



« A la Chandeleur, l'hiver prend fin ou prend vigueur »

La Chandeleur est une fête pour les gourmands. Et que ce soit les animateurs LISA et les participants, nous nous laissons facilement tenter. Nous sommes gourmands.

Alors, afin de vous faire saliver un peu, nous vous proposons une gazette spéciale autour de la Chandeleur.

Vous y découvrirez peut-être quelques informations.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !



**Céline, Pauline, Romain,
Sandrine et Sophie**, vos animateurs LISA



Fédération ADMR

2 rue Louis Pasteur
28 630 LE COUDRAY

Pauline LELIEVRE
06.81.96.24.88

Romain FRANLIN
06.42.87.38.19

Sandrine DUVAL
06.49.80.56.94

Sophie COLAS
07.86.51.14.81

Céline NIEL
06.46.41.76.37

@ lisa@fede28.admr.org

lisa-admr.fr



"Le réseau social"
DE L'ADMR

QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

Et hop ! Les crêpes - Andrex

André Alexis Jaubert dit Andrex, né le 23 janvier 1907 à Marseille et mort le 9 juillet 1989 à Paris, est un acteur et chanteur français.

Mais vous le connaissez sûrement pour l'avoir vu au côté de Fernandel. En 1933, il joue pour la première fois avec son ami d'enfance Fernandel. Au total, on les retrouve dans 29 films car Fernandel, devenu célèbre assez rapidement, réserve souvent à son ami Andrex un rôle à sa convenance dans les films qu'il tourne.

Mais aujourd'hui, on parle de la chandeleur et donc d'une chanson qu'Andrex a chanté : **Et hop ! Les crêpes**. Cette chanson écrite par Roger Lucchesi a été enregistrée en 1942. La connaissiez-vous ?

*Quand je suis né
Ma destinée
Par mes parents fut disputée
Mon père voulait que je sois docteur
Ma mère voulait que je sois masseur*

*Ma vocation fut plus obscure
J'avais du goût pour la friture
Et c'est pour ça que j'ai installé
Ma petite échoppe sur les allées*

*Et hop !
Un p'tit coup et je la tourne
Un second je la retourne
Ma p'tite poêle à la main
Ca n'est pas bien malin
J'envoie ma crêpe en l'air*

Atelier Cuisine à St-Denis-Lanneray



Suite à la demande des participants, un atelier cuisine suivi d'un repas partagé et de jeux de société ont été organisés le mercredi 21 janvier, à partir de 10h.

Les participants ont pu préparer différents feuilletés, et croissants, toasts, cakes, crudités et charcuteries pour un repas de fête. En dessert, de délicieuses galettes des rois et un gâteau Chocolat-coco ont été cuisinés.

De quoi commencer l'année sur une note gourmande pleine de partage !

Pièce de théâtre avec le groupe d'Orgères-en-Beauce

Suite à la proposition des participants d'Orgères-en-Beauce, le groupe a assisté à la pièce de théâtre « Les pieds dans le tapis » présentée à la salle des fêtes d'Orgères-en-Beauce, le lundi 26 janvier à partir de 14h.

Cette pièce interactive fut l'occasion d'aborder les risques domestiques pour les seniors et l'adaptation du logement. Une manière originale et ludique d'aborder ce sujet parfois délicat.



Galette des rois avec le groupe de Voves et Janville-en-Beauce

Les participants Voves et de Janville-en-Beauce ont voulu célébrer le début de l'année en dégustant des galettes des rois.

Cela s'annonce être une année riche de gourmandise et de partage !

ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

Bien Dansons Corps

Le projet « Bien dansons corps » propose aux personnes de plus de 60 ans un accompagnement innovant alliant Danse Rythme Thérapie (DRT) et ergothérapie. Chaque semaine, des séances de DRT en groupe favorisent l'activité physique douce, renforcent le lien social et contribuent à l'amélioration de l'humeur et de la confiance en soi. Parallèlement, l'ergothérapeute réalise des bilans personnalisés et intervient au domicile pour sécuriser l'environnement de vie.

Informations pratiques :

- **Date** : Du 05/03/2026 au 02/07/2026 – de 10h00 à 11h30
- **Lieu** : Maison des Seniors de Châteaudun - 13 Rue de Sancheville 28200 Châteaudun
- **Tarifcation** : Ateliers intégralement pris en charge par la Commission des financeurs et la CARSAT. Il n'y a donc aucun reste à charge pour les participants.
- **Nom** : MERCI JULIE en partenariat avec la Maison des Seniors de Châteaudun
- **Site internet** : <https://www.merci-julie.fr/>
- **Téléphone** : 0603489011 ou **Adresse mail** : sybile.rollet@merci-julie.fr



ANECDOTE DU MOIS

Un peu d'histoire sur ... la Chandeleur

Nous fêtons la Chandeleur le 2 février, mais pourquoi cette date ?

Cela correspond au 40^{ème} jour après Noël ! C'était il y a fort longtemps une fête religieuse chrétienne qui correspond à la présentation du Christ au Temple... La tradition raconte qu'un pape distribuait des crêpes aux pèlerins. Cette fête est la dernière du cycle de Noël. Si ce n'est pas déjà fait, il est temps de ranger la crèche.

Hypothèse : Pour ceux qui n'aiment pas l'hiver, on dit aussi que les crêpes, par leur forme ronde et dorée, rappellent le disque solaire, évoquant le retour du printemps après l'hiver sombre et froid. L'ours sort de son hibernation, c'est bientôt le printemps...

Et enfin pour certains, la Chandeleur a une symbolique liée à la fécondité et à la richesse. Le rituel consistait à faire sauter les crêpes de la main droite en tenant une pièce d'or dans la main gauche, (par exemple un louis d'or) ou à défaut une monnaie, afin de connaître la prospérité et la fécondité pendant toute l'année. Pour que cela fonctionne il s'agira de faire en sorte que la crêpe atterrisse correctement dans la poêle !

LA MAIN VERTE

D'après 123plantes

Plante à crêpe

Le Pilea Peperomioides, plus connue sous le nom de plante à crêpes, est une plante d'intérieur facile à entretenir. La plante préfère un endroit avec beaucoup de lumière indirecte et un sol légèrement humide. En plus de sa facilité d'entretien, la plante à crêpes est également très facile à couper.

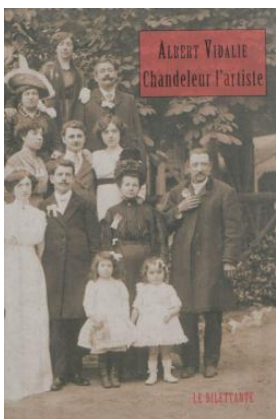
Il n'est pas difficile de s'occuper d'une plante à crêpes, car elle nécessite peu de soins. Pour profiter de la plante le plus longtemps possible, nous vous conseillons de l'arroser un peu chaque semaine et de la nourrir mensuellement avec de l'engrais pour plantes succulentes. Cependant, il n'est pas vraiment nécessaire d'administrer cette nutrition supplémentaire.

Cette plante a fait un retour en force, car elle était également populaire dans les années 1970. Cette plante d'intérieur rétro a des feuilles plates et rondes, ce qui lui donne un air de crêpe ou de pièces de monnaie. A l'origine, le Pilea est originaire de Chine, c'est pourquoi il est surnommé la plante d'argent chinoise. Actuellement, on voit plus souvent la plante à crêpes, mais auparavant, elles étaient plus difficiles à obtenir. Elles n'étaient cultivées qu'en Scandinavie.



CONSEILS DE LECTURE

Chandeleur l'artiste - Albert Vidalie



Une saga familiale mettant en scène les Falentine, un couple, ses deux filles et leurs maris dans des aventures soubresautantes. Réédition d'un roman autobiographique publié en 1958.

Nous vous rappelons que nous proposons la livraison de livres en partenariat avec les médiathèques pour les participants des communes d'Orgères-en-Beauce, de Voves, de Nogent-le-Rotrou, de Courville-sur-Eure et de Brezolles. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

INVITATION AU VOYAGE AU CŒUR DE L'EURE-ET-LOIR

Tour du monde autour des crêpes

Parce que le voyage passe aussi par l'assiette et que nous nous laissons facilement tenter par des gourmandises. Voici un petit tour du monde des crêpes :



Partons ...

- En Suède avec les **hirsams plättars** (crêpe fourrée à la chantilly)
- Au Maroc avec les **crêpes à milles trous**
- En Amériques du Nord avec les **pancakes**
- Au Mexique avec les **tamales**
- En Russie avec les **blinis**
- En Inde avec les célèbres **Naan** ou les **Paneer** paratha ou encore les **Chapatis**

Il y a tant de recettes autour du monde que nous n'allons pas toutes vous les énumérées ici (on en garde peut-être de côté pour l'article de l'année prochaine). Mais en France aussi, selon les régions, différentes recettes de crêpes existent :



Restons en France ...

- En Bretagne avec les **Kouigns Bretons** (une sorte de pancake) et les bien connues **galettes de blé noir**
- Dans le Limousin avec le **bouligou**, une galette épaisse de mamie limousine
- Dans l'Ain avec des **crêpes parmentières** salées à base de pommes de terre

Chaque famille à sa recette de crêpes et un petit plus qui les démarquent : à la bière, au rhum, à la fleur d'oranger... Et vous, quelle est votre recette ?

Ce qui est sûr, c'est qu'avec les crêpes, on est sûr de partager un agréable moment gourmand !

JEUX

Mots cachés sur la Chandeleur

Le but du jeu est de retrouver les mots de la liste dans la grille ci-dessous. Les mots peuvent être dans tous les sens : horizontal, vertical et diagonal.

C	K	Z	D	B	V	N	E	E	C	Ç	I	B	T	J
V	L	H	L	A	I	T	M	S	S	Y	U	V	J	O
P	U	S	V	R	E	X	T	L	X	V	M	F	R	Z
K	Y	Z	N	F	E	Z	D	Z	B	E	U	R	R	E
W	Q	Y	C	R	E	I	R	V	E	F	M	O	E	Ç
C	Q	C	H	O	C	O	L	A	T	O	C	H	T	W
E	K	C	H	A	N	D	E	L	E	U	R	J	S	H
R	K	H	X	A	X	W	Z	Z	L	M	Q	L	U	U
U	G	A	E	N	I	R	A	F	Y	U	C	X	X	I
T	C	N	E	L	L	E	D	N	A	H	C	P	E	L
I	F	T	P	P	F	G	X	R	Z	N	Y	E	R	E
F	G	I	E	L	W	U	A	U	O	R	X	V	C	X
N	T	L	R	L	N	N	E	T	H	I	Z	D	U	E
O	A	L	C	Q	T	I	S	O	O	X	Q	B	S	Ç
C	B	Y	F	E	Q	G	Ç	H	D	Y	V	X	L	W

CHANDELEUR
CREPE
QUARANTE
FEVRIER
CHANTILLY
FETE
SUCRE
CONFITURE
CHOCOLAT
CHANDELLE
LAIT
HUILE
OEUF
FARINE
BEURRE

FICHE RECETTE

La piadina romagnola



INGREDIENTS (pour 12 piadine)

- 1 kg de farine
- 2 œufs
- 220g de saindoux
- 420ml de lait
- Sel, poivre

LA PREPARATION

1. Mélangez dans le bol de votre robot la farine, les œufs, le lait, le sel et le poivre. Ajoutez le saindoux fondu quand il n'est plus trop chaud. Malaxez le tout au robot ou à la main, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Goûtez pour vérifier la quantité de sel.
2. Façonnez des boules de pâte de 150g et laissez-les reposer au frigo une demi-heure.
3. Étendez chaque pâton au rouleau à pâtisserie pour former de belles crêpes de la taille de votre poêle.
4. Cuisez quelques minutes sur chaque face. Pas besoin d'ajouter d'huile ou autre matière grasse, la pâte glisse d'elle-même avec le saindoux !
5. Garnissez selon vos envies la moitié de la *piadina* et refermez-la.



LA GARNITURE

Vous pouvez garnir la piadina comme vous le souhaitez. Toutefois si vous recherchez des idées, voici quelques garnitures traditionnelles :



De la viande : Jambon cru, bresaola, saucisse, porchetta,...

Du fromage : squacquerone, mozzarella, pecorino,...

Des légumes : roquette, salade, courgettes grillées, bettes cuites à la poêle,...

Et s'il vous en reste, pourquoi ne pas les faire au Nutella ou de la confiture pour le dessert ?

Bonne dégustation !

ON NE DEMANDE QU'À RIRE

Quelques légèretés...

On dit que le mois de février est petit. Pourtant, il arrive toujours à caser le froid, la pluie, la grisaille et parfois même une grippe en moins de 30 jours.

Pourquoi les amoureux adorent le mois de février ? Il peut être court mais donne une bonne raison de s'aimer un peu plus chaque jour.

JOYEUSE CHANDELEUR !

