



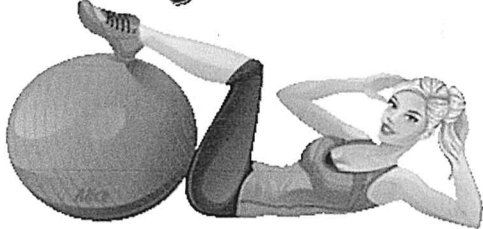
Ville d'expressions

## La Feuille de Chou

chapitre 5

22 avril 2020

### Il faut garder la forme



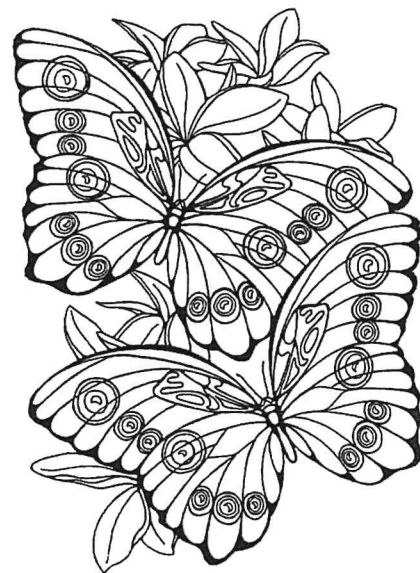
Chers amis, oui il faut garder la forme !  
Pour cela, je vous propose aujourd'hui d'ouvrir grand votre fenêtre, mettez vous debout face à l'extérieur et prenez une grande bouffée de cet air du Perreux.

Vous inspirez et vous expirez profondément, plusieurs fois, votre cage thoracique bouge et se détend, cela fait grand bien.

## Le papillon

Alphonse de Lamartine

Naître avec le printemps, mourir avec les roses,  
Sur l'aile du zéphyr nager dans un ciel pur,  
Balancé sur le sein des fleurs à peine écloses,  
S'enivrer de parfums, de lumière et d'azur,  
Secouant, jeune encor, la poudre de ses ailes,  
S'envoler comme un souffle aux voûtes éternelles,  
Voilà du papillon le destin enchanté!  
Il ressemble au désir, qui jamais ne se pose,  
Et sans se satisfaire, effleurant toute chose,  
Retourne enfin au ciel chercher la volupté!

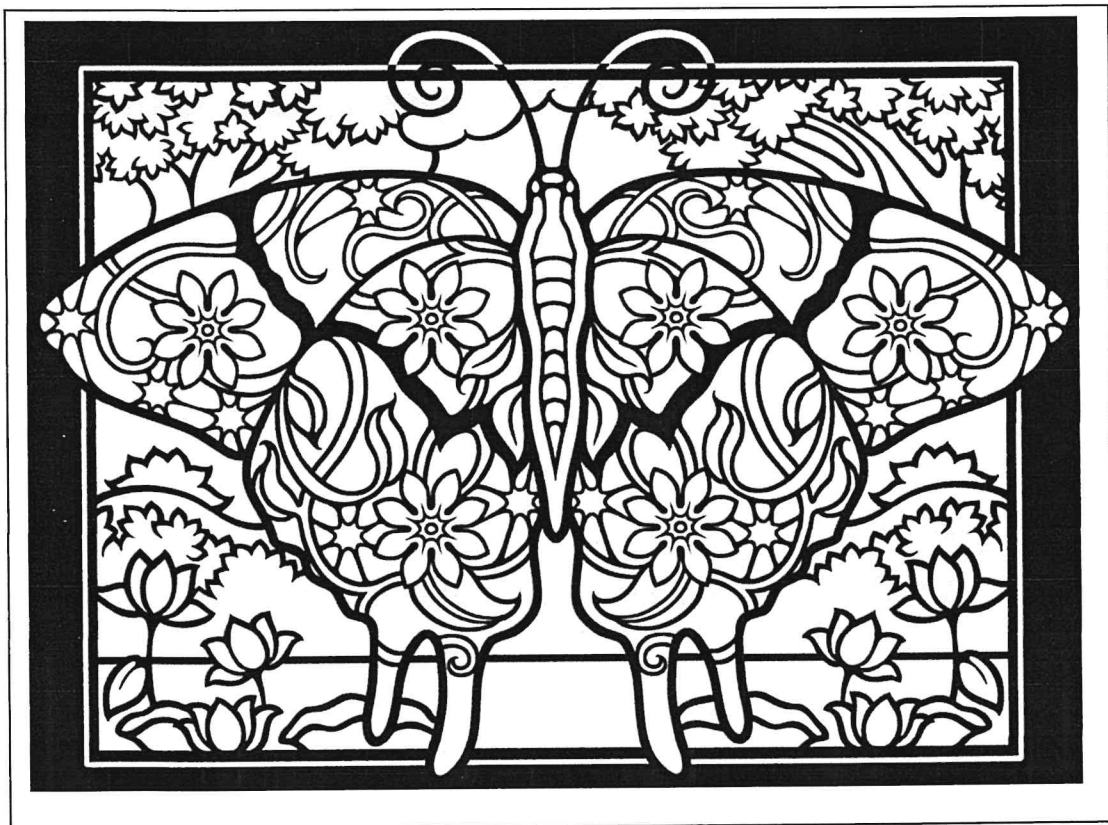


Les Lépidoptères sont un ordre d'insectes dont la forme adulte est communément appelée **papillon**, la larve est appelée chenille, et la nymphe chrysalide.

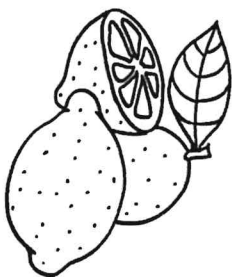
Il s'agit d'un des ordres d'insectes les plus répandus et les plus largement connus dans le monde, comprenant entre 155 100 et 174 233 espèces décrites. Les plus anciennes traces fossiles de papillons montrent qu'ils vivaient déjà sur la planète aux côtés des premiers dinosaures.

« Même pour le simple envol d'un papillon, tout le ciel est nécessaire. »

Paul Claudel



Notre **Gymnastique** aujourd'hui consiste à repousser les murs ! Postez-vous face à un mur, les deux mains sur le mur, au niveau de vos épaules. Un pied devant l'autre, face au mur, appuyez fort sur les bras puis relâchez tranquillement. Renouvelez 5 fois.



#### La recette vitaminée **Verrine de citron**

Vous aurez besoin d'un œuf, de 2 cuillères de crème fraîche, d'un citron jaune et d'une cuillère de sucre.

Fouettez le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la crème fraîche, le jus du citron et quelques zestes. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement. Versez la mousse dans un petit verre et réservez au frais pendant 2 heures au moins.

Décorez d'un zeste de citron et d'une feuille de menthe fraîche.

Que se passe-t-il quand deux poissons s'énervent ?

Le thon monte.

Quel est l'animal le plus ancien ?

Le zèbre, il est en noir et blanc.

Passez une excellente semaine !