

Bulletin trimestriel réalisé avec et pour les résidents EHPAD

N° 47 (octobre, novembre, décembre 2018)



EDITO

MEMOIRE,

SOUVENIRS

REJOUISSANCES

ANIMATIONS

D'ETE

TEMOIGNAGE

Recette

CONTE DE

NOËL

ADHESIONS!



Au revoir, l'été ! Bonjour, l'automne ! Après les plaisirs de la saison estivale : déjeuners en terrasse, longues soirées, promenades au jardin..., voici les joies de l'automne : le vent du nord chasse les

nuages et nous donne un ciel bleu azur, les feuilles d'or

forment un tapis dans les rues, les bois et les prés, les

montagnes se couvrent de couleurs chatoyantes pour

le plus grand plaisir des yeux, les paniers se remplissent de

raisins, de champignons, de mûres...

*Les animaux eux-
saison froide et font
attendant les frimas !*



mêmes préparent la

provision de nourriture en

L'automne, une bonne occasion

de bavarder avec ses amis, ses voisins, les autres résidents, tout en savourant une infusion bien chaude et odorante !

« Quand automne en saison revient,

La forêt met sa robe rousse

Et les glands tombent sur la mousse

Où dansent en rond les lapins.

Les souris font de grands festins

Pendant que les champignons poussent.

Ah ! que la vie est douce, douce

Quand automne en saison revient. »

SAMIVEL (1907-1992)

Entrée de résidents**Nous ont rejoint à l'EHPAD:**

Mesdames: CHEMEL Colette, DIDIER Gilberte, FROMENT Renée, GALAUD Marylene, HURTEBIZE HURIEL Jocelyne, PASCAL Raymonde, POPLAWSKI Denise.

Messieurs: BARBIER Albert, CAVAGNA Maurice, GREMILLET Pierre, SANZ Maurice, TISSOT André.

Les départs de résidents**Nous ont quitté:**

Mesdames: BINA Alice, BRUGUIERE Simone, CHAUVET Jeannine, DAUMAS Alberte, FROMENT Renée, LANTHEAUME Solange, NATUREL Cécile, SALVAYRE Andrée, VIRET Yvonne

Messieurs: ALLEOUD Adrien, AUBERT Albain, BERNARD Pierre, BLANCHARD Max, BRUNEL Charles, CATELIN Eugene, MAGDINIER Fernand, MARTIN Alain, MASON Jacques,

Les anniversaires**Octobre**

RONIN Annie	05
DERZELLE Jacqueline	06
MOLLARD Andrée	08
FOURNIER Marie Thérèse	10
PONCHELET Marie France	18
MORIN Aimé	19
GIBERT Max	20
BAUDOUIN DIT	21
LAVALLEE Christian	
CIAJOLO Renée	26
LANTHEAUME Gilbert	26
HURTEBIZE HURIEL Jocelyne	27
GONDOUIN Yolande	29
BADOIS Fernande	30
FARGETTAS Nicole	30
LEBRUN Madeleine	30

Novembre

ROUSSELLE	05
Jeannette	
REYNAUD	09
Joseph	
GROSLONG	15
Jacqueline	
DEVILLE Yvonne	17
PIC Marie	21
DIDIER Gilberte	26
MICHEL Jeanne	28
FROMENT	30
Suzanne	

**Décembre**

VALLET Paulette	02
MASSONNAT	
SAGE Ginette	03
BARNAUD Marie	09
CHASSAGNON Genevieve	12
DESPEISSE Jeanne	15
DRISS Marguerite	16
FAURE Paulette	17
HERVOUET Alain	18
TABOURET Fernand	22
EYNARD Alain	25
BERTHOUIN Monique	26

Les grandes animations à venir pendant le 4ème trimestre 2018 à l'EHPAD

**Aux Fleurs et
Au Fil de Soi**
Mardi 9 Octobre

Après-midi au Martouret
(atelier aquarelle, atelier tricot, démonstration de
goélettes...)
dans le cadre de la semaine bleu

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
AGÉES

Aux Fleurs Vendredi 12 Octobre
Départ des Fleurs à 13h30
Aller-retour en navette avec APACH
Retour vers 16h30

Projection du film
« Les vieux fourneaux »
au cinéma de Die

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
AGÉES

Au Fil de Soi
Mardi 16 Octobre
de 16h à 17h

Spectacle d'acroSPORT
Avec Odile, Mr Sebulou et les collégiens



Au Fil de Soi
Mercredi 31 Octobre
De 14h30 à 16h

Olympiades inter générationnelles
Avec les enfants du centre aéré



Aux Fleurs Vendredi 9 Novembre
Départ des Fleurs à 13h45
Aller-retour en Clio avec Sabrina et Marie-Flora
Retour vers 16h

Visite du site.
**Plantes aromatiques
et médicinales
biologiques**



Au Fil de Soi
jeudi 8- Novembre

"Lucien" accordéoniste chanteur



Au Fil de Soi
Mardi 27 Novembre
De 14h30 à 16h

Olympiades inter générationnelles
Avec les enfants du centre aéré



Aux Fleurs
Jeudi 13 Décembre A 15h
Salle Jeanne d'Arc

Gouter de Noel des Fleurs
avec les familles, les résidents,
les professionnels



Au Fil de Soi Jeudi
20 Décembre
à partir de 16h

Veillée de Noel
avec les résidents, les familles,
les bénévoles et les professionnels



Prochains menus des ateliers cuisine/repas communs aux Fleurs et au Fil de Soi:

Salade composée, gratin de ravioles au jambon, salade de fruits

Choucroute, salade de fruits





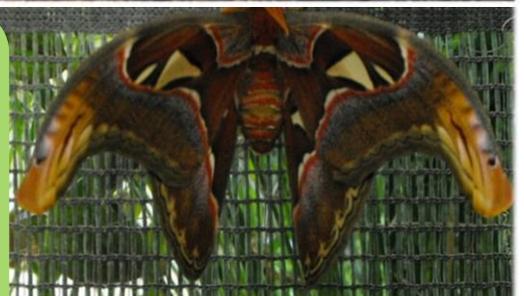
**Sorties
pique-nique
à Marignac
avec APACH et
résidents des
Fleurs et
du Fil de Soi ,
(juillet 2018)**



**Sortie au
restaurant
L'Ecurie
offerte par
APACH
pour un
groupe de
résidents
des Fleurs
le 26 juin**



**Sortie à la Ferme aux
papillons avec un groupe de
résidents du Fil de Soi et les
enfants de l'accueil de loisirs
sans hébergement de Die le
27 juin**



**Cadeau offert aux résidents du Fil de
Soi par les enfants du centre aéré**



Sorties piscine à Die (été 2018)



Merci au personnel de la piscine municipale de Die pour leur accueil et accompagnement!



Atelier lavande à l'EHPAD

Merci au personnel des espaces verts de la ville de Die pour la lavande !

Je suis une vieille personne...

J'ai 75, 80, 90 ans ou plus. Je suis une vieille personne..... Je ne suis pas malade, juste un peu fatiguée, usée par la vie... Je ne suis pas malade... Je suis une vieille personne, juste encore un être humain, au bout de la vie, une vie qui tient par un fil.

Je suis une vieille personne, qui aime, respire, pense, voit, écoute, enfin, qui a les mêmes besoins que vous... Alors quand vous venez dans ma chambre, parlez-moi, préservez ma pudeur, donnez-moi à boire.

Si vous me couchez, n'oubliez pas de retirer les épingles de mon chignon, mettez un ruban à mes nattes, ne laissez pas de plis à ma chemise de nuit ou à mes draps. Si je suis souillée, ne grognez pas, changez-moi, vous verrez quand vous aurez mon âge... Quand j'ai terminé mon repas, aidez-moi à me recoucher, n'oubliez pas de retirer les miettes tombées dans mon lit. Si vous m'aidez à manger, soyez patients... Après, surtout, ne m'oubliez pas, si vous passez devant ma porte, arrêtez-vous quelques instants, je n'aime pas être seule longtemps. Venez me changer de position, sachez reconnaître si j'ai besoin d'une couverture de plus ou si vous devez la retirer. Ne me borde pas comme une momie.

Surveillez le soleil, il me gêne parfois. Donnez-moi à boire et parlez, parlez-moi.

Je suis une vieille personne, mais je vis encore, je vous entends parler, de vous, des autres, de moi quelquefois, parlez-moi... Touchez-moi, ma peau est vieille, mais elle a encore besoin de chaleur humaine, elle a tellement donné à mes enfants, mes petits-enfants et en donnera peut-être aussi à mes arrière-petits-enfants... Pensez-y et demandez-leur de venir me voir.

Je suis une vieille personne, mais je peux encore les aimer, les toucher, les voir, les respirer, les embrasser. Aidez-les à rester à mes côtés sans rien dire, à me tenir les mains. Ils comprendront tout ce que je pense, ou ce que je peux leur dire... « Au revoir », peut-être...

Je suis une vieille personne et, pour ce grand voyage, j'ai peur de tout, d'être seule, de ce qui se passera autour de moi, de ce que je ne pourrai pas exprimer, de ce que vous ne pourrez pas comprendre, j'ai très peur de souffrir... Calmez mes douleurs, mais gardez-moi lucide jusqu'au bout du chemin. Tenez-moi la main, caressez-moi, humidifiez mes lèvres, coiffez-moi, faites-moi belle comme pour une fête. Ma mort, n'est-ce pas ma naissance à l'envers ? Redonnez-moi ce que j'ai eu ce jour-là... : beaucoup d'amour...

*Vous êtes une vieille personne...excusez-moi,
je vous connais si bien que j'ai pris votre place pour écrire ces quelques lignes.*

*Michèle BOURDOISEAU
Infirmière en Maison de retraite*

« **Je** suis née à Epernay dans la Marne. J'y suis restée jusqu'à mes 15 ans. Après je suis allée à Mulhouse, mon père étant monté travailler là-bas. Il ne voulait pas nous laisser seuls avec ma mère et mon frère. C'est pourquoi nous avons déménagé. J'y ai rencontré mon mari qui était de Grasse et nous nous sommes mariés en 1955. Tous mes enfants sont nés à Mulhouse. Cela fait 65 ans que nous étions mariés. Malheureusement mon mari est décédé en 2010 au mois de mars, le 21 mars. J'ai perdu aussi 2 filles et un garçon. Une avait 50 ans et l'autre la plus jeune Patricia n'avait que 22-23 ans. Puis j'ai perdu un fils, cela fait un an au mois d'avril.

Combien avez-vous eu d'enfants ?

J'ai eu 3 filles et 3 garçons. Ma fille Sylvie a repris ma maison. Je suis venue ici, en avril cela a fait 2 ans. A l'EHPAD on est pas mal, mais moi j'aimais bien faire mes courses, aller au marché, courir de gauche à droite...J'aime bien cuisiner aussi, cela me manque beaucoup.

Ici je m'occupe de tout : prendre ma douche, faire mon lit, nettoyer ma chambre...je suis débrouillarde. Je ne peux pas rester tranquille même lorsque les infirmières me disent de me reposer. Je suis née comme ça. Quand je travaillais je me levais à 5 h du matin. Je préparais à manger avant de partir.



A Epernay quand j'avais huit ans j'ai vu la guerre. J'étais gamine ma mère travaillait, mon père aussi. Il était bûcheron. Il n'a pas été mobilisé parce qu'il s'était coupé un doigt avec une hache. Avec mon frère et ma sœur nous étions seuls à la maison. Lorsque les avions passaient nous montions sur une chaise pour mieux les voir. Après nous entendions le bruit des bombardements.

En fait j'ai eu une belle enfance et de ce fait maintenant, je n'attends plus grand chose.

Avez-vous gardé des souvenirs de l'école ?

Oh " ben " l'école j'étais chez les bonnes sœurs ! Elles étaient sévères ! Une fois, une religieuse m'a



fait une piqure dans ma jambe et après je ne pouvais plus marcher tellement que ma jambe était enflée. Pendant 15 jours

je n'ai pu aller à l'école et mon père a porté plainte à l'encontre de cette sœur.

A 15 ans j'ai quitté l'école, j'en avais vraiment assez et j'ai commencé à travailler.

J'ai travaillé en usine où je faisais du tissage debout tout le temps devant les bobines. Ensuite j'ai travaillé dans l'hôtellerie...

Avez-vous exercé plusieurs métiers ?

Oui. Puis j'ai connu mon mari et nous nous sommes mariés le 19 novembre 1955 à Mulhouse. Mon mari a travaillé avec mon père et mon beau-frère au canal d'Alsace.

J'ai rencontré mon mari lors d'une fête de village.

On faisait du pousse-pousse à la chaîne, vous connaissez ? Et cela tournait, tournait...



Ma copine disait : « *tu montes ?* » Oui, mais pour un petit tour.

Après je n'en pouvais plus, tellement j'étais fatiguée. J'avais peur de ne pas pouvoir rentrer seule à la maison. Un homme qui était là m'a dit : '*je n'ai pas de voiture mais je peux vous emmener avec ma moto*' et ainsi il m'a ramenée chez ma mère. Après il est venu plusieurs fois à la maison. C'est comme cela que nous nous sommes connus.

Après j'ai eu les gosses. J'ai arrêté le travail à l'extérieur parce que mon mari voulait que je m'occupe des enfants.

C'est clair avec 6 enfants il y a du boulot...Oh



oui, mon mari me disait : « *repose-toi* ».

Il était très gentil. Il avait un grand cœur pour moi, pour mes enfants. Lorsque j'étais malade il me soignait. J'ai eu de la chance de l'avoir connu. Il s'appelait Louis, son père était italien et habitait à Grasse. Sa famille était très gentille avec moi. Je connaissais tout le monde.

Vous avez perdu 3 enfants, à cause de maladie ?

Mes 2 filles sont mortes d'un cancer et mon fils aussi, à cause d'une dent. Il avait un abcès mais ne voulait pas aller voir un dentiste, tellement qu'il

avait peur des dentistes. L'abcès a grossi et s'est avéré être cancéreux.

Ma fille est morte d'un cancer du poumon. A trois ans elle avait une tâche sur un poumon. Elle a été envoyée au sanatorium de Chantemerle et y est restée 3 ans. La tâche a disparu et elle a retrouvé la santé. Elle s'est mariée et a eu des gosses. Un jour elle m'a dit : «maman, j'ai mal partout, je suis très fatiguée». A l'hôpital les médecins ont constaté un cancer inguérissable. Elle en a fait des allers retours entre l'hôpital et la maison. Un jour je vais à l'hôpital et je vois mon mari avec une femme que je ne connaissais pas. Je lui ai dit : ' *mais qui est cette personne ?*

Il me répondit : « *mais tu ne reconnais pas ta fille ?* ». Tellement elle avait changé ! Je ne pouvais pas croire que c'était elle. Cela m'a beaucoup fait souffrir, un mal intense que je ne pouvais presque pas supporter. Elle avait des tuyaux partout.

Elle est morte à l'hôpital un jour où nous fêtions un anniversaire. Sophie, une de mes petites-filles nous a appelés pour nous annoncer la mauvaise nouvelle.

J'ai pleuré des jours entiers et lorsque j'ai vu le cercueil j'ai fait un grand malaise. Je n'ai pu assister aux obsèques. J'ai fait plusieurs crises et j'ai dû aller à l'hôpital pour me faire soigner. En fait j'en souffre toujours.

Avoir des petits-enfants, cela vous aide-t-il ?

Oui beaucoup. J'ai 18 petits-enfants et 5 arrière-petits-enfants.

Antoine, un de mes petits-fils vient me voir souvent. Il a un fils de 7 mois, je ne me souviens pas de son prénom. Ils m'ont promis de m'envoyer une photo mais j'attends toujours. Ma belle-fille m'a dit au téléphone qu'ils viendraient sans faute cet été. Elle a été malade cet hiver.

Tout à l'heure vous m'aviez parlé de l'école. Quels jeux faisiez-vous dans la cour ?

La marelle, bien sûr, aussi à la conque, aux 4 coins...

C'est quoi, aux 4 coins ?

Il y a 4 filles à chaque coin et à chaque fois qu'une fille sort de son coin, il faut courir après.

On jouait aussi beaucoup à la cachette et à colin-maillard.

Et avec votre frère...

On s'entendait bien tous les deux. Il est plus jeune que moi. Ma grande sœur est décédée. Avec mon frère, nous nous amusions beaucoup, comme tout le monde nous faisons des bêtises dans le jardin. Il y avait des fleurs (mon père était malade). C'était pendant la guerre et nous n'avions pas de ballon pour jouer. Mon frère et ma sœur disaient : « *on va "cueillir" des ballons* » et on enlevait toutes les fleurs des pivoines.



Lorsque mon père arrivait au jardin pour regarder ses pivoines il n'y trouvait que des tiges décapitées...

(Rire).

J'aimais aussi aller aux champignons, enfin à partir d'un certain âge. J'y allais avec mon mari, mon fils et ma belle-fille et nous apportions le casse-croûte. Ici dans les bois au Brayage. Nous y trouvions des girolles, des trompettes de la mort,  des petits gris et aussi des sanguins... Nous en mangions beaucoup. Et si nous en avions de trop mon mari les vendait à l'usine. Tout le monde en demandait. Nous ramassions aussi des escargots. Nous cueillions aussi toutes sortes de fleurs : jasmins, genêts, roses, violettes que nous portions à l'usine qui nous les achetait. Tout le monde faisait ça. C'était lorsque j'habitais à Grasse dans le quartier "Le Marronnier". Nous habitions dans un immeuble au 3^{ème} étage. En fait c'était un petit village d'une centaine d'habitants.

C'est très touristique Grasse ?

Non plus maintenant, il n'y a plus de fête. Avant il y avait la fête des jasmins. Les pompiers lorsqu'ils passaient dans leur véhicule jetaient des milliers de fleurs aux spectateurs. Ah cette fête était renommée. Maintenant avec l'arrivée massive des arabes cette fête et beaucoup d'autres festivités ont été supprimées.



Et des voyages, en avez-vous faits ?

Non je n'ai pas fait de grands voyages. Avec 6 gosses j'avais un boulot à plein temps tous les

jours de la semaine. Nous allions de temps en temps à Grasse voir la famille de mon mari. Il m'a emmenée aussi en Italie chez sa famille, c'était dans le nord du pays, je ne me souviens plus du nom de l'endroit.

Lorsque nous habitions à côté de Grasse nous faisons des balades en voiture pour voir le paysage. Une fois j'ai pris le bateau pour aller aux Iles aux Moines près de Cannes. Nous avons vu les moines qui nous ont montré ce qu'ils faisaient : ils ont des vignobles et font du vin. Ils portaient de beaux habits. L'île est très belle, pleine de fleurs et de beaux arbres, un paysage typiquement méditerranéen.

Pour y aller nous sommes partis à 7 h du matin avec le bateau et sommes rentrés à 11 h du soir.

Une autre fois je suis allée à Monaco avec les gosses et mon mari. Pascal mon fils, qui est décorateur peintre, a peint tout le palais de Monaco et le palais de Cannes. Il faisait du beau travail, tout le monde le sollicitait. Il travaillait même le dimanche. Il peignait même des roses sur les murs ou par terre. Il faisait de gros chantiers.

Comment êtes-vous arrivée dans le Diois ?

Mon mari est enterré à Saint-Roman. Sa sœur y habitait. Je ne peux même pas aller sur sa tombe, cela me donne trop de tristesse. Mon mari est mort à Castellane où nous avons vécu 5 ans. Mon fils y habite encore. Et ma fille habite à Grasse.

Comme je viens de le dire, Pascal mon fils était peintre. Mon 2^{ème} fils Daniel était comptable. Il faisait la comptabilité pour les patrons et une fois par mois il montait à Paris. Et Christian mon 3^{ème} fils était peintre aussi. Ma fille Joëlle faisait de la poterie, elle était "potière". Ma fille Patricia s'est mariée mais je ne sais plus ce qu'elle faisait comme métier. Et il y avait encore Sylvie.

Donc les trois filles : Joëlle, Patricia et Sylvie et les trois garçons : Pascal, Daniel et Christian.

Ils ont tous trois prénoms sauf Patricia. C'est la faute à mon mari pas la mienne ! Quand il est allé à la mairie pour inscrire le nouveau-né il a oublié de donner les deux autres prénoms. Il était tellement content d'avoir des filles. J'ai eu d'abord les filles puis les garçons.

Mon mari était très affectueux avec les enfants. Il leur préparait le petit déjeuner et lorsqu'ils renversaient quelque chose sur la table, il le nettoyait. Ils ont été vraiment gâtés par leur père. Ils ont eu de la chance d'avoir un si bon père...

Ah c'était un "papa-poule", même avec les petits-enfants, un vrai "papa-poule" ! Il ne pouvait pas laisser tranquille les petits-enfants. Il ne pouvait rien leur refuser, il leur donnait des chocolats, allait se promener avec eux. Il baignait les bébés, les couchait, il leur faisait tout quoi. Les gosses l'adoraient !

C'était un bon grand-père comme il a été un bon mari. J'ai moi-aussi été gâtée, malheureusement il n'est plus là.

Une dernière question, si vous pouviez refaire votre vie, changeriez-vous quelque chose ?

Oh, non. Mon mari était tout pour moi. Il m'aimait trop. Je l'ai vu mourir. Il était couché quand il m'a dit : *'Jacqueline, donne-moi une autre pile pour mon appareil qui protège mon cœur'*. J'ai cherché partout mais je n'ai pas trouvé de pile. En fait elle était à côté du lit. Soudainement j'ai entendu un grand boum. Je vois mon mari par terre. Patricia qui était avec moi, ne voulait pas croire que son père était mort. Mes deux fils sont arrivés et même eux étaient incrédules. A l'enterrement je n'ai pu y être. Quand je l'ai vu mort j'ai fait une crise, c'est la pire des choses qui me soit arrivée dans ma vie. J'ai perdu conscience plusieurs fois. Lorsque j'ai vu mon mari dans le cercueil je pensais mourir aussi. J'ai mis plusieurs mois pour retrouver mes esprits.

Vous gardez de beaux souvenirs de votre mari.

Oui, c'est vrai. Pour moi ma vie est faite. J'ai été heureuse.

Ici à la maison de retraite la vie n'est pas pareille. Heureusement j'ai une amie ici qui me comprend bien avec laquelle je suis bien. »

Souvenirs recueillis par Gérard Pype en présence de Marie-Flora le jeudi 31 mai 2018

La soupe aux cailloux

Depuis des années, une vieille babouchka allait de village en village pour dévoiler son secret du bonheur à qui voulait bien l'entendre. Alors qu'elle traversait un village encore inconnu, elle frappa à toutes les portes afin de trouver un lit pour la nuit. Mais personne ne lui ouvrit.

– Ces gens restent chez eux, ils ne savent pas être heureux, se dit-elle. Voilà un endroit pour moi ! La babouchka commença par ramasser du petit bois pour allumer un feu. Puis elle alla remplir sa gamelle au puits et la posa dessus. Alors, un petit garçon s'approcha d'elle :

– Que faites-vous ?

– Je fais une soupe aux cailloux, répondit-elle. D'ailleurs, j'aurais besoin de trois pierres rondes. Saurais-tu où en trouver ? Aussitôt, le petit garçon fila chercher trois belles pierres, qu'il lui tendit.

– Ces pierres feront une excellente soupe, dit-elle en les plongeant dans l'eau. Dommage qu'on ne puisse pas en faire beaucoup dans

– Ma mère a une grosse marmite ! Alors qu'il prenait la marmite, sa



cette gamelle...

dit le garçon. Je vais la chercher !
mère lui demanda ce qu'il faisait.

– Il y a une babouchka sur la place cailloux...

du village. Elle fait une soupe aux

– Une soupe aux cailloux ? songea-t-elle. J'aimerais bien voir ça ! Sur ce, la mère suivit son fils sur la place du village. Puis, intrigués par la scène, les villageois sortirent un à un de chez eux.

– Évidemment, précisa la babouchka, la vraie soupe aux cailloux doit être assaisonnée avec du sel et du poivre, mais je n'en ai pas...

– Moi, j'en ai ! dit un villageois. Et il disparut avant de revenir avec du sel, du poivre et d'autres épices de la région. Quelques temps plus tard... La babouchka goûta la soupe :

– La dernière fois que j'ai eu des pierres de cette forme, j'y ai ajouté quelques carottes, c'était délicieux !

– Des carottes ? demanda une autre femme. Je crois que j'en ai une ou deux chez moi. Je vais voir...

Et la femme revint avec un panier rempli de carottes... ainsi que deux beaux choux, qu'elle se pressa de jeter dans la marmite.

– Hum, soupira la babouchka. Quel dommage que je n'aie pas d'oignons, ce serait si bon !

– Oh oui ! dit un fermier. Je cours en chercher ! Et petit à petit, chacun apporta de quoi enrichir la soupe. Quand l'un avait à cœur de donner, le suivant donnait plus encore. Poireaux, tomates, saucisses, lard fumé.... La soupe dégageait à présent une délicieuse odeur. Enfin, la babouchka déclara :

– La soupe est prête ! Enfin, tous se réunirent alors autour d'une grande table, apportant avec eux pains et boissons. Quel festin ! Au village, on n'avait jamais vu ça ! Après le repas, les chants et les danses se prolongèrent jusque tard dans la nuit. Le village avait retrouvé le bonheur et la joie, grâce à trois cailloux et une vieille, vieille babouchka.

Une véritable recette à l'origine de ce conte de Noël

Quoique la recette de la soupe aux cailloux nous paraisse aujourd'hui assez farfelue, elle prend son inspiration dans un mode de cuisson bien réel. Une tradition en existe même dans les Vosges. C'est une recette traditionnelle de soupe paysanne à base de pommes de terre, navet, carottes et poireaux. Vous pouvez y ajouter des variétés locales de légumes, certaines herbes selon les saisons, voire du lard fumé, des saucisses ou même une poule. La cuisson dure environ trois heures, pendant laquelle on ajoute le fameux caillou. A l'origine, la soupe était présentée en deux services : d'un côté le potage, de l'autre les aliments. Aujourd'hui, vous pouvez en trouver plusieurs versions classiques ou plus sophistiquées. Le chef savoyard Mickey Bourdillat en propose une recette régionale, facile à reproduire et idéale pour l'hiver.

Le secret de la soupe aux cailloux

Son secret est, comme dans le conte de Noël, lié à l'utilisation du caillou. Car son choix est essentiel pour la réussite de la recette ! Il vous faut trouver un caillou de rivière, de préférence un galet avec deux faces convexes et de forme harmonieuse. Puis vous prendrez soin de le nettoyer avant de le jeter dans le bouillon au bout d'une heure de cuisson. Dans la cuisson à petit feu, le galet se trouve en mouvement perpétuel. Il écrase comme un pilon les différents ingrédients de la soupe. Il affine les textures et mélange les sucs de cuisson. De plus, le galet va accumuler la chaleur et ainsi maintenir une température homogène dans la marmite. Voilà donc un mode de cuisson à redécouvrir, une façon économique et écologique de se passer de mixer pour préparer une délicieuse soupe.

 Source : le conte légèrement adapté du livre « Histoires pour vivre heureux » de Bénédicte Jeancourt (Auteur) Julia Chausson (Illustration) Selon les nombreuses variantes de cette histoire, la babouchka peut être un soldat, une mendiante, un renard ou même un loup. Et tous les protagonistes de l'histoire deviennent alors des animaux. Ce conte illustre à merveille les valeurs de l'économie collaborative : l'échange, l'entraide et le partage.

~ CITATIONS ~

OCTOBRE

« En octobre, si tu es prudent, achète grains et vêtements »



NOVEMBRE

« En novembre, si la première neige ne prend pas, de l'Hiver elle ne prendra ».



DECEMBRE

« En décembre, pour que l'année aille comme il se doit, il convient que les champs s'enneigent par deux fois »



GRATIN DE RAVIOLES

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de ravioles du Dauphiné surgelées Saint Jean, 800 ml de crème fraîche liquide entière, 100 g de gruyère râpé. Sel / Poivre

Astuce

Si vous n'avez pas pu trouver de ravioles surgelées détachées, **congelez vos barquettes de ravioles fraîches une vingtaine de minutes**, vous pourrez ainsi les détacher très facilement.

Etapas de préparation

- Verser les ravioles surgelées détachées dans un plat à gratin sans les décongeler.
- Ajouter la crème fraîche liquide et parsemer de gruyère râpé. Saler et poivrer à votre goût.

Laisser gratiner 25 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Servir dès la sortie du four.



Pensez à nous signaler votre nom, adresse postale et adresse électronique afin que nous puissions vous informer des animations à venir, vous envoyer le Fil d'Ariane et surtout rester en contact!



BULLETIN D'ADHESION A L'ASSOCIATION APACH

Contact : Mme **ACHARD Marie-Louise** Tél : 06 76 25 90 15
95 impasse Roses trémières 26150 DIE – mail : maloudi0835@orange.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Tél :

Famille de Mme ou M :

résident(e) au **FIL DE SOI, OMBELLES, BLEUETS** (rayer)

Adhésion: 10€ ou autre :

Merci

Toutes nos animations à Die sont gratuites pour les résidents. Nos ressources proviennent exclusivement des subventions, adhésions et dons

Collecte, coordination et rédaction des témoignages : les personnes résidentes des EHPAD, les bénévoles d'APACH, Malou Achard, Pierre Viard, Christine Simon, Daniela Concina, Roger Moore.

Recueil des mémoires: Gérard et Ginette Pype **Coordination** : Christine Blache **Animatrice:** Marie-Flora Rey