



Retour sur l'édition 2018 du Vétathlon



Dimanche 28 janvier avait lieu la 14ème édition du **Vétathlon** organisée par l'**A.S.C.V.R.M.** sur l'hippodrome de Verrie en partenariat avec le Vélo Club Vihierois.

Environ 240 athlètes ont participé aux différentes épreuves proposées, soit par équipe soit en individuel.

Plus d'infos et les résultats :

 ascverrieroumarson

Montée du Château à Marson

Par mesure de sécurité, certains arbres dans la montée du château à Marson ont été élagués.



Toilettes publiques de Marson

Pour des raisons de redimensionnement du transformateur sur la place de Marson, les toilettes publiques ont été démontées et de nouvelles seront ensuite installées.



Pour vous inscrire et recevoir la prochaine lettre d'infos par mail ou vous désinscrire, envoyez votre demande à l'adresse mail suivante : lettre-infos@rou-marson.fr

Dicton du mois

« Février trop doux, promet printemps en courroux. »

Agenda

mercredi 14 février

Marmite aux histoires pour les enfants de 4 à 7 ans, à la Bibliothèque de Rou à 16h30.

samedi 17 février

Repas des Anciens organisé par le Comité des Fêtes

dimanche 25 février

Randonnée organisée par l'Association des Parents d'Élèves de Verrie - Rou-Marson - Les Ulmes

Remèdes de « Grand-Mère »

Le citron et ses bienfaits !

Qu'il s'agisse du ménage, d'une alimentation saine, ou de remèdes de grand-mères, il y a quelques astuces incontournables dont le citron est la star.



Entretenir son micro-ondes

Notre micro-ondes nous sert à tout réchauffer, mais il faut aussi penser à le désinfecter régulièrement car il peut héberger bon nombre de bactéries. Pour cela prenez votre éponge préalablement nettoyée dans le jus de citron et mettez deux gouttes d'huile essentielle de citron ainsi qu'une noisette de savon. Grâce à cette astuce, vous pouvez dire adieu aux mauvaises odeurs et aux bactéries présentes dans votre micro-ondes.



Contre les tâches de vin

Un savoureux repas, une bonne bouteille de vin, un peu de maladresse et vous voilà tâché. Qui n'a jamais craint de mettre son nouvel habit blanc de peur qu'on lui renverse son verre de vin dessus ? N'ayez plus aucune crainte, si ça vous arrive nous avons la solution. Commencez par humidifier la tâche et frottez-la avec du jus de citron et du savon. Laissez ensuite agir une dizaine de minutes puis lavez le tissu à l'eau bouillante. Vous serez surpris du résultat.



Soulager les courbatures

Vous prévoyez de faire du sport mais vous redoutez les courbatures ?

Et bien prenez de l'avance en mettant le jus d'un citron dans votre bouteille d'eau. Ainsi, lorsque vous vous réhydraterez, vous préviendrez également les courbatures qui devraient s'en suivre.



Être en bonne santé

Si vous avez des maux de gorge et le nez qui commence à couler, ne cherchez plus, vous êtes en train de tomber malade. Heureusement vous avez un allié de taille pour aider votre système immunitaire à s'en remettre rapidement. Antiseptique, antiviral et antibiotique, le citron est aussi un véritable antioxydant naturel.

Bref, vous l'aurez compris, il est bon pour quasiment tout.

La prochaine **Collecte de Sang** aura lieu le **vendredi 23 février 2018** de 15h30 à 19h30, à la salle des Arènes de Doué-la-Fontaine.



La Chandeleur dans le monde

• Au Luxembourg, la tradition actuelle hérite de la procession aux flambeaux, car actuellement, les enfants parcourent en groupes les rues pendant la soirée du 2 février en tenant un lampion ou une baguette. Ils chantent des chansons traditionnelles en espérant recevoir des sucreries en échange.

• Au Mexique, la Chandeleur est un jour férié, mais aussi l'occasion de manger des tamales, des papillotes à base de farine de maïs qui peuvent être salées ou sucrées et fourrées avec de la viande ou des fruits.

• De plus, aux États-Unis et au Canada, on associe à la date du 2 février une autre fête, le « jour de la marmotte » (Groundhog Day) où la tradition veut qu'on observe la réaction d'une marmotte à la sortie de son terrier. Si elle en sort et ne voit pas son ombre (du fait des nuages dans le ciel), c'est signe que l'hiver finira bientôt. Au contraire, si elle voit son ombre (du fait du ciel dégagé), cela signifiera que l'hiver durera encore 6 semaines

Côté Cuisine

Mille Crêpes à la noisette et au chocolat

Ingrédients

Pâte à crêpe

- 1/2 litre de lait
- 1 c. à soupe d'huile
- 3 oeufs
- 250g de farine

Garniture

- 150g de chocolat noir
- 5 c. à soupe de pâte à tartiner
- 20g de sucre semoule
- 200g de noisettes concassées
- 100g de beurre
- 3 oeufs
- Chocolat noir pour la décoration

Préparation de la recette :

- Préparer la pâte à crêpes en mélangeant les ingrédients correspondants. Cuire vos crêpes.
- Séparer le blanc du jaune des 2 œufs. Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Dans un saladier, mélangez de façon bien uniforme le beurre et le chocolat et la pâte à tartiner. Ajoutez l'œuf entier ainsi que les 2 jaunes et le sucre.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un moule préalablement beurré, intercalez une crêpe, une couche de garniture chocolat et les noisettes. Répétez l'opération jusqu'à la hauteur souhaitée.
- Enfourez une dizaine de minutes.
- Pendant ce temps, faites fondre au bain marie du chocolat.
- Démoulez le gâteau et déversez le chocolat sur le gâteau de crêpes (placé de préférence sur une grille). Laissez durcir. Dégustez.

