



DANS CE
NUMÉRO :

Le mot du Maire (suite)	2
Élections départementales et régionales	2
Quand le rêve devient réalité	2
État civil	2
Temps forts du trimestre	3
À propos du lac de Coufesse	4
La lune	5
Fêtes et Animations de l'été	6
Recettes de Chantal	7
Astuces de Geneviève	7
	8
	8



LE MOT DU MAIRE

Chères floiracoises, chers floiracois,

Après plus d'un an de travaux, le chantier de réaménagement du bourg vient de s'achever. C'était à l'échelle du village, le chantier de la décennie ! Prendre le temps de la réalisation était nécessaire afin de respecter le cahier des charges des structures routières et de bien réussir les finitions. Je remercie à cette occasion les Floiracois, qui auront fait preuve de patience et de compréhension. Je remercie également les entreprises Brousse et Occitanie Pierres qui auront réussi à déjouer le casse-tête imposé par les normes, les ruelles étroites et les maisons anciennes du village. Il fallait en effet apporter de la qualité avec des matériaux naturels tout en respectant l'authenticité et le charme du lieu. C'est tout l'enjeu de ces « opérations cœurs de village ». Cauvaldor, qui en a la compétence, a décidé d'éditer à ce sujet un guide pratique destiné aux élus, inspiré des expériences d'Autoire et de Floirac. Ce guide les aidera à réussir leur « cœur de village ».

Comme un chantier peut en cacher un autre, les travaux du bistrot de pays-multiple rural vont bon train, pour une ouverture prévue printemps 2022. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Samuel et Julie, nos futurs restaurateurs qui sont maintenant floiracois depuis quelques mois. Ils proposeront une cuisine dite « du marché » qui se positionne dans la vague des bistrots modernes. En somme, un bistrot bons-vivants pour mettre en avant les spécialités locales que ce soit pour un repas ouvrier le midi ou un bon moment entre amis le soir. Leur épicerie fine-cave à vins sera intégrée au décor du restaurant et proposera à la fois des produits alimentaires de première nécessité et du terroir. L'aboutis-

Avec l'été enfin arrivé dans ses atours de feuilles et de fleurs, voici le numéro 89 du journal de la commune. En cette période de crises imbriquées les unes dans les autres, crise sanitaire, crise économique et sociale, crise climatique et environnementale, il fait bon retrouver à la fois la chaleur et des sujets moins inquiétants du côté de Floirac. Vous découvrirez dans ce numéro une recherche sur la lune et son influence ainsi qu'une enquête, à propos du lac de Coufesse, sur les mystérieux « lacs » des causses du Quercy. Vous y trouverez également la recette très pointue de la ratatouille, des nouvelles de nos chantiers communaux et des précisions sur les projets festifs de nos associations encore maintenus pour les prochaines semaines. Le dépliant annuel de renseignements pratiques destiné à l'usage des résidents sera également joint à ces pages pour être gardé l'année durant. Vous trouverez également le document rappelant les consignes à observer pour le tri des ordures. Les membres de la rédaction vous souhaitent une bonne lecture et un bel été.

Anne-Marie et Alix



sement de ces différents projets, auxquels nous pouvons ajouter les services rendus par l'agence postale communale et l'arrivée de la fibre optique va indéniablement apporter de la plus value à notre village. Pour l'observer dans les conseils communautaires de Cauvaldor, de nombreuses communes alentour développent elles aussi des projets très intéressants qui seront autant de lieux structurants pour notre territoire. C'est la ruralité qui poursuit sa mutation pour être plus attractive et plus moderne... Nous devons cependant veiller à dynamiser aussi « l'esprit du Quercy », sa typicité, sa chaleur, celui qui rend la ruralité « heureuse » comme on a pu l'entendre ces derniers temps dans les médias !

Dans ce sens, l'espace public joue un rôle important. C'est un lieu qui appartient à tout le monde, où se crée l'échange au hasard des rencontres. Depuis quelques années maintenant la municipalité a souhaité valoriser l'espace public

en créant par exemple un couderc au barri du Fraysse ou des cheminements doux. Les travaux d'aménagement du chemin piétonnier qui relie le Ban de Gaubert à la place « del til » viennent d'être achevés par Pascal Laumond et Axel Vigier. Ce sont deux impasses qui disparaissent pour se transformer en une véritable connexion entre deux quartiers du village. C'était nécessaire, et je remercie particulièrement Pierrette Chassaing qui a accepté de céder une partie de son terrain à la commune pour permettre ce cheminement.

Les grandes vacances arrivent, et la jeunesse avec. Les habitants de la rue principale vont retrouver le ronronnement de la circulation dans un village restauré. La saison estivale s'annonce plus festive que l'année précédente. Je vous souhaite à toutes et à tous de passer un très bon été et de faire de belles rencontres au hasard des ruelles !

Alexandre Barrouilhet

Elections départementales du 20 juin 2021 : résultats de Floirac (1 seul tour)

Inscrits	244	Votants	127 (52,05 %)	Bulletins blancs	12 (9,45 %)	Nuls	12 (9,45 %)	Exprimés	103
BULLETINS EXPRIMÉS				FLOIRAC		CANTON MARTEL			
RAPHAEL DAUBET et GAELIGUE JOS				103 (100%)		2839 (100%)			

Elections régionales des 20 et 27 juin 2021 : résultats de Floirac (2ème tour)

Inscrits	244	Votants	123 (50,41 %)	Bulletins blancs	5 (4,07 %)	Nuls	3 (2,44 %)	Exprimés	115
BULLETINS EXPRIMÉS PAR LISTE ET ORDRE DU TIRAGE AU SORT DES 9 FORMATIONS POLITIQUES PRÉSENTÉES				FLOIRAC		REGION OCCITANIE EN POURCENTAGE			
CAROLE DELGA (L'OCCITANIE EN COMMUN)				64 (55,65%)		57,77%			
JEAN-PAUL GARRAUD (RASSEMBLER L'OCCITANIE)				7 (6,09%)		24%			
AURELIEN PRADIE (DU COURAGE POUR L'OCCITANIE)				44 (38,26%)		18,22%			

QUAND LE RÊVE DEVIENT RÉALITÉ



Puisque ce petit journal a tissé un lien entre nous, je souhaite expliquer mon absence du journal ce mois-ci par la réalisation d'un projet qui me tient à cœur depuis plusieurs années : parcourir à la retraite les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Cette idée m'est venue en arpentant les rues de Limoges où des coquilles Saint-Jacques ornent quelques trottoirs pour baliser le chemin à suivre... La crise sanitaire ne m'ayant pas permis de partir en 2020, j'ai souhaité maintenant réaliser ce rêve, accompagnée d'un de mes neveux, Florian. Notre départ s'est effectué de Limoges, direction la Creuse, Bénévent l'Abbaye pour emprunter la voie de Rocamadour. Peut être me verrez-vous passer au loin...En tous cas, ce qui est sûr, c'est que je vous ferai un petit reportage à mon retour. A très bientôt ! Et bonne lecture pour ce numéro.

Corinne Bloch

Etat civil

Michel BOKOR

Fils de Miklos BOKOR
est décédé le 19 avril 2021 à Paris 5ème
à l'âge de 56 ans

Décès



Michel DEGRUTERE

époux de Chantal et père d'Isabelle et Ludovic
est décédé le 4 mai 2021 à Brive(19)
à l'âge de 76 ans

La rédaction s'associe au deuil des familles



Présentation des candidats aux élections départementales



Exposition « Zaza artiste au village »



Animation ornithologique : « A l'écoute des oiseaux »



26 juin - Fête de la musique et feu de la St Jean



Nettoyage du lac de Coufesse



54 nouveaux panneaux des lieux dits du cause

Évolution des travaux cœur de village 2^{ème} tranche



Pose de l'évacuation des eaux de pluie



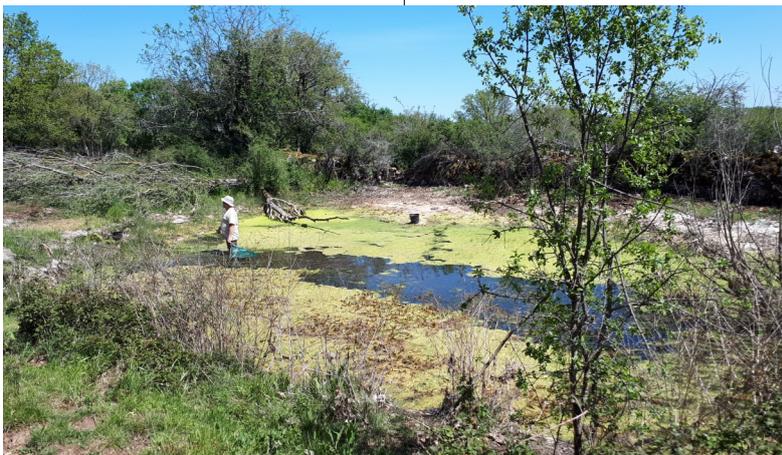
Préparation du dallage central



Derniers préparatifs avant l'enrobé à chaud

A propos du lac de Coufesse

Le Lac de Coufesse, à Camp St Peyre, s'est récemment prêté à un nettoyage de printemps effectué par des bénévoles de l'A.A.S.F., et le voilà maintenant tout propre, débarrassé des branches qui ont terminé leur course sur ses rives et des algues qui en avaient envahi toute la surface.. Il est maintenant prêt à accueillir le randonneur curieux de découvrir, sur notre commune, dans le lac de Coufesse l'un de ces fameux lacs de St Namphaise spécifiques du Quercy.



Le lac de Coufesse à la sortie de l'hiver

Sur notre lac, en effet, n' imaginez pas voir des pédalos évoluer et pas davantage des barques ou des plongeurs ravis. Car à l'image de notre commune, il est d'une taille très modeste, celle d'une mare de quelques mètres carrés qui surprendrait fort quiconque se serait attendu à découvrir des hectares d'eau où le ciel se lit sur l'onde et où le poisson abonde ! Cette dénomination de lac ne lui a pourtant pas été attribuée pour faire imaginer à Floirac un concurrent ignoré du lac de Genève ! Non. Il faut simplement savoir que le nom de lac, en ancien occitan, a conservé, de son ancêtre latin Lacus, le sens de flaque d'eau, réservoir, bassin, trou d'eau. Toujours de petite taille. Comme l'écrit en 1861 l'érudit Raphaël Périé (cité par Jean-Luc Obereiner dans son étude sur Saint-Namphaise) un lac, sur nos causses, désigne « une sorte de réservoir en forme d'auge creusé dans le roc ». Certains auteurs, quand le terme de lac leur paraît pompeux parce qu'ils ignorent la langue locale, évitent le terme de lac et parlent de mare-abreuvoir, de citerne, de laquet ou de point d'eau...

Ces lacs caussenards, appelés par la tradition de Saint-Namphaise, présentent des caractéristiques particulières. Ils se différencient de la simple mare en ce qu'ils sont entièrement creusés dans le rocher (« talhats dins lo roc ») et non creusés dans l'argile, et qu'ils n'ont besoin d'aucune maçonnerie. D'autre part l'un de leurs côtés est taillé en dalle inclinée pour faciliter l'accès à l'eau. Il y en aurait plusieurs centaines sur le causse. Tel est notre « lac de Coufesse » qui se cache sur le causse à Camp St Peyre. Façonné dans le calcaire comme il se doit, il est rectangulaire, et l'un de ses côtés est aménagé en une pente qui permet l'accès du bétail à l'eau retenue dans le bassin, cette eau rare, si précieuse sur les causses. Pourquoi l'a-t-on appelé lac de COUFESSE ? Est-ce le nom d'un lieu-dit ? D'un proprié-

taire ? Peut-être. A moins qu'il ne fasse référence, à une couffe que le dictionnaire donne pour « une sorte de panier circulaire plat, suspendu horizontalement dans l'eau à

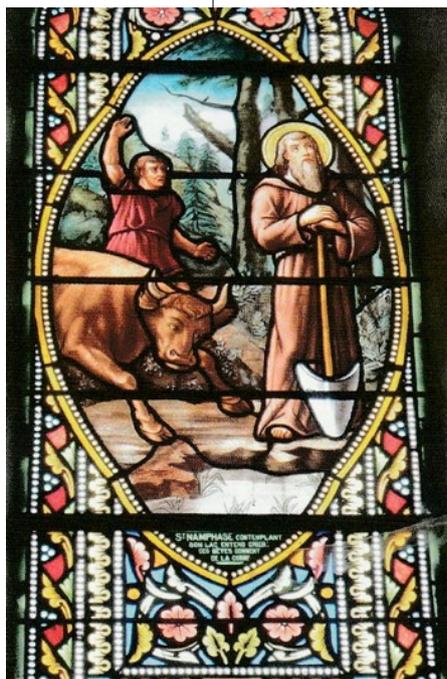
l'aide de cordelettes et autour duquel on attache des hameçons». De couffe à coufesse, peut-on voir un lien ?

Ce qui est sûr, c'est que c'est une légende, transmise de génération en génération par les bergers, qui a valu à ce type de réservoir le nom de « lac de St-Namphaise ». Namphaise était un ermite tenu en grande vénération dans le Haut-Quercy et notamment sur

la causse de Gramat, dans cette partie sauvage et secrète qu'on appelle la Braunhie. Au VIIIe siècle, ce neveu et compagnon de Charlemagne, lassé de la guerre et de ses massacres, décide, au retour d'Espagne, de se retirer en religion et

se fixe en Quercy où il construit ou reconstruit des ab-

bayes et des églises (Figeac, Marcilhac, Lantouy) avant de se faire ermite dans le « désert de la Braugne » selon divers récits. Il y choisit une grotte, près d'un petit oratoire élevé en l'honneur de St Martin, (la future église de Caniac qu'il achèvera de construire), et se consacre à la prière et au jeûne. Dans ces solitudes ventées et surchauffées du causse, il se serait mis (d'après un complément tardif à la légende de base) à creuser à même le rocher de petits bassins alimentés soit par des sources, soit par des eaux de ruissellement ou par l'eau du ciel. Des bassins de taille variable mais propres en tous cas à abreuver les troupeaux. Averti par des anges de son proche martyr, Namphaise meurt chargé par un taureau qui lui transperce le flanc de sa corne. Portant ses entrailles, il va expirer dans l'église



St Namphaise chargé par le taureau

de Caniac-du-causse, y est enseveli dans la crypte. Il sera vénéré comme saint par les habitants de la Braunhie pour des guérisons d'épileptiques et de femmes stériles qui auraient lieu sur son tombeau.

Les lacs de Saint-Namphaise sont aujourd'hui tombés en désuétude mais ils jouent un rôle écologique de premier ordre auquel, depuis quelques années, on est devenu très attentif. Ils sont, selon Le Guide de promenades et de randonnées du Parc naturel régional des Causses du Quercy (2008), « indispensables à la survie d'une faune aquatique dans l'environnement aride du causse car ils abritent

10 espèces de batraciens (dont le crapaud calamite), de nombreux insectes, 32 espèces de libellules et plus de 200 espèces de micro-invertébrés. De nombreux mammifères et oiseaux viennent y boire et s'y baigner. » C'est pourquoi ils font l'objet d'études et de programmes de restauration. Ainsi l'action des quelques bénévoles qui ont consacré leur journée à nettoyer le lac de Coufesse est-elle une condition indispensable pour que l'habitat de la faune et de la flore du causse de Floirac soit préservé et même élargi à l'avenir.

Alix de Vendevre et Anne Marie Daubet



N.B. :Les églises de Montvalent et de La chapelle-aux-saints ont pour patron Saint Namphaise. Il est encore vénéré à Caniac-du-causse dont la crypte attire toujours des visiteurs.

Maria DELPY

MARIA DELPY NOUS PRÉSENTE SON ACTIVITÉ



Maria DELPY

Diététicienne Nutritionniste Diplômée D'État, je suis aussi technicienne en alimentation, diplômée en Gastronomie et Hôtellerie.

Ma vision de la diététique relie à la fois l'amour des produits sains, goûteux, issus du terroir, à l'équilibre nutritionnel, en prenant en compte les besoins et le mode de vie de chaque individu.

Prendre soin de soi c'est prendre en compte l'être humain que nous sommes dans sa globalité. Adapter notre alimentation en fonction de notre état de santé nous permet de devenir l'acteur principal de notre santé en prenant soin de soi.

L'objectif essentiel c'est la liberté de choisir ce qui est bon pour chacun de nous !!!!!

Afin de faciliter l'accès aux soins diététiques je me déplace essentiellement à votre domicile. J'exerce en collaboration avec les médecins traitants, les spécialistes, les cabinets des infirmiers libéraux et les sage femmes. J'exerce également au sein de l'EHPAD. Mon rôle essentiel est la sensibilisation à la malnutrition et tout particulièrement à la dénutrition.



Rul, 46600 Floirac / 06 50 69 89 58 / epicurdiet@yahoo.fr / site internet en construction

ÉVOLUTION DU CHANTIER « MULTIPLE RURAL »



LA LUNE

« Le soleil est l'œil du jour,
comme la lune l'œil de la nuit. »

Gabriel Meurier

Il y a des soirs, et des nuits, où la lune, parfois brillante, souvent mystérieuse, toujours drapée dans son linceul laiteux, nous invite à l'observer... La lune est souvent associée à la nuit, or, nous pouvons aussi l'admirer le jour ! Quel privilège sur la cascade ou dans la vallée, de pouvoir la regarder sans pollution lumineuse !!

Si le Soleil octroie ses bienfaits à tout un système terrestre et céleste, la lune, elle, privilégie exclusivement la Terre. Elle est l'unique satellite naturel de la terre et lorsqu'on l'observe, on peut remarquer qu'elle change d'aspect d'une nuit à l'autre : ce sont les différentes phases de la lune. Chaque mois, nous ne la voyons plus du tout durant quelques jours : c'est la nouvelle lune.

Ensuite la lune, qui nous montre toujours la même face, semble grossir puis maigrir. Et le cycle recommence tous les 29,5 jours...

Si nous voyons les fractions éclairées de la lune changer au cours d'une lunaison, c'est parce que notre satellite naturel tourne autour de la Terre en 29 jours et demi, et que, tous les 29 jours et demi, l'astre reprend la même position relativement à notre planète et au Soleil.



LA LUNE, LES MYTHES ET LE TEMPS

Tantôt pleine ou nouvelle, croissante ou décroissante, la Lune est perçue dans la plupart des mythes comme un cycle de naissance, de transformation, de mort, puis de renaissance...

Les hommes primitifs attachaient une plus grande importance à la Lune qu'au Soleil, parce que le Soleil leur paraissait un astre éternellement pareil, égal à lui-même et dépourvu de tout « devenir »; alors que La

lune, est un astre qui croît, décroît, disparaît et renaît, un astre soumis aux lois de la naissance et de la mort, qui rythme et contrôle l'écoulement du temps. Plusieurs peuples apprirent ainsi à diviser l'année en mois, créant par la suite le calendrier, les romains lui dédièrent d'ailleurs le 1er jour de la semaine : Lunae dies,

dit « jour de la Lune ». Notre lundi.

Elle est donc à l'origine du calendrier le plus archaïque qui soit : le calendrier pastoral, point de dé-



part du calendrier des sept jours car tous les sept jours, la Lune va changer de forme : Nouvelle Lune, Premier Quartier, Pleine Lune, Dernier Quartier, tout ceci formant le mois lunaire défini par le terme de « lunaison ».



L'année se composait ainsi anciennement de 13 mois de 28 jours auxquels on a rajouté plus tard des jours supplémentaires pour rattraper les 365 jours du calendrier solaire.

LA LUNE, LA TERRE & L'HOMME

Si l'existence des marées ne souffre aucune contestation aujourd'hui, le pouvoir d'attraction de l'astre lunaire ne se limite pas à simplement faire monter ou baisser le niveau de l'eau sur nos plages. La terre elle-

même se déforme, induisant d'autres conséquences.

“ Une certaine influence existe - même si l'effet est très faible - sur les tremblements de terre, nous explique Michel Van Camp, sismologue à l'observatoire royal de Belgique. On peut constater ainsi une petite variation dans le déclenchement des séismes en fon-

ction des forces de marée. Et le même constat s'applique pour certaines éruptions volcaniques. Les nappes d'eau souterraines ont aussi leur niveau d'eau qui fluctue. Ça marche comme une éponge. Si vous pressez une zone géologique remplie d'eau (à cause de la déformation), l'eau aura tendance à vouloir en sortir. Des variations d'eau dans les puits peuvent ainsi être observées par exemple ”, ajoute encore Michel Van Camp.

Mais pour tout objet qui est trop petit pour s'exposer à cet effet différentiel, l'attraction lunaire ne joue aucun rôle. C'est pourquoi les lacs n'ont pas de marée. Ou que l'eau du corps humain ne s'échappe pas du corps les jours de pleine lune.

LA LUNE & LE SOMMEIL

La croyance populaire veut que la pleine lune perturbe le sommeil, augmentant les risques d'insomnie. En 2013, l'analyse de l'équipe de l'université de Bâle, en Suisse, dirigée par Christian Cajochen, suggère qu'immédiatement avant et après une pleine lune, les participants à l'étude ont pris en moyenne 5 minutes de plus pour s'endormir, leur sommeil était plus léger que d'habitude, et leur durée de sommeil a diminué d'environ 20 minutes.

LA LUNE & LA SANTE MENTALE

Une autre idée largement répandue concerne l'influence de la lune sur l'humeur et la santé mentale. La pleine lune, en particulier, pourrait nous rendre plus agressifs (comme un loup garou), et "mal lunés". Des recherches publiées en 2009 ont indiqué que les établissements psychiatriques accueillent plus de personnes pendant la pleine lune que d'habitude. Mais d'autres études ont précisé que la pleine lune ne rend pas les êtres humains plus agressifs. En 2019, des chercheurs suisses et américains ont analysé les données de 17 966 personnes traitées dans 15 services psychiatriques différents pendant dix ans. Cette étude n'a pas non plus trouvé de preuve d'une augmentation de l'agressivité pendant la phase de pleine lune.

LA LUNE & LE JARDINAGE

La presse spécialisée dans le jardinage, la presse grand public mais aussi de nombreux ouvrages et sites Internet vantent les bienfaits de notre satellite naturel qui, aurait également une influence déterminante sur la croissance et le développement des plantes. Qu'il s'agisse de semer, de planter, de repiquer, de tailler, de bouturer, de récolter, tous les gestes du jardinier devraient tenir compte du mouvement ascendant puis descendant de la lune, de sa traversée du plan de

l'écliptique (les fameux nœuds lunaires) ou de son passage devant les constellations du zodiaque.

Pourtant, plusieurs études scientifiques ont démontré que : **"Si la lune a une influence sur la performance agronomique des plantes, elle est infinitésimale"**.

Noëlle Dorion, professeur d'horticulture ornementale, membre de la Société nationale d'horticulture de France (SNHF) dans le rapport « Jardiner avec la Lune: mythe ou réalité? » qu'elle a corédigé en 2011 avec Jacques Mouchotte, explique :

« Libre à chacun de mener ses expériences et de croire ou non à l'impact de la lune. Le jardinage n'est pas une science exacte et il convient d'échanger et de se faire son propre jugement. Notre conseil serait de ne pas accorder trop d'importance à la lune lorsqu'on parle de jardinage. Certains paramètres lors de la culture ont un impact indiscutable sur la croissance des végétaux et sont scientifiquement prouvés : un bon ensoleillement, des températures adéquates, un substrat de qualité et en quantité suffisante, le contrôle des ravageurs, ou encore un arrosage adapté aux besoins des végétaux et le **plaisir de jardiner**, sont immensément plus important que les cycles lunaires. »

(Voir *Science & Vie Questions-Réponses n°28*)

Delphine Martineau

PETITES ANNONCES LOCALES :



Un Floiracois vous propose d'acquérir ce vélo en excellent état
Prix à débattre
S'adresser à René ou téléphoner au 06 76 67 25 14



Photo non contractuelle

Particulier
« Secteur Ban de Gaubert » propose jusqu'à 20m³ de terre pour jardin d'agrément ou potager
Tél : 06 06 49 60 85

CÉRÉMONIE, EXPOSITIONS ET ANIMATIONS

À VENIR DANS LES PROCHAINES SEMAINES :



- ↪ jusqu'au 14 juillet 2021 : de 17h à 19h : exposition « Zaza une artiste au village » à la chapelle St Roch ◇
- ↪ Samedi 3 juillet 2021 : lieu et horaire à préciser Pastoralisme et biodiversité (ENS)
- ↪ Mercredi 14 juillet 2021 : 11h sur la place de l'église, discours de M. le Maire et apéritif offert par le conseil municipal
- ↪ Mercredi 28 juillet 2021 de 17h à 22h30 : rencontres autour du four à pain des Nouals (ENS)
- ↪ Dimanche 1er au 15 août 2021: exposition-vente des peintures de Patrick BIBERSON à la chapelle St Roch ◇
- ↪ Du lundi 16 au 31 août 2021 : exposition de Brigitte Monloubou à la chapelle St Roch ◇
- ↪ Samedi 11 septembre 2021 à 8h45 : La nature au fil de l'eau (ENS)

ENS : Espace Naturel Sensible Livret Animations Nature 2018 tel : 05 65 53 40 00

✂ Comité des Fêtes : tel : 06 11 59 16 45

◇ Association pour l'Animation et la Sauvegarde de Floirac tel : 06 81 53 81 74



Ah ! l'été... Depuis le temps qu'on l'attendait, il est enfin arrivé.

TOUILLONS LA RATATOUILLE !

Les 5 règles d'or

- 1 - Des bons légumes de saison, de plein champ, qui ont vu plus de soleil que les pesticides. Du bio, idéalement, car on garde la peau des légumes. **Donc la ratatouille en hiver, c'est non. Sauf si vous en avez fait suffisamment cet été pour en congeler.**
- 2 - Une ratatouille, c'est de l'aubergine, du poivron, des courgettes, des oignons, de la tomate, de l'ail.
- 3 - La ratatouille c'est aussi les parfums de Provence, le basilic, la menthe, le thym, le laurier, la marjolaine, la sauge, l'estragon et le romarin.
- 4 - La ratatouille est *confite*, pas frite. Autrement dit, il faut de l'huile d'olive mais un filet suffit pour cuire chaque légume.
- 5 - Comme la vengeance, c'était un plat qui se mangeait traditionnellement froid. Mais on

l'adore chaude et elle est encore meilleure réchauffée le lendemain.

Son origine

Cette spécialité est originaire de Provence, plus précisément de l'ancien comté de Nice, et vient de l'occitan « ratatouio ». La majorité des légumes qui composent ce plat sont des « pièces rapportées ». L'aubergine est originaire d'Inde, la tomate du Mexique. Le poivron et la courgette sont aussi des trophées précolombiens.

Pour 6 personnes : 2 aubergines violettes, 3 poivrons (1 vert, 1 jaune, 1 rouge), 6 courgettes, 5 belles tomates, 2 gros oignons blancs, 4 gousses d'ail violet, 2 bouquets de basilic, 10 feuilles de menthe, quelques brins de thym frais, 1 feuille de laurier, quelques feuilles de marjolaine, 5 feuilles de sauge fraîche, 1 branche d'estragon frais, 1 branche de romarin, 2 c. à soupe de concentré de tomate, huile d'olive, sel et poivre.

Préparation : Laver, essuyer, épépiner les légumes. Rincer les bouquets d'herbes. Eplucher et émincer les oignons et l'ail. Tailler les courgettes en demi-lunes, les aubergines et les poivrons en cubes, les tomates en quartiers. Cuire les aubergines 5 minutes à l'eau salée, les égoutter.

Faire revenir séparément, dans une grande poêle à feu moyen, avec de l'huile d'olive, un peu d'ail émincé et de sel., puis les oignons parfumés de thym et de laurier, puis les poivrons avec la marjolaine et la sauge, puis les courgettes et les bouquets de basilic, enfin les aubergines avec la menthe. Saler et poivrer chaque préparation. Tous les légumes doivent être confits et légèrement colorés.

Dans une casserole, faire suer l'ail dans l'huile d'olive chaude, épaissir avec le concentré de tomate tout en remuant, verser les quartiers de tomate avec le romarin et l'estragon.

Mélanger tous vos légumes sans les « escagasser », c'est à dire sans les écraser. Cette recette accompagnera très bien vos viandes et poissons pour vos barbecues ou planchas de l'été, sans oublier le petit verre de rosé de Provence bien frappé . (à consommer avec modération).

Bon été à toutes et à tous !

Chantal

Les astuces de Geneviève

APPAREILS SANS TRACES; Pour protéger frigo, cuisinière, voire poubelle en plastique, des traces de doigts salissures, enduire leur façade d'une fine couche de cire pour voiture. Elle créera une barrière contre les tâches et poussières. Il suffira de les essuyer régulièrement.



À: Mr et Mme **FERRAND Jean et Marie –Paule**, rue de l'église, anciennement famille Artier

À: **Samuel PRATT** et **Julie BOLTZ**, la Martinie, anciennement famille Yoop

Merci de nous signaler tout oubli que ce soit en
résidence principale ou secondaire.

