

LE CANARD DE BEAUREGARD



"Se déplume"

N°4
Oct-Déc
2021



Dessin réalisé par Karim OURRAD et Laurent MOSQUERON

ÉDITO :

2021 quelle année!!!

Eh oui, pour nous le bonheur n'est pas dans le pré mais dans la Ferme du Domaine de Beauregard avec l'écriture de cette 4ème édition.

C'est toujours un plaisir d'être ensemble pour exprimer nos divers talents. L'objectif reste le même: vous régaler et vous divertir, vous faire sourire et vous instruire, vous donner l'envie d'avoir envie et vous transmettre un peu de notre folie.

On espérait un été Indien mais nous voici de retour aux fourneaux, c'est l'heure des soupes, raclettes et compagnie.

Nous allons vous réchauffer avec nos recettes automnales, vous faire découvrir des lieux insolites, accessibles et ouvert à tous.

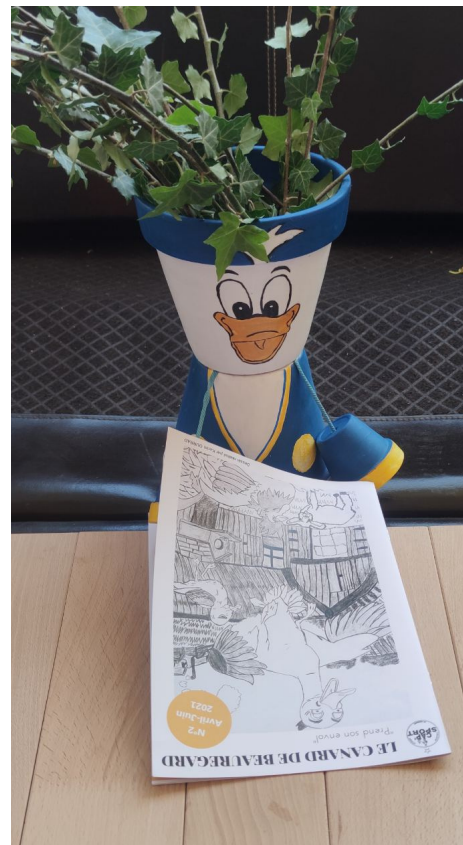
Petits et grands seront ravis de lire les nouvelles aventures de notre singulier caneton.

Taillez vos crayons et remuez vos méninges, la page jeu s'agrandit.

L'équipe du "Canard de Beauregard"

SOMMAIRE

Présentation de l'équipe.....	P.3
Flan Corse à la Châtaigne	P.4
L'oignon dans tous ses états	P.5
Les expressions gourmandes.....	P.6
La rencontre du mois.....	P.7
Le conte de Beauregard	P.8-9
A vous de jouer	P.10-11
Les richesses de la photo.....	P.12



Envie de participer à l'élaboration du prochain numéro ?

N'hésitez pas à nous contacter pour demander davantage d'informations :

Contact : 07.66.63.69.74

mforestier@capsport-epi.fr

Et consultez notre page internet

<https://www.capsport-epi.fr/>



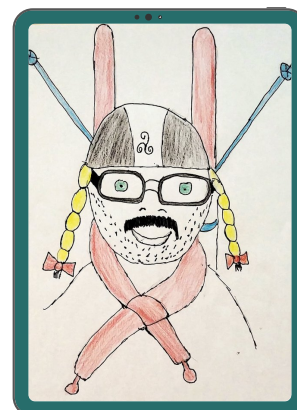
Ont participé à cette édition



Karim OURRAD
dit la flèche



Laurent MOSQUERON
dit le rêveur



Olivier BOTTET
dit Olivix



Clémence CATHERINE
dit minionette



Catherine MAQUAIRE
dit cathyméro



Alexandre
VANLERBERGHE
dit le virevoltant



Agnès BL
dit Dicomania



Marion FORESTIER
dit Sidette

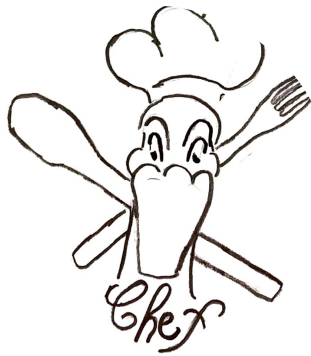


Le Canard de
Beauregard

A VOS CASSEROLES

Rédigé par Agnès

FLAN CORSE À LA CHATAIGNE



Pour 6 à 8 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes environ

Prix : peu cher



Ingrédients

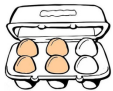
150 grammes de farine de châtaigne



120 grammes de sucre en poudre



4 œufs



1 litre de lait



1 gousse de vanille



Préparation

- 1 Faire bouillir 75 cl de lait avec la gousse de vanille fendue.
- 2 Mélanger dans un bol la farine avec le lait restant.
- 3 Incorporer ce mélange au lait chaud et remettre le tout à épaissir sur le feu pendant 10 mn en remuant constamment.
- 4 Dans un grand saladier, battre les œufs et le sucre. Y ajouter la préparation lait/farine en remuant.
- 5 Verser le tout dans un moule beurré et le mettre dans un plus grand plat à bain-marie.
- 6 Préchauffer le four à 200°.
- 7 Mettre de l'eau bouillante dans le plat à bain-marie et enfourner.
- 8 Vérifier la cuisson au bout de 40 mn. Planter une lame, elle doit ressortir sèche.
- 9 Après la cuisson, laisser refroidir et réserver quelques heures au réfrigérateur puis démouler.

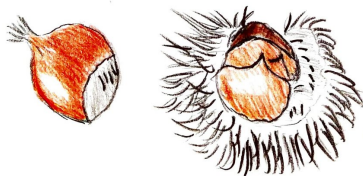
Le conseil d'Agnès

Si vous le souhaitez, vous pouvez saupoudrer de cacao au moment de servir.

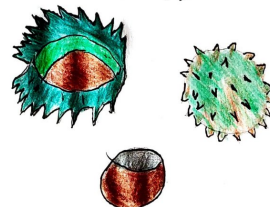


Les châtaigniers peuvent atteindre 12m de haut, la période de ramassage est l'automne. Attention toutefois à ne pas confondre la châtaigne avec le marron d'Inde, non comestible et vénéneux. La bogue de la châtaigne est hérissée de petits piquants alors que celle du marron d'Inde est couverte d'épines.

Châtaigne



marron





L'OIGNON

DANS TOUS SES ETATS

Rédigé par Olivier et Marion




Connaissez-vous tout de moi ?

Comment me choisir ? J'aime bien être ferme, sec et doté d'une peau fine. Attention à ne pas me choisir si je suis en germination.

Comment me conserver ? J'aime les endroits sec et frais à l'abri de la lumière.

Le conseil du cuisinier : Je pique les yeux mais je ne suis pas si méchant. Respirer seulement par la bouche ou passer moi sous l'eau.

Recette de la soupe à l'oignon

Recette pour 4 personnes 

Prix estimé: 9€ environ

Ingrédients

- 1 kg d'oignon soit 6 gros oignons
- Soit 1 litre d'eau + bouillon de volaille ou 75 cl de vin blanc + 25 cl d'eau
- 20 grammes de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- Sel et poivre

Pour les gourmands :

Fromage râpé
Pain de campagne ou croûtons
Crème fraîche

Préparation

1. **Faire fondre** le beurre dans une marmite, ajouter les oignons coupés en rondelles et faire revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. **Saupoudrer** les oignons de farine, mélanger et laisser cuire 30 secondes.
3. **Ajouter** le liquide choisi dans la marmite (soit le bouillon soit le vin) puis saler et poivrer.
4. **Couvrir** et laisser mijoter jusqu'à humer l'odeur dans vos narines (environ 30 minutes).
5. *Pour les gloutons* ajouter dans votre bol les 3 ingrédients facultatifs.

Le conseil d'Olivier : passer au four (grill) quelques minutes pour gratiner le gruyère.

Les remèdes de grands-pères

Une coupure ? l'oignon à la solution :

Enlever la 1ère peau de l'oignon puis décoller la petite peau fine et transparente. Appliquer la sur la coupure pour une désinfection et une cicatrisation rapide.

Mal de gorge ? Faites vous un collier pas comme les autres :

Eplucher 1 ou 2 oignons et couper les en rondelles puis appliquer les autour de votre cou. Les maintenir avec un foulard. L'effet se fait sentir rapidement.



DES EXPRESSIONS GOURMANDES

Rédigé par Agnès et mis en valeur par Laurent

C'est la cerise sur le gâteau

On parle du supplément qui s'ajoute à la situation initiale, qu'elle soit positive ou négative, du petit détail final qui parfait une réalisation, de l'avantage supplémentaire.

Cette expression n'est qu'une traduction exacte de l'expression anglaise "the cherry on the cake" ou de la variante "the cherry on the top" ("la cerise sur le dessus" ; sous-entendu : du gâteau), qui aurait vu le jour au XXe siècle.

Nous avons ici simplement affaire à une métaphore pâtissière, par comparaison avec ce superbe gâteau sur lequel trône, au milieu, une belle cerise, petite touche de décoration finale qui rend la pâtisserie plus appétissante.

Comment dit-on chez nos voisins : en anglais, on dit aussi : "le glaçage sur le gâteau" ; en allemand : "le jaune de l'oeuf" ou "le point sur le i" et en espagnol : "la fraise du gâteau" ou "la fraise du dessert".



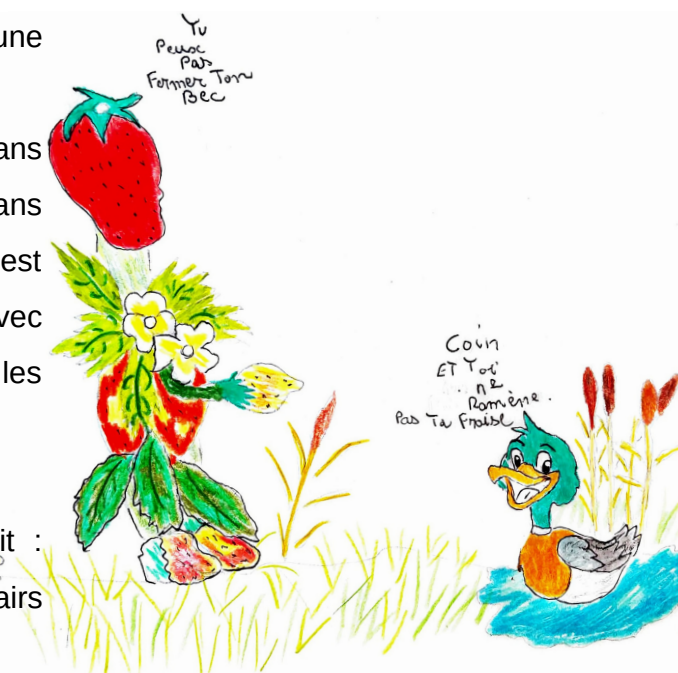
Ramener sa fraise

Cette expression argotique, qui date du début du XXe siècle, signifie : se manifester hors de propos, agir de manière importune, avoir une attitude prétentieuse, intervenir dans une discussion sans y être invité.

A l'origine, elle voulait dire "rouspéter" ou "ronchonner", sans que l'origine soit bien claire. Puis son sens a évolué. Mais dans tous les cas, la fraise ici n'a rien à voir avec le fruit mais n'est qu'une des très nombreuses dénominations de la "tête" avec cafetière, caboche, chou, trombine ou pour rester dans les fruits, pomme, poire, cerise, citron ...

En raccourci, cette expression est devenue "la ramener".

Comment dit-on chez nos voisins : en allemand, on dit : "ajouter sa moutarde" ; en espagnol : "se donner des airs d'expert" et en italien "fourrer son nez".



FOCUS SUR LE DÔME

Rédigé par Alexandre

À l'occasion des cinq ans du Dôme, nous sommes allés à la rencontre de Dame Alexia, médiatrice scientifique et encadrante technique au sein du Dôme. L'article qui va suivre est basé sur l'entretien qu'elle a accepté de nous accorder.

Le Dôme, un nom intrigant pour un endroit qui l'est tout autant au premier abord.

En effet, ce bâtiment imposant qui culmine à **30 mètres de hauteur** surplombe la presqu'île toute entière par son immensité. Et lorsque nous pénétrons à l'intérieur, nous sommes tout aussi impressionnés par l'ampleur des lieux. Il prend modèle sur son illustre aîné parisien nommé "La Cité des Sciences", mais contrairement à elle, il s'applique davantage à faire en sorte de rendre accessible ce savoir au plus grand nombre.

C'est un **centre de sciences** qui fut conçu dans l'intention de redorer le blason de l'attractivité culturelle de la Presqu'île qui s'était quelque peu terni depuis l'arrêt des activités du port ainsi que de la Société de Métallurgie Normande en 1993.



La terrasse du Dôme

Le Dôme propose une **palette d'activités, toutes liées à la Science**, qui se veut la plus large possible. Ainsi, nous trouvons au deuxième étage l'**emblématique Fablab**, un atelier mettant à disposition du public tout un éventail d'outils de fabrication numérique. Il permet à toute personne qui le désire de réaliser un projet et d'être accompagnée par des professionnels. Voici quelques exemples de machines que vous pourrez découvrir : **découpeuse laser** ou vinyle, **graveur** sur différentes matières telles que le plastique, le bois, l'ardoise ou encore la pierre, **brodeuse numérique** ou encore **imprimante 3D**.



Devanture du Dôme

Dans la galerie d'objets parfois farfelus que nous avons pu croiser sur notre passage, **un robot nettoyeur à l'hydrogène**, baptisé Léon, se distingue par son caractère insolite, mais au risque d'en décevoir certains, n'a cependant pas grand-chose à voir avec Jean Reno.

Voilà Damoiselles et damoiseaux, c'est tout pour aujourd'hui, et en espérant que cela vous encourage vous aussi à entamer un petit périple du côté du Dôme.



Léon le robot nettoyeur du Port

Anecdotes:

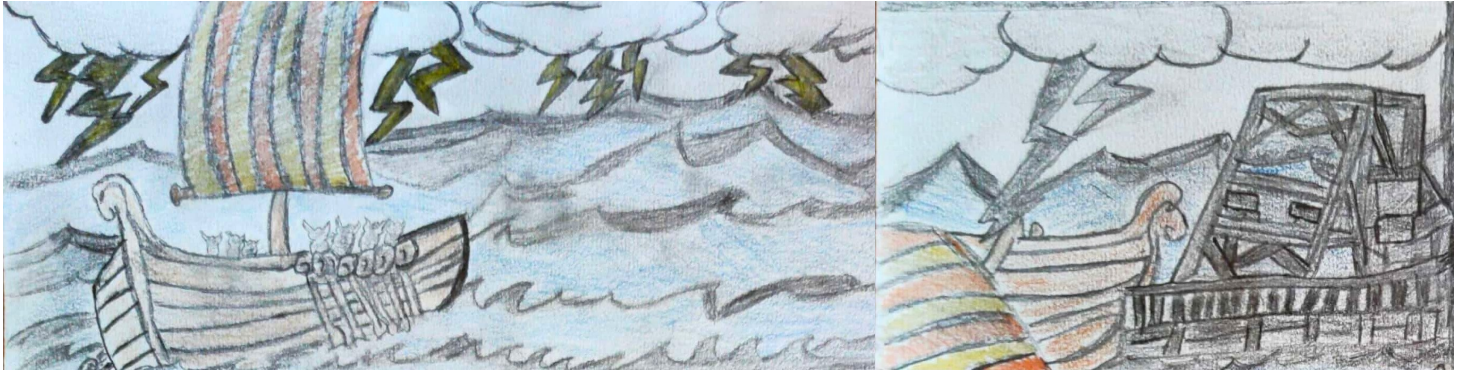
À l'ouverture, en l'an 2016, une assemblée de goélands argentés, espèce d'une noblesse rare et raffinée, prit d'assaut la terrasse de cette forteresse. Pourtant réputée imprenable, située au quatrième niveau, ils ont imposé un règne sans partage et chassé quiconque osait s'aventurer sur leur territoire nouvellement conquis.



CONTE DE BEAUREGARD

Rédigé par l'équipe du "Canard de Beauregard" et mise en valeur par Karim

Pendant une tempête des plus dévastatrices, venant d'une contrée lointaine arriva un drakkar avec à son bord des drôles de vikings. Le canard chargé de surveiller la mer au bout de la proue avec sa longue vue, désigna l'embouchure du canal pour s'y mettre à l'abri.



Après le passage du pont de Pegasus Bridge, le drakkar s'échoua violemment sur la berge et dans le choc un œuf roula dans l'herbe.

A l'éclosion apparût un caneton bien différent des autres avec des chaussures à la place des pattes palmées et sa coquille en guise de casque.



Apercevant des compères canetons, il sauta dans l'eau pour les rejoindre mais commença à se noyer.



Un castor l'entendit et vint à sa rescousse.

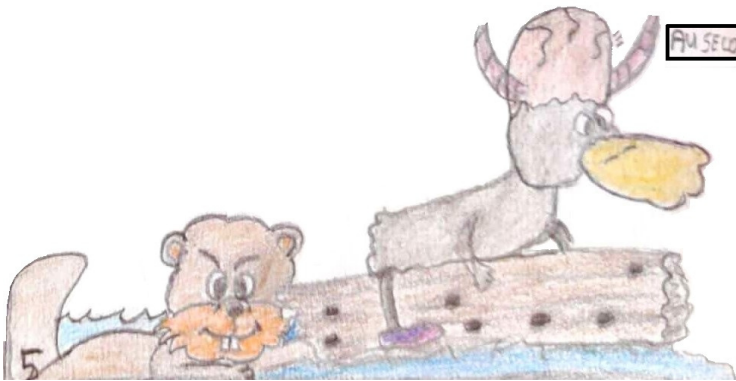
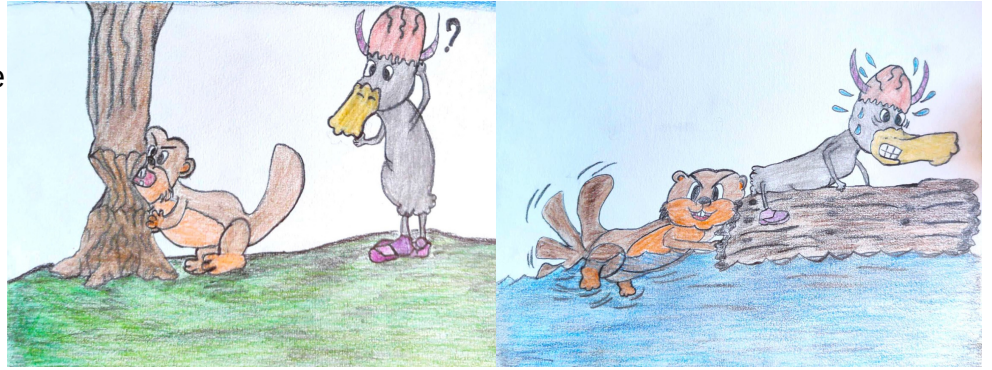




Essayant les moqueries des autres, il se mit à pleurer.

Le castor lui proposa alors une solution : flotter sur un tronc.

Il commença son apprentissage avec celui-ci et devint rapidement à l'aise.



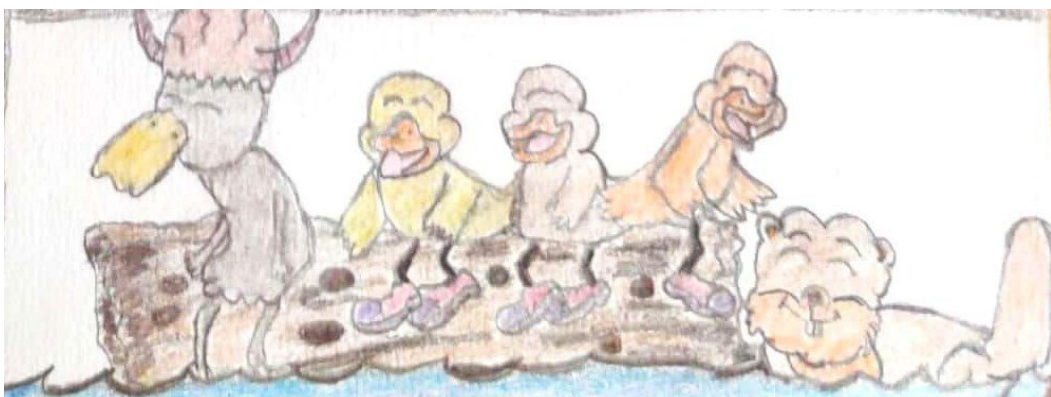
Tout à coup, il entendit un appel à l'aide.

C'étaient les canetons qui, pris dans un tourbillon, étaient en train de se noyer.

Le caneton viking demanda au castor de pousser le tronc vers eux afin de les sauver.



Morale : Il faut savoir utiliser sa différence pour en faire une force





À VOUS DE JOUER

Rédigé par l'équipe du "Canard de Beauregard"

Mots croisés Halloween

Vertical

- 1. Il fait des vieux os
- 2. Récipient pour potion
- 3. Epouvante
- 4. Illumine la citrouille
- 5. Friandise

Horizontal

- 6. Accessoire de coiffure
- 7. Instrument de transport
- 8. Elle tisse sa toile
- 9. Crochu chez la sorcière

Puzzle capitales

Placer les pièces du puzzle dans la grille de manière à reconstituer le nom de 6 capitales.

Une ou deux capitales par ligne. La première pièce du puzzle est déjà placée.

E R	K I	M A
E O	N G	R
N	K I	L G
A P	M O	I D
E V	L I	A
N T	O U	E V

P	E																		
S	I																		
																		E	R
																		E	O

Calcul mental

15	+		=	27					
			÷		÷				+
			=	3					23
x		=		=		÷		=	
		3			x	11	=		
=						=			
63		12	-		=	8			3
		+		x					x
81	÷		=						7
		=		=					=
		21		36	-		=		

LES RICHESSES DE LA PHOTO

Réalisé par Alexandre

Partons à présent à la découverte des trésors de l'atelier photo encadré par Florine COUILLARD du WIP à Colombelles et Quentin BLASETTI, photographe professionnel.

Dans le cadre de la préparation d'une exposition itinérante, qui aura lieu en fin d'année, un groupe de participants a entrepris de photographier différents ateliers proposés par le dispositif **Territoires Partagés**. Ce dispositif est porté par **7 structures** dans le but d'une **remobilisation sociale et professionnelle** de personne très éloigné de l'emploi.

Voici quelques jalons qui illustrent à merveille le travail accompli par nos photographes en herbe :



La cravate solidaire à Caen



L'atelier couture au Café des Images à Hérouville



L'espace radio au WIP à Colombelles



L'atelier palette à l'AAJB à Louvigny



Une partie de la récolte au jardin partagé de la ferme de Beaugard



Récupération de palettes et création d'une terrasse