

# Confinés, mais pas que ! Le journal coopératif du réseau

DECEMBRE 2020- Semaine 7

## Edito

Voici le dernier bulletin « Confinés, mais pas que... » de l'année 2020. Nous espérons qu'il apportera et qu'il a apporté une petite bouffée d'air pur, et des découvertes dans des domaines variés pendant cette drôle de période.

N'hésitez pas à continuer de nous envoyer vos textes, vos photos, vos témoignages... Après les fêtes, tant que nous aurons matière à le remplir et qu'il n'y aura pas possibilité

d'échanges de savoirs en présence, nous continuerons à l'éditer. La date butoir, pour le bulletin n°8 est le mercredi 6 janvier.

Nous vous souhaitons à toutes et tous de bonnes fêtes de fin d'année et nous vous disons : à 2021 !

L'Equipe d'animation

[rers.dunesetbocage@free.fr](mailto:rers.dunesetbocage@free.fr)



## Dunes et bocage est Solid'R.

Proposé par Erick (Coutainville) - Offreur en guitare

Après vous avoir parlé de «Solid'R» et présenté, dans les précédents bulletins, «Avril», «Alternative Solidaire» et «Chauffer dans la noirceur», voici l'«APP2R».

L'Association pour une pêche à pied respectueuse de la ressource a été créée en 2008.

Ses activités, qu'elle exerce sur le littoral entre Anneville et Lingreville, sont principalement :

- Des actions d'éducation et de sensibilisation du grand public à des pratiques de pêche à pied « durable »

- La sensibilisation, la remise d'outils pédagogiques et la formation
- L'animation du musée de la pêche implanté l'été près de la cale du Passous.

Site :

<https://www.app2r.org/>

## Joyeux Noël

Proposé et écrit par Agnès (Agon-Coutainville) - Atelier d'écriture

C'est Noël ! Mon sapin s'est fait enguirlander Le Père Noël répète ses gestes barrières Les jouets par milliers arrivent chez le boulanger Les huîtres ne savent pas à quelle sauce elles seront mangées Le boucher fait du boudin La dinde est trop grosse pour six...

et les rois mages ne feront pas le voyage. Viens 2021, apporte nous du vin, des sourires et des larmes, des larmes de joie, des sourires illuminés sur des bouches entrouvertes, moqueuses ou maquillées, joues et lèvres offertes à des baisers donnés.



## Gâteau glacé au pralin et aux meringues et son coulis de framboise

Proposée par Christine (Agon)  
Référente de l'atelier créatif



Il est rapide, facile et économique puisqu'on utilise peu d'ingrédients (œufs, crème, meringues et pralin). Il faut cependant avoir **des œufs ultra frais**, si possible, car ils ne seront pas cuits mais simplement glacés. Cette recette nécessite d'être préparée la veille (ou 6 heures avant...)- recette tirée du blog « la popote du potager ».

**Ingrédients** pour un moule à cake, soit environ 8 personnes :

2 ou 3 grosses meringues - 4 œufs ultra frais - 80 g de sucre - 1 sachet de pralin (Vahiné) - 250 g de crème fraîche

### Préparation :

- Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter ensuite la crème fraîche jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.

Monter les blancs en neige avec une petite pincée de sel. Les incorporer délicatement et en les soulevant au mélange de sucre, crème fraîche et jaunes d'œufs.

- "Filmer" un moule à cake pour faciliter le démoulage, puis mettre une couche de l'appareil œufs et crème, une couche de pralin et une couche de meringue émietlée.

- Répéter jusqu'à ce que le moule soit rempli (essayer de ne pas terminer par la meringue, car au démoulage c'est moins facile...)

- Mettre au congélateur pendant 6 heures environ. Sortez le plat environ ½ heure avant la dégustation.

\* C'est excellent accompagné de coulis de fruits rouges : **Le coulis de framboises** de Mercotte

200g de framboises surgelées, pour cette utilisation, je vous conseille de prendre des brisures, moins chères et très pratiques, 1/4 de jus de citron, **QS\*** de sucre en fonction de vos goûts et 2cs d'eau [chaude si vous êtes pressées]. Mettez tous les éléments dans le blender, passez au chinois pour enlever les pépins et c'est déjà prêt !

(**QS\*** = quantité suffisante)

*Si vous préférez faire votre pralin vous-même, voici la recette de Christophe Felder*

Pour faire du pralin, c'est facile : faites griller 100 g de noisettes au four, épluchez-les en les frottant légèrement entre vos mains, puis réservez.

Faites cuire 100 g de sucre en caramel avec quelques gouttes de liqueur et un peu de vanille.

Dès que le caramel a la bonne couleur, versez les noisettes et mélangez rapidement sur le feu.

Étalez sur une feuille de papier sulfurisé et laissez refroidir.

Mixez ensuite le tout dans un robot jusqu'à obtenir une pâte : vous avez le pralin.

## Compote de fruits secs au sirop

Proposée par Danielle (Agon)

Cuire doucement dans l'autocuiseur 5 mn à partir de la rotation de la soupape :

des pruneaux non dénoyautés + abricots secs + Figs sèches + raisins secs + quelques rondelles de citron et d'orange non pelées + une gousse de vanille fendue+ 2 verres de vin blanc sec + ½ verre d'eau.

Laisser macérer, dans le sirop de cuisson maximum trois jours au réfrigérateur.

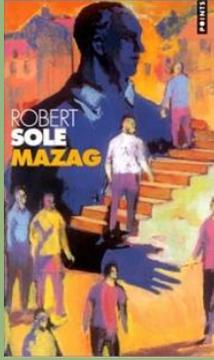
Pour présenter la compote, ôter les rondelles d'agrumes et le bâton de vanille ; parsemer avec quelques dattes, noix et amandes.



Photo : Marie (Blainville/Mer)



Image par Néstor Martínez Garavito de Pixabay



## Une lecture : « Mazag » de Robert Solé\*

Proposée par Jacqueline (Anneville/Mer)

Atelier lecture

Un homme venu d'Egypte tisse peu à peu, dans le Paris des années cinquante, un étonnant système de relations croisées. Rendant des services, nouant des connivences, sollicitant ses obligés, il est bientôt au centre d'un réseau d'influence qui pourrait faire de lui un puissant parmi les puissants.

Quel dessein poursuit au juste cet énigmatique Basile Batrakani qui a hérité de ses ancêtres levantins le sens du commerce et de l'entremise ? N'obéit-il pas à ce qu'on appelle sur les bords du Nil le « mazag », c'est-à-dire la jouissance, le gout personnel, le bon plaisir ?

Au-delà du rapport qu'il entretient avec les femmes, cet homme de l'ombre fascine ou désoriente tous ceux qui l'approchent. Peut-être parce qu'il pose, à sa façon, des questions essentielles. (4<sup>ième</sup> de couverture)

\*Robert Solé, né le 14 septembre 1946 au Caire, est un écrivain et journaliste égyptien naturalisé français.

Mazag a été écrit en 2000

Ed. du Seuil (ISBN 2-02-039280-

Robert Solé en 2010 a reçu le premier Prix de la Réciprocité attribué, depuis, chaque année, par le Mouvement français des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs® auquel « Dunes et bocage » est adhérent.

Cf photo ci-contre : remise du prix de la Réciprocité par Claire Héber-Suffrin, fondatrice, des Réseaux.



Robert Solé et Claire Héber-Suffrin  
Prix de la Réciprocité 2010

## Le jardin partagé

Proposé par Erick (Coutainville) - Référent du jardin partagé

Le jardin partagé poursuit son activité, deux matinées par semaine le mercredi et le dimanche matin (pour permettre aux salariés d'y participer).

Il s'enrichit chaque année de nouveaux participants (une douzaine actuellement).

Ces deux principes de fonctionnement s'inscrivent entièrement dans les options éthiques de notre association, dans la dimension écologique et dans la dimension sociale et philosophique fondée sur le partage, la solidarité et l'échange.

Le projet fonctionne toujours à partir de deux règles simples :

- Les cultures sont bios (pas de désherbants, ni pesticides chimiques...)
- les choix de cultures et d'aménagement, les travaux, les jours de jardinage, les récoltes... sont décidés et effectués en commun.

Les personnes qui participent sont toutes offreuses et demandeuses de savoirs (plusieurs en attente du fait des contraintes sanitaires)



« Etre haut comme trois pommes »

## Quelques bons mots de cuisine ou expressions « gratinées » »

Proposée par Marie (Blainville/Mer)

Quand on dit : c'est du **flan** : c'est que c'est mensonger, de la fumisterie.

Si l'on pédale dans la **choucroute** ou la semoule, c'est que l'on peine à avancer malgré nos efforts

Avoir une tranche de cake, n'est pas flatteur, c'est qu'on a l'air d'un crétin.

C'est de la **daube** : quand c'est un plat, c'est délicieux ; quand c'est un spectacle, c'est raté.

Et le « **sot-l'y-laisse** » : le meilleur morceau de la volaille à côté du croupion, il a une chair si fine que seul le sot l'y laisse...



« En faire des tartines »

Site :  
gastronomierestaurant.blogspot

## Bien-être par la respiration dans le cadre de l'apprentissage du Viniyoga\*

Proposé par Fabienne (Montsurvent)  
Offreuse de l'initiation au tricot

et « postures de décontraction pour canaliser les angoisses et trouver le sommeil »



Site : Pixabay



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



Les deux précédents exercices dans les « Confinés, mais pas que... » des semaines 3 et 6, nous ont permis de prendre pleinement **conscience** :

- de notre respiration thoracique
- de notre respiration abdominale

Aujourd'hui, pour finir, nous explorons :

- notre **respiration claviculaire**

Position de départ, allongé sur le dos, genoux pliés pour bien plaquer vos reins au sol, le menton légèrement rentré vers la gorge.

Placez vos mains sur le haut du thorax, là où sont situées vos clavicules.

**Inspirez profondément par le nez**, sans forcer, en concentrant votre attention sur la région de la tête, comme si vous vouliez faire monter tout l'air inspiré dans le fond de votre gorge et vers la tête. Pour cela, votre ventre va se creuser légèrement.

Sentez alors vos clavicules se mobiliser vers le haut du corps.

**Expirez tranquillement**, laissez l'air sortir doucement par le nez

Répétez **7 fois l'exercice** afin de bien **ressentir** les effets de la respiration claviculaire.

*Bonne pratique !*

\* Cf « Confinés, mais pas que... » - semaine 3

### Article 2 des statuts de notre association : son objet

L'association a pour but :

- La valorisation de chaque membre par la recherche de moyens lui permettant de transmettre et acquérir des Savoirs dans un échange réciproque (Savoirs intellectuels, Savoirs manuels, Savoir-faire, Savoirs issus de l'expérience, etc...).
- La création de liens sociaux
- De favoriser des relations de solidarité fondées sur le respect et l'estime mutuels particulièrement en luttant contre l'isolement
- De veiller au respect de l'esprit de la Charte du Mouvement National des Réseaux d'Echanges Réciproques de Savoirs



### Des détours à faire sur la toile

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

- Pour connaître d'autres expressions imagées avec les mots de la cuisine <https://gastronomierestaurant.blogspot.com/2016/05/expression-de-bouche-tv5monde.html>
- Pour lire dans son intégralité un conte de Noël écrit en 1843 par Charles Dickens [https://fr.wikisource.org/wiki/Conte\\_de\\_No%C3%ABL\\_\(Dickens\)](https://fr.wikisource.org/wiki/Conte_de_No%C3%ABL_(Dickens))
- Pour découvrir des mamies dynamiques : <https://www.youtube.com/watch?v=8CpIDSPRmG8&feature=youtu.be>