



Rou-M@rson Lettre d'infos

n°14 - Novembre 2016

Le week-end dernier, près de 650 personnes aux randonnées de L'A.S.C.V.R.M. !!!

Ce dimanche 6 novembre, près de 200 « VÉTÉTistes » et 450 randonneurs s'étaient donnés rendez-vous à la salle des fêtes de Verrie, puis sur les 3 parcours V.T.T. (27km, 37km et 48km) et les 3 parcours pédestres (10km, 14km et 19km) pour apprécier les abords de la commune.

Profitant de conditions climatiques très agréables et des tracés en pleine nature, les participants avaient ensuite la possibilité de prendre un repas chaud.

C'est un franc succès pour les bénévoles de l'Association Sportive et Culturelle de Verrie-Rou-Marson.

Agenda du mois

du mercredi 2 au jeudi 15 novembre

Exposition à la Bibliothèque de Rou sur l'histoire de la commune, ses 3 villages Riou, Rou et Marson.

vendredi 11 novembre

Cérémonie de Commémoration de l'Armistice 1918, aux Monuments aux Morts à 11h00.

samedi 19 novembre

Atelier d'écriture sur le thème des frontières, à la Maison des Associations de Rou, de 14h00 à 17h00.

Pour Adultes et ados

vendredi 25 novembre

Soirée rencontre (avec photos) pour découvrir l'histoire et la richesse du patrimoine de nos 3 villages.

À 20h00 à la Maison des Associations de Rou. Durée 2h. Tous publics

dimanche 27 novembre

Marché de Noël, organisé par le Club Détente & Loisirs, à la Maison des Associations à Rou.

Pour vous inscrire et recevoir la prochaine lettre d'infos par mail ou vous désinscrire :

lettre-infos@rou-marson.fr

Dicton du mois

« Brouillard en Novembre, l'hiver sera tendre. »

Les remèdes de « Grand-Mère » : le bicarbonate de soude

Quelques recettes avec le bicarbonate de soude alimentaire :

- pour conserver à vos légumes verts (épinards, haricots, choux, petit pois etc) leur belle couleur verte, additionnez à leur eau de cuisson une pincée de bicarbonate par litre d'eau.

- vos légumes secs cuiront plus rapidement si vous les avez laissé tremper toute la nuit dans de l'eau froide additionnée d'une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude pour un litre d'eau,

- pour obtenir rapidement des blancs en neige ferme, il suffit de leur incorporer du bicarbonate de soude à raison d'une pointe de couteau par blanc d'oeuf

- pour ôter toute acidité à certains fruits et légumes (tomates, oseille...) ajoutez leur une ou plusieurs pincées de bicarbonate de soude lors de leur préparation (sauce tomate, crème d'oseille, confiture d'orange, d'ananas ..)



La prochaine réunion de
Conseil Municipal

aura lieu le

Mercredi 16 Novembre 2016
à 20H30



Carnet Rose



La commune a récemment accueilli
une nouvelle habitante :

Énaëlle NOËL
née le 18 septembre

Nous lui souhaitons la bienvenue et
adressons nos félicitations aux parents,
Fabien NOËL et Amandine MILLERAND

Comment apprendre à reconnaître les champignons ?

<http://www.les-champignons.fr/>

L'objectif de ce site est d'apprendre à reconnaître les champignons pour ne pas confondre les champignons comestibles avec des champignons mortels ou des champignons toxiques.

Il n'existe pas de formule magique pour apprendre à reconnaître les champignons. La mycologie est une science difficile qui requiert un apprentissage et surtout une pratique régulière. Seule l'expérience vous permettra donc d'identifier et de reconnaître au mieux un champignon.

Pour les débutants, il est conseillé de s'entraîner à reconnaître les champignons comestibles les plus connus, comme le cèpe des pins, la coulemelle, la girofle ou la trompette de la mort en retenant les critères spécifiques pour bien les reconnaître.



Côté Cuisine

Feuilletés aux poires et au roquefort

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 carrés de pâte feuilletée prédécoupés
- Du roquefort tranché
- 1 poire
- poivre
- 1 jaune d'oeuf

Préparation

Sur chaque carré de pâte, déposer des tranches de roquefort, puis une ½ poire coupée en fines tranches, terminer par un morceau de roquefort tranché.

Rabattre les bords les coins de pâte sur le centre.

Badigeonner le dessus des feuilletés avec le jaune d'oeuf.

Mettre à cuire à four préchauffé à 165°C jusqu'à ce que les feuilletés aient gonflé et qu'ils soient bien dorés.

Servir avec une salade feuille de chêne.

