

# LA CROISÉE DES QUARTIERS



DES INFORMATIONS SUR LA VIE DES QUARTIERS  
DU CHEMIN VERT, DES HAUTS QUARTIERS ET DE LA VILLE DE SAUMUR.

## SOMMAIRE

### Vie des Quartiers

P3 - Rencontre avec Laure, Service Civique

- Présentation du Conseil Citoyen

P4 - Rencontre avec la Maraude de Saumur

P5 - Le jardin en hiver : quoi faire ?

### Dossier spécial Santé/Bien-être

P6 - Pieds, mains, lèvres

P7 - Les bienfaits de l'argile

P8 - Ferme spiruline

P9 - DIY Bouillotte sèche

### Pause Détente

P10 - recette

P11 - Jeux

P12 - Trucs et astuces, Maxime et solutions jeux



" Chères Saumuroises, Chers Saumurois, Chers habitantes et habitants du Chemin Vert et des Hauts Quartiers,

C'est toujours un grand plaisir pour moi de rédiger le premier édito du journal des quartiers.

Le quartier Chemin Vert / Hauts Quartiers a connu de nombreuses transformations durant cette année 2023 : réhabilitation des immeubles de l'ilot Gay Lussac, démarrage de la construction de l'espace jeunesse, valorisation des espaces naturels... Cette métamorphose du quartier va se poursuivre dans les prochains mois, vous permettant, ainsi qu'aux usagers et salariés, de (re)découvrir des espaces où il fait bon vivre, se balader et travailler.

Pour le centre social de l'Espace Percereau, cette nouvelle année sera placée sous le signe d'un nouveau projet social, pour les quatre prochaines années. Un projet collaboratif et participatif où le vivre ensemble sera au cœur des actions menées au quotidien, permettant ainsi de lutter contre toutes formes de préjugés.

Je vous souhaite une bonne lecture et surtout une très belle année 2024."

Jacky GOULET CLAISSE

Maire de la Ville de SAUMUR

Président de la Communauté d'Agglomération Saumur Val De Loire

ESPACE  
JACQUES PERCEREAU

Préparation du prochain journal :

Venez nous rencontrer lors du prochain comité de rédaction du journal des quartiers.

Mercredi 10 janvier 2024

À 10h00 à l'Espace Jacques PERCEREAU

Ce journal s'inscrit dans le cadre du Contrat de Ville, avec le soutien de la Ville de Saumur et de la CAF

Éditeur : La Croisée des Quartiers

Directeur de publication et responsable de rédaction : Monsieur le Maire de la Ville de Saumur

Rédaction, conception, mise en page : Françoise Leray, Cédric Burgevin, Dominique Couillebault, Myriam Denis, Jessica Bonnet, Chantal Leray, Elsa Liget, Nathalie Perrot.

Distribution : Gratuite dans les commerces et toutes les structures des quartiers du Chemin Vert, des Hauts Quartiers.

Impression/reprographie : Loire Impression 1200 exemplaires, 4 parutions par an

Espace Jacques Percereau - 925 Avenue François Mitterrand - 49400 Saumur  
Tél : 02.41.53.51.51 - Mail : [espacepercereau@saumur.fr](mailto:espacepercereau@saumur.fr)



## Rencontre avec Laure, service civique au Rdv du GEM

C'est quoi un GEM ?

**C'est une association loi 1901. Ce Groupe d'Entraide Mutuelle est indépendant des institutions médicales.**

**L'association Le RDV du GEM s'adresse à des adultes en souffrance psychique désireux de rompre leur isolement en participant à des activités de loisirs et de détente dans un esprit d'entraide.**

**Le Comité de rédaction :** Laure, quel poste occupes-tu aujourd'hui ?

**Laure :** Je fais un service civique au sein du RDV du GEM depuis le mois de mai 2023 pour une durée de 8 mois maximum.

**CR :** Qu'est-ce que le service civique ?

**L :** Le service civique est une mission d'intérêt général basée sur du volontariat dans différentes structures ou associations en contrepartie d'une indemnité d'environ 600€.

**CR :** Comment peut-on faire pour devenir service civique ?

**L :** Le recrutement se fait via le site : [service-civique.gouv.fr](http://service-civique.gouv.fr)

Je me suis connectée sur le site et j'ai envoyé une lettre de motivation et un C.V.

**CR :** Comment cela s'est-il passé ensuite ?

**L :** Avec ma licence en psychologie, mon profil a retenu l'attention du RDV DU GEM. L'association m'a contacté et j'ai obtenu un rendez-vous dans leurs locaux afin de rencontrer l'animatrice référente. J'ai été recrutée après cet entretien.

**CR :** Qu'est-ce que ce service civique t'a apportée ?

**L :** Tout d'abord, j'ai pu bénéficier de formations civiques et citoyennes. Ensuite, j'ai eu l'opportunité de passer mon PSC1 (premiers secours).

Cette expérience au sein de cette association m'a permis de rencontrer et partager le quotidien de publics très différents, de mettre à profit ma bienveillance, mon écoute, ...

Par la suite, j'aimerais faire un stage auprès d'une assistante sociale ou d'un animateur pour peaufiner mon projet professionnel.

**Le RDV du GEM recherche à partir de janvier 2024 un nouveau volontaire en service civique.**

N'hésitez pas à postuler sur le site ou à contacter le GEM au 02 41 67 84 36 ou 06 77 23 59 61  
313 rue de Rouen à SAUMUR



## Conseil Citoyen

Nous vous informons de l'existence d'un Conseil Citoyen pour les quartiers du Chemin vert et des Hauts Quartiers. Il est constitué actuellement seulement d'habitants du quartier du Chemin Vert qui se réunissent régulièrement au sein du Centre Social Jacques Percereau.

Bien entendu, les habitants de ces deux quartiers peuvent venir nous rejoindre et participer à diverses réflexions afin d'améliorer notre cadre de vie  
Exemple de thèmes de réflexion :

- la vitesse et le bruit dans les zones 30
- micro forêt
- La propreté
- L'accès à la santé (Médecin, dentiste, etc..)
- Proximité d'un commerce de boulangerie
- etc ...

Nos premières rencontres nous ont permis de réaliser un dossier « constats et suggestions septembre 2023 » récapitulant certaines demandes pour le quartier du Chemin Vert.

Nous avons transmis ce dossier lors de rencontres :

- à Mr GOULET CLAISSE, Maire de Saumur et Mme Astrid LELIEVRE, première adjointe le 1er septembre

- à Mme Gaëlle ROBIN déléguée du Préfet contrat ville et Mme Sandra SZPAK pour l'agglo contrat ville le 11 octobre.

Mme LELIEVRE nous à informés que le dossier était actuellement dans les services de la mairie.

Puis Monsieur le Sous Préfet a échangé lors d'une réunion sur le contrat de ville avec des habitants des Hauts Quartier et du Chemin Vert .

**Habitants des Hauts Quartiers et du Chemin Vert nous vous invitons à rejoindre le conseil citoyen et à participer au futur de vos quartiers.**



## Les temps forts 2024

L'année 2024 sera riche en temps forts et en rencontres.  
Voici un aperçu de quelques animations à noter dès à présent sur votre agenda !

L'Espace Jacques PERCEREAU est prêt pour les jeux Olympiques !

Un programme d'animations pour tous les âges vous sera dévoilé en début d'année.



### Janvier

- Jeudi 11 janvier à 19h00 au Parc des Expositions du Breil : Vœux de Monsieur Jacky GOULET CLAISSE, Maire de la Ville de SAUMUR, Président de la Communauté d'Agglomération Saumur Val De Loire.
- Retrouvez nous autour d'une délicieuse Galette des rois
- 3ème édition du Défi Mode - Cette année encore la créativité des participants vous surprendra. Et si c'était vous ? Rejoignez dès à présent l'équipe du centre !

### Mai

- Une journée sur le thème du Sport pour petits et grands avec la 5ème édition du Family Day

### Mai - Juin

- Venez découvrir le Jardin Partagé et rencontrer les bénévoles jardiniers à l'occasion de la Fête nationale des jardins.

### Juin

- Exposition du Défi Mode au Théâtre le Dôme
- Inscriptions des activités de la saison estivale

### Juillet -Août

- Une saison estivale pleine d'activités, de rencontres et d'échanges (Parcs, zoo, cinéma plein air, Ventriglisse, ateliers et sorties natures...)

### Septembre

- L'Espace Jacques PERCEREAU ouvre ses portes pour découvrir les activités et rencontrer les groupes d'habitants et les associations.

### Novembre

- Bourse aux Jouets. Pour des idées cadeaux à petits prix !

### Décembre

- Repas dansant, cabaret, patinoire, des activités adaptées pour se rencontrer.

## Le jardin en hiver

### L'entretien

#### Janvier



Une nouvelle année commence, il est encore tôt pour planter et semer en **janvier** au potager.

En effet, le potager est encore en dormance et le froid et les gelées n'incitent pas à jardiner. Alors profitez de cette période pour vérifier les stocks de semence et préparer les listes des graines à acheter ou à échanger.

Il faut aussi planifier les cultures de l'année.

#### Février

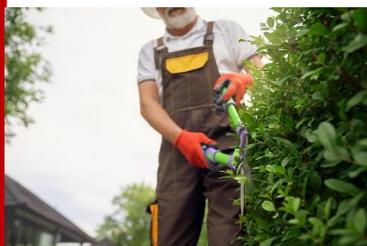
En **février**, les jours commencent à s'allonger, la terre se réchauffe doucement, le potager sort de sa torpeur comme le jardinier qui va devoir s'activer un peu, mais la prudence reste de mise !

Vous pouvez aérer la terre puis apporter un engrais de fond dans le potager, et enfin préparer les parcelles.

Vous pouvez commencer à incorporer en surface les engrais verts broyés, le fumier ou le compost.

Il est possible de commencer à faire des semis sous abri comme les carottes, navets, laitues par exemple.

#### Mars



Et voilà **mars**, bien que ce mois annonce le printemps, il fait encore bien froid.

Surveillez les semis sans abri.

### Les semis de l'hiver

voici quelques exemples  
(à adapter selon les conditions météo qui sont variables d'une année sur l'autre)

#### Février

##### Semis intérieurs :

Aubergine, tomate, piment, artichaut, carotte, chou-fleur, laitue, menthe, navet, radis

##### Semis extérieurs :

Epinard, fève, lentille, oignon, poireau, pois, pomme de terre

##### Plantations pleine terre :

Ail rose, oignon, topinambour



#### Mars

##### Semis intérieurs :

Aubergines, basilic, céleri, concombre, melon, pastèque, piment, poivron, roquette, tomate, artichaut, carotte, ciboulette, choux de Bruxelles, brocolis, laitue, patate douce, radis

##### Semis extérieurs :

Carotte, épinard, fève, laitue, lentille, oignon, origan, oseille, persil, pomme de terre, salsifis, roquette

##### Plantations en pleine terre :

Ail rose, asperge, fraise, échalote, oignon, persil



Voilà, quelques conseils pour jardiner en hiver mais nous les jardiniers seront présents dès que le temps le permettra pour continuer à faire vivre ce jardin partagé.



Tous les mercredis de 14h à 16h  
Retrouvez les jardiniers au jardin partagé ou au centre social

Renseignements à l'accueil du centre social

**Visite du jardin sur demande !**

## L'hiver est là. Protégeons nos mains, pieds et lèvres !

Le froid met la peau à rude épreuve. En tant qu'organe régulateur de la température corporelle, elle doit limiter la déperdition de chaleur. Le film protecteur de la peau peut se fissurer.

Voici quelques conseils d'ordre général :

- Boire suffisamment d'eau pour hydrater sa peau
- Se couvrir : manteau, doudoune
- Ne pas oublier de protéger sa tête : bonnet pour les oreilles également, écharpe pour le cou

### Les mains

Les mains souffrent beaucoup du froid l'hiver, attention aux engelures.

- Porter des gants les protégera du froid
- Attention aux produits ménagers, type produit vaisselle, trop agressifs. Préférer utiliser des produits spéciaux « Peaux sensibles »
- Utiliser régulièrement voire quotidiennement si possible une crème nourrissante. Les crèmes enrichies à la vitamine A facilitent la cicatrisation des mains abimées, celles à la vitamine E aident à lutter contre le froid.

#### L'huile de coco, efficace et économique

Pour réparer des mains sèches et abimées, lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon. Essayez légèrement vos mains ainsi le produit pénétrera mieux. Ensuite, mettez quelques gouttes d'huile de coco sur le dos de l'une des deux mains et commencez à frotter jusqu'à ce que l'huile soit absorbée par la peau. Votre peau sera hydratée et protégée.



### Les pieds

Les chaussettes sont importantes, préférez-les en coton, laine ou soie.

Les semelles des chaussures ont leur importance. Plus elles sont épaisses, moins vous ressentirez le froid.

Il faut également chouchouter vos pieds.

Le massage des pieds est un incontournable pour prendre soin de vos pieds en hiver.

Pour un soin maison efficace, vous pouvez masser vos plantes de pieds en profondeur et remonter ensuite vers les orteils et chevilles.

Un bain de pieds une fois par semaine, avec de l'eau tiède et un peu de miel liquide leur fera le plus grand bien.

Pour garder les pieds au chaud sous la couette, pensez à la bouillotte !

#### Astuce : Une bouillotte plus efficace

Ajoutez une pincée de gros sel dans l'eau de votre bouillotte, la chaleur diffusée durera plus longtemps dans le temps.

### Les lèvres

#### Le baume à lèvres

Pratique et facile d'utilisation, le baume à lèvres est votre allié indispensable pour éviter les coupures, sécheresse.

A utiliser au quotidien, il doit être nourrissant et vous protéger en formant une pellicule à la surface de la peau.

Hydratant, nourrissant, à base d'huile, parfumé ou non, chacun pourra trouver le baume qui lui convient parmi les nombreuses propositions.

#### Lèvres gercées : les remèdes de grands-mères

\* Le concombre. Ses propriétés hydratantes et cicatrisantes sont étonnantes, ...



\* Le miel. Particulièrement nourrissant, le miel possède également des vertus apaisantes et cicatrisantes, ...



\* La vaseline. Hydratante et nourrissante, elle peut remplacer le baume à lèvres.



**Vous voilà prêts pour l'hiver et hop dehors pour prendre un grand bol d'air !**

Article : Chantal

## Les nombreux bienfaits de l'argile



L'argile verte est la plus connue. C'est un ingrédient naturel d'origine minérale. Il existe également de l'argile blanche.

Elle provient d'une roche que l'on va prélever puis sécher au soleil ou au four et pour finir la concasser et la broyer.

Elle peut être sous forme de poudre ou prête à l'emploi en tube ou en pot.

Elle s'administre surtout par voie externe aux moyens de cataplasmes, de compresses d'enveloppement ou comme masque par exemple.

L'argile verte absorbe, régularise les excès de sébum, purifie, élimine les toxines et adoucit la peau. Et tout comme l'argile blanche, elle cicatrise aussi les plaies. L'argile verte s'adresse davantage aux peaux mixtes et grasses à tendance acnéiques.

### Conseil pour la préparation :

L'argile se prépare dans un récipient en verre ou en bois. Il faut utiliser un cuillère en bois pour remuer.

### \* L'argile est un sérieux atout beauté !

Pour les peaux grasses sujettes aux boutons, elle sera utilisée en masque. Laisser agir le masque sans pour autant attendre qu'il soit sec pour éviter d'assécher la peau.

Vous pouvez, pour garder le masque humide, tamponner votre visage avec un coton imbibé d'eau.

### \* L'argile un anti inflammatoire naturel !

Elle peut s'utiliser pour diverses douleurs. En effet, l'argile possède de fortes propriétés anti-inflammatoire et anti-douleur.

Pour les entorses ou douleurs articulaires :

Etaler la pâte d'argile sur un tissu en coton ou une compresse et poser sur la douleur. On peut le garder pendant quelques heures. Ensuite, il faut rincer et sécher la peau.

### Recette de masque à l'argile verte

Mélangez dans un bol (non métallique) 2 cuillères à soupe de poudre d'argile.

Ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau minérale

Mélangez avec une cuillère en bois, le mélange doit être crémeux pour une application optimale

Appliquez sur votre visage et votre cou, démaquillés et propres

Laissez agir 10 min (ne pas laisser sécher plus d'1/4 d'heure)

Rincez à l'eau tiède

(environ 3 € les 300g en supermarché, parapharmacie, magasin bio,...)

### Recette de gommage à l'argile blanche

Dans un récipient, mélanger 2 cuillères à soupe d'argile blanche avec 1 cuillère à soupe d'huile végétale (huile argan, jojoba, coco, ...) et 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (facultatif).

Rajoutez un peu d'eau pour obtenir une pâte ni trop épaisse ni trop fluide.

Prenez un peu de gommage entre les doigts et massez en faisant de petits cercles sur la peau.

Rincez votre visage à l'eau tiède délicatement afin de retirer les restes du gommage.

(environ 3,50 € les 200g, en supermarché, parapharmacie, magasin bio,...)

A ne faire pas plus d'une fois par semaine, pensez à hydrater ensuite votre peau pour un effet boosté !



Article : Françoise

## Balade des Petites Pattes

**Tous les premiers et troisièmes lundi du mois**  
**14h > 16h30**

La balade des petites pattes est une balade tranquille, à un rythme adapté à chacun sur une distance courte (2-3 km).

Sur Saumur, venez partager un moment de détente, profiter d'une activité extérieure en groupe pour échanger, partager, ...



Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre

## Fabrication de Spiruline

**Visite de la ferme de la spiruline paysanne à Varennes-sur-Loire. Cette visite a été proposée par le centre social.**



Accueillis par Amandine, nous entrons sous un grand hangar avec deux bassins dont un vide, l'autre rempli d'eau avec une roue qui tourne pour recueillir la spiruline. Ingénieure agronome, spécialisée en aquaculture, Amandine a longtemps travaillé en France et à l'étranger sur les micro algues, poissons d'eau douce. Suite à une mutation de son conjoint sur Saumur, elle décide de poursuivre sa passion et de relever le challenge de la création d'entreprise tout en étant en accord avec ses valeurs. Elle se lancera dans la production de spiruline.

Un jeu d'histoire

### \* La mise en culture

« La spiruline croît en eau douce riche en carbonates et en sels minéraux. Je constitue un milieu de culture puis je mets un concentré de spiruline dans le bassin. Cette étape s'appelle l'ensemencement. »

### \* Le Bassin

« Grâce au soleil, à la chaleur et aux minéraux apportés, la spiruline se multiplie et quelques jours plus tard je peux commencer à récolter. Cette saison entre avril et octobre, je vais effectuer la récolte 1 à 3 fois par semaine. »

La spiruline, c'est quoi ?

C'est un micro organisme (bactérie) aquatique

présent sur Terre depuis 3 milliards d'années qui tire son nom de sa forme spiralée observable au microscope.

C'est un trésor nutritionnel, elle nourrit, stimule et rééquilibre l'organisme.

- \* Antioxydant
- \* Minéraux
- \* Fer et protéines
- \* Vitamines A, B, K

Elle s'ajoute à l'alimentation habituelle (saupoudrée sur la salade, mélangée aux yaourts, confitures, miel, jus d'orange, ...). Elle peut être mise dans tous vos plats salés ou sucrés selon vos goûts.

Elle se présente sous forme de paillettes. La portion journalière recommandée est de 3 à 5 grammes soit une cuillère à café par jour.

La spiruline est bonne pour tous : stress, fatigue, pour les séniors, ...

Pour toute question d'ordre médical, s'adresser à son médecin.

La spiruline est à conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Vous pouvez en acheter en magasins bio ou directement à la boutique de Spiral des Sables par exemple.

**Spiruline - Spiral des Sables**  
 6 rue des sables  
 49730 Varennes sur Loire

spiraldessables@gmail.com  
 0601794592



Article : Chantal

## Fabriquer sa bouillotte maison !

### Tuto pour la création d'une bouillotte sèche

Découper un grand rectangle (1)  
Le plier en deux, endroit contre endroit et coudre selon le schéma(2). Couper le tissu en trop sur les bords si besoin.  
Retournez le rectangle en prenant soin de bien ressortir les angles.



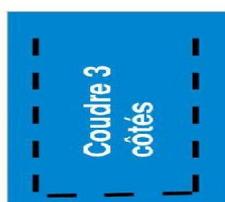
Votre tissu à l'endroit, remplissez le sachet de riz ou de noyaux de cerise au 3/4 maximum. Une fois rempli, fermez le dernier côté (3).

Vous pouvez passer maintenant à la création de la pochette. Prenez un joli tissu et faites les mêmes étapes que pour la bouillotte en rajoutant 2 cm à chaque côté (1)(2). Pour le dernier côté à fermer, collez de l'auto agrippant adhésif (4). Vous pourrez ainsi facilement sortir votre bouillotte pour la mettre au micro-ondes.

Pour réchauffer votre bouillotte, il est important d'y aller petit à petit. Commencez par 30 secondes, puis remuez la et remettez 30 secondes si besoin.



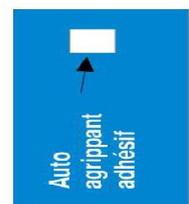
1



2



3



4

# Gâteau Clémentine – Orange



## INGRÉDIENTS

- 2 clémentines
- 1 orange
- 1 jus d'un citron
- 250 g de poudre d'amande
- 6 œufs
- 225 g de sucre en poudre (+ 3 cuillère à soupe pour le sirop)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Beurre ou huile pour le moule

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes +  
2h la veille ou avant la recette pour  
le pochage des fruits

Temps de cuisson : 60 minutes

## PRÉPARATION

1– Laver les clémentines et l'orange

2– Pocher les fruits sans les peler, dans de l'eau frémissante pendant 2h.

Puis les égoutter, les laisser refroidir et les réduire en purée dans un Blender ou à l'aide d'un mixeur.

3– Préchauffer le four à 180°C/Th6.

4– Battre les œufs dans le bol de votre mixeur jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter la purée d'agrumes, le sucre, la poudre d'amande et la levure puis mélanger le tout.

5– Verser le tout dans un moule à manqué beurré ou huilé de 20 à 22cm de diamètre et enfourner pour 1 h. Vérifier la cuisson après 50 minutes avec la lame d'un couteau, enfoncer au centre du gâteau, la lame doit ressortir propre.

6– Sortir le gâteau du four, laisser le refroidir légèrement avant de verser dessus le jus du citron mélangé au sucre restant. Laisser un peu imbiber puis démouler le gâteau avant que le sirop ne colle aux bords du moule.



Article : Dominique

## Prochain rendez-vous culinaires à l'Espace Jacques PERCEREAU (sur inscription)

Atelier la « Cuisine c'est facile » (repas partagé)

Jeudi 11 janvier 2024

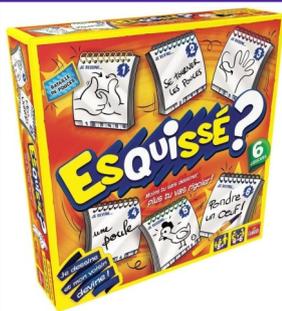
10h00 > 13h00

Atelier cuisine « Le jardin de Cocagne »

Vendredi 19 janvier 2024

14h00 > 16h30

# Jeux de société : Le coup cœur des joueurs de l'Espace Détente



Esquissé ? c'est LE jeu d'ambiance par excellence! Tout le monde connaît le bouche à oreille... Mais que se passerait-il si la parole était remplacée par des dessins ? Comment des ailes d'anges peuvent se transformer en Dracula ? Comment un bébé

peut-il devenir un thermomètre ? La réponse en images avec Esquissé ?... Et si vous ne savez pas dessiner ? C'est encore mieux! La rigolade est assurée... Ce qui, pour vous, semble être un trait de génie, sera pour vos amis le début des ennuis !!! Quiproquos... Rigolade... C'est sûr, vous

allez vous retrouver dans la panade !!! Ce jeu est tellement addictif qu'une fois que l'on a commencé, on ne peut plus s'arrêter de jouer !

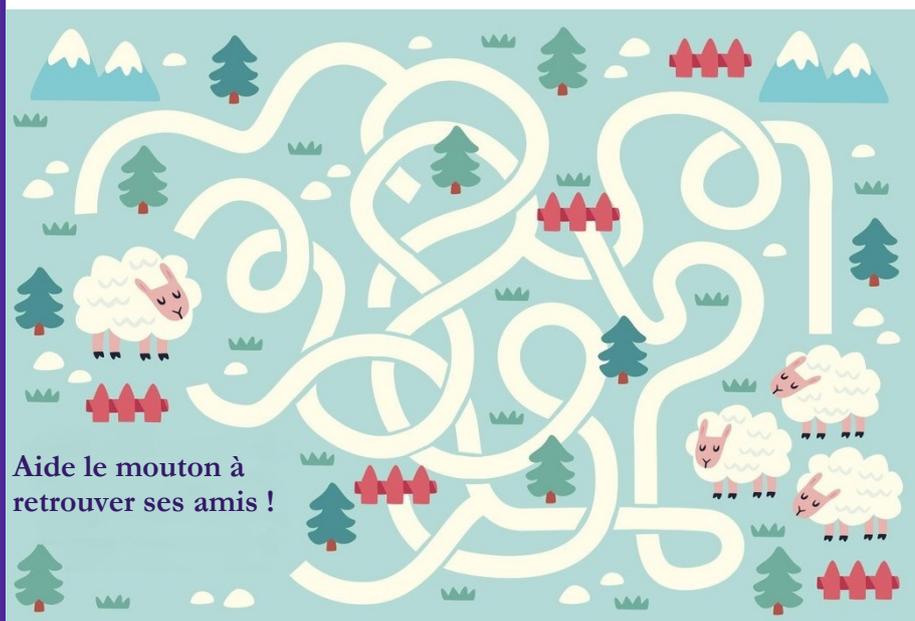
N'oubliez pas votre rendez-vous hebdomadaire : **Espace Détente : après-midi jeux de société tous les vendredis 14h > 16h au centre social**



Article : Les joueurs de l'Espace Détente

## A vous de jouer

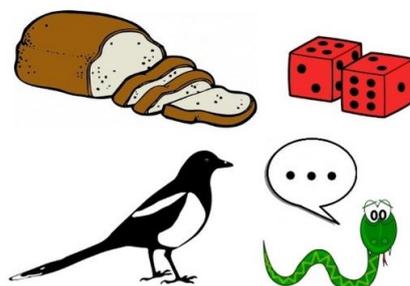
Trouve le chemin :



Aide le mouton à retrouver ses amis !

Rébus:

Trouve la solution à l'aide des dessins



Trouve les 10 différences :



Retrouver les solutions des jeux page 12

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une erreur serait à l'origine de la tarte tatin, née en 1906 !



Stéphanie et Caroline Tatin, deux sœurs à la tête d'un hôtel-restaurant à Lamotte-Beuvron, auraient enfourné un moule

seulement garni de pommes et de sucre avant de se rendre compte de leur oubli et d'ajouter la pâte dessus.

Si vous passez par le Loir-et-Cher, vous pourrez déguster la recette originale de la famille au restaurant Maison Tatin.

Pour le plaisir, voici la recette !

### Ingrédients :

100g de sucre

50g de beurre

1 pâte brisée

1 kg de pommes

### Recette :

1- Préparer le caramel : déposer le beurre en dés dans une casserole, puis verser par-dessus le sucre. Laisser cuire à feu doux pendant 5 mi, sans mélanger, le caramel se fait tout seul.

2- Déposer le caramel sur le fond d'un plat à tarte

3- Ajouter les pommes coupés en gros dés, puis recouvrir de la pâte brisée

4- Enfourner pendant 25 min au four à 210°C (thermostat 7)

5- Servir tiède avec une boule de glace vanille (facultatif)

## PROVERBE



« Les miracles viennent à temps.  
Soyez prêts et disposés »

Wayne Walter DYER (1940-2015)

## DICTON

Quand mars se déguise en été,  
Avril prend ses habits fourrés.



## TRUCS ET ASTUCES

### Parquet qui grince, quelle solution ?

Rien de plus agaçant qu'un parquet qui grince. Il existe pourtant une solution simple pour limiter ce bruit intempestif.

Faites couler de la cire liquide dans les rainures de votre parquet puis lustrez le pour le faire briller.

Vous allez être surpris du résultat !

### Lutter contre la peau grasse

Les poires ont un pouvoir astringent qui permet de lutter contre la peau grasse.

Ecrasez une poire (de préférence bio ou très bien lavée), la mettre en masque sur l'ensemble du visage.

Laissez poser 10 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

Articles : Chantal et Françoise

## SOLUTIONS JEUX

### Rébus :

Pain dés pie ssss

Pain d'épices

### Jeu des différences :



### Trouve le chemin :

