

Nouvelles du RERS

Nous avons actuellement 88 adhérents.

Nous avons besoin de vous pour faire vivre le réseau.

Toutes vos idées et propositions seront les bienvenues.

Bienvenue aux nouvelles personnes

Monsieur Jean-Noël CASSARA

Offre : Informatique (Excell, Word)

Demande : Conversation en anglais

Madame Christiane PY

Offre : La couture

Demande : Informatique (se servir de son téléphone portable)

Merci aux offreurs

Échange en informatique offert par Murielle à Jean-Marc

Échange en natation offert par Renée à Joseph et à Adriane



CHOUX FARCIS

Offert par Nadine

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

Environ 1Kg de chou, de quoi avoir une quinzaine de belles feuilles à farcir et 4 feuilles à hacher pour la farce

Farce :

250 g de viande hachée de bœuf et 250g de chair à saucisse

1 oignon nouveau et 1 échalote

1 cuillère à soupe de chapelure et 1 petit œuf

sel, poivre, paprika

4 feuilles de chou (voir plus haut)

Pour la cuisson :

20 g de beurre+1 oignon jaune+1 cube de bouillon de légumes

Préparation :

Retirer les feuilles extérieures du chou de la première couche, sélectionner une quinzaine de belles feuilles à farcir et également 4 feuilles qui composeront la farce. Mettre une casserole remplie d'eau chaude avec 1 cuillère à café d'eau salée sur le feu. A l'ébullition, plonger les feuilles de chou à farcir, par portion de 4 ou 5. Laisser les feuilles à cuire 2 à 3 minutes puis les passer sous une eau très froide et les laisser égoutter.

Préparer la farce : dans un saladier mettre la chair à saucisse ainsi que la viande hachée. Hacher les 4 feuilles de chou, ciseler l'oignon nouveau en utilisant également les 2/3 des tiges, hacher l'échalote et les ajouter dans le saladier ainsi que l'œuf et la chapelure. Saler, poivrer et un peu de paprika. Bien mélanger le tout.

Hacher l'oignon et réserver. Prendre une feuille de chou et retirer la partie plus épaisse de la tige. Déposer un peu de farce au centre puis rabattre les côtés sur la farce et rouler contre le haut en serrant bien ensuite les déposer dans un plat

Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon haché et faite revenir 2 minutes. Poser délicatement les feuilles de chou farcies dans la cocotte, sans qu'elles ne se superposent. Diluer le cube de bouillon dans 3dl d'eau chaude et ajouter dans la cocotte à ébullition, baisser le feu et couvrir. Laisser cuire ainsi à couvert 30 à 40 minutes.

LES NOUVELLES DU RERS

FÉVRIER 2019



Réseau
d'Échanges
Réciproques
de Savoirs

Qu'est qu'un RERS ?

Chacun à des savoirs qui peuvent intéresser les autres et peut chercher à les transmettre.

Tout le monde est capable d'être en situation d'apprendre des savoirs proposés par d'autres.

Nous pouvons donc tous apprendre et transmettre.

Voici les différentes familles qui nous permettent de classer vos offres et demandes

Activité physique :

Danse
Gym
Natation
Pétanque
Randonnée
Vélo

Appartement/maison :

Rangement
Technique ménage

Bricolage :

Jardinage
Petit bricolage

Couture :

Cuisine :

Recette de cuisine

Culture :

Chant
Culture
Discussions thématiques
Lecture
Musique
Sorties culturelles

Informatique

Jeux/Loisirs :

Jeux de cartes
Jeux de société

Langues :

Anglais
Espagnol
Français
Italien
Portugais

Loisirs créatifs :

Art floral
Loisirs/créatifs
Peinture/dessin
Tricot/crochet

RERS :

Comité d'animation

Santé/soins du corps :

Massage
Reïki
Relaxation/yoga/yoga du rire
Santé
Soins du corps

Vie pratique :

Geste 1^{er} secours
Démarche juridique

ÉCHANGES RÉGULIERS

**GYMNASTIQUE DOUCE
À GEORGE SAND

Les **lundis** de 14h à 15h

Offert par Yvonne

**NATATION A LA PISCINE
DE FONTAINE

Les **mercredis** de 18h à 19h

Offert par Renée

**DANSE PERSANE
À ROMAIN ROLLAND

Les **lundis** de 18h à 19h

Offert par Marine

**LOISIRS CRÉATIFS
À GEORGE SAND

Les **mercredis** de 14h à 16h

Offert par Françoise

**SCRABBLE
À GEORGE SAND

Les **lundis** de 15h à 16h30

Offert par plusieurs offreuses

**MARCHE RAPIDE
À KARL MARX

Les **mercredis** de 9h30 à 10h30

Offert par Jean-Louis

**BELOTE
À GEORGE SAND

Les **mardis** de 14h à 16h

Offert par Jean-Marc

**PEINTURE
À GEORGE SAND

Les **jeudis** de 14h à 16h

Offert par Éliane

**TRICOT / CROCHET
À ROMAIN ROLLAND

Les **mardis** de 14h à 16h

Offert par plusieurs offreuses

**RANDONNÉE

Rendez-vous à GEORGE SAND

Les **vendredis** à partir de 13h30

Offert par Yvonne

**ANGLAIS
À GEORGE SAND

Les **mardis**
Débutants de 9h15 à 10h10
Confirmés de 10h15 à 11h10

Offert par Krista

ÉCHANGES RÉGULIERS

**TAROT
A GEORGE SAND

Les **samedis**
à partir de 15h
Offert par Iris

**ESPAGNOL
A ROMAIN ROLLAND

Les **Vendredis**
De 9h à 10h
Offert par Miriam

ÉCHANGES PONCTUELS

**SCRABBLE
À GEORGE SAND

Mercredi 20 février
De 13h30 à 16h

Offert par Rolande

**CUISINE
À GEORGE SAND

Quenelles à la semoule
Lundi 4 février
De 10h00 à 12h00

Offert par Marie-France

NOUVEL ÉCHANGE

**ANGLAIS POUR LES
TOUT PETITS
À GEORGE SAND

Mardi 12 février
De 15h45 à 16h30

Offert par Nicole