



Rou-M@rson Lettre d'Infos

n°27 - Janvier 2018

Meilleurs voeux à toutes et à tous...

Cérémonie des Vœux du Maire et du Conseil Municipal

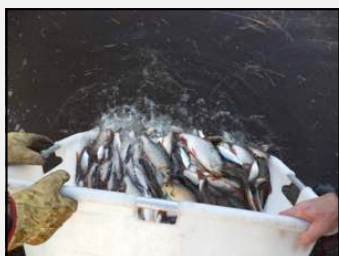
Rodolphe MIRANDE vous invite à assister à la traditionnelle Cérémonie des Vœux du Maire et du Conseil Municipal qui se tiendra à la Maison des Associations de Rou

**le Samedi 13 Janvier 2018
à 18h00.**

Une rétrospective des évènements marquants de 2017 vous sera proposée ainsi que la présentation des principaux projets de 2018 pour la commune.
Un vin d'honneur viendra clôturer cette cérémonie.

Etang de Rou

Comme chaque année en vue de la saison de pêche, l'étang de Rou a été réapprovisionné grâce à l'introduction de 185kg de Gardons et 20kg de Tanches.



**La Commission Communication
vous souhaite une très belle année 2018.**

*Meilleurs
Vœux !*

Dicton du mois

« Les années qui passent sont de l'expérience pour construire un présent moins décevant et un avenir fait de plaisirs. »

Agenda

mercredi 10 janvier

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

samedi 27 janvier

Loto organisé par l'Association des Parents d'Élèves, à la salle des Fêtes de Verrie.

dimanche 28 janvier

Vétathlon organisé par l'Association Sportive & Culturelle de Verrie-Rou-Marson et le Vélo Club Vihierois, sur l'hippodrome de Verrie. Pour plus d'infos : <http://ascverrieroumarson.free.fr>

Remèdes de « Grand-Mère »

Fatigue hivernale, 3 tisanes pour garder « la pêche » !

Les baisses d'énergie sont monnaie courante en hiver : entre les maladies qui s'enchaînent et se ressemblent, le froid mordant, la nuit qui tombe plus promptement... l'organisme est mis à rude épreuve à tel point que l'on se prend à rêver de mettre notre corps au vestiaire et de ne le ressortir qu'avec le retour des beaux jours ! Ce n'est facile ni pour le corps ni pour l'esprit qui aspire à plus de soleil, de légèreté et de douceur. Ce n'est néanmoins pas une fatalité comme le prouvent ces trois tisanes anti-fatigue qui vous aideront à garder la tête hors de l'eau. Ce sont en plus des boissons chaudes comme on les aime à cette période !

La tisane d'orange pour chasser la fatigue à coups de vitamine C

Attrapez votre plus beau bol et versez-y le jus d'une orange fraîchement pressée par vos soins. Ajoutez une cuillère à café de miel et complétez avec de l'eau bouillante. Mélangez le tout et buvez cela bien chaud. Vous pouvez la boire le soir avant d'aller au lit et faire une cure jusqu'à ce que la fatigue soit oubliée.



L'incontournable tisane au romarin avec ses feuilles riches en huile essentielle

Il suffit ici de fait bouillir un litre d'eau puis d'y ajouter 30 g de sommités fleuries. Laissez ensuite un bon quart d'heure au tout pour infuser correctement et filtrez votre tisane. Nous vous conseillons d'en boire une tasse avant les repas (donc trois fois par jour) pendant un mois. Si cela est nécessaire, vous pourrez renouveler l'opération pendant 3 mois.



Minéraux et vitamines au menu avec la tisane d'ortie

Faites bouillir un bol d'eau et ajoutez-y ensuite une cuillère à soupe de plantes. Laissez le tout bouillir pendant 5 minutes additionnelles et laissez ensuite votre infusion reposer une dizaine de minutes avant de la filtrer. Vous pourrez en boire 3 tasses par jour pendant deux mois. Vous pourrez ensuite refaire une cure d'un mois à l'automne.



Carnet rose



Annie MORISSEAU et
Nicolas BOUSSAULT sont
les heureux parents
d'Ève BOUSSAULT

La prochaine réunion de
Conseil Municipal
aura lieu le
mercredi 31 janvier 2018
à 20h30 en Mairie



Assemblées Générales à venir :



Club Détente et Loisirs

le **mercredi 17 janvier 2018** à 14h15
à la Maison des Associations



Association pour le Don de Sang Bénévole

le **samedi 20 janvier 2018** à 18h00
à la salle des Donneurs de Sang à Doué

Côté Cuisine

Galette des Rois « chocolat »

Ingrédients :

- 2 pâtes feuilletées
- 100g de beurre
- 70g de sucre
- 1 jaune d'oeuf
- 100g de chocolat
- 100g de poudre d'amande
- 2 oeufs

Préparation de la recette :

- Préchauffez votre four th 6/7 (190°C).
- Dans un saladier, faites fondre le chocolat, avec le beurre. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
- Ajoutez la poudre d'amande, le sucre et les œufs battus.
- Étalez un rouleau de pâte, répartissez la préparation. Recouvrez de la seconde pâte et dessinez des motifs avec la pointe d'un couteau.
- Dorez la galette avec du jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau et enfournez pour 30 min.

Astuce supplémentaire :

Vous pouvez ajouter des cerneaux de noix concassés pour un croquant supplémentaire...!

