

EDITORIAL

Dernier numéro de la Pomme-Info 2021 pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année. Le lieu de vie prend de plus en plus corps avec une multiplication des activités proposées et toujours des nouveaux projets comme un atelier musique. Nous attendons les propositions des amateurs.

Un nouvel employé d'immeuble nous a rejoints à mi-temps, il est très sollicité.

Un cadeau de fin d'année : la mise en ligne du nouveau site internet de La Pomme qui sera accessible sur : www.asl-lapomme.fr . Il deviendra un lien complémentaire de liaison entre nous. Bonnes lectures !

Numéro 13

Novembre 2021

COMPOST

Tout d'abord, un grand merci au nouveaux référents qui ont rejoint l'équipe compost pour nous aider dans la tenue des permanences.

Nouveaux horaires des 3 permanences hebdomadaires :

- . Lundi de 18 h 30 à 19 h 00.
- . Mercredi de 18 h 30 à 19 h 00.
- . Samedi de 11 h 30 à 12 h 00.

Nouveauté : pour plus de confort, un éclairage a été installé au niveau du site « compost ».

Pour toutes les personnes qui compostent : si vous souhaitez avoir du compost pour vos jardinières, vous pouvez venir lors d'une permanence pour tamiser et remplir votre bioseau.



LIEU DE VIE

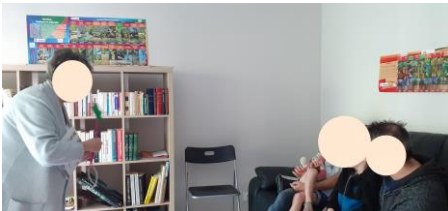
Le Lieu de Vie est ouvert du lundi au vendredi de 18 h 00 à 19 h 00.

Echanges sur les ateliers d'octobre

Contes pour les enfants

Le samedi 18 septembre, 2 enfants ont suivi avec grand plaisir l'atelier « contes » conduit par un copropriétaire : support de quelques livres à images très simples pour raconter des histoires.

Cet atelier est maintenu une fois toutes les 3 semaines pour les enfants de 2 à 5 ans.



Cours de cuisine - Cuisine saine et gourmande

Le samedi 25 septembre, 6 personnes ont assisté à l'atelier « Cuisine zéro déchet ».

Le chef Franck a proposé 3 recettes :

- la crème de courgette,
- la crème végétale choco-crème crue et
- le pesto aux fanes de carottes.

Les personnes présentes se sont régalingées à goûter les différentes recettes et ont pu apprécier ce partage de passion.

Cet atelier est maintenu une fois par mois.

Fabrication de produits ménagers

L'atelier s'est tenu samedi 2 octobre.

3 produits ont été fabriqués :

1. nettoyant multi-usages
2. pierre à récurer
3. pastilles pour lave-vaisselle.



Méditation

Le dernier atelier s'est tenu lundi 18 octobre. Il a lieu une fois par mois.



Ateliers en cours et à venir

Ouvert à tous les enfants et mamans désireuses de faire de la décoration, nous ouvrons un atelier « **Décoration de Noël** » : les 27-28-30 octobre, 6-10-20 novembre. Pour chaque atelier, l'inscription doit se faire sur le tableau qui sera affiché à la loge.

Planning des autres ateliers de novembre et décembre prochains :

- NOVEMBRE → 13 : DIY produits d'entretien / 20 novembre : Cuisine saine et gourmande / 22 novembre : Méditation / 27 novembre : Contes pour enfants de 2 à 5 ans.

- DÉCEMBRE → 04 : DIY produits d'entretien / 11 : Cuisine saine et gourmande / 18 : Contes de Noël pour enfants de 2 à 5 ans / 20 : Méditation.

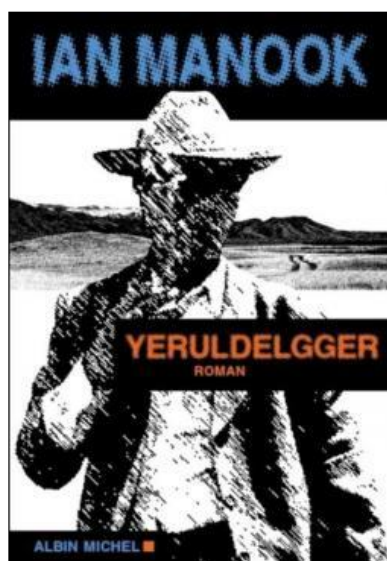
CONSEIL LIVRES PRIS AU LIEU DE VIE



« Le Vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire » est un régal d'humour noir, un road-movie déjanté et sympathique.

C'est l'histoire d'un « **jeune centenaire** » qui passe sa vie à s'évader. **Expert en explosions en tout genre, amateur d'eau de vie** et de bonnes bouffes, il copine avec les plus grands de ce monde (dictateurs ou autres joyeux lurons politiques de tous bords et de tous continents). Apolitique, ce personnage au passé improbable, vagabonde de pays en pays pour participer de manière nonchalante à un tas d'aventures assez loufoques, de gré ou de force.

Jonas JONASSON a une imagination et un humour tellement débordants qu'on passe de surprises en surprises. Histoire invraisemblable certes mais une lecture totalement inattendue et jubilatoire qui vous (re)donne le sourire !



« Yeruldelgger » est un roman ethnologique avec une intrigue complexe et passionnante qui nous dépayse en nous plongeant dans des lieux très exotiques où s'affrontent tradition et modernité.

Un polar bien sûr avec, en toile de fond : argent sale, magouilles, trafics en tout genre, crimes et violence, mais qui en profite aussi pour glisser quelques réflexions sur la Mongolie, sur ses rapports avec l'Occident, ses richesses, son exploitation...

Son personnage principal, le commissaire Yeruldelgger qui donne son titre au roman, est un homme fort, imprégné des traditions de son pays, qu'il veut protéger. Un homme qui ne renonce jamais, malgré ses propres blessures, ses démons.

Ian MANOOK réussit à créer et imposer un univers inédit, original, virtuose des grands espaces, il nous plonge avec délectation dans une terre inconnue : la Mongolie !

QUELQUES VUES DE LA POMME



Notre résidence compte 3 bâtiments et une loge :

- Bâtiment A : du 10 au 16 rue de Boyer
- Bâtiment B : du 18 au 22 rue de Boyer
- Bâtiment C : 22bis rue de Boyer
- Loge : 16 bis rue de Boyer



Pour votre information : site internet de la Résidence en construction

Pour toute question concernant La Pomme info, merci d'écrire à :

contact@asl-lapomme.fr



Coupon à remplir, à découper et à déposer dans la boîte de la loge **avant le 30 novembre 2021**

Mme et/ou Mr :

Allée :

Préférez-vous recevoir le Pomme Info sous forme papier ou par mail Merci d'indiquer votre mail :

.....@.....

Est-ce que vous nous donnez l'autorisation d'utiliser votre adresse mail pour vous communiquer des informations sur la Résidence ?

Oui Non

Souhaitez-vous recevoir des informations sur la Résidence :

- par trimestre - plus souvent - moins souvent

(Tourner pour la suite de l'enquête)

Un copropriétaire à la résidence La Pomme, passionné de cuisine saine et gourmande (voir interview sur « La Pomme Info n°11) partage ce mois-ci, la recette de tartelette crue, figes violettes.

Tartelette crue, figes violettes

Un fond de tartelette entièrement crue avec des figes.

La fige se déguste en septembre/octobre. Elle est riche en minéraux et oligo-éléments comme le potassium, le fer, le cuivre et elle constitue une bonne source de vitamines B. Sa chair et sa peau apportent différents composés phénoliques antioxydant ainsi qu'une quantité intéressante de fibre

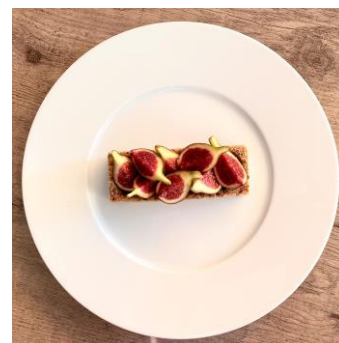
Recette populaire 4 personnes / Difficulté : facile / Coût : 1,95€/pers

Les ingrédients

Fond de tarte
50g d'abricots moelleux déshydratés
70g de poudre d'amande
40g de poudre de noisette
10g de sirop d'agave
30g d'huile de coco

Les ustensiles

1 blender
4 cercles à pâtisserie
1 plaque à pâtisserie
1 feuille de papier sulfurisé
1 cuillère à café



Les fruits : 8 figes violettes

La recette

Lavez-vous les mains, préparez les ingrédients

- **Le fond de tarte**

Versez dans le bol du blender les abricots, les poudres d'amande et de noisette, le sirop d'agave, l'huile de coco et mixez jusqu'à la formation d'une pâte homogène

Déposez sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé les cercles

Répartissez la préparation dans les cercles puis réalisez les fonds de tartelettes et formez les bords avec une cuillère à café

Placez au frais pendant une heure



- **Le montage**

Démoulez les fonds de tartelettes que vous disposerez sur une assiette à dessert

Disposez les figes violettes selon votre humeur

Excellente dégustation.

Souhaiteriez-vous d'autres ateliers (si oui lesquels) ?

Si oui, quel jour ?

Quel horaire ?

Quelle fréquence ?

Seriez-vous intéressé pour commander des paniers à des producteurs locaux et les faire livrer sur la Résidence ? Non Oui Si oui, lesquels :

Fruits et légumes Fromage Volailles et Viandes Oléagineux Autres :

Avez-vous d'autres suggestions ou d'autres idées (si oui lesquels) ?