



Rou-M@rson Lettre d'Infos

n°29 - Mars 2018

## 2ème édition de La Randonnée des Fouées à la découverte du Land'Art

Le **Samedi 17 mars** prochain, le Comité des Fêtes de Rou-Marson, l'Association Villages et Promenades Botaniques et l'Association Sportive et Culturelle de Verrie - Rou Marson vous proposent la 2ème Randonnée des Fouées, en semi-nocturne, à la découverte du Land'Art.

Sur le sentier botanique de la commune, venez découvrir les créations de Land'Art ainsi que les nouveautés de cette année 2018, puis vous restaurer autour d'une boisson et des fouées préparées par les bénévoles des 3 associations dans la cave communale.

Départ entre 18h00 et 19h30, place de Marson. 5€ / personne (avec 1 fouée et 1 boisson).

Réservations jusqu'au 15 mars au 06.74.06.43.85 et 06.81.85.39.00.



## Remplacement du transformateur sur La place de Marson



Les tranchées pour l'installation et l'alimentation du nouveau transformateur ont été réalisées, y compris celles pour le raccordement du château.



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](mailto:lettre-infos@rou-marson.fr)

## Dicton du mois

« Quand en mars il pleut, sois heureux tant que tu peux. »

La prochaine réunion de  
**Conseil Municipal**  
aura lieu le  
**mercredi 21 mars 2018**  
à 20h30 en Mairie.



## Agenda

samedi 10 mars

**Projection de Courts-Métrages** adaptés de poèmes de J. Prévert, suivie de petits jeux poétiques pour les enfants de 6 ans et plus. À 16h00, à la Maison des Associations.

dimanche 11 mars

Passage des coureurs du **Saumurban'Trail** dans la matinée, sur la place de Marson et dans le Parc du Château. Certains habitants de la commune y participent, venez les encourager !

mercredi 14 mars

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

samedi 17 mars

**Lecture de poèmes** sur le thème de l'ardeur à l'occasion de la 20ème édition du **Printemps des poètes**. À 15h00, à la Maison des Associations. Tout public.

3 derniers week-ends de mars

**Théâtre "Ça reste en Famille"** organisé par l'AFRIEJ, la Troupe Coud'Théâtre et l'Association Familles Rurales à la **Salle des Fêtes du Coudray-Macouard**. Entrée 7€ (3,50€ pour les - de 12 ans). Les vendredis (16, 23 & 30), samedis (17, 24 & 31) à 20h30 et les dimanches (18 & 25) à 15h00. **Réservations au 07.68.67.72.27**.

## Remèdes de « Grand-Mère »

### Bien manger pour lutter contre la perte de cheveux

La perte de cheveux est un phénomène malheureusement très commun qui peut être lié au stress, à la fatigue, à une maladie et même tout simplement au vieillissement. Une bonne alimentation est alors essentielle pour apporter aux cheveux les nutriments dont ils ont besoin pour pousser et rester forts.

#### Le saumon

Il est riche en protéines et en acides gras pour préserver la santé de vos cheveux et du cuir chevelu. Manger du saumon est par ailleurs très bénéfique contre les différents problèmes de cheveux (sécheresse, frisettes...)



#### Les petits pois

Petits par la taille, mais grands par les nutriments ! Question protéines, vitamine C et bêta-carotène, ils n'ont pas à rougir de leur apport et ont tout ce qu'il faut pour vos cheveux.



#### La carotte

Elle prend le plus grand soin de vos yeux et n'oublie pas vos cheveux et votre cuir chevelu au passage ! Sa vitamine A favorise la production de sébum, une substance grasse naturelle bénéfique pour vos cheveux.



Mais aussi le boeuf, les oeufs, la patate douce, les huitres...

## Que manger ce mois-ci ?

| Légumes            | Fruits         | Poissons     |             |               |
|--------------------|----------------|--------------|-------------|---------------|
| Ail                | Frisée         | Citron       | Alose       | Lotte         |
| Asperge            | Navet          | Kiwi         | Bar         | Maquereau     |
| Betterave          | Oignon         | Mandarine    | Brochet     | Merlan        |
| Blette             | Panais         | Orange       | Bulot       | Merlu         |
| Carotte            | Poireau        | Pamplemousse | Caviar      | Raie          |
| Céleri             | Pomme de terre | Poire        | Crevette    | Saint-Jacques |
| Chou-fleur         | Radis          | Pomme        | Daurade     | Saumon        |
| Choux de Bruxelles | Salsifis       |              | Hareng      | Sole          |
| Crosnes            | Topinambour    |              | Huitre      | Turbot        |
| Endive             |                |              | Lamproie    |               |
| Epinard            |                |              | Langoustine |               |
|                    |                |              | Limande     |               |

## Côté Cuisine

### Cake à la carotte et à la cannelle

\*\*\*\*\*

#### Ingrédients

- 3 oeufs
- 100g d'huile
- 1 sachet de levure
- 1 c. à café de cannelle
- 1/3 c. à café de laurier
- 400g de carottes crues
- 200g de sucre
- 350g de farine
- 100g de raisins secs
- 1 c. à café de cumin
- 1/3 c. à café de muscade
- 1 grosse pincée de sel

\*\*\*\*\*

#### Préparation de la recette :

- Couper les carottes en tout petits cubes, et les cuire 10 min au four à micro-ondes puissance maximale, dans un récipient adapté à la cuisson vapeur au four à micro-ondes.
- Dans un saladier, mélanger au fouet électrique les œufs, la levure et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter ensuite l'huile, les épices et le sel, mélanger au fouet, mettre la farine, mélanger, et lorsque la pâte est bien lisse, ajouter les raisins secs (inutile de les tremper avant) et les carottes. Mélanger à nouveau au fouet.
- Huiler un moule à cake, y verser la préparation et mettre au four à 200-220°C non pré-chauffé pendant 50 min.

