

LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC DECEMBRE 2023

EHPAD, SSIAD & FEPA l'Ostal du Lac
Pôle adultes handicapés et personnes âgées

adages
humainement engagée

**danse
avec ton cœur**

Didier


Cécile,
aide médico
psychologique

THÉ DANSANT

Samedi 16 décembre à 15h

Organisé par
L'Ostal du lac

fais
ton don



**DANS LA GALERIE DE
CARREFOUR LE CRÈS RNI13**

Interview de Mr Imparato Jean-Claude Bénévole de l' Association VMEH



_ Quels est votre rôle ici ? Interroge Christelle.

Alors pour ceux qui ne la savent pas, ma femme était résidentes ici, elle était atteinte d'une maladie neuro-dégénérative et elle est malheureusement décédée en janvier 2023. Nous avons été ravis de l'accueil du personnel et de la prise en soins. Comme j'ai toujours apprécié de venir ici, j'ai souhaité continuer à venir, je me suis donc renseigné, du coup je fais parti de l'association VMEH. Je viens tous les lundis et j'apprécie énormément passer du temps avec vous, cela me fait beaucoup de bien de vous rencontrer et de discuter avec vous.

_ Et bien, nous aussi, répond spontanément Mme Grzesiak.

Oui, il y a des affinités qui se créent avec certains résidents. L'accueil est toujours très chaleureux que ce soit de la part des résidents comme du personnel.

_ Il y a longtemps que vous êtes à la retraite ? Questionne Mme Daulet.

Je suis partie en 2012 à 59 ans, comme j'avais mes annuités car j'avais commencé à 14 ans et que cela tournait pour les retraites, j'ai demandé à partir.

_ Que faisais-tu comme travail ? Intervient Mr Fontaine.

Je travaillais à l'Education Nationale mais pas comme professeur, j'étais responsable de la logistique, de l'achat, de l'entretien, de la rénovation et de la construction des bâtiments. J'ai commencé à travailler très tôt à 14 ans.

_ Tu faisais quoi à 14 ans ? Reprend Mr Fontaine.

Mes parents étaient pauvres donc il fallait bien travailler, j'ai commencé très tôt. Je faisais du porte à porte et à l'époque on trouvait du boulot de suite, avant c'était facile de trouver du travail. J'ai quitté l'école à 16 ans pour travailler dans une maison de disque Barclay et un an après j'étais à la Warner Bros. Je préparais les commandes de maison de disque puis ensuite je préparais les spectacles des chanteurs, je m'occupais d'envoyer les affiches promotionnelles et pour la petite anecdote, Michel Berger était mon responsable. Il était compositeur et quand s'est mis à chanter, il a tout arrêté pour être chanteur professionnel.

Je suis resté 2 ans et après je suis tombé malade, j'ai eu une tuberculose et s'est comme ça que j'ai connu la Région, on m'a envoyé à Lodève. On m'a opéré, je m'en suis sortie car j'étais jeune.

_ Et votre père il travaillait ? Demande Mme Daulet.

Oui, mon père travaillait dans le Tramway en Tunisie et nous avons été rapatriés et quand on est arrivé à Paris on l'a mis à la RATP.

_ Quels sont vos loisirs ? Questionne Christelle.

J'adore le cinéma, j'y vais deux à trois fois par semaine, j'ai un abonnement. Je marche beaucoup avec Marius mon chien, j'habite à Mauguio et il y a beaucoup de chemins aux bords des étangs.

_ Quand on propose des recettes, vous êtes le premier à proposer des plats, vous aimez cuisiner j'en déduis que vous aimez cuisiner ? Renchérit Christelle.

Oui, j'adore préparer à manger, mon père cuisinait et moi aussi j'aime beaucoup cuisiner. Ma femme Nicole cuisinait très bien aussi, d'ailleurs elle cuisinait très bien la choucroute, un délice, accompagnait avec un petit Riesling ou un Gewurztraminer, par contre vous pensez bien que l'après-midi on digérait.

_ Chez nous on faisait la choucroute au jour de l'An, rebondit Mme Grzesiak.

_ A ce sujet vous savez que de plus en plus de gens font une raclette pour les fêtes, c'est un plat très convivial qui demandent peu de préparation et surtout personne ne restent derrière les fourneaux, répond Mr Imparato.

Avec la participation de Mme Lionnet, Mr Fontaine, Mmes Lacage G et M-C, Mme Gatounes, Mr Garnier, Mme Grzesiak, Mme Daulet, Mme Bedos, Mme Celce, Mr Imparato et Mme Groux.

« PAROLES DE NOS ANCIENS »

Les fêtes de fin d'année

Que représente les fêtes de fin d'année pour vous ? Interroge Christelle.

_ La réunion de famille, le repas, l'ambiance était joyeuse. Ma femme préparait le festin, je l'aidais un tout petit peu en épluchant les pommes de terre, dit Mr Garnier.

_ On préparait le sapin avec des lampes lumineuse. La joie des enfants quand ils voient les cadeaux au pied du sapin de Noël. Mes enfants étaient fébriles à l'idée de découvrir les cadeaux. Pour le repas, je faisais une entrée avec du foie gras, un chapon au four et j'achetais une buche pour le dessert, raconte Mme Groux.

_ Avec les enfants, répond Mme Jeanjean.

_ Avec mes parents on faisait la fête autour d'un bon repas, on invitait ma tante. On mettait des guirlandes pour décorer et on avait des cadeaux, répond Mme Daulet.

_ Tout le monde venait chez moi, je leur servais des huitres, l'ambiance était joviale, dit Mme Gatounes.

_ Quand j'étais petite, j'avais une orange et deux papillotes c'était pendant la guerre, on n'avait pas plus que ça, affirme Mme Grzesiak.

_ Oui c'est vrai moi aussi d'ailleurs, confirme Mr Garnier.

_ Je me souviens quand j'étais enfant avec mes frères nous adorions décorer le sapin. A minuit on allait à la messe mais on préparait le repas d'abord et on mangeait en revenant de la messe. En cadeau, pour le dessert, on avait une orange explique Mme Lionnet.

_ Moi je n'ai pas le souvenir des papillotes mais plutôt des bonbons au sucre colorés, dit Mme Lacage G.

_ Oui, mes parents étaient divorcé, j'avais 10 ans, je passais Noël chez ma mère et puis chez mon père. J'avais deux oranges et du chocolat, dit Mme Bedos.

_ Moi j'ai eu deux sortent de Noël, j'habitais en région Parisienne et on descendait voir la famille à Marseille et les repas ce n'était pas la dinde, nous avions des beignets de choux fleurs et de morue, toutes sortent de beignets et en dessert on prenait toujours des pâtisseries Tunisienne à base de pâte d'amande et de miel. On jouait au loto avec des lentilles ou des haricots, on gagnait des sous, des pièces de 10 centimes, raconte Mr Imparato.

_ Ah ! Oui ! Nous on jouait à la machine à sous pendant les fêtes, on mettait des petites pièces et quand on tombait sur les trois même images, c'était le Jackpot et le tiroir s'ouvrait, se souvient nostalgique Mme Grzesiak.

_ Ensuite lorsque je me suis mariée, les repas étaient plus traditionnels ma femme cuisinait la dinde farcie de marrons, de choux de Bruxelles et de chair à saucisse et c'était très bon. En dessert on avait ce que l'on appelle les 13 desserts, des noix, des noisettes, des pruneaux, des dattes, des figues, tous les fruits secs, continue Mr Imparato.

_ J'aime faire les décorations de Noël, je décore mon balcon et l'intérieur, je fais la crèche pas pour une question de croyance mais plus pour la tradition, dit Christelle.

_ À ce propos si vous voulez voir de jolie illumination de Noël au Crès il vous faut aller dans le quartier où habitait Mr Garnier, s'exclame Mme Lacage G.

_ Oui, nous avons déjà amené des résidents, c'est très joli, dit Christelle.

_ Il y a un magnifique village de Noël et une crèche à Aniane chaque année, informe Mr Imparato.

_ Oui, là aussi nous avons déjà amené les résidents, répond Christelle.

_ À la grande-Motte aussi il décore beaucoup sur une grande place, dit Mme Grzesiak.

_ Oui, c'est vrai, j'y suis allée l'année dernière pour la première fois, il y a un parcours magnifique, explique Christelle.

Comment fêtiez-vous le jour de l'an ? Demande Christelle.

_ Pour le Réveillon du jour de l'an avec les copains on est allé danser à Nîmes, j'avais 20 ans, c'était pour faire la fête est rencontrer des filles, dit nostalgiquement Mr Pellet.

_ Ces dernières années avant de prendre la retraite, nous faisons la fête au régiment avec mon mari, on était très nombreux une centaine environ, explique Mme Lacage G

_ D'où l'expression tout un régiment, plaisante Mme Grzesiak. Et bien nous le 31 on faisait une sortie entre copain, on s'organisait à l'avance et on dansait jusqu'à 2 ou 3 heures du matin.

_ On faisait les repas en famille bien évidemment, s'exclame Mme Celce.

_ En famille ! Je n'ai jamais languie Noël et je n'ai jamais passé les fêtes de Noël seule, j'ai toujours été en famille, dit Mme Bedos.

_ Je suis le cinquième et le dernier enfant de ma famille. Je passais les fêtes en famille en Bretagne, nous on mange du

boudin blanc, des huitres. Pour Noel on avait une orange en cadeau, des CD de musiques Bretonne, raconte Mr Fontaine.
_ Le foie gras c'est bon pour le repas de Noël, dit Mr Manin.

Avec la participation de Mme Lionnet, Mr Pellet, Mmes Lacage G et M-C, Mme Gatounes, Mr Garnier, Mme Grzesiak, Mme Daulet, Mme Bedos, Mme Lacage G, Mme Celce, Mr Imperato et Mme Groux.

RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« La dinde ou chapon farci aux marrons »

Proposée par Mr Imperato



Ingrédients

- ✓ Dinde 4kg environ
- ✓ 600g de farce de porc et de veau
- ✓ Un oignon
- ✓ 1 Bouquet garni
- ✓ 4 ou 5 Gousses d'ail
- ✓ 200g de pain
- ✓ ½ litre de lait
- ✓ 4 Œufs
- ✓ 150g de marrons cuits
- ✓ 1 carotte
- ✓ 100g de champignons de paris
- ✓ 1 botte de persil plat
- ✓ Sel et poivre
- ✓ Huile d'olive

Préparation

1. Préparer la dinde en ôtant les petits duvets résiduels au chalumeau.
2. Mettre le hachis porc et veau dans un récipient adapté.
3. Laisser tremper le pain dans le lait
4. Ajouter ail, oignons, sués au beurre et mélanger.
5. Ajouter le persil, et en dernier les champignons sautés et le pain.
6. En dernier lieu ajouter la moitié des châtaignes cuites entières. Mélanger à nouveau.
7. Farcir la dinde. Si vous avez de la farce en trop, gardez-là pour faire un hachis parmentier.
8. Une dinde de taille plus modeste sera bridée comme un chapon. Sinon faites de votre mieux pour fermer. Brider également l'autre côté, le cou.
9. Traverser les cuisses avec une longue aiguille à brider. Attacher les pattes. Relier les ailes entre elles en traversant la bête avec l'aiguille à brider.
10. Badigeonner la dinde avec un peu d'huile avant de la mettre en cuisson.
11. Enfourner à 180°C à chaleur tournante pendant 1 heure puis à 170°C pendant 1 heure et terminer à 170° pendant 1 heure. Ce n'est pas parce que la dinde est dorée qu'elle est cuite ! Vérifier la température avec une sonde au cœur de la farce qui doit atteindre 85°C. 150°C pendant 3 heures. PENSEZ À ARROSER RÉGULIÈREMENT AVEC LE JUS DE CUISSON POUR QUE VOTRE DINDE NE SOIT PAS SÈCHE.
12. Lorsque la dinde a une belle coloration couvrir avec du papier aluminium et ajouter la garniture. Prélever le jus de cuisson régulièrement.
13. En fin de cuisson déglacer la plaque en versant le jus récupéré, compléter éventuellement avec un peu d'eau et filtrer au chinois.

« La bûche de Noël »

Proposée par Mme Lacage G



Ingrédients

Génoise :

- ✓ 5 Jaune d'œufs
- ✓ 5 Cuillères à soupe de sucre
- ✓ 5 Cuillères à soupe de farine
- ✓ 5 Blancs d'œufs montés en neige
- ✓ 1 sachet de levure

Mousse au chocolat :

- ✓ 2 cuillères à soupe de Cointreau
- ✓ 250g de chocolat noir
- ✓ Un petit pot de crème fraîche 25cl
- ✓ 150g de beurre
- ✓ 2 Cuillères à soupe de sucre glace
- ✓ 1 Jaune d'œuf
- ✓ 1 blanc d'œuf battu en neige
- ✓ Un pot crème de marron

Préparation

Génoise :

Allumer le four à 180° puis séparer les jaunes des blancs d'œufs, mélanger le sucre, la farine et les jaunes d'œufs jusqu'à ça mélange blanchisse.

Battre les blancs en neige puis les incorporer tout doucement au mélange.

Versez l'appareil sur votre moule pour gâteau roulé et enfourner pendant 15

Crème au chocolat :

Faire fondre les 250g de chocolat dans très peu d'eau

Mélanger le jaune d'œuf

150g de beurre ramolli

Le pot de crème fraîche, le sucre glace, le cointreau.

Puis incorporer, le blanc d'œuf monté en neige doucement.



Voici quelques recettes pour les lendemains de fête, Hepatum et le Citrate de Betaine, l'Infusion de thym, la soupe de l'aigo-Boulido

Proposée par Mme Lionnet, Mme Jeanjean et Mr Imparato

L'Hépatum n'existe plus, il permettait de faciliter la digestion.

Le thym est tout d'abord très fortement antioxydant. Ainsi, il lutte efficacement contre les radicaux libres et prévient l'apparition des pathologies cardiaques et certains cancers et plusieurs maladies dégénératives dues au vieillissement. *"C'est la présence de flavonoïdes, un polyphénol, qui confère au thym ses propriétés antioxydantes"*. De plus, le thym (déshydraté surtout) est très riche en fer qui participe à la formation des globules rouges et en vitamine K qui participe à la coagulation et à la formation des os.

Toux, rhume *"Il agit sur beaucoup de maladies ORL et respiratoires. Il a également des propriétés expectorantes qui favorisent le rejet, très intéressantes en cas de toux, de rhume, d'asthme."* Souvent employé comme condiment dans la cuisine provençale, le thym possède un grand nombre de propriétés et permet de soigner diverses affections : il est anti-infectieux, diurétique, antispasmodique, stimulant, antitussif, carminatif, cicatrisant, antiseptique, dépuratif, anti-inflammatoire.

Ballonnements Il peut également être utilisé pour soulager certains troubles digestifs comme les ballonnements, les flatulences, la digestion difficile, en faisant disparaître les gaz de fermentation.

Alzheimer Autre activité et non des moindres, le thym pourrait protéger le cerveau de la maladie d'Alzheimer : *"Le thym contient de l'apigénine, un flavonoïde connu pour favoriser et préserver les fonctions cérébrales. Cette molécule agit comme un phyto-oestrogène. Elle s'associe aux récepteurs des oestrogènes capables de repousser l'apparition des maladies neurodégénératives."*

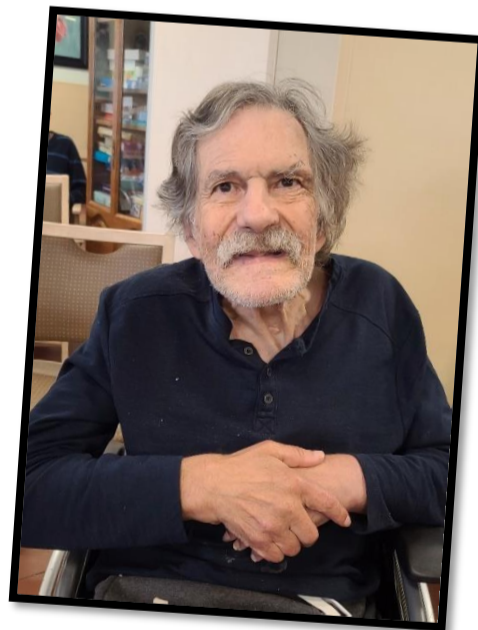
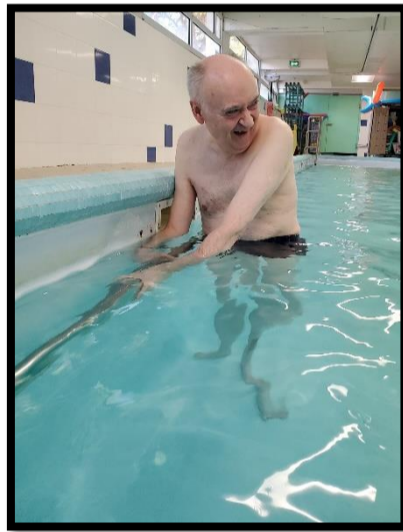
Recette de la soupe l'Aïgo Boulido

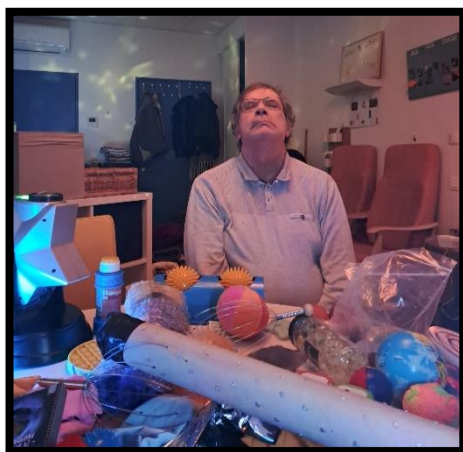
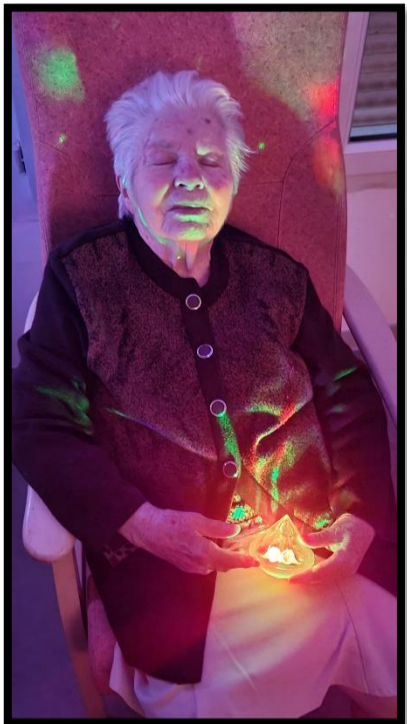
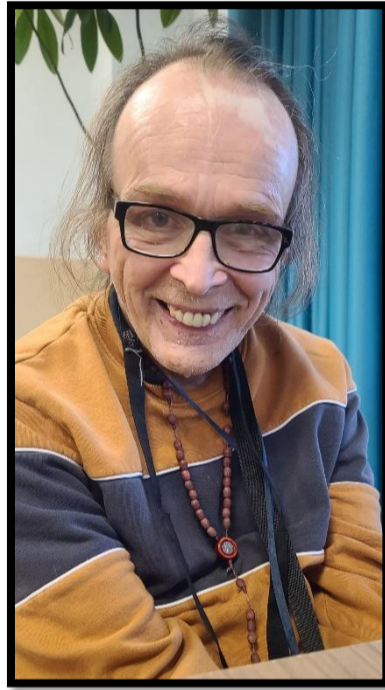
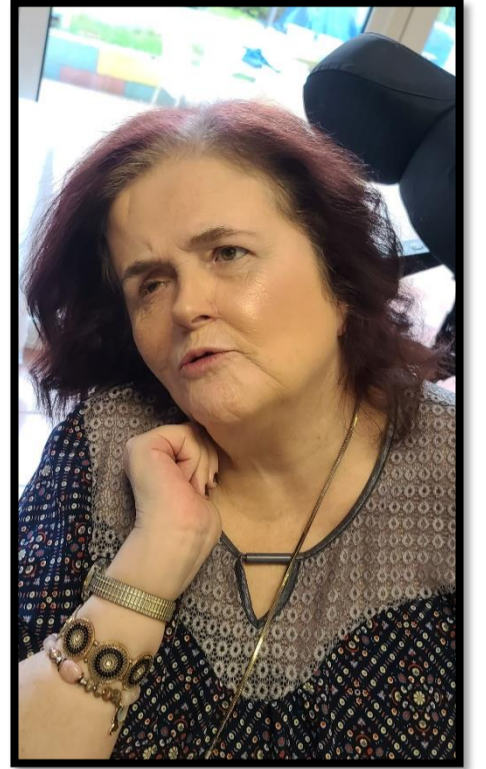
Ingrédients

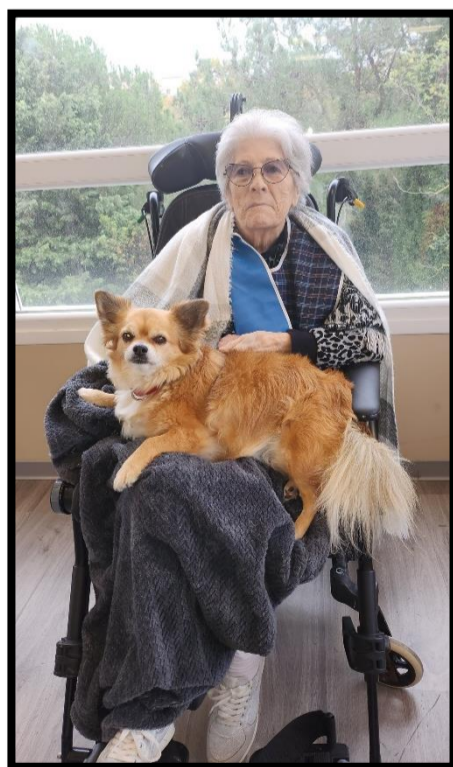
- 1 Tête d'ail
- 1 Brin de thym
- 1 Feuille de laurier
- 1 Petit bouquet de sauge
- 4 Oeufs
- Huile d'olive
- 4 Tranches de pain de campagne
- Séparez les gousses d'ail et pelez-les sans les dégermer. Dans une casserole, versez 1 litre d'eau, ajoutez les gousses d'ail, le thym, le laurier, salez et laissez frémir 10 minutes. Retirez l'ail de la casserole, ajoutez la sauge (réservez 4 feuilles pour le service), couvrez et coupez le feu. Laissez infuser 10 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez l'ail à la fourchette et séparez les jaunes des blancs d'œufs. Toastez les tranches de pain et déposez-les dans des assiettes creuses. Versez le jaune d'œuf sur le pain et arrosez le tout d'un bon filet d'huile d'olive.
- Retirez les feuilles de sauge, versez la purée d'ail dans l'eau et portez à nouveau à frémissement. Coupez le feu et versez les blancs d'œufs sans cesser de remuer la soupe pour une cuisson homogène. Poivrez et servez en versant la soupe sur les tranches de pain. Décorez chaque assiette d'une feuille de sauge.



PHOTOS DU MOIS DE NOVEMBRE







PROGRAMME DES ANIMATIONS DE FIN D'ANNÉE

Dimanche 24 Décembre : Réveillon de Noël, repas festif traditionnel, ambiance « Chant de Noël » et des surprises pendant le repas.



Lundi 25 Décembre : Repas traditionnel, découpage de la dinde en salle suivis de la Distribution des cadeaux. À 14h30 le traditionnel LOTO de Noël ouvert aux familles.



Dimanche 31 Décembre : Soirée de la St Sylvestre sous le thème « L'Ostal en folie », Repas Gourmet, Quizz et surprises.



Lundi 1^{er} Janvier : Repas gargantuesque, on trinque et on danse, Quizz animé par Thomas et Christelle pendant le repas. À 14h30 LOTO du Nouvel An, lots surprises ouverts aux familles.



Joyeuses Fêtes

Voici les menus des fêtes de fin d'année

Menu du Réveillon de Noël

Velouté de potiron, tuile de parmesan et lard

Filet de caille aux figues

Fondue de poireaux et purée de panais

Assortiment de Fromage

Bûche de Noël

Menu de Noël

Pâté en croûte maison

Cassolette de St Jacques sauce champagne

Dinde farcie

Pommes dauphines et fagots de haricots verts

Assortiment de Fromage

Nougat glacé

Café accompagné des desserts provençaux

Menu du Réveillon du Jour de l'An

Plateau de fruits de mer

Tournedos Rossini

Gratin de pommes de terre

Assortiment de fromages

Tiramisu chocolat

partage, joie et sérénité pour les fêtes de fin d'année

Menu du Jour de l'An

Salade gourmande
(Magret séché, pignons, pain d'épices, foie gras)

Verrine aux deux saumons

Trou Normand

Sauté de cerf façon Grand Veneur, carottes couleurs
Carottes couleurs et chou Romanesco

Assortiment de fromages

Aumonière aux pommes caramélisées
Glace vanille