



Confinés, mais pas que !

Le journal coopératif du réseau

DECEMBRE 2020- Semaine 5

Edito

Profitons de la lecture de ce cinquième bulletin pour nous informer, nous amuser, découvrir les talents des offreuseuses et offreurs du réseau et nous lancer dans de nouvelles activités ou les demander en échanges de savoirs, dès que ceux-ci pourront redémarrer. Nous tous, dans le réseau nous avons des talents divers et variés, certains que nous avons proposés en offres, d'autres non. Ces offres associées aux demandes qu'elles suscitent, créent une richesse de savoirs qui circulent et peuvent encore plus circuler sur le territoire.

Alors n'hésitons pas !

Pour le prochain bulletin, envoyez vos textes, idée, suggestions à l'adresse du réseau, avec comme date butoir, le mercredi 9 décembre. Et comme nous approchons de Noël, peut-être que le « Confinés, mais pas que... » numéro 6 pourra tourner autour de ce thème. Pourquoi pas, c'est à vous de voir...

Bonne lecture !

rers.dunesetbocage@free.fr



Une recette

Proposée par Nadia(Coutances)

Offreuse en cuisine marocaine et conversation espagnole

Voici une petite recette pleine de soleil « la Pastilla » J'espère qu'elle vous fera oublier la morosité ambiante !

Ingrédients : pour 6 personnes

1 poulet ou 2 pigeons - persil - coriandre - 4 oignons hachés - une dose de safran - 1 c à c de gingembre - 6 œufs - 150 g de beurre - 1 verre d'huile d'olive - 1 bon verre d'eau - 2 c à c de cannelle - 1 verre de sucre glace - 250 g d'amandes mondées - 1 c à c d'eau de fleurs d'oranger - 10 feuilles de brick.

Bon j'espère que je n'ai rien oublié !
J'attaque la préparation et la cuisson.

Préparation :

Laver le poulet et le découper, le mettre dans un faitout y ajouter le persil, la coriandre et les oignons hachés plus les épices (safran, gingembre, sel, poivre), le verre d'huile et l'eau.

Laisser cuire à feu doux une trentaine de minutes. Vérifiez la cuisson du poulet.

Monder les amandes, les griller et les concasser. Retirer le poulet, l'égoutter et réserver le bouillon. Désosser le poulet et hacher grossièrement la chair.

Préchauffer le four à 180°. Dans un bol mélanger la cannelle, la moitié du verre de sucre et les amandes. Dans une casserole mettre du bouillon de poulet y ajouter les 6 œufs battus, bien mélanger, à feu doux, pour obtenir une sauce crémeuse. Rajouter cette sauce au poulet ainsi que les amandes et la c à c de fleur d'oranger mélanger le tout. Prendre un plat allant au four, le badigeonner, poser la 1^{ère} feuille de brick, passer du beurre fondu au pinceau et continuer en beurrant chaque feuille. Disposer ainsi 5 feuilles en laissant déborder les bords. Couvrir avec la farce de poulet, les amandes etc. Rajouter un peu de bouillon si besoin, puis recouvrir avec 5 feuilles de brick beurrées, lisser et replier l'excédent de feuille sous la tourte. Badigeonnez la pastilla avec le jaune d'œuf et faire cuire au four 30 mn à 200°. La croûte doit être bien dorée et croustillante. Décorer en saupoudrant de cannelle et de sucre glace.

Bonne dégustation !



« Savoir rester digne en toutes circonstances »
@annedutoit



Echange cuisine
Mai 2010

Echange cuisine
Mai 2017



Photo site :
La cuisine marocaine

Une légende et une recette

Proposées par Marie (Blainville/Mer

Groupe « Les Commères »



Site :
Paulo8938-elkablog



Imagerie d'Epinal



Une légende traditionnelle : la Saint-Nicolas

St-Nicolas est fêté le 6 Décembre, jour de la mort de Nicolas de Myre, aujourd'hui la Turquie.

Il est le patron des enfants et c'est surtout dans le Nord et l'Est de la France qu'il est le plus attendu ; St Nicolas est toujours accompagné de son âne et parfois du père Fouettard. Il défile pour distribuer les cadeaux et friandises.

Dans les familles, on prépare son passage la nuit du 5 au 6 décembre, une carotte pour l'âne, à boire pour St Nicolas. Il avait parfois plus d'importance que le Père-Noël Il a été considéré comme le St patron protecteur des enfants par sa légende :

Trois enfants partent glaner et se perdent. Attirés par la lumière d'une maison, ils frappent à la porte. C'est le boucher qui les fait entrer, les tue et les coupe en petits morceaux pour les mettre dans un saloir et en faire du petit salé. St Nicolas, 7 ans plus tard, frappe à son tour à la porte. Le boucher l'invite pour un repas, St Nicolas demande du petit salé.

Croyant être pris au piège, le boucher avoue son crime et St Nicolas pose 3 doigts sur le saloir et ressuscite les enfants.

Pour punir le boucher St Nicolas l'attache à son âne. C'est à ce moment de l'histoire qu'il devient Père Fouettard, personnage au mauvais caractère qui réprimande les enfants pas sages.

St Nicolas est représenté en évêque, barbe blanche, mitre sur la tête, une crosse, un long manteau violet ou rouge, toujours souriant, généreux.

A cette époque de l'année, on trouve des grands pains d'épices en forme d'évêque.

Pain d'Epices

Ingrédients : 350 g de sucre - 5 oeufs 350 g d'amandes en poudre 100 g de farine - 50 g d'orange confite - 50 g de citron confit - 2 cuillères-à-café de cannelle - 1/2 cuillère-à-café de cardamome en poudre - 1 pointe de couteau de poudre de clou de girofle - 1 pointe de couteau de gingembre

Pour le glaçage : 100 g de sucre glace - 1 c à soupe de jus de citron - 2 c à s d'eau

Préparation :

Mélanger le sucre et les oeufs en les battant pour obtenir un mélange mousseux et léger sur un bain marie d'environ 45°C.

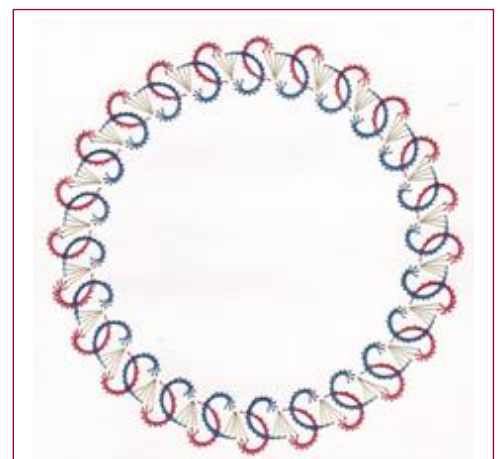
Mélanger dans un saladier la poudre d'amande, la farine, les épices et les agrumes confits coupés en petits morceaux.

Ajouter ce mélange à la préparation aux oeufs.

Verser la préparation dans un moule décor ou dans des petits moules personnages préalablement beurrés.

Faire cuire à feu doux 180° (th 5) pendant 45 mn. Laisser refroidir un peu avant de démouler et laisser refroidir.

Préparer le glaçage et badigeonner les pains d'épices à votre goût.



Anne-Marie (Agon-Coutainville)
Offreuse en carte brodée



(Suite et fin)

Il est vrai que le jeune curé avait abandonné le grand chapeau de son prédécesseur pour un petit chapeau carré qu'il appelait une barrette, que sa tenue n'était pas toujours celle qu'on attendait alors d'un curé, mais il était sympathique, s'intéressait aux hommes et à l'agriculture et, en quelques mois, la population l'avait adopté, à l'exception de quelques vieilles grincheuses pour qui tout changement était une révolution.

A la fin de l'été, un dimanche après les vêpres, le fils Lerdu, celui d'Arnesse Lerdu, vous savez, qu'a toutes les terres en allant sur Villedieu, est apparu sur la petite place en motocyclette.

C'était bien sûr la première qui parvenait jusqu'ici et tous les jeunes entourèrent le motocycliste avec sa veste de cuir et ses lunettes comme un aviateur. Celui-ci expliquait avec des mots savants qu'il pouvait filer jusqu'à 50-60 à l'heure et, se tournant vers l'abbé intéressé comme les autres :

« C'est ça qu'il vous faudrait Monsieur le Curé, pour aller voir vos paroissiens dans la campagne !

- Oh j'ai mon vélo ! Mais il est vrai qu'avec toutes les côtes le long de la rivière, il n'y aurait pas besoin de pédaler.

- Voulez-vous essayer ? Ça se conduit tout seul ! »

L'abbé est hésitant car il essaie toujours d'initier sa population aux bienfaits du progrès et ne voudrait pas « se dégonfler » devant l'assistance, mais tout de même, conduire cet engin qui fait tant de bruit !

...

Le curé de La Bloutière

Écrit et proposé par Michel (Coutainville) - Offreur en mouches artificielles

...

Le fils Lerdu lui explique comment ça démarre ce qu'il fait d'un coup de pied sur une petite pédale. Notre abbé enfourche l'engin, coince les pans de sa soutane et le voilà parti.

Quelques embardées au début et ça va mieux, il ose même tourner la poignée droite pour aller un peu plus vite.

Il prend d'abord la route de La Blanche, manque de tomber en tournant vers Villedieu mais se rétablit et prend la route de La Colombe où il n'y a personne.

Enfin, presque personne, car ses pétarades affolent le cheval de Désiré Duval qui saute par-dessus sa clôture et galope dans le blé de Gaston Larsonneur qui, justement, avait souvent des mots avec son voisin.

Notre curé ne s'est aperçu de rien et, occupé à essayer sans les mains de rabattre sa soutane qui avec la vitesse est remontée jusqu'à sa ceinture, ne voit rien, pas même les poules de la mère Guérin, la seule habitante qui ne met jamais les pieds à l'église, et dans un nuage de plumes laisse deux morts sur le carreau. Sans ralentir il reprend la route qui le ramène au bourg où les paroissiens attendent son retour.

« V'là not'curé ! Il s'est bien démerdé pour un débutant ! Ces jeunes, ça sait tout faire !

- Penses-tu, c'est l'bon Dieu qui lui a r'filé le don de conduire ça ! »

En effet notre motard arrive, fait un geste avec son bras en passant, et crie quelque chose que personne ne comprend. Et le voilà reparti vers La Blanche, manque encore de tomber dans le carrefour, puis reprend la route de La Colombe où il y a maintenant du monde : Gaston Larsonneur et Désiré Duval se chamaillent au milieu de la route au sujet d'une histoire de blé « qu'est foutu ».

Le curé parvient à éviter les adversaires pourtant aidés de leurs femmes et arrive juste pour voir et entendre la mère Guérin brandissant une poule au bout de chaque bras. Sans s'arrêter notre abbé passe à travers les plumes

et les insultes de la bonne femme et, poursuivi par quelques chiens étonnés, se retrouve en direction du bourg où la foule a grossi. Il traverse la place sous les applaudissements de ses paroissiens qui, de nouveau, ne comprennent pas ce que leur curé a crié en passant :

« J'ai compris qu'il avait avalé une arête !

- C'est pas possible ! On n'est pas vendredi ! Il ne peut pas avoir mangé du poisson ! »

Et le voilà reparti pour un tour.

Le temps passe et, sur la place, les spectateurs commencent à s'inquiéter : pas de moto, pas de pétarade, qu'est-il arrivé à notre curé ? Enfin il apparaît en haut de la côte, rouge et en sueur, poussant la moto et sans sa barrette. On se précipite pour l'aider et pour savoir :

« Qu'est-ce qui vous est arrivé ? Vous vous êtes pas fait mal ?

- Non, ça va, mais je ne savais pas comment arrêter l'engin et je crois qu'il n'y a plus d'essence. »

Les paroissiens s'apitoient :

« C'est que ça pèse lourd ces engins-là, plus lourd qu'un vélo quand il faut les pousser ! »

Et on entend grogner le père Baisnée :

« 'reusement qu'y a qu'un petit réservoir dans c'te machine ! Si y aurait eu une barrique, on n'aurait pas zeu d'curé avant la Noël ! »



Tableau réalisé par Danièle (Montmartin/Mer)
Offreuse en dentelle aux fuseaux

Dunes et bocage est Solid'R.

Proposé par Erick (Coutainville) - Offreur en guitare

Après vous avoir parlé de « Solid'R » dans le précédent bulletin,, nous allons vous présenter, brièvement les différents signataires de la Charte Solid'R. Cette fois-ci les associations « AVRIL » et « Alternative Solidaire ».

L'association **AVRIL**, association d'éducation à l'environnement et au développement durable fut créée en 1983. Elle développe son activité principalement autour de la promotion et préservation des milieux aquatiques et des ressources en eau. :

- Sensibilisation, éducation, formation
- Communication avec les adhérents et le grand public
- Accompagnement de projet de jeunes - mobilité internationale

Elle est implantée à l'Aquascole à St-Pierre-de-Coutances et intervient, essentiellement, dans le Centre et le Sud Manche ainsi qu'en Europe, voire au-delà, pour les échanges de jeunes.

Elle est agréée: Jeunesse Education Populaire, Education à l'environnement, à l'écocitoyenneté et à la mobilité internationale.

Site :

<http://www.associationavril.org/>



L'association « **Alternative Solidaire** » fut créée en 2003.

Son objectif: "remettre l'économie à sa place, une place d'activité humaine au service de la vie sociale et respectueuse de l'avenir de notre planète". Son activité se développe principalement autour de ces différents thèmes:

- un soutien aux initiatives citoyennes solidaires et écologiques
- un soutien à une agriculture paysanne bio en organisant des animations de circuits courts, des marchés paysans, des repas dans les fermes

• un soutien aux migrants en partenariat avec d'autres structures locales et l'instauration d'une caisse de solidarité

- une permanence du groupe «**Affranchie** » (écoute et orientation des femmes victimes de violences)
- L'animation d'un café lecture et des lectures publiques.

Elle est implantée au sein des locaux de Tritout solidaire à St-Pierre-de-Coutances. Son périmètre d'activité est celui de la Communauté de communes Coutances Mer et Bocage.

Site :

<https://www.alternatives-solidaires.com/>

Des détours à faire sur la toile

Pour apprendre, se détendre, s'informer...

- En hommage à Anne Sylvestre, décédée cette semaine : une chanson de Gauvain Sers, extraite de son dernier album « les oubliés », interprétée avec Anne Sylvestre.

https://www.youtube.com/watch?v=l5mhS_Ex6to

- Découvrir la technique de la multiplication japonaise

<https://www.youtube.com/watch?v=xHhnjLs2gDQ>



Photo: site ass. Avril



Placer le curseur de la souris sur le lien, puis cliquer sur la touche Ctrl du clavier+ Clic gauche pour accéder au site

