

Kiafékoi – Kiadikoi - J.57



Ces lieux sont purs ; tu les complètes.
Ce bois, loin des sentiers battus,
Semble avoir fait des violettes,
Jeanne, avec toutes tes vertus.

Réponses du J n°56

Sculpteur :Den Haag : Scrutant l'horizon

Peintre :Caillebotte : Un balcon à Paris

Poète :Germain Nouveau : L'âme

Côté Poésie

Cette activité ludique a lieu le **mercredi de 14h30 à 17h** dans notre Atelier de Caupian suivant les conseils de Jeanne. Venez versifier et écrire
Tout en vous amusant.

Nos poètes participent également
À l'écriture du journal des ABJ.

Si vous êtes intéressés, Plus d'infos au 09 50 14 62 00 (Atelier ABJ) ou par mail :
jeannecorb@gmail.com
& abjalles33@gmail.com

Une poêle à la main (Nina)

Entre amis ou en famille le tiramisu est léger,
facile à réaliser pour les beaux jours de l'été



Le tiramisu frais et rapide au citron.

- 1 Mélangez 4 jaunes d'œufs 120g de sucre 250g de mascarpone, 250g de ricotta et le zeste de 3 citrons au fouet.
- 2 Montez les blancs en neige puis les mélanger délicatement à la préparation.
- 3 Pressez 2 citrons ajoutez 2 c à soupe d'eau éventuellement 2 c à soupe de rhum
- 4 Recouvrez le fond d'un moule à cake avec du papier sulfurisé
les rebords du papier doivent dépasser du moule
- 5 Trempez rapidement les biscuits dans le jus et les déposer au fond du moule.
- 6 Déposez la moitié de la préparation sur les biscuits puis remettez une couche de biscuits et finissez par la préparation
- 7 Laissez le tout au moins 4h au réfrigérateur puis 30mn au congélateur avant le démoulage et la dégustation.
- 8 Saupoudrez du cacao en poudre amer sur votre tiramisou avant de servir.



Régalez-vous

Chronique littéraire (Armo) notre fêrue de poésie

Notre amie poète Armo reviendra prochainement pour vous distraire grâce à sa chronique littéraire

Nos coups de G.....



Qui donc met des trucs insalubres devant notre porte d'atelier. Verres, cannettes, palette de bois !!! Cela se passe le soir ! Nous ne sommes pas un lieu de décharge !

Nos coups de



ENFIN !

Les gros trous sont bouchés sur notre passage qui conduit à l'atelier..
Merci à ceux qui les ont ensablés !



Côté Sport. JMA

Notre poète Jean- Marie est aussi un as du vélo. Voici un de ses exploits qu'il nous relate ci-dessous.

Le brevet 400.

Samedi, 25 cyclos partent du Haillan à 5 h pour ce brevet de 400 km, une boucle vers le Nord à réaliser en temps limité.

Nous sommes 12 à rester groupés, quitte à s'attendre parfois.

7h Libourne, coup de tampon sur la carte de contrôle à une boulangerie, café, viennoiserie et hop !
9h50 Chalais, km 100 ; 12h50 Rouillac, km 160, nord-ouest d'Angoulême, contrôle et pause casse-croûte ; 16h10 Périgné, km 220, au sud de Niort, point de retour, arrêt rapide à une épicerie et zou !
21h15 Jonzac, km 315, arrêt 2^{ème} casse-croûte et vêtements de nuit et poum ! Le Haillan 2 h du mat.
km 404, terminé. Maintenant on récupère car après le 200, le 300 et ce 400, il y a dans peu de temps le 600 et le 1000, fin des épreuves qualificatives avant le Graal : Paris-Brest-Paris (1230 km) en Août.