



Un après-midi théâtre à Rou-Marson...

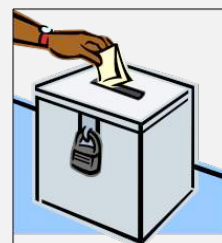
Retour sur la pièce de Théâtre du mois dernier

Le **dimanche 19 novembre**, c'est devant une bonne cinquantaine de spectateurs que la « joyeuse » troupe du Marquis Capricieux a présenté la pièce « Le jardin des Andalouses », mêlant humour, quiproquos et voyages dans le temps.

A la fin de la représentation, acteurs et spectateurs ont pu échanger autour du « verre de l'amitié » offert par la municipalité.



Inscriptions sur les listes électorales



Cette année, le dernier jour de l'année étant un dimanche, **vous n'avez que jusqu'au samedi 30 décembre 2017 pour vous inscrire sur les listes électorales de la commune.**

C'est pourquoi, exceptionnellement, le secrétariat de la mairie sera ouvert le samedi 30 décembre 2017 de 10h00 à 12h00.



**La Commission Communication
vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année**



Dicton du mois

« Froid et neige en décembre, du blé à revendre. »

Agenda

samedi 9 décembre

Repas des Aînés à la cave de Marson organisé par la municipalité pour tous les septuagénaires et plus de la commune ! À partir de midi.

mercredi 13 décembre

Marmite aux histoires pour les enfants de 4 à 7 ans, à la Bibliothèque de Rou à 16h30. Histoires de Noël suivies d'un goûter.

jeudi 28 décembre

Collecte de Sang de 15h30 à 19h30, organisée par l'Association pour le Don de Sang Bénévole, salle des Arènes à Doué en Anjou.

Remèdes de « Grand-Mère »

Petits conseils pour les jours qui approchent...

Comment bien digérer grâce aux plantes ?

La digestion est une fonction clé du métabolisme humain. Elle permet de transformer les aliments ingurgités et de les distribuer ensuite au cœur de l'organisme sous forme de substances diverses. De nombreuses plantes sont particulièrement efficaces pour mieux digérer. Voici quelques exemples :

La menthe

La menthe est une plante très efficace pour relâcher les muscles, d'où l'intérêt de l'utiliser pour favoriser la digestion. Pour une efficacité optimale, il vous suffit de laisser infuser une dizaine de feuilles de menthe fraîches ou sèches dans une tasse d'eau chaude. Filtrez le breuvage. A consommer après le repas.



Le fenouil

Le fenouil est un légume d'hiver très apprécié par nos grands-mères pour stopper les crampes abdominales. De même, il agit avec une grande efficacité contre le manque d'appétit. On peut le consommer de différentes façons : cru, cuit ou en infusion.

Recette de l'infusion : Mettez 1 c. à café de graines de fenouil dans une tasse d'eau chaude. Laissez infuser pendant 5 à 10 minutes, filtrez et buvez 1 à 3 tasses de ce breuvage quotidiennement en cas de digestion difficile.



La verveine

Utilisée de longue date par les Romains qui l'appelaient « l'herbe à Vénus », la verveine officinale est très efficace sur le système digestif. En particulier, elle diminue les troubles digestifs et a une action calmante sur les crampes d'estomac. Il suffit de boire une tasse d'infusion de verveine après le repas pour bien digérer.

Recette : Laissez infuser 6 feuilles de verveine dans une tasse d'eau chaude, pendant 10 minutes environ. Pour plus d'efficacité, nous vous recommandons de boire cette tisane quelques minutes après la fin du repas.



Carnet rose



Amandine MOREAU et Fabien SIMONNET sont les heureux parents de Nathan SIMONNET né le **dimanche 5 novembre**

La prochaine réunion de

Conseil Municipal

aura lieu le

mercredi 6 décembre 2017

à 20h30 en Mairie



Divertissement

Réponse de la phrase codée du mois dernier : « **Vive les légumes** »



Côté Cuisine

Foie Gras « maison »

Ingrédients :

- 1 lobe de foie gras
- 1 à 3g de poivre
- 16g de sel au kilo
- 1 noix de muscade rapé

Préparation de la recette :

Dans un plat qui va au four, placez du papier film au fond et assaisonnez le papier film : mettez-y du sel, du poivre et de la muscade.

Faites des tranches de foie gras sur 1.5 cm et posez les tranches dans le papier film assaisonné.

Ré-assaisonnez, rabattez le papier film sur le foie gras et mettez-le au four préchauffé à 90°C et surveillez la fonte de la masse.

Dans un petit plat, mettez l'ensemble dedans, faites un petit trou sur les 2 côtés et tassez au maximum afin que le gras s'échappe.

Laissez reposer 2 heures avant de le mettre au réfrigérateur.

Après qu'il ait bien refroidi, démoulez le berlingot gourmand de foie gras.

 [vidéo de la recette](#)

