

LA GAZETTE

Le bulletin d'activités pour les habitants du quartier



DANS CE NUMÉRO

**"À TABLE"
DES RECETTES PARTAGÉES
PAR LES HABITANTS**

**"QUE PUIS-JE FAIRE"
ACTIVITÉS À RÉALISER CHEZ
SOI**

**"JE DÉCOUVRE MES
ENVIRONS"
LIEUX À DÉCOUVRIR**

**LES NOUVEAUTÉS DE LA
MJC**

Une gazette pour les habitants.

par le conseil citoyen de la MJC d'Asnières

La Maison des Jeunes et de la Culture d'Asnières-Bourges accompagne un groupe d'habitants du quartier à la mise en place de projets sur ce territoire.

Les objectifs de ce conseil citoyen sont:

- Tisser de nouveaux liens et encourager la solidarité entre générations.
- Accompagner les initiatives d'habitants.
- Développer de nouvelles activités en lien avec les besoins du quartier.
- Améliorer le cadre de vie et l'environnement.

Lors de cette période si compliquée, le groupe a réfléchi à la mise en place de cette gazette sur le quartier.

Les objectifs sont les échanges de pratiques entre habitants (recettes, activités, bricolage, jeux, lieux à découvrir...).

À TABLE !

C'est l'heure de **bien** manger !

Pendant ce confinement prolongé, plusieurs personnes ont développé leurs talents culinaires.

Plusieurs familles du quartier ont répété que la notion de bien manger et d'innover sont des éléments importants.

Des habitants d'Asnières vous partagent leurs recettes secrètes.

Savoir utiliser les restes!

par Élianne Padeloup (habitante d'Asnières)

VERSION SALÉE:

200G DE PAIN DUR RÉDUIT EN CHAPELURE

3 OEUFS, SEL, POIVRE, 2 TRANCHES DE JAMBON
OU

1 BOÎTE DE THON AU NATUREL, 15CL DE LAIT OU DE
CRÈME LIQUIDE

1 BOÎTE DE TOMATES PELÉES OU SAUCE TOMATE MAISON
OU CHAMPIGNONS OU RESTES DE LÉGUMES

MÉLANGER LES INGRÉDIENTS DANS L'ORDRE CI-DESSUS

VERSER DANS UN PLAT À GRATIN BEURRÉ OU DANS DES
MOULES INDIVIDUELS EN SILICONE PAR EXEMPLE

RÉPARTIR 100G DE GRUYÈRE RÂPÉ SUR LE DESSUS

ENFOURNER 30 À 40MN À 180°

POUR RÉDUIRE LE PAIN EN CHAPELURE LE METTRE DANS
UN TORCHON ET L'ÉCRASER AVEC LE ROULEAU À
PÂTISSERIE OU LE MIXER DANS UN ROBOT

ON PEUT LAISSER LE PAIN EN MORCEAUX ET L'IMBIBER
AVEC LE LAIT CHAUD, LA TEXTURE SERA MOINS FINE



VERSION SUCRÉE:

REMPLENER LE SEL PAR 4 À 5 CUILLÈRES À SOUPE DE
SUCRE EN POUDRE ET 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE
VANILLÉ

ET LE JAMBON OU LE THON PAR DES FRUITS SELON
LA SAISON: POMMES, POIRES, CERISES, PÊCHES,
ABRICOTS, PRUNES....

BON APPÉTIT ☺

NOTE ANTI-GASPI: ☐☐

POUR LA RÉALISATION D'UNE PÂTE BRISÉE PRENDRE
1/2 MESURE DE FARINE ET 1/2 MESURE DE
CHAPELURE

C'est bon, la sucrine!

par Claude Mégret (habitant d'Asnières)

TARTE AUX LARDONS ET À LA SUCRINE DU BERRY.

LA SUCRINE DU BERRY EST UNE VARIÉTÉ DE COURGE MUSQUÉE ORIGINALE DU BERRY.

LA RECETTE... POUR UNE TARTE DE DIMENSION STANDARD.

PRENDRE UNE SUCRINE DU BERRY, SA SAVEUR SE PRÊTE PARTICULIÈREMENT AUX PRÉPARATIONS SUCRÉES ET SALÉES.

A DÉFAUT PRENDRE UNE COURGE STYLE BUTTERNUT.



LA DÉCOUPER, ENLEVER LES GRAINES ET L'ÉPLUCHER.

POUR UNE TARTE DE DIMENSION CLASSIQUE JE PRENDS ENVIRON 600 G DE CHAIR.

COUPER LA CHAIR EN DÉS ET LA METTRE DANS UNE CASSEROLE AVEC UN FOND DE VERRE D'EAU POUR QUE LA CHAIR N'ATTRAPE PAS EN DÉBUT DE CUISSON.

ATTENTION, METTRE TRÈS PEU D'EAU CAR EN FIN DE CUISSON IL NE DOIT PAS TROP EN RESTER. SALER LÉGÈREMENT.

REMUER RÉGULIÈREMENT PENDANT ENVIRON UNE DEMI-HEURE, CELA VOUS LAISSE LE TEMPS DE PRÉPARER LES AUTRES INGRÉDIENTS POUR LE FOND DE TARTE

JE PRENDS DES ÉCHALOTES COUPÉES FINEMENT QUE JE FAIS SUER À LA POÊLE AVEC DES LARDONS (ENVIRON 100G D'ÉCHALOTES ET 100G DE LARDONS).



ÉTALER SUR LA PÂTE PRÉALABLEMENT FONCÉE AU FOUR

PENDANT CE TEMPS LA COURGE EST CUITE, UNE PURÉE SE FORME DANS LA CASSEROLE .



ON PEUT FAIRE CUIRE LA COURGE À LA VAPEUR ET L'ÉCRASER ENSUITE MAIS LA VAPEUR AMÈNE TROP D'EAU ET LA PURÉE EST HUMIDE CE QUI DÉTREMPE LA PÂTE



VOILÀ LE RÉSULTAT EN FIN DE CUISSON, LA COURGE REND BEAUCOUP D'EAU MAIS S'ÉCRASE TOUTE SEULE QUAND ON REMUE LE MÉLANGE EN COURS DE CUISSON.

SI AU DÉBUT DE CUISSON VOUS AVEZ MIS TROP D'EAU IL FAUDRA CUIRE PLUS LONGTEMPS EN REMUANT POUR ASSÉCHER LA PURÉE, C'EST LA SEULE DIFFICULTÉ DE CETTE RECETTE.

AJOUTER ALORS LA NOIX DE MUSCADE DANS LA CASSEROLE, MÉLANGER. IL NE RESTE QU'À ÉTALER SUR LA TARTE.

METTRE AU FOUR ENVIRON UNE DEMI-HEURE À 200 DEGRÉS.

INGRÉDIENTS. UNE PÂTE BRISÉE.
600G DE PURÉE DE COURGE.
100G D'ÉCHALOTES CISELÉES.
100G DE LARDONS.
NOIX DE MUSCADE.
UN PEU DE SEL

VOILÀ LE RÉSULTAT EN FIN DE CUISSON



QUE PUIS-JE FAIRE ?

Nous savons que pendant cette période, il est difficile de participer aux activités habituelles.

Maryline et Isabelle vous proposent deux activités à réaliser en famille ou individuellement.

Un peu de sport à la maison!

par Maryline Legros (habitante d'Asnières)

Pendant cette période de confinement, il est important de pratiquer du sport régulièrement à votre domicile. En effet, nous restons la plupart de notre journée en position assise ou allongée, ce qui nuit à notre condition physique et notre santé.

COU

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES STERNO-CLEIDOMASTOÏDIENS ET DES SCALÈNES

- Exercer une pression de la tête sur la main.
- Répéter 3 fois l'exercice de chaque côté en expirant.
- Possibilité de pratiquer un étirement en inclinant la tête à l'opposé, après la contraction.

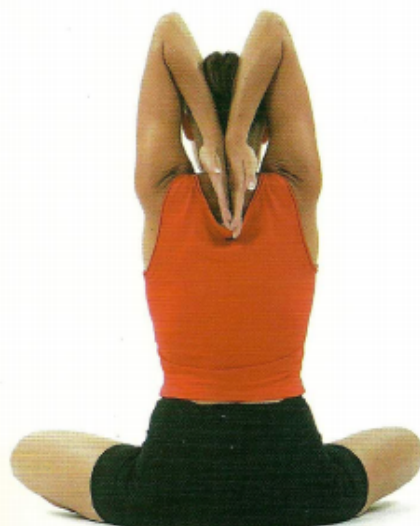


BRAS • AVANT-BRAS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RENFORCEMENT DES TRAPÈZES ET DES ANTÉPULSEURS

- En position assise ou debout, les coudes sont fléchis derrière la tête.
- Les dos des mains joints, placés au milieu des omoplates, rapprocher les coudes l'un de l'autre tout en poussant les doigts vers le sol.
- 3 à 4 répétitions d'une durée de 10 à 20 secondes.
- Expirer en descendant le sternum.



Les plantes à la maison!

par Isabelle Hervay (habitante d'Asnières)

PRINCIPALES ESPÈCES & VARIÉTÉS D'ECHEVERIA



REPRODUIRE UNE PLANTE « SUCCULENTE » PAR BOUTURAGE.

Réalisation qui s'étale de janvier à avril 2021.

1.

Choisissez la plante que vous souhaitez reproduire.

J'ai choisi une Echévéria, famille des Crassulaceae, plante succulente ou grasse selon les appellations.

2.

Prélevez en une feuille en la détachant délicatement de la plante, tirez-la légèrement en faisant de petits mouvements de droite à gauche et de haut en bas. Idem pour les autres feuilles si vous souhaitez plusieurs boutures.

3.

Laissez sécher deux ou trois jours pour permettre la cicatrisation de la plaie occasionnée par le détachement de la feuille. Les plantes dites « succulentes » sont constituées de sucs nourriciers et d'eau ; et si l'on procédait tout de suite au bouturage, la feuille risquerait de pourrir.

4.

Préparez maintenant un contenant, une petite terrine ou directement un pot en terre cuite ou plastique de petite taille. Le récipient doit être percé afin de permettre à l'eau de s'écouler.

5.

Remplissez le contenant d'un mélange 1/3 terre de jardin, 1/3 sable, 1/3 terreau, ou choisissez directement de la terre à cactée vendue dans le commerce. Le substrat doit être aéré toujours pour éviter le pourrissement.

6.

Sur un substrat sec, faites un petit trou avec le doigt ou un petit bâton, et enterrez légèrement l'extrémité de chaque feuille que vous repiquez.

7.

Laissez votre potée à la lumière sans soleil direct, une température de 17° à 20°C peut parfaitement convenir, évitez une source de chaleur trop proche.

8.

Au bout de 2 à 3 semaines, vous verrez apparaître les toutes minuscules pousses, Vous pourrez alors arroser, quelques gouttes au départ ou 1 ou 2 vaporisations, puis tous les 2 ou 3 jours selon la sécheresse de la terre et de l'air ambiant.

9.

Les bébés vont grossir tout doucement, soyez patients, et dès que leur rosette aura atteint environ 2 à 3 cm de diamètre, ils seront repotables, seuls ou bien dans une composition avec les autres plantes que vous aurez bouturées.

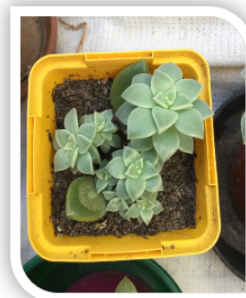
Différentes étapes du bouturage.



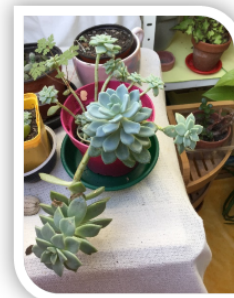
Étape 1.



Étape 2.



Étape 3.



Étape 4.

CONSEILS

- Evitez les excès d'eau, si votre pot est dehors l'été, retirez la coupelle sous le pot après une pluie. De même ne laissez pas d'eau stagner sur les feuilles, sinon vous risquez de tacher leur matière cireuse.
- Normalement le bouturage s'effectue au printemps, mais si vous commencez maintenant, en respectant bien les étapes et en étant patients, vos jeunes boutures seront suffisamment fortes pour être mises en extérieur à l'abri à partir d'avril mai lorsque les risques de gelées seront éloignés.

La sucrine du Berry.

De culture facile elle se sème en avril à l'intérieur ou sous châssis bien exposé et se repique au mois de mai lorsque les gelées ne sont plus à craindre. C'est une courge coureuse qui prend pas mal de place au sol, elle peut être cultivée en association avec des haricots grimpants ou des tomates. Sa culture est aisée, prévoir un sol riche en matière organique (même peu décomposée) et des arrosages conséquents. Récoltée à l'automne elle se conserve aisément dans une pièce pas ou peu chauffée et pas trop humide (à conserver dans une grange au sol en terre battue).





Nous savons que pendant cette période, il est difficile de participer aux activités habituelles. Mais on peut toujours sortir.

"Je découvre mes environs."

par Anne Chevalier (habitante d'Asnières)

Anne nous accompagne dans les espaces de verdure de la ville de Bourges.

Dans les sentes d'Asnières ou dans d'autres quartiers de la ville on ne manque pas de lieux de promenade.

La Trouée verte

La Trouée verte est un des parcours nature à pied ou à vélo de la ville de Bourges.

Elle fait partie de la rocade verte qui permet de rejoindre les quartiers de la ville.

Accéder à la Trouée verte par le bus de ville, en partant d'Asnières:

- Prendre le bus n°3 et descendre à l'arrêt Bardoux (arrêt après le magasin Leclerc).



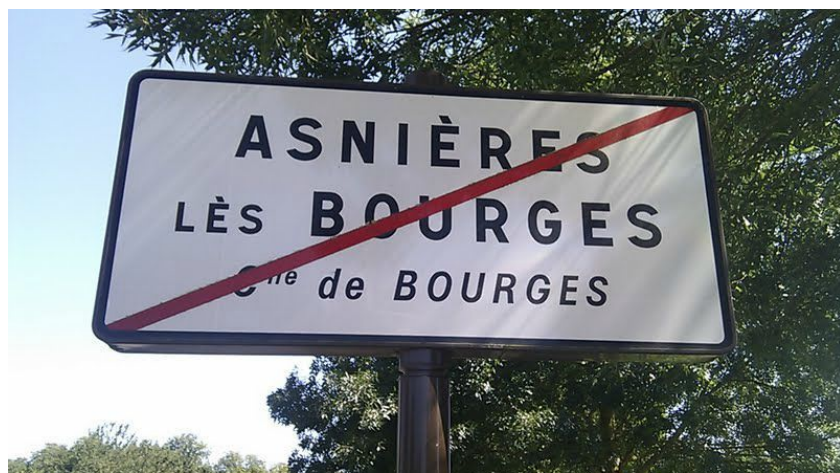
Les jardins des Prés Fichaux

Ce jardin présente un charme particulier par ses nombreuses sculptures végétales faites de charmilles, de rideaux de tilleuls à la française, de pelouses rectilignes, d'arches d'ifs rigoureusement taillées, côtoyant un ordonnancement plus libre de massifs et de bassins autour du théâtre de verdure.



Accéder aux jardins des Prés Fichaux par le bus de ville, en partant d'Asnières:

- Prendre le bus n°3 et descendre à l'arrêt Prés Fichaux.



Le quartier d'Asnières-les-Bourges est chargé d'Histoire : Guerres de religion, Asnetons ou Hanneçons, Marcel Bascoulard, les Garettes...

par Hélène Pointu (habitante d'Asnières)

Hélène est correspondante du quartier d'Asnières pour "Le Berry Républicain".
Parmi sa collection de photos, quelques clichés à découvrir.

La place du 14 juillet

Autrefois



Aujourd'hui



Cette place du 14 juillet partage également de nombreuses histoires.

Les habitants la considèrent comme espace central du quartier, lieu privilégié pour de nombreux événements festifs : concours de pétanque, fête du 14 juillet, brocantes et espace incontournable de l'ancienne fête de la Saint-Jean...



Malgré cette période si compliquée, la MJC d'Asnières continue à développer des actions au sein du quartier.

Les nouveautés de la MjC ASNIÈRES

La bibliothèque associative

Une bibliothèque associative va voir le jour dans les locaux de la MJC, à partir de février 2021. Les adhérents auront la possibilité de venir emprunter des livres sur une période définie. Bonnes lectures !



Les paniers de légumes

Mise en place d'une distribution de paniers de légumes sur réservation à la MJC, les mardis soirs en partenariat avec l'association "Le Chêne Vert".

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter la MJC.

Tél: 02.48.70.06.98



Le jardin partagé

La MJC souhaite développer un jardin partagé pour les habitants du quartier. Ceci permettra de développer le maraîchage local mais aussi de faire des rencontres.

Si vous êtes intéressé par ce projet, n'hésitez pas à contacter la MJC.

Tél: 02.48.70.06.98

La Gazette

Comme vous avez pu le constater, "la Gazette" est un journal identifiant la vie du quartier et proposant des activités initiées par les habitants d'Asnières.

Si vous êtes intéressé par ce projet, et vous avez envie de partager des sujets, n'hésitez pas à contacter la MJC.

Tél: 02.48.70.06.98 ou Mail: mjc.evs@gmail.com

Directrice de la publication, Nathalie BONNEFOY, présidente de la MJC.
Coordinateur de rédaction: Benoit COLLIER avec le conseil citoyen.
Association Loi 1901.
N° SIRET: 775 023 112 000 29