50g de chapelure  
2 gousses d'ail hachées  
1 cuillère à café d'herbes de Provence  
Du parmesan râpé  
De l'huile d'olive  
Sel, poivre et persil frais  
Préchauffer le four à 180°

Pendant que vos tomates coupées en deux, salées et retournées perdent leur eau, préparez votre chapelure en mélangeant : chapelure, ail et persil hachés, huile d'olive et herbes provençales. Saler un peu, poivrer et mélanger.

Recouvrir votre plat de tomates de cette chapelure qui doit ressembler à une pâte un peu épaisse.

Pour encore plus de croquant, pourquoi pas quelques graines de sésames ou....

Cuire 20 min à 180° et 5 à 10 min à 200° pour finir de dorer.

### REPAS D'AUTOMNE SAMEDI 15 NOVEMBRE

Offreurs : Didier, Françoise, Chantal, Marc...



Nous étions 20 autour d'une table décorée de potimarrons, coloquintes, feuilles d'automne.... Quelques « bricolettes » pour l'apéro pour nous faire patienter car la cuisson d'un pot au feu demande du temps !!!

Nous avons apprécié les chansons interprétées avec talent par Bernadette (*Le p'tit bonheur* de Félix Leclerc et une chanson d'Aznavor), puis Marie Jo a pris le relai avec un conte qui nous a tenus en haleine... Et enfin le pot au feu de « chef Didier » qui a dû jongler entre 3 cocottes minutes ! D'abord le bouillon très goûteux servi sur une biscotte au fond de l'assiette, puis le pot au feu lui-même (viandes très fondantes : bœuf et veau et la ronde des légumes ; Rien n'y manquait !! y compris le petit supplément de la sauce ravigote de Marc qui donnait du « peps » à l'ensemble.

En dessert, les pommes au four de Françoise, (Canada), longues à cuire, mais excellentes (garnies de beurre, raisins secs, miel et noisettes concassées au-dessus) Bravo aux cuisiniers, cuisinières et petites mains !!!

Marie-France