



« Apprendre d'hier, Vivre pour aujourd'hui, Espérer pour demain » Albert Einstein

Décembre 2016 ... Année 3, 11°6

coté mairie



Serverettoises, Serverettois,

L'année 2016 se finit et nous donne l'occasion de vous retrouver à travers ce numéro du Petit Serverettois. Comme à chaque parution, vous pourrez lire les différentes rubriques concernant la mairie, les associations, l'école... Nous espérons que vous prendrez toujours du plaisir et de l'intérêt à partager ce journal. Avec les conseillers municipaux, nous profitons de ces lignes pour vous souhaiter de TRÈS BELLES FÊTES DE FIN D'ANNÉE. Passez un JOYEUX NOËL!!! Et à très vite en 2017; pour un nouvel élan.

Séverine CORNUT

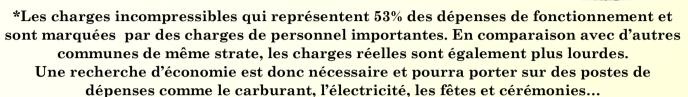
Infos

Dans notre dernier numéro, je vous faisais un exposé de notre situation financière et étais dans l'attente de rencontrer Monsieur le Comptable Général.

Ce rendez-vous a eu lieu en juillet ; Monsieur le Trésorier m'a expliqué l'analyse financière qu'il a réalisée, suite à l'inscription de notre commune dans le réseau d'alerte.

En voici un petit résumé...

« Les principaux constats sont :





*Les produits de fonctionnement sont à leur niveau le plus bas depuis cinq ans du fait de la baisse des dotations.

*La Capacité d'Autofinancement (CAF) est en baisse constante depuis 2012 et ne permet plus à la collectivité de rembourser le capital de ses emprunts. La commune doit absolument dégager des ressources propres en réduisant, autant que faire se peut, ses dépenses de fonctionnement.

*Le Fond de Roulement (FDR) est une ressource durable destinée à financer aussi bien le fonctionnement que l'investissement.

Il constitue une marge de sécurité financière indispensable mais son montant s'est littéralement effondré en 2013 (-399 055€) et est encore à ce jour négatif (-192 815€ fin 2015).



*Compte tenu de l'absence de FDR, la trésorerie est négative et oblige la collectivité à fonctionner au moyen d'une ligne de trésorerie. Une ligne de trésorerie de 280 000€ a été tirée en septembre 2013 et pèse actuellement sur les finances de la commune d'une façon non négligeable. Son remboursement, en 2015, a conduit la commune à mobiliser une nouvelle ligne de trésorerie de 200 000€. Normalement, une ligne de trésorerie est destinée à couvrir des besoins ponctuels résultant d'éventuels décalages entre les sorties et les entrées de fonds. Compte tenu du montant des intérêts qui lui sont associés, elle n'a pas pour objectif de durer dans le temps et doit être utilisée comme un simple outil d'ajustement. Dès lors, la commune doit prioritairement trouver une solution pour rembourser cette ligne.

En conclusion,

l'analyse des masses financières met en évidence une situation déséquilibrée caractérisée par une Capacité d'Autofinancement nette négative, une rigidité structurelle des charges de fonctionnement importante, et une absence de Fonds de Roulement. Des efforts ont été amorcés afin de maîtriser les dépenses de fonctionnement.

La situation financière de Serverette reste cependant préoccupante et les efforts devront être poursuivis dans les quelques années à venir afin de parvenir au redressement financier de la commune. »

INFOS



INCIVISME RECURRENT

Dans ce journal, nous souhaitons vous énumérer plusieurs actes d'incivilité ou d'incivisme (voire de délit) qui nous sont souvent signalés par la population



RAPPEL

Pour les encombrants

et les déchets verts, les horaires d'ouverture de la déchèterie de St Alban sont le lundi

le mercredi, le samedi

de 13h30 à 17 h



- Des poubelles ménagères posées sur les containers, alors que ces derniers sont vides:

> - Des déchets verts jetés directement dans la rivière;

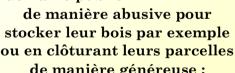
- Afin de préserver l'accessibilité des piétons, les voitures qui stationnent sur les trottoirs de manière abusive ne sont pas les bienvenues; tout comme celles qui sont garées dans les rues étroites de notre village, gênant, voire empêchant la circulation des autres usagers.



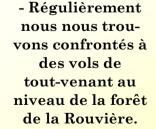




- Certains Serverettois s'octroient le droit d'occuper le



domaine public de manière généreuse;







LES CROTTES C'EST DANS LE SAC

- Les déjections canines déposées sur les trottoirs doivent être ramassées par respect pour les pié-

tons. On a tous le droit d'avoir des animaux de compagnie à condition de veiller à ce qu'ils ne causent aucune gêne.

L'arrêté municipal du 07/03/2016 concernant la divagation des chiens est toujours en vigueur;

DIVAGATION DE CHIENS INTERDITE



Cette liste non exhaustive, vous est rapportée avec un seul objectif: que les personnes concernées en prennent conscience et y remédient, ceci dans l'intérêt de tous.

Infos

HORAIRES DE L'AGENCE POSTALE



Lundi 8h à 12 h Mercredi 9h à 12 h / 14h à 18 h Jeudi 8h à 12 Vendredi 14h à 19 h

BILAN DE LA BIBLIOTHÈQUE COMMUNALE

44 abonnés à ce jour et plus de 600 livres empruntés par l'ensemble des lecteurs, voici le bilan de l'année écoulée. Le



passage régulier de la bibliothèque départementale de la Lozère, permet de renouveler régulièrement les livres. Des dons fortement appréciés et quelques achats complètent le stock. Tout cela nous permet de proposer des nouveautés et un large choix de romans français et étrangers. Les lecteurs peuvent emprunter jusqu'à 4 livres à la fois pour un prix d'abonnement modique de 5 euros par an. Voici les « ingrédients » qui ont permis à notre bibliothèque de retrouver une nouvelle dynamique. N'hésitez pas à nous apporter des livres que vous ne lisez plus ou qui vous encombrent, en les donnant à la collectivité ils feront le bonheur de certains.

Bonnes fêtes de fin d'année à toutes et tous! AL

N O D L

ASSOCIATIONS

Les associations bénéficiaires de subventions sont priées

de déposer à la mairie leur bilan moral et financier avant le 31 JANVIER 2017.

Toute demande non justifiée arrivant après la date de dépôt ne sera pas prise en compte.

NOUVEAUX ARRIVANTS

Depuis ces dernières années des personnes ont fait le choix d'investir sur Serverette pour y élire domicile à l'année où pour avoir une maison secondaire. Nous sommes heureux d'accueillir cette nouvelle population et souhaitons à toutes et tous la bienvenue.



SITE INTERNET

Le site internet de la commune est enfin accessible sur

www.serverette.fr

mairie 48700 serverette

Tel: 04 66 48 30 36

E-mail: mairie.serverette@gmail.com

Horaires d'ouverture au public du secrétariat de mairie :

Mardi 14h30 à 17 h ; Jeudi 9h à 12h

Locissement « La Quincaine »



Nous vous rappelons qu'il reste 6 lots à vendre au niveau du lotissement « La Quintaine » d'une valeur de 20 €/m².

Pour plus de renseignements, merci de vous adresser à la mairie (04/66/48/30/36)

Journal municipal « Le pegit serverettois »

Si vous ou vos proches souhaitez recevoir le petit serverettois par mail, vous pouvez d'ores et déjà envoyer votre mail à la mairie de Serverette (je souhaite recevoir le petit Serverettois)

E-mail: mairie.serverette@gmail.com

TRAVAUX

Des travaux d'entretien et d'embellissement de notre village continuent à être réalisés. Ces travaux sont effectués en régie (toujours dans un souci d'économie) par Daniel et Sébastien.



PLUVIAL

Le pluvial en amont de la RD5 permettant de récupérer les eaux de ruissellement de la route ainsi que les eaux des chenaux a été créé.



SECURITE

Une rampe au niveau des escaliers de Rancine a été installée



CANIVEAUX

Les caniveaux de la rue de la Chapelette, ont été aménagés et pavés afin d'optimiser la récupération des eaux de pluie mais aussi pour permettre une mise en valeur de la Chapelette.



SECURITE DES PIETONS

Afin de sécuriser et de faciliter l'accessibilité des piétons, la Communauté de Communes en partenariat avec Lozère Ingénierie et la Municipalité a procédé à la mise en place de potelets le long de la D806.



RUE DE LA DOUPLO





Des changements de canalisations (encore en plomb) dans la rue de la Douplo ont permis de rejointer les pierres existantes et les escaliers ont été refait.







coté mairie

TRAVAUX...

EGLISE ST VINCENT

Les escaliers et le parvis de l'église ont été nettoyés, redressés et rejointés, mettant en valeur notre église Saint-Vincent.











CIMETIERE DE ST JEAN

Au niveau du cimetière, en plus de l'entretien courant, les alentours ont été débroussaillés et les racines d'arbres arrachées pour éviter l'altération des murs d'enceinte. Des escaliers à l'intérieur du vieux cimetière ont été réparés et d'autres rejointés. Les allées du nouveau cimetière ont été nettoyées.







Ne fonctionnant plus, la chaudière a été changée. Un abri pique-nique apprécié par les campeurs en tente a été aménagé et un évier supplémentaire a été installé. La chaussée abimée a été restaurée. Le conseil départemental a participé à hauteur de 30 % pour le financement des travaux et nous avons obtenu 40 % de Dotation d'Equipement des Territoires Ruraux, ce qui nous a permis la réalisation de ces travaux et l'ouverture du camping au 1er juillet comme chaque année. Durant cette saison

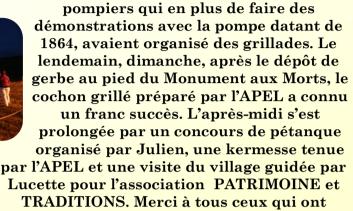
estivale, les habitués de notre camping ont été ravis de constater les améliorations apportées, et ont retrouvé avec joie un environnement toujours apprécié : le calme, la proximité de la rivière et les ballades sur les sentiers de randonnées. Certains touristes qui découvraient ou redécouvraient le village et ses environs ont prolongé leur séjour et projettent de revenir vers nous pour les prochaines vacances d'été.



EVENEMENTS

FÊTE VOTIVE

La fête de la Saint Jean a connu un vif succès grâce au collectif associatif qui s'est beaucoup investi. Le feu de la Saint Jean était animé cette année encore par nos sapeurs



participé à notre fête de la St Jean.







RENCONTRE ENTRE SERVERETTOIS ET ESTIVANTS

La rencontre annuelle entre estivants et Serverettois a eu lieu le vendredi 5 août. Cette année l'orchestre « Fréquence » a animé cette soirée, à l'initiative de nos épiciers qui préparaient également le repas-grillade.





LABEL ANDALOU DANS LE GÉVAUDAN

La semaine flamenco s'est déroulée du 25 au 29 juillet avec divers stages de guitares, chants et danses.

L'église Saint Jean, réputée pour son acoustique et le charme des lieux, a été retenue pour le spectacle de clôture.

Une assistance nombreuse et enthousiaste a longuement applaudie cette prestation. Près de 250 convives se sont retrouvés au Q8KFE pour déguster une excellente paëlla dans une ambiance festive.

LA COMMÉMORATION DU 11 NOVEMBRE.

Le 11 novembre, la population Serverettoise s'est rassemblée au-



tour du Monument aux Morts pour écouter le message du Secrétaire d'Etat aux anciens combattants, suivi du verre de l'amitié pris au bar du village. Suite à la rencontre entre Madame le Maire et Monsieur le Comptable Général, le Conseil Municipal a décidé de diminuer la ligne budgétaire des cérémonies. De ce fait pour l'année à venir 3 commémorations sont programmées, un vin d'honneur sera servi uniquement à l'issu de celle du 8 mai.

COTÉ ÉCOLE

LA RENTREE

Le jour de la rentrée, nous avons eu la joie d'accueillir une nouvelle élève, Kyliana, qui est rentrée en Moyenne Section. Nous avons également fait la connaissance d'une nouvelle aide maternelle: Marie Charpin qui rejoint cette année l'équipe éducative

composée de Anne Théret (aide maternelle) et de Christelle Hugonnet (enseignante). Avant de rentrer en classe, l'APEL a proposé des biscuits et du jus de fruits aux enfants et aux parents présents ce qui a permis un temps

de rencontre et d'échange. Puis, les élèves ont rejoint leur classe avec beaucoup de motivation et d'enthousiasme pour débuter cette nouvelle année! Elèves de l'école

LA SEMAINE DU GOÛG



Les 7 et 8 novembre, nous avons été invités par les résidents et le personnel du Foyer de Vie pour réaliser ensemble des ateliers cuisine. Cette année, notre thème était : « Les fruits et les légumes d'ici et d'ailleurs ». Nous avons réalisé trois recettes avec les résidents : velouté de potirons/châtaignes, purée de pommes de terre et patates douces, salade de fruits de saison et fruits exotiques Ce fut un véritable moment d'échange et de partage avec les résidents et le personnel du Foyer de Vie! Le mardi à nous avons dégusté tous ensemble les plats que nous

avions préparés! Elèves de l'école

LA PISCINE

Les élèves de l'école ont participé durant sept semaines à des séances de natation. Tous les jeudis après-midis, les élèves de la petite section de maternelle au CM2 ont pris le bus pour rejoindre la piscine Atlantie à St Chély d'Apcher. Les élèves ont alors été répartis dans différents groupes en fonction de leurs capacités et de leur aisance dans le milieu aquatique. Chacun a pu, par conséquent, progresser à son rythme tout au long du cycle d'apprentissage et tous ont eu la joie de valider, lors des dernières séances,

de nouvelles compétences en natation. A la fin de chaque



séance, petits et grands ont eu droit à un moment de détente bien mérité en ayant accès aux différents toboggans. Dans le cadre de ce cycle natation, des parents volontaires ont apporté une aide précieuse à l'enseignante et à l'aide maternelle notamment dans l'encadrement des élèves de maternelle : un grand merci à eux. Elèves de l'école

nettoyons la nature



Le vendredi 23 septembre, les élèves de l'école Sainte-Angèle revêtus de gants, de chasubles et de sacs poubelle, se sont mobilisés pour l'opération « Nettoyons la nature » organisée par les centres E. Leclerc. Pendant près de deux heures, petits et grands ont arpenté les rues de Serverette pour collecter les déchets. Grâce à cette action, les enfants ont pu réfléchir à leur comportement et à l'impact des déchets jetés volontairement dans la nature. Pour les élèves de CM1/CM2, cette opération s'est inscrite dans une séquence d'apprentissage, à travers laquelle ils ont été sensi-

bilisés à l'importance de la collecte, du tri sélectif et du recyclage des déchets. De retour à l'école, les déchets recueil-

lis ont alors été triés par les élèves. Lors de cette opération, petits et grands ont véritablement été sensibilisés au respect de la nature et à la nécessité de la préserver Elèves de l'école

COTÉ ASSOCIATIONS

GÉNÉRATIONS MOUVEMENTS



Faisons le point sur notre association: nous voila de retour au club pour nos rencontres récréatives tous les vendredis après midi. Notre effectif est en diminution constante par manque de nouvelles inscriptions, nous serions cependant très heureux d'accueillir de nouvelles personnes afin de redonner au club un nouvel élan. Il faut savoir qu'il n'y a plus d'âges limite pour être adhérent, dans notre intitulé c'est bien « Générations » avec un s. Au cours de la prochaine Assemblée Générale, en janvier, notre bureau devra être renouvelé. Une partie des élus

sont décédés, d'autres sont malades, ou expriment le désir d'être remplacés, et parmi les Adhérents restant il y a peu de candidat. Il serait donc très appréciable pour l'avenir du club que de nouveaux membres se joignent à nous, et ainsi trouver parmi eux de nouveaux responsables. Au printemps 2017 notre association fêtera ses 40 ans d'existence, au cours desquels elle a toujours été très appréciée par une grande partie des aînés ruraux de notre village, et des alentours.

Nous avons clôturé l'année avec un repas fin novembre et la bûche de Noël le 16 décembre.

Vous qui êtes disponibles et avez du temps libre, avec le désir de vous distraire de temps à autre venez nous rejoindre. Les Membres du bureau

mouvement des retraites chretiens

Nouvelle année et bien sur nouveau départ pour les associations en général et donc pour le MCR également. Après les vacances d'été, les responsables réunis à Mende fin septembre ont

lancé la campagne d'année avec un nouveau programme et un nouveau thème. Cette année c'est sur le sujet de l'homme nouveau que les membres du MCR des diverses équipes de France, puisque le MCR est un mouvement national, vont réfléchir à travers les six rencontres annuelles prévues. A travers trois chapitres divisés en deux rencontres chaque fois, ce thème les amènera à se poser des questions sur l'homme en relation avec les autres hommes, l'homme en relation avec son environnement et l'homme en relation avec ce qui est plus grand que lui et l'au-delà. Un travail que l'équipe MCR de Serverette a déjà commencé le 9 novembre. La deuxième rencontre est fixée au mercredi 7 décembre. Il n'est pas trop tard pour rejoindre le mouvement. Pour cela contact auprès de Gisèle Dumas au 04/66/48/33/28. Au menu réflexion bien sur mais surtout moment de partage, de convivialité, écoute, un moment aussi pour rompre la solitude. A bientôt. EM

Association patrimoine & traditions

Pour les amis de l'Association "Patrimoine et Traditions "de Serverette, l'année 2017devrait être marquée par les principales actions suivantes :

- Restauration et mise en place de 2 vitraux dans l'église de La Chapelette. Une nouvelle porte d'entrée, à l'initiative de la mairie de Serverette, devrait ainsi remettre en valeur ce bâtiment cher au cœur de nos concitoyens.

- Une Table d'orientation en pierre de lave émaillée, dont la réalisation est en cours , devrait trouver logiquement sa place au pied du Rocher de la Vierge, pour le plus grand plaisir des visiteurs et amis de notre beau village. L'Association est à la recherche d'un financement pour finaliser ce beau projet.
- Bien sûr, l'Association "Patrimoine et Traditions", poursuivra la mise en valeur des Tombes rupestres de Cagnot et sur un plan livresque une surprise devrait réjouir les passionnés par l'histoire de notre village. Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à consulter le site officiel de l'Association www.patrimoineettraditionsserverette.blogspot.fr

COTÉ ASSOCIATIONS ...

SOPHROLOGIE

L'hiver est là, parfois l'anxiété, et le stress sont plus présents. Voici une petite technique pour faire baisser rapidement la tension, l'émotion et le stress.

*Pour commencer, inspirez en gonflant le ventre, puis expirez lentement par la bouche comme si votre souffle passait à travers une paille. Essayez d'avoir une expiration un peu plus longue que l'inspiration. Ainsi, la détente sera plus compléte.

*Dans un second temps, concentrez votre attention sur ces 3 points de votre corps: Le menton: pour détendre l'ensemble du visage.

Les épaules : pour détendre la nuque, les épaules, les bras, le corps. L'abdomen : pour favoriser le relâchement du ventre, du bassin et des jambes . *Dans un troisième temps: inspirez lentement, puis expirez lentement (comme si vous souffliez dans une paille) et relâchez à l'expiration le menton (entrouvrir la bouche) inspirez à nouveau puis à l'expiration relâchez les épaules (les abaisser légérement) Inspirez et à l'expiration relâcher l'abdomen (détentre les muscles)

Prenez conscience de la détente qui gagne chacune de ces parties. *Terminez par 2 ou 3 respirations lentes en pensant à l'expiration au mot calme. ${\scriptscriptstyle CV}$

OI GONG

Cours de QI-gong, à la salle de la Mairie, jeudi 18h15. Ambiance chaleureuse, détente assurée, persévérance, pour évoluer vers le Lâcher Prise, qui nous libère des tensions et des blocages d'Energie!!! Que du bonheur!! DG



POMPIERS

Dans le cadre d'une FMA (Formation de Maintien des Acquis), une journée de recyclage a été organisée au centre de secours de SERVERETTE. Se former est essentiel pour les sapeurs-pompiers, mais remettre à niveau ses connaissances l'est tout autant.« Tous les ans, nous avons obligation de faire des recyclages pour l'ensemble de nos spécialités et en particulier concernant le secours à personnes afin de rester opérationnel », explique le Ltn Yves Charbonnel, chef du centre. À cette fin, l'ensemble de l'effectif du centre de secours, accompagné de sapeurs-pompiers de centres voisins, étaient réunis ce samedi 08 octobre, pour une journée de travail, mêlant théorie et cas concrets à résoudre. Deux moniteurs du service de formation départemental, Sébastien Dalle et Delphine Jaffuel ont dirigé les différents exercices, ayant principalement pour thème, la prise en charge des victimes lors d'accident des simulations d'accidents. Les Sapeurs Pompiers réalisent ce genre de recyclage tous les ans, cela leur permet d'être reconnues apte SAP (secours à personne) pour l'année suivante. YC

L'APEL poursuit ses activités en proposant quelques évènements tel APEL que repas de la fête, loto, marché de Noël qui permettent de récolter des fonds pour améliorer le quotidien des élèves de l'école St Angèle !!



CLUB DE GYM VOLONGAIRE

Crée à la fin des années 1970, le club de gymnastique volontaire féminine a fonctionné pendant plus de 35 ans

drainant de nombreuses adeptes entrainées par plusieurs animateurs avec de fidèles participantes qui ont connu la création du club jusqu'à la fin sans interruption et l'ont tenu à bout de bras ces dernières années. Depuis quelques années, le club peinait à recruter des adhérents ou adhérentes et malgré la venue de personnes des communes avoisinantes, malgré la réduction du nombre de séances annuelles, malgré le soutien financier de la municipalité, les membres du bureau se sont vu dans l'obligation de dissoudre, avec grand regret, l'association, certainement la plus ancienne sur la commune. Le club de gymnastique volontaire a vécu. EB-EM

COTÉ ASSOCIATIONS ...

CHASSE



Avec l'arrivée de l'automne et une météo très clémente, la saison a démarré plutôt agréablement pour les dix-huit chasseurs de notre commune. Dans le cadre du plan de chasse, 12 bracelets sont attribués dont 7 pour les chevreuils et 5 pour les cerfs et biches ; des battues sont régulièrement organisées par les chasseurs, souvent accompagnés des jeunes générations. La chasse aux lièvres est limitée dans la durée pour préserver les populations existantes. Pour les amateurs de gibiers à plumes, il est lâché 60 perdreaux par an sur l'ensemble du territoire, ce qui laisse espérer que certains couples

s'implantent de façon durable. Les bécassiers attendent les vagues de froid du nord de l'Europe qui favorisent la migration, et, la végétation de notre territoire offre de belles « remises » à ces oiseaux. Au travers de notre association nous essayons de concilier le plaisir de la chasse avec le respect de la nature. La société de chasse.

COTÉ COMMERCES ET SERVICES DE NOTRE VILLAGE

OUVERTURE



Depuis cet été une boulangerie est tenue par Madame Martine CASAZZA

Ainsi qu'une chambre d'hôte où Vincent et Odile vous accueillent.





A partir du 1^{er} janvier 2017, le cabinet des infirmiers change d'adresse, il se situera route de Javols.



COTÉ SOUVENIRS

Serverette ... souviens toi



LA VIERGE DES SCOUTS

C'est en se promenant sur la route de Saint-Denis, que vous allez découvrir tout près de la ferme de Taladisse, un sanctuaire dédié à la Vierge. En effet c'est en 1965, qu'une équipe de scouts de France, venus de Chartres, campèrent chez nous et construisirent cette stèle pour marquer leur passage dans cette région qu'ils apprécièrent beaucoup, tant pour la beauté des paysages, que pour l'accueil et la gentillesse des gens de chez nous. Pour faire le choix du bois, il demandèrent conseil au menuisier Monsieur Dumas, avec lequel ils ont pu ébaucher le personnage de Marie. C'est l'abbé Balmès qui a béni cet oratoire, en présence de plusieurs paroissiens et Serverettois venus se joindre à cette petite fête qui avaient fleuri la statue de Notre Dame et que certains fleurissent encore. Garrel Marcel Gisèle Dumas

mairie de Serverette

Responsable de publication et de rédaction:

La commission communication

Equipe de rédaction :

Séverine Cornut
Roselyne Vidal
Guillaume Poulalion
Aurélie Baffie
Serverettois et
Elèves de l'école de Serverette

ASTUCES de grand-mère



Soigner les aphtes: Après avoir mangé des noisettes ou des noix, certains sont assujettis à avoir des aphtes. Plusieurs techniques de grand-mère vous permettent de les éliminer et de les soigner. Hachez et mélangez de la sauge (entière ou déjà

hachée et séchée) dans une tasse d'eau chaude. Laissez infuser quelques instants et faites un bain de bouche. Rincez et renouvelez tant que les aphtes n'ont pas disparu. Deux bains de bouche suffisent en général. Guérison des aphtes garantie!

LA RECETTE

COCOLINA NOCIO

LA BÛCHE DE NOËL DE LA PISSARATTE



Pour le gâteau, prévoir 6 œufs, 150 gr de sucre, 60 gr de farine, 90 gr de fécule, 15 gr de beurre fondu et 1 cuillère à soupe de rhum ou

grand-marnier (facultatif)

- -Séparer les blancs des jaunes,
- -Mélanger les jaunes, le sucre et le beurre fondu jusqu'à obtenir un mélange clair, ajouter la farine, la fécule et éventuellement l'alcool,
- -Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement,
- -Verser dans une plaque rectangulaire beurrée et faire cuire 7/8 minutes à 200° -

Démouler et rouler dans un torchon.

Astuces beauté

Lèvres sèches: pour retrouver des lèvres toutes douces, passez matin et soir sur vos lèvres un mélange composé d'une cuillerée à café de miel, une cuillerée à café d'eau de bleuet et 10 gouttes d'huile d'amande douce.



Informations pratiques:

Docteur CAPARELLI: 04 66 48 30 32

Jacqueline DUMAS

Joris DELHOUSTAL

IDE à domicile:

04 66 48 31 80

Pharmacie: 04 66 48 30 70

TAXI NEGRON:

06 80 73 77 71

Service de garde Médecin:

0 810 604 608

Urgences: 15

Sapeurs pompiers:

18 ou 112

Gendarmerie: 17

Pour la crème pâtissière, il faut : ½ litre de lait, 75 gr de sucre, 50gr de farine, 1 œuf entier et 3 jaunes, vanille liquide ou en poudre, 1 cuillère à soupe de rhum ou grand-marnier (la vanille peut être remplacée par un autre parfum : café, caramel, chocolat etc...)

-Travailler la farine, le sucre et les œufs à froid dans une casserole,

-Ajouter peu à peu le lait en remuant au fouet et faire chauffer doucement sans cesser de remuer,

-Retirer du feu au premier bouillon, aromatiser avec le parfum de son choix et l'alcool, laisser tiédir.

Assemblage : dérouler le gâteau, étaler la crème tiède, rouler à nouveau le gâteau et laisser refroidir. Vous pouvez recouvrir de crème chantilly et décorer.

Le petit plus : vous pouvez remplacer la crème pâtissière par un mélange de chocolat fondu additionné de crème de marron ou de caramel au beurre salé.

Bonne dégustation et joyeux noël à tous les gourmets!