

La Croisée des Quartiers

DES INFORMATIONS SUR LA VIE DE VOS QUARTIERS,
DES ARTICLES, DES IDÉES POUR VOTRE QUOTIDIEN...

N° 56 AVRIL - JUIN 2017

Réalisé et distribué par des habitants volontaires, pour les habitants



**Habitants, associations, soumettez-nous vos propositions d'articles
avant le Mercredi 31 mai 2017**

par courriel : centre.percereau@ville-saumur.fr

ou à l'accueil du **Centre Jacques PERCEREAU**

Coordonnées :

Centre Jacques PERCEREAU 925 rue du Chemin Vert Tél. : 02.41.53.51.51

Vie des Quartiers

P2 - EDITO

P3 - C'est quoi ton métier en vrai ?

P4 - A la rencontre de JALAL

Quartiers Libres

P5 - Visite de l'Assemblée Nationale

P5 - Rencontre avec l'association Paq'la Lune

P6 - Laurène Martin, joueuse de Football

P6 - Calligraphie

Infos Pratiques

P7 - P8 - News en bref

P9 - En toute solidarité

P10 - Santé / Bien-être

Pause Détente

P11 - Recettes

P11 - En musique !

P12 - Jeux

Comité de rédaction :

Martine Viémont

Nathalie Claesen

Françoise Leray

Daniel Belot

Cédric Burgevin

Aurélié Guidet

Dominique Couillebault

EDITO

Année 2017 : Une année riche en projets.

Les beaux jours reviennent et avec eux une multitude d'animations et d'activités sur vos quartiers vous seront proposés. Certaines sont encore au niveau de la réflexion donc n'hésitez pas à nous rejoindre pour les réaliser ensemble !

Quelques dates à retenir :

- Le 19 mai, traditionnel jour de la fête des voisins, une guinguette s'installera au Chemin Vert
- De nouveaux ateliers seront à découvrir au Centre Jacques Percereau, concoctés par les habitants ou par les animateurs alliant la pratique sportive et le bien-être, l'esprit créatif, la convivialité...
- Au programme des vacances d'Avril : de nouvelles animations, sorties pour petits et grands ainsi que de nouveaux ateliers cuisine, ateliers décorations sans oublier les activités parents - enfants des Mercredis Familles.
- Début Juillet, retour du repas des quartiers, les bonnes volontés sont les bienvenues pour aider à la préparation, rendez - vous le Mardi 25 avril à 10h30 au Centre Jacques Percereau.
- Après l'été, le Centre Jacques Percereau fera peau neuve avec un relooking ! A suivre...

Vous avez une idée d'activité, un projet ? Venez nous en parler et le faire fleurir !



LE COMITÉ DE RÉDACTION



Ce journal s'inscrit dans le cadre du contrat de ville, avec le soutien de la Ville de Saumur et de la CAF

Éditeur : **La Croisée des Quartiers**

Directeur de publication et responsable de rédaction : Jean-Michel Marchand, Maire de Saumur

Distribution : Gratuite dans les commerces et toutes les structures des quartiers du Chemin Vert, des Hauts Quartiers.

Impression/ reprographie : Loire Impression 1500 exemplaires, 4 parutions par an

Rencontre avec Sonia RISTIC, écrivaine et auteur de théâtre



Née le 3 août 1972 à Belgrade, Sonia Ristic a grandi en Afrique, au Congo (ex Zaïre) et en Guinée. La moitié de sa scolarité s'est, de ce fait, déroulée dans des établissements français. Élevée dans un esprit francophile, ses premières lectures et les premiers mots qu'elle a écrits ont été en langue française. C'est donc tout naturellement qu'elle est venue s'installer à Paris en 1991, afin de poursuivre des études de Lettres et de Théâtre.

Qu'est-ce qui vous a donné l'envie d'être écrivaine et auteur de théâtre ?

« J'aime lire depuis l'enfance, la lecture me transporte dans un monde imaginaire. Être écrivaine est une profession que je peux faire en pyjama (sourire), je suis libre de mes mouvements, sans patron. Écrire prolonge le plaisir de la lecture. L'écriture permet de se comprendre ainsi que ce qui vous entoure. »

Quelles sont vos expériences dans les différents pays où vous avez vécus ?

« Dans ma jeunesse, j'ai suivi mes parents, ça m'a permis de m'imprégner de plusieurs langues, de me donner une ouverture d'esprit sur le monde. Chaque langue a son origine et m'a aussi permis de comprendre que les gens sont différents. Ça m'a donné l'expérience de l'autre et de comprendre les différences. »

Depuis combien de temps faites-vous ce métier ?

« J'écris depuis l'enfance. À 20 ans, tout le monde a su que j'écrivais. »

Quels thèmes aimez-vous écrire ou jouer ?

« Tous les thèmes me plaisent. En particulier ceux qui traitent de la vie en société. »

Quels sont les lieux où vous venez en France ?

« Je suis le plus souvent à Paris, car j'y habite depuis plus de 25 ans, mais je parcours la France au gré des invitations que l'on me propose. »



Dans quelles conditions êtes-vous venue sur Saumur ?

« Je suis venue sur Saumur dans le cadre d'une résidence d'écriture mise en place par la Communauté d'agglomération Saumur Val de Loire, à travers son réseau de bibliothèques. La résidence a duré 3 mois du 4 octobre au 19 novembre 2016 et du 10 janvier au 10 février 2017. »

Les objectifs de la résidence d'écriture sont de soutenir la création littéraire, de proposer une action spécifique vers un public adulte et jeune adulte (15 - 25 ans).

Qu'est-ce que l'on peut trouver à la Médiathèque ?

« On y trouve des livres, des DVD, la presse, des CD, un service numérique et des animations. Il ne faut pas hésiter à y entrer pour s'imprégner des lieux. »

Quels conseils pour donner à un enfant le goût de la lecture ?

« Il ne faut pas le forcer à lire, ça doit être un plaisir. On peut lui raconter des histoires, lire à haute voix, lire ensemble le soir, choisir un thème qui lui plaît, aller à la médiathèque pour avoir des conseils de lecture et le laisser s'épanouir dans le livre. »

Médiathèque de Saumur

Rue Célestin-Port
49418 Saumur cedex
Tél. : 02 41 51 06 12
bibliotheques.contact@agglo-saumur.fr

Horaires d'ouverture

mardi, mercredi et vendredi 12h - 18h
samedi 10h - 12h30 / 14h - 17h
fermé le jeudi
mardi et vendredi : ouverture de la section jeunesse à 16h

Pendant les vacances scolaires :
ouverture de la section jeunesse dès 14h les mardis et vendredis

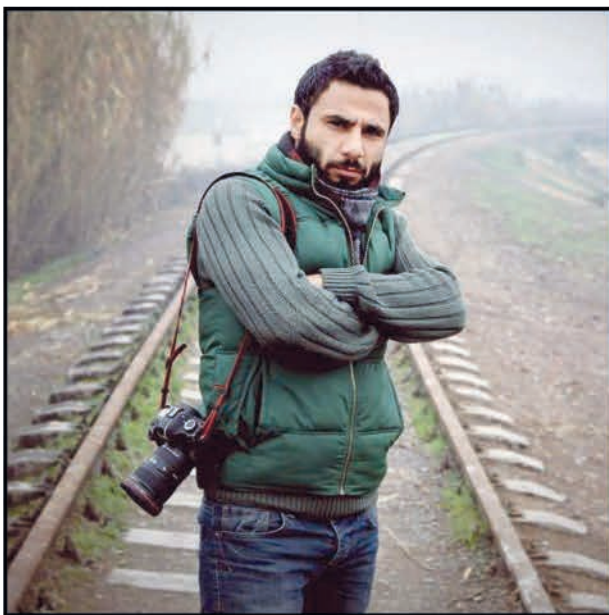
communauté d'agglomération

Saumur
val de Loire

Article réalisé par :

Aurélie Guidet, Dominique Couillebault,
Martine Viémont.

A la rencontre de... JALAL



Pourquoi la France ?

« La France est vue comme une terre d'accueil et de démocratie ».

Trouvez - vous beaucoup de changement ici à Saumur par rapport à Alep ?

« Pas trop de changement au niveau culinaire où autre puisque Alep était une grande ville cosmopolite où l'on trouvait un peu de tout et du monde entier. »

Courant février, nous avons rencontré Jalal, un jeune migrant d'une trentaine d'années originaire d'Alep en Syrie.

Quelle était votre profession en Syrie ?

« En Syrie, j'étais reporter - photographe pour des agences de presse comme Reuters »

Comment en êtes - vous venu à exercer cette profession ?

En 2011, dans le contexte du printemps arabe*, des manifestations ont eu lieu en Syrie pour réclamer plus de démocratie. Ces manifestations ont été réprimées par le pouvoir en place.

« J'avais choisi de montrer au monde ce qui se passait réellement en utilisant une arme pacifique, mon appareil photo ».

Pourquoi avoir immigré en France et quel a été votre parcours ?

« Suite à des menaces à mon encontre et à celle de ma famille, nous nous sommes fait aider via l'ambassade de France en Turquie et on a pu bénéficier d'un accueil en France aidé par un organisme de réfugiés politiques. »

Comment avez - vous trouvé l'accueil des Saumurois ?

« Je les ai trouvés accueillants et sans préjugés ».

Quels sont vos projets ?

« Pour le moment, je ne fais pas de photographie, car je privilégie l'apprentissage du français pour m'intégrer (Avec l'association ASPFA- www.aspf.fr). »

« Je souhaite tout de même mettre en place une exposition de mes photos au théâtre de Saumur. Pour l'instant, nous en sommes au stade de la réflexion ».



En fin d'entretien Jalal nous confie qu'il aime beaucoup se balader dans certaines rues de Saumur qui lui rappellent certains quartiers d'Alep. C'est le cas des petites rues du quartier protestant en centre - ville. Il faut souligner qu'Alep était une magnifique ville tant au niveau historique qu'architectural.

* Le « Printemps arabe » est un ensemble de contestations populaires, d'ampleur et d'intensité très variables, qui se produisent dans de nombreux pays du monde arabe à partir de décembre 2010. L'expression de « Printemps arabe » fait référence au « Printemps des peuples » de 1848 auquel il a été comparé, tout comme le Printemps de Prague. (source : Wikipédia)



Article réalisé par :
Nathalie Claesen, Françoise Leray

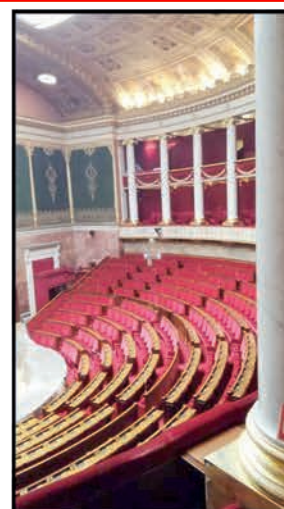
Retour sur...La visite de l'Assemblée Nationale

Une cinquantaine de Saumurois (dont l'équipe du centre Jacques PERCEREAU, des élus et des habitants) a eu l'honneur de visiter l'Assemblée Nationale. La découverte de cette institution fait suite à l'action autour de la citoyenneté, mise en place au centre Jacques PERCEREAU entre octobre 2016 et janvier 2017. La journée s'est poursuivie par la découverte du patrimoine historique sur les traditionnels bateaux-mouches.



« Les gens étaient contents de cette journée très ensoleillée et superbe. De belles découvertes et surtout enrichissantes. Nous n'avons pas pu assister à une séance publique à l'Assemblée Nationale car une suspension de séance est prévue avant les prochaines élections. Nous avons eu la joie de découvrir tous les monuments situés de chaque côté de la Seine sur un superbe bateau-mouche et en plus en plein air grâce au beau temps.

Nous tenons à remercier les organisateurs pour cet agréable souvenir que nous n'oublierons pas. »



Article réalisé par : Martine viémont, Dominique Couillebault

Grégoire de l'association Paq'la Lune

Pouvez-vous vous présenter ?

« Je m'appelle Grégoire, je suis intervenant artistique auprès de l'association Paq'la Lune. »

Pourquoi ce nom ?

« C'est pour rêver car il n'y a pas que la lune pour rêver »

Depuis combien de temps existe l'association ?

« Elle existe depuis une quinzaine d'années à Nantes, à peu près 5 ans sur Angers et depuis l'été dernier sur Saumur. »

En quoi consiste l'association Paq'la Lune ?

« Notre objectif est de défendre l'accès à la culture pour tous. Paq' la Lune réalise différents chantiers et immersions artistiques pour favoriser l'échange, la rencontre et le partage entre artistes et habitants. »

Combien êtes-vous d'intervenants ?

« Nous sommes une dizaine de salariés

et des jeunes en Service Civique. »

Depuis combien de temps travaillez-vous à l'association ?

« J'y travaille depuis un an. Je suis également comédien, j'ai un intérêt pour le théâtre et souhaite développer cette pratique au niveau des habitants. En effet, il n'y a pas beaucoup d'habitants qui connaissent le théâtre ou qui pensent que cela leur est accessible. »

Quelles sont les activités que vous proposez ?

« On propose des animations pour enfants et adultes dans les quartiers. Des petits jeux divers, des créations de boîtes à histoires, des fabrications manuelles, de la lecture, des recueils de paroles d'habitants, etc... »

« Nous proposons ces animations ludiques pour inciter les habitants à aller voir des spectacles, expositions... C'est à dire pour développer l'accès à la culture dans des endroits où il y en a peu. »

Quels sont les lieux où vous faites vos spectacles ?

« On peut faire du théâtre partout, dans les écoles, les maisons de retraite (spectacles), maisons de quartiers, centres sociaux et culturels.... »

Quelles sont vos prochains rendez-vous sur le quartier du Chemin Vert ?

« Nous serons présents pendant les vacances d'avril, les mercredis après celles-ci ainsi que pendant les vacances d'été. »



Article réalisé par : Aurélie Guidet et Daniel Belot

Laurène Martin, joueuse de football de l'équipe de France des U17 féminine.



Pourquoi avoir choisi le football ?

« C'est mon papa qui m'a initié et toute petite j'avais toujours un ballon avec moi. »

Avez-vous pratiqué d'autres sports ?

« Oui, j'ai pratiqué d'autres sports comme l'équitation, la gymnastique, le tennis et le ping-pong. »

Est-ce facile de trouver un club féminin dans le haut niveau ?

« Non pas du tout, ce n'est pas assez développé et les clubs les plus proches sont : La Croix Blanche à Angers et la Roche-Sur-Yon. »

Y a-t-il une différence entre le football féminin et masculin ?

« Dans le football féminin il y a moins de fautes et d'agressivité dans le jeu. Les contacts sont plus physiques chez les garçons. Le foot féminin doit encore progresser au niveau de la technique et du sens tactique. »

Quels sont les clubs où vous avez joué ?

« L'Olympique de Saumur de 7 à 14 ans puis la Croix Blanche à Angers jusqu'à aujourd'hui »

Avez-vous du temps libre après le football ?

« Pas beaucoup de temps libre à part le mercredi et durant les vacances scolaires »

Pouvez-vous nous expliquer une de vos journées type ?

« Bien sûr, de 8h à 16h, je suis en cours au lycée, puis à partir de 16h30, j'ai 1h30 environ d'entraînement. Par ailleurs, tous les week-ends, j'ai entraînement et matchs et de temps en temps en semaine lorsqu'il y a un rassemblement de l'équipe de France. »

Quels clubs supportez-vous ?

« L'Olympique Lyonnais chez les filles qui nous font rêver et Barcelone chez les garçons. »

Dans le jeu, quel est votre poste ?

« Quand je jouais avec les garçons, j'étais milieu axe défensive, arrière latérale, avec les filles milieu axe offensive. »

Quelle est votre opinion sur le football féminin actuel ?

« Il manque encore de titres internationaux chez les filles pour une meilleure reconnaissance ainsi que de structures adéquates pour pratiquer notre passion. »



Article réalisé par :
Cédric Burgevin

Atelier Calligraphie



Nous sommes un groupe d'habitants
qui propose un Atelier Calligraphie
Si vous êtes intéressés rejoignez-nous
au Centre Jacques Percereau
les jeudis matin de 9h30 à 11h30.

GRATUIT

Un groupe d'habitants vous propose :



Au rendez-vous : échanges, rencontres, partage,...

Pause Parlotte

Nous vous accueillons un vendredi sur deux, autour d'un café ou d'un thé. C'est l'occasion de faire des rencontres, de discuter, d'échanger en toute simplicité.

Pause Brico

Gratuit,

Ouvert à tous

Nous vous accueillons un vendredi sur deux pour des :

- ✿ Petits travaux manuels (porte-aiguilles, coussins, marque-pages, peinture sur verre...)
- ✿ Petits travaux de bois (repose pieds, repose porte plumes...)

Economique, écologique, les objets de récupérations sont privilégiés !!

Echanges de savoirs et entraide sont au programme, vos idées sont les bienvenues !

Tous les vendredis de 14h à 16h (en alternance)

au Centre Jacques Percereau, 925 rue du chemin vert - SAUMUR

Renseignements au 06 61 98 13 46 / 07 61 29 44 50

Financé par le Fonds de Participation des Habitants (F.P.H.)



Saumur PROJETS JEUNES

Vous avez entre 16 et 25 ans ?
Un projet en tête ?
Besoin d'un coup de pouce ?

Le Point Information Jeunesse peut vous apporter l'aide dont vous avez besoin pour : vous conseiller, finaliser le dossier, chercher des partenaires et des aides financières.

SAUMUR PROJETS JEUNES est un coup de pouce méthodologique et financier proposé par la Ville de saumur pour aider les jeunes à réaliser leurs projets.

Pour qui ?

SAUMUR PROJETS JEUNES est destiné aux 16-25 ans porteurs d'un projet individuel ou collectif dans des domaines très variés : formation, insertion, emploi, loisirs, actions solidaires, citoyennes, culturelles, sportives, environnementales etc...

Comment ?

Les jeunes peuvent bénéficier de conseils méthodologiques pour le montage du projet avec le soutien du Point Information Jeunesse : aide à l'écriture du dossier, orientation vers d'autres partenaires/financeurs...

Quand ?

Les dossiers de candidature doivent être déposés entre le 16 avril et le 31 mai de chaque année. Au mois de juin, chaque candidat devra présenter oralement son projet devant un jury.

Une mise en relation avec les associations !

Les lauréats de SAUMUR PROJETS JEUNES bénéficieront d'une immersion dans le tissu associatif saumurois grâce à l'accompagnement de l'association France Bénévolat.

Contact :
Point Information Jeunesse
02 41 83 31 42
jeunesseville-saumur.fr



Pêche aux oeufs



Le **samedi 15 avril, de 14 heures à 16 heures**, la piscine du Val de Thouet se transformera en grande pêche aux ŒUFS.

Dans et autour des bassins, les enfants entre 2 et 12 ans auront toute l'après-midi pour trouver des œufs en chocolat dissimulés dans la piscine et ainsi valider leur « permis » de pêche.

En prime, pour les plus perspicaces... Trouver l'ŒUF en OR.

ÉTÉ 2017 « Piscine du Val de Thouet SAUMUR VAL DE LOIRE »

La piscine du Val de Thouet à Saumur passera en horaires d'été du :

Du 08 Juillet au 3 septembre et sera ouverte tous les jours

Lundi, mercredi, jeudi, samedi et dimanche de 10 h 30 à 13 h 30 et de 15 h 00 à 19 h 00.

Mardi et le vendredi de 11 h 30 à 13 h 30 et de 15 h 00 à 20 h 00.

Vous pourrez vous inscrire pour les cours (juillet et août) dès le début du mois de juin.

Renseignements à l'accueil de la piscine ou au 02 41 50 45 55

Information de dernière minute !

La manifestation "**Venez Jouer**", organisée par la Ludothèque et le service Petite Enfance - Parentalité va ouvrir ses portes cette année **du 19 au 21 mai, salle Martineau** à Saint-Lambert-des Levées (en face du collège Honoré de Balzac).

Pour s'y rendre en bus : ligne 30, arrêt Collège Balzac.

Pour plus d'informations contacter la ludothèque au 02.41.53.78.05

Information Relais CAF Baugeois saumurois

Les vacances, en famille ou pour vos enfants, vous en rêvez mais cela vous semble inaccessible ?

Parce que vous n'êtes jamais partis ou depuis si longtemps, parce que vos enfants aimeraient bien partir, parce que vos revenus sont modestes, parce que vous n'avez pas de moyens de transports, parce que vous craignez d'être isolés, parce que vous pensez que cela serait bénéfique à toute la famille, parce que...

Pour toutes sortes de raison vous aimeriez prévoir des vacances mais vous avez besoin d'informations, de soutien dans cette préparation,

Vous pouvez rencontrer sur rendez-vous un travailleur social de la Caisse d'Allocations Familiales à Saumur :

- au Centre Jacques Percereau, 925 rue du Chemin Vert
- au Relais Caf Baugeois Saumurois, 5 rue Beaurepaire

Pour prendre rendez-vous, contactez le relais CAF saumurois Layon, 5 rue Beaurepaire à Saumur
Tel : 02 41 22 38 38

Service ouvert à tous parents d'enfants de moins de 20 ans, allocataires de la Caisse d'Allocations Familiales de Maine-et-Loire.



Coordination Autonomie

Nouvelle adresse pour l'Association Coordination Autonomie, Accompagnement des personnes retraitées.

Les bureaux de la Coordination Autonomie, plateforme de Coordination Gérontologique, accompagnant gratuitement les personnes de plus de 60 ans (information, orientation, évaluation, plan d'aides) sont transférés au **11 rue de Rouen à Saumur**.

Les permanences physiques sont sans rendez-vous tous les mardis et vendredis matins de 9h à 12h30.

La permanence téléphonique est assurée du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.

COORDINATION AUTONOMIE

11 route de Rouen
49400 SAUMUR
Tél : 02 41 83 22 20
Fax : 02 41 83 47 01



Courriel :
accueil@coordination-autonomie.fr

Jardin de proximité du Coeur

L'hiver se termine..... le jardin de proximité va reprendre ses activités de plantations.

Pour que ce jardin donne pleinement satisfaction quant à sa production, les Restos du Coeur recherchent activement des BÉNÉVOLES JARDINIERS, JARDINIÈRES, pour des horaires uniquement le matin.

Nous comptons sur vous, pour donner vie à ce jardin, car nous manquons vraiment de bénévoles pour le faire vivre.

Si vous êtes intéressé(e)s, veuillez vous présenter au **Restos du Coeur route de Rouen**, qui est ouvert tous les matins, du Lundi au Vendredi de 7h 30 à 11h.



Il n'y a pas d'âge pour apprendre ! (suite)

Dans un premier article (cf. la Croisée des Quartiers n°55), nous vous présentions l'ASPFA*. Aujourd'hui, nous laissons la parole aux personnes qui ont sauté le pas et sont venues se renseigner sur les formations proposées. Comme Jalal, qui suit des ateliers de français pour être plus à l'aise dans le quotidien de sa nouvelle vie.

C'est aussi le cas de Praiwan « *J'ai appris à parler, à écrire, à lire le français sur l'atelier avec des méthodes faciles pour bien comprendre et j'ai aussi découvert la vie citoyenne, la culture et la tradition française pour m'aider à communiquer et à vivre en communauté* » Praiwan a 32 ans, elle participe à un atelier COMPÉTENCES CLÉS, une fois par semaine pendant 3h. Aidée d'un formateur et de bénévoles de l'ASPFA, elle améliore son français et gagne en autonomie.

Eric, 51 ans, est en formation ITINÉRAIRE VERS L'INSERTION pendant 14 semaines, cela lui permet de travailler son projet professionnel.

« Ma formation à l'ASPFA m'a permis de rencontrer de nouvelles personnes. On nous apprend le sens de la communication et de l'épanouissement, ainsi que la recherche et la découverte de métiers grâce aux stages en entreprise. Nous avons des outils à notre disposition, comme Internet et une équipe de formateurs à notre écoute. »

*A.S.P.F.A : Association Saumuroise de Pré-Formation pour Adultes.
1 rue Sévigné 49400 SAUMUR – 02.41.67.71.45

Plus d'informations sur les formations auprès de votre conseiller Pôle Emploi, Mission Locale ou de votre assistante sociale.



Collectif Santé

Bienvenue Santé/Bien-être Bienvenue Santé/Bien-être

La santé PAR et POUR les habitants des quartiers !

Qui sommes-nous ?

«Santé / Bien-être » rassemble des professionnels et des habitants de Saumur intéressés par les questions portant sur la santé. La diversité des membres qui composent le groupe en fait toute la richesse.

La création du groupe «Santé / Bien-être » au Centre Jacques Percereau a débuté en Septembre 2012. A l'heure actuelle, nous comptons une dizaine de personnes impliquées dans ce projet.

Désireux d'accueillir de nouvelles personnes nous sommes **ouverts à tous les habitants** s'intéressant à leur Santé / Bien-être et à celle des autres habitants



Quels sont nos objectifs?

Notre but est la prévention et la promotion de la santé et du bien être :

- En élaborant ensemble des actions de prévention, de promotion de la santé et du bien être.
- En identifiant les besoins et les questions des habitants des quartiers du Chemin Vert et des Hauts - Quartiers en matière de santé et bien être.
- En développant une réflexion au niveau des quartiers prioritaires sur une démarche participative et globale de la santé. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne qu'il ne faut pas négliger.

Actions à venir gratuites et ouvertes à tous

- Des « P'tit déj » thématiques
(Sur la dépression, le sommeil, le diabète, l'alimentation, Alzheimer...) → Mars, Septembre, Décembre 2017

- Des rencontres sur des sujets de santé avec des professionnels
(Communication respectueuse, utilisation d'un défibrillateur...). → Tout au long de l'année

- Des animations sur vos quartiers
(Journée du Coeur, jumelage avec le collectif santé de la Roseraie...) → Avril, Mai, Octobre 2017

Renseignements sur la programmation au Centre Jacques Percereau.

Où nous rencontrer ?

Au Centre Jacques Percereau

Si vous souhaitez participer à notre prochaine rencontre et/ou vous renseigner sur notre action, merci de vous adresser à :

Gwénaél GICQUEL

Animateur Social

Centre Jacques Percereau

925, rue du Chemin Vert, 49400 SAUMUR

Tél : 02 41 53 51 51

Mail : centre.percereau@ville-saumur.fr



Gratin de penne, courgettes et jambon

Pour 4 personnes :

250 g de penne
2 tranches de jambon blanc
40 g de parmesan
1 bouillon de légumes
400 à 450 g de courgettes
20 cl de crème liquide allégée
1 jaune d'œuf
sel et poivre
1 gousse d'ail.



- Préchauffer votre four à 200°C.
- Couper les courgettes en dés.
- Faire bouillir de l'eau; ajouter les penne avec le bouillon de légumes ; au bout de 4 minutes de cuisson, ajouter les courgettes. Continuer la cuisson 6 minutes puis égoutter.
- Battre le jaune d'œuf avec la crème liquide, le sel et le poivre, ainsi que le parmesan.
- Dans un plat allant au four, mettre la gousse d'ail coupée en morceau puis les penne et les courgettes, ajouter le jambon coupé en lamelles puis le mélange de crème.
- Mettre au four 20 minutes.

Bon appétit !

Tarte légère aux fraises

Pour 4 à 6 personnes :

1 pâte brisée
2 œufs
250 grammes de fromage blanc
200 ml de crème liquide allégée
1 c à s. de fécule de maïs
4 à 5 c à s. de sucre roux
350g de fraises
(100 grammes pour un coulis et
250 grammes pour la tarte)



- Dans un saladier, mélanger les œufs avec 2 à 3 cuillères à soupe de sucre roux.
- Ajouter la fécule de maïs puis le fromage blanc et la crème liquide. Bien battre jusqu'à obtenir une crème homogène.
- Préchauffer le four à 180°.
- Beurrer légèrement un moule à tarte et étaler votre pâte brisée dessus. La piquer à l'aide d'une fourchette.
- Déposer par dessus votre crème pâtissière et enfourner durant 30 minutes. Puis laisser refroidir.
- Couper les fraises en lamelles. Les déposer sur la tarte.
- Dans une casserole, faire chauffer 100g de fraises coupées en petits morceaux avec 2 cuillères à soupe d'eau et 2 cuillères à soupe de sucre roux. Arrêter la cuisson une fois que vos fraises sont devenues coulis. Laisser refroidir un peu avant de verser sur votre tarte.

En musique : « L'été indien » de Joe DASSIN

Tu sais, je n'ai jamais été aussi
heureux que ce matin-là.
Nous marchions sur une plage un
peu comme celle-ci.
C'était l'automne, un automne où
il faisait beau.
Une saison qui n'existe que dans le Nord de l'Amérique.
Là-bas on l'appelle l'été indien.
Mais c'était tout simplement le nôtre.
Avec ta robe longue tu ressemblais.
A une aquarelle de Marie Laurencin.
Et je me souviens, je me souviens très bien.
De ce que je t'ai dit ce matin-là
Il y a un an, y a un siècle, y a une éternité



On ira où tu voudras, quand tu voudras.
Et on s'aimera encore, lorsque l'amour sera mort.

Toute la vie sera pareille à ce matin.
Aux couleurs de l'été indien.

Aujourd'hui je suis très loin de ce matin d'automne.
Mais c'est comme si j'y étais. Je pense à toi.
Où es-tu? Que fais-tu? Est-ce que j'existe encore pour
toi ?
Je regarde cette vague qui n'atteindra jamais la dune.
Tu vois, comme elle je reviens en arrière.
Comme elle je me couche sur le sable.
Et je me souviens, je me souviens des marées hautes.
Du soleil et du bonheur qui passaient sur la mer.
Il y a une éternité, un siècle, il y a un an.

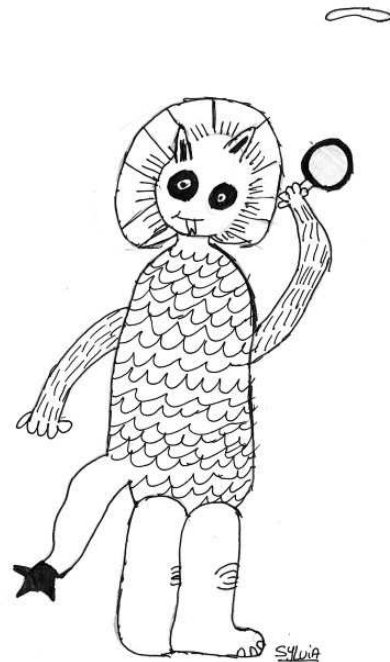
On ira où tu voudras, quand tu voudras.
Et on s'aimera encore lorsque l'amour sera mort.
Toute la vie sera pareille à ce matin.
Aux couleurs de l'été indien.

Mots codés n° 1

9	7	7	17	13	12	9	7	3	19	21	17
	R	R	E				R				E
22	17	8	7	2	21	2	16	9	17		
	E		R						E		
25	3	9	22	11	8			17	21	19	17
								E			E
17	21	22	17		5	8	7		21	2	15
E			E				R				
13	17	17		3	17	7	3	15	9	2	22
	E	E			E	R					
15	13	17	15	13	17		5	3	16	5	3
		E			E						
9			3	13	13	9	17	16	17		
							E		E		
13	3	19	21	3		9	22	17	7	15	17
								E	R		E
13	3	21	2	9	7		17	15	3	9	22
					R		E				
17		3	22	22	17	17		17	22		17
					E	E		E			E
8	13	9	22	9	17	7		13	15	17	5
					E	R				E	
7	9	7	17	13		17	25		17	15	3
R		R	E			E			E		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
						R						
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
			E									

Sylvia vous propose de deviner les animaux qui composent son dessin. Serez - vous capable de les retrouver ?



Solutions

Solutions dernier numéro : Connaissez-vous vos quartiers ?

1. Chemin Vert à l'époque : MARECAGE
2. Centre Social et Culturel : PERCEREAU
3. Lieu le plus éclairé du Chemin Vert : frères LUMIERE
4. Rue et star de cinéma : MARCEAU
5. Moulin : VIGNEAU
6. Qui était Robert Amy ? : Une erreur s'est glissée dans la grille, nous nous en excusons la bonne réponse était NEGOCIANT en vin
7. Rivière Saumuroise : THOUET
8. Docteur ayant donné son nom à une rue : SCHWEITZER
9. Lieu d'activités pour les jeunes : SCOPE

Solution du dessin de Sylvia au prochain numéro

Solution mots codés n°1

26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
	V		N	L	B	E	G	T				
13	S	P	C	I	R	M	A	O				

Préparation du journal Juillet - Septembre 2017
Les prochains comités de rédaction du journal des quartiers

- Mercredi 5 avril à 10h00 au Centre Jacques Percereau
- Mercredi 19 avril à 10h00 au Centre Jacques Percereau
- Mercredi 3 mai à 10h00 à la résidence Antoine Cristal
- Mercredi 17 mai à 10h00 au Centre Jacques Percereau