

# Le Rayon de Soleil

Le journal de la  
Villa Beausoleil Chaville

N°8 - août 2009



## Sommaire

Un fruit, un légume, une fleur...	2
Un mois, un poème	4
Sudoku	6
Mots fléchés	7
Le diaporama du mois	8
Cabourg 2009	10
Chef ! La recette	12
Le carnet de la Villa	13
Le Chat par Philippe Geluck	14
Solution des jeux	15
Le programme du mois	16



# Un fruit, une fleur...

## La nectarine



La nectarine (produite par le *Prunus persica nucipersica*) est une variété de pêche issue d'une mutation naturelle du pêcher. La différence principale est l'absence de duvet sur la nectarine qui a une peau lisse et brillante.

Longtemps appelée « pêche abricot », la nectarine n'est pas issue d'une greffe de branche d'un prunier sur un pêcher comme on l'a longtemps fait croire pour assurer la promotion du fruit.

La nectarine ressemble au brugnion mais contrairement à celui-ci, elle a le noyau non adhérent à la chair du fruit. Elle est moins fragile que la pêche et supporte plus facilement les manipulations et le transport.

## Le bouvardia



Plante originaire d'Amérique Centrale, du Sud des États-Unis et du Mexique, le bouvardia est une plante charmante qui présente une floraison longue et brillante. La plante s'achète de préférence en septembre de manière à profiter longtemps de la floraison. Les hybrides fleurissent en effet de septembre à décembre, parfois même, plus tôt en situation chaude.

Le bouvardia est souvent jeté après une ou deux saisons mais il peut vivre beaucoup plus longtemps si on le cultive dans de bonnes conditions.

# Un légume...



## La betterave rouge

La betterave rouge (*Beta vulgaris* var. *esculenta*), famille des chénopodiacées est originaire des pays méditerranéens.

Plante à racine charnue, la betterave potagère est consommée crue ou cuite. Sa couleur est due à la présence d'un pigment azoté, la bétanine. C'est un colorant pharmaceutique et alimentaire. Elle fait partie de la même famille que la betterave sucrière dont on tire le saccharose.

Comment l'utiliser en cuisine ?  
Sa chair est fine et fortement colorée. La betterave se mange crue, râpée, mais surtout cuite, le plus souvent froide en hors-d'œuvre, parfois chaude en garniture - avec le gibier notamment, ou dans les soupes, en coulis, en purée.  
Les feuilles peuvent s'accommoder comme les épinards ou entrer dans les potages de légumes.



# Un mois, un poème.

Le Rayon de Soleil vous propose de découvrir un extrait de  
« Funambule » (éditions Lettres du Monde), republié dans  
« A une océan » (Aumage éditions 2002) de Mattias Vincenot.

Et le ciel ressemble un peu à l'océan  
Quand les grillons gracieux chantent avec le vent  
Si la grâce dispose d'une infinie patience  
Il faudra raconter la journée en Provence  
Si le soleil brûlant enveloppe en douceur  
Les êtres nonchalants au sourire charmeur  
Si les épines des pins craquellent sous les pieds  
Parce qu'elles ont aimé lentement se dorer  
s'il faut venir ici, si le monde y descend  
Si le soleil y vient sans cesse, et qu'il est éclatant  
C'est que la vie est douce en juillet en Provence  
Si la grâce est venue aux êtres à l'improviste

En leur faisant sentir que le monde leur résiste  
Ils essaieront quand même d'arriver pour le prendre  
Approcher du mystère mélancolie et tendre  
Des lumières, des odeurs, des goûts et des couleurs  
Qui viennent chaque année en juillet en Provence  
Si le soleil y vient, si le monde y descend  
Il faudra retourner quand poindra le moment  
Dès septembre penser aux prochaines vacances  
Qu'on prendra c'est certain en juillet en Provence.

Mattias Vincenot.



# Sudoku

		9	4		5	3		
8	4		2	3	6		9	5
	3	2	9		1	4	6	
4		6		9		7		1
2		1				8		6
	6	4	5		8	9	1	
1	2		3		9		7	8
		3	6		7	5		

Dans chaque ligne, chaque colonne, chaque carré,  
tous les chiffres de 1 à 9 doivent être utilisés.

Solutions en page 15

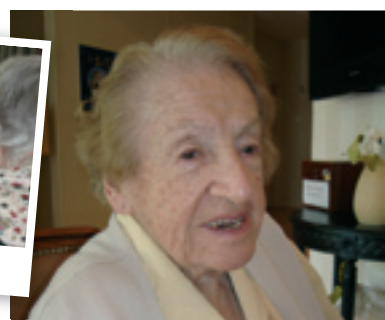
lutar vignettes d'après B.V.	dévoue- ment rivière d'Aspact	piéd de vigne se moquer	brutal- pencet squadre de l'elliot	faute légère jeu d'épéant	objet d' adoration l'heure atléain	adonne de jazz renouable		
tripotage			bien brochée sioulla					
espèce de vocore						bonne de serviles attention		
attent du foied			verbales stock d'armes				oppose en abrégé à l'inter- neur	
hasard								
prédicab liser	crois de St Antoine coupera net			pronom pour la phrase de sabilité		option		
						sonné	troubé	
deu de l'amour l'axe le fer			largeur d'écarts nouvelle version		secondé		prophète laboué	
					laissés			
				libre zen- thétique dresse Terre				choisie
dans le coup d'émah- dent		comme sante moutelle						
						voisine de Dion court de l'odyssé		l'avitte- ment
	appels				direction			
avance	curies à feu vif				béant		obtenu l'acon de calmer la douleur	
			aspor- mé simble			roule- ment galon de soudoiti	essieu	
turbule supérieur							piège	
l'at voi								abandon- nés
				bonne couverts d'usage				
volonté	sejour de djambé cote au coureur					arrêt canguin		
		déformer				connait		
		dévoit					rien long porteur de code néralique	
pardon rituel grand- père							l'argent du labo par normain	tout peut tout
					l'union revue			
à l'assaut			draçons à paupé- res					



# Diaporama du mois

# Cabourg 2009

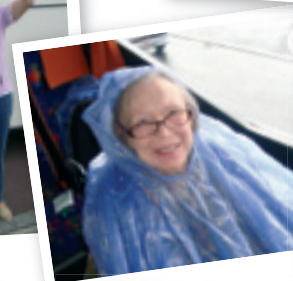
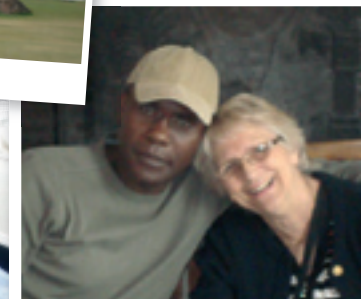
## Un peu de harpe celtique



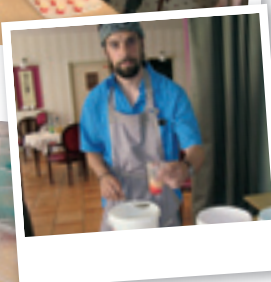
Bonjour Madame Gilles

**Aujourd'hui, lundi 6 juillet nous partons en vacances dans le Calvados, à Cabourg précisément. Le bus nous attend dehors et les vingt trois vacanciers que nous sommes courent en tous sens, préparent les dernières valises et vérifient le parfait kit du vacancier normand : lunettes de soleil et maillot de bain, parapluies et imperméables...**

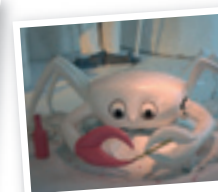
Ca y est, c'est le départ et l'arrivée tranquille quelques heures plus tard. Tout le monde sourit et certains se jettent de bonheur dans les verts pâturages ! Une coupe de champagne face à la mer et demain nous visiterons la région...



*Bon anniversaire Monsieur Barchon !*



*Mister Cocktail fait son 14 juillet !*



# Cabourg 2009

**Mardi...** Mieux vaut annuler le pique-nique prévu car le ciel est gris... Allez ! On tente quand même le marché pour ramener des crevettes et du cidre, de toute façon nous sommes équipés pour braver la tempête ! C'est sous des trombes d'eau que nous décidons de rentrer au chaud et au sec... Une bonne douche et quelques jeux et le sourire est toujours aussi chaud...

**Mercredi...** Ce matin nous visitons le musée des automates, féérique

et emprunt d'une douce nostalgie. Le souvenir des vitrines des grands magasins parisiens aux périodes de fête et les contes de notre enfance ; tout bouge tandis que nos yeux se fixent, étincelants. Pause déjeuner bien méritée et nous entamons la visite du Mémorial de Caen. Nous écoutons notre guide attentivement en revivant cette période que nous ne pourrions oublier, que l'on ne doit oublier. Passionnant même si cette après-midi a quelque chose de troublant...

**A la maison...** Une bonne moule-frite et une bolée de cidre pour se remettre et partager les souvenirs, de la journée et de la vie.

**Jeudi...** le soleil est toujours timide mais nous allons quand même en mer ce matin. Le pied marin nous admirons le port de Trouville et comme la navigation assèche nos gosiers de capitaines téméraires, nous nous rendons l'après-midi à la distillerie du Calvados Cœur de Lion tout près de Pont l'Évêque. Car, tout le monde le sait, Cœur de lion prépare un excellent calvados et pas du fromage ! Visite et dégustation de pommeau et hors d'âge... Délice des papilles et de l'odorat !

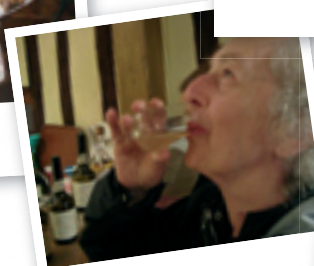
Déjà le dernier soir et nous partons danser une bonne partie de la nuit pour fêter ces quelques jours passés ensemble.

Au menu dorade accompagnée de petits légumes, le tout couronné par un succulent dessert !

La journée se poursuit par des soins du visage, du dos et du corps très appréciés par les résidents.

Enfin, toute la troupe a pu profiter de ce cadre magnifique en terminant par une promenade dans les jardins aux alentours.

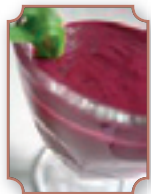
C'est reposé et ravi de cette journée que tout ce petit monde a repris la direction de la Villa.





## Chef, la recette !

### Poêlée de nectarines blanches miel et romarin.



### Soupe de betterave rouge et cassonade.

#### Pour 4 personnes

Prendre 1kg de nectarines soit 5/6 fruits. Tailler en quatre puis enlever le noyau à l'aide d'un petit couteau (Garder la peau).

#### Pour la soupe

Prendre 250 g à 300 g de betterave cuite puis les tailler en dés. Ajouter une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.

Et 50 g de cassonade (sucre roux). Mixer le tout afin d'obtenir une soupe fluide. (Si besoin ajouter un peu d'eau).

Dans une poêle anti adhésive mettre une belle noisette de beurre. Y placer les nectarines, les faire revenir vivement sans trop les cuire. Ajouter 2 à 3 belles cuillères à soupe de miel liquide d'acacia et 2/3 brins de romarin.

#### Pour le dressage

Placer dans une petite coupelle la soupe de betterave, au centre d'une grande assiette puis finir avec les nectarines autour.

C'est prêt, bon appétit !  
J-P. Emond.

## Le carnet de la Villa

### Les anniversaires du mois

- Le 7 Mme PINOCHE Anne-Marie,
- Le 13 Mme GAUTIER Marguerite,  
M. PHILIPON Maurice,
- Le 22 Mme TECLE Andrée,  
Monsieur REMY René,
- Le 26 Mme BILET Georgette.

Toute l'équipe de la Villa  
Beausoleil Vous souhaite un joyeux  
anniversaire ! Plein de bonheur, de  
joies et surtout LA SANTÉ !!!



Anne-Marie Pinoche



René Remy



Andrée Teclé

## Le Chat

PAR PHILIPPE GELUCK



## Blagues

**Un homme consulte un médecin** car il a mal au côté gauche de la poitrine. Le praticien lui fait une radio et conclut : « Vous avez l'œsophage décalé. Une petite intervention de rien du tout est nécessaire pour le remettre en place ». Un mois après l'opération, le patient fait sa visite de contrôle et se plaint : « Docteur, je vais bien, mais j'ai tout le temps très chaud maintenant !  
– C'est normal : maintenant, vous avez l'œsophage central... ».



**Trois fous sont dans le désert**, le premier dit aux deux autres : « Regardez ! Si on a faim j'ai emmené un sandwich !  
Le deuxième répond :  
– Regardez ! Si on a soif j'ai emmené une gourde !  
Et le troisième dit :  
– Et moi, si jamais on a trop chaud, j'ai une porte de voiture, on pourra baisser la vitre ! ».

## Sudoku

Page 6

6	1	9	4	7	5	3	8	2
8	4	7	3	6	8	1	7	9
5	3	2	9	8	1	4	6	7
4	5	6	8	9	2	7	3	1
3	7	8	1	6	4	2	5	9
2	9	1	7	5	3	8	4	6
7	6	4	5	2	8	9	1	3
1	2	5	3	4	9	6	7	8
9	8	3	6	1	7	5	2	4

## Mots fléchés

Page 7

•	B	•	A	•	C	•	M	•	B	•	I	•	A
T	I	M	B	R	E	S	A	M	E	N	D	E	S
•	M	A	N	I	P	U	L	A	T	I	O	N	S
O	B	I	E	R	•	E	T	R	I	L	L	E	E
•	E	N	G	E	L	U	R	E	S	•	E	R	S
A	L	E	A	•	O	R	A	L	E	S	•	V	S
•	O	•	T	A	U	•	I	L	•	I	D	E	E
A	T	T	I	R	A	N	T	E	S	•	E	M	U
•	E	R	O	S	•	L	E	•	A	I	D	E	R
C	R	A	N	E	R	•	R	I	L	S	A	N	•
•	I	N	•	N	E	G	O	C	I	A	N	T	E
R	E	C	L	A	M	E	N	T	•	I	S	•	L
•	•	H	E	L	A	•	T	E	T	E	•	E	U
P	R	E	T	•	K	O	•	R	A	•	A	X	E
•	O	R	A	G	E	U	S	E	M	E	N	T	•
E	T	A	L	E	•	V	A	S	I	S	T	A	S
•	I	•	E	N	F	E	R	•	S	T	A	S	E
G	R	E	•	T	O	R	D	R	E	•	L	E	U
•	A	M	N	I	S	T	I	E	•	A	G	•	L
A	I	E	U	L	S	•	N	E	V	R	I	T	E
•	S	U	S	•	E	Y	E	L	I	N	E	R	S

# Le programme du mois

## Août

Mardi 4

Petit déj continental

Contes musicaux avec Stéphanie

Mercredi 12

Journée Olympique

Jeudi 20

Apéro dinatoire

Mercredi 26

Sortie au restaurant

Le programme n'étant pas encore totalement bouclé pour le mois d'août, vous retrouverez plus d'animations et des surprises durant tout l'été !

On vous embrasse !