

Édition numéro 34

LA GAZETTE DU FOGATEL

L'été, la saison de tous les possibles

**Nos ateliers
Nos sorties**

**Nos rencontres
Nos articles**

**Les reportages
photos**

ACTIVITES REGULIERES

Contact GEM de Carcassonne.

Le GEM continue de vous soutenir en direct, groupes et sur le site. Le numéro 32 de notre gazette est consultable et téléchargeable. N'hésitez pas à envoyer vos textes ou dessins qui seront mis en valeur sur ces supports. A bientôt pour d'autres aventures

Site... taper : gemaude carcassonne

GEM LO FOGATEL
67 ALLEE D' IENA
11000 CARCASSONNE
Tel : 09 51 35 10 96
Portable : 07 66 83 60 33

Mail : gemcarcassonne@outlook.fr

NOS SORTIES

*Nos sorties furent des moments de bonheur à chaque fois. Comme des morceaux de vacances et de joie partagée offerts grâce au GEM et au dévouement des animatrices et bénévoles. Comme **CETTE SORTIE A LA MER DU 31 AOUT 2023.** (D'autres sorties suivent dans notre journal).*

Fort belle journée à la plage avec le G.E.M. Très conviviale et joyeuse !!! Malgré une eau fraîche, nous nous sommes baignés à plusieurs reprises. Journée entrecoupée d'un délicieux pique-nique. Vers 15 heures, nous sommes allés déguster une bonne glace en terrasse bien ombragée du « Bisou ». Journée inoubliable !!!.....**SANDRINE**



Une belle journée, on se croirait en vacances.....CAROLE

Vraiment c'était super à la mer, je me suis bien baigné.

On a passé une belle journée et un bon moment, à refaire !JEAN-MICHEL



SOMMAIRE

Page 1
Nos titres

Page 2 : morceaux
choisis

Page 3 : édito

Page 4 : atelier
d'écriture, poésie du
mois

Page 5 : nos diffé-
rents articles

Page 6 : un beau
projet, Psycyclette !!

Page 7 : danse avec
Laurence PAGES. Le
bonheur !

Page 8 : confi-
dences...

Page 9 : film
« Presque », suite et
médiation animale

Page 10 : nos sorties,
Montagnès...

Page 11 : sortie
LONGE CÔTE Barca-
rès

Page 12 : atelier
d'écriture du mois
d'août

Page 13 : notre
GEM, un GEM
sportif

Page 15 : canicule,
jardin, recettes d'été
à petits prix

Page 16 Les photos
souvenirs ou ré-



14 juillet

L'édito

Coucou les z'amis...

Ah, nous l'attendions tous avec impatience ce bel été. L'été est souvent synonyme de rencontres, d'événements festifs, culturels, sportifs et tout n'est pas forcément payant ! Mais quand même... une saison estivale qui nous a aussi offert cette année pas mal de tracas en terme de températures. Un jour beau, un jour pluvieux, un autre presque frais puis la canicule. Des rues désertées et l'impossibilité parfois pour certains, sous les toits, de juste bouger un orteil tant l'air devenait irrespirable ! Donc l'été se termine mais aucun regret les copains ! Il fait plus doux et nous allons pouvoir nous remuer le popotin sans craindre l'apoplexie.

L'été, les vacances... Boucler les derniers dossiers, ranger la maison, être à jour dans le linge et enfin, s'asseoir sur cette valise afin de réussir à la fermer ... vu tout ce que l'on a décidé d'emporter en voyage, ça ...

Ben ça c'était avant !!

Avant quoi me direz-vous ? Et bien avant que la fatigue ne l'emporte et que nous ne soyons plus en mesure de planifier ou nous offrir grand-chose sauf espérer et croire que tout redeviendra possible un jour. Avec l'aide de tous les acteurs de notre « renaissance », sachant, ne l'oubliez jamais, que ce que nous vivons, tout le monde peut le vivre un jour !! La maladie psychique n'étant pas innée mais acquise au cours de l'existence et souvent le fruit de graves traumatismes passés et non digérés. Au niveau émotionnel il faut beaucoup de temps pour se remettre de certaines blessures et le GEM fait partie de ces lieux où l'on peut faire une pause, parfois longue, pour tout simplement reprendre goût à la vie et récupérer cette autonomie qui aujourd'hui peut nous faire défaut. Sans jugement, sans autre intérêt que le partage d'expérience pour aider l'autre puis avancer, grandir, main dans la main ou cœur à cœur, peu importe. Toujours guidés par des animateurs dont le don de soi ne fait aucun doute à mes yeux. Mais ...

De toutes façons je vais vous dire un truc ! N'ayons aucun regret si nous ne sommes pas partis ! C'est quand même bien un attrape nigauds que de nous laisser croire que dormir dans une tente dépourvue du confort minimum soit « l'ultime expérience de luxe » ! Cela existe !! Mais chez nous certains l'ont vécu par force ! Moi ce fût le cas ... et même si ma tente était plantée dans le jardin de ma sœur à l'époque, cela ne change pas grand-chose au fait de n'avoir, pendant quelques mois, plus rien eu ou pu avoir pour me loger. SDF. Moi ! Alors le camping, je le laisse désormais aux autres. Je n'ai d'ailleurs plus l'âge de « payer pour ramper » à quatre pattes pour rejoindre mon matelas qui craquera sous mon poids !

Mais revenons à nos moutons. C'est toujours avec plaisir et joie de vivre que les adhérents se retrouvent et que ceux qui le souhaitent se prêtent au difficile exercice qui consiste à traduire en mots seyants ce qu'ils vivent au quotidien, ce qu'ils espèrent, ce dont ils rêvent ! Ils écrivent avec le cœur et les tripes parfois ! Pour lutter contre l'isolement et la fragilité, pour retrouver repères et foi, qu'y a-t-il de mieux que de se retrouver entre personnes souffrant des mêmes manques ou troubles. Dans un cadre sécurisant comme celui de notre GEM de Carcassonne. Où les mots humanité, écoute, indulgence, compréhension, patience, discrétion, amitié ont encore un sens qui me plaît ! C'est pourquoi je continue à vous admirer et vous aimer de loin. Gros bisous à ♥ tous.

Pascale MD



Un été tout en poésie

C'est du joli ! Bravo ! Ne te gêne pas !
Tu as gagné !
J'ai invité mon meilleur ami à ma fête
d'anniversaire
C'est du joli, bravo, surtout ne te gêne
pas !
Tu arrives déguisé en clown alors que
le thème
C'était les pingouins sur la banquise !
Tu a gagné un gage !
Le seau de glaçon dans ton costume !
Hé oui ! Les pingouins sont
là !



L'été

En été, le soleil se lève
Le réveil du soleil est levé
Les petits pas de la fraîcheur arrive
La fête de la musique est joyeuse
Comme la lumière qui est éclairé les ma-
nèges
Les papillons et les oiseaux sommeillent
J'ouvre mon cœur aux amourettes d'été
Comme une fleur dans la nuit d'été
Mon amour est plus fort en été
Que l'on pousse des cerisiers
C'est donc que l'été sera éclairé



Hayet...

Poésie d'Eté

Sur la plage dorée,
Il y a beaucoup de vagues bleutées,
Les moutons blancs se déroulent jusqu'au
rivage,
Et malgré tout, je suis ailleurs qu'à la
plage.
Le ciel s'est voilé de gris, et le vent
souffle !
Mais je n'irai pas me baigner car je souffre
Des cauchemars ont perturbé ma nuit
Comme le joli démon de minuit !
Quatre ou cinq baigneurs sont dans l'eau,
Mais, certains, n'ont pas mis le maillot !!

Marie-Chantal...



Voilà l'été, Voilà l'été, Voilà l'été,
Nous allons beaucoup nous amusé
Dans les belles vagues de l'Atlantique
C'est comme si nous découvriions l'Amé-
rique ...

A chaque fois, ce bonheur intense
A chacun le droit d'entrée dans la danse
Le soleil au Zénith
Et c'est là que tu me quittes !
Peu importe, je te remplacerai bien vite
Car les cœurs sont remplis de joie !
Et dans son regard je me noie !
Comme dans le bleu de l'océan
Je m'amuse dans le sable comme une
enfant

Avec toi, je crée un château géant
et nous serons bientôt libres
légèrement vêtus car il fait chaud
Heureux les pieds dans l'eau !!!

Sandrine



Atelier d'écriture



Tout le monde vit dans sa barque, le paquebot fait des rencontres, tout le monde flotte
comme il peut, tout ce monde est navigateur avec sa boussole, ce bateau mene les per-
sonnes a destination, l'embarcation.

Francis



NOS ARTICLES

L'art thérapie avec Noélie

Depuis peu, Noélie nous propose un atelier créatif d'Art-thérapie.

C'est une jeune femme originale, pleine d'idées, dynamique et bienveillante. Elle sait nous mettre à l'aise et elle est très à l'écoute de chacun.

Nous faisons du dessin, du coloriage, du découpage-collage, du fusain, de la peinture et elle nous réserve pleins d'autres surprises !

Elle vient au Gem et c'est un moment de détente, d'évasion et d'expression que nous apprécions découvrir !

Patricia, Sandrine et Xavière.



De la danse...

Nous avons eu la chance de faire la connaissance de Laurence Pagès, une danseuse-chorégraphe de danse contemporaine.

Elle est venue spécialement pour nous de Montpellier pour nous faire découvrir sa passion et nous initiera à la danse.

Elle nous a appris à nous exprimer avec notre corps, simplement en écoutant la musique et en lâchant prise.

Les participants ont ressenti un bien-être, une décontraction et un sentiment de liberté, sans jugement, sans peur du regard de l'autre.

Une belle expérience à renouveler !!



Inter- Gem à St Giron

Le 31 mai, nous sommes partis du Gem à 9h du matin, nous avons pris la direction de St Giron !

Arrivés sur place, nous avons été accueillis par les membres du Gem de St Giron, La Popotte, et nous avons retrouvé nos collègues du Gem de Narbonne, en séjour dans la région. Et nous avons aussi rencontré le Gem de St Gaudens.

Ils avaient prévus un bon repas suivi d'une après-midi Karaoké, avec au goûter du bon mil-las !!!

C'était une journée très agréable, avec du beau temps jusqu'au départ, même si un orage violent est survenu en fin d'après-midi, mais heureusement, il fut de courte durée, et les 2h de route sont passées vite !

C'était une journée tellement conviviale avec de belles rencontres que nous avons décidé de les inviter à notre tour à notre fête de fin d'été au Corry, le 14 septembre.

Nous vous en reparlerons dans un prochain article !!



JOURNÉE PSYCYCLETTE

Le 7 Juin, Carcassonne.

Hayet, Paquita, Claude et Serge ont représenté le GEM et ont participé à l'arrivée de 50 cyclistes et de leurs accompagnateurs, qui ont parcourus de nombreux kilomètres à travers l'Occitanie, arrivés au jardin du Prado de la Cité de Carcassonne où les bénévoles du GEM leur avaient préparé une collation de bienvenue.

Cet événement est un projet organisé par l'UNAFAM, il vise à porter un message d'espoir afin d'affronter les préjugés.

Associer le sport et le tourisme aide les patients à aller mieux et à créer du lien avec la société.

Aussi, une journaliste était présente et recueillait les messages de chacun. Celui de Serge par exemple qui nous dit :

- " Surmonter la maladie est notre seul but dans la vie ; on a les capacités de rebondir et de réaliser des choses extraordinaires."

Chacun a mis la main à la pâte.

Le vendredi, nous avons organisé une réunion dans les locaux du GEM pour finaliser le projet de s'attribuer différentes tâches.

Claude a participé à la mise en place des tables.

Serge a fait du relationnel avec la journaliste.

Paquita a été une bonne guide des visites de la Cité et a très bien présenté lorsque la conseillère Municipale Déléguée au tourisme Magalie Bardou nous a rejoint.

Nous avons chanté une chanson en guise d'accueil qui a été reprise par les cyclistes.

Hayet et Bernard le guitariste ont animé les chants pour ceux présents qui n'ont pas fait la visite.

Vers 14h, les cyclistes ont repris la route en direction de Limoux.

Après avoir tout rangé, Régine nous a raccompagnés.

Une belle journée qui a donné l'envie à Paquita de s'inscrire à la prochaine édition.

Une journée avec beaucoup de bienveillance entre cyclotouristes, soignants, aidants et bénévoles.



Quand on partait de bon matin
Quand on partait sur les chemins
À bicyclette
Nous étions quelques bons copains
Y avait Claude, et y'avait Serge
Aussi Régine, Paquita, encore Patrick
Et puis Hayet

Après avoir bien pédalé
Quand le soleil va se coucher
Nos silhouettes
qui paraissent bien fatiguées
Mais heureux d'avoir pédalé
Pour enfin tous nous retrouver

Pour faire la fête
Pour Psycyclette





Laurence Pagès

Danse avec Laurence Pagès

Qui est elle ?

C'est par la recherche et l'écriture que Laurence Pagès entre dans la danse. Marquée par l'influence du butô et la pratique improvisatrice, elle participe au programme Transforme, proposé par Myriam Gourfink à l'Abbaye de Royaumont en 2009.

Son travail s'inscrit dès lors dans le champ de la recherche-crédation, à travers une démarche marquée par une articulation fine entre création chorégraphique, publications de recherche et actions de médiation.

Artiste associée au Centre Joe Bousquet, son travail actuel s'inscrit au croisement de la danse et de l'écriture, explorant les liens entre geste, poésie et imaginaire (*Silences*, création 2022).

Sa venue au GEM

Nous l'avons rencontrés pour certains au théâtre de Carcassonne, pour un spectacle de danse contemporaine, elle avait passionné le public, faisant danser avec les bras, la tête les spectateurs.

Nous l'avons sollicitée et cette année, au mois de juin, elle est venue au GEM nous proposer une séance de découverte de danse contemporaine. Très accessible, le groupe du GEM s'est adonné à tous ces gestes et mouvements.... avec une immense joie !

Laurence a ensuite partagé notre repas avant de repartir sur les routes de la création....

Mais c'est promis, nous nous reverrons !



La danse
est
tout un art

Confidences

Nos écrits...

De Rachid

Intitulé de ma venue au Gem

Je me présente, je m'appelle Rachid et depuis deux jours je suis nouveau d'une structure qui m'a accueilli avec beaucoup de gentillesse.

Les futures activités me plaisent beaucoup car elles sont toutes différentes aussi bien les unes que les autres.



De Marie- Chantal

L'atelier d'écriture du Gem

Depuis notre arrivée au Gem, l'année dernière, Christian et moi, il nous est proposé un atelier d'écriture le mardi matin. C'est un rendez-vous que je ne manquerais pour rien au monde. Les sujets sont très variés et, de plus, il est agréable d'entendre les points de vue différents des adhérents.

Chacun exprime son propre ressenti, dans la bonne humeur, la convivialité et la tolérance.

De Francis

Je m'appelle Francis, je viens au Gem et j'aime l'atelier d'écriture avec presque toutes ses activités.

De Carole

Je suis une femme qui adore le tricot. Avant, je tricotais énormément pour ma fille, maintenant je fais des écharpes, je fais en tricot des choses facile. Ceci me passionne énormément.

Des anniversaires, à raison de 4 à 5 par mois font de notre GEM, un GEM en fête!



Projection avec l'UNAFAM du film "Presque"

Un film qui nous a marqué :
Une projection avec l'UNAFAM de "**Presque**"
Un film de Bernard Campan et Alexandre Jollien

Louis (Bernard Campan) dirige une entreprise de pompes-funèbres en Suisse. Par faute d'inattention sur la route, il envoie dans le fossé Igor (Alexandre Jollien), un livreur de fruits et légumes hypocondriaque. Ce dernier souffre de handicap. La communication entre les deux hommes est compliquée...

Nous avons eu beaucoup d'émotions, un film superbe, à voir absolument.....sur le thème du handicap ! De la différence et des liens qui se tissent..... grâce à la rencontre.



La médiation animale, un vrai bonheur, des moments de rencontre avec les animaux, un apaisement, de bonnes vibrations. C'EST SUPER !

Nous avons déjà eu l'occasion de vous présenter cette activité que nous aimons tant (numéro 33). Nous continuons sur notre lancée et sommes tellement heureux de pouvoir approcher les animaux...

*Adaptée à tout public, la médiation animale **permet de maintenir ou favoriser le bien-être physique et psychologique**. Cette activité est exercée par un professionnel diplômé en relation humaine et spécialisé dans la médiation animale. L'animal favorise le lien, la relation à l'autre.*



LE LAC DE MONTAGNES

Nos sorties

De Sandrine, Xavière et Geneviève
Sortie au Lac des Montagnès LE 17 Aout 2023

Par une belle journée ensoleillée, nous sommes allés nous baigner au Lac des Montagnès afin de profiter de l'air frais et de l'eau fraîche.
Le matin, nous avons fait une partie de pétanque endiablée... Ambiance chaleureuse !!
Au milieu de cette journée, nous avons pique-niqué.
Puis nous nous sommes baignés et avons mangés des glaces.
Nous sommes partis vers 15h30 et retour à Carcassonne, toujours dans la bonne humeur !

De Jean-Michel, Sylvie, Maguy, Odile, Carole, Cathy

Arrivés au lac des Montagnès , nous avons piqué une tête !!.....

... C'était le 10 août et nous étions ravis de nous enfuir de Carcassonne pour rejoindre un espace de pleine nature !

Bus en panne, ça s'annonçait mal mais la débrouille et la mobilisation au rendez vous et nous avons trouvé des solutions !

Cette journée fut une merveille de bien être !

Belle place de pique nique sous les arbres. La Montagne Noire, c'est 400 hectares de forêts tout près de chez nous, des sentiers de randonnées, des lacs, de l'ombre savoureuse pour l'été !!!!

Nous en profitons en toute saison, l'automne pour les châtaignes, au printemps pour les asperges.....etc.

Et là en plein cœur de l'été.....des plaisirs d'été !

Pique nique, glaces sous les arbres, baignade et pétanque à gogo !

Nous avons eu la chance d'avoir Pascal qui a animé nos tournois de boules !!!! Et qui a bien joué !

Le Gem à l'eau !!!!

Cette baignade faisait vraiment du bien ! Jean Michel en tête !

Une journée simple, amicale et pleine de bien être !!!!



Lac de Montagnès
Autres photos en page 16...

Sortie Barcarès

Nous avons pratiqué une sortie « **longe côte** » à Port Barcarès

Le Longe Côte est à l'origine une méthode de musculation avec pagaie conçue pour l'entraînement des rameurs. Apparue en 2005 sur le littoral du nord de la France, cette pratique a été élaborée par un entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.

Grâce à ses vertus, sa facilité d'accès, sa convivialité et sa lucidité, elle connaît un vif succès et se pratique désormais sur la majorité du littoral français.

C'est une discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion (à une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles) avec et sans pagaie.

Evidemment vous pensez bien qu'éclaboussures, rires, jets d'eau furent de la partie pour notre plus grand bonheur ! Encore une très belle journée.



Le GEM découvre avec la Ligue de sport adapté : la pelote basque!!!!!!

Un partenariat très riche qui permet de pratiquer des sports.....que nous méconnaissons !



**SPORT
ADAPTÉ**

Textes atelier d'écriture du 22 Août 2023

De Claude

Le lundi, je vais au Gem, le mardi, j'y prend un repas, mercredi repos, jeudi, il faut porter sa gamelle, le vendredi, on recommence le repas, le samedi, c'est week-end et le dimanche, la Messe !!

De Sandrine

Le lundi, je me fais du souci, le mardi, c'est jour de pluie, le mercredi, tu me souris, le jeudi, il y a une embellie ! Le vendredi, je te souris, le samedi, nous sommes amis et le dimanche, je mets ma robe blanche pour unir nos deux cœurs !

De Xavière

Bonjour lundi ! Quoi de neuf mardi ? Je vais chez mercredi qui va chez jeudi, jouer au football, vendredi sera de la partie ainsi que samedi qui racontera à dimanche que la semaine était belle !!

De Francis

Le lundi, on se remue, le mardi, on est dans le bain, le mercredi, on protège, le jeudi, on discute, le vendredi, on parle de soi, le samedi, on fait ce qu'on veut, le dimanche, on se repose.

De Carole

Aujourd'hui, c'est le premier jour de la semaine, c'est à dire lundi. La suite du lundi, il y a mardi qui copie sur le lundi pour des activités. Mercredi, c'est le jour où je dois laver mon linge, jeudi c'est le jour où je me repose. Après jeudi, il y a vendredi, le jour du poisson et samedi c'est le jour où je fais la fête avec mes amis et le dimanche je dors car j'ai fait la fête samedi !

De Rachid

Le lundi, je me lève à 6h30 du matin, le mardi je vais faire mon marché, le mercredi je cuisine un très bon repas, le jeudi je vais faire mes courses, le vendredi je fais la sieste car les jours de la semaine qui sont passés m'ont un peu épuisé et le samedi je me lève à 6 h pour passer un bon dimanche.

De Geneviève

Le lundi au soleil, c'est une chose que l'on aura jamais, ah le mardi l'atelier d'écriture que cela m'implique beaucoup, le mercredi rien du tout repos à la maison ! En ce moment, le jeudi, on fait des sorties avec le Gem, Merci le Gem !! Le vendredi matin, je vais chercher ma semaine pour aller faire des courses le samedi matin . Le dimanche on va au vide grenier et la semaine s'achève et il me tarde le lundi pour venir au Gem !!

De Marie Chantal

La semaine débute avec le lundi, bien ensoleillé, comme Cloclo l'a dit. Puis c'est le mardi, où je cherche mon maillot de bain, pour aller bronzer sous les pins. Le mercredi arrive et les enfants savent, ils vont patauger dans la boue ! Avec le jeudi, je sors mon parapluie, la pluie est de sortie. C'est un vendredi que je joue à l'ordi, belote ou coinche, c'est moi qui choisis. Enfin le samedi, une journée à la mer, pour éclairer tes beaux yeux verts. Et le dimanche, toutes les robes dansent !!!



Le GEM de Carcassonne est un GEM sportif !

Des séances tous les vendredis matin avec notre éducatrice sportive Laurie et des découvertes de sports avec la ligue de sport adapté. Un pur bonheur à chaque fois...

Une séance d'**escrime**.... C'est pas banal



En grand page 16



ET LE SPORT DES MENINGES QUI COMPTE AUSSI !

On s'fait une petite belote et pis ça va, on belote et rebelote, à tour de bras...

Une équipe sérieuse à la belote!!!! Ne pas perturber, s'il vous plait !!!!!



Je sais, c'est bête mais je ris :)

A.TOUT PIQUE

Pourtant yé mé sousis rasé !

TRAVAUX MANUELS



La **mosaïque** fait naitre de belles réalisations, dessous de plats, dessous de verre, cadre photo....C'est un atelier qui a du succès.

Ici, Sylvie et Amélie au grand calme et en plein travail !



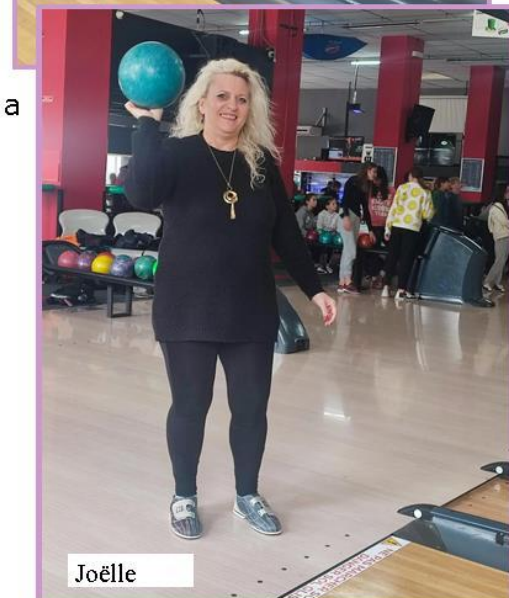
Sortie bowling



Notre Claude, trésorier nous avait caché ses talents ! Quelle technique, quel beau geste !!!!

Ah, nous étions en forme et motivés. Strike et hop, en plein dans le mille !

Non mais, on ne va pas se laisser impressionner par une boulette : Ouf, lourde la boulette mais bon, ça muscle les bras !



a

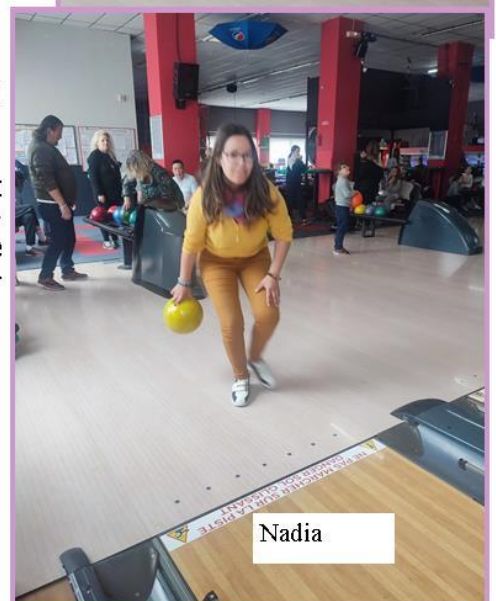
Joëlle

Et que dire de Joëlle qui choisi...sa boule !!!!

De Nadia en plein effort et de notre nouvel adhérent Jérôme ! Quelle prestance dans le mouvement !



Voir page 16



Nadia

Le GEM a survécu à la canicule !

Dans la semaine du 21 au 25 août, nous avons subi une forte canicule. Du 43° en journée au 33° à 23 heures....Les nuits ont été difficiles.

Cocotte minute sous pression, nous avons échappé à la dépression en nous serrant les coudes !!!!!
Beaucoup au téléphone pour s'encourager les uns les autres, prendre des nouvelles, veiller sur nous tous, et au GEM avec la clim pour un peu de bien-être. Ca changeait des 35° dans les maisons, sous les toits pour la plupart d'entre nous !!!!!

Et pour suivre 17° le 27 août !!!!!!! Bon allez ça fait du bien quand même!!!! Le soleil est de retour et l'été continue.

Hormis cette semaine, notre jardin d'été a aussi survécu ; entre chaleur et pluie....les plantes se sont maintenues. Un grand merci à **Régine** qui a veillé de sa main verte pendant la fermeture du GEM.

Arnaud, Paquita, Xavière, Sylvie

Notre jardin aussi !!

NOS FRAISIERS EN PLEINE FORME !

Notre bougainvillier fleurit et embellit la cour !

Notre projet à venir est de se rendre dans un jardin partagé..... auquel notre amie Sylvie participe pour cueillir des idées et garder la main verte pour cet hiver !!!!

A vos légumes!



Tarte à la tomate :

Ingrédients : tomates et moutarde

Huile d'olives, herbes de Provence

Une pâte à gâteau prête achetée ou à faire soi-même, mais attention, il faut le temps de la laisser reposer.

Disposer votre pâte déroulée dans un plat à tarte.

Faites de jolis rebords

Tartinez de moutarde le fond de pâte

Découpez des tomates en rondelles et disposez les sur ce fond de moutarde

Arrosez d'herbes de Provence et d'un petit filet d'huile

Et... au four sur 180° pendant 20 minutes (le four doit avoir préchauffé 10 mn)

Excellent !

Tarte aux courgettes :

Ingrédients : courgette, crème de soja, un œuf, basilic, huile d'olive, fromage de chèvre en bûche

Sur le même principe, déroulez une pâte dans votre plat à tarte et faites de jolis rebords

Dans un bol, mélangez un œuf et 8 cuillères à soupe de crème de soja, rajoutez une pincée de basilic !

Etaler ce mélange sur votre pâte

Disposez les courgettes que vous avez préalablement coupées en rondelles

Ajouter des rondelles de fromage de chèvre éparpillées sur la tarte et un petit filet d'huile

Au four sur 180° pendant 20 minutes

Délicieux!



Recettes d'été

Cet été, nous avons fait des tartes salées....

A petit prix et tellement bonnes !!



Lac de Montagnès



Jérôme



Merci à tous ceux qui nous permettent de créer ce journal ou qui y participent. Un grand merci à la Mairie pour l'impression...