



Gazette semestrielle CLIN D'OEIL A LA VIE

PAROLES DE BENEVOLES

N°7

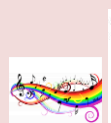
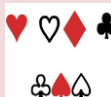
**SOMMAIRE :**

Le mot de la Présidente
La convivialité
Les activités
Sujets divers
Blagues/Jeux
L'agenda
Les manifestations
Comment être adhérent ?
Informations
Contacts



**ASSEMBLEE GENERALE
20 JANVIER 2018
SALLE DU MONT
PLANCHER-BAS**

**Rapport moral et
d'activités
de la présidente
Rapport financier du
Trésorier
Renouvellement du tiers
sortant**

**Le mot de la Présidente**

Notre Club, toujours bien convivial, a subi ce semestre une baisse de fréquentation. En cause : la grippe bien fatigante, des hospitalisations, des problèmes de motricité, des ennuis cardiaques etc... ; Nous n'avons plus 20 ans et, maintenant, les années comptent double pour notre santé ! Seuls, nos joueurs de cartes, imperturbables et sérieux paraissent échapper aux ennuis de santé liés à l'âge : je me pose des questions, pas vous ??? !!! Devons-nous nous mettre aux jeux de cartes en guise d'ordonnance médicale ?...

Cette année, **place à l'entraide dans le groupe !** Et toujours dans la bonne humeur et le rire, excellents moteurs de convivialité. Je pense que tout le monde y trouve son compte !

Je souhaite à tous de pouvoir revenir régulièrement avec simplement l'envie d'être ensemble, nous les attendons avec joie !!!

A bientôt !

Assemblée Générale du 20 janvier 2018

A cette assemblée générale du 20 janvier 2018, 22 adhérents étaient présents, 5 procurations de vote et 1 personne non adhérente.

Le rapport moral et d'activités voté à l'unanimité.

Une réorganisation de nos jeudis est décidée : rythme plus lent, choix des activités proposées libre, plus de bavardages et échange de souvenirs en activant nos mémoires. Les projets patrimoine sont encore d'actualité mais demanderont plus de temps de réalisation.

Le rapport financier est voté à l'unanimité. Ces finances positives vont nous permettre de continuer la participation à nos divertissements conviviaux et en particulier aux repas une fois par mois.

Le tiers des membres du CA étaient démissionnaires : Serge Garnier, Gilbert Jacquy et Maurice Lamboley. Tous les trois élus à l'unanimité (pas d'autre candidat).

La séance s'est terminée par les remerciements de la Présidente et par la traditionnelle dégustation de la galette.

La convivialité du premier semestre!

Bons moments de convivialité pour ce premier semestre, la galette, la blanquette de Nicole, le repas au Rhien à Ronchamp, et à venir, le jeudi prolongé au Mont le 24 mai et le barbecue en juillet.

Venez-nous rejoindre au club ? Vous serez les bienvenus !

Après l'Assemblée Générale du 20 janvier



la Galette des Rois 23 personnes pour ce moment de convivialité



La *galette des rois* est une galette traditionnellement élaborée et consommée dans une majeure partie de la France et d'autres pays, à l'occasion de l'Épiphanie, fête chrétienne qui célèbre la visite des rois mages à l'enfant Jésus, célébrée **le 6 janvier de chaque année.**

La convivialité dans les locaux de l'école du Mont

Les jeudis au club



Grand moment de réflexion !!



*Le taux de fréquentation du premier semestre :
environ 17 personnes présentes au club*

Les activités :

On s'active pour le stand de Noël en novembre, merci pour leur participation



Crêpes le 1er Février

Pour la recette du Club, 19 personnes !
Un agréable moment autant à faire les crêpes qu'à les déguster !



La Chandeleur (fête des chandelles) est une ancienne fête païenne et latine, devenue ensuite une fête religieuse chrétienne correspondant à la Présentation du Christ au Temple et sa reconnaissance par Syméon comme "Lumière d'Israël".

Cette fête se déroule le 2 février, soit 40 jours après Noël.

La Chandeleur, autrefois "Chandeleuse", se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. Son nom vient du mot "chandelle".

Pourquoi des crêpes à la Chandeleur ?

Entre temps une autre tradition a vu le jour : celle des crêpes ! Cette tradition se rapporte à un mythe lointain selon lequel si on ne faisait pas de crêpes le jour de la chandeleur, le blé serait carié pour l'année.

On dit d'ailleurs :

Si point ne veut de blé charbonneux,
Mange des crêpes à la Chandeleur.

Enfin, n'oublions pas les croyances liées à la météo :

En de nombreux pays, on croit que le jour de la Chandeleur, un ours sort de sa tanière. Si la température est douce et qu'il voit le soleil, il retourne vite reprendre son hibernation, car il sait que le beau temps ne durera pas.

Un proverbe dans le Calendrier des bons laboureurs en 1628 disait :

Si fait beau et luit Chandeleur
Six semaines se cache l'ours

Pâte à crêpes

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 3 min
Pour 10 personnes

Ingrédients:

- 250g de farine
- 4 oeufs
- un demi-litre de lait
- 1 pincée de sel
- 50 grammes de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé

LAIT
Oeufs
Farine
Beurre

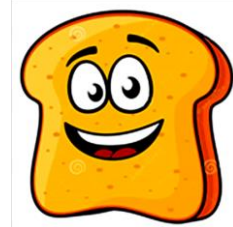
Recette:

Le pain perdu au four, à la façon de Reine le 8 mars

Pour la recette du Club, 17 personnes !



demandez la recette à Reine !



Il semblerait que **le pain perdu** soit né en région Nord Pas de Calais bien qu'on le retrouve dans toutes les régions de France et aussi dans toute l'Europe. A l'origine c'était le mets des pauvres. Il permettait de ne pas gaspiller le pain rassis en lui apportant un peu de goût à l'aide d'ingrédients bon marché.



Une recette du Pain perdu

Etape 1 : Battre les oeufs dans une assiette, y ajouter sucre, lait et fleur d'oranger.

Etape 2 : Tremper les tranches de pain et les égoutter.

Etape 3 : Mettre le beurre à chauffer dans la poêle, y faire dorer doucement les tranches de chaque côté.

Etape 4 : Servir chaud en saupoudrant de sucre glace.



Une autre recette de chercheur !

Le repas au Rhien le 12 avril 2018 !
22 personnes par cette belle journée de printemps !

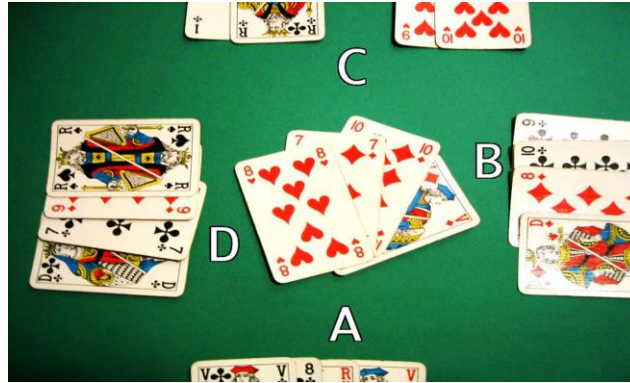


Nous avons passé un agréable moment dans ce restaurant. L'accueil et le service sont très biens et les plats proposés dans le menu étaient excellents. Bon rapport qualité prix.



Histoire de la belote

Un jeu de cartes des plus populaires



Un jeu aux origines floues:

La Belote a connu en France ses heures de gloire dans les années 1920, et est resté très célèbre depuis. Toutefois, on ignore exactement comment et par qui ce jeu a été créé, car de nombreuses théories ont faussé les pistes. Deux types de théories sortent néanmoins du lot :

Le nom « Belote » proviendrait du nom de famille de son Créateur. Ici encore, les pistes divergent, car deux noms sortent du lot : François Belot serait le père de ce jeu célèbre ; Jean Belot aurait créé les règles de la Belote en jouant avec ses 3 frères.

Le terme « Belote » reprendrait la prononciation du nom d'un vieux jeu de cartes: « le Bel Atout ».

Ce qui est certain, c'est que ce jeu datant du début du XIXe siècle a des origines provinciales et a conquis au fil des années le reste de la France.

Quoi qu'il en soit, une chose semble certaine: la belote est pratiquée en France depuis les années 1900 et s'est fortement développée durant l'entre-deux-guerres. On la jouait à l'époque dans les cafés, dans les réunions de famille et entre amis en fredonnant peut-être la chanson de Mistinguette "La belote". La transmission de bouche à oreille favorisa la diversité des variantes et l'on trouve ainsi différentes formes du jeu de belote selon les régions : belote contrée, belote simple, belote coinchée, belote découverte... La belote des comptoirs est une version des plus simplifiées qui peut varier d'un comptoir à l'autre. Mieux vaut se renseigner avant de commencer à jouer si l'on ne fait pas partie des habitués.



Imperturbables et sérieux !!!

Bref Historique du jeu de Tarot



Les premiers tarots apparaissent vers l'an 1440 en Italie. Le plus ancien jeu de cartes qui nous soit parvenu est connu sous le nom de « jeu de Stuttgart ».

On pense que c'est l'ajout des atouts qui a créé ce nouveau jeu. Dans quel but ? Divination ou Jeu. Sûrement les deux, mais rien ne l'atteste vraiment.

Au XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles, le terme « tarocchi » (qui donnera « Tarock » en allemand et « tarot » en français) s'impose.

Le jeu de Tarot se répand en Europe au XVIII^{ème} siècle. Avec les guerres d'Italie, le tarot s'installe en France, mais ce n'est que plus tard, vers 1740, lorsque les cartiers allemands eurent l'idée de remplacer les enseignes italiennes par des enseignes françaises (Pique, cœur, carreau, trèfle) que le jeu connut sa vraie popularité.

Au même moment, une tradition ésotérique aujourd'hui largement diffusée prend naissance en France, avec la publication en 1781, du 8^{ème} volume du « Monde primitif » d'Antoine Court de Gébelin, qui voit dans le tarot un livre égyptien, le « Livre de Thot ». Relayé par le cartomancien Etteilla, le tarot devient un instrument de divination.

En 1900, l'administration française demande à BP Grimaud de créer un jeu de Tarot « nouveau » afin de lutter contre le succès des cartes allemandes. Ce Tarot est à peu de chose près celui qui est utilisé de nos jours.

Les règles qui président au jeu auquel nous nous adonnons aujourd'hui ont été fixées par la fédération il y a très peu de temps (d'où le nom de Tarot Moderne).



L'ail des ours (Recette déjà réalisée au club par Marinette!)

(Publié le 31 mars 2016 par Anna et Olivia)

Pourquoi ail "des ours" ?

La saison de l'ail des ours correspondant à la fin de l'hibernation des ours, ils sont censés s'en régaler après la sortie de l'hiver !

Où le trouve-t-on, et quand ?

Si vous connaissez un sous-bois humide près de chez vous, vous devriez vous y promener d'avril à juin et bien ouvrir vos yeux et... vos narines ! Peut-être y trouverez-vous cette petite plante magique qui pousse à profusion dans les milieux très humides et boisés... Souvent près d'un petit cours d'eau. Certains arrivent même à en faire pousser dans leur jardin, tant que les conditions s'y prêtent (coin ombragé et boisé, et surtout humide).



Comment reconnaît-on l'ail des ours ?

*Lors de la cueillette, il ne faut surtout pas le confondre avec le muguet ou le colchique d'automne : on les différencie par la forme des fleurs et surtout **par l'odeur caractéristique d'ail** ! Froissez une feuille dans vos mains et sentez, l'ail des ours doit fortement sentir l'ail !*

Le risque de confondre l'ail des ours avec une autre plante se réduit pendant la période de la floraison. En effet, ses fleurs sont caractéristiques : petites et blanches à 6 pétales (voir l'image ci-dessus), il est donc encore plus facile de reconnaître l'ail des ours pendant cette période.



Ne prenez aucun risque, en cas de doute il vaut mieux s'abstenir...

Que consomme-t-on exactement dans l'ail des ours ?

Théoriquement, absolument toute la plante se mange (bulbe, tige, feuille, bouton de fleur, fleur). Mais, attention ! La consommation du bulbe (= des racines) peut fortement nuire aux prochaines saisons, car l'ail des ours se propage grâce à ses bulbes. Si l'on cueille les racines, l'année suivante l'ail des ours pourrait avoir disparu ! Il me semble qu'au Canada la plante avait quasiment disparue du fait d'une cueillette excessive...

Il est important de respecter le lieu, d'être raisonnable en ne coupant que les feuilles (ne pas arracher les racines donc !) et dans des quantités raisonnables (= pour sa consommation personnelle en gros).

Mon astuce pour conserver l'ail des ours

Je conserve mes feuilles dans un grand verre rempli d'eau, la tige coupée trempant dans l'eau (comme un bouquet de fleurs dans un vase), placé au réfrigérateur.

On peut le garder ainsi une bonne semaine très facilement (en changeant l'eau tous les jours).

Comment le cuisine-t-on ?

Après l'avoir lavé dans une eau vinaigrée, on peut le consommer aussi bien cru que cuit.

En version crue, on bénéficie du maximum de ses effets nutritionnels (notamment pour la vitamine C). En version cuite, l'ail des ours perd un peu de son goût (mais tout dépend du mode de cuisson et de la recette bien sûr !).

Ail des ours cru (dans ce cas, préférez les jeunes feuilles) :

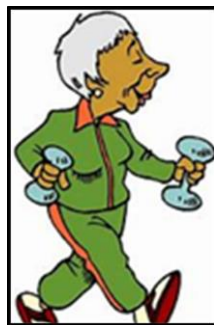
La manière la plus simple et répandue est sûrement le pesto (ou tartinade) d'ail des ours. On cisèle finement au couteau ou on mixe, avec d'autres ingrédients (d'autres herbes, des graines, des noix, des légumes...), on peut le décliner à l'infini sous cette forme ! (voir ci-après plusieurs recettes...) À déguster sur des tartines, en sauce pour burger, sur un plat de pâtes, pour napper un plat de légumes ou de champignons, ou en le rallongeant avec un peu plus d'huile et on obtient une sauce délicieuse pour assaisonner les salades...

Juste en le ciselant (comme on cisellerait des herbes fraîches traditionnelles, type persil), on peut également l'ajouter aux salades vertes, aux salades composées pour donner plus de goût. Comme vous le feriez avec des herbes fraîches en fait ! En décoration, dans un yaourt de soja pour une trempette de légumes, etc...

À faire macérer dans une huile de qualité afin de l'aromatiser.

La sève de bouleau

(Récolte déjà réalisée au club par Lucien !)



La sève de bouleau est également appelée **eau de bouleau** en raison de sa transparence. La sève de bouleau est une récolte vivante, à l'état pur, naturelle et possède une grande concentration de principes actifs.

Ne pas confondre avec le jus de bouleau :

Le jus de bouleau est complètement différent puisqu'il s'agit d'une décoction de feuilles de bouleau, c'est un produit cuit qui ne contient pas les mêmes bienfaits.

Il existe également le sucre de bouleau, extrait de la sève il ne contient que le sucre.

Pourquoi consommer de l'eau de bouleau fraîche ?

Car c'est la seule sève vivante, pleine de minéraux qui apportera les bienfaits reconnus de drainage et de régénération, à l'état naturel sans conservateur.

Quand a lieu la récolte de sève de bouleau ?

À la fin de l'hiver et au début du printemps, l'arbre se gorge de toute la sève dont il a besoin et ce pendant 3 à 4 semaines. Pendant cette période la sève monte alors dans l'arbre, c'est la sève montante.

C'est à cette période très précise que l'on peut récolter l'eau de bouleau, juste avant que les bourgeons n'apparaissent, parfois dès la fin du mois de février.

Comment la sève est récoltée ?

Cette eau limpide et transparente se récolte assez facilement à l'aide d'une foreuse, d'un tuyau en plastique et d'une simple bouteille. Il faut simplement être présent, disponible et bien écouter la nature pour débiter la récolte au bon moment.

La sève de bouleau contient des sels minéraux et deux hétérosides (Bétuloside et Monotropitoside) reconnus pour leurs actions diurétiques, des acides de fruits, 17 acides aminés dont l'acide glutamique (qui contribue à la vivacité de l'esprit !).

La sève de bouleau est utilisée de façon traditionnelle de plusieurs façons.

Draineur

La sève de bouleau contribue, de façon significative, au drainage et à l'élimination des déchets acides de l'organisme. Elle semble toute indiquée pour son action sur l'hyper uricémie et sur l'hypercholestérolémie.

Beauté

Cheveux : en lotion capillaire, la sève de bouleau convient à tout type de cheveux et ne se rince pas. L'action est bénéfique pour les cheveux et cuirs chevelus à problèmes. Peau : elle améliore l'aspect du tissu adipeux, favorise la clarté du teint et l'éclat de la peau. Elle s'avère très utile dans les affections cutanées.

Reminéralisant

Outre sa teneur faible en hydrates de carbonés, la sève de bouleau est particulièrement riche en éléments minéraux : Calcium (Ca), Magnésium (Mg) et Potassium (K), en oligoéléments, Zinc (Zn), Manganèse (Mn), Fer (Fe) et Sodium (Na).

Une quinzaine d'acides aminés et une cinquantaine de protéines sont également présents. Même si, d'un point de vue nutritionnel, ces acides aminés et protéines sont en faible quantité, ils sont très assimilables.

Le caractère légèrement acide de la solution est dû, notamment, à la présence de l'acide malique, principal acide organique présent dans la sève de bouleau.

Détoxifiant

La sève de bouleau facilite, de manière douce et prolongée, le jeu des émonctoires du corps humain, de façon à désintoxiquer doucement l'organisme (eczéma, dartres, psoriasis, dermites du cuir chevelu...).

Selon Max Têteau, elle contient notamment 2 hétérosides : le bétuloside et le monotropitoside, qui libèrent, par hydrolyse, du salicylate de méthyle, voisin de l'aspirine, analgésique, anti-inflammatoire et diurétique.

Elle est idéale en cure de printemps pour drainer les toxines accumulées par l'organisme.

Minceur

La cure de sève de bouleau produit un véritable "nettoyage" du foie, des reins et du pancréas. Elle combat la rétention d'eau, contribue au drainage de la peau, ainsi qu'à l'atténuation progressive de la cellulite.

Vitalité

La sève de bouleau stimule le métabolisme. Déjà riche en antioxydants, sa teneur significative en vitamines A, E, D3, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, K1, en fait un allié de vitalité. Elle favorise la souplesse des articulations et la libération du mouvement.



*Démonstration par Lucien de la récolte au Mont en mars 2015
Quel talent !*

JEUX



Question du N°6:

Qui peut citer la devise comtoise face aux invasions en Franche-Comté ?



Réponse à la question : 4 réponses exactes

Comtois rends-toi ! Nenni ma foi !

Au cours d'un épisode guerrier en 1479 ou 1636 les français auraient lancé : » comtois ,rends-toi » auquel les Comtois auraient répondu : « Nenni, ma foi ! »

les Français auraient donc poursuivi : » Où sont vos chefs ? »

A cela les Comtois auraient rétorqué : « nous sommes tous des chefs ! »

Cette devise montre l'opiniâtreté, la détermination et l'esprit d'indépendance du Comtois.

Cette devise a été officialisée en Octobre 1986 !!!



Question du N°7:

Nouvelle recherche du concours :

Voici un texte avec expressions Franc-comtoises

Le Fernand est parti dans le bois avec sa bonne amie, la fille de machine du Mont; Y sont fin nuls des vrais daubots. Si son père le sait, il va lui mettre une avoine!

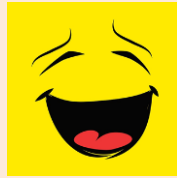
Y fait cru, je vais leur faire une montbéliarde, des patates et du frometon pour les requinquer, sinon y vont choper la mort!

Guet'voir si ça claire là-bas!



Il y a treize expressions essayez de les retrouver !

Blagues



A méditer :

Parfois quand tu pleures : Personne ne voit tes larmes.

Parfois quand tu es triste: Personne ne voit ta douleur.

Parfois quand tu es heureux: Personne ne remarque ton sourire.

Drôle :

Comment identifier la nationalité des visiteurs du Mondial de l'Automobile ?

- L'Allemand regarde le moteur,

- L'Anglais regarde les cuirs,

- Le Suisse regarde le coffre,

- L'Italien regarde le klaxon,

- L'Américain regarde la taille,

- Le Chinois regarde tout,

- Le Belge ne regarde rien,

- Le Français regarde la vendeuse.

Un enfant dit à son père:

- Papa, qui m'a donné mon intelligence ?

- Ça doit être ta mère, moi j'ai encore la mienne !

Une petite fille rentre de l'école et demande à son père:

- Tu connais la dernière ?

- Non ?

- Et bien c'est moi.

Deux maris discutent :

- Ma belle-mère est un ange

- Tu en as de la chance, la mienne est encore en vie

Savez-vous comment reconnaître un homme quand il va dire quelque chose d'intelligent ?

Sa phrase commence par "Ma femme m'a dit que ..."



L'agenda :

Les jeudis du club à l'école du Mont : de septembre à décembre 18 !

Vacances du club le **22 juin 18** et reprise du club le **7 septembre 18**.

Les dates du deuxième semestre 18 vous seront communiquées à la rentrée de septembre.

Les manifestations à venir du deuxième semestre:

- **Le repas de septembre** à définir !
- **Jeudi prolongé d'octobre** à définir !
- **Le Marché de Noël : 24 et 25 novembre** : Un stand sera présenté par le club.
- **La bûche de Noël** : en décembre au club.
- **Le repas des anciens : 16 décembre** à la salle G. Brassens.
- **L'assemblée Générale et la galette**: Convocations envoyées fin décembre 2018.

Comment adhérer ?

Par un bulletin d'inscription pour l'année 2018 à remettre :

Présidente Marie-Renée Robert 26 rue Louis Pergaud 70290 PLANCHER-BAS
tél. : 06-35-55-32-20 ou 03-84-28-49-91 Mail : marinette70290@hotmail.fr

Le tarif d'adhésion individuelle est à 10€.

Informations !

Dans le prochain numéro :

- La vie du club du 2ème semestre 2018, l'agenda de la rentrée de janvier 2019, les manifestations, les informations, jeux et humour.
- Consultez le site des associations de Plancher-Bas 'CLIND'ŒIL A LA VIE'
Nous contacter, si vous avez des suggestions, des idées ou des propositions à nous formuler.

Contacts :

Présidente :	Marinette ROBERT	Tél. : 0384284991
Secrétaire :	Evelyne BONJEAN	Tél. : 0384231062
Trésorier et Rédaction :	Jean-Luc COLLILIEUX	Tél. : 0621384071