



Rou-M@rson Lettre d'infos

n°22 - Été 2017

Fermetures et modifications d'horaires pour l'été

Fermeture du secrétariat de Mairie :

La Mairie sera fermée du lundi 24 juillet au vendredi 4 août inclus et du lundi 28 août au vendredi 1er septembre inclus



Horaires de la bibliothèque pendant l'été :

Du 10 juillet au 15 août, la Bibliothèque ne sera ouverte que les vendredis de 16h15 à 18h15.

Elle sera ensuite fermée jusqu'au 2 septembre.



Aménagements et travaux dans la commune



Rue de Godebert à Marson



Sur les quatre lampadaires "globe" existants, un sur deux a été supprimé et les deux autres ont été remplacés par des lampadaires à LED, plus efficaces et plus économes en électricité.

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 de l'été

« La nuit d'été est comme une perfection de la pensée. »

Carnet Rose

mercredi 24 mai



Willy LACHAUSSEE et Gwendoline WILMET sont les heureux parents de **Warren LACHAUSSEE**

jeudi 1er juin

Sébastien et Daniele PARIS-CARTIER sont les heureux parents de **Léonard ACIOLI FERREIRA DA SILVA PARIS**



Enigme

Réponse à l'énigme de la lettre d'infos du mois de juin :

30



explication : (1 carré de 16 carrés, 16 carrés de 1 carré, 4 carrés de 9 carrés et 9 carrés de 4 carrés)



Rappel sur le brûlage des déchets verts

[brulage-dechets-verts](#)

Agenda

samedi 26 et dimanche 27 août

16ème édition des Rencontres Musicales Gourmandes organisée par l'Association du Festival de Rou-Marson

Réservations en Mairie au 02 41 50 50 47 ou au 02 41 50 12 39

mardi 29 août

Don du sang : Collecte de don total à Doué la Fontaine, salle des Arènes, de 10h00 à 13h00 et de 16h30 à 19h30.

Remèdes de « Grand-Mère »

Les huiles végétales pour la beauté

Hydratantes et nourrissantes, les huiles végétales possèdent en outre de multiples bienfaits, surtout après un été bien rempli. Voici donc un petit tour d'horizon des huiles végétales à se procurer à l'approche de l'automne.

La carotte pour faire durer le bronzage

Issue de la macération du légume dans de l'huile bio (de tournesol majoritairement), cette huile végétale est riche en provitamine A. Elle est souvent utilisée pour préparer la peau au soleil et ainsi favoriser le bronzage. Pour autant, elle n'est pas dépourvue de vertus réparatrices, régénératrices et nourrissantes. Ce qui en fait l'huile idéale pour un soin après-soleil, sans oublier qu'elle offre un joli hâle à la peau.



L'argan réparateur

L'huile d'argan est certainement celle dont les bienfaits sont les plus connus. Elle régénère la peau asséchée ou victime d'un traumatisme comme des brûlures ou des vergetures. Elle nourrit également la peau en profondeur, notamment après une longue exposition, pour ainsi lui redonner éclat et souplesse. Convient également aux cheveux et aux ongles.



Le noyau d'abricot pour illuminer le teint

Riche en vitamines A et E, l'abricot donne de l'éclat à la peau et lutte contre les teints ternes. L'huile végétale d'abricot est utilisée dans de nombreuses crèmes de jour notamment pour ses vertus hydratantes, nourrissantes et anti-âge. Idéale pour les peaux ternes et fatiguées.



Côté Cuisine

Gaspacho

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 6 tomates mures
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 petits oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 jus de citrons
- 6 c. à soupe de vinaigre
- huile d'olive (1/2 verre)
- basilic
- piment en poudre
- poivre et sel
- un verre d'eau
- glaçons (facultatif)

Préparation de la recette :

Laver les légumes et ôter la peau du concombre, épépiner les poivrons.

Mixer en une ou plusieurs fois (selon la capacité de votre mixeur) tous les ingrédients, en prenant bien soin de réduire en purée l'ail et l'oignon.

Ajouter de l'eau si la mixture est trop épaisse, l'huile, le vinaigre, le jus de citron et le basilic puis assaisonner.

Bien mélanger et mettre au frigo au moins une heure, avec ou sans glaçons.

Pour une préparation sans pulpe, une fois la recette réalisée, verser la préparation au travers d'une passoire avant de mettre au frais.

