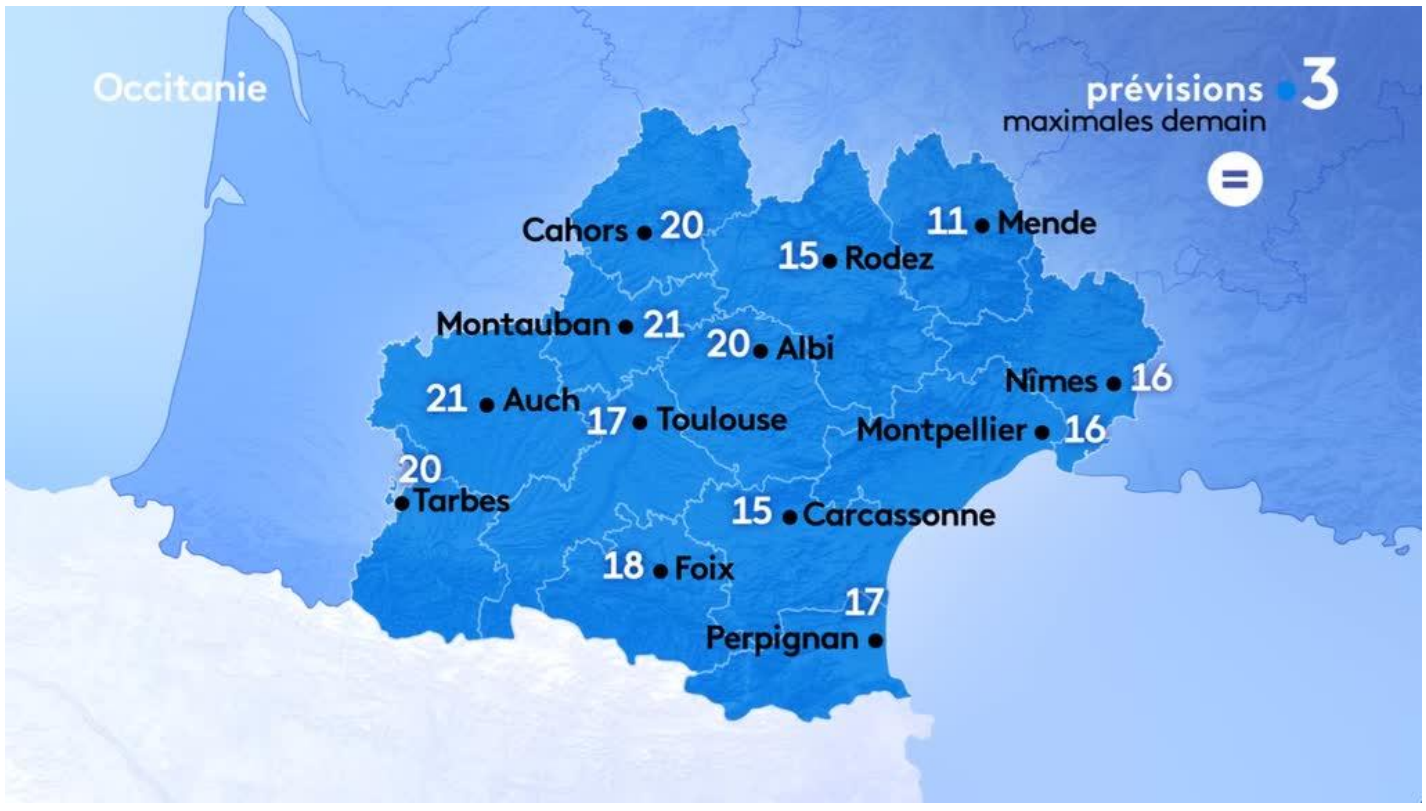
En Avril
ne te déconfine
pas d'un fil.

QUOI DE NEUF !



Le mois d'avril en France est caractérisé le plus souvent par un temps ensoleillé et parfois variable. Ces deux dernières semaines ont été marquées par de très grandes fluctuations de températures avec un épisode de chaleur précoce exceptionnel à la fin du mois de mars suivi d'un épisode de froid remarquable au cours de la première décade de ce mois d'avril. On a battu en moins d'une semaine des records mensuels de chaleur et de froid avec de terribles conséquences dans le domaine agricole.

On peut compter sur 18 journées ensoleillées mais il faut s'attendre à 23 % du temps menacé par de la pluie généralement forte.
Pour ce mois d'avril, les températures minimales sont en moyenne de 8 °C et les maximales de 16 °C.

En conclusion, après les pluies copieuses du week-end, les précipitations risquent d'être à nouveau plus rares. Même si le temps pourrait être plus instable et orageux dans les parages du premier mai, les précipitations risquent d'être aléatoires et hétérogènes. Les températures quant à elles vont continuer de beaucoup fluctuer en cette période d'inter-saison.

Nous souhaitons la bienvenue aux résidants qui sont arrivés au mois de mars

Mme GATOUNES Rose

Je suis née le 1er Juin 1935 à Oms dans les Pyrénées Orientales.
Je me suis mariée avec André et nous avons eu 4 enfants, Gilles, Didier, Nathalie et Franck, les deux derniers qui sont jumeaux. Il était venu à Oms chez une de ses tantes et c'est comme ça que l'on s'est connu donc je suis allée vivre avec lui à Pontoise dans le Val d'Oise. Je travaillais dans les cuisines centrales des écoles du Val d'Oise. J'ai hérité de la maison de campagne de mes parents et à la retraite nous sommes redescendus dans les Pyrénées-Orientales. J'aime cuisiner et je connais la recette catalane « Les boules de Picoulat » mais je ne te donnerai pas la recette, plaisante-t-elle. J'aime faire de la couture, faire du jardinage, s'occuper de la maison.

Mme GINIBRE Nadine

Je suis née le 11 Décembre 1931 en Algérie, la 5 ème génération née en Algérie mes arrières arrières arrières grands-parents sont partis de Fortschwirh en Alsace pour aller en Algérie.
J'ai rencontré Edouard mon mari en Algérie car il a fait son service militaire là-bas. C'est comme ça que je l'ai connu, nous nous sommes mariés à Boufarik. Nous avons eu un enfant Marc François. Nous sommes revenus en France en 1962 car mon mari a été muté en Alsace. Par la suite il a quitté l'armée et il a trouvé un travail à Montpellier ;
voilà pourquoi nous nous sommes installés dans le sud. J'aime bien lire, faire de la couture, cuisiner, m'occuper du jardin et de la maison.

Mr DEHARO Martial

Il a 58 ans et il est né à Besançon.

Il vit à Montpellier.

Il a fait son entrée à l'accueil de jour le 15 avril.

Il y vient 4 fois par semaine.

Son projet et d'intégrer le SAJE afin de préparer sa retraite tranquillement et quitter progressivement son domicile.

Il aime beaucoup les animaux surtout les chevaux et les chats.

Il adore se promener et admirer la nature.

Mr ENJALBERT Bruno

Bruno a fait son entrée à l'accueil de jour le 16 avril.

Il vient les mardis, jeudis et vendredis

Il a 58 ans et le projet de venir au SAJE a été longuement préparé depuis 2019.

Bruno avait un peu de mal à se projeter vers un devenir dans une autre structure que le foyer les Ecureuils, sa résidence actuelle.

Depuis il est ravi de venir faire des activités et partager des instants de vie avec le résidants de l'EHPAD

« PAROLES DE NOS ANCIENS »

La fête de l'Ostal du Lac

Les précédentes fêtes de l'établissement vous ont-elles marqués et quels sont vos souvenirs? Questionne Christelle.

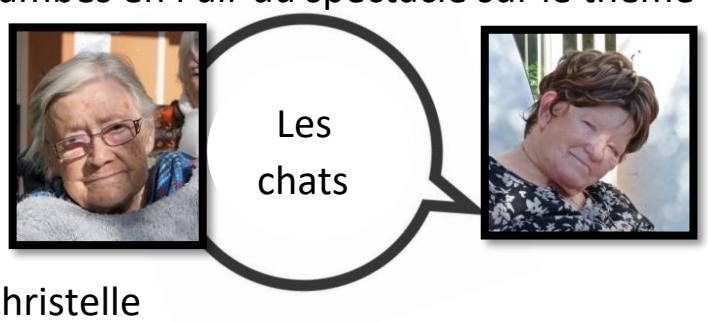
_ Je me rappelle du thème du Brésil et du Voyage où il y avait un grand avion et une valise en décoration, répond Mr Fontaine.

_ Ah ! Ouais ! Moi je me souviens surtout des danseuses qui levaient bien les jambes en l'air du spectacle sur le thème du voyage, reprend Mr Garnier.

_ Il y a eu l'Afrique l'année dernière, s'exclame Pauline.

_ Moi ! Je me souviens des thèmes, de l'Inde et de la Diversité, dit Christelle.

_ Il y a eu Cuba aussi, dit Mr Fontaine.



Avez-vous une proposition de thème pour la fête de cette année ? Interroge Christelle

Les réponses des résidents fusent de tous les côtés, chacun répond de bon cœur !!...

Comment voyez-vous la fête, avez-vous des propositions ? Demande Christelle

_ Se déguiser, répond spontanément, Mme Pech.
_ On danse à la fête, répond Mme Rauzier Martine.
_ Et on fait un apéritif, repend Mme Pech.
_ Il faut faire venir des manèges, dit Mme Ginibre.
_ Ah ! Oui ! Le manège de l'avion, répond pensive Mme Rauzier Martine.
_ Et une liseuse de bonne aventure aussi, s'exclame Mme Ginibre.

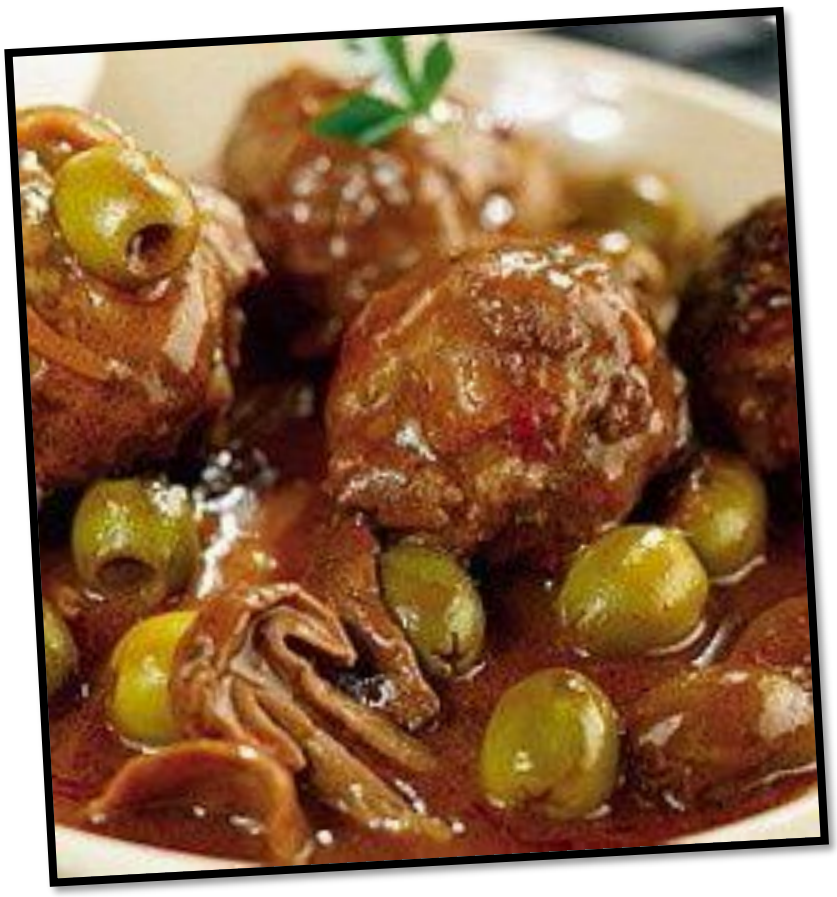
Cet article a été mené sous forme de discussion avec la participation de Mme Lionnet, Mr Jullian, Mme Bordes, Mme Jeanjean, Mme Jervolino, Mmes Lacage Marie-Chantal et Ginette, Mr Maubon, Mme Pech, Mr Garnier, Mr Fontaine, Mr Fourriques, Mr Formigli, Mme Ginibre, Mme Gatounes, Mr Vidal, Mme Acien, Mme Ould, Mmes Martinez Alice et Christine.

RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« Les boules de Picoulat »
Recette catalane
Proposée par Mme Gatounes Rose

Ingrédients pour 4 pers

- Une petite boite de sauce tomate à l'italienne 20 cl
- 500g de viande hachée
- 250g de chair à saucisse
- 3 oignons
- 2 ails
- ¼ de baguette trempée dans l'eau ou du lait
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- Cèpes séchés (facultatif)
  Pour l'accompagnement au choix
- 500g Haricots blanc ou
- 500g Grosse pâte ou
- Purée de pommes de terre maison



PRÉPARATION

Si vous avez choisi de mettre des haricots blancs il vous faut les mettre à tremper la veille.

Et les cèpes à faire tremper le jour même pour les ramollir.

1. Préparer la farce pendant la préparation du fond de sauce pour gagner du temps.
2. <u>Préparation de la sauce</u> : Emincer 1 oignon et demi et le faire revenir à feu vif dans une cocotte avec un peu d'huile et une tête d'ail écrasé (ne pas le brûler)
3. Lorsque l'oignon a pris une couleur dorée, rajouter 15cl de vin blanc et faire réduire à feu doux. Rajouter les 2 tomates coupées en tout petit morceaux (5mm) et faire cuire 5 minutes.
4. Rajouter la boite de sauce tomate à l'italienne et remplir la marmite à moitié d'eau. Porter à ébullition.
5. Préparation des boules : Mélangez et malaxer à la main dans un saladier la chair à saucisse, le bœuf haché, le persil, un oignon, la tête d'ail écrasé mixée, les 2 œufs entiers et la mie de pain préalablement tremper dans du lait ou de l'eau. Rajouter du sel et du poivre.
6. Confectionner avec cette farce des boules de la taille d'un œuf et les rouler dans la farine.
7. Mélange de la sauce et des boules : Lorsque la sauce bouillonne, plongez 1 à 1 les boules dans le liquide qui doit recouvrir tout juste les boules. Attendre la reprise de l'ébullition et baisser le feu pour les laisser mijoter sans couvercle. ATTENTION la cuisson ne doit pas être trop rapide afin de garder le moelleux.
8. Au bout de 1 h à 1h15 environ, la sauce aura réduit de moitié et sera alors épaisse et légèrement enrobante. Rajouter les champignons préalablement revenus à la poêle et les olives vertes, prolonger la cuisson de 10 minutes. Si vous avez choisi les haricots blancs, enlever les boules au bout de 30 minutes de cuisson et mettre les haricots, laisser cuire sans accrocher et remettre les boules par la suite et poursuivez la cuisson.

<u>Astuce et Remède d'autrefois</u>

<u>Pour renforcer le système immunitaire</u>

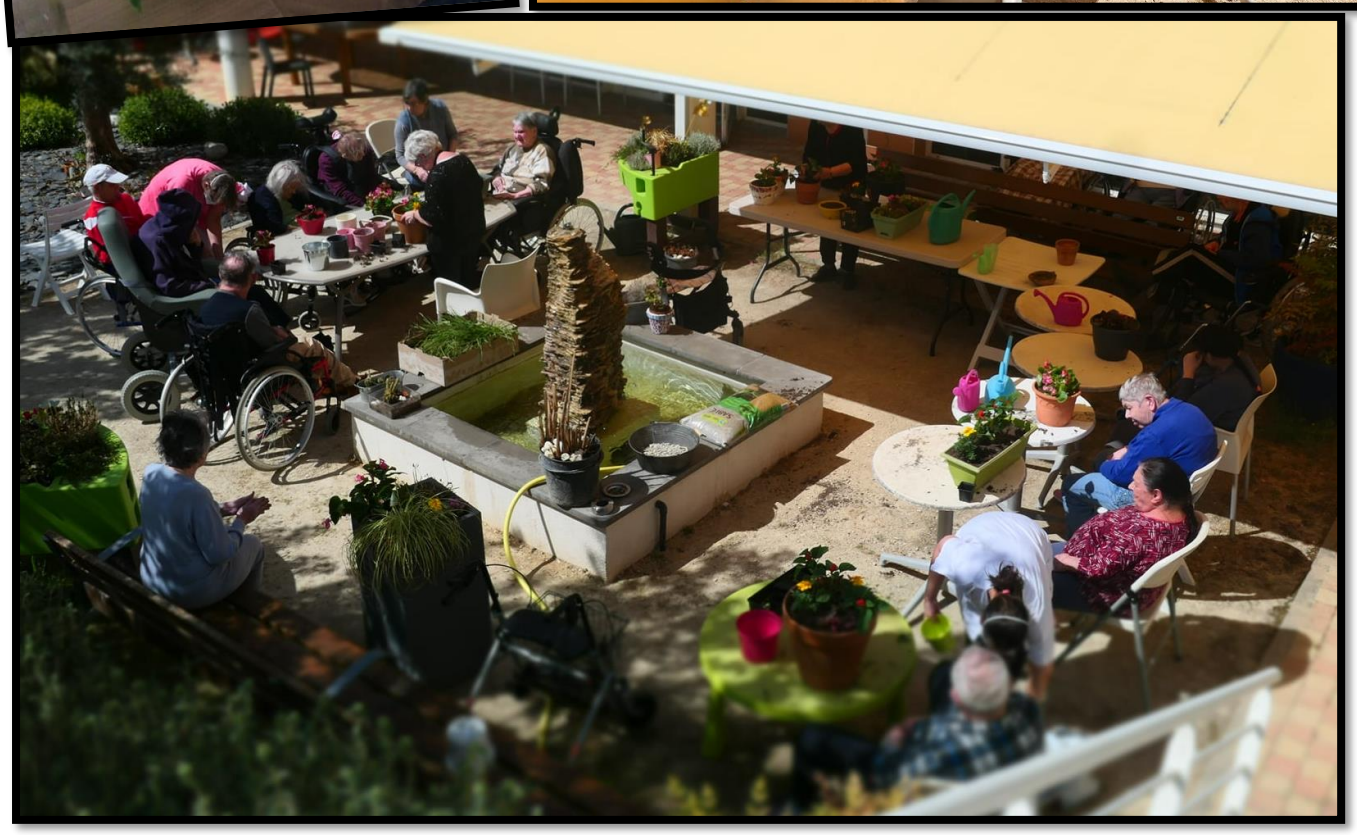
Proposée par Naziha

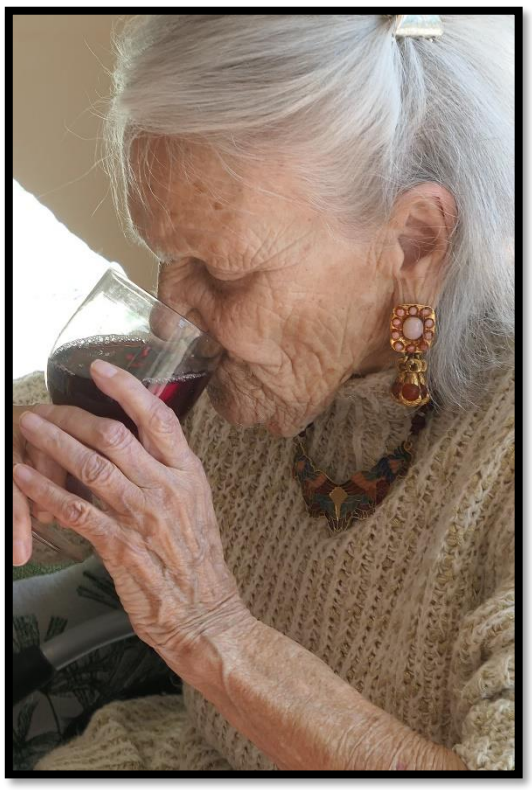
Remède Oriental

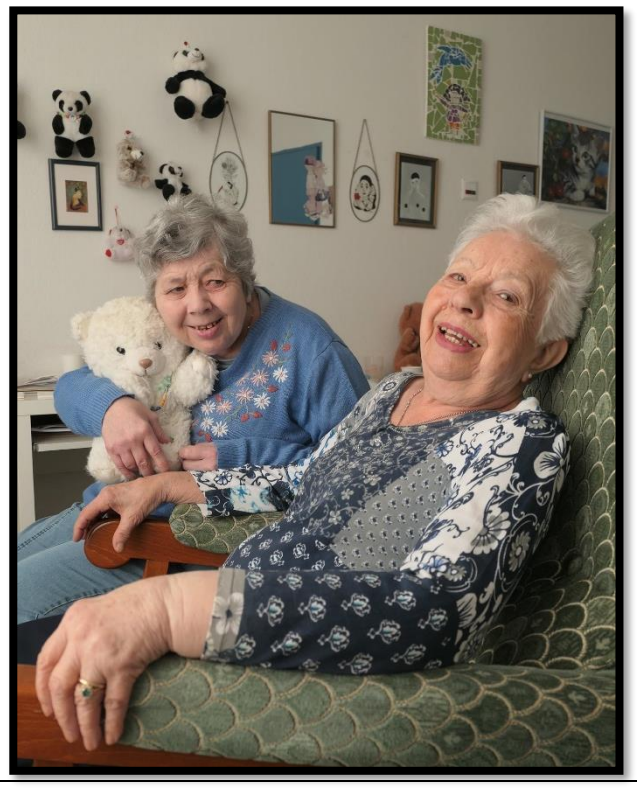
- 1 cuillère à café d'huile de nigelle
- 1 cuillère à café de miel blanc

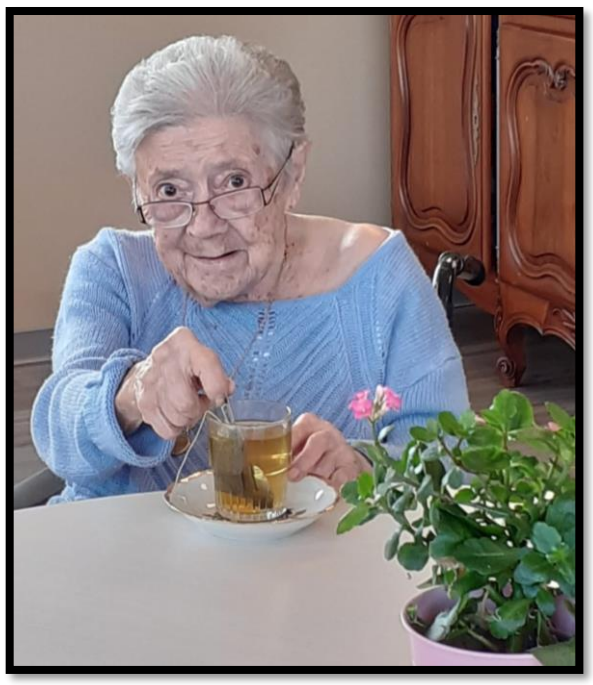
Mettre le tout dans un bol, faire chauffer au four micro-onde 15 secondes environ puis mélanger et votre sirop est prêt.

PHOTOS DU MOIS D'AVRIL









Apr. 2