

« L'ECHO »



Dynamiques
Etonnants
Simples

L'automne

Sur le sentier de la forêt, les feuilles rouges et or forment un tapis automnal. Les dernières, les plus rouillées, tombent des branches dépouillées. Les arbres sont en deuil.

Les oiseaux sont partis vers des cieux plus cléments. L'écureuil a rangé les noisettes et les glands et sous un tapis de feuilles, le hérisson s'endort. Les champignons se cachent sous la mousse.

Je me laisse emporter comme la feuille au vent et je réalise que je n'ai plus vingt ans. Mon cœur s'habille d'automne. Le souvenir des moments heureux transporte avec lui la mélancolie.

Le brouillard, premier frimas. Partons vite devant la cheminée, rôtir nos marrons dans la cendre. Devant l'âtre, enlacés en caressant le chat, près de nous, couché ...

Je ne crains plus rien, ni les tourbillons de novembre, ni l'averse froide des souvenirs ...

Janine



Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Inités
Ouverts
Rassemblés
Stimulés



Bon appétit !!!**Gratin de macaronis aux cèpes et au foie gras**

Ingrédients pour 4 personnes : 500g de macaronis, 300g de foie gras mi-cuit, 1 litre de crème fraîche allégée, 30g de cèpes déshydratés, 1 gousse d'ail pelée et écrasée, 1 poignée de parmesan, 1 pincée de muscade, beurre, sel, poivre.



- ❖ La veille, dans une casserole, portez la crème à ébullition. Ajoutez les cèpes pour les réhydrater, ajoutez la gousse d'ail pelée et écrasée, la muscade et du sel. Laissez infuser 12h.
- ❖ Le jour même, préchauffez le four à 180°C (th 6).
- ❖ Dans une casserole d'eau bouillante et salée, faites chauffer les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Beurrez un plat à gratin suffisamment grand pour que les pâtes aient la place de gonfler.
- ❖ Déposez une première couche de pâtes, disposez par-dessus des dés de foie gras et des cèpes égouttés à l'aide d'une écumoire. Répétez l'opération une fois puis versez la crème infusée aux cèpes.
- ❖ Parsemez le gratin de parmesan et enfournez 25 minutes environ.

Recette proposée par Andrée

**Crêpes façon Belle-Hélène**

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour les crêpes : 3 œufs, 250g de farine, 50 cl de lait, 2 c. à soupe de sucre en poudre, 2 c. à soupe de beurre fondu.

Pour la garniture : 3 poires, 2 c. à café de sucre en poudre, 6 pincées de cannelle, 150g de chocolat noir, 3 c. à soupe de crème liquide, 6 boules de glace vanille.

Pour la chantilly : 30 cl de crème liquide, 6 pincées de sucre en poudre.

- ❖ Dans un saladier, fouettez les œufs, ajoutez la farine, mélangez et délayez doucement avec le lait. Ajoutez ensuite le sucre et le beurre fondu. Fouettez et laissez reposer 1 h au frais.
- ❖ Faites chauffer une crêpière ou une poêle à crêpes et faites cuire vos crêpes 2 min sur chaque face.
- ❖ Placez au congélateur les 10 cl de crème liquide dans un saladier et les fouets du batteur pendant 10 à 15 min. La crème Chantilly montera bien mieux ainsi.
- ❖ Épluchez et émincez les poires. Faites-les revenir dans une poêle avec le sucre et la cannelle pendant 5 min à feu moyen. Réservez. Faites fondre le chocolat avec la crème au bain-marie et réservez.
- ❖ Préparez la crème Chantilly : fouettez la crème liquide et ajoutez le sucre.
- ❖ Sur chaque assiette, disposez une crêpe et déposez au centre quelques lamelles de poire. Refermez la crêpe et nappez de chocolat. Déposez une boule de glace sur la crêpe et terminez par la chantilly. Servez aussitôt.



Vieillir !!! Que dire de plus ???

Comment c'est de vieillir ?

Eh bienVoilà, je me suis rendue compte, pour la première fois de ma vie que je suis la personne que j'ai toujours voulu être.

Oh ! Je ne parle pas de mon corps ! Certains jours, je suis désespérée quand je me regarde dans le miroir ! De toute façon la vraie beauté n'est pas à l'extérieur.

Mes rides, mes poches sous les yeux, mon bedon qui semble grossir chaque année !

Mais je me reprends rapidement, et pas question que j'agonise en larmes devant le miroir.

J'ai aujourd'hui des amis fantastiques, une vie paisible et heureuse, de merveilleux souvenirs, je ne les échangerai jamais pour quelques cheveux gris ou une bedaine plate....

Plus j'avance en âge, plus je deviens ma meilleure amie, et ce qui est plaisant, c'est que.... cette amie ne me contredit à peu près jamais.

Je ne m'en fais plus pour un petit biscuit mangé en trop, pour ne pas avoir fait mon lit ou avoir acheté une "chose inutile" dont je ne me servirai probablement jamais.

Je me permets de manger un peu trop à l'occasion, et de faire ce qui me plaît, quand ça me plaît !

J'ai connu trop de mes amis très chers qui sont partis avant d'avoir compris la grande liberté que nous apporte l'âge. Qui ça regarde si je décide de lire ou jouer à l'ordinateur jusqu'à 4 h 00 du matin et de dormir jusqu'à midi ?

Oui.... Je vais danser toute seule dans ma maison sur ma musique préférée en me remémorant de bons moments.

Oui... Je vais me promener dans la ville en côtoyant des jeunes qui me regardent avec une pointe de sarcasme. Mais... eux aussi, vont vieillir un jour

C'est vrai que des fois, je suis un peu étourdie ! J'ai tendance à oublier surtout les mauvais souvenirs et ne penser qu'aux meilleurs. Parce que il y en a de moins beaux.

Au cours des ans, j'ai eu le cœur brisé plusieurs fois. Mais comment ne pas avoir le cœur brisé quand on perd un être cher ou si un des nôtres souffre ?

Mais avoir mal m'a donné la force d'être plus compatissante et plus humaine avec les autres. Je me sens tellement privilégiée d'avoir vécu jusqu'à maintenant, d'avoir mes cheveux grisonnants, même si mes sourires ou mes chagrins me creusent de nouveaux sillons dans la figure à chaque fois. Il y en a tellement qui n'ont jamais ri dans leur vie... et qui sont morts avant d'être heureux, avant d'être vieux !

Aujourd'hui j'ai le privilège de pouvoir dire OUI ! Et celui de pouvoir dire... NON !

En vieillissant, ça devient plus facile d'être positif. Il suffit de le vouloir très fort et de le mettre en pratique. En me levant le matin, je me dis : aujourd'hui je vais passer une belle journée parce que c'est ce que je veux. Chaque soir, je remercie le ciel pour les bons moments que j'ai eu dans ma journée.

Je ne m'occupe plus de ce que les autres pensent de moi. Je n'ai surtout rien à prouver à personne.

J'ai même appris que le mauvais pouvait, à l'occasion être bon s'il ne fait de mal à personne.

Je considère que vieillir est un cadeau quand on a la santé pour l'apprécier et une ou un compagnon pour le partager. Si on est seul.... Une oreille attentive peu écouter ce qu'on a encore à dire....

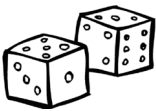
Nous avons encore beaucoup de choses à communiquer avant de mourir.

En plus, en vieillissant, c'est qu'on a le temps... et c'est important de prendre son temps !

Arlette PARADIS



Proposé par Nadine



Amusons nous...

Solutions des jeux dans le prochain numéro

Synonymes



Rapprocher les mots suivants qui sont synonymes.

Exemple : **Hâtif** et **Précoce**

Hâtif	1	Cave		Plant
Acide		Douceâtre		Sarment
Mou		Précoce	1	Blet
Pépin		Ecorce		Cueillette
Peler		Récolte		Graine
Fade		Viticole		Rameau
Vignoble		Cep		Aigre
Pelure		Éplucher		Cellier



Proposé par Nadine

Histoire sainte...



Une femme arrive au ciel et avant de repartir au purgatoire pour sa période de pénitence, elle demande à Saint Pierre si elle peut revoir son mari.

- On va faire un effort et le chercher...
Saint Pierre consulte son ordinateur et regarde dans le fichier des bienfaiteurs: rien !
Il regarde le fichier des Béatifiés: rien !
Il va voir dans le dossier des Saints: toujours rien !!!

- Au fait, vous étiez mariés longtemps ?
Elle toute fière :

- Oh oui, 52 ans !!!

- Ah bien sûr, ça explique tout !!! C'est chez les martyrs qu'il fallait chercher !

Proposé par Marie-Jeanne

Bizarreries...

Avant je savais bien écrire, puis un jour j'ai eu un téléphone portable :

« **é depuis il c produit kelk choz 2 bizar ...** ».

L'être humain est incroyable : c'est la seule créature qui va couper un arbre pour en faire du papier et écrire dessus :

« **Sauvez les arbres** » !

« **Demain** » : c'est l'endroit merveilleux où l'on stocke les trucs qu'on a pas envie de faire
« **tout de suite** ».

Il suffit d'**un arbre** pour faire un million d'allumettes et seulement **une allumette** pour brûler un million d'arbres.



Solutions des jeux du numéro de novembre. Mots croisés :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	T	R	O	M	P	E	T	T	I	S	T	E
2	R	E	N	A	L		O	U	V	R	I	R
3	I	L		C	U	M	U	L	E		G	E
4	C	A	R	A	M	E	L	I	S	E	R	
5	O	T	E	R	A	S		P		P	E	T
6	T	E	N	O	R		B	I	A	I	S	E
7	E		O	N	D	O	Y	E	R		S	E
8	R	A	M	I		S	E	R	T	I	E	S



L'équipe de l'Echo des Seniors
vous souhaite de



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