



Le Rayon de La Ruche

Bulletin de la Ruche aux Savoirs

Réseau d'échanges réciproques de savoirs de La Riche
n° 6 – Décembre 2005



EDITO

Déçu...pas désespéré !

Dans les 2 précédents bulletins nous vous invitons à participer à l'illustration du site par l'envoi de photos ou même de votre prose, à vous familiariser avec l'utilisation d'un scanner éventuellement, à participer à une sortie au bois ou bord du Cher et profiter de cette occasion pour faire quelques photos...

Nous étions 4 seulement à nous retrouver au Bois des Hâtes le 28 septembre et nous avons passé de super moments.

Nous savons bien que les aléas de la vie quotidienne ne permettent pas toujours de se libérer facilement. C'est pourquoi nous ne désespérons pas et **nous renouvelons et augmentons nos propositions** : vous trouverez dans ce bulletin de nouvelles activités pour nous rejoindre. N'hésitez pas à nous faire part de vos envies et offres...

En espérant que ces quelques lignes apporteront plein d'énergie pour 2006, **nous vous souhaitons de bonnes fêtes de Fin d'Année.**

L'équipe d'animation



La Ruche aux Savoirs

Equinoxe – 37520 La Riche

02 47 37 58 88

Courriel : infos@rezo37.org



Le bureau :

Bernadette Arnaud

Sylvain Naudin

Martine Bonneau

Liliane Millet

La mise en page :

Bernard Gripoix - justun37@mageos.com

Sylvain Naudin – infos@rezo37.org

Permanences :

accueil et réunion d'animation les mardis de

10h à 12h



Site internet :

www.larucheauxsavoirs.org

Suivez-moi en page 2





ACTUALITÉS

Prochainement...

Retenez la date du 20 janvier 2006 :

Maurice et Bernard vous proposeront « thé vert et iguanes » et autres animaux sous les tropiques. Sri-Lanka et Galapagos. Ceci devrait être suivi de la traditionnelle galette des rois en échange d'une modeste participation (2 €). Ceci nécessitera de s'inscrire auprès de Fatima (Equinoxe) **avant le 15 janvier 2006** (*commande des galettes*).

Le samedi 11 mars, Léone nous propose une visite de la grange dimière de Berthenay ainsi qu'une « ronde » autour des trognes (ou têtards). Si vous en exprimez le désir on pourrait aussi en profiter pour faire un atelier photo et même pour les plus courageux le déplacement pourrait se faire en vélos si la météo est avec nous. Rendez-vous à 10h à l'Eglise de Berthenay. (*covoiturage possible à partir d'Equinoxe*).

Janvier 2006, Rosmarie nous emmènera à Cinq Mars La Pile.

Danielle et Viviane réfléchissent à une sortie **en janvier 2006**.

En avril : Elvina, Isabelle et Bernadette vous offriront la découverte d'un morceau de "La Loire à vélo", en fait, ce sera "le Cher à vélo" pour commencer avec une traversée du technopôle comme vous ne l'avez jamais vu !



FORMATIONS :

Des **formations** pourraient se dérouler dès le mois de janvier : Historique des Réseaux, mise en relation, réciprocité, repérage de savoirs, ateliers d'écriture... Ces formations (une journée par mois) seront quasiment gratuites, une participation sera demandée pour couvrir les frais (*déplacement des animateurs, matériel, etc*). Faites nous savoir si vous êtes intéressés et par quoi **en retournant le coupon en fin de bulletin à Fatima, Equinoxe**.



Echanges en cours...

Individuels (*entre 2 personnes*) :

- Prise de vues photographiques
- Informatique (points ponctuels à la demande, ex: navigation internet...)
- Broderie

En groupe :

- Anglais (mercredi de 17 à 18 h)
- Italien (jeudi de 10h à 11h30)
- Réalisation du panneau des savoirs en cartonnage (se renseigner pour les horaires)
- Petite déco de Noël

Offres et/ou demandes non satisfaites :

- Portugais
- Crochet - tricot (proposition pour apprendre à faire des points de base, des roses pour décoration, bonnet écharpes...)





DEUX PETITES RECETTES :

D'aucuns ayant demandé les recettes de l'échange du 15 novembre 2005, les voici :

Brochettes et Poulet TERIYAKI

Ingrédients pour 2 personnes : 2 cuisses de poulet ; 1 citron ou vinaigre de riz (3 cuillères à soupe) ; sauce soja (125 ml) ; sucre (6 cuillères à soupe)
un peu de gingembre frais.

Pour les sauces : wasabi, pâte de sésame (dans magasins spécialisés produits asiatiques ou produits bio).

Mélange : préparer une sauce qui servira à badigeonner la viande pour obtenir une cuisson « caramel ». Mélanger le soja, le sucre, le vinaigre ou le citron et le gingembre dans une casserole et faire chauffer le tout jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

Brochettes de poulet : Désosser les cuisses et couper en dès. Embrocher 4 morceaux de viande par brochettes de bois (ou de bambou) après avoir laisser tremper celles-ci dans un verre d'eau pour faciliter l'opération. Ne pas trop serrer les morceaux pour qu'ils puissent cuire aisément.

Cuisson : au grill ou à la poêle antiadhésive, sans matière grasse puisqu'on a laissé la peau du poulet et le gras éventuel. Déposer sur (ou dans) l'ustensile chaud les brochettes et le morceau de viande non embroché sur le côté « peau » et laisser griller à feu vif. Quand la viande est cuite, badigeonner-la plusieurs fois du mélange soja et sucre sur toutes les faces tout en laissant griller jusqu'à obtenir un aspect caramélisé.

Déguster avec du riz blanc et des sauces d'accompagnement : Wasabi (poudre ou pâte) mélangé à de la mayonnaise, pâte de sésame.

Crumble ananas et noix de coco

1 grosse boîte d'ananas au sirop – 100 g de noix de coco – 100 g de farine
160 g de sucre – 180g de beurre

Egoutter les morceaux d'ananas. Couper le beurre en petits morceaux, mettre dans un saladier et ajouter la farine. Mélanger du bout des doigts puis ajouter la noix de coco et le sucre. Continuer à travailler pour bien mélanger tous les ingrédients et obtenir une pâte friable comme su sable.

Préchauffer le four Th 7 (210 °). Beurrer un moule à tarte ou un plat allant au four, y déposer l'ananas, égaliser la surface et recouvrez entièrement de pâte sableuse à la noix de coco.

Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que le crumble prenne une belle couleur dorée (on peut aller jusqu'à 30 minutes en surveillant). La pâte ne doit pas être trop dure. Déguster chaud ou tiède.



Le conseil photo de l'automne

Bientôt les fêtes de fin d'année.

- Photographies des enfants : n'oubliez pas de vous mettre à leur hauteur (ça fait travailler les cuisses et c'est bon pour la souplesse) mais surtout ça évitera d'écraser ces chérubins au sol par la vue en plongée.
- Les grandes tablées au flash : plutôt que d'utiliser le pauvre petit flash intégré à votre appareil qui va transformer les visages du premier plan en fromage blanc et ceux du fond cachés dans l'ombre (sans parler des yeux rouges) éclairez abondamment la pièce et utilisez une sensibilité plus élevée (400 iso par exemple, voir plus si votre appareil le permet).



Le conseil micro

Mises à jour automatiques, ces opérations qui concernent le plus souvent le système d'exploitation et surtout l'antivirus ou le pare feu se font en tâche de fond, c'est à dire pendant les temps morts que vous laissez à votre machine lorsque vous lisez votre courriel par exemple. Donc il faut pour que cela fonctionne bien que vous restiez connectés un certain temps sous peine d'être très rapidement en retard d'un ou deux vers ou virus et autre cheval de Troie.

Liste de discussion ?

Une **liste de discussion** est à présent disponible sur le site internet de La Ruche aux Savoirs pour le réseau (la Ruche aux Savoirs mais aussi les partenaires, les réseaux voisins, les amis...)



liste de discussion
La Ruche aux Savoirs

*Mais qu'est-ce donc qu'une **liste de discussion** ?*

C'est un système de discussion passant par la messagerie électronique et permettant de s'échanger des e-mails à l'intérieur d'une communauté définie au préalable (par exemple les adhérents de la Ruche aux savoirs).

Pour vous abonner à la liste, rendez-vous sur la page spéciale de la liste Echange (<https://rezo37.org/cgi-bin/mailman/listinfo/echanges>).





COUPON-RÉPONSE

FORMATIONS

Coupon-réponse

Nom, prénom :

Je suis intéressé(e) par les thèmes suivants (à cocher ou souligner) :

- Historique des Réseaux
- Mise en relation
- Réciprocité
- Repérage de savoirs
- Ateliers d'écriture
- Autre :

Mes disponibilités :

Jour :

Heures :

Je peux dégager une journée par mois dans mon emploi du temps : **oui** **non**

✂-----

au prochain numéro "réseau...lument vôtre"