

NEWSLETTER n°1

Le Muguet : Convallaria majalis

Le muguet est le symbole du bonheur et plus particulièrement du bonheur retrouvé. Alors permettez-moi de vous en offrir une pleine brouette !

Pourquoi offre-t-on du muguet au 1^{er} mai ?

https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/05/01/pourquoi-offre-t-on-du-muguet-le-1er-mai_5292955_4355770.html



Rubrique informatique par Gérard D.

" Il semble qu'il y ait une recrudescence des opérations de piratage d'ordinateurs ; les "hackers" n'ont que faire du coronavirus !

Vous trouverez ci-dessous l'opération de **sauvegarde du système (et de vos fichiers)** qui vous permettra si besoin de restaurer le système et/ou vos fichiers en cas de panne (quelle que soit la cause). Cette opération ne craint rien pour votre ordinateur, au contraire. Effectuez la seule dans votre ordinateur (ne faites rien d'autre). Si vous avez un disque dur, un SSD (Solid State Drive) externe ou tout simplement une clé USB (64 GB minimum, du volume de vos données personnelles), vous pouvez vous lancer dans cette opération simple en suivant le mode d'emploi ci-dessous:

1. télécharger et installer **AOMEI backupper** gratuit (prenez-le sur le site "aomei.fr")
2. une fois installé, démarrez le
3. sur l'onglet (à gauche) de la nouvelle fenêtre, "sauvegarder", choisir "sauvegarde de système"
4. changer "Nom de tâche" sur l'écran suivant par "sauvegarde jj/mm/aaaa" (mettez la date du jour de la sauvegarde, ce qui vous permettra, en cas de besoin de restauration, de vous souvenir de la date de cette sauvegarde). Nous verrons dans un prochain journal l'utilité de ce détail
5. cliquer sur "Etape 2" et sélectionner par exemple la clé USB pour sauvegarder dans "Regarder dans", puis revenir sur l'écran précédent
6. cliquer "Démarrer" et cocher en bas "Contrôler la sauvegarde" (ce qui permettra en fin d'opération de vérifier que tout s'est bien déroulé
7. soyez patient ; ça peut durer plus d'une heure et demie ! Et il n'est évidemment pas nécessaire de rester derrière l'ordinateur pendant tout ce temps...."

Rubrique culture

A lire ou relire ."Sous le soleil des Scorta" de Laurent Gaudé (Goncourt 2004).

Question de Helga : doit-on dire d'un évènement qui n'a pas duré longtemps : "**ça a fait long feu**" ou "**ça n'a pas fait long feu**" ?

Propos d'activiste par Bruno

à faire et à défaire on n'est jamais à rien faire propos des 95% de rescapé du covid 19: ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort

Propos d'un ancien marxiste devenu philosophe : la vraie liberté n'est pas de faire ce qu'il vous plait mais d'aimer ce que vous pouvez

Trouvez la seconde partie d'un proverbe, d'une citation : par Francois

1. Tel qui rit vendredi, ...
2. Noël au balcon...
3. Il vaut mieux tenir ...
4. Un bon tiens vaut mieux...

Rubrique voyage

Voyage en chine proposé par Chantal R. <https://player.vimeo.com/video/107995891>

A découvrir (de la part de Patrick et jacqueline S.) : <https://www.tourismeloiret.com/fr>

Où est-ce ? (Image Monique F.)



Découverte de l'égyptien hiéroglyphique à l'UTLO ! (Par Arnaud D.)

	<p>Là où l'on découvre que, grâce à un enseignement de qualité...</p>
	<p>il est possible d'acquérir rapidement les notions grammaticales d'une langue riche...</p>
	<p>pour le plus grand plaisir des élèves respectueux de leur professeur !!</p>

Rubrique cuisine par Ghislaine G.

BUDDHA BOWL VEGAN ,

Ce plat végétarien est un plat équilibré, sans lactose et sans gluten. Pour un repas complet, il pourra être associé avec : Fromage blanc ou yaourt au soja + fruits rouges et/ou Café + chocolat noir à 70 % de cacao

Temps de préparation : 30 minutes - Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients Pour: 4 bols

Pour les pois chiches rôtis aux épices :

- 265 g de pois chiches en boîte égouttés (1 boîte)
- 2 pincées de piment de Cayenne
- ½ c. à café de paprika
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de cumin
- Sel

Pour le quinoa :

- ½ oignon rouge
- Sel et poivre du moulin
- 250 g de quinoa cuit (ou 100 g cru, à cuire à l'eau bouillante salée pendant 12 minutes)
- 1 avocat
- 4 abricots secs
- 16 tomates cerises ou cocktail
- 1 c. à soupe de graines de sésame (noires ou blanches)
- ⅓ à ½ concombre
- 2 c. à soupe d'amandes effilées (ou d'amandes concassées)
- Salade verte
- ½ c. à café de 4 épices en poudre
- une vingtaine de noix de cajou + graines de sésame
- Piment de Cayenne en poudre (facultatif)
- 4 c. à café de purée d'amandes ou de cacahouètes pour la déco
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive

Instructions

1. Faites griller les pois chiches :

- ✓ Égouttez et rincez les pois chiches.
- ✓ Mélangez-les dans un bol avec les épices et l'huile d'olive. Salez et mélangez bien.
- ✓ Versez sur une plaque recouverte de papier cuisson en une seule couche.
- ✓ Placez-les sous le gril du four pendant 10 minutes environ en surveillant bien et en mélangeant au bout de 5 minutes (retirez-les s'ils commencent à noircir).

2. Préparez le quinoa :

- ✓ Épluchez et hachez l'oignon.
- ✓ Coupez les abricots secs en petits morceaux.
- ✓ Faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive et ajoutez les abricots secs.
- ✓ Laissez cuire pendant 3 à 4 minutes à feu doux.
- ✓ Ajoutez le quinoa cuit, les épices (+ le piment de Cayenne si vous voulez). Salez et poivrez.
- ✓ Laissez chauffer à feu doux pendant 2 à 3 minutes puis ajoutez les graines de sésame et les amandes effilées (grillées à sec) ou les amandes concassées.

3. Lavez la salade, coupez-la et mettez-la dans le fond des bols.

4. Assaisonnez avec la vinaigrette et mélangez.

5. Disposez les pois chiches rôtis et le quinoa par-dessus la salade sans mélanger.

6. Ajoutez l'avocat coupé en lamelles, les tomates cerises coupées en 2 et le concombre lavé et tranché finement.

7. Décorez avec les noix de cajou, les graines de sésame et la purée d'amandes.

Rubrique détente

Les brigades du Tigre : (proposé par Gervais F.)

https://www.youtube.com/watch?v=giIYYrwi1vA&list=PLPNcZVErAQtdt8ReIFm3_YC9ehTQsQy-g



Vieilles affiches proposées par Chantal R.



Et pour les amateurs de sport <https://www.youtube.com/watch?v=6-EsXUXIUil>

Retrouvez Christophe le lors du très beau concert de 2014 à la villa Médicis de Rome pour le festival Villa Aperta. : <https://www.arte.tv/fr/videos/055978-000-A/christophe-a-la-villa-aperta/>

Rubrique bricolage

Faire son masque soi-même <https://latelierdesgourdes.fr/tuto-masque-afnor/>

Œuvre collective, un grand Merci à tous les participants