

# FEUILLE DE CHOU



N°75 - OCT. 2023

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

Chers amis,

Accueillons à bras ouverts l'automne ! Elle est plus que jamais la saison des promenades en forêts, découpées par les rayons mordorés du soleil, celle des chocolats chauds, bien enveloppés dans un édreton devant un feu de cheminée ou encore du creusage des citrouilles en famille. La nature se mue en une peinture aux couleurs semblables à de douces flammes, nous rappelant que l'automne consume ses ultimes ardeurs avant que les premiers frimas sonnent l'heure des frissons de l'hiver. Comme de dernières effluves d'un parfum flottant à mi-chemin entre l'été oublié et l'hiver affleurant à l'horizon, l'automne tend la main aux promesses d'un renouveau à venir. Profitons alors des multiples réjouissances que l'automne a à nous offrir. Et n'oublions pas que la beauté se niche dans la simplicité d'un sourire, la connivence d'un regard et d'innombrables instants de partage.

À très bientôt,

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

édito

## Arcimboldo, le peintre des quatre saisons

Il a peint l'allégorie de l'été, du printemps, de l'hiver et... de l'automne. Surréaliste avant l'heure, Giuseppe Arcimboldo (1526-1593) a marqué l'histoire de l'art par ses têtes composées de divers éléments. Né à Milan et issu d'une famille de peintres, il fut un véritable artiste de cour auprès de la puissante famille des Habsbourg du Saint-Empire romain germanique. En ce mois d'octobre, intéressons-nous de plus près à son incarnation de l'automne...



L'automne, c'est le temps des vendanges et la chevelure du personnage se constitue de grappes de raisin, de feuilles de vigne et d'une citrouille. Son œil est une prune surmontée d'un épi de blé, son nez une poire, sa bouche une châtaigne éclos, l'oreille est un champignon orné d'une figue bien mûre. Le vêtement est une barrique disjointe tenue par un lien, comme l'empereur Maximilien uni son empire aux peuples divers. Les deux olives vertes, elles,

représentent un symbole de paix. L'automne est un homme mature. Arcimboldo a très longtemps été perçu comme un peintre étrange, réalisant des excentricités jugées à l'époque comme grotesques. Il sera alors peu à peu oublié puis redécouvert par les surréalistes qui le remettront au goût du jour. Une sortie au musée du Louvre vous permettra de faire plus ample connaissance avec Les Quatre Saisons d'Arcimboldo. Elles y sont exposées ! ■



## Vous souhaitez recevoir la FEUILLE DE CHOU ?

Pour cela, contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) au 01 48 71 53 82

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

### Solution du sudoku de septembre

2	8	3	4	5	1	7	9	6
4	1	7	9	2	6	3	5	8
9	5	6	3	7	8	4	2	1
1	6	2	5	3	4	9	8	7
8	7	4	6	9	2	5	1	3
5	3	9	8	1	7	6	4	2
7	4	8	1	6	5	2	3	9
6	9	1	2	4	3	8	7	5
3	2	5	7	8	9	1	6	4

Le Perreux sur-Marne Ville d'expressions

FESTIVAL  
musique & littérature

## Notes d'automne

du 8 au 13  
NOVEMBRE 2023

Évènement incontournable de la vie culturelle perreuxienne, le Festival Notes d'Automne (FNA) signera sa 15<sup>e</sup> édition du 8 au 13 novembre prochain en offrant une programmation mettant particulièrement à l'honneur la beauté de la musique et de la littérature slaves. La soirée de présentation se déroulera le lundi 16 octobre à 20h au Centre des bords de Marne.

Centre des bords de Marne

Renseignements & réservations  
01 43 24 54 28 - [www.leperreux94.fr](http://www.leperreux94.fr)

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

• Sur réservation au 01 43 24 54 28

# instant cuisine

## Velouté de potiron aux giroles

Potiron et champignons. Ces deux-là se marient très bien dans l'assiette ! Une recette qui vous fera apprécier les saveurs de l'automne...



### INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 1 grosse tranche de potiron
- 200g de giroles fraîches
- 7,5 cl de crème liquide
- 1 œuf
- 15g de beurre
- 50g de sucre
- 75g de figues fraîches
- 1 demi-oignon
- Sel
- Poivre

1. Épluchez et émincez l'oignon. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir l'oignon 5 min. Ajoutez les giroles nettoyées et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles ne rendent plus d'eau. Salez et poivrez.

2. Pelez, épépinez et coupez en gros morceaux le potiron.
3. Faites chauffer, dans une casserole, 1,5 l d'eau salée. Faites-y cuire le potiron durant une trentaine de min. Égouttez et gardez l'eau de cuisson.
4. Ajoutez le potiron aux giroles puis versez la crème. Mixez et allongez avec le bouillon pour obtenir la consistance désirée. Rectifiez l'assaisonnement et servez.



## instant chanson

En ce mois d'octobre, élargissons les horizons. Avec sa voix de velours et ses sonorités jazz, Nat King Cole nous a offert une sublime interprétation des Feuilles mortes, une chanson (de saison) écrite par Jacques Prévert et ayant connu plus de six cents reprises différentes ! Un hommage à un amour qui, comme les feuilles en automne, s'est envolé.

### Les feuilles mortes

Oh ! Je voudrais tant que tu te souviennes  
Des jours heureux où nous étions amis.  
En ce temps-là la vie était plus belle,  
Et le soleil plus brûlant qu'aujourd'hui.

Les feuilles mortes se ramassent à la pelle.  
Tu vois, je n'ai pas oublié...  
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle,  
Les souvenirs et les regrets aussi  
Et le vent du nord les emporte  
Dans la nuit froide de l'oubli.  
Tu vois, je n'ai pas oublié  
La chanson que tu me chantais.

{Refrain}  
C'est une chanson qui nous ressemble.  
Toi, tu m'aimais et je t'aimais  
Et nous vivions tous deux ensemble,  
Toi qui m'aimais, moi qui t'aimais.  
Mais la vie sépare ceux qui s'aiment,  
Tout doucement, sans faire de bruit  
Et la mer efface sur le sable  
Les pas des amants désunis.

Les feuilles mortes se ramassent à la pelle,  
Les souvenirs et les regrets aussi  
Mais mon amour silencieux et fidèle  
Sourit toujours et remercie la vie.  
Je t'aimais tant, tu étais si jolie.  
Comment veux-tu que je t'oublie ?  
En ce temps-là, la vie était plus belle  
Et le soleil plus brûlant qu'aujourd'hui.  
Tu étais ma plus douce amie  
Mais je n'ai que faire des regrets  
Et la chanson que tu chantais,  
Toujours, toujours je l'entendrai !

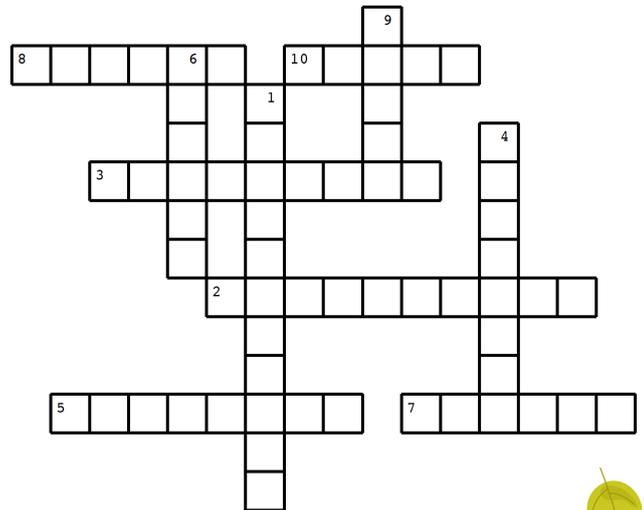


Flashez ce QR code avec votre smartphone pour écouter la chanson



## À vous de jouer !

Saurez-vous retrouver les mots qui se cachent derrière ces définitions ?



### HORIZONTAL

2. On la creuse pour Halloween
3. C'est le temps de récolter le raisin
5. Le jour et la nuit ont une durée égale
7. Joe a chanté l'été indien
8. Avec la dinde, il se marie très bien
10. En automne, on y fait de belles balades

### VERTICAL

1. Cèpes ou giroles
4. Elles tombent des arbres
6. Une des couleurs de l'automne
9. Léger brouillard

### LA PENSÉE DU MOIS

L'automne est le printemps de l'hiver. Henri de Toulouse-Lautrec



### Un peu de sport

#### Pour travailler son équilibre

Les plus souples peuvent conserver leur équilibre en se lavant les dents. L'exercice est simple, il faut rester sur une seule jambe le temps que la brosse et le dentifrice fassent leur travail de nettoyage. Cet exercice est conseillé pour celles et ceux qui ne connaissent pas de perte d'équilibre, à titre préventif uniquement.

