

# « L'Echo »



**D**ynamiques  
**E**tonnants  
**S**imples



**S**ympathiques  
**E**njoués  
**N**ovateurs  
**I**nités  
**O**uverts  
**R**assemblés  
**S**timulés

## L'oreiller

*Caché sous une taie carrée, rempli de plumes et de duvet, je suis son oreiller, toujours bien placé, elle ne me prête jamais.*

*Je sais tout d'Elle, ses nuisettes en dentelle, le parfum de sa crème de nuit, en hiver ses pieds enveloppés de chaussettes, ...*

*Je connais tous ses soucis, ses tourments, ses sanglots (j'adore, Elle me serre fort, fort dans ses bras) ...*

*Pourtant depuis quelque temps, Elle semble plus apaisée (me rejette un peu !). Elle reçoit ce garçon charmant et souriant. Elle est bien !!!*

*Je suis son confident. La nuit Elle me parle de Lui, son odeur, ses moments de douceur. Je suis son témoin.*

*Bientôt Elle lui fera une place dans sa vie et dans son lit. C'est Lui qu'Elle prendra dans ses bras pour finir sa nuit ...*

***Et moi ? Je devrais la partager avec Lui ...***

*Janine*



**Bon appétit !!!****Gratin d'Abricots et Groseilles au Romarin**

**Ingrédients pour 4 personnes :** 500 g d'abricots, 150 g de groseilles, 60 g de beurre pommade, 60 g de sucre roux, 60 g de poudre d'amandes, 1/2 c. à soupe de vanille en poudre, 1 œuf moyen, 1 branche de romarin, 50 g d'amandes effilées, 1 pincée de sel.

- ❖ Préchauffez votre four à 200°C. Mélangez le beurre, le sucre, la poudre d'amande et la vanille. Ajoutez l'œuf, la pincée de sel et mélangez bien puis versez la crème d'amande dans un plat graissé.
- ❖ Coupez les abricots en 4 et placez-les sur la crème d'amande. Ajoutez les groseilles égrappées et les feuilles de romarin.
- ❖ Enfournez pour 20 minutes puis parsemez des amandes effilées et poursuivez la cuisson 5 minutes.

**Proposé par Chantal**

**Un zeste d'éternité**

Savez-vous que le citron est l'un des agrumes le plus fréquemment et le plus diversement utilisé. Sa popularité est due à son parfum et à son goût rafraîchissant. Son arôme en fait un ingrédient de choix dans de nombreuses recettes et dans la composition des parfums. Il accompagne aussi un grand nombre de boissons, notamment le thé et des cocktails, il peut aussi être servi en jus de fruit. Non seulement le citron est utilisé pour ses qualités aromatiques, mais aussi pour sa dimension thérapeutique. Riche en vitamine C, le citron possède en effet de formidables vertus thérapeutiques: ses propriétés antivirales et antibactériennes ainsi que sa capacité à stimuler le système immunitaire sont largement reconnues.

L'une des façons les plus courantes de tirer parti des bienfaits du citron est d'en presser le jus. Le jus de citron stimule la digestion et possède une action détoxifiante. Il favorise par ailleurs le drainage du foie et améliore ainsi la digestion

En été, il constitue une boisson rafraîchissante et tonifiante, à laquelle peuvent se mêler des feuilles de menthe. En hiver, avec de l'eau chaude et une cuillerée de miel, il procure un excellent remède contre le refroidissement et les maux de gorge. Un jus de citron (50 ml) couvre plus d'un quart des besoins quotidiens en vitamine C.



Le citron serait originaire d'Inde. Les Grecs et les Romains le considéraient comme une panacée pour nettoyer les blessures et les coupures, soulager la douleur et les brûlures provoquées par des piqûres d'insectes. Descendu de l'Himalaya jusqu'au Moyen-Orient par la route de la soie, il fut introduit en Europe au Moyen Âge au travers des croisades et des marchands arabes. Par la suite le citron devient avec l'oignon, le seul remède contre le scorbut embarqué à bord des caravelles de Christophe Colomb.



## Au bout du monde

*Il existe un hameau au fond des Pyrénées  
Que nul ne peut connaître à part ses habitants,  
Découvert par hasard, au cours de randonnées  
Nous tendant sans faillir de sublimes instants.*

*Après avoir suivi la route de montagne,  
Bravé les éboulis, traversé de nombreux rus,  
Vraiment seuls en chemin, l'émotion pour compagne,  
Nous sommes arrivés dans un monde reclus.*

*Quatre moutons, un âne, une vieille chapelle  
Et quelques vieilles gens surgissant du tableau  
Suranné mais combien nous faisant l'heure belle,  
Loin de notre habituel et moderne fardeau !*

*Jamais je n'oublierai l'accueil et la confiance  
Des modestes bergers plus sages que des dieux  
Ayant offert leur toit sans aucune méfiance,  
Là, quand la terre semble toucher les cieux !*

**Anonyme**

**Proposé par Marie-Jeanne**

## Ces expressions qui caracolent !

- ✿ Avoir un coup dans le nez (référence à la digne bouteille !).
- ✿ Prendre ses jambes à son cou (vous en voyez beaucoup enrrouler leurs gambettes ?).
- ✿ Mettre les pieds dans le plat (pas dans les restos étoilés !).
- ✿ Bouche en cul de poule (surprise ! Imaginez y voir sortir un œuf !!!).
- ✿ Ventre affamé n'a pas d'oreille (pourtant ses gargouillis mettent en éveil !).
- ✿ Avoir quelqu'un dans le nez (Comment est-il entré ? Comment le faire sortir ?).
- ✿ Avoir le bras long (et être court sur pattes !).
- ✿ Aimer le bon vin (en avoir l'eau à la bouche).
- ✿ Avoir une tête de mule (et des charentaises aux pieds).
- ✿ Rire de tout (et pleurer de rien !).
- ✿ Etre malade imaginaire (et consulter un médecin).
- ✿ Etre bon à rien (et mauvais en tout).
- ✿ Aimer les éléphants (et prendre leurs défenses).
- ✿ Se jeter à l'eau (et s'envoyer en l'air).
- ✿ Tendre la main (et prendre son pied).
- ✿ Avoir tort (sans perdre la raison).
- ✿ L'un (n'empêche pas l'autre) !

**Janine**

## Appel !!!

Cher(e) senior, vous qui êtes un(e) lecteur(trice) fidèle de l'Echo des Seniors et qui ne manquez jamais la sortie du dernier numéro, nous avons besoin de vous pour alimenter tous les mois notre petite feuille chou !

Alors si vous avez des recettes, des jeux, des blagues, des poèmes, des textes que vous souhaitez partager, n'hésitez pas à venir les déposer à l'accueil de l'Espace Seniors ou à nous les envoyer par messagerie à l'adresse suivante : [espaceseniors@mairie-blagnac.fr](mailto:espaceseniors@mairie-blagnac.fr).

Nous vous en remercions d'avance !



**Chantal**

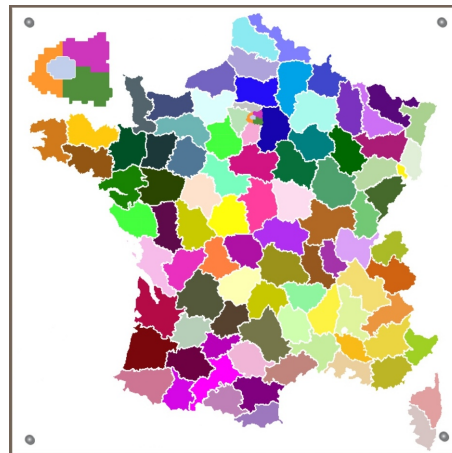




## Les départements de France

Remplacez les pointillés par le nom de départements français dans le texte ci-dessous :

J'étais assis au bar en train de boire un ..... Tandis que je regardais un clochard faire la ....., une dame vint s'asseoir à côté de moi, elle portait un manteau de ..... Je fus déjà impressionné car je sais que le ..... Nous engageâmes la conversation, et ce qui me charma chez elle furent ..... et ses yeux ..... Au bout de quelques minutes, elle me demanda de monter. Il fallait donc que je ..... et j'acceptai sans crier ..... ! Elle ne perdit pas le ....., car à peine arrivés nous entrâmes dans la chambre, elle se déshabilla. Ses seins étaient magnifiques, elle les ..... En fait, cette fille était vraiment ..... et l'on s'amusa jusqu'à ..... Au petit matin, je lui fit goûter mon jambon, mon saucisson et mon ..... et elle fut si contente qu'elle me traita d' ..... Un peu fatiguée, elle me demanda l' ....., mais où l'histoire se ..... c'est lorsqu'on eut fini, elle me demanda l' ....., je refusai de payer, trouvant que c'était trop ..... et ce fut une terrible ..... Je vis alors dans ses yeux beaucoup de ..... et c'est à ce moment-là que j'aurais eu besoin d'un ..... car elle me frappa en pleine bouille et me donna un coup de pied dans les ..... Tout s'arrangea, mais à des histoires pareilles, on ne m'y prendrait plus, elle le .....



Proposé par l'inconnue de l'Espace Seniors !

## Blagues

À 21h, le téléphone sonne au domicile d'un médecin qui décroche.

Un collègue lui dit : On a besoin d'un quatrième pour un poker !

- J'arrive dans 10 minutes.
- C'est grave? Demande sa femme.
- C'est très grave, il y a déjà trois médecins sur place !



Un homme a une très jolie concierge et il lui demande :

- Est-ce que je peux vous faire la cour ?
- Oui, bien sûr... Je vais vous chercher le balai !

Le patient ouvre les paupières, reprenant tout doucement conscience après son opération, et voyant une tête penchée au-dessus de lui, il bredouille :

- Alors docteur, l'opération s'est bien passée ?
- Ah... Je suis désolé mon fils. Je ne suis pas ton médecin, mais Saint Pierre.



Proposé par Marie-Jeanne

21  
juin



Solutions des jeux du numéro de mai :

**Fleuves du monde :** Amazone, Amour, Charente, Colorado, Danube, Euphrate, Gange, Jourdain, Loire, Mékong, Niger, Rhône, Seine, Tibre, Volga, Volta, Yellow Stone, Zambèze.

Ce numéro a été réalisé par Janine, Marie-Jeanne, l'Inconnue et Chantal.