



## La feuille de chou périodique de l'association SEL du Thouarsais – Juin 2016

### EDITO

Pour vous consoler des pluies de Mai voici votre **GRAIN DE SEL** n°2 la feuille de chou de notre association

Les échanges fleurissent comme les gouttes d'eau et vous semblez bien vous familiariser avec le blog (<http://selthouarsais.wix.com/lelien>).

Nous souhaitons que les permanences ne soient pas seulement un lieu d'échange d'objets mais aussi, *grâce à votre prise de parole*, un moment d'échanges d'idées, de témoignages, de critiques, de projets, de souhaits, pour faire progresser notre association.

Alors n'hésitez pas à nous interpeller ! Un cahier pouvant recueillir vos impressions sera aussi à disposition aux prochaines permanences...

### AGENDA

#### Dates permanentes

. Permanences mensuelles de 18h30 à 20h  
au Centre Socio-Culturel de Thouars :

**LE 1ER VENDREDI DE CHAQUE MOIS**  
(si férié, 2ème vendredi)

- **sauf le 8 Juillet**, Permanence spéciale, voir ci-contre  
- **pas de permanence du SEL au mois d'Août**



**Attention pour la permanence d'avant Noël !**

rassemblez au fil du temps des objets «cadeaux»

L'Atelier Sophrologie à St Varent, toujours le Jeudi, à la veille de chaque permanence.

#### Projets

. **Sam 18/06 midi** : Pique-nique partagé du SEL à la Prairie des Ursulines. (parking conseillé derrière le Centre Socio Culturel descendre la rue des Ursulines jusqu'à la prairie aménagée -tables, aires de jeux pour enfants)

. Apportez un plat cuisiné ou un dessert, une boisson, vaisselle, chaise pliante, jeu de boules, ballons etc...*(Voir notre blog avant cette date)*

**Vide-grenier du SEL le 08/07** vous êtes conviés à une «énorme permanence» en plein air organisée comme un vide-grenier (sur parvis ou parking du CSC)

### AUX DERNIÈRES NOUVELLES, LA VIE ASSOCIATIVE

. Adhésions : Le SEL s'est renforcé ces dernières semaines et nous atteignons maintenant une 40taine d'adhérents

. Les interlocuteurs : de nouveaux contacts sont noués avec des instances comme la Communauté de Communes

. Notre blog <http://selthouarsais.wix.com/lelien> env.300 visites/mois ! N'hésitez pas à le consulter souvent !

. La Grainothèque : La Grainothèque animée par Michèle sera toujours présente à la prochaine permanence.

Le principe en est de donner les graines, il n'y a pas d'échange de "Liens" car ce sont les adhérents qui offrent !

. Les échanges : nous totalisons 75 offres, 34 demandes inscrites et 47 transactions réalisées par nos SEL'istes

### Le formulaire d'échange :

Afin d'aider les adhérents à communiquer leurs échanges, il existe un formulaire où **seule la personne qui reçoit des Liens signale l'opération**, cela évitera les doublons.

Pensez à régulièrement «rentrer» vos échanges, cela fait bouger dynamiquement notre catalogue d'offres/demandes, nous permettant d'ajuster, de suivre et comptabiliser les mouvements. Merci !

Formulaire des échanges (Indiquer ici vos liens reçus lors d'une "vente"

Votre N° d'adhérent
E-mail
Date
Nb de liens reçus
Reçus de (N° Adhérent)

Envoyer

## les Selistes cuisinent



Sureau Noir (sambucus nigra)

**NE PAS CONFONDRE** avec le Hièble !  
. Le sureau noir est un arbuste (bois) et le hièble est une herbacée ne dépassant pas 1,80m et disparaissant en hiver.  
. La floraison du sureau noir est en mai-juin, celle de l'Hièble est plus tardive en août-sept et les fleurs ont une odeur fétide.  
. Le sureau noir tourne ses grappes de fruits vers le sol alors que le hièble porte ses grappes toxiques vers le ciel

### Champagne de Sureau

(Essayez de trouver un sureau encore beau car l'arôme est dans le pollen et les pluies nombreuses de ce mois de Mai l'ont lavé)

- Faire bouillir l'eau puis la verser sur le sucre. Lorsqu'elle est refroidie, ajouter les ombelles de fleurs de sureau (en gardant très peu de tige), vinaigre et citrons coupés en rondelles
- Couvrir, laisser fermenter 48h à T° ambiante
- Filtrer 2 à 3 fois sur filtre à café (il reste toujours un peu de matière susceptible de poursuivre une fermentation lente).
- Mettre en bouteille pouvant tenir la pression (type limonade)
- Placer délicatement en cave 15 jours, debout toujours
- Goûter après. Se conserve un an.



Inflorescences en macération

*Pour 5L d'eau  
8 belles ombelles de fleurs,  
2 cuill. à soupe de vinaigre blanc  
500gr de sucre roux  
et 2 citrons non traités.*

## Témoignage, commentaire, compte-rendu : un Seliste témoigne



Invitation sur le stand "Communauté de Communes" au marché le 31 Mai nous permettant d'y promouvoir notre association SEL à travers une présentation en "Diaporama" et créer peut-être une petite animation en rapport avec les thématiques développées à cette occasion, autour de l'ORTIE, car l'usage de cette plante est au carrefour des thématiques du jour (jardinage écolo, réduction déchets, cuisine) et de nos valeurs (échanger des savoirs-faire, respecter l'environnement en faisant durer et en ne perdant rien de valeur). Alors, des recettes à échanger lors d'une permanence ?

**Fin de la feuille de chou** : une blague, une charade, un proverbe, un dicton

**"MOINS ON FAIT ET MOINS ON PEUT FAIRE"**