



Edition de juin

# Saveurs de vie Vous dit tout !

## Sommaire

Journée pâtisserie ..... p 2

Les cookies de Leelou .....p 3

Les sablées de Lola et Hugo .....p 4

Le cake aux fruits de Logan .....p 5

Nos pieds.....p 6

La saint jean.....p 8

Jeux.....p 11



## Journée pâtisserie

Il y a eu comme une odeur de gâteaux dans nos locaux !

Le mercredi 24 avril, à eu lieu l'atelier pâtisserie entre les enfants de vos auxiliaires de vie ainsi que nos bénéficiaires.

Partage, jeux et dégustations, tout était réuni pour passer un moment convivial et gourmand !

Au menu :

- Cookies
- Sablés
- et Cake aux poires et aux pommes.

Nous ne pouvons pas garder ces recettes secrètes et tellement délicieuses, vous pourrez donc les trouver dans votre mensuel .

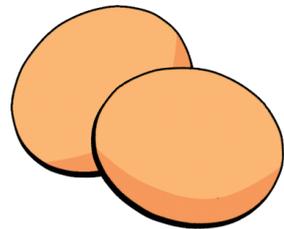
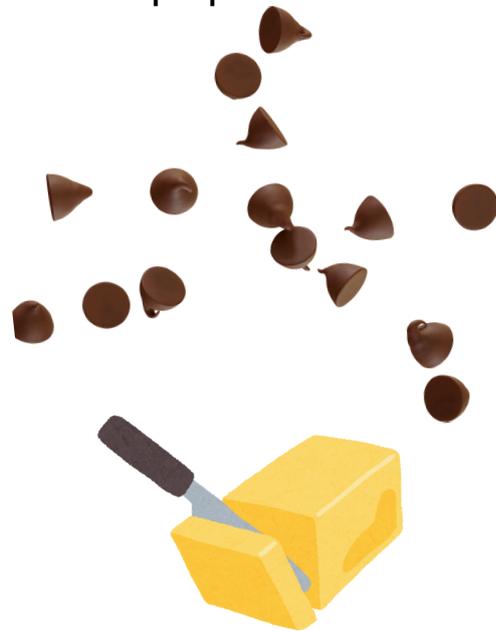
Succès et gourmandises garanties !





## Les Cookies de Leelou

- 3 cuillères à café de levure chimique
- 3 cuillères à café de sel
- 275 g de chocolat noir pâtissier ou pépites de chocolat
- 410 g de farine
- 1 sachet de sucre vanille
- 235 g de sucre
- 235 g de beurre tendre
- 3 œufs

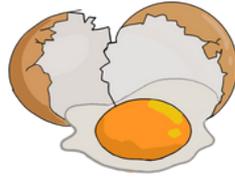
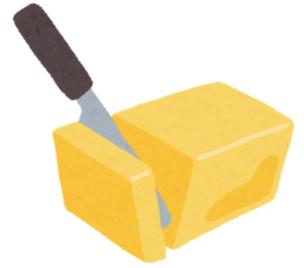


1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Détailler le chocolat en pépites
3. Dans un saladier, mettre le beurre, le sucre, les œufs, le sucre vanillé et mélanger le tout avec une cuillère en bois
4. Ajouter petit à petit la farine mélangée à la levure, le sel et le chocolat .
5. Former les cookies sur la plaque beurrée
6. Enfourner pour 10 minutes

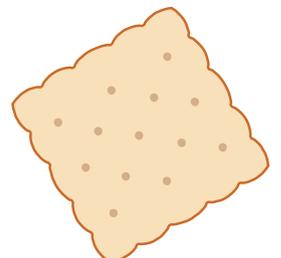
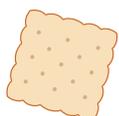
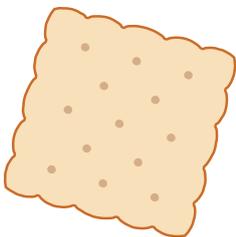


## Les sablés de Lola et Hugo

- 300g de farine
- 150g de beurre
- 150g de sucre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

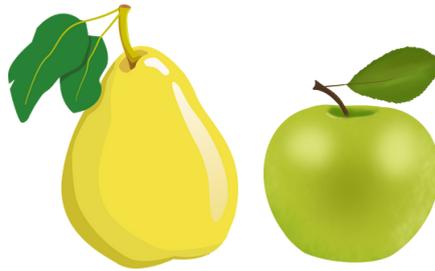
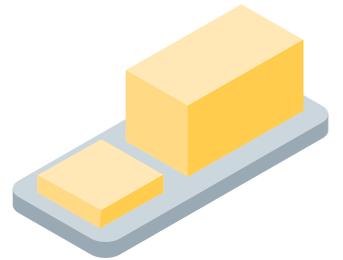


1. Mélanger le beurre et le sucre
2. Ajouter l'œuf et mélanger
3. Ajouter toute la farine
4. Malaxer à la main
5. Étaler au rouleau sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 5mm environ
6. Utiliser des emporte-pièces pour faire les découpes
7. Recouvrir la plaque du four avec du papier cuisson
8. Enfourner pendant 10 min à 180°C

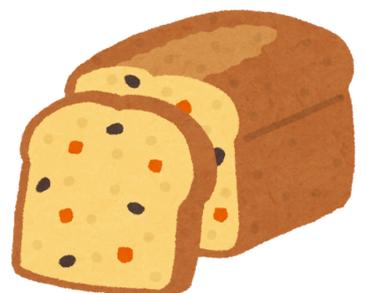


## Le cake aux fruits de Logan

- 1.5 cuillères à café de levure chimique
- 415g de farine
- 1.5 sachet de sucre vanillé
- 300g de sucre
- 200g de beurre
- 5 œufs
- Fruits



1. Couper et réserver les fruits dans un bol
2. Dans un saladier, mettre le beurre fondu, le sucre, le sucre vanillé au fouet et ajouter les œufs un à un et continuer de battre
3. Ajouter la farine et la levure jusqu'à obtenir une pâte lisse
4. Incorporer les fruits à la pâte. Bien mélanger
5. Beurrer le moule à cake, y mettre la préparation
6. Enfourner 1h



## Bain de pieds

Les bains de pieds stimulent la peau et la circulation, avec un effet positif sur tout l'organisme :

- Chauds, les bains de pieds ont un effet vasodilatateur. Ils soulagent les pieds froids et mal irrigués. Vous pouvez en profiter de 5 à 20 minutes à maximum 37°.
- Froids, les bains de pieds resserrent les vaisseaux sanguins. Ils apaisent les douleurs, freinent la propagation de l'inflammation et rafraîchissent le corps. Durée recommandée, maximum 1 minute.
- Pensez aussi aux bains de pieds alternés (chauds-froids) ou avec une montée progressive en température (en commençant à l'eau tiède avant d'ajouter de l'eau chaude).

N'ajoutez pas de savon dans l'eau de votre bain de pieds. Ses propriétés alcalines attaquent le film hydrolipidique qui protège la peau. Optez pour :

- Contre les problèmes de transpiration excessive, les extraits de sauge ou d'écorce de chêne.
- Les pieds gonflés, l'extrait de marron d'Inde vous soulagera.
- L'essence de romarin stimulera les pieds froids.



- Contre le stress et les baisses de moral, essayez l'huile essentielle de citron.

Les produits prêts à l'emploi, sont faciles à remplacer par des huiles essentielles.

Séchez-vous bien les pieds après le bain, surtout entre les orteils. Pour renforcer le bain de pieds, appliquez votre crème pour les pieds ou massez-les juste après le bain.

### **Prendre soin de ses pieds :**

- Eliminez les peaux mortes et les callosités une fois par semaine avec une pierre récente ou une lime pour pieds. Un exfoliant appliqué dans la douche peut aussi éliminer l'accumulation de peaux mortes.
- Appliquez une crème riche avant de se coucher permet à la crème de bien faire effet tout au long de la nuit. Un massage des pieds vous aidera à faire pénétrer la crème.
- Lavez vos pieds à l'eau et au savon doux, puis bien les séchez.
- Portez des chaussures confortables, bien ajustées et qui respirent.
- Entretenez vous ongles avec une pédicure régulière.





## Feux de la saint jean

Dans l'hémisphère nord, le solstice d'été est fêté aux alentours du 21 juin : jour le plus long de l'année. Cette date est l'occasion de rendre un culte au soleil, considéré comme un dieu.

Jusqu'au Moyen Âge, il est coutume d'allumer dans la nuit de grands feux à la croisée des chemins, afin de chasser les sorcières qui errent dans la pénombre et de protéger les récoltes des orages et des tempêtes.

L'Église catholique intervient au début de l'Antiquité tardive : voyant dans ces feux solsticiaux des rites païens répréhensibles, elle tente, avec le concours des empereurs romains d'Orient et d'Occident, d'y mettre un terme.

Pour transformer la fête en célébration religieuse, l'Église met l'accent sur le jour de la Saint-Jean-Baptiste : saint fondateur dans la religion chrétienne, que l'on fête le 24 juin. Messes, jours de jeûnes, solennités et octaves sont proclamés, mais les traditions perdurent.

L'Église décide alors de christianiser complètement ce rite, fermant les yeux sur les feux de joie, elle autorise la liesse populaire en l'honneur de saint Jean-Baptiste.

Bals de village, valse des amoureux, jeunes gens qui sautent par-dessus les feux, sont autant d'images d'Épinal que l'on garde de la Saint-Jean.



Si les traditions du 24 juin diffèrent, on retrouve en France des éléments communs. La fête commence par une grande messe, célébrée par le curé de la paroisse. Une veillée s'ensuit, où un immense feu de joie est allumé sur un bûcher construit au préalable.

C'est aussi une fête qui célèbre la jeunesse, ainsi élit-on un roi et une reine de la Jeunesse parmi les gens du village. La coutume veut que les amoureux sautent ensemble par-dessus les braises en guise de porte-bonheur. La soirée se finit avec un bal.

À Brest, à Saint-Jean-du-Doigt, ou encore sur l'île d'Ouessant, les brasiers sont préparés par les jeunes et le curé du village béni et allume ces feux.

Sur l'île de Sein on y entoure le bûcher d'un cercle de neuf pierres, appelé le Klec'h an tan, "cercle du feu" en breton.

Dans les régions frontalières de l'Espagne, la Saint-Jean est très importante. Cet événement se prépare environ une semaine à l'avance, lorsque les villageois montent avec des sarments et des fagots, au sommet du Pic du Canigou (montagne des Pyrénées) pour allumer un feu la veille de la Saint-Jean. Un montagnard de Chaque village enflamme une torche et la redescend jusque dans la vallée pour allumer le brasier communal.

Dans le pays de Comminges, nommé le brandon, est préparé selon une coutume bien spécifique. Celui-ci est fait à partir d'un tronc de conifère fendu dans lequel on insère des morceaux de bois avant d'y mettre le feu.



Cette tradition est depuis 2015, inscrite au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité, par l'UNESCO.

Une autre tradition est répertoriée au Patrimoine culturel immatériel français, c'est celle de la Saint-Jean de Bazas, en Gironde. Elle célèbre la Saint-Jean par un défilé suivi d'un spectacle son et lumières qui symbolise la coutume ancestrale du don du taureau.

Il s'agit d'une tradition remontant au XIIIe siècle, quand Édouard Ier, roi d'Angleterre et duc d'Aquitaine autorise les bouchers à offrir un taureau à l'évêché de Bazas, une fois par an.

Dans les Alpes, les coutumes sont également bien ancrées. En Haute-Savoie, dans le pays du Mont-Blanc, les montagnards gravissent les cîmes du massif le week-end qui suit la Saint-Jean. Munis de torches, ils montent les sentiers escarpés toute la journée pour arriver au sommet pour le coucher du soleil. Allumant les torches au crépuscule, ils offrent à toute la vallée un spectacle extraordinaire, qui illumine ces monts majestueux tout au long de la nuit.



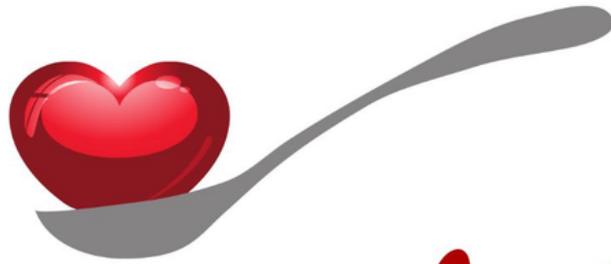
# Jeux

E	L	I	O	T	E	S	E	I	K	O	O	C
S	E	L	B	A	S	N	O	R	A	C	A	M
C	R	E	P	E	T	T	E	U	G	N	A	L
T	H	E	S	O	O	L	U	C	E	P	S	S
S	N	U	B	T	T	A	R	L	R	A	R	E
T	I	S	R	E	N	E	E	S	A	L	I	N
I	T	E	O	L	I	S	G	E	G	M	O	I
U	N	T	W	A	A	E	N	Y	I	I	D	E
C	E	T	N	P	P	F	L	I	C	E	U	L
S	R	E	I	C	N	A	N	I	F	R	O	E
I	O	V	E	R	F	U	A	G	U	F	B	D
B	L	A	E	T	T	E	L	A	G	T	U	A
T	F	N	E	S	E	U	G	N	I	R	E	M

**FINANCIERS**  
**MADELEINES**  
**FLORENTIN**  
**LANGUETTE**  
**MERINGUES**  
**SPECULOOS**  
**BISCUITS**  
**BOUDOIRS**  
**MACARONS**  
**NAVETTES**  
**BROWNIE**  
**CANELES**  
**COOKIES**  
**GALETTE**

**MUFFINS**  
**PALMIER**  
**CIGARE**  
**ETOILE**  
**GAUFRE**  
**PALETS**  
**SABLES**  
**CREPE**  
**TUILE**  
**PAIN**  
**THE**  
**YES**





*Saveurs de vie*

**Vous remercie !**

