



# Reportage n° 47

**31 août 2022**

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Ozoir la Ferrière

# BONJOUR





5 *Brigitte L.*

12 *Didier L.*

15 *Jacotte D.*

15 *Marie Claude B.*

17 *Roselyne R.*

18 *Sylvie C.*

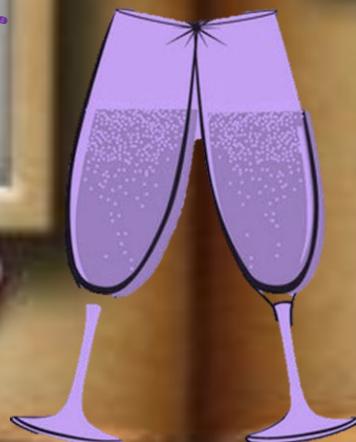
20 *Louissette L*

22 *Annie B.*



Joyeux  
anniversaire

Août



Martine Aline D.



Martine Aline D.



Noëlle L.



Noëlle L.



Noëlle L.



## GAUFRES AUX LÉGUMES

*Une recette facile et bon marché avec quelques restes de légumes que nous ne savons pas toujours comment utiliser 😊😊*

### Ingrédients

**Pour 2/3 personnes**

**Doubler les doses pour environ 5 personnes**

- \* 1 pomme de terre
- \* 1 carotte
- \* 1 courgette moyenne
- \* 1 c. à soupe de farine
- \* 1 œuf
- \* 1 c. à soupe de crème fraîche
- \* 80 gr de comté râpé
- \* 1/2 c. à café de paprika
- \* 3 cl d'huile d'olive
- \* sel et poivre



## Recette

- \* Épluchez et râpez les légumes, et pressez-les dans une passoire pour enlever l'excédent d'eau
- \* Dans un saladier, mélangez la farine, l'œuf, la crème fraîche et le comté, salez, poivrez et ajoutez le paprika
- \* Ajoutez les légumes dans le saladier et mélangez bien
- \* Faites chauffer un gaufrier et huilez le, versez une petite quantité de préparation dans le gaufrier bien chaud et laissez cuire la gaufre environ 5 mn
- \* Procédez de la même façon pour le reste de la préparation

*Servez ces gaufres avec du mesclun ou une bonne salade 🍴  
C'est aussi une bonne façon de faire manger des légumes aux enfants et petits enfants ( et peut-être aux maris) sous une forme qui ne devrait que leur plaire 😊😊  
Bon appétit 😊*

*Anny - Claude G.*

## MOELLEUX AUX ABRICOTS ET AMANDES

### Ingrédients

- \* 6 ou 8 abricots (suivant la grosseur et votre gourmandise 😊)
- \* 3 œufs
- \* 140 gr de farine
- \* 125 gr de beurre mou
- \* 5 c. à soupe de poudre d'amandes
- \* 1/2 sachet de levure chimique
- \* 125 gr de sucre en poudre
- \* 1 pincée de sel



### R e c e t t e

- \* Préchauffez le four à 210°
- \* Mélangez la farine avec la levure, la poudre d'amandes et le sel
- \* Dans un récipient, fouettez le beurre mou avec le sucre pour obtenir une crème et incorporez les œufs un par un
- \* Mélangez les 2 préparations, et versez 1/3 de la pâte dans un moule à cake ou à manqué chemisé de papier sulfurisé, en ayant au préalable versé qq abricots dénoyautés et coupés en morceaux
- \* Versez encore 1/3 de la pâte puis quelques abricots, et encore 1/3 de la pâte
- \* Enfournez à 210° pendant 15 mn, puis à 180° pendant 30 mn (surveillez la cuisson suivant le four)
- \* Laissez tiédir avant de démouler

*Ce gâteau se conserve au frigo 2 ou 3 jours dans un récipient hermétique, mais vous pouvez le trancher et en congeler une partie, ainsi vous aurez un bon goûter maison sous la main quand vous le voudrez 😊😊*

*Anny - Claude G.*

## 🍇 Les fruits et légumes de septembre

L'été n'est pas encore terminé et il est encore temps de se régaler avec certains **fruits estivaux** : pastèque, **pêche**, myrtille, prune, **mirabelle**, melon... La rentrée offrira aussi l'occasion d'accueillir la poire, le raisin, **la figue**, la **pomme** qui seront mûrs à point à la fin du mois de septembre.

Quant aux légumes, fidèles au mois précédent, vous retrouverez sur les étals du marché : **courgettes**, aubergines, poivrons, **poireaux**, laitue, **haricots verts**, fenouil et concombre. Les choux, la **patate douce**, le panais et le **potiron** referont surface, guettant l'arrivée des plats chauds de l'automne...



LAITUE



OIGNON



AIL



POMME



POIRE



PRUNE



BROCOLI



COURGE



PETIT POIS



RAISIN



FIGUE



COING



AUBERGINE



POIVRON



HARICOT VERT



MELON



MURE



PASTEQUE



FENOUIL



CAROTTE



CHOU



MIRABELLE



PECHE

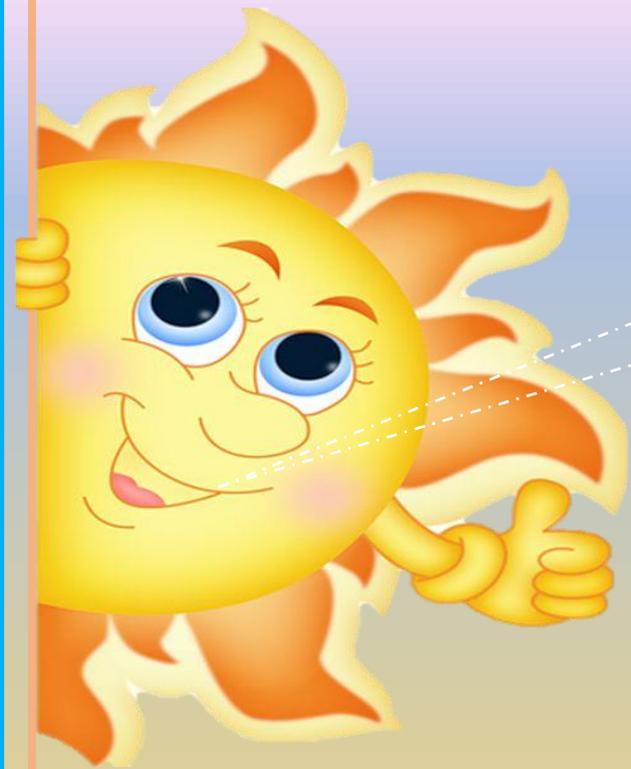


TOMATE

*Anny-Claude G.*

*Un peu  
d'humour*





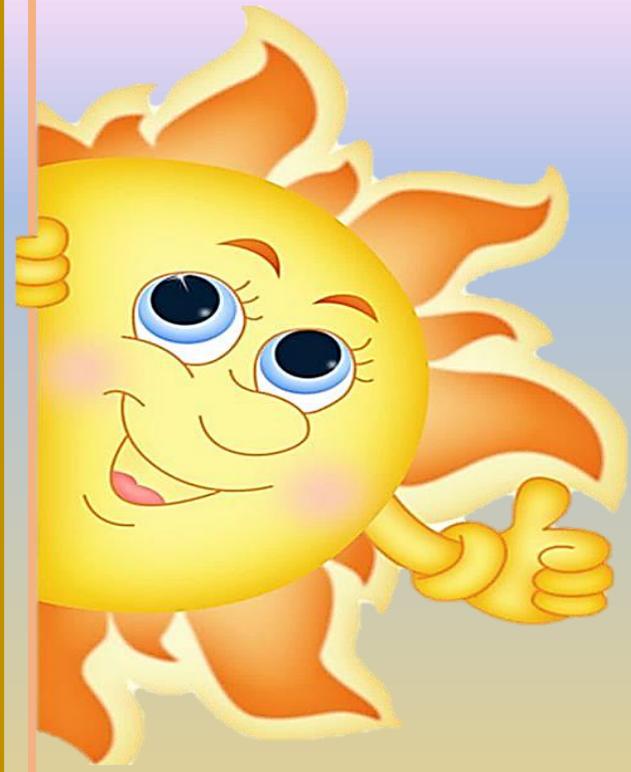
Vos



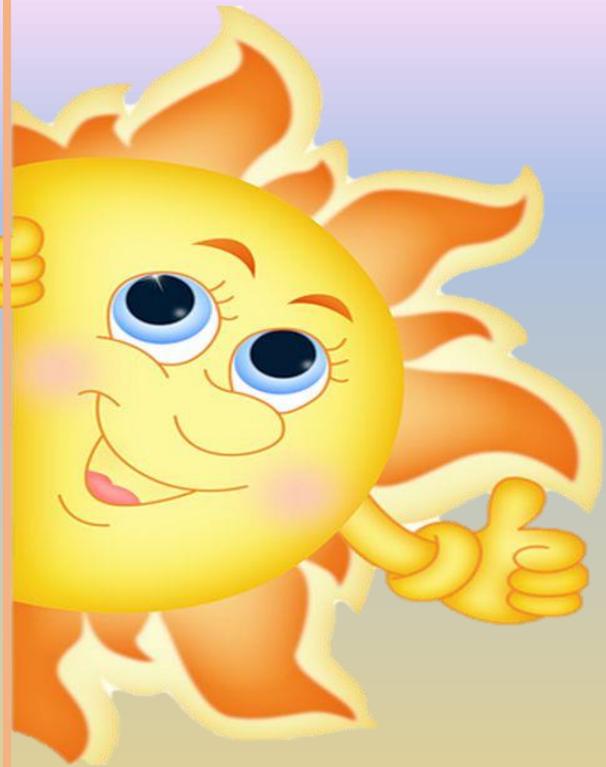
Créations



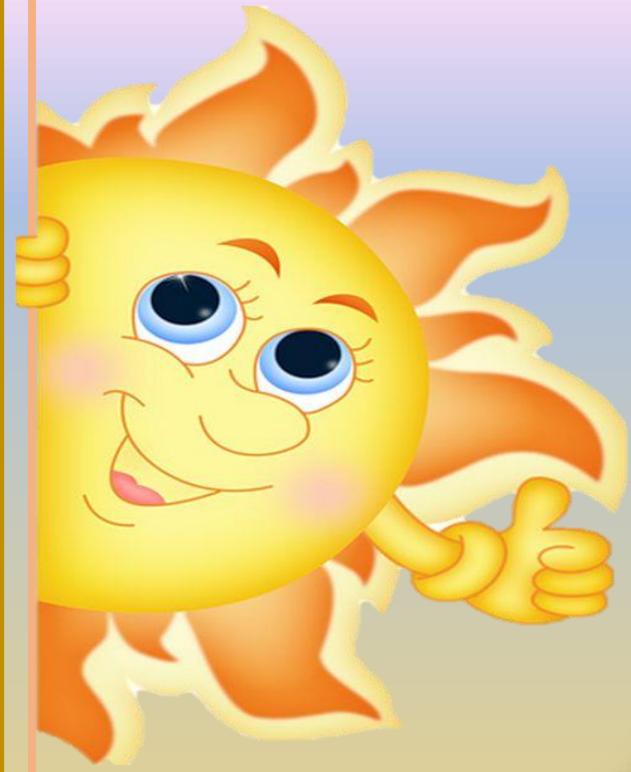
*Marie Antoinette C.*



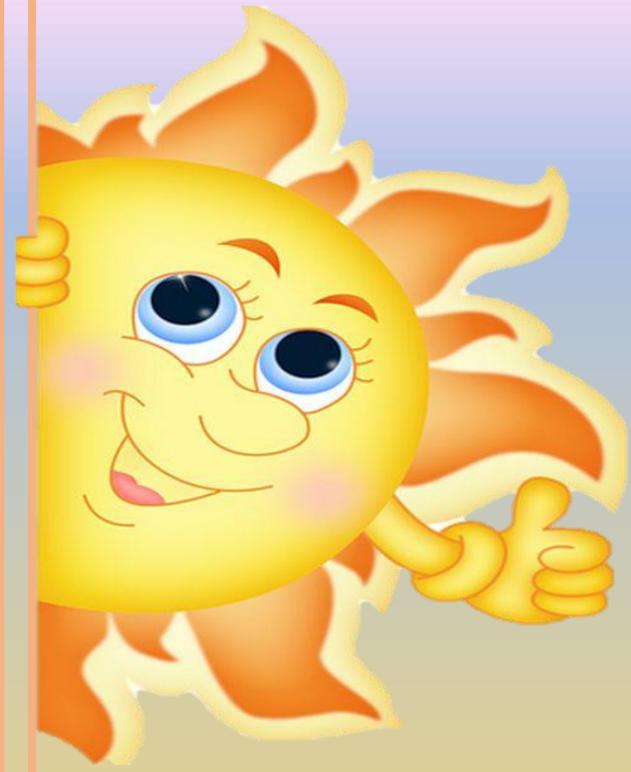
*Sylvie C.*



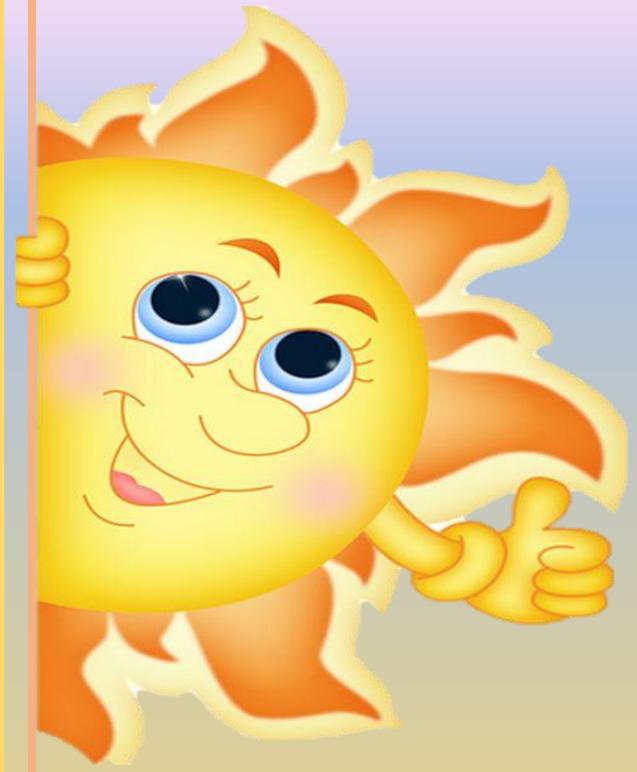
Marie B.



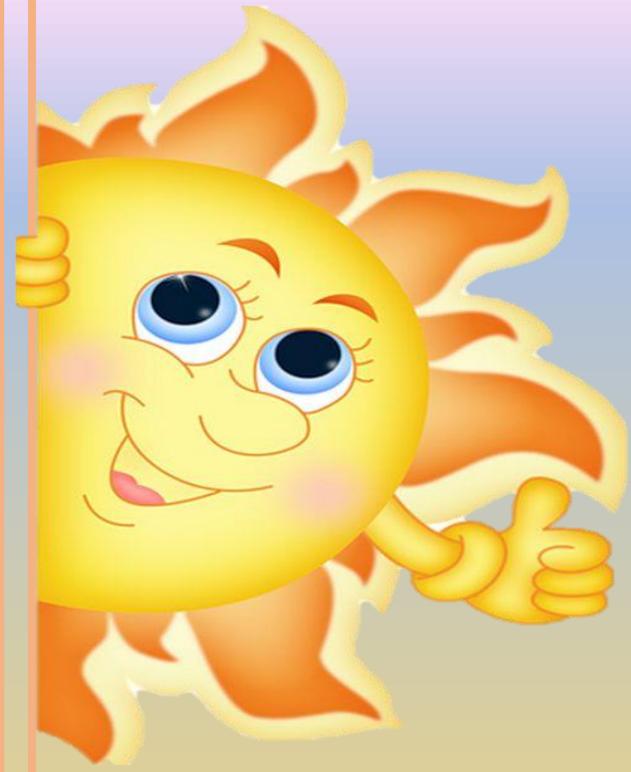
*Françoise G.*

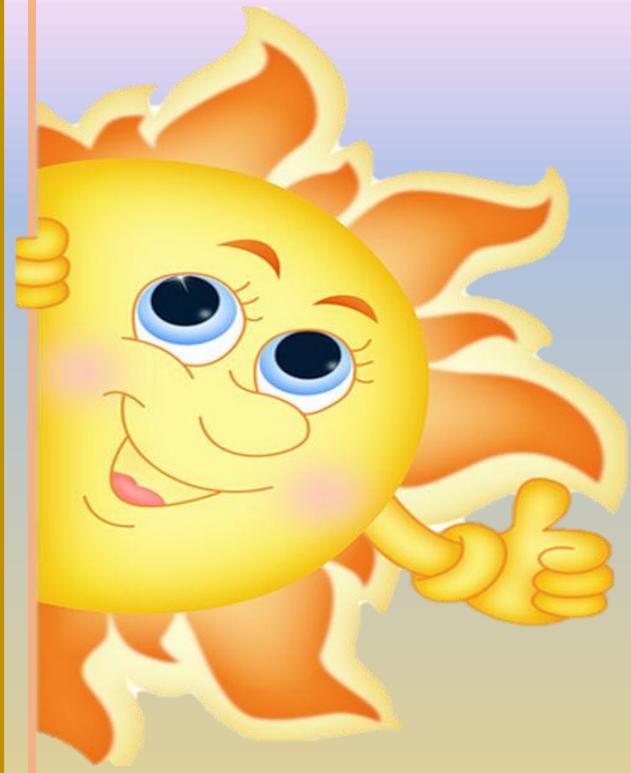


*Claudine D.*

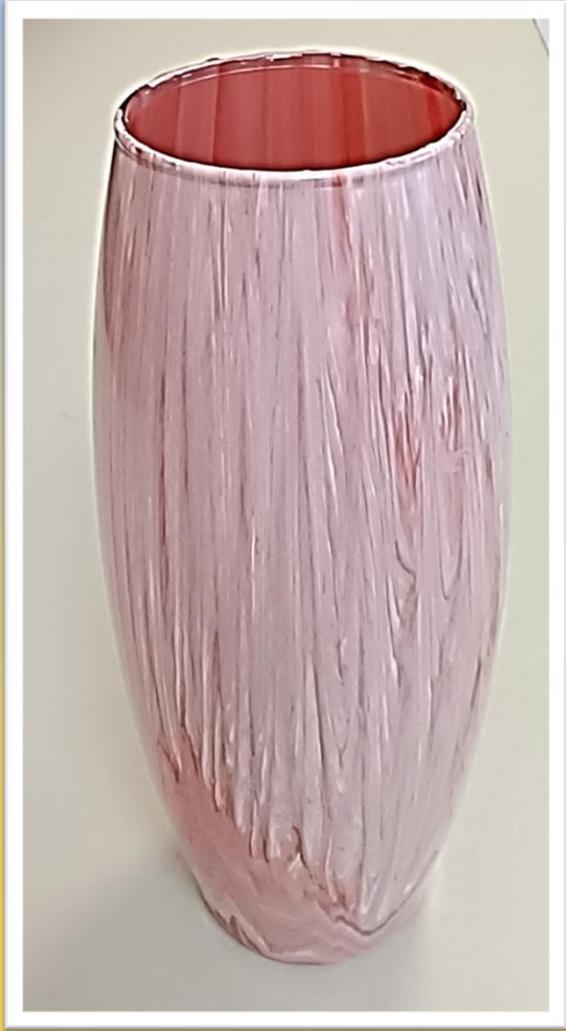


*Anny Claude G.*



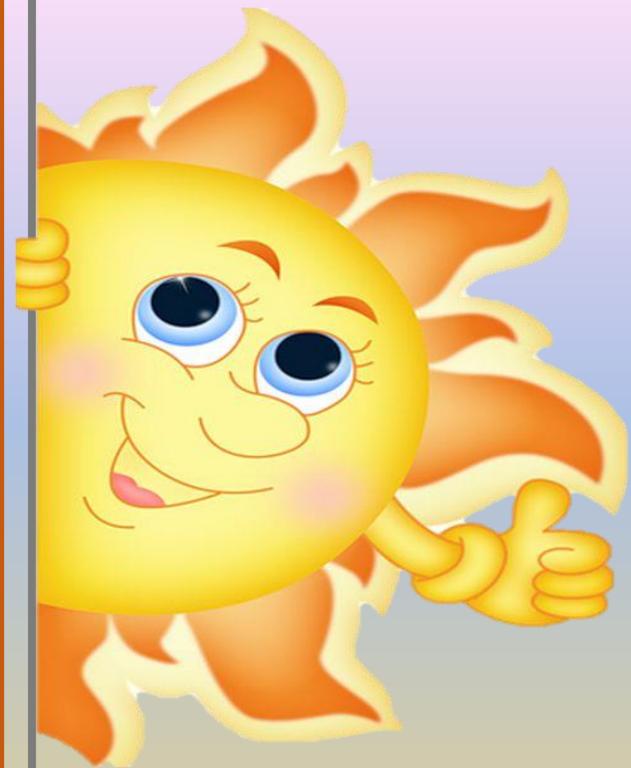


*Huguette B.*



*Yveline M.*

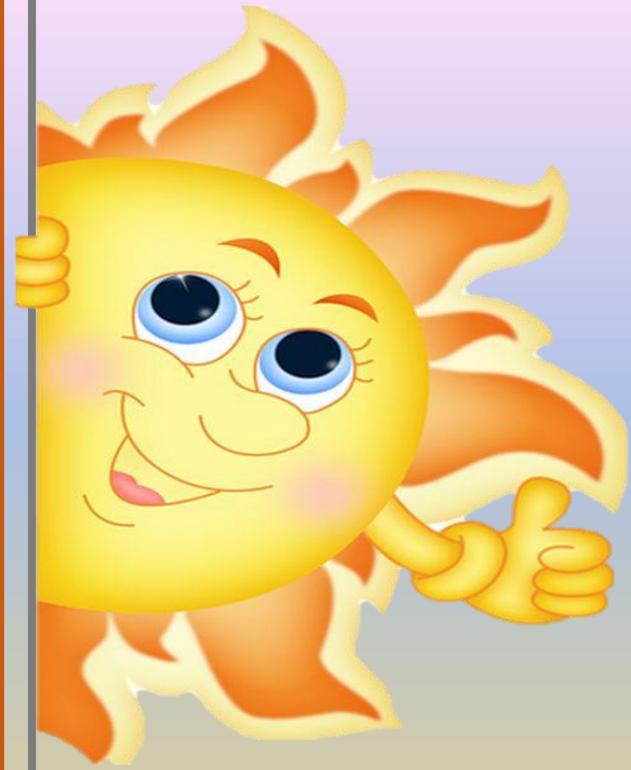




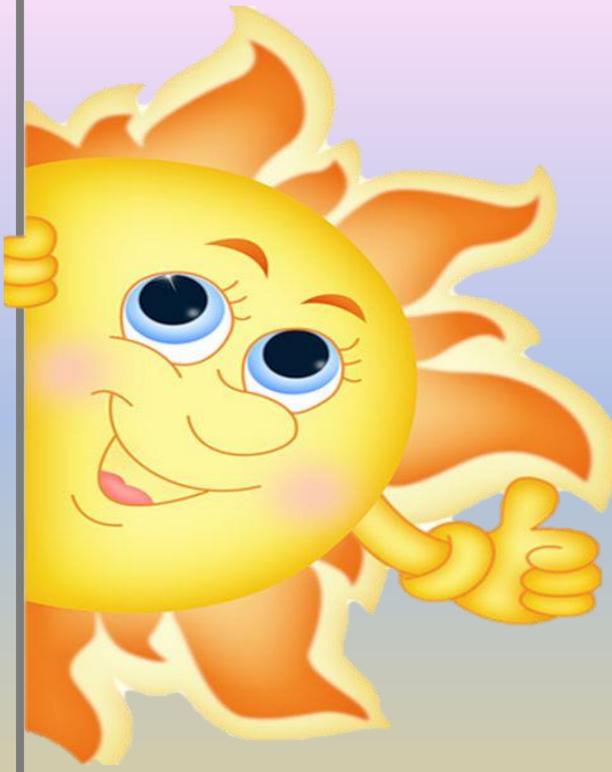
*Marie B.*



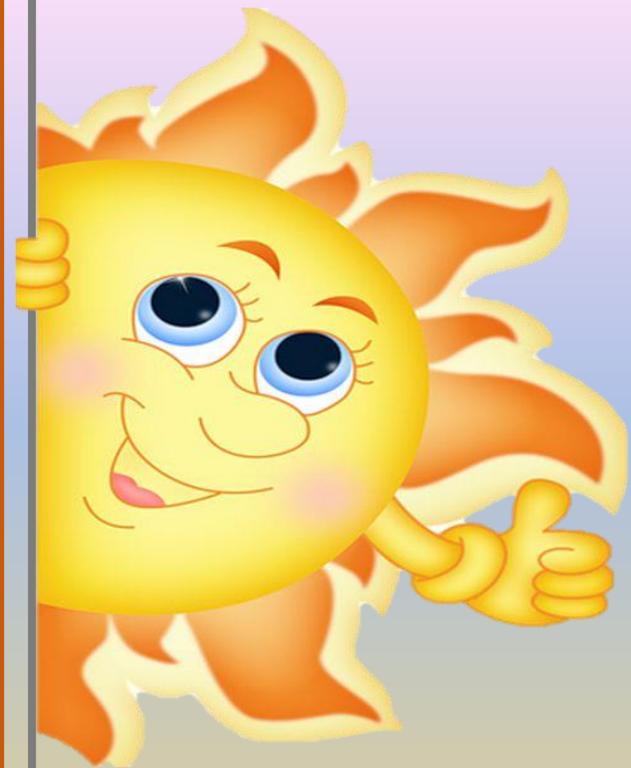
*Carmen B.*



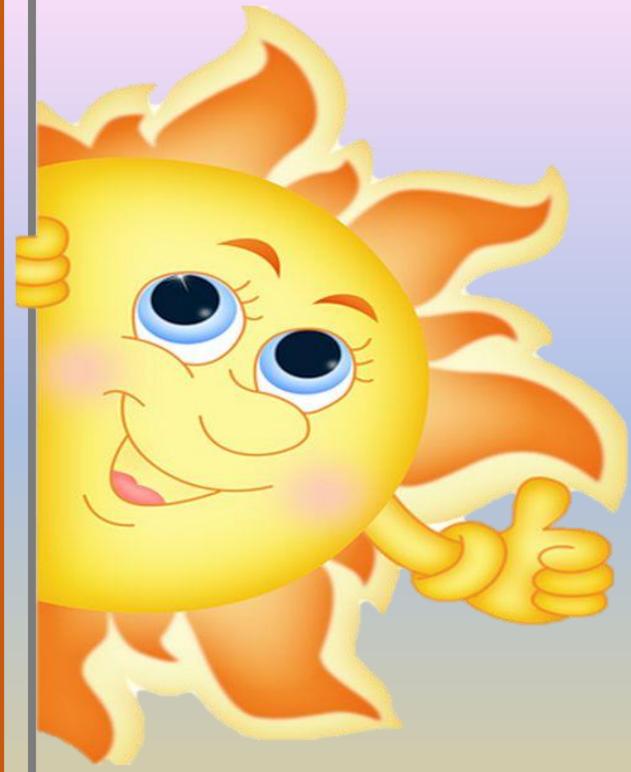
*Victorine G.*



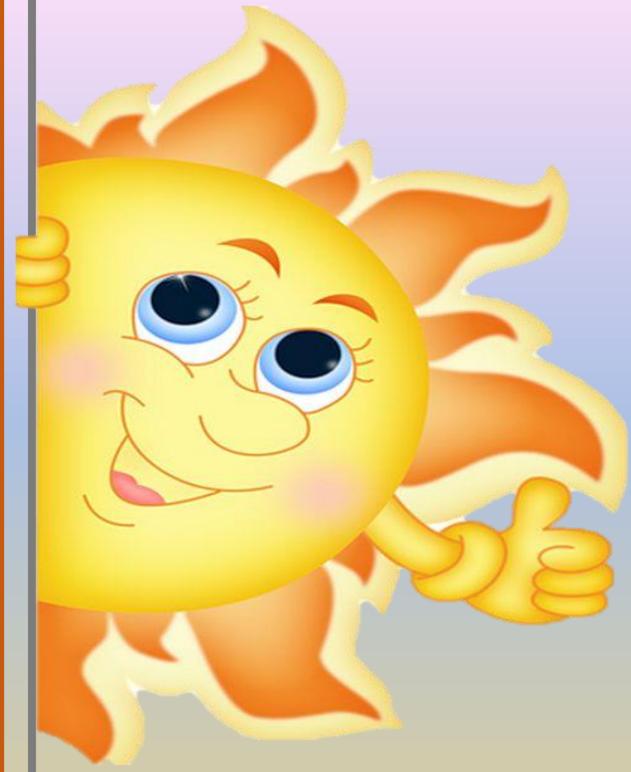
*Facotte D.*



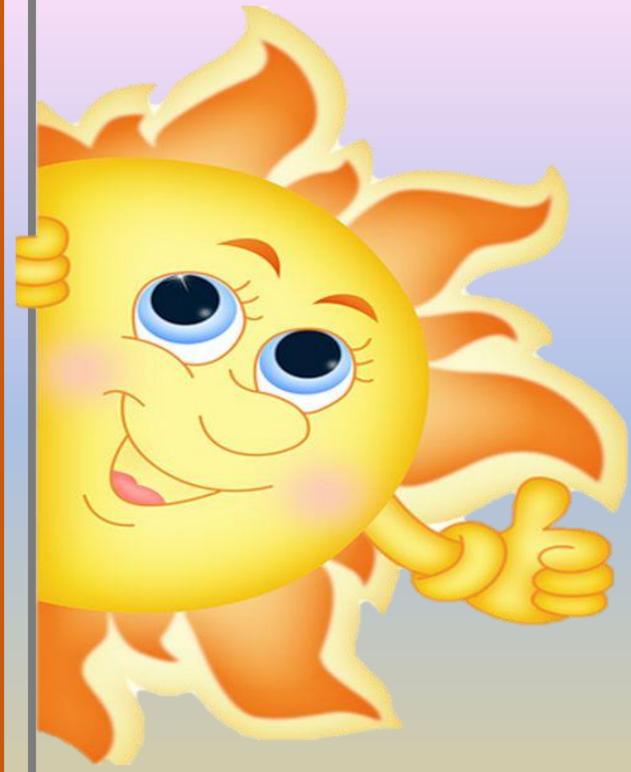
*Catherine B.*



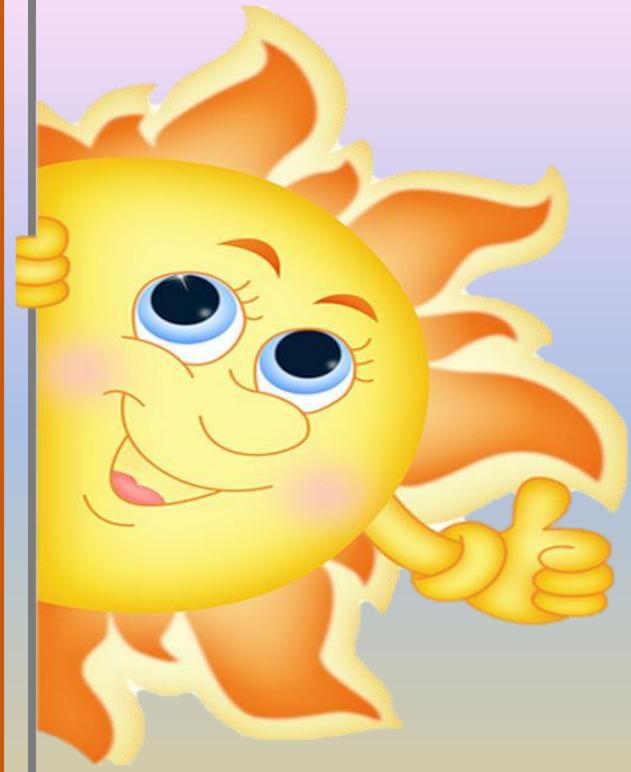
*Catherine B.*

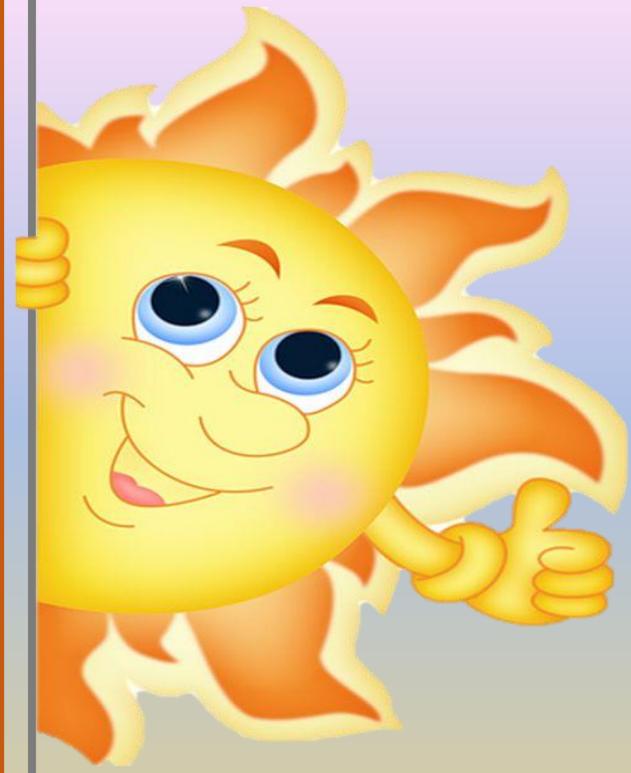


*Carmen B.*



*Carmen B.*

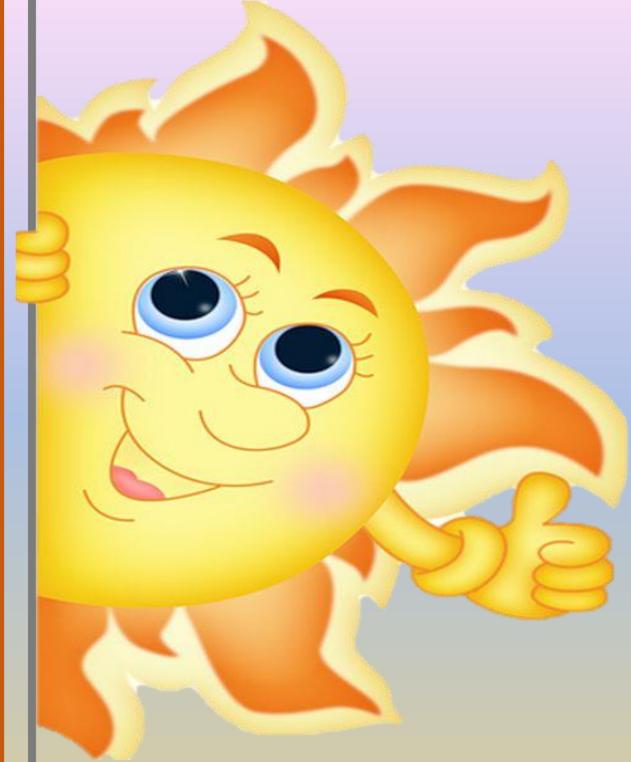




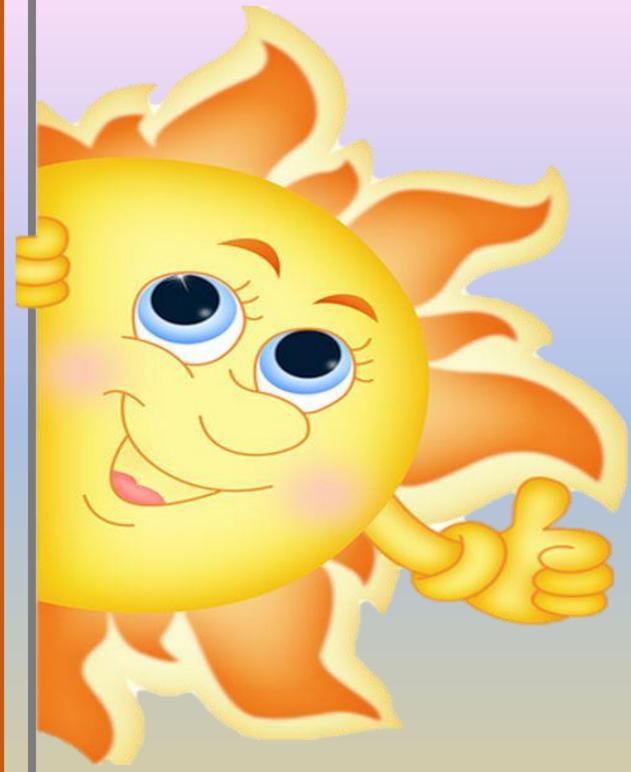
Noëlle L.



*Carmen B.*



*Huguette B.*



**Pour ceux d'entre nous qui ont atteint les années d'or, voici une belle collection de matière à réflexion.  
20 règles à appliquer :**

**1. Il est temps d'utiliser l'argent que vous avez économisé, l'utiliser et en profiter :**

**Ne le gardez pas pour ceux qui ne peuvent avoir aucune notion des sacrifices que vous avez faits pour l'obtenir.  
Profitez donc de l'instant présent.**

**2. Arrêtez de vous inquiéter :**

**Au sujet de la situation de vos enfants et petits-enfants.  
Vous avez pris soin d'eux pendant de nombreuses années, vous leur avez donné une éducation, ils sont maintenant responsables d'eux-mêmes.**

**3. Maintenir une vie saine avec un exercice modéré :**

**Bien manger, marcher, respecter votre sommeil, puisqu'il devient plus difficile de rester en parfaite santé, restez informé sans excès...!**

**4. Toujours acheter les meilleurs et les plus beaux éléments pour vous :**

**Le principal objectif est de profiter de la vie.**

**5. Ne pas insister sur les petites choses :**

**Vous avez déjà surmonté bien des choses dans votre vie, aujourd'hui l'important, c'est le présent.  
Ne laissez pas l'avenir vous effrayer.**



**6. Indépendamment de l'âge, toujours garder l'amour vivant :**

**L'amour de tout, de votre famille, de votre environnement, de votre pays.**

**7. Soyez fiers, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur :**

**Ne cessez pas vos sorties. Soignez votre corps, vous vous sentirez mieux et plus forts .**

**8. Ne perdez pas de vue les tendances de la mode pour votre âge, mais gardez votre sens du style :**

**Vous avez développé votre propre sens de ce qui semble bon pour vous :**

**gardez cette trajectoire et soyez en fier.**

**Gardez votre personnalité.**

**9. Lire les journaux, regarder les nouvelles :**

**Écoutez, lisez, assurez- vous que vous avez une messagerie active et essayez d'utiliser certains de ces réseaux sociaux.**

**Vous serez surpris par de nouvelles rencontres.**

**10. Respectez les jeunes générations et leurs opinions :**

**Donnez des conseils, non des critiques et essayez de leur rappeler la sagesse d'hier qui s'applique encore aujourd'hui.**



**11. Ne jamais utiliser les mots: "de mon temps". Votre temps c'est maintenant :**

**Vous avez été plus jeune, mais vous existez toujours maintenant, amusez- vous et profitez de la vie.**

**12. Embrassez votre âge d'or :**

**Passez votre temps avec des gens positifs, joyeux, ils vont déteindre sur vous et vos jours sembleront beaucoup plus agréables.**

**13. Ne pas céder à la tentation de vivre avec vos enfants ou petits-enfants :**

**Ils doivent vivre leur vie et vous avez besoin de vivre la vôtre.**

**14. N'abandonnez pas vos loisirs :**

**Si vous n'en avez pas, organisez- vous des loisirs.**

**Trouvez quelque chose que vous aimez et passez du bon temps, amusez- vous.**

**15. Même si cela ne vous enchante pas toujours, acceptez les invitations :**

**Baptêmes, fêtes, anniversaires, mariages, conférences. Allez-y...!**

**La chose importante est de quitter la maison de temps en temps.**



**16. Parler moins et écouter davantage :**

**Ne racontez pas d'histoires longues sauf si on vous le demande.  
Prenez la parole sur un ton courtois et essayez d'être positifs.**

**17. Si vous avez été offensé par d'autres, pardonnez- leur :**

**Quelqu'un a dit : « Garder une dent contre l'autre, c'est comme prendre du poison »**

**18. Si vous avez une forte conviction, conservez la :**

**Ne perdez pas votre temps à essayer de convaincre les autres.  
Vivez en étant fidèle à vos croyances et à vos choix.**

**19. Rire. Rire beaucoup. Rire de tout :**

**Persuadez- vous que vous êtes parmi les plus chanceux. Vous avez réussi à avoir une vie, une longue vie.**

**20. N'ayez aucune attention de ce que les autres disent :**

**Soyez fier d'être vous-même, fier de ce que vous avez accompli.  
Il y a encore beaucoup de bonheur à prendre, alors, prenez le...!**





**ET N'OUBLIEZ PAS : La vie est trop courte pour boire du vin bon marché...!**

**Ce n'est que du bon sens...!**

**Si vous ne l'envoyez pas à cinq "anciens", il y aura cinq personnes de moins  
dans le monde qui riront.**

**Je ne suis nullement en train d'insinuer que vous êtes vieux, c'est juste que  
certains autres sont plus jeunes.**

**Au fait, avez-vous remarqué que c'est écrit bien gros pour que vous puissiez  
lire plus facilement...??**

*Christiane A.*



PF Les petits bonheurs de Caro

Si tu n'aimes pas ce  
que tu récoltes....  
Alors change ce  
que tu  
sèmes.

*Merci*



*Prochain reportage  
Le 30 septembre 2022*

*Victorine*