



La Feuille de Chou

chapitre 15 30 juillet 2020

Bonjour à tous, voici des nouvelles rafraichissantes !

Les étoiles de mer forment une classe d'échinodermes, des animaux marins caractérisés par une silhouette rayonnante et un squelette calcaire formé de pièces articulées.

On en dénombre au moins 1 500 espèces¹ réparties dans plus de trente familles vivant dans tous les océans. À l'âge adulte, elles arborent une forme d'étoile caractéristique, constituée d'un disque central autour duquel rayonnent cinq bras ou plus.

Les étoiles de mer ont une espérance de vie d'environ quatre à cinq années, parfois plus, et sont en général carnivores, se nourrissant d'animaux lents.

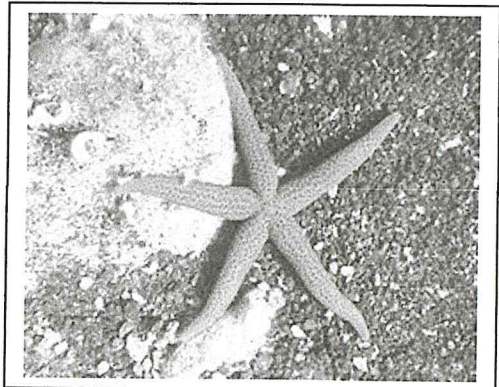
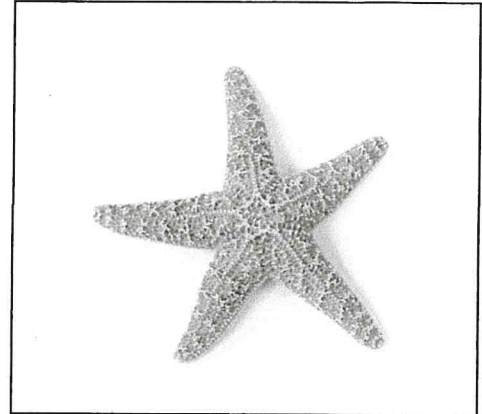
Animaux exclusivement marins et souvent esthétiques, elles constituent un symbole maritime important.

Ce sont des animaux benthiques : cela signifie qu'elles vivent posées sur le fond de la mer.

Les étoiles de mer peuvent mesurer de quelques millimètres à plus d'un mètre. La plus grande des étoiles de mer connues pourrait être *Midgardia xandaras*, (cent quarante centimètres de diamètre), grâce à ses bras très longs et très fins.

En termes de poids, certaines espèces pourraient atteindre les 6 kg.

Elles se nourrissent de crustacés, de vers, d'oursins et de mollusques bivalves (moules, huîtres, etc) dont elles arrivent à forcer l'entrée à l'aide des podias, es ventouses capables d'exercer une puissante et constante force de traction pour fatiguer la proie. Le mollusque entrouvre sa coquille, l'étoile de mer force de plus belle et y déverse... son estomac ! La digestion débute ainsi. Elle peut durer des heures avant que l'étoile de mer « ravale » son estomac pour terminer tranquillement sa digestion



Eau rafraichissante à l'étoile de badiane

10 étoiles de badiane
et 1 litre d'eau.

Concassez la badiane. Versez $\frac{1}{4}$ litre d'eau dans une casserole et les étoiles, faites bouillir 5 minutes puis laissez refroidir. Filtrez les étoiles et ajouter le reste de l'eau. A boire fraîche, se conserve 24 heures au réfrigérateur.

Etoiles de mer

Un jour, une sirène, en regardant les cieux
Tomba fort amoureuse
De l'astre Jupiter, le plus brillant des cieux.

Ne pouvant retrouver, au ciel depuis la mer,
Sa belle langoureuse,
Jupiter envoya la foudre et les éclairs.

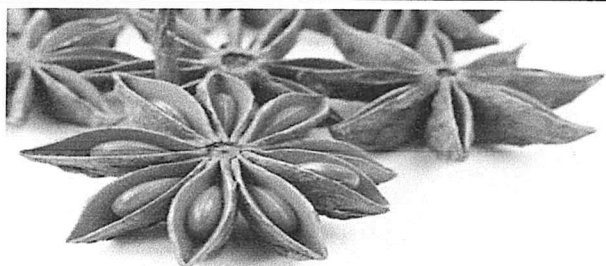
Il posa quelques larmes aux doux yeux d'une
étoile,
La plus voluptueuse,
Aux jours chauds de l'été, quand le ciel se dévoile.

C'est ainsi que naquit cette étoile filante,
Brillante et duveteuse,
Qui tombe à l'horizon, lumière scintillante.

Mais Jupiter, toujours profondément amer,
Eut l'idée merveilleuse
De transformer ses larmes en étoiles de mer.

Dominique Simonet

La badiane est une épice,
plus souvent connue sous le nom
d'**anis étoilé**, qui est en réalité le fruit
de la badiane. Elle a la forme
d'une **étoile** à 8 branches.
Son arôme assez puissant fait penser
à celui de l'**anis** ou du fenouil.



Lisons Victor Hugo

*Aimer, c'est avoir une lumière
dans le coeur.*

*La vie peut distraire d'une
pensée; un nuage peut dérober
l'étoile; cela n'empêche pas
l'étoile*

*et la pensée d'être fixes,
l'une au fond du ciel,
l'autre au fond de l'âme.*

Salade étoilée

Au marché, achetez une orange, une
clémentine, un pamplemousse et 2
étoiles de badiane.

Lavez bien les agrumes puis épluchez-les
et levez les pulpes, réservez au frais.
Faites un sirop en mettant une cuillère à
soupe de sucre dans 210cl d' eau, ajoutez
2 fleurs de badiane, faites chauffer
jusqu'à ce que le sucre soit dissout.
Laissez infuser.

Dans une coupelle, disposez les fruits,
arrosez de sirop et laissez mariner au
frais.
Dégustez en imaginant les étoiles.

