

Kiafékoi -Kiadikoi - J.53



Plaisir d'amour ne dure qu'un moment,
Chagrin d'amour dure toute la vie.
J'ai tout quitté pour l'ingrate Sylvie,
Elle me quitte et prend un autre amant.
Plaisir d'amour ne dure qu'un moment,
Chagrin d'amour dure toute la vie.

REPONSES DU N° 52

Gargallo/Petit masque à la mèche cuivrée

Cézanne/Nature morte à la bouilloire

Victor Hugo/ Aignons toujours, aimons encore

Bien-Etre . Annie



Remuez-vous « Ventre à terre »
pour être en forme.

Exercice à ne pas faire après un repas !

Allongé sur le dos avec un coussin sous la nuque, corps très relâché, sur le ventre avec le plat de la main faire des cercles en les grandissant petit à petit (une vingtaine environ) pour terminer en couvrant tout le ventre. Puis en sens inverse partir de nouveau autour du ventre et finir au nombril. Appuyer énergiquement....

Une poêle à la main. Nina

Quoi de plus agréable quand il fait beau de prendre un verre avec des amis.
Dans un apéritif gourmand ces petits clafoutis seront appréciés.

Clafoutis aux légumes grillés, au basilic.

Couper 2 courgettes et 2 aubergines en rondelles sans les peler.

Peler 1 oignon et l'émincer en rondelles

Peler 1 poivron en 2 dans le sens de la longueur. Oter le pédoncule.

Étaler les légumes sur une plaque de cuisson huilée.

Arroser les légumes d'un filet d'huile d'olive.

Faire griller les légumes sous la grille du four. Quand les légumes sont bien tendres et légèrement dorés les retirer du four.

Peler le poivron. Couper les légumes en petits morceaux.

Préparation du clafoutis. Batre 3 gros œufs en omelette.

Ajouter 25cl de lait et 20cl de crème 80g de farine bien mélanger avec un fouet. Peler 2 gousses d'ail les presser les incorporer à la préparation.

Saler. Poivrer.

Ajouter les légumes et 2 c à soupe de basilic ciselé. Bien mélanger.

Verser la pâte dans 20 petits moules à muffins

Faire cuire à 180° environ 25mn

Servir froid ou tiède en apéro ou avec une salade verte.

Et que ça saute !



Bien-Etre . Annie

« Côté « Cours »

Nos coups de



Sonnez hautbois, résonnez musette pour annoncer la prochaine venue d'un petit terrien qui aura pour maman Cynthia, notre intervenante des cours de peinture.

Les ABJ la félicitent pour ce futur heureux évènement.

Opération fée du logis ABJ :

Carton plein pour les adhérents ABJ qui se sont Inscrits à cette tâche.

Grand merci aux bénévoles de la propreté.

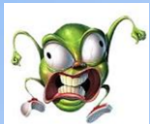


Nos coups de G...



Côté «jardin des arts libres»

Que diantre ! Peintres, sculpteurs et poètes, venez les après-midi honorer de votre présence notre atelier
Bougez- vous ! Vous avez la chance d'avoir à disposition un clair local ABJ, afin de pouvoir Exercer vos arts respectifs.



Histoire d'en rire Marino



Blagues monstrueuses

Que mange un monstre à qui on a arraché une dent ?
Son dentiste.

Que dit un monstre lunaire a la vue d'une fusée ?

Miam ! Une bonne boîte de conserves d'hommes

Visage violacé, langue verte, mauvaise haleine :

Ouf ! Tout est normal vous dit le docteur Monstre.

Oh, tu ne m'as pas encore dévoré dit Toto ?

Chut dit le monstre, avant le repas je prie.

Mr Monstre à sa femme : tu es laide et repoussante !

Madame monstre: Tu sais comment me faire plaisir !

Bébé monstre : Papa j'ai un horrible bouton qui pousse sur mon cou !

Ne t'inquiète pas, c'est ta 2^{ème} tête qui pousse !

Pourquoi un monstre ne se lave t'il jamais les dents ?

Trop long de se brosser 1000 dents !

Mens sana in corpore sano.

Une âme saine dans un corps sain.

Je suggère que cette citation oubliée (-150 AV JC)

prenne place au frontispice de nos mairies, juste au-dessus de la trilogie "Liberté – Egalité – Choucroute", pour requinquer notre société molle.

En naissant, l'humain a reçu un merveilleux trésor, "un corps sain" et dès lors, il va s'efforcer de le détruire méthodiquement, grâce à l'affection de notre sublime société de consommation qui lui proposera à chaque étape de sa vie, tel un bol de ciguë, la clé magique : "trop trop » de sucreries, trop manger, trop boire, trop fumer, trop de médicaments et psychotropes... trop de pensée unique.

Alors, par égard envers ceux qui n'ont pas été aussi chanceux que nous à la naissance ou ceux touchés par la maladie, ne gaspillons pas ce bien unique et partagé en même temps, "La Santé" ! Levons-nous ! Aérons-nous ! Et l'esprit clair, chantons, dessinons, peignons, sculptons, écrivons des poèmes !

Côté Sport (JMA)

NEW