

« L'Echo »



Dynamiques Etonnants Simples

La volonté...

Carole, jolie brune, agréable mais, selon elle, avec quelques kilos en trop : décision réfléchie, elle veut changer de vie... Volonté de maigrir, volonté de fer...

La gourmandise est son principal défaut. Elle proclame que pour manger un millefeuille, il faut être deux ! Le millefeuille et Elle !!!

Sa voisine, hier 80 kilos, aujourd'hui 60 ! Elle veut faire comme elle : la volonté de perdre du poids ça s'entretient au quotidien...

1 – Le club de fitness : faire du sport, y revenir régulièrement (EPROUVANT)...

2 – La marche : amélioration de son bien-être (PAS CELUI DE SES PIEDS)...

3 – Enfin, le régime. Elle a la volonté et une solide motivation : fruits, légumes, viandes maigres, poissons (ET LE DESSERT ?)...

Le régime et Elle ne sont pas copains. Elle déteste !!! La gourmandise sournoise envahit son cerveau : « Allez, tu es seule » un chocolat, « boudinée » un autre... Elle s'ennuie, fait appel à son refuge : le millefeuille. REVIENT VOLONTE !!! Disparue, un fantôme !!!

Le poids, c'est comme l'âge, il n'apparaît pas sur les personnes de la même façon : son ventre trop rond, son arrière-train en mode « grosse citrouille », depuis longtemps, chiffre éprouvant sur la balance, pas glamour !!! Bla, bla, bla !!! Miam, miam...

TROCQUE TES PLEURS CONTRE CE SOURIRE SI JOLI ET METS EN VALEUR TES RONDEURS...

SAVOURE (encore une gourmandise !) LE MIEL DE L'EXISTENCE...



Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés



Janine

Bon Appétit !!!

Oeufs mimosa en rose et vert

Revisitez les traditionnels œufs mimosa. Fourrés d'une mayonnaise au persil et l'avocat, ils sont garnis de petites crevettes roses pour un mariage de saveurs parfait. Idéal pour un brunch de Pâques, une entrée ou un buffet de fête.

Ingrédients pour 4 personnes : 4 gros œufs, 16 crevettes roses cuites, 1 avocat mûr à point, le jus de 1 citron, 8 brins de persil plat, 8 feuilles de laitue.

Pour la mayonnaise : 1 jaune d'œuf, 25 cl d'huile, 1 c. à soupe de moutarde forte, sel et poivre.

- ❖ Plongez délicatement les œufs dans de l'eau bouillante (salée, pour faciliter "l'écalage") et laissez-les cuire 12 min. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide puis écalez-les.
- ❖ Décortiquez les crevettes. Réservez-en huit au réfrigérateur et hachez grossièrement les huit autres.
- ❖ Dans un bol, mettez le jaune d'œuf, la moutarde, du sel et du poivre. Mélangez au fouet à main puis incorporez l'huile en filet sans arrêter de fouetter pour obtenir une mayonnaise.
- ❖ Rincez, séchez et ciselez la moitié du persil.
- ❖ Pelez et dénoyautez l'avocat. Coupez sa chair en dés, arrosez-les de jus de citron (pour éviter qu'ils noircissent).
- ❖ Coupez les œufs durs en 2 dans la longueur. Réduisez les jaunes en miettes à la fourchette dans une jatte.
- ❖ Ajoutez le persil ciselé, les crevettes hachées, l'avocat et la mayonnaise. Salez, poivrez et mélangez.
- ❖ Garnissez les demi-blancs d'œufs de cette préparation, décorez des crevettes et du persil réservés. Disposez sur un plat garni de laitue. Servez frais.



La retraite à deux, c'est aussi ça !

Ses filles lui avaient dit : lorsque tu seras à la retraite, nous ferons comme tu l'as fait pour ton père, nous t'achèterons un chien ! Et voilà comment il m'a reçu, lors de sa venue à Blagnac, en février 2011, moi, le deuxième chien de sa retraite.

Oh, j'étais petit - deux mois et demi - et j'ai eu la bonne idée, la première nuit de pleurer dans mon panier...alors, il m'a pris avec lui dans son lit, à la place d'une dame qu'il n'avait plus. Et depuis, je dors allongé de tout mon long à côté de lui !...fini le panier : remisé à la cave ! Il est vrai que chaque trimestre, après avoir vu la vétérinaire, j'ai droit à mon cachet contre les puces et les tiques, ce qui limite les risques de parasites.

Un chien pour un retraité, pour partager sa vie.

Oh, j'aurai pu être « chat » mais cela n'aurait pas été pareil car l'important ce sont les promenades à deux et un chat...se promène tout seul.

On dit qu'un chien ressemble à son maître. Moi je suis un Malinois, vous savez, les chiens des policiers, gendarmes et douaniers. Beau mâle de quarante kilos, les oreilles bien droites et mon museau qui était bien noir et qui a blanchi avec l'âge, comme les cheveux de mon maître, nous met à égalité !





Moi je vis comme mon « Pépère ». Chaque matin, après la séance de caresses, je surveille ses activités et dès qu'il est prêt, nous partons pour notre première promenade.

Il a choisi un appartement en rez de jardin : pas d'escalier, une grande terrasse et un bout de jardin avec un bel olivier planté au milieu. Mais surtout, à deux cent mètres il y a un jardin municipal – c'est mon jardin – la promenade dure trente à quarante minutes soit environ deux kilomètres et demi. Je fais la fête à tous les jardiniers puis nous rentrons et là, je monte sur le canapé que j'ai adopté pour dormir un peu.

Puis mon maître part déjeuner après m'avoir caressé et recommandé de bien garder la maison.

L'après-midi débute par une autre promenade pendant laquelle il me détache car nous avons, toujours très proche de chez nous, un autre jardin avec un « Riou », petit ruisseau très pratique pour le bain en été. Le long du ruisseau, mon maître me suit en marchant dans cet espace de verdure aux grands arbres majestueux - J'aime – cinq kilomètres de marche pour lui,... moi je ne compte pas....

En rentrant chez nous, il me fait à manger – je suis un chien gâté – de la viande grillée et des croquettes délicieuses, un os à mâcher pour mes dents, un grand saladier d'eau qu'il change souvent : voilà le menu ! Il s'occupe vraiment bien de moi !

Puis après un peu de repos, nous faisons une troisième promenade, toujours en marchant vite et ... en tirant fort. Voilà pour le sport que je lui fais faire chaque jour. C'est bien pour sa forme et pour la mienne – son cardiologue l'a même félicité – je suis le garant et le moyen de sa bonne santé ! Le soir, nous regardons la télévision, mais moi j'attends avec impatience le moment où nous allons nous coucher, car juste avant, il me brosse partout et cela me fait un bien immense.

Voilà donc ma vie de chien. Pardon, je devrais dire la vie à la retraite de mon maître : tout faire pour vivre le plus vieux possible. Il m'a déjà dit qu'il voulait « m'enterrer » mais je n'ai que neuf ans, alors il reste du temps !

Oh, je sais que je suis parfois un fardeau pour lui : il ne peut pas me laisser tout seul trop longtemps. C'est vrai qu'il ne peut pas m'emmener aux sorties qu'organisent les animateurs de l'Espace Seniors, ni au restaurant, mais je lui apporte mon amour sans faille, ma tendresse, mon écoute.

Je suis présent à chaque heure qui passe, physiquement ou dans ses pensées afin que je puisse, moi son animal de compagnie, le rendre heureux dans ce qui lui reste à vivre.

Un animal de compagnie, c'est cela paraît-il et je le lui dois bien ça. Il n'est pas seul car il s'occupe de moi, il pense à moi, il partage sa vie avec moi. Il a besoin de moi et j'ai besoin de lui !

Au fait, je m'appelle GIL – curieux pour un nom de chien – mais d'après une légende gauloise, un « GIL » parcourt la forêt de Brocéliande et guide les hommes. Voilà mon histoire.

Ah, je ne vous ai pas dit, mon maître s'appelle MARC, mais vous le connaissez !!!



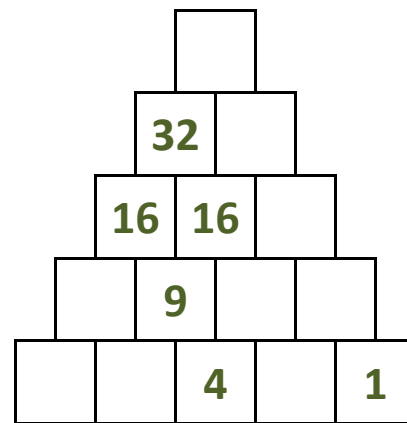
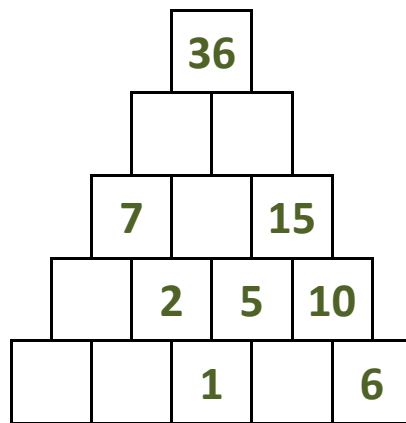
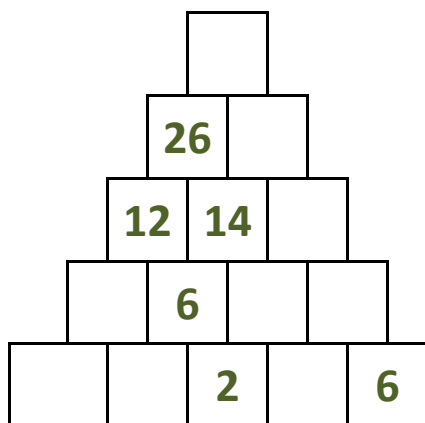
Gil



Pyramides Mathématiques

Proposées par Nadine

Le principe est simple, le nombre d'une case de la pyramide est toujours égal à la somme des deux nombres écrits dans les deux cases de la ligne inférieure et qui jouxtent la case vide. !



Blague

Un homme marche dans le désert, quand il trouve une lampe. En l'ouvrant, ô surprise, apparaît un génie :

- Bonjour, je suis à tes ordres pour exhauser un seul souhait.
- Eh bien, je veux qu'il y ait la paix au Moyen Orient. Regardez cette carte : je souhaite que tous ces pays vivent en paix !

Le génie regarde la carte et dit :

- Soit sérieux mon ami, ces pays sont en guerre depuis 5000 ans ! Et pour être franc, je suis balaise comme génie mais pas au point de faire ça ! Allez, demandez-moi autre chose !
- Bon ben, vous savez, je n'ai jamais rencontré la femme idéale...alors, j'aimerais une femme qui ait le sens de l'humour, qui aime faire l'amour, entretenir la maison, faire la lessive, le repassage, qui ne parle pas trop, qui aime le foot, qui apprécie une bière, soit fidèle, jolie, jeune, affectueuse et qu'elle se moque que je n'aie pas d'argent.

Le génie soupire profondément et dit :

- Refais voir ta carte de merde !!!



Proposée par Marie-Jeanne

Humour



A chacun sa monture :

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

Ce numéro a été réalisé par Nadine, Gil et Marc, Marie-Jeanne, Janine et Chantal.