

# « L'Echo »



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

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

*Lundi, pluie, tristesse...*

*Au loin, l'orage gronde  
Nostalgie, mon esprit vagabonde  
Hier, encore tu m'aimais  
Et aujourd'hui ? Qu'ai-je fait ?  
Moments inoubliables, inavouables  
Amour interdit, déçu ?  
Trop difficile pour Toi, le fruit défendu  
Reste avec ton ancien amour  
Flammes éteintes de retour.*

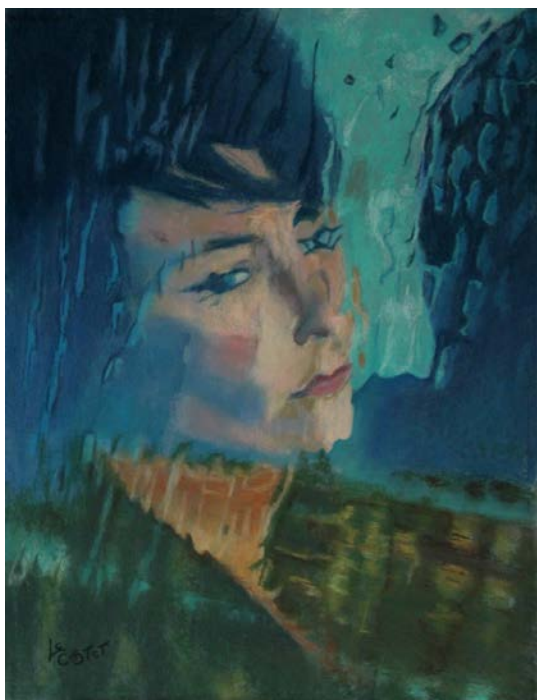
*Jeanine*



*La vie*

*La vie est beauté, admire-la  
La vie est un rêve, réalise-le  
La vie est un défi, fais-y face  
La vie est un devoir, complète-le  
La vie est un jeu, joue-le  
La vie est une promesse, remplis-la  
La vie est souffrance, surmonte-la  
La vie est une chanson, chante-la  
La vie est une lutte, accepte-la  
La vie est une tragédie, fais-y face  
La vie est une aventure, ose-la  
La vie est la vie, lutte pour elle.*

*Proposé par Marie-Jeanne*



## Bon Appétit !!! *Boulettes aux carottes et aux lentilles corail*

**Une délicieuse recette sans viande, saine et gourmande. Un régal!**

Les ingrédients pour 4 personnes (environ 12 boulettes) : 100 g de lentilles corail, 125 g de carottes, 40 g de poudre d'amande, 15 g de farine de pois chiche, 1/2 c. à c. de curry, 1/4 de c. à c. de sel, 1 noisette d'huile de coco ou d'huile olive.



- ❖ Faites cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau (environ 175 ml) à mi-couvert pendant 10 min environ. Toute l'eau doit être absorbée.
- ❖ Épluchez les carottes, râpez-les finement puis ajoutez-les aux lentilles cuites avec le reste des ingrédients (poudre d'amande, farine de pois chiche, curry, sel), mélangez bien.
- ❖ Formez 12 boulettes et faites-les dorer dans l'huile de coco dans une poêle bien chaude pendant 10 min environ, retournez-les régulièrement.
- ❖ Servez aussitôt avec une salade fraîche.

*Recette proposée par Nadine*

## Sortie découverte dans le Gers

Le 24 avril 2018, nous avons pris la route en direction du Gers, par une chaude journée.

En matinée, après un accueil fort sympathique (café et petits gâteaux) à la conserverie de canard gras, nous avons assisté à la découpe du canard et nous avons appris que tout se mangeait dans le canard.

Une dame, employée de la conserverie, a dénervé avec dextérité le foie gras et entre autres manipulations, nous a expliqué comment procéder à la fabrication du foie gras.

On a eu d'ailleurs, l'occasion de déguster les différents produits au cours d'un apéro et d'un repas arrosé d'un vin moelleux. Ce déjeuner fut excellent et les vins aussi !...



L'après-midi, la température a augmenté !... Heureusement, pas d'incidents, après ce repas gastronomique !

Direction Lecture pour la visite d'un champ de safran. On a apprécié la voiture, mise à disposition par nos hôtes, pour les personnes pour qui les déplacements à pied posaient un problème.

Les plus vaillants sont allés sur place, dans le champ, écouter les explications de la cultivatrice, tandis que les autres, confortablement assis dans des fauteuils, dégustaient des gâteaux à base de safran, au demeurant très bons !

Domage, ce n'était pas la pleine saison, les pousses commençaient juste à pointer.

La floraison se fait entre octobre et novembre. Il faut 200 fleurs pour récolter un gramme de safran ! La fleur rouge du *Crocus Sativus* ne dure que 24 heures. On en recueille les stigmates qui séchés feront le safran.

Voilà, une excellente journée, riche en découvertes et qui s'est déroulée dans la convivialité et la bonne humeur.

A renouveler dans une autre région !

*Epice légendaire, le safran est réputé pour "apporter la gaieté et la sagesse". Il est donc utilisé contre la fatigue et le surmenage, mais aussi en traitement de la dépression et de l'anxiété. Le safran aide à la digestion, protège le foie et permet de lutter contre l'excès de cholestérol.*



*Monique et Jocelyne*

## Présent – Passé Simple

Hier nous achetâmes le DVD d'un spectacle de Marcel Marceau et tout de suite nous le mîmes.



*Vous avez mis à la casse votre vieille Volkswagen. C'est bien dommage. Tiens, vous souvient-il qu'un jour vous me la passâtes ?*

*Bien que vous ayez laissé votre chance de cesser d'être une prostituée, un jour vous le pûtes.*

Deux vieux acteurs hollywoodiens discutent :

- Te rappelles-tu notre premier film ?
- Ce western dans lequel nous jouons les indiens ?
- Oui ! Et je sais que nous nous y plûmes.



*Est-ce dans le but de lui substituer quelques pommes de terre que, jouant de votre charme, vous l'appâtâtes ?*

*Heureusement que vous avez retrouvé des capitaux ! Car mettre la clé sous la porte et déposer le bilan, vous faillîtes !*

*Proposé par Marie-Jeanne*



## Aux adeptes de Bacchus...

Le secret pour apprécier un bon vin :

- 1- Ouvrez la bouteille pour le laisser respirer.
- 2- Si vous constatez qu'il ne respire pas, pratiquez immédiatement le bouche à bouche !!!



Pour une meilleure digestion je bois de la bière. Dans le cas de perte d'appétit, je bois du vin blanc.

Dans le cas d'une basse pression, je bois du vin rouge.

Dans le cas de haute pression, je bois du scotch. Et si j'ai un bon rhume, je bois du schnaps.

- Quand buvez-vous de l'eau ?

Je n'ai jamais été assez malade pour ça !

*Proposé par Marie-Jeanne*

## Jouez la solidarité : covoiturez !

Parmi les personnes qui fréquentent l'Espace Seniors, certaines ne conduisent pas ou ne conduisent plus. Se déplacer pour se rendre au thé dansant à Barricou, aux soirées Opéra au CGR, aux spectacles à Odysud,...devient pour elles très difficile voire impossible. Alors si vous avez la chance de conduire, lorsque vous sortez, pensez à proposer les places vacantes de votre véhicule aux personnes autour de vous. Je suis sûre que vous ferez des heureux !

*Chantal*



## Ballet National d'Espagne



*Evènement rare, fabuleux, exceptionnel, merveilleux,... Autant d'adjectifs pour qualifier le Ballet National d'Espagne.*

*En représentation à Odysud, une troupe d'une trentaine de danseurs, musiciens, chanteurs en costumes traditionnels ont ravis nos oreilles, nos yeux...*

*Flamenco, danses espagnoles classiques ou modernes se sont succédé comme nos applaudissements...*

*Et c'est vrai que nous aurions aimé que le spectacle continue encore, encore...*

*Jocelyne*



## Cérébro Cache-cache

Rayez les lettres inutiles pour faire apparaître dans l'ordre de lecture les mots des lignes et des colonnes.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |        |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| P | P | L | L | A | A | T | T | E | E | PLATE  |
| P | L | L | A | A | N | T | E | E | N | PLANE  |
| O | A | N | N | A | N | O | R | T | N | ANON   |
| O | U | U | S | S | U | O | T | T | U | OUST   |
| L | L | U | L | E | U | R | L | L | U | LU     |
| U | I | U | E | E | U | T | T | E | E | UTE    |
| L | I | L | E | R | E | R | R | R | E | LIERRE |
| S | L | U | S | S | U | D | R | D | U | SUD    |
| E | I | G | S | E | E | G | E | E | U | EGEE   |
| T | L | E | E | E | L | T | E | L | E | TELE   |
| P | P | L | L | A | A | T | E | É | N |        |
| O | L | U | E | S | N | O | T | T | U |        |
| U | A | G | S | E | N | R | R | É | E |        |
| L | T | E |   |   | U | D | E |   |   |        |
| E |   |   |   |   | E |   |   |   |   |        |
| T |   |   |   |   | L |   |   |   |   |        |

## Mots Croisés

|      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| I    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| II   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| III  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| IV   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| V    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| VI   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| VII  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| VIII |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| IX   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| X    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

### Horizontalement :

- I. A un effet stupéfiant.
- II. Rêve d'une belle.
- III. Un temps avant le jazz. - Au bout de la nuit. - Joue au échecs mais pas aux dames.
- IV. Mettre de l'huile. - Celui qui en sort s'en sortira toujours.
- V. Irréalizable avec une pique. - Actif dans le milieu. - Fond facilement en larmes.
- VI. Ne restaient pas en place.
- VII. On y voit des étoiles, en général. - Pris le dessus.
- VIII. Il n'est pas près de changer d'avis. - Au septième étage. - Débute un conte.
- IX. Au cœur de l'Etna. - Court cours. - Un certain volume.
- X. Feras du vieux avec du neuf.

### Verticalement :

1. C'est toujours un tube.
2. Mieux vaut le recevoir que le subir.
3. Il vaut mieux l'avoir dans son assiette qu'à ses pieds.
4. Petit Jésus. - Son compte est bon.
5. Obsession de vacancier. - N'est vraiment pas le der des ders.
6. Elles ne sont pas près de changer d'avis.
7. Compartiment d'omnibus. - Passera probablement à table.
8. Un pays ou un lac selon le sens. - Possessif. - Peut donner de la fièvre.
9. Vont à pleins tubes. - C'est plein de lamas là-bas ou plutôt là-haut.
10. Fais œuvre de géomètre.



– Après celui-ci, je n'en reprendrai pas d'autre, c'est trop de tracas !

Ce numéro a été réalisé par Marie-Jeanne, Jocelyne, Monique, Jeanine, Nadine et Chantal.