



DES IDÉES, DES JEUX, DES ARTICLES  
POUR ÉGAYER LE QUOTIDIEN.

Vendredi 8 mai 2020

## DEUX ÉDITO, CETTE SEMAINE !

A partager : solidarité, réseau, tissu social, couverture sanitaire, partage.  
Puis printemps, paysages, coucher de soleil, silence, fraises !

**Annie**

Sans doute, le temps est venu de se rappeler l'allégorie du tailleur de pierre (attribuée à Charles Peguy) ! Elle semble adaptée au contexte que nous vivons !  
Trois tailleurs de pierre façonnent une pierre. Le premier travaille presque mécaniquement sa pierre et quand on lui demande ce qu'il fait, l'air un peu ahuri, il répond « je taille une pierre ». Le second effectue le même travail, avec les mêmes outils, mais de façon un peu plus méthodique. Quand on lui demande ce qu'il fait, il explique « je taille une pierre pour construire un mur ». Le troisième travaille consciencieusement avec un respect quasi religieux. Ce qui le rend différent, c'est la délicatesse avec laquelle il taille sa pierre comme un diamant. Il répond avec un large sourire : « je suis en train de construire une cathédrale ».

**François**



### Comité de rédaction

- Juliette Berroteran, 06 71 47 37 84  
juliette.berroteran@gmail.com
- Yvette Boquet, 07 87 42 22 94  
ylo1@orange.fr
- Myrianne Desrousseaux, 06 81 49 13 11  
myriannedesrousseaux@gmail.com
- Corinne Détroyat, 06 79 61 04 95  
corinne.detroyat84@gmail.com



## LA MAIN VERTE

Réussir à refaire une partie de sa pelouse, un savoir-faire illustré à l'Abbaye Saint Eusèbe  
Pour un résultat homogène, en mélange : 40% ray-grass Anglais, 35 % Fétuque rouge gazonnante, 15% Fétuque rouge traçante et 10% Pâturin des prés.



## LES BELLES INITIATIVES LOCALES

- A partir du 11 mai, le magasin « Chez Christine » sera ouvert aux horaires habituels, non-stop, tous les jours ! Vente à emporter... seulement. Nous serons là !
- Au Comptoir de Balthazar, Mercredi 13 ce sera couscous, et samedi c'est toujours Aïoli!

soyons solidaires  
de nos rêves...



lelapinphilosophe.com

Pierre Jaccoud



PETIT BONHEUR  
À PARTAGER

une pause au soleil, le ballet des mésanges à tête noire qui me sermonnent parce que je les dérange pour donner la béquie aux petits, je n'ose plus bouger !

Yvette



Photo prise par Sylvie



À 100km de Saignon, il y a...



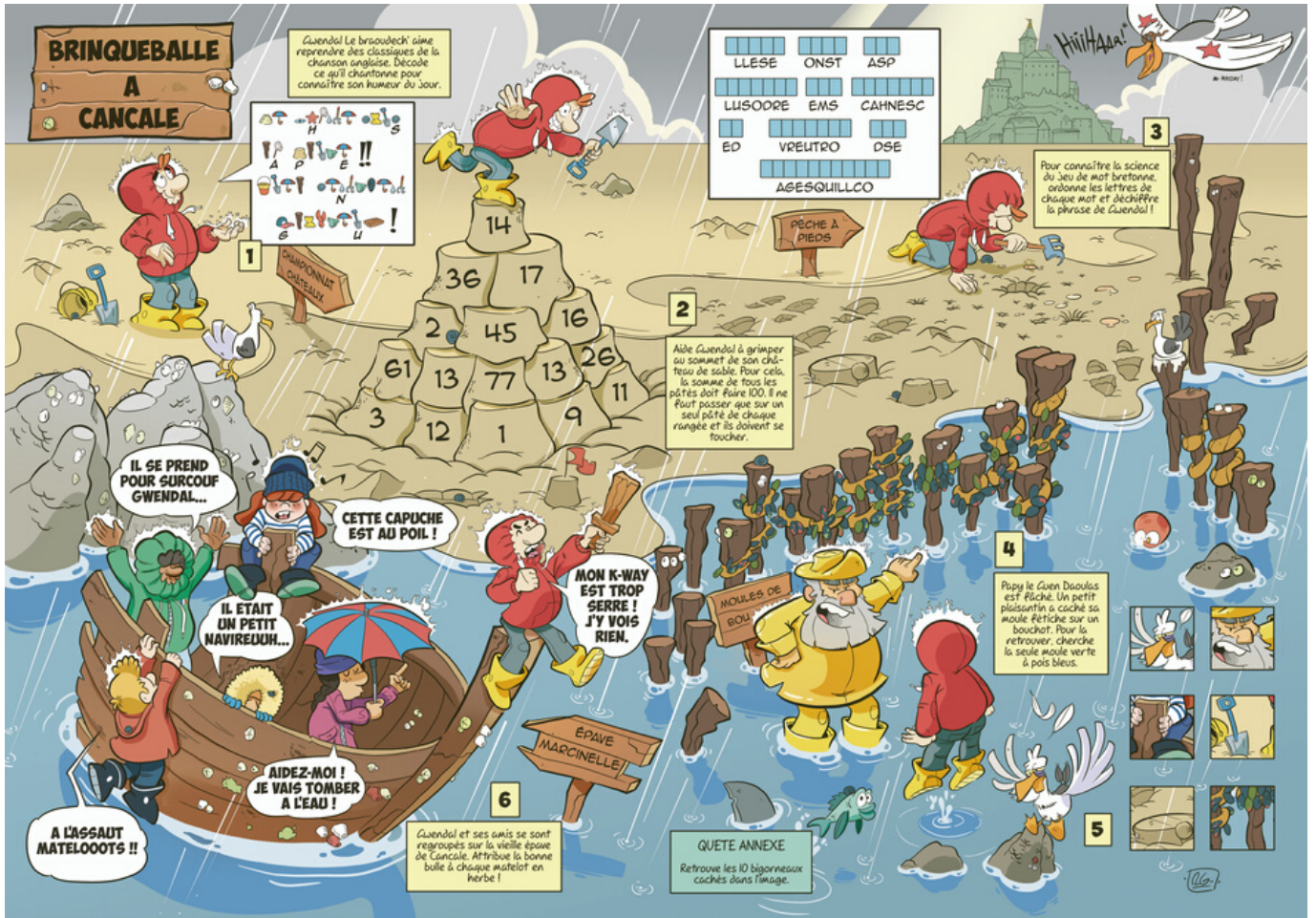
### Cru et Cuit ?

Oui, l'Atelier Cru et Cuit crée un Whatsapp ! En attendant de nous retrouver, échangeons recettes, articles et photos, prenons le temps de les essayer et de raconter ! Stimulons nos papilles gustatives... Vous souhaitez y participer, faites-vous connaître auprès du comité de rédaction. Si vous n'avez pas de compte Whatsapp, il est facile de vous inscrire.

A bientôt dans ce groupe

Myrienne

# LE COIN DES PETITS... Semaine Double Jeux



## Cherche & Trouve

- Avion en papier
- Ballon
- Chapeau
- Dés
- Éléphant
- Fée
- Girafe
- Hibou
- Iguane
- Jus
- Kiwi
- Lapin
- Mouton
- Noeud papillon
- Oiseau
- Plante
- Queue de lapin
- Raisin
- Serpent
- Tablette
- Ukulélé
- Vase
- Wapiti
- Xylophone
- Yoyo
- Zèbre



## IDÉES RECETTES

C'est l'époque, asperges et fraises !

**Une salade pour 4, simple, fraîche et légère !**

**400 g d'asperges vertes, 200 g de fraises, 150 g de feta et une vinaigrette spéciale (5 c s huile olive, 1 c s vinaigre de cidre, 1 orange, 1 c c de moutarde, 1 c c de miel, sel, poivre du moulin.**

Pelez les asperges et cuisez- les à l'eau bouillante 7-8 minutes, plongez- les dans l'eau glacée pour stopper la cuisson et fixer la couleur. Egouttez- les. Rincez et équeutez- les fraises, coupez- les en 2 ou 4 selon la grosseur.

Mélangez moutarde, miel, vinaigre, jus d'orange, huile d'olive, sel et poivre.

Pour chaque assiette, déposez un lit d'asperges, répartissez les morceaux de fraises, la feta émiettée, arrosez de vinaigrette.

Myrienne



**Petits pois vinaigrette au curry, yaourt acidulé**

**200 g de petits pois cuits, 40 g de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de vin blanc, 80 g d'huile d'olive, 1 c s Tabasco vert ou piment vert haché, 8 g curry Madras en poudre, 1 jus de citron jaune, 60 g de yaourt grec ou fromage blanc, 1 paquet de chips tortilla, huile d'olive, sel fin et poivre du moulin**

Dans un saladier, versez le vinaigre, l'huile d'olive, le Tabasco et le curry, mélangez bien. 2 : Dans un autre saladier, versez les petits pois, la vinaigrette, les oignons cébettes et du sel fin, de la coriandre si vous le souhaitez.

Mélangez le yaourt avec une cuillerée d'huile d'olive et le jus de citron jaune. Salez et poivrez. Déposez le yaourt dans les assiettes et ajoutez les petits pois. Servez avec les chips.

Cyril Lignac



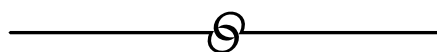
**Gâteau au chocolat et miel**

**150 g miel, 3 œufs, 150 g farine, 1 yaourt nature, 100 g chocolat noir, 40 g beurre fondu, 1 sachet levure chimique, sucre glace.**

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Dans un saladier, battez les œufs avec la levure chimique et le yaourt. Incorporez miel, beurre fondu et farine, ajoutez le chocolat fondu et mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.

Beurrez un moule à gâteau, versez puis enfournez pendant 30 minutes (180°). Vérifiez la cuisson. Saupoudrez le gâteau de sucre glace et dégustez tiède ou froid.

Myrienne



# RÉALISATIONS DE L'ATELIER PEINTURE

Mené par Alain Desrousseaux



RESTONS EN CONTACT !

Pour la prochaine parution du Petit Echo des confinés, n'hésitez pas à nous envoyer vos idées, suggestions, propositions de jeu collectif ou autre à l'adresse suivante: [foyer.rural.saignon@gmail.com](mailto:foyer.rural.saignon@gmail.com)