

Confinés, mais pas que ! Le journal coopératif du réseau

Septembre 2021- n° 13

Edito

Voici en cette rentrée, le (normalement) tout dernier numéro de « Confinés, mais pas que... ». Car, si des échanges de savoirs individuels ont eu lieu pendant cette année et demie passée, la vie de notre association a subi un sérieux coup d'arrêt quant aux échanges collectifs. Nous espérons fortement reprendre ceux-ci dès octobre. Vous recevrez, alors, le journal trimestriel, dans son format habituel, avec les dates des rendez-vous pour les ateliers.

Pour le secteur d'Agon-Coutainville, nous pensons que nous pourrions les faire dans les locaux refaits à neuf de la Maison des Associations.

Naturellement nous devons respecter les consignes sanitaires qui nous seront données et qui permettent de nous protéger mutuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout changement dans vos offres et demandes ou toute nouvelle suggestion pour la création d'un nouvel échange collectif.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont contribué depuis le n° 1 de ce « CMPQ... » !

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

Les forums des associations de la rentrée

Nous y serons et nous comptons bien vous voir !

Lessay (salle Saint-Cloud) :

Le vendredi 3 septembre de 16h30 à 19h

Agon-Coutainville : samedi 4 septembre : au collège « Les embruns » de 10h à 16h

Coutances : samedi 11 septembre de 11h à 17h

Par précaution, munissez-vous de votre passe sanitaire (si vous en avez un) au cas où il serait demandé.

Les permanences du réseau (Hors vacances scolaires)

Coutances :

- le jeudi de 14h à 17h - Pont de Souilles - 4, rue de Morville
Contact : 06 09 54 66 96
- les 2^{èmes} et 4^{èmes} jeudis du mois - salle 322 - Les Unelles

Agon-Coutainville :

- le vendredi matin de 10h à 12h - Maison des Associations - Rue de la Couraierie (Agon)

Possibilité également de prendre rendez-vous au : 06 43 05 26 95 ou 06 79 80 13 27

Du côté des confitures

Proposé par Anne-Marie (Agon-Coutainville) - Offreuse en cuisine

Gelée de pommes sans sucre ajouté (pour environ 6 pots)

Dans 2 litres de jus de pommes, ajoutez 6 rondelles de citron bio coupé en lamelles avec la peau. Laissez frémir une demi-heure environ.

Ajouter 8 g d'agar-agar.

Laissez frémir encore 5 mn et mettre en pots.

« Jeanne était au pain sec dans le cabinet noir,
Pour un crime quelconque, et, manquant au devoir,
J'allais voir la proscrite en pleine forfaiture,
Et lui glissais dans l'ombre un pot de confiture. »

Victor Hugo - « L'art d'être Grand-père » (1877)



Vie de
l'association

Mail :
rers.dunesetbocage@free.fr



Événement

Le réseau tiendra un stand
au Marché paysan

le samedi 18 septembre

sur le parking de Tri-Tout
solidaire
Saint-Pierre de Coutances





Image :
Hans Braxmeier de Pixabay



Mail :
rers.dunesetbocage@free.fr

Jeté c'est dépassé !

3 idées anti-gaspi autour des blancs d'œufs
Proposées par Anne-Marie (Agon-Coutainville) - Offreuse en cuisine

Avec un blanc, je prépare des langues de chat

Ingrédients :

- 1 blanc d'œuf
- 30 g de beurre
- 35 g de farine
- 55g de sucre
- 1 goutte d'extrait de vanille

Préparation :

Préchauffez le four à 180°. Mélangez le beurre fondu, le sucre et l'extrait de vanille. Incorporez le blanc d'œuf et la farine. Mélangez jusqu'à obtenir un résultat mousseux. Versez la pâte dans une poche à douille et déposez des bâtonnets de pâte sur une plaque allant au four préalablement beurrée. Espacez les langues de chat car la pâte aura tendance à s'étaler. La cuisson est rapide. Sortez les langues de chat dès que les bords commencent à dorer.

Avec deux blancs, je prépare des rochers cocos

Ingrédients :

- 2 blancs d'œufs
- 150 g de noix de coco râpée
- 100 g de sucre en poudre

Préparation :

Préchauffez le four à 220°. Mélangez tous les ingrédients et façonnez, à la main, des petites pyramides. Posez-les sur une plaque allant au four sur une feuille de papier sulfurisé. Passez au four 8 à 10 mn jusqu'à ce que les bords soient légèrement caramélisés. Laissez refroidir et dégustez à l'heure du thé.

Avec 4 blancs, je prépare le gâteau neige à l'orange

Ingrédients :

- 4 blancs d'œufs
- 125 g de farine
- ½ sachet de levure
- 70 g de beurre
- 200 g de sucre en poudre
- le zeste râpé d'une orange non traitée
- sucre glace

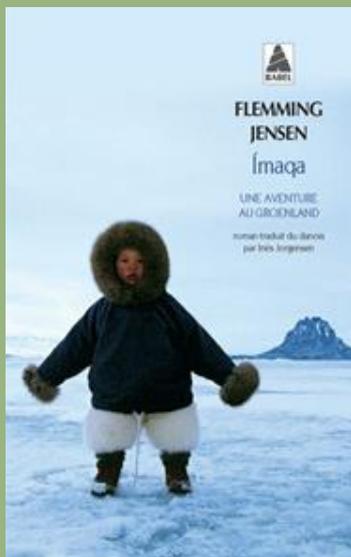
Préparation :

Préchauffez le four à 220°. Montez les blancs en neige très ferme avec une pointe de sel. Rajoutez délicatement le sucre avec le zeste d'orange. Mélangez la farine avec la levure et incorporez au mélange œufs-sucre. Faites fondre le beurre et incorporez au mélange. Versez la pâte dans un moule à manqué préalablement beurré et faites cuire environ 45 mn. Ne pas ouvrir la porte du four avant la première demi-heure pour éviter que le gâteau ne se dégonfle. Saupoudrez le gâteau de sucre glace ou préparez un glaçage en mélangeant le sucre glace avec le jus de l'orange.

Bon à savoir sur les blancs d'œufs :

Ni gras, ni caloriques. Ils ne contiennent pas de glucides non plus. Et très peu de calories : l'essentiel des calories des faibles calories d'un œuf (80) sont contenues dans le jaune (60), le blanc n'en contenant que 20. Par ailleurs, l'œuf est un aliment très rassasiant.

Les blancs d'œufs peuvent se conserver : 4 à 5 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique ou, 4 mois maximum, congelés dans un bac à glaçons.



Mail :
rers.dunesetbocage@free.fr

« Imaqa - Une aventure au Groenland » De Fleming Jensen

Proposé par Catherine (Agon-Coutainville) - Référente Atelier Lecture

Martin, instituteur danois de trente-huit ans qui ressent un vide dans son existence, demande sa mutation dans la province la plus septentrionale du Danemark, le Groenland.

Il prend ses fonctions dans un hameau de cent cinquante âmes : Nu-naqarfik, à plus de cinq cents kilomètres au nord du cercle polaire. Armé de ses bonnes intentions, encombré de sa mauvaise conscience coloniale et de ses idées préconçues, Martin découvre une communauté solidaire, dont la vie s'organise en fonction de la nature enviro-
nnonnante - et pas malgré elle.

Au fil des mois qui passent et des rencontres, dans une société où le rire est érigé en remède suprême contre la peur ou la tristesse, il apprend à apprécier ce qui est, sans se soucier de ce qui aurait pu être, et trouve ce à quoi il aspirait : l'aventure, l'immensité, l'harmonie, l'amour.

Roman chaleureux et humaniste, qui dénonce notamment les ravages de la colonisation du Groenland par le Danemark, **Imaqa est un hymne à la tolérance et à la douceur, porté par un humour irrésistible.**

EAN : 978-2-330-00737-9
442 pages
Éditeur : BABEL

Dunes et bocage est Solid'R.

Proposé par Jacqueline (Anneville) - Référente « Pieds de vers et verres à pieds »

En tant que Structure d'Insertion par l'Activité Economique, « **Accueil Emploi** » se positionne comme une étape dans le parcours d'insertion des demandeurs d'emploi.

Elle s'appuie sur :

- Des mises en situation de travail salarié auprès de différents donneurs d'ordre (particuliers, associations, entreprises et collectivités).
- Un accompagnement socioprofessionnel individualisé prenant en compte la personne dans sa globalité.

Pour pouvoir bénéficier des services de l'association, les demandeurs d'emploi doivent :

- Accepter d'entrer dans un parcours d'insertion incluant accompagnement ou suivi socioprofessionnel proposé par l'association.
- Etre en capacité de mener des missions de travail en autonomie.

Compte tenu des évolutions actuelles du marché du travail (temps partiels / CDD / alternance entre périodes d'activité et de chômage...) « **Accueil Emploi** » se donne également la possibilité de répondre aux situations d'urgence sociales et financières rencontrées par les personnes en situation de précarité en leur attribuant des heures de travail.

Pour réaliser son objet, « **Accueil Emploi** » souhaite impliquer les donneurs d'ordre dans la réalisation de son projet.

Adresse : 18 Av. de la République,
50200 Coutances

Téléphone : 02 33 19 10 80

Site : <https://accueil-emploi-coutances.fr>

Déjà présentés 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», «Tri-Tout Solidaire du Pays de Coutances».

Echange Atelier d'écriture



Trucs et astuces



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



Mail :
rers.dunesetbocage@free.fr

A partir de l'expression : « Trouver chaussure à son pied »

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

Il était une fois une petite fille à la triste figure, qui tirait une tête, longue comme un pied.

Elle s'en alla au bal, pour trouver chaussure à son pied.

En chemin elle rencontra un chevalier, qui rentrait à pied, son cheval à la main et lui à cloche pied.

Il était moche et avait l'air bête comme ses pieds ; alors, sans hésitation, elle lui fit un pied de nez et...

tourna les talons (ou l'étalon) !

Trucs et astuces

Proposés par Anne-Marie (Agon-Coutainville) - Offreuse en cuisine

Au jardin

Arrosage enrichi

Ne jetez pas l'eau de cuisson des œufs : arrosez vos plantes avec. Elle contient, en effet, des sels minéraux qui enrichissent la terre.

Prolongez la vie (et la beauté) de vos **fleurs coupées** en ajoutant une cuillère à café de bicarbonate de soude dans l'eau. Vous serez étonné(e) du résultat !

Engrais

½ tasse de marc de café dans 5 litres d'eau pendant toute une nuit. Filtrez et utilisez comme engrais.

En cuisine

Pour rattraper une **soupe trop salée**, ajoutez une pomme de terre épluchée dans la casserole. Laissez mijoter 15 mn. La pomme de terre va absorber le sel.

Ne mettez pas vos **agrumes** et vos **tomates** au réfrigérateur. Les températures basses enlèvent l'arôme et le goût de ces fruits délicats.

Des détours à faire sur la toile

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

- Pour suivre l'actualité de la rentrée de « Dunes et bocage »

<https://rers-dunesetbocage.fr>

- Pour mieux connaître les réseaux d'échanges réciproques de savoirs® :

https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9seau_d%27%C3%A9changes_r%C3%A9ciproques_de_savoirs

- Pour découvrir le Mouvement français des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs « FORESCO » et son actualité :

-

<http://rers-asso.org>

- Pour apprendre l'histoire de la création du premier réseau d'échanges de savoirs ainsi que Claire et Marc Héber-Suffrin, ses fondateurs, il y a 50 ans :

http://www.heber-suffrin.org/liens_projet_rers.htm