



LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC OCTOBRE 2023

QUOI DE NEUF À L'OSTAL DU LAC ?

Bonjour à tous,

L'Ostal, en catalan, c'est la maison.

Et bien ici, à l'Ostal du lac, il s'en passe des choses !

Chaque mois, avec la parution de cette gazette et les publications Facebook, vous êtes informés de tout ce qui se passe, et les projets foisonnent toujours.

Aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous annoncer la création d'un Comité d'Accueil. Quelques résidents, dont vous découvrirez prochainement les visages, se sont portés volontaires pour ce projet, au service de tous.

Le Jeudi 19 octobre prochain, à 15 heures, vous êtes donc invités à les rencontrer, afin qu'ils vous présentent le travail réalisé durant ces derniers mois, et tout particulièrement le livret d'accueil simplifié. Ils confectionneront quelques gâteaux qui seront servis lors du goûter.

Je tiens tout particulièrement à remercier chacun d'entre eux pour la confiance qu'ils m'ont accordée. Ce fut une belle aventure humaine dont je ressors grandie.

Dominique, stagiaire en animation sociale au CEMEA de Montpellier.



EVASION

Aie le courage de l'évasion,
Donne des ailes à ton rêve de papillon,
Brise la chrysalide,
Retrouve ce regard d'enfant, gourmand de lointains horizons.

Aie le courage de l'évasion,
Cours vers ce nulle part qui te convoque,
Fends la chrysalide,
Libère les liens de l'inaction.

Aie le courage de l'évasion,
Bouscule les barreaux de ta prison,
Fracasse la chrysalide,
Fissure les murs d'interdictions.

Aie le courage de l'évasion,
Fuit les funestes relations,
Déchire la chrysalide,
N'offre plus tes regards à la destruction.

Aie le courage de l'évasion,
Echappe aux donneurs de leçons,
Fracture la chrysalide,
Epure la vie aux sources de l'inspiration.

Aie le courage de l'évasion,
Délivre-toi des paisibles routines,
Mets en pièces la chrysalide,
Dépose le joug des heures sans passion.

Aie le courage de l'évasion,
Envole-toi loin du tumulte des cités,
Ebrèche la chrysalide,
Emigre vers les forêts et les monts.

Aie le courage de l'évasion,
Pousse en mer tes vaisseaux,
Détruit la chrysalide,
Largue les amarres, fends les flots, hisse le pavillon.

Aie le courage de l'évasion,
Pousse en mer tes vaisseaux,
Détruit la chrysalide,
Largue les amarres, fends les flots, hisse le pavillon.

Aie le courage de l'évasion,
Démasque les idéologies, les oukases et les dogmes,
Pourfends la chrysalide,
Chéris le risque de la Liberté sans conditions.

Aie le courage de l'évasion,
Brise la chrysalide.

Bernard BOULLET (Bénéficiaire du SSIAD)

Interview de Joris Berthezene

Intervenant sur un Contrat de Service Civique sur le Service de l'Accueil de jour

_ C'est de quelle origine ce nom de famille ? Questionne Christelle.

D'ici, j'ai des origines françaises et espagnoles pied noire du côté de ma grand-mère paternelle. Elle me parlait en arabe de temps en temps.

_ Ah bon ! Vous savez un peu parlé arabe ? Demande Mme Matthieu.

Non, je connais que quelques mots que ma grand-mère m'a appris.

_ Moi j'ai habité en Algérie à côté d'Oran ! Affirme Mme Matthieu.

Ma grand-mère habitait à Sidi-Bel-Abbès, à côté d'Oran.

_ Et quel âge as-tu ? Interroge Mme Dudilleux Brigitte (Bénévole de l'association VMEH)

J'ai 24 ans.

_ Tu mesures combien ? Reprend-t-elle.

Je mesure 1m95.

_ Eh bien ! Tu es très grand, s'exclament les résidents.

_ Vous êtes marié ? Interroge Mme Lionnet.

Non, je ne suis pas marié, je suis seul.

_ Vous faites du sport ? Renchérit Mme Lionnet très curieuse.

Actuellement non, je ne fais pas de sport.

_ Tu n'aimes pas le sport ? Reprend Mme Bedos.

Non. J'aime plutôt être acteur, je fais du théâtre. D'ailleurs, je n'ai pas besoin de prendre des cours Florent. Du coup j'ai joué dans une pièce de Théâtre pas très connue.

_ Vous habitez où ? Interroge Mme Maugard.

J'habite au Crès dans le quartier de Maumarain, dans une villa avec ma mère et mes deux animaux.

_ Vous avez quoi comme animaux ? Demande Mme Lionnet.

J'ai un chat « Oly » et une chienne « Sya », j'ai mon chat tatoué sur mon épaule et bientôt j'y rajouterai ma chienne en extension.

_ Oui mais tu sais que les animaux vivent moins longtemps que nous et tes animaux ne seront plus là ? Reprend-t-elle. Et bien je les aurais toujours en souvenir.

_ Ça fait combien de temps que tu es là ? Questionne Mme Jeanjean.

Je suis en contrat de « Service Civique » depuis le mois de mars 2023 et je terminerai début novembre 2023. Ma tutrice s'est Karine Noblemaire de l'Accueil de Jour.

_ Quel avenir vous avez après l'Ostal ? Demande Mme Lionnet.

J'aimerais bien rester à l'Ostal comme assistant de Karine, je pourrai m'occuper des résidents de l'Accueil de jour pendant que Karine ferait l'administratif car c'est la Coordinatrice de l'Accueil de jour.

_ Quel a été ton cursus scolaire ? Interroge Christelle.

J'ai un BTS Tourisme obtenu en 2021.

_ Pourquoi tu n'es pas resté dans le tourisme ? Reprend Christelle.

Je n'ai pas continué car je suis en situation de handicap et ce n'est pas facile de trouver une entreprise, et un tuteur pour trouver du temps partiel.

_ Quel est ton handicap si tu souhaites en parler ? Christelle.

Je n'ai aucune gêne pour en parler, j'ai un syndrome Autistique Asperger et je suis TDAH, ce qui veut dire que j'ai un « Trouble déficit de l'attention mais sans l'Hyperactivité ».

_ Peux-tu nous expliquer ce que cela génère comme difficulté au quotidien ? Interroge Christelle.

Cela me fait consommer beaucoup d'énergie à la différence des autres, j'ai été victime de harcèlement à l'école mais aujourd'hui j'en suis très fier, je n'ai plus honte d'être moi-même.

_ Et quel conte aimes-tu ? Questionne Mme Ould Ouis.

Alice au pays des merveilles.

_ Vous êtes croyant ? Termine Mme Lionnet.

Oui, je suis croyant.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Bedos, Mme Lionnet, Mr Pellet, Mme Maugard, Mme Matthieu, Mme Tomas, Mme Grzesiak, Mmes Lacage G et M-C et Mr Imperato .



« PAROLES DE NOS ANCIENS »

Le vin et les spiritueux

Qui aime le vin ici ? Demande Christelle.

_ Moi j'aime le vin blanc ou le rosé, en vin blanc j'aime le Monbazillac, dit Mme Lionnet.

_ Oui, les Monbazillac sont plutôt des vins qui se boivent avec du foie gras, en apéritif ou en dessert ce sont des vins sucrés, dit Christelle.

_ Oui, c'est ça, mais j'aime aussi les vins rouges avec une bonne viande, répond Mme Lionnet.

_ Moi, j'aime les vins de Bourgogne plutôt que les vins de Bordeaux, par contre je n'aime pas les vins doux, rebondit Mme Bedos.

_ Oui moi aussi, nous avons les mêmes goûts, s'exclame Mr Imparato.

_ Qu'elle différence faites-vous entre les vins de Bourgogne et ceux de Bordeaux ? Questionne Christelle.

_ Les Bourgognes sont plus parfumés, je trouve, répond Mme Bedos.

_ Moi aussi, je préfère les vins de Bourgogne. Et je suis d'accord avec Mme Bedos, puis ils sont reconnaissables par la couleur, les vins de Bourgogne sont de couleur rouge, violet contrairement aux vins de Bordeaux qui tirent sur le rouge, grenat, argumente Mr Imparato.

_ Je connais « Le Quinquina Dubonnet », c'est un vin doux naturel, c'est moins connu, c'était de notre époque, raconte Mme Groux.

_ Oui, il y avait le Byrrh aussi, un vin d'apéritif un peu comme le Rivesaltes par exemple et le « Doré » aussi, reprend Mr Imparato.

_ Ah ! oui c'est vrai, s'exclame Mme Lacage G.

_ C'est un peu comme le muscat ? Interroge Christelle.

_ Non un peu comme le Martini rouge, répond Mr Imparato.

_ Maintenant on boit beaucoup du muscat de Lunel, de Frontignan, de Mireval, énumère Mme Lacage G.

_ Et je me souviens il y avait un vin à base de cerise, je ne sais plus comment cela s'appelle, réfléchit Mr Imparato.

_ Oui, c'est le Guignolet, répond Christelle.

_ Ah oui ! C'est ça, se rappelle Mr Imparato.

_ Nous on faisait le vin de pêche comme on était voisine, expliquent Mmes Maugard et Lacage G.

_ Il y a aussi le vin de noix, dit Mr Imparato.

_ Et bien mon ami a fait du vin avec des fleurs d'acacia, il a fait infuser les fleurs dans du vin blanc, si vous voulez nous pourrions en faire au moment de la floraison de nos acacias, interroge Christelle.

_ Oui, pourquoi pas, répondent les résidentes.

_ Cela doit être bon, moi j'aime le vin doux comme le muscat, dit Mme Jeanjean.

_ Oui, c'est très parfumé, car en plus il avait aussi fait du sirop d'acacia qu'il a rajouté pour sucrer d'avantage, explique Christelle.

_ Moi, pour le vin je préfère le Côtes-du-rhône, le Condrieu plus précisément, dit Mme Manin.

_ Je n'apprécie pas tellement le vin rouge qui nous est servi ici, je préfère le rosé, dit Mme Lacage G.

_ Et bien moi, je n'aime pas le vin, je bois de l'eau, s'exclame Mme Tomas.

_ Moi, du rosé aussi, renchérit Mme Folgueira.

_ Et le Noilly Prat vous connaissez ? Interroge Christelle.

_ Oui, il est fabriqué à Marseillan, répond Mr Imparato.

_ Et vous ? Connaissez-vous le « Cynar », on appelle ça le vin d'artichaut, rajoute Mr Imparato.

_ Non, cela ne me dit rien, répond Mme Lacage G.

_ Et est-ce que vous connaissez le « Minorque », demande Christelle.

_ Non, répondent les résidents.

_ C'est un gin de « Minorque » fabriqué qu'à Minorque qui a la particularité d'être très parfumé, explique Christelle.

_ Et la Suze, vous connaissez ? Renchérit Christelle.

_ Ah oui ! Bien sûr évidemment, c'est amer la Suze, s'exclame Mme Lacage G.

_ C'est un peu comme le Saler, lui aussi à base de gentiane mais qui est fait du côté du Cantal, dit Mr Imparato.

_ Et un bon Gewurztraminer, le vin blanc d'Alsace en apéritif c'est très bon aussi, termine Mr Imparato.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mme Bedos, Mr Pellet, Mme Folgueira, Mr Garnier, Mmes Lacage G et M-C, Mme Tomas et Mr Imparato.

Présentation des apéritifs d'autrefois cités au-dessus

Le Quinquina Dubonnet : Joseph Dubonnet élabore en 1846 son vin de quinquina. Pour lutter contre le paludisme, en effet, les soldats de la Légion étrangère l'utilisent dans un premier temps dans les marécages infestés de moustiques en Afrique du Nord. Il met au point ce médicament au goût amer, qu'il masque avec une décoction d'herbes et d'épices à forte saveur.

Puis l'épouse de Joseph sert la première la potion en apéritif auprès de ses amis, et le bouche à oreille assure la popularité du Dubonnet.

Le Dubonnet est élaboré à partir de moûts de raisin provenant de cépages de Grenache noir et de Carignan.



Le Byrrh : Cet apéritif a été créé à la fin du 19^{ème} siècle par Simon Violet et un ami pharmacien, dans la région des Pyrénées orientales.

Véritable star dans son domaine, le Byrrh devient la première marque d'apéritif en France en 1935.

Aujourd'hui, il fait parti des apéritifs qui reviennent au goût du jour, pour notre plus grand plaisir !

Majoritairement élaboré à partir des cépages carignan et grenache

des coteaux du Roussillon, le Byrrh offre la possibilité d'un apéritif rafraîchissant.



Le Doré : Présent sur les comptoirs depuis 1830, St Raphaël est un apéritif emblématique

qui a su traverser les décennies. C'est en 1897, au cœur de la Belle Epoque, que le docteur A.

Jupet fonde la Société Saint-Raphaël à Paris, par apport de la marque et de ses procédés de fabrication.

Le Saint-Raphaël est un apéritif à base de mélange de mistelle et de plantes aromatiques.

Deux variétés existent, le Saint-Raphaël Rouge et le Saint-Raphaël Ambré-Doré.



Le Guignolet : est une liqueur originaire d'Anjou à base de cerises aigres et noires.

Il doit son nom à la guigne, l'une des espèces de cerises

qu'il utilise dans sa préparation. Il aurait été créé en 1632 par Madeleine Gautron, Bénédictine du couvent de la région de Saumur.

Le Guignolet d'Angers est une liqueur obtenue par macération de cerises dans de l'eau-de-vie additionnée de sucre.

Le Guignolet d'Anjou fut créé par une religieuse de l'abbaye des Bénédictines de Saumur en 1632.

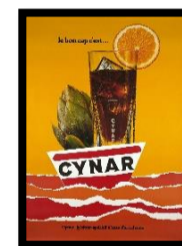


Le Cynar : est un amer italien créé par les frères Dalle Molle (en) à Padoue en 1948.

Le cynar est obtenu à partir d'un mélange de feuilles d'artichauts

et de treize herbes et plantes aromatiques infusées dans un alcool.

Il tire son goût et ses propriétés digestives de l'acide dicaféylquinique, entre autres.



Le Noilly Prat : Nichée dans le charmant petit port de Marseillan, à deux pas de l'étang de Thau et de la Méditerranée, la Maison Noilly Prat est un lieu de renommée mondiale où est élaboré, depuis près de 200 ans, dans le plus grand secret.

Le précieux liquide va macérer, selon une méthode ancestrale, avec un mélange d'herbes aromatiques aux noms évocateurs : coriandre du Maroc, cardamome d'Inde, cannelle du Sri Lanka, oranges amères de Tunisie, fèves de cacao du Venezuela, iris d'Italie, bouton de roses de Turquie... une invitation aux voyages avant d'enchanter nos palais !



Gin de Minorque : La liqueur par excellence à Minorque est le Gin de Mahón, un gin qui a ses origines à l'époque de la domination britannique et qui depuis sa création en 1750 au cœur d'une famille minorquine.

La famille Pons, a sa recette essentielle et sa la production artisanale s'est transmise de génération en génération jusqu'à aujourd'hui, qui reste entre les mains des descendants de ses fondateurs.

L'une des caractéristiques les plus marquantes de ce gin unique et particulier que la saga Pons continue de produire sous la marque Gin Xoriguer est sa méthode de production. Pour la distillation, ils utilisent des alambics en cuivre vieux de plus de deux cents ans et continuent à chauffer avec du bois de chauffage des forêts de Minorque. Grâce au feu des chaudières, se forment les vapeurs qui, après avoir circulées dans des tubes de cuivre, se condensent et donnent naissance au gin qui ne germe goutte à goutte. Les prunelles des Pyrénées, la combinaison d'herbes aromatiques et de l'eau de Mahón confèrent à cette liqueur un caractère unique.



RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« Cèpes ou champignons de Paris farcis au poulet »

Proposé par Mme Jeanjean



Ingrédients

- ✓ 6 Beaux cèpes
- ✓ 250g de blanc de poulet
- ✓ 1 branche de persil
- ✓ 3 Echalotes
- ✓ 1 Œuf
- ✓ 1 Gousse d'ail
- ✓ 30g de beurre
- ✓ 100 g de crème fraîche

Préparation

1. Coupez le bout terreux des pieds de cèpes et nettoyez-les avec un torchon humide, sans les laver. Séparez les têtes des pieds. Creusez légèrement les têtes à l'aide d'une cuillère, hachez très finement la chair prélevée et les pieds.
2. Préparez la sauce : faites revenir le hachis de champignons dans 20 g de beurre chaud, avec 1 échalote pelée et émincée. Ajoutez la tablette de bouillon diluée dans 20 cl d'eau très chaude. Laissez mijoter 10 min puis passez le tout au mixer pour le réduire en purée. Remettez sur le feu et ajoutez la crème fraîche et la moitié du persil haché. Salez, poivrez et laissez cuire encore 5 min, en remuant de temps en temps. Réservez.
3. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C).
4. Préparez la farce : hachez les blancs de poulet, l'œuf, la gousse d'ail pelée et écrasée, le reste d'échalote pelées et émincées et de persil haché, du sel et du poivre. Malaxez bien, afin que la préparation soit homogène.
5. Répartissez la farce dans les têtes de cèpes, en tassant bien. Disposez-les dans un plat à four beurré et versez par-dessus la sauce aux champignons à la crème.
6. Mettez au four et laissez cuire de 25 à 30 min.

« Omelette aux girolles »

Proposée par Mme Lacage G



Ingrédients

- 300 g de girolles
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Persil haché
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Sel/poivre
- 1 c. à soupe d'huile (colza par exemple)

Préparation

1. Faites chauffer un peu d'huile dans la poêle, faites-y revenir l'oignon émincé et l'ail haché.
2. Rajoutez ensuite les champignons lavés et émincés, remuez et laissez "suer" les champignons 10 minutes.
3. Ajoutez le persil.
4. Dans un bol, battez les 4 œufs, la crème, salez et poivrez.
5. Ajoutez aux champignons et couvrez. Laissez cuire 5 minutes, retournez l'omelette et servez !

Astuce et Remède d'autrefois



Avez-vous des astuces pour ramasser les champignons ? Christelle

_ Généralement après la pluie, dit Mme Grzesiak.

_ Oui lorsque le soleil est revenu, reprend Mme Lionnet.

_ Oui on faisait 200 km pour aller ramasser les champignons en partant de Montpellier, explique Mr Garnier.

_ Et c'était où, votre coin à 200 km de Montpellier ? Demande curieuse, Christelle.

_ Je ne peux pas vous donner le lieu, on ne donne pas les coins, répond Mr Garnier.

_ Ah mince, décidément, je n'arriverai pas à connaître vos coins, plaisante Christelle.

_ Moi je connais des coins en Charente et à Bordeaux. Dans les environs du bassin d'Arcachon mon fils avait un camping, et il y avait des trompettes de la mort au pied du Mobil home, on n'allait pas bien loin, raconte Mme Lionnet.

« Et bien voilà cher lecteur, nos résidents ne souhaitent pas divulguer leurs coins à champignons, pourtant j'ai bien essayé de leur tirer les vers du nez mais que nenni, ils n'ont rien lâché ».

PHOTOS DU MOIS DE SEPTEMBRE

