

# LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

**Edition du Jeudi 10 Décembre 2020**

Au sommaire de cette édition :

- Page 1 : Le mot de la Présidente d'Honneur
- Page 2 : Le Bénévole
- Page 3 : Conseil Bien-Être – La Respiration
- Page 4 : CoDyGo avec Christiane : Zumba Gold Fit'n danse
- Page 5 : Noël Country
- Page 5 : L'origine des Armoiries d'Ollioules
- Page 6 : Les Plantes dans la Tradition de Noël
- Page 7 : Le Blé de la Ste-Barbe
- Page 9 : Le Poinsettia ou Étoile de Noël
- Page 10 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 11 : Atelier Cuisine de Cristiane : Le pignon de pin et sa tarte
- Page 13 : Loisirs créatifs : Les Plantes dans la Décoration de Noël
- Page 15 : Exercice Cérébral



## Le Mot de la Présidente d'Honneur

Très chères, chers, membres du PHENIX OLLIOULAIS,  
Cette crise sanitaire sans précédent nous a fait prendre conscience,  
encore plus que d'habitude, de l'importance de la vie sociale.

Cette vie sociale qui se matérialise au sein de notre club le PHENIX OLLIOULAIS, bien sûr grâce à vous tous chères adhérentes, chers adhérents, mais aussi avec la motivation, la disponibilité, le savoir-faire de tous vos animateurs.

Aujourd'hui, je sais qu'ils vous manquent, qu'avec impatience vous attendez la reprise de toutes vos animations, eux aussi sont désireux de vous retrouver le plutôt possible. Mais voilà, nous ne maîtrisons pas, tout à fait, cette méchante COVID qui est venue perturber notre quotidien.

Alors, sagement, nous allons attendre les recommandations pour une reprise sans risque, mais je pense qu'il nous faudra, encore quelques temps être prudents et respecter les consignes sanitaires durant les activités.

Comme d'habitude, vos anges gardiens (les animatrices et animateurs) seront là pour vous mettre à nouveau en condition physique et morale.

C'est pourquoi, je souhaite encore les remercier de leur confiance en la création de ce nouveau club, de s'être engagés à PARTAGER LE PLAISIR D'ÊTRE ACTIFS ENSEMBLE, ET DE PARTAGER NOS PASSIONS.

Je leur dédie le texte « Le Bénévole » que vous trouverez dans cette gazette.

A très vite, mais soyez encore prudents, portez-vous bien.

Gros bisous virtuels.

Brigitte

Animatrice, coordinatrice des animatrices et animateurs

# **LE BÉNÉVOLE**



**A priori le bénévole est une personne ordinaire  
Qui un jour, a voulu vous donner l'extraordinaire.  
Sans en connaître l'ampleur, il s'engage dans une action  
Qui lui demande du temps, et même de la passion.  
Il essaie d'offrir du bonheur, en s'oubliant parfois  
Parce qu'il accomplit cette « mission » avec foi.  
Dans ce monde actuel où prime l'indifférence,  
Il remonte le moral, pour que la vie ait un sens.  
Il sait utiliser les mots qui font sourire,  
Pour que chaque rencontre soit un plaisir.  
Sans hésiter, il utilise avec brio son savoir-faire,  
Et cela devient souvent une action solidaire.  
Bien sûr, il y a parfois des discussions, des distensions,  
Mais c'est cela qui fait avancer vers une autre dimension.  
Alors où trouve-t-il la force d'aller de l'avant avec pugnacité ?  
Tout simplement, parce qu'en échange, il reçoit de la sincérité.  
Ce qu'il vous transmet n'a pas de prix, il ne demande pas merci.  
Mais soyez conscient que c'est une grande partie de sa vie.**

**Brigitte Crevet**



## Conseil Bien-Être

Mes Biches et Mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix  
Prenez Soins de Vous et Apprenez :

Brigitte

### LA RESPIRATION

#### ✓ La respiration thoracique : de quoi s'agit-il ?

La respiration dite thoracique s'effectue de manière purement automatique et inconsciente. Ce type de respiration fait travailler uniquement la partie supérieure du thorax et néglige l'abdomen. Les poumons ne sont alors pas correctement sollicités : ils ne sont en effet remplis d'air qu'à 30 % de leur capacité initiale. La respiration thoracique peut être source de nombreux maux, allant du sentiment d'angoisse et de **stress** jusqu'à la sensation désagréable d'inconfort, d'oppression au niveau de la poitrine, voire d'essoufflement. Elle peut dans certains cas être superficielle, saccadée et irrégulière. De plus, elle empêche les cellules de s'alimenter normalement en oxygène et a pour conséquence une mauvaise élimination des différentes **toxines** présentes dans l'organisme. En somme, cette respiration non contrôlée peut avoir des effets néfastes, tant sur la santé physique que psychologique et émotionnelle.

#### ✓ La respiration abdominale : bien-être et détente au quotidien

Cette méthode consiste tout simplement à prendre à nouveau conscience de sa respiration, non seulement en tant que phénomène naturel et instinctif, mais également en tant qu'action réfléchie, volontaire et contrôlée. Il s'agit de réapprendre à respirer correctement, en accord avec les besoins de l'organisme. La respiration abdominale est en ce sens idéale. Contrairement à la respiration thoracique, le haut du corps ne bouge pas : c'est l'abdomen qui travaille.

Les bienfaits de la respiration abdominale ne se font pas attendre. Cette technique, une fois maîtrisée, permet notamment :

- d'évacuer les déchets gazeux présents dans l'organisme ;
- de réguler le **rythme cardiaque** ;
- de diminuer considérablement le stress et les **angoisses** (la respiration abdominale aide par conséquent à lutter contre les différentes addictions et accoutumances comme l'alcool et le tabac) ;
- de favoriser l'oxygénation des cellules et du sang ;
- de ressentir un état de bien-être et de sérénité ;
- de stimuler la production d'endorphines ;
- ou encore d'activer les canaux nerveux.

#### ✓ Comment pratiquer la respiration abdominale ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la respiration thoracique n'est pas fondamentalement à éviter. Pour qu'elle devienne bénéfique, il suffit de l'associer à la respiration abdominale. En effet, c'est en combinant les deux méthodes que l'on obtient la respiration parfaite. Très concrètement, il s'agit de gonfler le bas du ventre (l'abdomen) puis le haut du corps (thorax). Il s'agit là d'une habitude à prendre, seuls l'entraînement et la concentration permettront de parvenir à un bon résultat. Les bienfaits se feront immédiatement ressentir. À noter d'ailleurs que c'est ce type de respiration qui est utilisé pour pratiquer la **méditation** et le **yoga** : les angoisses s'atténuent pour laisser rapidement place à un sentiment de bien-être et de sérénité.

Pour optimiser l'efficacité de la respiration abdominale, un exercice simple et agréable peut être réalisé au quotidien : une main posée délicatement sur le ventre, il suffit d'inspirer profondément par le nez en comptant jusqu'à 5, puis d'expirer lentement tout l'air contenu dans les poumons en comptant jusqu'à 10. Il est bien sûr tout à fait possible d'adapter ces temps d'inspiration et d'expiration selon ses besoins et ses envies. Une fois maîtrisé, cet exercice peut être réalisé en toutes occasions, particulièrement en situation de stress et d'angoisse, mais aussi en voiture durant un embouteillage, dans une salle d'attente ou encore pendant une pause au travail.

SOURCE : Femme Actuelle (Internet : Le Mag du 16.02.2016)

## CoDyGo avec Christiane

### Faire du sport en s'amusant : Zumba gold, Fit'n danse

**Alors, on danse ?** Avec cette activité, on se déhanche sur différents rythmes, et on se dépense sans compter.

#### La zumba Ultra tendance

Un vrai raz-de-marée ! Depuis son lancement en 2001, par un chorégraphe d'origine colombienne, elle a conquis toute la planète. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines. Des millions de personnes pratiquent cette activité qui mêle danses et exercices.

#### La zumba gold

Pour suivre le mouvement en ménageant ses articulations, il existe cette solution : Une déclinaison recommandée pour les seniors, débutants ou personnes en surpoids. La différence ? « C'est moins rapide que la zumba classique, il y a moins de sauts, on explique plus les pas et au final, on danse un peu plus », détaille Gaëlle Percheron, professeur de fitness en Ile-de-France.

**Fit'n danse**, similaire aux précédentes, est un mélange entre fitness et danse. Chorégraphies simples sur divers univers musicaux allant des années 80 à nos jours en passant par les musiques du monde. Un mix avec plein de styles de danses : africaine, Hip Hop, salsa, bachata, Charleston, danse moderne, etc.

Contrairement à un cours de danse, ici on se jette dans le bain direct ! Après une première chorégraphie pour s'échauffer, on enchaîne les pas de salsa, mambo, swing ou de charleston ainsi que des mouvements. **Et on s'amuse !** On frappe des mains pour marquer le rythme. On recule en frétilant du bassin tel Joséphine Baker. On fait même semblant de touiller une marmite géante ou d'essuyer une glace avec un chiffon – c'est bon pour les bras. Bref, en quelques mouvements, on travaille tout le corps... et le cœur. Au passage, on améliore aussi son équilibre et la coordination sans y penser. On regarde la chorégraphie, une à plusieurs fois si nécessaire. Ensuite on la fait et on passe à la suivante !

**Alors je vous dis on ne s'arrête pas de danser! Et toujours avec le sourire 😊**

La Mordidita : <https://www.youtube.com/watch?v=AcXAI9hPsXM> (Petit clin d'œil pour Edel)

Un Poquito : <https://www.youtube.com/watch?v=ECIPrOdUePY&list=RDRg7ewM6lwgE&index=6>

Débutant par Elancia France: <https://www.youtube.com/watch?v=N6pAsugpZbo&t=315s>

Séniorita : <https://www.youtube.com/watch?v=uNXvb0nzi4&list=RDRg7ewM6lwgE&index=12>

**Prenez soin de vous ! Christiane**



## Noël Country



Cette année, la fête de Noël de la section Country ne peut hélas pas avoir lieu. Néanmoins, pour vous mettre dans l'ambiance, voici trois chorégraphies Country sur des chansons de Noël : Les deux premières sont d'Agnès Gauthier et la troisième est de Séverine Fillion.



Bon amusement, Corinne

### Christmas Time

Niveau Débutant - 48 comptes - 2 murs - 1 Final - No Tag, no Restart

Chorégraphe Agnès Gauthier - Novembre 2020

Musique : Feels like Christmas Time de Tom Howe

<https://www.youtube.com/watch?v=6jCyT-nzULM>

### Merry Married Christmas

Niveau Novice/Intermédiaire - 48 comptes - 4 murs - 1 restart - 1 tag répété 3 fois - 1 final

Chorégraphe Agnès Gauthier - Novembre 2020

Musique : Merry Married Christmas de Maddie & Tae

[https://www.youtube.com/watch?v=T\\_x7Pa7wHtQ](https://www.youtube.com/watch?v=T_x7Pa7wHtQ)

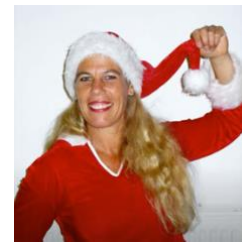
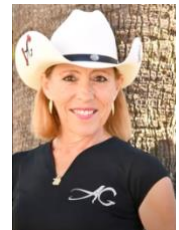
### Baby it's cold outside

Niveau Débutant - 32 comptes et 1 mini tag

Chorégraphe : Séverine Fillion

Musique : Baby it's cold outside de Zachary Richard & Lina Boudreau

<https://www.youtube.com/watch?v=nQ7ehPC-fEk>



## Un peu d'Histoire : Connaissez-vous l'origine des armoiries d'Ollioules



D'argent à un olivier arraché de sinople,  
devise : *fidelis legi semper oliva* : l'olivier toujours fidèle à la loi.

Ollioules avant d'être la "capitale des fleurs" fut le "jardin des oliviers", dont elle tire son nom (Oulioulo en provençal) et ses armes.

Avant 1789, la devise était *Fidelis Regi Semper Oliva*, (Ollioules toujours fidèle au Roi). Par un jeu d'écriture le Regi a été transformé en Legi à la Révolution. En 1814 cependant, un courrier du maire adressé à Monseigneur Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord, Prince de Bénévent et président du gouvernement provisoire, indique le retour à *Fidelis Regi Semper Oliva*. Il faudra attendre quelques années pour que le L soit à nouveau replacé et les armoiries définitivement scellées sur la façade.

Brigitte

## Les Plantes dans la Tradition de Noël



### NOËL EN VERT ET ROUGE

Le monde végétal prend une part importante dans les préparatifs des fêtes de Noël. La symbolique et la tradition des plantes de Noël ont des origines lointaines et souvent mystérieuses.

Nous vous proposons d'en découvrir quelques-unes.

**Le SAPIN DE NOËL** est l'élément incontournable de l'époque de Noël.

La tradition adoptée par les chrétiens s'inspire d'un symbole païen selon lequel les arbres à feuilles persistantes représentent le triomphe du soleil sur l'hiver et le renouveau de la vie. Chez les Celtes, chaque mois du calendrier lunaire était associé à un arbre et l'épicéa était déjà l'arbre associé au 24 décembre, jour où l'on fêtait le solstice d'hiver. À cette occasion, l'arbre était décoré avec des fruits, des fleurs et du blé.



En 354, l'Église décida d'instituer la célébration de la naissance de Jésus le 25 décembre pour contrecarrer le culte païen du dieu Soleil. Dès le XI<sup>ème</sup> siècle, dans les pays germaniques, le sapin était décoré de pommes rouges symbolisant l'arbre du paradis, une tradition qui se répandit dans toute l'Europe du Nord.



Au XIV<sup>ème</sup> siècle, des confiseries et des petits gâteaux vinrent compléter les décorations. À cette même époque, l'étoile au sommet de l'arbre, en référence à l'étoile de Bethléem qui guida les rois mages, commença à se répandre.

Les premiers sapins illuminés, grâce à des coquilles de noix remplies d'huile, sont apparus à la fin du XVII<sup>ème</sup> siècle.

C'est en 1738 que Marie Leszczyńska, fille de Stanislas 1<sup>er</sup>, Roi de Pologne et Duc de Lorraine, et épouse de Louis XV, Roi de France, aurait installé un sapin de Noël dans le château de Versailles.

En 1837, la duchesse d'Orléans Hélène de Mecklembourg, d'origine Allemande, fit décorer un sapin aux Tuileries. Cette tradition se généralisa après la guerre de 1870 dans tout le pays grâce aux immigrants d'Alsace-Lorraine qui firent largement connaître la tradition de l'arbre de Noël aux Français.



**LA POMME** est l'ancêtre des **BOULES DE NOËL**. Des pommes rouges étaient accrochées aux branches du sapin avec des noix et des petits biscuits. A la fin du XI<sup>ème</sup> siècle, une pénurie de pommes en Moselle donna l'idée à un verrier de souffler des pommes en verre : la boule de Noël était née !



**LA BÛCHE** : Inventée au XIX<sup>ème</sup> siècle par des pâtisseries français, la bûche représente la vraie bûche en bois que l'on faisait brûler dans l'âtre le soir du 24 décembre et qui devait durer au moins le temps de la messe de minuit.



**LE HOUX** : symbolise l'immortalité car ses feuilles sont persistantes. Ses feuilles épineuses suggèrent la couronne portée par Jésus lors de la Passion et ses baies rouges vifs évoquent son sang versé. Une légende raconte que pendant leur fuite vers l'Égypte, Marie, Joseph et l'enfant Jésus, poursuivis par l'armée d'Hérode, se seraient cachés derrière un buisson de houx. L'arbuste aurait étendu ses rameaux pour les cacher de la vue des soldats. Lorsqu'ils sortirent de leur cachette, Marie aurait béni le houx pour qu'il reste vert toute l'année.



**LE GUI** : plante parasite, il pousse sur différentes espèces d'arbres ou arbustes, conifères ou feuillus. Toujours vert, il porte bonheur si l'on respecte le rituel : le cueillir avant Noël, s'embrasser dessous et le brûler la nuit du 6 janvier. De tous temps, les hommes lui ont attribué des vertus sacrées, magiques ou médicinales. Chez les Gaulois il était cueilli avec une faucille d'or. Les druides avaient fait de lui le symbole de l'éternité du monde et de l'immortalité de l'âme et lui attribuaient des vertus curatives.

## **LE BLÉ DE LA SAINTE BARBE OU BLÉ DE L'ESPÉRANCE**

Barbe, ou Barbara, ou Barbare, est une sainte fêtée le 4 décembre par les orthodoxes et les catholiques sous le nom de Sainte Barbe.



Planter le blé de la Sainte Barbe, 20 jours avant Noël, soit le jour de la « Sainte Barbara », reste une des traditions calendales -qui se rapporte à Noël- les plus suivies en Provence. Cette tradition nous vient de l'époque romaine, et la légende indique que si la germination se fait bien et si le blé est vert, la prochaine moisson sera abondante.

Derrière beaucoup de traditions se cachent bien souvent des anecdotes insolites ou historiques ; voici l'histoire et les origines du blé de la Sainte Barbe ou blé de l'espérance.

### **L'histoire de Sainte Barbe.**

Barbe aurait vécu au milieu du III<sup>ème</sup> siècle en Asie Mineure sous le règne de l'empereur Maximilien. Son père, Dioscore aurait été un riche édile païen d'origine phénicienne.



Selon la légende, son père décide de la marier à un homme de son choix ; elle refuse et décide de se consacrer au Christ. Pour la punir, son père l'enferme dans une tour à deux fenêtres. Mais un prêtre chrétien, déguisé en médecin, s'introduit dans la tour et la baptise.

Au retour d'un voyage de son père, Barbe lui apprend qu'elle a percé une troisième fenêtre dans le mur de la tour pour représenter la Sainte Trinité et qu'elle est chrétienne.

Furieux, le père met le feu à la tour. Barbe réussit à s'enfuir et à se cacher, mais un berger découvre sa cachette et avertit son père.

Ce dernier la traîne devant le gouverneur romain de la province, qui la condamne au supplice. Comme la jeune fille refuse d'abjurer sa foi, le gouverneur ordonne au père de trancher lui-même la tête de sa fille. Elle est d'abord torturée, mais refuse toujours d'abjurer sa foi. Alors, Dioscore la décapite... mais est aussitôt châtié par le Ciel : il meurt frappé par la foudre.



Quant au berger qui l'a dénoncée, il est changé en pierre et ses moutons en sauterelles. Quand les chrétiens viennent demander le corps de la jeune martyre, ne voulant ni utiliser son prénom païen ni se dévoiler en utilisant son prénom de baptême chrétien, ils ne peuvent en parler que comme « la jeune femme barbare », d'où le nom de sainte Barbara qui lui est donné.



Sainte Barbe est devenue, entre autres, la sainte patronne des pompiers, des artilleurs, des sapeurs, des canonniers, des artificiers, des ingénieurs de combat, des métallurgistes, des démineurs, des architectes, des géologues et autres corporations liées au feu ou au travail souterrain. On l'a surnommée la Sainte du feu.



**La fête des blés de la Sainte Barbe** trouve son origine dans une ancienne pratique des campagnes. Lorsque la foudre menaçait les champs on sonnait les cloches pour l'éloigner. **Sainte Barbe** étant la sainte patronne de la foudre, on prit l'habitude de donner le nom de Sainte Barbe à ces cloches.



**En Provence l'ancienne coutume de planter du blé le jour de la Sainte Barbe est probablement issue de vieux rites païens Christianisés.** Il y a fort longtemps, l'hiver était une saison angoissante car les hommes avaient peur que le soleil ne revienne pas et qu'il n'y ait plus de printemps et d'été prometteurs de nouvelles récoltes. Aussi ayant remarqué que les jours rallongent vers la fin de décembre, les anciens prirent l'habitude de mettre à germer du blé, début décembre.

Une bonne germination durant l'hiver laissait entrevoir des récoltes abondantes l'année suivante. Ils utilisaient des coupelles qu'ils disposaient ensuite à l'entrée des champs. **C'étaient une sorte d'offrande à la terre afin d'espérer qu'elle redevienne fertile au printemps.**



De nos jours, les préparatifs de Noël débutent le jour de la fête de la Sainte-Barbe. Pour assurer la prospérité à toute la famille, on continue traditionnellement à faire germer le blé le 4 décembre dans des coupelles qui seront ensuite disposées en décoration sur la table du réveillon de Noël. Les coupelles, appelées « sietouns » en provençal, représentent la Sainte Trinité. La veille de Noël, elles sont disposées sur la table du *gros soupa* - gros souper ; le 25 décembre, les blés sont décorés de rubans jaunes et rouges et, à partir du 26 décembre, les coupelles sont disposées devant la crèche jusqu'à l'Épiphanie. Ensuite, les blés seront replantés en pleine terre.



**Quand lou blad vèn bèn, tout vèn bèn !  
Quand le blé va bien, tout va bien!**



Posez les graines de blé délicatement sur du coton humide disposé dans les coupelles.  
Veillez à ce que le coton reste humide. Et observez la germination...



## LE POINSETTIA OU ÉTOILE DE NOËL



Le poinsettia est une plante tropicale de la famille des euphorbes originaire d'Amérique Centrale et, en particulier, du Mexique. Bien connu pour son feuillage rouge et vert, il est devenu un incontournable à l'époque de Noël.

### Son histoire :

Au XIV<sup>ème</sup> siècle, les Aztèques, l'appelaient «cuetlaxochitl», fleur couleur de feu. Ils transformaient ses bractées colorées en pigments et colorants pour la teinture des vêtements et de la cosmétique, et utilisaient sa sève blanche et laiteuse en médicament contre la fièvre, les piqures, la toux.



Au XVII<sup>ème</sup> siècle, les pères franciscains établis au Mexique l'introduisirent dans les processions de la Nativité. Ils en ornaient les autels de leurs églises à Noël..



Au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, Joël Poinsett, alors ambassadeur des États-Unis au Mexique, tomba sous le charme de cette plante. Médecin et grand passionné de botanique, il ramena des boutures dans son pays et développa leur culture. Il prit l'habitude d'offrir cette plante à ses amis pour Noël. C'est ainsi que se développa la culture de cette variété et l'usage de cette plante à l'époque des fêtes. Joël Poinsett mourut le 12 décembre 1851. En hommage à cet homme, le Congrès américain nomma cette plante « Poinsettia » et déclara le 12 décembre « le jour du poinsettia ».

L'étoile de Noël est également connue en Amérique du Sud comme la *Flor del Inca* (fleur de l'Inca), la *Estrella de Navidad* (étoile de Noël), la *Estrella Federal* (étoile fédérale), la *Flor de Navidad* (fleur de Noël), *Flor de Pascua* (fleur de Pâques), *Nochebuena* (fleur de la nuit sainte), *Pastora* et *Poinsettia*. Elle reçoit son nom scientifique *Euphorbia pulcherrima*, signifiant « la plus belle », en 1834.

### Les légendes de l'Étoile de Noël :

Selon une **vieille légende aztèque**, une déesse vécut un chagrin d'amour si douloureux que son cœur en saigna. En tombant, les gouttes de sang imprégnèrent une plante qui se colora alors d'un rouge intense.

Une **légende religieuse mexicaine** donne une autre version. Une petite fille nommée Pepita souhaitait faire une offrande à Jésus à la veille de Noël. Mais elle était pauvre et n'avait rien à offrir. Elle cueillit une poignée d'herbes au bord du chemin et confectionna avec amour un simple petit bouquet. Lorsqu'elle alla le déposer près de la crèche de l'église, un miracle se produisit : les feuilles se transformèrent en de magnifiques bractées d'un rouge vif ! On raconte que c'est depuis ce jour que les poinsettias se parent de leurs plus belles couleurs au moment de Noël.



### Le poinsettia dans le langage des fleurs :

Pour les Aztèques qui l'utilisaient quotidiennement, le poinsettia était symbole de pureté. Aujourd'hui, offrir un poinsettia symbolise des vœux amicaux de succès et de joie.



L'étoile de Noël est une plante assez fragile. Sa partie colorée n'est pas la fleur, mais la bractée, c'est-à-dire les feuilles situées à la base de la véritable fleur qui est jaune et très petite.

Le poinsettia fleurit, ou plus exactement, ses bractées se colorent, pendant deux à quatre mois, à partir de la fin de l'automne. La couleur la plus commune est le rouge, mais il peut se décliner en rose, blanc, saumon,...

### Prendre soin du poinsettia :

- Placez-la dans un endroit lumineux sans l'exposer directement aux rayons du soleil. Evitez les courants d'air.
- La température idéale est 22 degrés.
- Arrosez régulièrement afin de maintenir la terre humide mais sans excès. Évitez de l'arroser directement : mieux vaut la poser dans une assiette remplie d'eau pendant 15 minutes.
- Ajoutez un peu d'engrais tous les 15 jours pendant la floraison. Pour la conserver après les fêtes de Noël, vous pouvez la sortir dans le jardin tout en veillant à la protéger du froid et du gel. Si vous souhaitez la garder pour l'année suivante et qu'elle fleurisse à nouveau, laissez-la plus longtemps dans la pénombre, 5 à 6 heures pendant la journée en plus de la nuit, afin de lui permettre de fleurir correctement et de prendre cette couleur rouge exceptionnelle.



Sources : Gralon.net / Noel-vert.com / Mon-grand-est.fr / Promessedesfleurs.com / Wikipédia / Lemag / madeinmarseille.net / Blog.Interflora.fr / Blog.Servigroup.com / Lefleuriste.com

### Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

**Olivia Ruiz** ne se contente pas de nous charmer avec ses superbes chansons. Elle nous émeut en écrivant son premier roman "**La commode aux tiroirs de couleurs**" paru en mai 2020.

A la mort de sa grand-mère, une jeune femme, la narratrice, reçoit en héritage la commode aux tiroirs de couleurs longtemps interdite et source de fantôme lors de son enfance. Le temps d'une nuit, elle va découvrir dans chaque tiroir des objets emblématiques du passé de cette grand-mère chérie. C'est alors la révélation de l'exil et du déracinement vécus par la grand-mère, contrainte de fuir avec ses sœurs l'Espagne franquiste lors de l'exode de 1939.

Une saga familiale, pleine de bruit, de fureur, de passion, parfaitement maîtrisée par Olivia Ruiz qui s'est inspirée de l'histoire de sa propre famille et de ceux qui ont vécu la tragédie de la guerre civile.



Ce roman est encore une fois la preuve qu'il est nécessaire à chacun de connaître le passé pour construire son présent et son avenir.

Bonne lecture !

### Histoire du Pignon de pin et sa tarte

Oh bonne Mère!!!

Si je vous dis que pour ce travail les pies sont beaucoup plus fortes que moi, je sais pas si vous allez me croire. Même avec une belle pierre et un marteau, c'est pas gagné. J'y ai passé du temps pour en avoir juste une quinzaine pour mettre dans ma tarte ou ailleurs...

Résultat : on a les mains toutes empéguées de marron difficile à partir. Vous voyez de quoi je veux parler, vous les connaissez ces coques dures logées dans les écailles de la pomme de pin qui contiennent ces petites graines de forme oblongue, fruits du pin parasol. Ce sont les pignons, de couleur blanc écru, mesurant de 1 à 2 cm de long. Leur texture molle et leur saveur délicatement sucrée est plus ou moins résineuse selon les variétés.



Une grosse pomme de pin peut contenir près d'une centaine de graines.



Consommé depuis des millénaires, le pignon est apprécié par de nombreux peuples pour les vertus médicinales qu'on lui prête.

☆ Zéro cholestérol ! Il contient des phytostérols composés gras très bénéfiques pour le cœur.

☆ Riche en phosphore et en fer assurant le tonus

☆ Lutéine et vitamine qu'il contient sont bénéfiques pour la vue et aident à lutter contre le processus de vieillissement.

☆ Le magnésium qu'il contient contribue à soulager les crampes musculaires et la tension.

☆ En consommer aide à se débarrasser des toxines accumulées.

Le pin à pignons pousse principalement dans le sud de l'Europe, en Italie, dans le sud de la France, en Espagne, en Grèce et au Portugal.

Les pignons sont récoltés manuellement ou mécaniquement, lorsque au bout de 3 ans les pommes de pins mûres s'entrouvrent. Ils se récoltent entre octobre et mars.



En Italie, ils composent les sauces pesto.

En Provence, on les emploie dans les salades de crudités assaisonnées à l'huile d'olive. Broyés avec l'ail et le basilic, ils composent le pistou.

En Inde, ils agrémentent souvent le riz.

En Turquie, ils relèvent la recette des moules farcies.

Au Liban, ils parfument les boulettes de mouton.

⊙Allez zou, une jolie tarte bien de chez nous, parce qu'ici, un repas sans pignons serait un peu comme un été sans cigales...Tiens Tiens les revoilou!!



## Recette de la tarte aux pignons

Pour la crème frangipane de Provence

25 cl de lait

40 g de sucre

20 g de Maïzena

2 oeufs légèrement battus

5 calissons

100 g de poudre d'amande + 40 g de sucre

2 gouttes d'amande amère

100 gr de pignons



Pour la pâte sucrée

75 g de beurre mou

50 g de sucre glace

la moitié d'un oeuf battu

25 g de poudre d'amande

125 g de farine

Dans une casserole, faire blanchir le sucre (40 g) et les oeufs à l'aide d'un fouet à main. Ajouter la Maïzena tamisée et progressivement le lait. Faire cuire à feu doux sans jamais cesser de remuer pendant 10 à 15 minutes. La crème est cuite quand elle est devenue épaisse.

Dans un petit saladier, tamiser la poudre d'amande et de sucre restant (40 g) avant d'y verser la crème encore chaude. Ajoutez les calissons hachés, mélangez bien. Ajouter l'amande amère. Laisser refroidir et recouvrir d'un film alimentaire avant de réserver au réfrigérateur 4/5heures.

Préparer la pâte. Mélanger le beurre, le sucre et la poudre d'amande. Ajouter l'oeuf, puis la farine. Former une boule et réserver pendant une demi-heure au réfrigérateur.

Abaisser la pâte à 3 ou 4 mm d'épaisseur et en garnir un cercle à pâtisserie beurré (ou un moule à tarte) de 20 cm de diamètre. Piquer le fond avec la pointe d'un couteau avant d'y verser la crème frangipane et recouvrir de pignons. Attention, cette pâte est très fragile.

Faire cuire pendant 40 minutes environ, jusqu'à ce que la crème soit figée et gonfle légèrement. Les pignons doivent avoir pris une jolie couleur dorée.

Laisser refroidir complètement avant de servir de façon à ce que la saveur et le parfum de la crème et des pignons aient eu le temps de se développer.

**RÉGALEZ-VOUS LES Z'AMIS !!**

Passez une bonne journée

Cristiane

## Loisirs Créatifs



### Les Plantes dans la Décoration de Noël

La nature nous offre un matériel idéal pour créer de belles décorations de Noël.

Profitez de vos balades en extérieur, dans votre jardin ou dans nos collines environnantes pour récolter des **branchages, des pommes de pin, des baies, de la mousse**,...

**Les fruits à coque** comme les noix, noisettes, glands, marrons utilisés tels quels ou colorés de blanc, doré, argenté, viennent ajouter une note originale aux compositions.

**Les épices** qui parfument les desserts et les vins chauds peuvent également servir d'éléments décoratifs : cannelle, clous de girofle, anis étoilé.

N'oublions pas **les agrumes**, oranges, mandarines, citrons, qui, une fois découpés en rondelles et séchés, embaumeront nos intérieurs et égayeront nos créations.

Les photos ci-dessous sont des illustrations de décorations créées avec des éléments naturels



Sources : rock-and-paper.com / Marie Claire Maison/Paris Match

### Guirlandes avec des fruits séchés

1. Déshydrater les fruits pour qu'ils conservent.

Couper des tranches fines de fruits (3 à 5 mm). Les poser sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé. Faire chauffer au four le moins chaud et le plus longtemps possible (entre 70 et 90 degrés pendant au moins 2 à 4 heures). Retourner régulièrement les tranches de fruit. Il est conseillé de poursuivre le séchage pendant 2 à 3 jours près d'un radiateur.



## 2. Composer la guirlande.

Percer un petit trou au couteau dans les rondelles de fruits pour faire passer du raphia ou de la ficelle. Décorer selon votre envie avec des bâtons de cannelle, de l'anis étoilé (badiane)



Sources : bruissement-d-images.over-blog.com / gralon.net

## Couronne de Noël avec un cintre en métal

### 1. Préparer le cintre



Étirer le cintre pour lui donner une forme arrondie. Vous pouvez garder la tête du cintre (qui servira d'accroche pour la couronne) ou la couper avec une pince coupante.



### 2. Décorer la guirlande.

Accrocher des branchages, des boules de Noël, des rondelles de fruits séchés, ... avec du fil métallique.

Selon votre imagination, coller des petites figurines, des nœuds,...



Source : femmeactuelle.fr / houzz.fr

N'hésitez pas à nous envoyer des photos de vos créations : [lephenixollioulais@gmail.com](mailto:lephenixollioulais@gmail.com)

## COIN CULTURE

Pour vous évader, voici quelques suggestions de liens :

### **Beaux-Arts Magazine**

Découvrez une des « 60 œuvres à voir au moins dans sa vie » que Beaux-Arts Magazine partage virtuellement :

<https://www.beauxarts.com/vu/maman-de-louise-bourgeois-un-monstre-de-tendresse/>

### **Souvenir, souvenir**

Un petit retour en 1968 avec le petit train de la mémoire.

Dans cet épisode, le petit train circule dans le Var et fait découvrir le port de Toulon...

[https://www.youtube.com/watch?v=D--4Pa\\_k\\_eM](https://www.youtube.com/watch?v=D--4Pa_k_eM)

Archive INA (Institut National de l'audiovisuel)

### **5,80 mètres**

Fascinant court métrage de Nicolas Devaux présentant une chorégraphie aquatique et musicale réalisée par ... des girafes.

<https://www.youtube.com/watch?v=N4RIsJSAbSE>

 [Ouvrez le Calendrier de l'Avent créé par Cristiane](https://adventmyfriend.com/125331/d2e7cb918f/) 

<https://adventmyfriend.com/125331/d2e7cb918f/>

## EXERCICE CÉRÉBRAL

Résoudre les énigmes (fondées sur des jeux de mots) suivantes :

- 1- Qu'est ce qui apparaît une fois dans la minute, deux fois dans la seconde mais jamais dans le mois ?
- 2 -Deux vient avant trois, mais quand quatre, cinq et six viennent ils avant un ?
- 3 -Quel mot devient court si on lui ajoute deux lettres ?
- 4 - Pourquoi R est-il comme midi ?

Source : Femme Actuelle

Et maintenant une petite énigme à vous retourner la tête...



Solution de l'Énigme des jardins :

Jardinier	Alain	Béatrice	Charles	Danielle
Numéro Jardin	3	1	2	4

*À la semaine prochaine*

Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>