

Echange  
informatique



Echange individuel  
en informatique

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

Février 2021- Semaine 10

## Edito

Un dixième numéro pour venir égayer un quotidien quelque peu morose. Les échanges de savoirs en présence nous manquent à tous. Et comme cette période, compliquée pour tout le monde, prend son temps et s'éternise, il y aura forcément un

un autre « Confinés, mais pas que... » à suivre dès que nous aurons matière à faire un 4 pages.

**Merci à tous eux et celles qui participent à ce petit journal !**

L'Equipe d'animation  
[rers.dunesetbocage@free.fr](mailto:rers.dunesetbocage@free.fr)

## Dunes et bocage est Solid'R.

Proposé par Erick (Coutainville) - Référent du jardin partagé

Après vous avoir parlé de «Solid'R» et vous avoir fait découvrir, dans les précédents bulletins, «Avril», «Alternative Solidaire», «Chauffer dans la noirceur», «APP2R», «Arrimage», «Il est encore temps Coutances» et «Les 7 vents du Cotentin», c'est au tour de l'association «AFERE» d'être présentée.

L'AFERE (Atelier de Formation d'Entraide et de Réentraînement Emploi) a été créé en 1983.

Son activité : Aide à l'insertion professionnelle par le biais du textile avec la collecte, le tri l'entretien et la vente de vêtements. Elle s'inscrit dans l'économie circulaire.

L'activité est organisée en 3 chantiers : à Périers, Coutances et Carentan et en 5 boutiques de ventes : à Périers, Carentan, Coutances, Granville et Saint-Lô.

L'AFERE bénéficie de l'agrément : ACI (Atelier Chantier d'Insertion).

Adresse sur Coutances : 8, rue de la Glacière

Tél : 02 50 52 93 17

Site : <https://afere-manche.fr/>

Facebook :

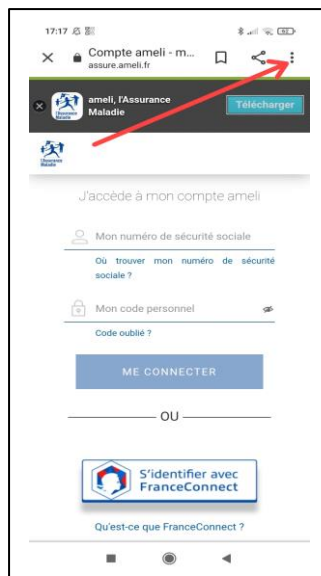
[@AfereManche](https://www.facebook.com/AfereManche) · [Recyclage & gestion des déchets](#)

## Créer un raccourci

sur l'écran d'accueil de votre smartphone (Android)

Proposé par Jean-Pierre (Montmartin/Mer)

Offreur en informatique et référent de l'atelier informatique



Vous avez l'habitude de consulter un site internet via votre téléphone. Vous pouvez créer facilement un raccourci sur votre écran d'accueil pour gagner du temps.

Allez sur le site que vous souhaitez mémoriser sur votre écran d'accueil cliquez en haut à droite sur "Plus" ou, selon les modèles de téléphone, sur les trois petits points verticaux (flèche rouge)

Plusieurs choix vous sont alors proposés, choisissez "Ajouter raccourci sur écran d'accueil".

Vous avez désormais un raccourci sur votre écran d'accueil qui vous permet d'accéder à votre site en un seul clic !

## Echange cuisine



Photo : Kirstin Riener  
De Pixabay



Echange « faire des ga-  
lettes sur un billig » - 2000



Echange « Cake aux olives-  
2000



Photo : recettes.de

## Soupe de carottes aux agrumes

Proposée par Laurence (Regnéville/Mer)

Offreuse en « soupes de saison et couture simple »

**Ingrédients :** pour 6 personnes

- 500 g de carottes
- 2 gros oignons
- 1 orange
- 1 citron
- 1 pamplemousse
- 50 g de beurre
- 1 l de bouillon de volaille
- Sel, poivre, muscade
- 60 g de crème fraîche

**Préparation :**

1. Eplucher les carottes, les couper en rondelles; peler les oignons, les émincer ;
2. Laver l'orange, le citron, en retirer le zeste. Couper orange, citron et pamplemousse et faire un jus ;
3. Faire fondre le beurre dans une cocotte, y faire revenir les oignons à feu doux pendant 3mn, ajouter les carottes, les faire revenir 2mn ;
4. verser le bouillon de volaille, saler légèrement, poivrer, muscader, laisser cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres, environ 20mn ;

5. Laisser tiédir, mixer les légumes avec le jus des agrumes ;

6. Verser le mélange dans une casserole, ajouter 60g ou + de crème fraîche ;

7 Servir avec quelques zestes de citron et d'orange.

**Bon Appétit !**

*Mes potages sont toujours assez faciles à cuisiner ; la base est toujours la même: oignon/ail/légume choisi/bouillon.*

*Celle que je prépare pour ce soir : 1 oignon/2 gousses d'ail à faire revenir/ + une boule de céleri + 2 carottes à revenir+1l de bouillon/ au moment de servir après avoir mixé le tout, parsemer de noix décortiquées.*

*Il est toujours possible de rajouter lait ou crème cela ne peut être que meilleur.*



## Joues de porc à la bière et aux épices

Proposée par Françoise (Hauteville-la-Guichard)

Ateliers « Zéro Déchet » et « Atelier cuisine »

**Difficulté :** très facile

**Coût :** bon marché

**Temps de préparation :** 20 mn

**Temps de cuisson :** 90 mn

**Ingrédients :** (pour 4 personnes) :

- 8 joues de porc parées par le boucher (1 kg)
- 4 carottes en rondelles
- 2 oignons émincés
- 33 cl de bière blonde
- 1 c. à soupe de fond de veau déshydraté
- 2 bouillons Kub
- 1 c. à café d'épices à pain d'épices
- 20 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe miel
- sel, poivre

**Préparation :**

1 -Si le boucher n'a pas bien enlevé toutes les membranes qui entourent les joues, prendre le temps de le faire

elles viennent assez facilement et rendent la dégustation plus agréable.

2- Placer la cocotte en fonte sur feu vif avec un peu d'huile. Y placer les joues : laisser dorer quelques minutes. Ajouter les oignons. Lorsqu'ils sont translucides, les saupoudrer avec les épices.

3- Ajouter le miel et laisser caraméliser quelques secondes. Mouiller avec le fond de veau déshydraté et porter à ébullition.

4- Couvrir et laisser mijoter pendant 1h30 minimum. Vérifier de temps en temps. Ajouter de l'eau si nécessaire. Trente minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les carottes coupées en rondelles. Poivrer. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

5- Ce plat peut se préparer la veille. Réchauffé, il n'en est que meilleur...

## Atelier Zéro Déchet



Photo : site PoussePousse



## Echange Zéro Déchet

## Echange Rando

## Tribune libre

## Comment fabriquer un « bee wrap\* » Proposé par Marie (Blainville/Mer) - Offreuse en randonnées

Réutilisables et lavables, ces tissus recouverts de cire d'abeille remplacent avantageusement le papier alu et le film alimentaire pour protéger les aliments. Ecolo et malin !

Source : Inspiré de « Envie de saison » - juin 2020

### Fournitures :

- Du tissu (coton léger)
- Des ciseaux cranteurs
- Des bougies blanches ou des pépites de cire d'abeille
- Un fer à repasser
- Du papier sulfurisé
- Un vieux linge
- Une râpe

Découpez, aux ciseaux cranteurs, des carrés, des rectangles ou des ronds un peu plus grands que la taille de vos bols et plats.

Râpez les bougies en copeaux si vous utilisez des bougies.

Couvrez la table à repasser d'un vieux linge et déposez-y une feuille de papier sulfurisé un peu plus grande que les formes en tissu que vous avez découpées.

Placez le tissu sur l'envers et répartissez dessus les copeaux de bougie ou les pépites de cire (ne pas en mettre trop, il vaut mieux en rajouter là où il en manquera). Mettre une deuxième feuille de papier sulfurisé sur le tissu pour protéger votre fer.

Repassez, à fer tiède, en faisant glisser le fer du centre vers les côtés. Rajoutez de la cire si besoin.

Quand le tissu est bien imbibé, retirez la première feuille de papier sulfurisé et laissez refroidir avant de bouger le tissu.

Vous pouvez récupérer et réutiliser le surplus de cire qui aurait glissé en dehors du tissu pendant le repassage.

Pour utiliser votre Bee wrap, il suffit de le placer sur le bol ou le plat et de lui donner sa forme en repliant sur les bords en appuyant avec les mains. Le Bee wrap peut également être employé pour envelopper du fromage, un sandwich, un fruit

Pour le nettoyer : le savonner à l'eau tiède, le rincer et le faire sécher.

\* « Bee wrap » : littéralement de l'anglais : enveloppe d'abeille.

Le groupe « **Zéro Déchet** » vous invite à vous joindre au prochain échange qui se déroulera, en visio-conférence, **le 12 mars à 18h 30**. Si vous êtes intéressé(e), merci de le signaler par mail au réseau (voir l'adresse dans l'édito) afin que nous puissions vous envoyer le tutoriel qui vous permettra de télécharger l'application Zoom, si vous ne l'avez déjà, sur votre ordinateur.

Marie vous propose de découvrir un itinéraire de randonnée autour d'Agon-Coutainville.

Elle vous donne rendez-vous pour une balade d'environ 6 km, **le 23 février à 14h sur le grand parking près de la cale du Passous, à Agon-Coutainville.**

En cas de mauvais temps la randonnée serait annulée.



De **Fabienne** (Montsurvent)

J'imaginai une rubrique dans le bulletin où nous pourrions **écrire notre reconnaissance** vis à vis des personnes que nous avons rencontrées, grâce à l'Equipe d'animation, au sein de l'association.

Personnellement, je veux remercier, encore, **Huguette**, mon offreuse en Patchwork. Elle m'a transmis une méthode de travail qui m'a aidée à économiser beaucoup de temps, et donné du résultat. Avec elle, j'ai réalisé un magnifique chemin de table de Noël. Je tiens aussi à remercier encore du fond du coeur, **Claudie**, elle m'a trouvé et offert de magnifiques livres, cette générosité me comble encore aujourd'hui tant ses livres offerts me permettent de réaliser des ouvrages que je n'aurais jamais imaginé pouvoir faire.

Et bien évidemment, et cela allait de soi, ma rencontre avec **Sylvie**, animatrice salariée, lors de la première rencontre, a été importante tant Sylvie a été accueillante, chaleureuse avec moi. Elle m'avait bien présenté le mode de fonctionnement du réseau « Dunes et bocage ».

## Echange langue



« It's raining cats and dogs »  
« Il pleut des chats et des chiens »



« Il pleut des cordes »  
« It's raining ropes »

Photos : idiom planet

## Atelier écriture



Photo : Klickblick de Pixabay

## Expressions idiomatiques anglaises et françaises

Dans un texte écrit et proposé par Geneviève (Créances) - Offreuse en français et demandeuse en anglais - et Graham (Vesly) - Offreur en anglais et demandeur en français

It was a cold and sunny day. We got into the car and it went **like the wind**.

We parked it and walked. We talked **until the cows came home**.

Unfortunately the weather changed and **it rained cats and dogs** !

We **ran for cover** towards a cafe and had to remain there for some time.

Suddenly, **out of the blues**, the sun shone again.

**Better later than never**... We walked back to the car.

My hands were cold, as a result, was **all fingers and thumbs**, trying to open the car door with the key.

It wasn't **a piece of cake** doing this as it also set off the car alarm.

This caused me **to blow a fuse** !

Once sorted out, we were both **full of beans** and we drove back home !

C'était une journée froide et ensoleillée. Nous sommes montés dans la voiture et avons roulé plus vite que le vent. Nous l'avons garée et nous avons marché. Nous avons beaucoup beaucoup parlé.

Malheureusement, le temps a changé, il a plu des cordes !

Nous avons couru nous mettre à l'abri dans un café et nous avons dû y rester un certain temps.

Soudain, sans crier gare, le soleil s'est remis à briller. Mieux vaut tard que jamais... Nous sommes retournés à la voiture.

J'avais les mains froides, de ce fait je m'y suis pris comme un manche quand j'ai essayé d'ouvrir la portière avec la clé. Ce n'était pas du gâteau et j'ai déclenché l'alarme de la voiture ! J'ai pétié les plombs !

Une fois que tout a été réglé, nous

**Like the wind** ----- aller plus vite que le vent

**Until the cows come home**----- beaucoup, jusqu'à la saint Glinglin

**To rain cats and dogs** ----- pleuvoir des cordes

**To run for cover**----- courir se mettre à l'abri

**Out of the blues**----- sans crier gare

**Better later than never**----- mieux vaut tard que jamais

**All fingers and thumbs** ----- comme un manche

**A piece of cake**----- du gâteau

## Un poème

Écrit et proposé par Richard (Blainville/Mer) - atelier d'écriture

Caresser les moutons de l'air, Évaluer le temps qui défile  
C'est tout...

Marcher sur des œufs de cailles pour ne pas réveiller le loup

Souffler sur des regards de braise pour attiser l'amour

Se planquer des conciliateurs, faire son marché d'air pur

Et vivre... Vivre

S'amouracher d'une image fugace, présumer encore de son charme

Se croire toujours un enfant, chercher le sein

Ne pas s'habituer à cette douceur, la chercher toujours

Ne pas écouter les racontars sur l'au-delà, ne pas se presser pour savoir

Savoir que l'amour est toujours en pique-nique;

Sur l'herbe tendre, attendre, s'étendre

Ne pas s'étonner de le voir surgir au coin d'un bois,

Dire toujours qu'on les aime à ses amis

Et rire de tout cela

Vivre, vivre... Vivre !

Respirer Souffler Aspirer Haleter Soupirer Exister

C'est si beau la vie

Vivre encore

Ce n'est que le temps qui passe, on l'aura bien au tournant.