



## La Feuille de Chou chapitre 11 10 juin 2020

Bienvenus, c'est le printemps et vous pouvez profiter de la nature !

C'est la pleine saison des cerises !

### Clafoutis aux cerises

250g de beurre, 80g de sucre, 100g de farine, 25cl de lait, 2 œufs et 500g de cerises.

Vous pouvez réduire les doses avec 250g de cerises.

Battez les œufs et le sucre jusqu'à blanchiment. Ajoutez la farine, le beurre fondu et le lait.

Chassez bien les grumeaux.

Versez dans un plat creux et répartissez les cerises avec ou sans noyaux.

Four 180° (T6) pendant 45 minutes.

### Le Temps des cerises

est une chanson dont les paroles furent écrites en 1866 par Jean Baptiste Clément et la musique composée par Antoine Renard en 1868.

Bien que lui étant antérieure, cette chanson est fortement associée à la Commune de Paris de 1871, l'auteur étant lui-même un communard ayant combattu pendant la Semaine sanglante.

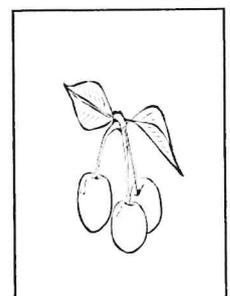
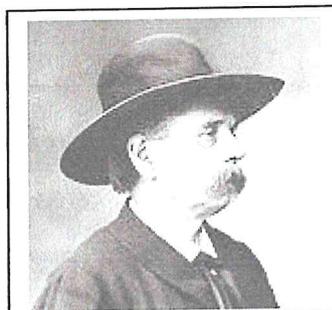
### Le temps des cerises

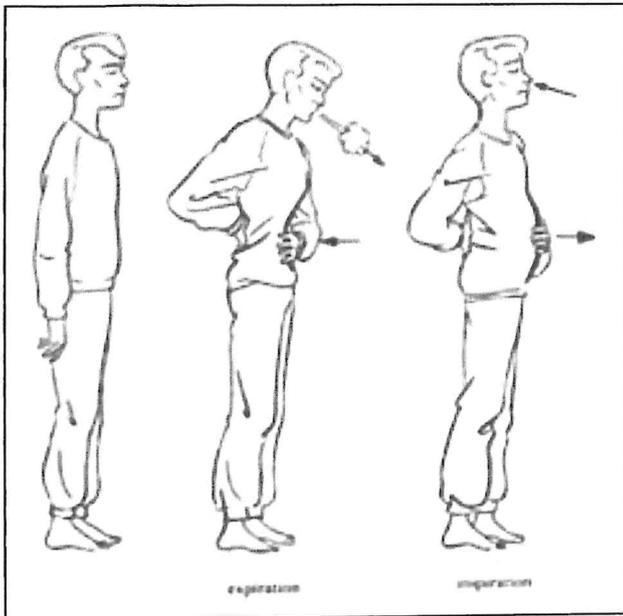
Quand nous chanterons le temps des cerises  
Et gai rossignol et merle moqueur  
Seront tous en fête  
Les belles auront la folie en tête  
Et les amoureux du soleil au cœur  
Quand nous chanterons le temps des cerises  
Sifflera bien mieux le merle moqueur

Mais il est bien court le temps des cerises  
Où l'on s'en va deux cueillir en rêvant  
Des pendants d'oreilles  
Cerises d'amour aux robes pareilles  
Tombant sous la feuille en gouttes de sang  
Mais il est bien court le temps des cerises  
Pendants de corail qu'on cueille en rêvant

Quand vous en serez au temps des cerises  
Si vous avez peur des chagrins d'amour  
Évitez les belles  
Moi qui ne crains pas les peines cruelles  
Je ne vivrai point sans souffrir un jour  
Quand vous en serez au temps des cerises  
Vous aurez aussi des peines d'amour

J'aimerai toujours le temps des cerises  
C'est de ce temps-là que je garde au cœur  
Une plaie ouverte  
Et Dame Fortune, en m'étant offerte  
Ne pourra jamais fermer ma douleur  
J'aimerai toujours le temps des cerises  
Et le souvenir que je garde au cœur.





**La respiration abdominale** est l'exercice de relaxation par excellence. Très efficace pour diminuer l'anxiété et le stress, elle consiste à respirer par le ventre de manière consciente, lent et profonde.

Lorsque vous pratiquez la respiration abdominale, votre corps se redresse instantanément.

Cette respiration va augmenter l'oxygénation de votre corps et vous faire prendre conscience de votre souffle, de votre posture.

Votre diaphragme opérera ainsi un doux massage de vos organes, entraînant une stimulation de votre système digestif.

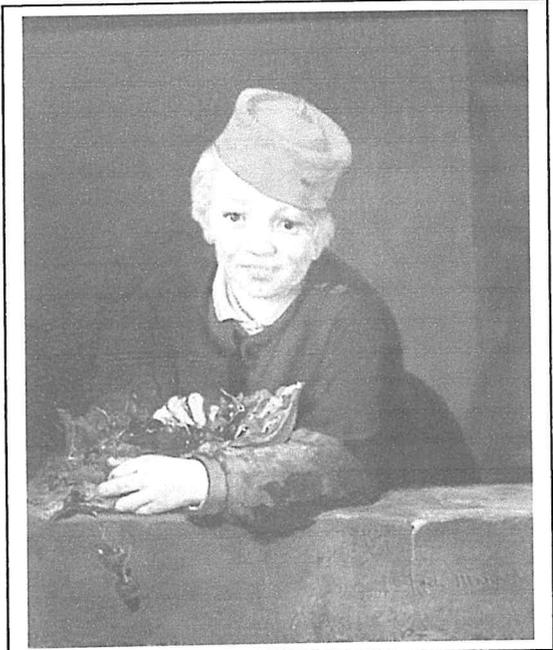
Vous vous sentirez plus léger, plus détendu en pratiquant cet exercice au quotidien.

Le nom de la **cerise** désigne, par analogie, d'autres fruits : le fruit du caféier, qui contient deux noyaux, et les grains de café, à cause de leur couleur rouge. On parle aussi de tomate cerise à propos des variétés de tomates à petits fruits.

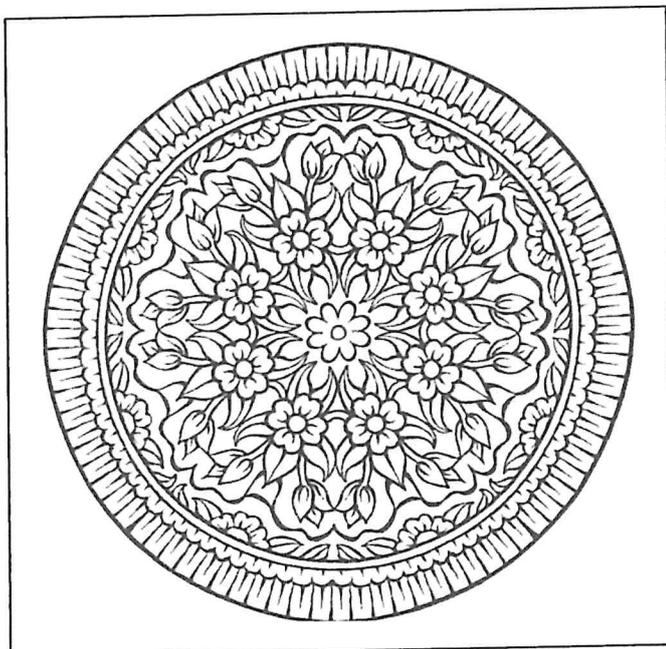
La cerise apparaît dans plusieurs expressions et proverbes: « *avoir la cerise* » ou « *avoir la guigne* », c'est manquer de chance.

« Mettre une cerise sur le gâteau », c'est terminer une activité. « *C'est la cerise sur le gâteau* » signifie « c'est le petit détail final qui parfait une réalisation ».

La couleur rouge cerise désigne particulièrement : la couleur du drapeau ; l'insigne ou le ruban de la Légion d'honneur ; « les lèvres de la femme aimée ».



*L'enfant aux cerises, Edouard Manet.*



Le **Mandala** est un ornement complexe, symétrique ou asymétrique qui représente un microcosme de l'univers entier. La forme basique de la plupart des mandalas est un cercle dans lequel sont représentés les portes symboliques du cosmos. Les Mandalas sont couramment utilisés comme une aide à la méditation et comme une thérapie anti-stress avancée (Art thérapie). Chaque Mandala est différent et unique. Il peut être représenté sous la forme d'un Tibétain, d'un motif oriental pour les débutants ou d'une image complexe et compliquée pour les experts. Travaillez dur tout en coloriant un mandala, ouvrez votre cœur et tombez dans les profondeurs de votre propre âme !