

Edito

Bonjour à vous lecteurs,

C'est avec un certain plaisir que je viens écrire un article pour notre petit journal « Good Morning Les Pictons ».

Le 17 Décembre 2020, encore en semi-confinement, nous avons été conviés à un goûter de fin d'année au centre socio-culturel (par petits groupes accompagnés des gestes barrières). Mandarine, papillotes, thé ou café servi dans un mug offert par la suite ! Au moment de partir, un cadeau surprise (une belle écharpe ainsi qu'une bougie et un savon sans omettre la bonne recette de pain d'épices). Pas question pour nous de faire le grand repas de fin d'année comme de coutume, la cause vous la savez ! Merci Nadège et Laëtitia de la belle initiative, ça nous a beaucoup émus que vous ayez pensé aux bénévoles de l'atelier cuisine pour clôturer l'année 2020.

Bon, les fêtes sont passées, Bref !!!!!!!!!!!

Donc hier, jeudi 14 Janvier 2021, toujours par groupe de 5 personnes, pas plus ! Nous avons rendez-vous au centre socio-culturel afin de savoir ce que nous pourrions faire pour les mois à venir. Pendant nos réflexions, nous avons appris à faire une galette des rois à la frangipane, que nous avons emporté chez nous pour notre dessert. Un bon après-midi ; mais le soir vlan couvre-feu national à 18 heures, voilà, voilà à suivre....

Mais je vous souhaite une bonne et heureuse année 2021, une parfaite santé à tous, surtout garder le moral ! Courage !

A bientôt pour d'autres lectures !



Françoise B.
comité de rédaction



Centre Socio-Culturel *Les Pictons*

2 rue Dinot - 17230 Marans

Tél : 05.46.01.10.40 - Email : csclespictons@orange.fr

Envoyez-nous vos idées, vos articles et vos retours à Comitederedaction@csclespictons.org

[Famille Les Pictons](#)



[Les Nouvelles Jeunes](#)



[Animateurs Les Pictons](#)



La Sainte Agathe

Françoise

Sainte Agathe de Catarre ou de Sicile, née en Italie en 231 après JC. Elle est née dans une famille noble, elle était d'une grande beauté. Elle honorait Dieu avec ferveur. Ayant refusé les avances du consul Quintianus, elle subit le martyre sous la persécution de l'empereur Dece; elle eut d'atroces tortures. Elle est décédée en 251 à l'âge de 20 ans.

Des Agathes célèbres : Agatha Christie, romancière - Agathe Backer, pianiste - Agathe de la Fontaine, actrice - Agathe Degorces, joueuse de basket-ball - Agathe Lecaron, présentatrice TV.

En effet, nous avons accueilli les jeunes du lundi 21 décembre au jeudi 24 décembre pour bien finir l'année en partageant des moments tous ensemble. Au programme de ces dernières vacances avant d'attaquer 2021 : Musique, cuisine, ou encore Escape Game en direct avec notre agent de liaison pour résoudre une sombre histoire de vol...



Le jeudi 17 Décembre

Quel plaisir de se retrouver aux Pictons ! Retrouvailles en petit groupe, discussions, rires, distribution de cadeaux et organisation de la rentrée en 2021 ! Même masqués et en petit comité, qu'il est bon de partager de bons moments de convivialité.



Retour en petit comité

Les activités reprennent peu à peu au centre. Les habitués de la table d'hôtes se sont retrouvés par groupes de 5 pour discuter, partager un moment et

préparer des pâtisseries individuelles à emporter. En premier ce fut une galette des rois à la frangipane puis des tartelettes au citron meringué.

(la recette des tartelettes se trouve dans ce numéro, divisez les quantités par 5 pour faire 3 petites tartelettes).



Audrey, Socio-esthéticienne

Si j'étais...

Un jeu ?

Le QUI EST-CE ?

Une couleur de vernis ?

CORAIL

Une épice ?

CURRY

Un plat ?

COUSCOUS

Un loisir ?

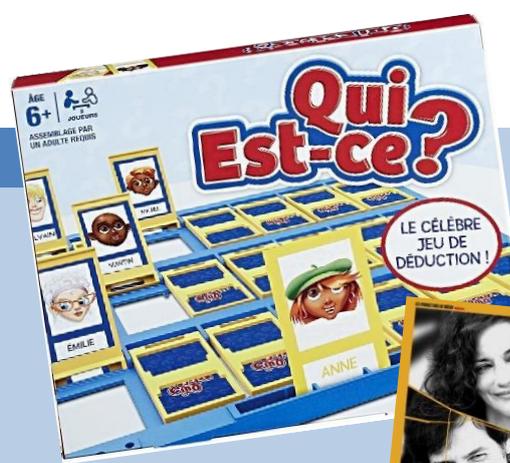
DANSE

Une chanson ?

DIEGO DE JOHNNY HALLIDAY

Un film ?

LES PETITS MOUCHOIRS



Une astuce beauté ?

A cette saison notre teint et le temps font grise mine !!!!!

Petit moment pour soi

Faites fondre 2 carrés de chocolat et 2 C.à.soupe d'eau et ajouter 5 à 6 C.à.soupe d'huile d'olive.

Laisser tiédir et poser 20 min sur le visage. Rincer ensuite.

Le teint est beaucoup plus lumineux, un vrai coup d'éclat pour la peau !

Socio-esthéticienne qu'est-ce que c'est ?

La Socio esthétique est un métier à part entière c'est la pratique professionnelle de soins esthétiques adaptés auprès de population souffrante et fragilisée par une atteinte à leur intégrité psychique, physique et/ou en détresse sociale.

Elle est destinée à tout type de public.

Je propose des soins visages, massages cuir chevelu, dos, épaules... soins des mains et pieds, épilations, maquillage, en ateliers collectifs et ou individuels.

J'ai choisi ce métier pour ses cotés bienveillants, empathique, être à l'écoute des autres sans jugement, les accompagner et redonner confiance et estime de soi. Pour tous, c'est avant tout la clé pour se sentir bien et être heureux.

Famille

LAEP

Nous sommes ravies de pouvoir vous accueillir les **mercredis de 9h30 à 11h30** et les **vendredis de 9h à 11h** sur le LAEP de **Marans**.

Les accueils se réalisent en tenant compte de la situation sanitaire et dans le respect des gestes barrières et distanciation.

Aussi, nous sommes tenus par ce protocole sanitaire, de respecter également une capacité d'accueil de 10 personnes.

Nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire d'avance auprès de l'accueil du centre socio-culturel des Pictons au **05 46 01 10 40** en précisant bien le jour d'accueil LAEP que vous souhaitez avec votre nom et numéro de téléphone.

Pour le confort de tous, merci d'apporter une bienveillance à ce que chaque famille puisse venir au moins 1 fois par semaine au LAEP.

D'avance nous vous remercions de prendre note de cette nouvelle information et nous ne manquerons pas de vous donner suite des prochaines évolutions qui nous l'espérons, nous permettront à nouveau de vous accueillir sans contraintes.

Au plaisir de vous accueillir.

Tri des papiers

C'est une nouvelle année, alors quoi de mieux pour repartir bien préparé·e que de trier ses papiers. Oui, mais lesquels sont à garder ? Nous vous proposons un petit récapitulatif des durées minimales de conservation recommandées de différents documents importants.

Assurance

Contrat : Durée du contrat +2 ans

Avis d'échéance, Courrier de résiliation, preuve du règlement : Date du document +2 ans

Véhicule

PV pour amende forfaitaire : 3 ans

Facture : Achat, Réparation ; *Certificat de cession du véhicule* : Durée de conservation du véhicule

Banque

Relevé de compte, talon de chèque : 5 ans

Contrat de prêt immobilier/consommation et justificatifs : 2 ans à partir de la dernière échéance

Famille – Scolarité

Avis de versement d'allocations familiales : 5 ans

Avis d'échéance, Courrier de résiliation, preuve du règlement : Date du document +2 ans

Acte d'état civil, Contrat de mariage, Livret de famille, Diplôme : Illimité

Logement

Facture d'électricité, de gaz, d'eau : 5 ans

Facture de téléphone (fixe/mobile), internet : 1 an

Facture liée aux travaux (Gros œuvre) : 10 ans, (*petits travaux*) : 2 ans

Titre de propriété : Illimité

Contrat de location, états des lieux, quittance de loyer : Durée de la location +3 ans

Justificatif de versement des APL : 2 ans

Impôts

Déclaration de revenus, Avis d'imposition sur le revenu : 3 ans

Avis d'impôts locaux (taxe foncière, d'habitation) : 1 an

Travail, Chômage, Retraite

Bulletin de salaire, Contrat de travail, Certificat de travail : Jusqu'à liquidation de la retraite

Solde de tout compte : 3 ans

Justificatif de versement d'allocations chômage : 3 ans

Bulletin de paiement de la pension de retraite : Illimité

Santé

Récapitulatif des remboursements d'assurance maladie et maternité : 2 ans

Ordonnance : 1 an

Certificat médical, Examen Médical (radiographie...) : Illimité

Porte bonheur

Pensez que la vie continue, surtout quand il y a le bonheur envers vous.

« Le bonheur il est là » comme chante Christophe Maé.

Malgré cet évènement, on a eu un peu de joie, comme chantait Charles Trenet.

En écoutant de la musique, en écoutant les oiseaux quand ils sifflent, en entendant ma grand-mère poussant une chansonnette, je mets du baume dans mon cœur, en prenant le bonheur, la musique et la joie avec moi.

Prenez soin de vous et faites le nécessaire.

Amitié

Alain

Tout est cycle

Dans la vie, tout est cycle. C'est la fameuse loi de l'impermanence des choses. Tout a une fin. Ce que nous traversons, cette épidémie finira bien à un moment donné, comme les autres.

Accueillir et accepter cette notion de cycle permet de mieux vivre les périodes moins, puisque nous savons qu'elles vont être suivies de positif. D'où les expressions « La roue tourne », « après la pluie, le beau temps ».

Chaleureusement

Laëtitia

Les pièces de monnaies

Le confinement me fait observer jour après jour les changements autour de moi, et, surtout dans le commerce. Du coup, aimant l'histoire, je pense à l'évolution du commerce à travers le temps. Ça commence par le troc comme chez les aztèques avec le cacao, en Europe avec des épices, du sel. La monnaie a bien évolué car dans le temps elles étaient frappées au marteau donc avaient une forme irrégulière. Des tricheurs, appelés rogneurs, en 1690, récupéraient de la poudre d'or de leurs pièces et risquaient la peine de mort. Pour éviter les tricheries, à cette époque, les pièces sont gravées même sur la tranche. Aujourd'hui, cette tranche est aussi utilisée pour afficher le montant de la pièce en braille pour les non-voyants.

Maintenant, à cause du virus que vont devenir les pièces de monnaies ... ? disparaître car la carte bancaire est là ? L'avenir nous le dira.

Bernadette

Astuce pour la maison

Le paillason de votre entrée se salit rapidement ?

Attendez qu'il soit sec et saupoudrez du bicarbonate de soude. Laissez agir quelques heures puis passez l'aspirateur. La poussière et les saletés seront éliminées !

Josiane

Les Roses de Saadi - Marceline Besbordes-Valmore, Poétesse romantique du 18-19ème siècle. Proposé par Josiane.

*J'ai voulu ce matin te rapporter des roses ;
Mais j'en avais tant pris dans mes ceintures closes
Que les nœuds trop serrés n'ont pu les contenir.
Les nœuds ont éclaté. Les roses envolées
Dans le vent, à la mer s'en sont toutes allées.
Elles ont suivi l'eau pour ne plus revenir ;*

*La vague en a paru rouge et comme enflammée.
Ce soir, ma robe encore en est tout embaumée...
Respires-en sur moi l'odorant souvenir.*



Infos biblio

Votre bibliothèque reprend progressivement ses activités.
Des règles sanitaires strictes doivent être observées et nécessitent une adaptation de son fonctionnement.

- ① Choisissez vos documents sur notre catalogue en ligne : <https://marans.c3rb.org/opacnet>.
- ② Réservez directement sur le portail.
- ③ Choisissez votre jour et heure à partir du mail que vous avez reçu.
- ④ Venez récupérer votre réservation au créneau horaire choisi à l'étape ③.
- ⑤ Déposez vos retours à l'endroit spécifiquement prévu par la bibliothèque
- ⑥ Les documents seront ensuite mis en « quarantaine » avant de réintégrer les rayons.

Les horaires d'ouverture :

- **Lundi : 14h à 16h**
- **Mardi : 10h à 12h et de 14h à 16h**
- **Mercredi : 10h à 12h et de 14h à 16h**
- **Jedi : 14h à 16h**
- **Vendredi : 10h à 12h**

Bonne lecture !

Josiane

Solution du Jeu des 7 erreurs de Joël du dernier numéro



Le Jeu des 7 erreurs de JOËL



Réponses au prochain numéro

Coin Jeux

Réponses du dernier numéro :

9	7	1	6	4	2	8	3	5
5	4	2	8	9	3	1	7	6
3	6	8	1	5	7	2	4	9
1	8	4	2	6	9	7	5	3
2	9	3	5	7	8	4	6	1
6	5	7	3	1	4	9	2	8
8	2	9	7	3	5	6	1	4
7	1	5	4	8	6	3	9	2
4	3	6	9	2	1	5	8	7

2	7	8	4	5	1	9	3	6
3	1	4	9	8	6	5	7	2
5	9	6	7	3	2	1	8	4
8	5	2	3	9	7	6	4	1
6	4	7	1	2	5	3	9	8
9	3	1	6	4	8	7	2	5
1	2	5	8	7	3	4	6	9
7	6	9	2	1	4	8	5	3
4	8	3	5	6	9	2	1	7

3		2				8		6
			3		2			
		8	7	4		1		
2		6	9		3	4		7
	7			6			5	
9		4	2		7	6		8
		1		2	9	7		4
			6		5			
7		5				2		4

		8		5	6			
	6							3
	3		1	4		2	8	
	5	3			7			4
7								1
8			4			3	7	
	1	5		8	4		9	
9							1	
			2	9		7		

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

- ALGUE
- AMERRIR
- BAIE
- BARRAGE
- CRABE
- DIGUE
- ECLUSE
- ECUME
- ELEMENT
- ESTRAN

- ETALE
- HOULE
- ISTHME
- JETEE
- JUSANT
- LAGON
- LAISSE
- LITTORAL
- MAREE
- MARNAGE

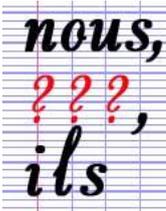
- MASCARET
- MEDUSE
- MER
- PASSE
- PHARE
- POLDER
- SABLE
- TEMPETE
- VAGUES
- VASIERE

Rébus :























Réponse : Les Pictons vous souhaitent une bonne année ! (Lait, Pique, Thon, Vous, Sous, Haine, Te, Hune, Bonne, Ane, Haine)

Pâte sablée - Shortbread

Dans un large bol, mettre le sucre roux, les cuillères à café d'extrait de vanille, celles de sel et le beurre quasi fondu. Mélanger jusqu'à homogénéité.

Ajouter la farine jusqu'à obtenir la consistance voulue. La pâte doit avoir l'apparence et la consistance du sable et doit être ferme lorsqu'on la comprime.

Déposer la pâte dans un moule/plat beurré petit à petit en la comprimant bien. Une cuillère à soupe ou un ramequin peut aider à l'aplanir. Former des bords de la même manière pour la crème.

Faire des trous dans la pâte à l'aide d'une fourchette et mettre au four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes ou jusqu'à temps que la pâte soit cuite. Elle doit se raffermir.

Une fois cuite, la sortir du four et la laisser reposer.

Vous pouvez aussi recouvrir la pâte d'une couche de cassonade avant cuisson et la découper en carrés une fois cuite pour la servir comme Sablées/Shortbread.

Ingrédients :

- 120g de sucre roux
- 250g de beurre
- 2cc Extrait de vanille
- 2cc Sel
- 500g de farine

Ingrédients :

- 4 à 5 Citrons
- 250g de sucre
- 30cL d'eau
- Sel
- 50g de fécule de maïs
- 5 œufs
- 60g de beurre

Crème de Citron

Zester 1 à 2 citrons dans un bol (un suffit si on n'a pas de zesteur). Presser tous les citrons dans le même bol (une passoire aide à éviter les pépins et la pulpe) ou jusqu'à obtenir 170mL de jus de citron (Vous pouvez vous aider d'une balance, 170mL équivaut à 170g. Posez votre bol sur la balance, faites la Tar et pressez vos citrons jusqu'à ce que la balance affiche 170g, pas besoin d'être précis, ±30g marche aussi).

Dans une casserole, mettre le sucre, le jus de citron, l'eau, une pincée de sel, la fécule de maïs et mélanger.

Casser et séparer les 5 jaunes d'œufs des blancs, garder ces blancs au frais pour la meringue. Mettre ces jaunes dans un large bol et les fouetter.

Faire chauffer l'appareil à feu moyen-fort, mélanger de temps en temps.

Lorsque la consistance change en s'épaississant, verser $\frac{1}{3}$ de la mixture dans les jaunes tout en les remuant afin de les tempérer. Verser ensuite le contenu du bol dans la casserole tout en mélangeant.

Faire chauffer la casserole à feu moyen et mélanger jusqu'à homogénéité puis ajouter le beurre en cubes, continuer de mélanger jusqu'à ce que le beurre soit parfaitement incorporé. La consistance va devenir plus crémeuse et la texture plus lisse.

Verser la crème encore chaude sur la pâte ou dans un bocal pour la déguster avec des gâteaux. Laisser la tarte reposer quelques heures.

La laisser toute la nuit au frigo est conseillée.



Meringue Italienne

Dans un large bol, mettre les blancs d'œufs et une pincée de sel.

Dans une casserole, mettre les 200g de sucre et l'eau. Mettre à chauffer sur un feu moyen-fort. Pendant ce temps, battre les œufs avec de préférence un large fouet ou un large batteur pour incorporer un maximum d'air. Faire attention à ne pas trop chauffer les blancs. Quand ils commencent à mousser, incorporer les 60g de sucre petit à petit tout en continuant de battre.

Lorsque le sirop est à 115°C et que les blancs sont bien montés, verser le sirop dans les blancs petit à petit et ajouter de l'extrait de vanille tout en continuant de battre.

Une fois bien mélangé et que la meringue forme de petits pics, la déposer sur la tarte.

Former avec le dos d'une cuillère des pics sur toute la tarte et, avant de servir, brûler au chalumeau ou au four position grill la meringue pour faire ressortir les saveurs et donner cet aspect esthétique classique.

Ingrédients :

- 200g de sucre
- 5cL d'eau
- 5 blancs d'œufs
- Sel
- 60g de sucre
- Extrait de Vanille



Pour la chandeleur, nous vous proposons des recettes maison pour faire vos propres crêpes et les agrémenter d'une pâte à tartiner et/ou d'une crème chantilly.

Crêpes maison

Crêpes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Mettre la farine dans un saladier avec une pincée de sel et le sucre.
Faire un puit au milieu et y verser les œufs.
Mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajouter le lait froid petit à petit.
Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajouter un peu de lait. Ajouter ensuite le beurre fondu refroidi, mélanger bien.
Faire cuire les crêpes dans une poêle chaude (par précaution légèrement huilée si votre poêle à crêpes n'est pas anti-adhésive). Verser une petite louche de pâte dans le poêle, faire un petit mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. Poser sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.
Laisser cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.

Ingrédients : Pour 4 pers.

- 250g de Farine
- 2 c-à-s de Sucre
- Sel
- 4 Œufs
- ½L de Lait
- 50g Beurre fondu

Pâte à tartiner maison

Par Bernadette

Ingrédients :

- 200g de chocolat noir dessert
- 170g lait concentré
(1 petite boîte)
- 75g de beurre demi-sel
- 125g de noisettes en poudre
- 3 cuillères à soupe de sucre glace « stévia »
- 10cl de lait

Pâte à tartiner maison

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

1°/ Dans une casserole à feu doux, faire fondre le chocolat noir avec le lait concentré tout en remuant.
2°/ **Important**, ne jamais cesser de remuer pour que ça n'accroche pas au fond.
3°/ Une fois fondu, ajouter le lait, le beurre, le sucre glace ou stévia. Toujours en remuant, laisser le feu très doux ou retirer du feu le temps de mixer avec un mixeur plongeant la poudre de noisette de façon à obtenir une sorte de pâte de noisette.
4°/ Remettre sur feu doux 2 min en y incorporant la pâte de noisette.
5°/ Retirer du feu et afin d'obtenir une pâte à tartiner bien lisse, j'ai remis un coup de mixeur directement dans la casserole.
6°/ Verser la préparation dans un plat de 825g minimum et laisser refroidir.
7°/ Bonne dégustation.

Crème chantilly maison

Par Bernadette

Crème chantilly maison

Préparation : 10 min

Repos : 30 min

1°/ Mettre la crème, le saladier et les fouets une nuit au réfrigérateur. L'idéal est d'avoir un saladier en inox qui garde mieux le froid.
2°/ Dans le saladier, verser le sucre glace et la crème. Fouetter à vitesse moyenne.
3°/ Si besoin, ajouter le fixateur de chantilly.
4°/ La crème chantilly est prête lorsqu'elle a doublé de volume. Trop longtemps battue, elle devient du beurre.
5°/ Filmer la crème chantilly au contact et mettre au frais pendant 30 minutes.
6°/ Arômes que vous pouvez ajouter : Vanille, cannelle, cacao, noix de coco, zeste de citron.

Ingrédients : Pour 6 à 8 pers.

- 20cl de crème fleurette
entière min 30% bien
froide (ou crème fraîche
liquide UHT)
- 30g de sucre glace
- 1 sachet de fixateur de
chantilly (facultatif)