

# « L'ECHO »



## Amour impossible

*Dans la cuisine, le torchon s'ennuie, toujours un peu tâché, un peu mouillé, secoué (malmené quoi !).*

*Quelle vie : essuyer le derrière des casseroles (certaines sont reluisantes mais quand même !), les couteaux, les fourchettes, toute la série des verres (jamais très clairs).*

**VIE DE TORCHON, VIE DE PATACHON !**

*Puis, un dimanche, c'est l'effervescence : grand repas de famille. La table est mise, les couteaux, fourchettes, cuillères (en sentinelle) à côté de l'assiette. ET... sur celle-ci : une serviette, bien pliée, pas une ride, fleurie, on dirait un champ de coquelicots.*

*Le torchon est sous le choc, jamais vu pareille merveille (quelle différence avec ses copines souvent négligées).*

*Soudain, propulsé (un coup de torchon sur la chaise), il s'approche, ébloui, déjà amoureux.*

*La serviette indifférente, habituée à être assise sur des robes chatoyantes, essuyer de douces lèvres puis portée par des mains délicates et posée sur la nappe.*

*Pas un regard pour le torchon, hautaine.*

*Pauvre torchon, son rêve brisé, attristé, résigné, il retourne à la cuisine. Il a oublié tout simplement ...*

**...QUE L'ON NE MELANGE PAS LES TORCHONS ET LES SERVIETTES !!!**

**Sympathiques**  
**Enjoués**  
**Novateurs**  
**Initiés**  
**Ouverts**  
**Rassemblés**  
**Stimulés**



**Janine**

## Trucs et astuces anti-gaspi !



Pour ne pas jeter vos croissants de la veille : coupez-les en deux dans la longueur. Déposez dessus une tranche de jambon, une tranche de fromage, quelques rondelles de tomate. Refermez et passez au four 10 minutes à 180°C. Servez avec une salade verte.

\*\*\*\*\*

Lorsque vous congelez des aliments, pensez à noter dans un petit carnet : la date de congélation, la nature du produit et la quantité que vous congelez.

Et bien sûr, pensez à le barrer lorsque vous le consommez. Cela vous évitera bien des gaspillages.

*Proposé par Simone*

## Le savez-vous ?

Si vous êtes titulaire d'une carte Pastel (carte personnelle délivrée par TISSEO qui vous permet de stocker des titres de transport et de valider vos déplacements Bus, Tram, Métro), nul besoin d'aller dans une agence TISSEO pour recharger votre carte. Vous pouvez le faire directement à la borne de rechargement située sur le quai du tram.

Cette option est simple, rapide et efficace, il faut juste détenir une carte bancaire pour procéder au paiement.



*Nadine*

## Bon appétit ! Queue de bœuf sauce ravigote

**Ingrédients pour 6 personnes :** 1 belle queue de bœuf en tronçons, 1 carotte, 1 bouquet garni, 1 poignée de gros sel, 1 oignon, 6 clous de girofle.

**Pour la sauce ravigote :** 25 cl d'huile de tournesol, 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne, 1 c. à s. de vinaigre de vin, 3 à 4 cornichons hachés, 20 g de câpres hachés, 2 échalotes émincées, persil, cerfeuil et estragon hachés, sel, poivre.



- ❖ Mettre les tronçons de queue de bœuf dans un autocuiseur avec la carotte, le bouquet garni, l'oignon piqué de 6 clous de girofle et une poignée de gros sel. Recouvrir d'eau froide, fermer la cocotte et laisser cuire 50 à 60 minutes à partir de la sortie de vapeur (doubler le temps de cuisson si vous n'avez pas d'autocuiseur).
- ❖ Dans un cul-de-poule, déposer la moutarde à l'ancienne. Ajouter le vinaigre de vin et assaisonner de sel et poivre du moulin. Ajouter l'huile en filet en fouettant, comme une vinaigrette.
- ❖ Ajouter ensuite les herbes ciselées, les échalotes émincées et les câpres et cornichons concassés. Rectifier l'assaisonnement et mélanger.

**Idéale pour accompagner une tête de veau, des poissons froids ou un pot-au-feu, la sauce ravigote est un classique indéboulonnable de la cuisine familiale. La recette ci-dessus est celle de Jean-Claude Ribaut, célèbre chroniqueur gastronomique et fin gourmet !**

*Recette proposée par Nadine*

# La vie est belle



*Que c'est beau, que c'est beau la vie.  
Mais il faut oublier tous nos soucis.  
Amour, amitié et tous autres sentiments,  
Nous rappellent toujours pour nous de bons moments.*

*Dans la vie, bien sûr, tout n'est pas facile.  
Mais passons un peu sur les choses futiles.  
Regardons toujours droit devant nous.  
Et voyons aussi qu'il y a plus malheureux que nous.*

*Nos enfants, petits-enfants et toute la famille,  
Aimons chaque fois nous retrouver sous la charmillie.  
Heureux, heureux de pouvoir s'embrasser,  
De jouer, de crier, vive l'amour et l'amitié.*

*Que c'est beau, que c'est beau la vie.  
Rien que d'y penser mon cœur est réjoui.  
Ensemble tous, partageons ce grand bonheur  
L'amour est dans la vie au plus profond de notre cœur.*

Marie-Jeanne

## Autour de Montauban...

*Extraordinaire retour en enfance et tout en émotion au Musée des Jouets à Montauban. Des bénévoles chaleureux nous ont entraîné dans leur passion de ces jouets anciens : circuits de trains dont les plus anciens ont presque 100 ans, des superbes maquettes de bateaux, des mécanos, des scènes complètes de cirque, du tour de France, des soldats en carton, en plomb aux tenues colorées, de magnifiques poupées de porcelaine dans leurs somptueux habits entourées de leur mobilier d'époque, toutes sortes de jeux de société .... Et en fin de visite, le créateur du musée nous a offert un mini concert d'orgue de barbarie (construite par lui-même).*

*Après un excellent repas à la brasserie de l'hôtel Mercure, un tour en petit train dans Montauban où nous avons découvert son histoire, ses rues, ses monuments.*

*Notre journée s'est terminée par la visite de la ferme du Ramier avec 120 vaches laitières. Nous avons observé le fonctionnement d'un étonnant robot de traite automatisé qui réduit l'astreinte de la traite pour les éleveurs puisqu'il réalise lui-même les tâches. Et enfin une dégustation des différents fromages, produits de la ferme au lait cru a régalé nos palais. Encore une belle journée !!!!!*



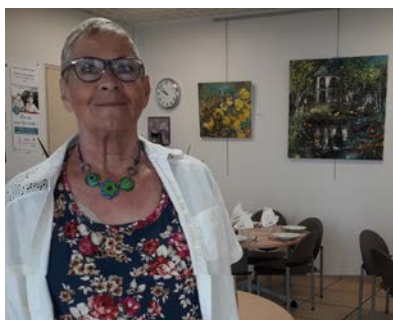
Jocelyne

## Une journée festive

Mardi 21 mai, l'Espace Seniors a ouvert ses portes lors d'une journée riche en animations afin de faire découvrir à ceux qui ne connaissent pas encore ce lieu, tous les services et animations dédiés aux seniors de la ville.

Conférence sur la santé visuelle, chants, initiation à la composition florale ou au yoga seniors, présentation du service de restauration, dégustations et démonstration de Fiestadanz se sont succédés tout au long de la journée. L'Espace Seniors accueillait également une très belle exposition de peintures et aquarelles de Giséla Oswald.

La journée s'est terminée de façon festive par un apéritif musical au son des notes de jazz.



Chantal





## Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B									■	
C										■
D				■	■			■		
E							■			
F				■						
G		■								■
H										
I				■			■			
J	■			■						

### Horizontalement :

- A - Se dit d'un animal qui vit dans les arbres
- B - Oiseau ou fouet
- C - N'ont pas les pieds sur terre très souvent
- D - Coule en Afrique - Symbole d'une unité - Auteur de rumeurs
- E - Rendre plus liquide - A déguster au Pub
- F - Pays d'Asie - Roulent en Garonne
- G - Savoureux ragoût
- H - Ralentissent l'action
- I - Ville de l'Orne - Tant espérée !
- J - Le Pape - Libéré

### Verticalement :

- 1 - Les premiers en fleurs
- 2 - Petit plat - Direction
- 3 - Qui attirent le regard
- 4 - Retira - Prénom féminin
- 5 - S'amuse - Cale
- 6 - Discourtoise, mal élevée
- 7 - Pronom démonstratif - Au milieu de garni
- 8 - Oter sans E - Fou
- 9 - Célébré avec éclat
- 10 - Précède la date - Précis - Support au golf

proposés par Simone

## Pic'Mots : le riz

Dans la grille, à vous de repérer où se cachent les 12 mots thématiques de cette liste.

G	S	D	R	T	I	T	A	M	S	A	B	G
Q	U	C	U	M	M	L	A	C	I	A	Q	E
C	P	G	G	U	R	G	Y	E	A	N	P	Q
A	O	A	C	G	U	C	C	R	N	O	U	S
C	Q	Y	N	P	U	C	O	E	O	D	P	L
R	L	F	P	L	A	N	T	A	T	I	O	N
O	R	G	T	T	M	R	R	L	N	M	U	O
Q	D	U	O	R	B	F	F	E	A	A	R	Y
U	R	A	S	T	M	S	Y	U	C	O	R	L
E	P	L	I	G	T	I	F	S	M	R	D	Q
T	F	C	E	L	U	O	G	R	U	E	T	S
T	A	I	D	A	Q	P	S	C	F	G	R	Q
E	S	I	C	L	M	P	O	I	G	N	E	E
U	M	P	C	A	S	M	M	Q	R	N	Y	Q

AMIDON  
BASMATI  
CANTONNAIS  
CÉRÉALE  
CROQUETTE

CULTURE  
CURRY  
PARFUMÉ  
PLANTATION  
POIGNÉE

RISOTTO  
TEURGOULE

Proposé par Jocelyne

## Histoire drôle

Une fille s'adresse à son père :  
- Papa, il faut que je te dise que je suis amoureuse.

Avec Sébastien, nous nous sommes rencontrés sur **Meetic** puis nous sommes devenus amis sur **Facebook**. Nous avons eu des discussions sur **WhatsApp** et il m'a fait sa déclaration sur **Skype**. Et maintenant j'ai besoin de ta bénédiction.  
- Ma chérie, un conseil : Mariez-vous sur **Twitter**, achetez vos enfants sur **E.Bay**, recevez-les sur **GMail** et après quelques années, si tu es fatiguée de ton mari, mets le sur le **Bon Coin!!!**

Proposée par Jocelyne



Solutions des jeux du numéro de mai  
A chacun sa chanson :

1-C - 2-H - 3-J - 4-A - 5-I - 6-B - 7-G - 8-E - 9-D - 10-F.