



LA BOUTEILLE A LA MER

Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de Gradignan M V M n° 76

Edito

Voici un trimestre bien fourni en échanges de savoirs et de savoirs-faire...

Les animatrices et animateurs des échanges collectifs ou en groupe vous remercient de votre fidélité.

Ils sont toujours en demande de nouveaux échanges et de nouveaux offreurs pour élargir le choix. Comme vous le savez, vous êtes les meilleurs pour en parler auprès de vos amis, voisins, collègues..., Alors n'hésitez pas à les contacter pour trouver les offreurs qui nous manquent, comme en allemand, en langue des signes, pour apprendre à danser la sardane, pour apprendre ou perfectionner le piano... Ou pour proposer de nouvelles recettes que vous avez essayées et qui nous permettraient de renouveler les échanges culinaires... Ou pour jouer à plusieurs certains après-midi à la grange...

Et si nos prochaines pages ne vous donnent pas envie de rejoindre les participants actuels, offrez-nous vos nouvelles idées d'échanges...

Martine

Sommaire

Édito – Rencontre d'octobre avec Tristan Thil	P 1
Cueillette Ail des ours – Échange culinaire	P 2
Thème : Repas façon Dodin Bouffant, synopsis	P 3
Cueillette pousses de bambou – Échange culinaire	P 4
Thème : Repas de Pâques printanier	
Cueillette Orties – Jardinons avec Nicole	P 5
Échanges Art floral	P 6
Échange Art floral (suite) – Vendredis créatifs	P 7
Claire offre ses poèmes et un coup de cœur	P 8

Les Prochaines Permanences :

Salle de LA GRANGE du château de Malartic
Sur rendez-vous auprès de Martine

**Réunion mensuelle : le 1er vendredi du mois
de 14 h 45 à 16 h 45
(hors vacances scolaires)**

Courriel : rsgradignan33@gmail.com

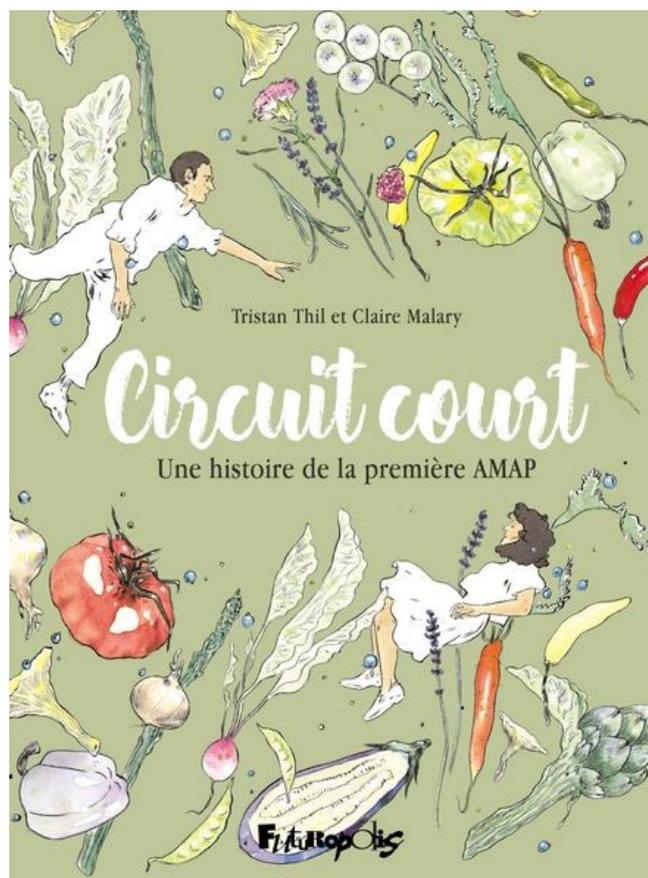
Jacqueline Cahoreau – 06 02 33 63 13

Martine Obis – 06 02 24 24 44

Pour vous renseigner

La Cause des livres propose une rencontre en octobre :

En lien avec l'**Amap** de Malartic, Danièle E. nous propose de rencontrer **Tristan Thil, auteur de la BD Circuit court**, une histoire de la première AMAP, le **samedi 5 octobre à partir de 17h30**, puis de partager une auberge espagnole.



Inscrivez-vous le plus rapidement

possible si vous êtes intéressé afin de faciliter l'organisation de cet événement, auprès de MVM :
mvmalartic33@gmail.com

L'équipe d'animation vous souhaite de bonnes vacances et si vous ne partez pas, et que vous voulez partager des sorties cet été, vous pouvez nous les communiquer afin de les faire connaître aux adhérents.

Martine

C'est par un mercredi après-midi à demi-ensoleillé que nous sommes allés cueillir l'ail des ours, tout en longeant l'Eau Bourde à proximité de la bambouseraie. Pour moi, grande découverte, car je ne connaissais pas du tout cette plante herbacée, et ses bienfaits.

Une fois ramassé, nous avons été accueillis au domicile de Françoise L. pour cuisiner et réaliser le pesto de l'ail des ours. Ce fut un très agréable moment, car nous avons ensuite partagé nos petits bocaux à l'issue de notre travail fort sympathique.

A renouveler avec plaisir l'année prochaine !!!!

Françoise R.



Recette du pesto

Il faut pour 60 g de feuilles :
- Un petit bocal et un mixeur électrique.
- 30 g de parmesan râpé,

- 30 g de poudre d'amande ou de pignons (beaucoup plus cher),
- 4 cl d'huile d'olive,
- Sel et poivre.

Évidemment ce pesto participait au menu de l'échange culinaire qui a suivi, notamment en garnissant des toasts...

Martine

Échange culinaire du 30 mars 2024 Repas façon Dodin Bouffant

Le 30 mars dernier, Dominique, Marie-Chantal et Françoise nous avaient conviés à un repas inspiré du film « La Passion de Dodin Bouffant » écrit et réalisé par Trăn Anh Hùng (voir le synopsis du film à la fin du compte rendu). Elles avaient eu envie d'organiser un repas selon un menu du XIX^e siècle, à la façon de Dodin Bouffant avec des plats savoureux et délicats.

En arrivant dans la salle de la cheminée du château de Malartic, nous avons découvert la décoration somptueuse de la table : sur les nappes blanches étaient posés deux grands chandeliers prêtés par Domi et quatre petits candélabres appartenant à Françoise et Annie, des bouquets champêtres, deux saucières anciennes détournées en jardinières, de grandes serviettes de table anciennes, damassées blanches, monogrammées brodées main posées sur les assiettes blanches. En bout de table Françoise avait disposé d'anciens menus de mariage et de baptême et autres prêtés par les adhérents. En face de chaque convive était disposée la carte du menu conçue par Annie : mises en bouche, velouté d'herbes sauvages suivi de la poule farcie (recette proposée par Annie) et sauce suprême, accompagnée de riz et des légumes du bouillon, et pour finir deux charlottes aux poires, façon Antonin Carême. Pour accompagner ces mets délicieux nous avons un vin rouge château Haut Binet, un Montagne Saint-Émilion de 2019. Pour faire honneur à ces plats d'exception chacun s'était mis en toilette.

La veille Marie-Chantal et moi-même étions allées chez Françoise L. pour confectionner les deux charlottes aux poires qui reposèrent au réfrigérateur plusieurs heures.

Le lendemain, pendant que certains d'entre nous s'occupaient des mises en bouche et de la préparation des légumes, Annie et Jean-Luc s'étaient attelés à farcir les deux poules et à surveiller leur cuisson. Domi a fait la sauce suprême qui est devenue une sauce poulette après l'ajout d'un jus de citron.



Nous sommes enfin passés à table et pour être dans l'ambiance d'un grand repas du XIX^e siècle nous avons éteint la lumière pour dîner à la lueur des chandeliers. Après le kir et les mises en bouche, Domi nous a apporté le velouté dans une belle soupière en porcelaine et nous a servis à table. À la fin, elle a ajouté une lichette de crème fraîche et comme nous avons retrouvé notre âme d'enfant, chacun s'est amusé à faire un dessin de son choix. Puis Jean-Luc a procédé à la découpe des poules. Nous avons dégusté religieusement notre assiette composée d'un morceau de poule nappée de sauce et des légumes du bouillon avec du riz. C'était un vrai régal... Pour rire et pour se protéger des tâches, nous avons tous mis nos serviettes autour du cou, nous avons beaucoup ri. Domi, Marie-Chantal et Françoise se sont affairées au fond de la pièce pour nous préparer une surprise... Et voilà le clou de la soirée, Domi et Françoise nous ont apporté les deux belles charlottes sur des plats de présentation en verre. Les charlottes étaient décorées de lamelles de poire, de chantilly surmontée de violettes au sucre préparées en amont par Françoise et Dominique. Quelques jours avant, elles avaient cueilli les violettes dans le jardin de Marie-Jo. Un vrai délice... Ensuite, Domi nous a lu l'histoire de la poule au pot et Françoise celle de la charlotte (voir les textes à la fin du compte rendu).

Nous avons passé une très bonne soirée qui s'est achevée avec une tasse de café ou de tisane. Mais la fête finie, nous avons dû tout ranger.

Marie-Paule



Synopsis du film *La passion de Dodin Bouffant*

Le film «*La Passion de Dodin Bouffant*» a été écrit et réalisé par Tràn Anh Hùng, et il est sorti en 2023. Il s'agit de l'adaptation assez libre du roman suisse *La Vie et la Passion de Dodin-Bouffant gourmet* (1924) de Marcel Rouff. En France vers 1885, Eugénie travaille depuis vingt ans comme cuisinière pour le célèbre gastronome Dodin. Elle est considérée comme excellente dans son domaine, notamment par le temps qu'Eugénie a passé en cuisine avec Dodin. Au fil des années, une passion affectueuse s'est développée entre eux. De leur amour commun pour la gastronomie naissent des plats uniques, savoureux et délicats. Eugénie, femme éprise de liberté, n'a cependant jamais voulu épouser Dodin. Elle tombe malade. Dans une ultime tentative, il va lui préparer méticuleusement, avec une précision maladive et un soin d'orfèvre, un repas digne d'une reine.

La légende de la poule au pot et du roi Henri IV lue par Domi

L'histoire de France retient le mythe que le roi Henri IV (1553-1610), né au château de Pau dans le Béarn, ait dit vers 1600 au duc Charles-Emmanuel I^{er} de Savoie (ou à son ministre Maximilien de Béthune le duc de Sully) :

« Si Dieu me donne encore de la vie, je ferai qu'il n'y a pas de laboureur en mon royaume qui n'ait moyen d'avoir une poule dans son pot. »

Après plusieurs décennies de guerres de Religion destructrices et ruineuses entre protestants huguenots et catholiques, il aspire à restaurer la prospérité du Royaume de France et de ses sujets. Il est assassiné en 1610 à Paris par François Ravaillac.

À l'aube de la Révolution française, on chante :
 « Enfin la poule au pot va être mise,
 On peut du moins le présumer,
 Car, depuis deux cents ans qu'elle nous est promise,
 On n'a cessé de la plumer. ».

Le roi Louis XVIII innove au moment de la Restauration, considérant qu'Henri IV aurait promis le gallinacé sur la table des Français tous les dimanches, selon l'autre formule prêtée à Henri IV : « Je veux que chaque laboureur de mon royaume puisse mettre la poule au pot le dimanche. »

Dans un livre de cuisine : Si la poule au pot avait toujours été ce mets joyeux, élégant, raffiné, haut en goûts et en couleurs, Ravaillac n'aurait peut-être pas assassiné Henri IV.

Histoire de la Charlotte, une origine britannique

La charlotte est d'origine anglaise. Elle fut créée au XIX^e siècle en honneur de la reine Charlotte, grand-mère de la reine Victoria et épouse du Roi Georges III.

Mais c'était à l'époque une sorte de pudding réalisé à partir de pain de mie beurré ou de brioche et avec une compote de pommes ou de prunes. Elle était cuite longtemps au four dans un moule évasé et était dégustée chaude.

C'est le pâtissier français Antonin Carême, le premier « chef » de l'histoire, qui transforma en 1800 cet entremet assez rustique. Il créa d'abord le boudoir. Devant le succès de ce biscuit, il décida d'en faire un gâteau sans cuisson, rempli d'une crème bavaroise et de fruits, c'est la version telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Mardi 23 avril 2024 – Sortie cueillette de pousses de bambous



Car le prochain échange culinaire nous fera goûter ces jeunes plantes après nous avoir appris à les préparer... car surtout, elles ne se mangent pas crues !

Échange culinaire du 20 avril 2024 – Repas de Pâques

Une superbe table avait été dressée par Françoise L. décorée de nombreux œufs notamment d'autruche et bien d'autres aussi curieux les uns que les autres.

Étaient réunis autour de la table une DOUZAINNE de gallinacés dont 10 cocottes et deux coqs, une vraie volière...

Pour commencer à régaler les convives, ont été servis à l'assiette, des amuse-gueule : œufs mimosas autour d'une crème brûlée, cuisinée par Jacqueline, assortie de pain d'épices, et là les papilles se sont régalingées, et tous les convives se sont mis à glousser !!!!!

Le repas s'en est suivi par un **navarin d'agneau**, sur les conseils de Marie-Paule, qui était accompagné de multiples légumes et **pousses de bambou** ramassées quelques jours auparavant à proximité de notre basse-cour !

Pour terminer nos agapes, deux superbes et délicieux Tiramisu aux fraises et framboises confectionnés par Annie, le tout arrosé par un Prosecco apporté par Danièle.

Une vraie réussite pour cette soirée qui a été accompagnée d'une excellente bonne humeur, de blaguounettes, et charades. Mais nous n'avons pas eu le chant des coqs !!!!

A quand la prochaine fois ?????

Françoise R.



Quand un échange culinaire est apprécié, Il faut bien deux convives pour en parler...

Un dîner printanier très réussi !

Samedi 20 Avril, dans un joli décor de table composé par Françoise, d'œufs de Pâques, lapins, poules et fleurs de printemps aux couleurs vives, nous nous sommes bien régalés !

Avec l'apéritif, sur l'assiette il y avait les délicieuses crèmes de foies gras de Jacqueline (entièrement maison), caramélisées comme des crèmes brûlées, servies dans de petits moules de porcelaine à feu « tête de lion », accompagnées du pain d'épices également « maison » de Françoise, et d'œufs mimosa.

En entrée, une grande quiche rectangulaire avec la pâte aux épices (colombo et autres épices que Chantal garde secrètes...) et garniture d'orties, de lard fumé, œufs et crème : c'est Danièle qui s'y est mise et le résultat était très bon !

En plat, une recette proposée par Marie-Paule : navarin d'agneau aux petits légumes de printemps : les petites mains ont épluché oignons nouveaux, petites carottes, navets, pommes de terre, un peu d'ail... La cuisson de la viande et légumes assurée par Chantal sous la surveillance bienveillante de Marie-Paule. Tout cela a fait un plat savoureux dont nous nous sommes tous bien régalés !!

Enfin en dessert, Annie avait fait 2 superbes tiramisus aux fraises ; le découpage était délicat mais ils étaient aussi beaux que bons !

Nous avons de l'énergie pour jouer au quiz proposé par Martine, essayer de trouver les devinettes de Marie-France puis de Georges... Un dîner gastronomique dans la bonne humeur !!

Marie-France P.



Sortie cueillette d'orties par les responsables des échanges culinaires.

Bravo à Dominique, Françoise et Marie-Chantal pour cette activité à haut risque, pour la récolte, le nettoyage et la préparation...

Une petite pensée pour Régine qui nous offrait régulièrement une tarte aux orties.

Martine

Jardinons avec Nicole et François

En continuant de nous rencontrer pendant les vacances scolaires, chez les uns ou chez les autres, notre grange bien-aimée n'est pas à notre disposition pendant ces périodes...

Nous nous sommes retrouvés chez Nicole pour un échange jardinage le 15 avril 2024 que nous avons clôturé par une auberge espagnole... bien fournie et conviviale !



Vous pouvez retrouver les conseils et astuces de François sur la page du site
De Mieux Vivre à Malartic
« Jardinons avec Nicole et François »

**A noter qu'à partir de la rentrée de septembre les échanges auront lieu à partir de 18 h 00
(au lieu de 20 h 00)**

**Le 3^e lundi du mois (hors vacances scolaires)
Le calendrier du mois confirme la date et le lieu.**

Martine

ÉCHANGES ART FLORAL



Quand les œufs de Pâques nous inspirent... en mars.
Des branches de genêts, de la mousse, des renoncules de toutes les couleurs et les jolis œufs de Pâques décorés.



En avril, de beaux fleurons d'orchidées font la ronde dans un cercle de feuillages de lierre avec une fleur de gloriosa.



En mai, les pivoines ont fait les belles façon Ikebana.



En ce mois de juin, Jacqueline nous a concocté une décoration de jardin ou de balcon...



Et après avoir installé les tiges dans un rondin, nous avons réalisé un kokedama pour nicher dans la structure mise au point par les petites mains des participantes...

Et, pour fêter dignement la fin de notre premier semestre d'activités, nous avons passé un agréable déjeuner autour des plats partagés apportés par chacune sans oublier de parler « projets » pour la rentrée de septembre.



Lors de nos échanges vendredis et jeudis créatifs, nous avons réalisé :

En avril, Annie nous a offert le « scrapbooking »



En mai, nous avons préparé les activités offertes aux enfants à l'occasion de notre participation au village créatif de l'Art dans le pré

En juin, Jacqueline et Annie nous ont appris à faire des fleurs en tissus... l'art du kanzashi



Des poèmes à partager

PAROLES

Des paroles qui tuent
Des paroles qui blessent
Des paroles de silence
Des mots qui achèvent
Des mots qu'on pense
Des mots qu'on ne dit pas
Des silences pesants
Des silences choquants
Des silences qui en disent trop
Des gestes inexistantes
Des gestes déplacés
Des gestes d'incompréhension
Des « Je »
Des « Tu »
Des « Vous »
Des images indélébiles
Des images récurrentes
Des images qui réveillent
Des moments cassés
Des moments effacés
Des moments inappropriés
Des comportements inacceptables
Des comportements inavouables
Des comportements intolérables

Claire L.
23/02/2024

REGARDS

J'ai le regard méprisant
J'ai le regard flou
J'ai le regard triste
J'ai le regard vide
J'ai le regard solitude
J'ai le regard éteint
J'ai le regard fou
J'ai le regard de rage
J'ai le regard méfiant
J'ai le regard découragé
J'ai le regard pessimiste
J'ai le regard faux
J'ai le regard imprévisible
J'ai le regard colère
J'ai le regard enragé
J'ai le regard noir
J'ai le regard désespoir
J'ai le regard mort
J'ai le regard terrifiant
J'ai le regard apeuré
J'ai le regard inexpressif
J'ai le regard méditatif
J'ai mes yeux qui pleurent sans cesse
Pourquoi ? Pour qui ? ... Y a-t-il une raison ?
J'ai le regard inanimé, inhabité.

Claire L.
09/03/2024

Claire a aimé :

Un sourire

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup,
Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne,
Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel,
Personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter,
Il crée le bonheur au foyer, soutient les affaires,
Il est le signe sensible de l'amitié,
Un sourire donne du repos à l'être fatigué,
Donne du courage au plus découragé,
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler,
Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne,
Et si toutefois, vous rencontrez quelqu'un qui ne sait plus sourire,
Soyez généreux donnez-lui le vôtre,
Car nul n'a autant besoin d'un sourire
Que celui qui ne peut en donner aux autres.

Raoul Follereau
Le livre d'amour (1920)