



Confinés, mais pas que ! Le journal coopératif du réseau

Avril 2021- Semaine 12

Edito

Il a été plus long à arriver ce « Confinés... n° 12 ... Moins d'articles nous parviennent. Peut-être un début de lassitude. Nous espérons que ce ralentissement n'est pas dû à un repli sur nous-même.

Le bout de ce long épisode difficile devrait bientôt pointer le bout de son nez.

Nous vous espérons en bonne santé. Donnez-nous de vos nouvelles.

Pour le numéro 13, envoyez vos articles à une seule adresse : riers.dunesetbocage@free.fr

L'Equipe d'animation



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 », « Les 7 vents du Cotentin », « AFERE », « Pierre et Masse » c'est à l'association « Tri-Tout Solidaire du Pays de Coutances » d'être présentée.

Le « Tri-Tout Solidaire » est une **ressourcerie** créée en 2009.

L'association reçoit des objets déposés en dons, et les vend à prix modeste.

Elle est animée par des bénévoles et des salariés dont une partie en contrat d'insertion.

Ses objectifs:

Sensibiliser et éduquer à l'environnement.

Préserver les ressources et les milieux naturels.

Transformer les déchets en ressources.

Favoriser un développement local et solidaire.

Favoriser l'insertion sociale et le retour à l'emploi durable des personnes en difficulté.

Elle est implantée à St Pierre de Coutances, 14 Rue du Haut Mesnil.

Horaires du magasin : ouvert du mardi au jeudi de 14h à 18h et le samedi de 10h à 18h en continu.

Dépôt des objets : du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h 30 et le samedi de 10h à 17h 30 en continu.

Téléphone : 02 33 45 87 39

Echange
Zéro Déchet

Agenda!

A noter dans vos agendas !

Le groupe « Zéro Déchet » vous invite à vous joindre au prochain échange qui se déroulera, en visio-conférence, **le 16 avril 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.

Contact : Jacqueline (Référente échange Zéro déchet) : 06 79 80 13 27



HIERARCHIE DES
BESOINS D'ACHAT
(THE BUYERARCHY OF NEEDS)

Sablés apéritifs et muffins à l'ail des ours

Proposés par Agnès (Coutances)

Offreuse en cuisine

C'est de saison !



Muffins
Photo : Agnès



Ail des ours



Photo :
Nasalune-Fck de Pixabay

Sablés

Ingrédients :

- 180 g de farine
- 80 g de beurre mou
- 2 œufs
- 15 feuilles d'ail des ours
- 60 g de parmesan

Préparation :

Dans un saladier, mélanger farine, beurre mou coupé en petits morceaux.

Ajouter au mélange les oeufs battus, les 15 feuilles d'ail des ours ciselées et le parmesan râpé.

Former un boudin et le laisser 30 minutes au frigo.

Couper ensuite des rondelles de 5 mm.

Les faire cuire environ 10 minutes à 180 °



Muffins

Ingrédients :

- 175 g de farine
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 3 c à s d'huile de colza fruitée noix ou huile de noix ou d'olive
- 50 g de Grana Padano ou parmesan
- 25 g de feuilles d'ail des ours ciselées sans les tiges

Préparation :

Préchauffer le four à 200 °c, chaleur tournante. Dans un saladier, fouetter les oeufs avec le lait et l'huile. Incorporer le fromage, fouetter. Ajouter la farine, la levure chimique et mélanger. Incorporer enfin l'ail des ours. Saler et poivrer.

Verser l'appareil dans les empreintes d'un moule à muffins en silicone (les remplir aux 3/4).

Enfourner 20 minutes.

Les sortir du four et laisser tiédir 5 minutes avant de les démouler. Déguster tièdes ou froids.

Ne pas confondre les feuilles d'ail des ours avec celles du muguet qui, elles sont toxiques !

L'ail des ours a une odeur d'ail caractéristique, des fleurs blanches en forme d'étoile et se termine par un bulbe blanc, allongé. Les deux feuilles en forme d'ellipse poussent à la base de la plante sur des tiges séparées. Les feuilles du colchique sont plus rigides, sans tige, et le bulbe est rond et foncé.

Le saviez-vous ?

Proposé par Nellie (Saint-Denis-le-Vêtu)

Offreuse en teinture avec les plantes

Au temps d'Aliénor d'Aquitaine* **les épices** valaient prix d'or car très rares.

Venant d'Orient, ramenées des Croisades, elles étaient monnaies d'échange, d'où l'expression «**payer en espèces**» ?

* **Aliénor d'Aquitaine**, aussi connue sous le nom d'**Éléonore d'Aquitaine** ou de **Guyenne**, née vers 1122 et morte le 31 mars ou le 1er avril 1204 à Poitiers, et non à l'abbaye de Fontevraud, a été tour à tour reine de France, puis reine d'Angleterre.

Species en latin signifiant **espèce** mais aussi **épice**.

(Source Wikipédia)

Echange
Lecture



Echange
Atelier
d'écriture



Photo site :
mahieumth.wordpress

« *Tout le bleu du ciel* » de *Mélissa da Costa*
Proposé par *Françoise (Hauteville-la-Guichard) - Atelier Zéro Déchet*

Petitesannonces.fr : Jeune homme de 26 ans, condamné à une espérance de vie de deux ans par un Alzheimer précoce, souhaite prendre le large pour un ultime voyage. Recherche compagnon(ne) pour partager avec moi ce dernier périple. Émile a décidé de fuir l'hôpital, la compassion de sa famille et de ses amis. À son propre étonnement, il reçoit une réponse à cette annonce. Trois jours plus tard, devant le camping-car acheté secrètement, il retrouve Joanne, une jeune femme coiffée d'un grand chapeau noir qui a pour seul bagage un sac à dos, et qui ne donne aucune explication sur

sa présence. Ainsi commence un voyage stupéfiant de beauté. À chaque détour de ce périple naissent, à travers la rencontre avec les autres et la découverte de soi, la joie, la peur, l'amitié, l'amour qui peu à peu percent la carapace de douleurs d'Émile.

EAN : 9782253934103
840 pages
Éditeur : LE LIVRE DE POCHE
(12/02/2020)

« *Apprendre* »
Un petit texte pour cogiter
De Marguerite Yourcenar

« Le meilleur pour les turbulences de l'esprit, c'est **apprendre**. C'est la seule chose qui n'échoue jamais. Vous pouvez vieillir et trembler, vous pouvez veiller la nuit en écoutant le désordre de vos veines, vous pouvez manquer votre seul amour et vous pouvez perdre votre argent à cause d'un monstre ; vous pouvez voir le monde qui vous entoure dévasté par des fous dangereux, ou savoir que votre honneur est piétiné dans les égouts des esprits les plus vils, il n'y a qu'une seule chose à faire dans de telles conditions : **apprendre**. »

Marguerite Yourcenar (1903-1987)

« *Le bonheur des lessives de l'été* »
Proposé par *Sylvie (Blainville/Mer) - Référente de l'atelier d'écriture*

- Respirer la bonne odeur du linge propre avec la satisfaction de la tâche accomplie.
- Etendre, bien à plat, les draps qui se mettent à claquer au vent cramponnés à leurs épingles.
- Voir en ombre chinoise les enfants qui se cachent derrière en riant.
- Admirer le soleil qui rend le blanc plus éclatant.
- Rire ensemble au moment du pliage, jouer à celui qui tirera le plus fort avec les enfants qui gambadent au-dessous.
- Retrouver en hiver, dans les placards, et quand on déplie les draps, les senteurs de la saison passée.

FORESCO

Cinquante ans, ça se fête !



FORESCO
Rencontres internationales
2016

Echange
Jardinage



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



Nous vous vous avons présenté « FORESCO » dans le « Confinés mais pas que... » n° 9. L'association française du Mouvement des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs®, dont « Dunes et bocage » fait partie, fêtera les 50 ans de la démarche des réseaux, à Strasbourg, les 11, 12 et 13 novembre 2021.

Régulièrement, des témoignages nous arrivent dans nos Réseaux d'Echanges Réciproques de Savoir®, montrant combien cette démarche a des effets, tant sur notre vie personnelle, que sur la dynamique du collectif. Pour les uns, il s'agit d'une reconnaissance, pour d'autres, une nouvelle perception de son propre pouvoir d'agir, pour d'autres encore la démarche a ouvert de nouveaux désirs d'apprendre...

Alors nous faisons appel à vous !

Racontez-nous-en quoi l'expérience des Réseaux d'Echanges Réciproque de Savoirs a retourné, chamboulé, des choses dans vos façons d'apprendre, dans vos façons de vivre, dans vos façons de regarder la connaissance, dans vos croyances, dans vos façons de vous percevoir, vous et les autres etc...

Transmettez votre témoignage via le mail de « Dunes et bocage ». Nous compilerons et ferons suivre.

Merci à vous !

rers.dunesetbocage@free.fr

Les porcellions

*Lu sur la page Facebook : @Mouvement pour la Terre**

Vous les avez rencontrés en soulevant une brique ou un objet humide, vous vous êtes, peut-être même, senti dégoûté et vous vous êtes même demandé ce que la nature pensait quand elle les a créés.

Eh bien, nous vous disons que les **oniscidés**, mieux connus sous le nom de « **cloportes** » ou « **porcellions** », sont un sous-ordre des crustacés isopodes terrestres.

Leur fonction dans la création n'est, ni plus ni moins, que celle d'éliminer les métaux lourds comme le mercure, le cadmium et le plomb de la terre, extrêmement nocifs pour les humains. Ils contribuent au nettoyage des sols et des aquifères et confirment une fois de plus la sagesse de la nature ! Ne leur faites pas de mal !

Texte de : Aurore Claude

* Organisation pour la préservation de l'environnement

Des détours à faire sur la toile

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

- Pour mieux connaître l'ail des ours et ses propriétés médicinales
<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/ail-des-ours.htm>
- Pour connaître la vie et l'œuvre de Marguerite Yourcenar
https://fr.wikipedia.org/wiki/Marguerite_Yourcenar
- Découvrir la page Facebook du Mouvement pour la Terre
<https://www.facebook.com/MouvementPourLaTerre/>