



L'AZURÉ

N° 12-2021



SOMMAIRE

ACTU/INFO

DOSSIER : Bonnes résolutions 2022
Le tri sélectif

JEUX

RECETTE CUISINE :

Gougère
Bûche mascarpone et mangue

RUBRIQUE PRATIQUE

ESCAPADE PHOTOS

Décorations Noël

EDITO

Cher(e)s abonné(e)s

Décembre est de retour avec ses traditionnelles fêtes où le partage et la solidarité peuvent prendre tous leurs sens.

Nous vous souhaitons un joyeux Noël et un excellent réveillon de fin d'année.

L'anim

CONTACT

📍 **Pôle animation -atelier journal-Rue Paul Cézanne-04600 ST AUBAN**

✉ Envoyez un mail à odile.restelli@atahp.org

☎ : **06 34 79 42 07** Portable : **06 34 18 24 86**

Mardi 14h00-16h30 et vendredi de 13h30-15h00

Les dates du mois

04 : Eclipse solaire totale

18 : début des vacances scolaires

25 : Noël

31 : St Sylvestre

Citation

Savoir donner, peu le savent, c'est le secret du bonheur.

Anatole France



ACTU :

COVID La campagne pour la 3^{em} dose de vaccin est lancée !
Attention le port du masque et les gestes barrières sont toujours d'actualité

ELECTIONS PRESIDENTIELLES 2022 Pour ceux qui votent, pensez à vérifier votre inscription sur les listes électorales surtout si vous avez déménagé récemment.

PRIME DE NOEL 152,45 € c'est le montant de la prime versée en fin d'année par l'état aux bénéficiaires des minima sociaux



INFOS ANIMATION

Les cartes solidaires sont terminées. Cette année 48 cartes ont été décorées et seront envoyées vers la mi-décembre.



DOSSIER : Le tri sélectif

POURQUOI TRIER ?

Trier c'est faire un geste pour la planète mais c'est aussi faire des économies.

Détruire le contenu des poubelles coûte sur votre taxe des ordures ménagères environ deux fois plus cher que le recyclage des déchets triés.

Moins jeter c'est moins acheter, et moins de courses c'est économiser sur son argent de vie.

COMMENT TRIER A LA MAISON ?

Je récupère 3 sacs réutilisables sur lesquels je mets une pastille de couleur (jaune, bleu et vert) et un vieux seau si je composte pour mon jardin.



- 1- Quand je rentre des courses, j'enlève tous les cartons d'emballage que je mets dans le sac avec la pastille jaune
- 2- Quand je cuisine je mets les contenants vidés soit
 - dans le sac jaune comme les boîtes de conserve, brique de lait ou de crème, sachets de fromage, boîtes d'œuf...
 - soit dans le sac avec la pastille verte si les contenants sont en verre.
- 3- A la fin du repas, je vide les assiettes dans le seau à compost si les restes sont compostables ou à la poubelle. Je mets toutefois dans le sac jaune les pots de yaourt, de compote ou autres desserts en plastique ou dans le sac vert s'ils sont en verre. »
- 4- Dans la journée, si je bois une cannette ou une bouteille je la mets une fois finie dans le sac jaune. Mieux encore, je bois l'eau du robinet dans un verre ou une tasse.
- 5- Quand j'ai lu le journal, un magazine, reçu une publicité ou du courrier à jeter, je le mets dans le sac bleu.

Dès qu'un sac est plein je l'emmène pour le vider dans le container de la même couleur, et je ramène mon sac à la maison. Si je composte, je vide mon seau dans le composteur tous les soirs.

En faisant mon tri, ma poubelle se remplit moins vite et je fais aussi des économies sur l'achat des sacs poubelle.



Attention ! Il y a des choses qu'on ne doit pas jeter dans les poubelles comme les piles, les ampoules, les cartouches d'encre qu'on peut déposer dans des containers mis à disposition dans les grandes surfaces ou en déchèterie.

Pour les objets encombrants si vous n'avez pas de véhicule pour les emmener en déchèterie n'hésitez pas à appeler votre mairie pour chercher une solution plutôt que de les déposer devant les poubelles.

DES OUTILS POUR NOUS AIDER A NE PAS SE TROMPER



Le Sydevom met à disposition des supports simples pour nous aider à trier comme des sacs ou des fiches à garder devant le coin poubelles ou à coller pour remplacer la pastille de couleur sur vos sacs de tri. Vous pouvez les trouver et les télécharger sur leur site internet ou les demander au service animation par mail ou téléphone les mardis et vendredis après-midis.

POUR ALLER PLUS LOIN

Trier ses déchets à la maison c'est déjà très bien.

Mais on peut aussi réduire ses déchets avec des gestes simples comme :

- Coller un autocollant stop pub sur sa boîte à lettres
- Acheter ses fruits et légumes au marché en prenant un panier (les prix sont souvent moins chers qu'en grande surface)
- Cuisiner les restes plutôt que de jeter
- Acheter en quantité raisonnable et surveiller les dates de consommation
- Limiter les impressions papier si on a un ordinateur
- Et plein d'autres idées encore que vous pourrez retrouver sur le site du sydevom



INFOS

Coordonnées du SYDEVOM 04

☎ 04 92 36 08 52

Mail sydevom-com@wanadoo.fr

Site internet : www.sydevom04.fr

Besoin d'accompagnement ?

Vous souhaitez utiliser l'ordinateur pour accéder au site du Sydevom ou pour imprimer des supports d'information sur le tri

Vous souhaitez recevoir la fiche de tri par courrier

N'hésitez pas à nous contacter Service animation ☎ **06 34 18 24 86**

Les mardis et vendredis de 13h30 à 15h30





JEUX



Trouvez le mot

- 1 Véhicule du Père Noël
- 2 Pensez à la ramoner avant Noël
- 3 On le décore pour Noël
- 4 Récompense des enfants sages
- 5 Père Noël la porte blanche
- 6 Rodolphe et Comète sont ceux du Père Noël

Charade



- Mon premier est le contraire de laid
Mon second accompagne la femme
Mon troisième est un des premiers chiffres
Mon quatrième est au milieu de la figure
Mon dernier est un pronom personnel
Mon tout est construit par les enfants en hiver

Lettres mêlées

- 1 Elles décorent le sapin **LEGISUARDN**
- 2 Celui de la St Sylvestre fête le changement d'année **LENROILEV**
- 3 Il a du boulot à Noël **ORELEPNE**



RECETTE : Gougère à l'emmental



-Faire une pâte à chou en faisant fondre dans une casserole 40 g de beurre dans 125 ml d'eau salée et poivrée.

-Dès ébullition, retirer du feu et ajouter en une seule fois 80 g de farine et remuer rapidement pour obtenir une pâte compacte.

-Remettre à « sécher » quelques minutes sur feu doux en remuant la pâte, et retirer la casserole du feu.

-Casser 2 œufs entiers. Les incorporer petit à petit dans la pâte en remuant énergiquement jusqu'à complète absorption.

-Ajouter du gruyère râpé.

- Former une couronne sur du papier sulfurisé posé sur la plaque du four.
- Cuire environ 30 à 40 mn à four chaud (environ 180°C).
- Attention ne pas ouvrir le four (la pâte retomberait) et attendre quelques minutes, porte entrebâillée avant de sortir la gougère après cuisson.

Bûche mascarpone et mangue

Fouettez 3 jaunes d'œuf avec 45 g de sucre jusqu'à obtenir un mélange clair et mousseux.

Ajoutez progressivement 40g de farine et 10g de Maizena mélangées.

Montez en neige les 3 blancs d'œufs avec une pincée de sel.

Mélangez délicatement les blancs à la pâte qui doit rester légère.

Étalez la pâte sur une plaque de 35 sur 25 cm environ, et cuire environ 10 mn à 180°C.

Sortez la plaque du four dès qu'elle est dorée et laissez refroidir.

Coupez vos mangues en petits morceaux, si ce sont des fruits au sirop bien égoutter.

Fouettez un jaune d'œuf avec du sucre et le mascarpone.

Montez le blanc en neige et l'incorporez à la crème.

Pour le dressage, coupez le biscuit en 3 parts égales.

Montez la buche en alternant une couche biscuit, une couche de crème mascarpone et les morceaux de mangue deux fois, puis recouvrez la buche avec la dernière part de biscuit.

Nappez avec le reste de crème mascarpone et striez avec une fourchette.

Mettre au frais et saupoudrez d'un peu de cacao en poudre au moment de servir.



RUBRIQUE PRATIQUE Noël écolo et économe

Pour l'achat des cadeaux et jouets, pensez aux foires, sites et magasins de seconde main.

Créez vos cadeaux, c'est la tendance d'offrir des cadeaux personnalisés fait maison.

Pour les repas de fêtes, Cuisiner coûte souvent moins cher que d'acheter tout prêt. Faites un atelier cuisine avec les enfants pour préparer vos truffes, votre bûche, et vos biscuits apéritifs par exemple. Pour les garnitures, pensez fruits et légumes de saison sur les marchés...

APPEL AUX ARTISTES !

Pour l'exposition du mois de janvier, **SUR LE THEME DE L'HIVER**, n'hésitez pas à nous envoyer vos photos de paysage ou d'objets d'hiver, vos poèmes, textes, dessins, collages

Simple je prends une photo avec mon téléphone et je l'envoie par mail à odile.restelli@atahp.org ou par sms au 06 34 18 24 86



SOLUTIONS DES JEUX

Trouvez le mot

- 1 Traineau 2 Cheminée 3 Sapin 4 Cadeau
5 Barbe 6 Rennes

Charade

Beau Homme deux nez je → Bonhomme de neige

Lettres mêlées

- 1 Guirlandes 2 Réveillon 3 Père Noël

JOYEUX NOEL

