



Rou-M@rson Lettre d'infos

n°20 - Mai 2017

Retour sur La Randonnée des Fouées à la découverte du « Land-Art »



Le 22 avril dernier, les responsables et bénévoles de 3 associations de la commune ont uni leurs efforts pour organiser la randonnée des fouées à la découverte du Land-Art.

Ce sont donc plus de 220 personnes qui ont, sous un magnifique soleil, parcouru les 8km du tracé à travers la commune, découvrant ainsi Rou-Marson sous un autre visage.

A l'arrivée, les randonneurs étaient invités à reprendre des forces en dégustant fouées et boissons fraîches préparées à la cave communale et sur la place de Marson.

Randonneurs et bénévoles, heureux de cette première réussite, se sont donnés rendez-vous l'an prochain...



Aménagements et travaux dans la commune



Dans le même souci de sécurité que sur la partie haute de la **rue des Varennes** à Rou et afin de réduire la vitesse des véhicules, des travaux de voirie ont été réalisés sur la partie basse.

Pour faciliter et sécuriser le déplacement des piétons, le trottoir de la **rue Romaine**, sortie de Rou en direction de Marson, a été prolongé jusqu'au carrefour de la rue des Bois



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

« Pendant le joli mois de mai, couvre-toi plus que jamais. »

Agenda du mois

lundi 8 mai

Vide-Grenier organisé par l'Association des Parents d'Élèves de Rou-Marson - Verrie - Les Ulmes. Terrain du Tertre à Marson

mercredi 10 mai

Marmites aux histoires "l'heure du Conte" à 16h30 à la Bibliothèque municipale de Rou pour les enfants de 4 à 7 ans.

du vendredi 26 au dimanche 28 mai

Concours complet international de Saumur à l'Hippodrome de Verrie.



La prochaine réunion de
Conseil Municipal
aura lieu le
mercredi 17 mai 2017
à 20H30



Cérémonie du 8 mai

La cérémonie de commémoration de
l'**Armistice 1945** aura lieu le

lundi 8 mai à 11h00

devant le Monument aux Morts

A l'issue, un vin d'honneur sera servi à la
Maison des Associations de Rou

Remèdes de « Grand-Mère »

Vaincre le stress

Les plantes comme remède naturel par excellence

Depuis la nuit des temps, les Grecs anciens ont exploité le pouvoir déstressant des plantes grâce à leurs propriétés curatives. Si un million de tasses de tisanes et de thé sont bues chaque jour à travers le monde, les herboristes et naturopathes louent ces types de plantes comme un merveilleux remède contre le stress. Par ailleurs, de nombreuses plantes naturelles sont dotées d'un pouvoir apaisant qui, consommé à dose raisonnable, peut vous relaxer immédiatement. N'hésitez donc pas à boire une tasse de tisane au minimum une fois par jour pour une meilleure santé. Vous pouvez également ajouter de la camomille, de la lavande ou de la valériane dans votre bain pour un apaisement matinal. Pour cela, enveloppez les herbes séchées dans un morceau de gaze et maintenez le tout sous le robinet pendant que vous remplissez la baignoire.



Les huiles essentielles

Il existe sur le marché de nombreuses variantes d'huiles essentielles qui s'utilisent dans le traitement du stress. Parmi elles, l'huile essentielle d'orange douce, l'huile essentielle de bois de rose ou encore l'huile essentielle de lavande sont particulièrement recommandées pour leur pouvoir très relaxant. Pour cela, dans votre diffuseur, mettez quelques gouttes de l'huile essentielle de votre choix.



La banane comme aliment déstressant

Particulièrement riche en magnésium et en sérotonine, la banane est un aliment recommandé par les nutritionnistes pour son pouvoir effectif sur l'humeur. Si le manque de magnésium est le principal facteur du stress et de l'anxiété, la banane est conseillée aux personnes fatiguées ou stressées. Autre aliment remédiant contre le stress, le chocolat noir, de son côté, dispose d'un pouvoir relaxant et déstressant. Manger quelques carrés par jour vous suffira donc à émoustiller vos papilles gustatives et vous relaxer pendant un bon moment.



Côté Cuisine

Bagels

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 120g de farine ordinaire
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc + 1 pour l'eau de cuisson
- 1,5 c. à café de sel + 2 pour la cuisson
- 1 paquet de levure de boulangerie rapide
- 6 cl d'eau tiède (1/2 verre)
- 2 cuillères à soupe de beurre (ou de margarine)

Préparation :

Mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure. Chauffer l'eau et la matière grasse à 50°C environ et verser dans le mélange de farine.

Mixer 2 mn à vitesse moyenne, puis continuer en ajoutant la farine petit à petit. Pétrir encore 8 à 10 mn.

Couvrir et laisser lever dans un endroit tiède, faire retomber la pâte quand elle a bien monté, couvrir et laisser remonter 15 mn.

Faire 12 boulettes avec la pâte, faire un trou de 2 cm au milieu de chaque boule avec les pouces et faire tomber les « perles » par trois dans une sauteuse contenant 3 cm d'eau frémissante, 1 cuillère à soupe de sucre et 2 cuillères à café de sel.

Cuire 3 mn d'un côté et 2 de l'autre, égoutter sur un torchon, puis recommencer avec le reste de la pâte.

Cuire au four préchauffé à 190°C sur une tôle huilée pendant 20 à 25mn.

Avant d'enfourner, on peut passer la pâte au blanc d'oeuf et coller dessus des graines de pavot de sésame ou autres.

