

« L'Écho »



Dynamiques
Etonnants
Simple

La nuit de Noël

*De toute les nuits elle est la plus belle
Une nuit magique où toute chose devient
merveille
Beaux cadeaux généreux et douce joie d'être
ensemble pour faire la fête
Un réveillon qui illumine les yeux des enfants
qui le Père Noël guettent
Telle est la recette du bonheur familial en cette
soirée géniale
Tel est ce moment de partage où les intentions
ne sont qu'amicales
Les amoureux ont leurs cœurs pleins de tendres
vœux pour être heureux à deux
Les amis s'écrivent de sincères messages de
vœux, des souhaits chaleureux
Que ce poème de Noël vous accompagne durant
les fêtes de fin d'année
N'oubliez jamais que le plus beau cadeau est
celui d'être aimé
N'oubliez jamais que la plus belle aventure est
celle d'aimer !*

Anonyme



Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés



Bon appétit !!!

Les fêtes de fin d'année approchent et vous êtes à court d'idées pour recevoir votre famille ou vos amis ? Voici un menu facile à réaliser et savoureux à déguster !

Terrine aux deux saumons hyper facile et absolument délicieuse (à préparer la veille).

Ingrédients : 500 g de saumon frais (sans peau, sans arrête), 3 œufs, 25 cl crème liquide, 1 petite pincée de sel, poivre, 2 cuillères à soupe de persil, 200 g de saumon fumé.



- ❖ Mettez tous les ingrédients sauf le saumon fumé dans le bol du robot. Mixez mais pas trop.
- ❖ Versez un tiers de la préparation dans un moule à cake puis déposez la moitié du saumon fumé coupé en petits morceaux.
- ❖ Versez le second 1/3 et recouvrez de l'autre moitié du saumon fumé.
- ❖ Versez le dernier tiers.
- ❖ Préchauffez le four à 180°C. Mettez le moule à cake dans un grand plat rempli à moitié d'eau, couvrez d'une feuille de papier aluminium et faites cuire au bain marie pendant 50 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ôtez le papier alu.
- ❖ Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur. Démoulez juste avant de servir.

Brochettes d'aiguillettes de canard aux pommes et piment d'Espelette

Ingrédients pour 6 personnes : 5 aiguillettes de canard, 2 à 3 pommes reinette (suivant leur taille), piment d'Espelette, sel, poivre.



- ❖ Épluchez les pommes et à l'aide d'une cuiller parisienne, faites des billes de pomme.
- ❖ Prenez une aiguillette de canard, fendez là en deux dans le sens de la longueur et coupez chaque morceau en 2. Vous devez obtenir 4 morceaux de 5 ou 6 cm de long par aiguillette. Enroulez chaque morceau obtenu autour d'une bille de pomme et maintenez à l'aide de la brochette.
- ❖ Faites de même avec tous les morceaux !
- ❖ Saisir à feu vif dans une poêle anti-adhésive pendant 3 à 5 minutes suivant si vous les préférez rosés ou plus cuits.
- ❖ Salez, poivrez, saupoudrez avec du piment d'Espelette et servez immédiatement.

Ananas rôti à la vanille

Ingrédients pour 4 personnes : 1 ananas, 20 g de beurre, 1 gousse de vanille, 2 cuillères à soupe rases de miel, 2 cuillères à soupe de rhum.



- ❖ Épluchez l'ananas, ôtez les yeux. Enlevez le cœur fibreux et coupez-le en tranches d'1 cm d'épaisseur
- ❖ Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines.
- ❖ Faites fondre le beurre dans une poêle et faites y colorer les tranches d'ananas des deux côtés.
- ❖ Ajoutez ensuite le miel, la vanille et laissez revenir 5 minutes.
- ❖ Ajoutez le rhum et flambez. Laissez cuire 2 à 3 minutes supplémentaires.
- ❖ Enlevez les ananas de la poêle et laissez réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle ait une consistance sirupeuse.
- ❖ Quand la consistance voulue est atteinte, versez la sauce sur les tranches d'ananas réservez, laissez légèrement tiédir et servez.

Recettes extraites du site « Papilles et pupilles »

Le saviez-vous ?

Le mot « copain » remonte au moyen-âge. Lors des grandes tablées royales, de même que les serviettes n'existaient pas et que tout le monde s'essuyait à la nappe, pas d'assiettes non plus. Les convives se servaient la nourriture sur une grande tranche de pain. Cette tranche était partagée par deux personnes. Le « copain » était celui avec qui l'on partageait son pain !

Janine



A la découverte des trésors de l'Aveyron !



Encore une belle sortie en Aveyron qui commence par la visite, à Roquefort, des caves Papillon.

Une projection de 2 films, de la création de ces caves en 1927 jusqu'aux nouvelles technologies actuelles, est suivie d'une visite guidée de ces anciennes caves qui ne sont plus en activité aujourd'hui (et oui par mesure d'hygiène on ne trouve aucun fromage ici, si ce n'est des fromages en polystyrène.....).

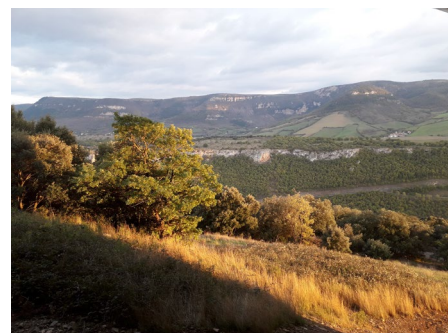
Savez-vous que le Roquefort Papillon est élaboré à partir du lait des brebis élevées dans les pâturages aveyronnais et de pain cuit sur place dans un four à pain à très haute température etensemencé avec un champignon "pénicillium roqueforti", ce qui donne les veines bleues au fromage ?

La visite se termine par une dégustation de l'ensemble de la gamme des fromages et des huiles d'olive Papillon.

Après un excellent repas dans un cadre magnifique, au restaurant familial de la Ferme Auberge de la Jassenove, nous nous dirigeons vers Millau pour découvrir ou redécouvrir le viaduc.

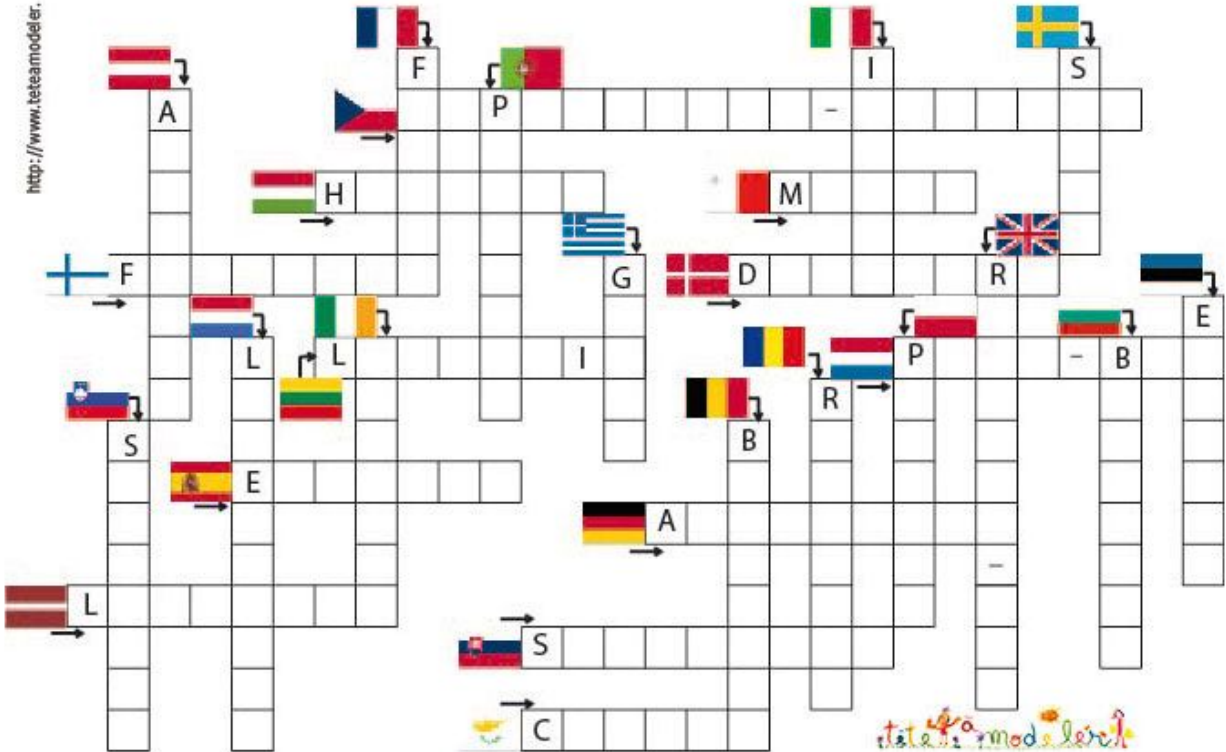
Avant d'arriver au belvédère, accompagnés d'un guide, nous voilà transportés grâce aux explications claires, aux maquettes à l'échelle et aux panneaux d'information, dans les différentes étapes de construction de ce viaduc. Bel ouvrage d'architecture, ce viaduc à haubans qui franchit la vallée du Tarn. Construit de 2001 à 2004, il a une longueur de 2500m environ. La plus haute pile est à 343 m !

Jocelyne





Mots croisés : les états membres de l'union européenne et leurs drapeaux



Humour



L'équipe de l'Echo des Seniors vous souhaite de joyeuses fêtes !

Solutions des jeux du numéro

de novembre

Enigme mathématique :

$3 + 3 = 6 - 1 + 2 = 3 - 5 = 3 = 8 - 1 + 5 = 6.$

L'Echo des Seniors vous donne RDV en 2020 !

Ce numéro a été réalisé par Janine, Jocelyne, et Chantal.