

# FEUILLE DE CHOU



N°82 - MAI 2024

🌐 [www.leperreux94.fr](http://www.leperreux94.fr)  
📍 Ville du Perreux  
📧 [villeduperreux](mailto:villeduperreux)

édito

Chers amis,

Les oiseaux chantonnent, les fleurs ont retrouvé de leurs couleurs... oui, le printemps est un tableau qu'on ne se lassera jamais de contempler ! Profitons alors du retour de cette douceur bienvenue et gardons le sourire. Il est le rayon de soleil qui réchauffe nos lendemains, même quand le ciel s'avère un peu moins bleu.

Mai est aussi le mois où l'on célèbrera les mères. Le dimanche 26 mai, précisément. Une journée qui entraîne dans son sillage de tendres souvenirs : les jours de consolation, de rires, de douceur... Un proverbe étranger dit qu'une maison sans mère est comme une lampe sans lumière. Que les enfants éclairent alors cette journée, en leur rappelant combien elles sont précieuses au cœur d'un foyer.

À bientôt

Marie-Ambre Descateaux,  
Maire-adjoint en charge des Solidarités  
intergénérationnelles et de la Jeunesse



**Vous souhaitez recevoir la FEUILLE DE CHOU ?**

Pour cela, contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)  
au 01 48 71 53 59 ou par mail à :  
[contact@leperreux94.fr](mailto:contact@leperreux94.fr)

Direction de la publication : Christel Royer,  
Maire du Perreux / Rédaction en chef :  
Marie-Ambre Descateaux / Rédaction :  
Rayan Ouamara / Relecture : Julie Lecomte /  
Maquette : Aurélia Lacroix, Jordan Vincent /  
Images : Freepik, service communication.

## Mai a son muguet

*Le 1<sup>er</sup> mai, on ne travaille pas et... on offre du muguet ! Mais d'où vient cette tradition fleurie ? On se penche sur la question !*

Il est de coutume d'offrir le premier jour de mai un brin de muguet à sa famille et à ses amis. Arrivée en Europe lors du Moyen-Âge, cette fleur odorante est originaire du Japon. Symbolisant le retour du printemps et des beaux jours, elle est même synonyme de porte-bonheur dans certaines cultures.

**Pourquoi offre-t-on des brins de muguet le 1<sup>er</sup> mai ?**

C'est au 16<sup>ème</sup> siècle que la tradition d'offrir du muguet voit le jour. À cette époque, on ne célébrait pas l'amour le jour de la Saint-Valentin, mais bien le 1<sup>er</sup> mai. Les princes et les seigneurs concevaient alors des couronnes de fleurs afin de les offrir à leur bien-aimée. Ayant reçu du muguet, le roi Charles IX décida, le 1<sup>er</sup> mai 1561 que, dorénavant, les dames de la cour recevraient cette fleur à clochettes blanches tous les ans.

Si la Fête du muguet et la Fête du travail ont lieu le 1<sup>er</sup> mai, ces deux célébrations n'ont toutefois pas grand-chose d'autre en commun. La Fête du travail, dont les origines remontent

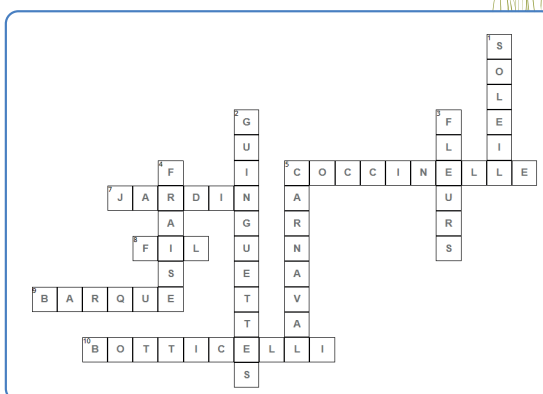


aux États-Unis en 1884, commémore le combat des travailleurs pour obtenir de meilleures conditions de travail.

On remarque néanmoins que, de nos jours, certains manifestants ont pris l'habitude de porter un brin de muguet à leur veste, au lieu de l'habituelle églantine rouge.



## Solution des mots croisés d'avril



# instant cuisine

Colorées, goûteuses, rafraîchissantes... les fraises et la rhubarbe sont les produits incontournables de la saison. On les met à l'honneur ici, à travers une recette qui fleurit bon le printemps !

## INGRÉDIENTS (pour 2-3 personnes)

### La pâte sablée sucrée

- 125 g de farine de blé T45 ou T55
- 70 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf
- ½ cuillère à soupe d'eau glacée
- 30 g de sucre

### Dorure

- 1 jaune d'œuf
- Sucre roux
- 1 poignée d'amandes effilées

### Garniture

- 175 g de fraises
- 150 g de rhubarbe
- 20 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- le jus d'1/2 citron
- 20 g de poudre d'amandes
- Quelques feuilles de menthe



Dimanche 26 mai, nous fêterons les mères ! Souvenons-nous avec plaisir de cette chanson interprétée par Luis Mariano. Une véritable ode à l'amour pour les mamans.

## Maman la plus belle du monde

Maman, c'est toi la plus belle du monde,  
Aucune autre à la ronde,  
N'est plus jolie.  
Tu as, pour moi, avoué que c'est étrange,  
Le visage d'un ange, du paradis.  
Dans tous mes voyages  
J'ai vu des paysages  
Mais rien ne vaut l'image  
De tes beaux cheveux gris.

C'est toi, maman la plus belle du monde  
Et ma joie est profonde,  
Lorsqu'à mon bras, maman,

Tu mets ton bras.  
Maman, c'est toi la plus belle du monde,  
Car tant d'amour inonde tes jolis yeux.  
Pour toi, c'est vrai, je suis malgré mon âge,  
le petit enfant sage des jours heureux.  
J'avais fait des rêves, où l'on m'aimait sans trêve,  
Mais les rêves s'achèvent et toi seule m'est restée.

C'est toi maman la plus belle du monde,  
Et lorsque tout s'effondre autour de moi,  
maman, toi tu es là.



Flashez ce QR code avec votre smartphone pour visionner le vidéo clip



## Un peu de sport



### PLACEMENT

Assis au bord de la chaise, dos droit, les pieds et les genoux à la largeur des hanches. Joignez vos deux mains et amenez-les au-dessus de la tête. Poussez les paumes de mains vers le ciel (cet exercice peut aussi être réalisé en position debout).

## Tarte rustique fraise-rhubarbe

1. Verser la farine sur le plan de travail. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et le sel. Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sablé. Faire un puits au centre, ajouter le jaune d'œuf, l'eau et le sucre. Mélanger tous les ingrédients puis écraser avec la paume de la main pour amalgamer la pâte. Former un palet de 2-3 cm d'épaisseur et l'envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer 2 h minimum au réfrigérateur.
2. Laver et équeuter les fraises. Les couper en deux. Nettoyer les tiges de rhubarbe, retirer les extrémités et couper la rhubarbe en tronçons de 3-4 cm.
3. Dans un bol, mélanger les fraises, la rhubarbe, le sucre, la Maïzena et le jus de citron. Laisser macérer pendant 15 minutes.
4. Préchauffer le four 180°C.
5. Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. La saupoudrer de poudre d'amandes en laissant un bord de 4 cm. Répartir le mélange fraises-rhubarbe. Rabattre les bords de la pâte sur la garniture. Glisser le papier avec la tarte sur une plaque de four. Battre le jaune d'œuf, badigeonner le bord de la tarte à l'aide d'un pinceau et le parsemer de sucre roux et d'amandes effilées. Enfourner pour 30 minutes.
6. Avant de servir, ajouter quelques feuilles de menthe sur la tarte. Déguster tiède ou froid.

## À vous de jouer !

Saurez-vous retrouver les 7 différences qui se sont glissées entre les deux images ?



### CONSIGNES & RESPIRATION

Inspirez en vous grandissant, expirez en relâchant vos épaules.

### NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Faites le mouvement pendant 5 expirations en relâchant les bras à chaque fois.

