

FEUILLE DE CHOU



N°89 - JANVIER 2025

www.leperreux94.fr

Ville du Perreux

villeduperreux

Chers amis,

2025 s'ouvre sur une page blanche pleine de promesses. Ensemble, nous continuerons à entretenir la flamme du partage entre les générations. Aux bonnes résolutions qui parfois, s'oublie, préférons formuler un vœu de joie : que le sourire soit, chaque jour de cette nouvelle année, notre invité.

À bientôt !

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

Pourquoi cache-t-on une fève dans les galettes ?

Point de galette des rois sans fève ! Mais d'où vient cette tradition ? On vous dit tout !

L'usage de la fève daterait des Romains. Ils l'utilisaient comme un moyen d'élire le roi du festin lors des fêtes des Saturnales, des rassemblements populaires pour célébrer le solstice d'hiver, entre décembre et janvier. Pendant sept jours consécutifs, de grandes fêtes avaient lieu en l'honneur de Saturne, dieu de la Paix et de la Prospérité. À cette occasion, maîtres et esclaves se retrouvaient pendant un temps sur un pied d'égalité : un tirage au sort faisait roi un esclave ou un condamné à mort.

La fève dans la galette, une tradition de longue date

Au 4^e siècle, l'Église rend fériée la date du 6 janvier pour célébrer la visite des Rois Mages à l'enfant Jésus. La tradition du tirage du roi héritée des Romains est conservée pendant le Moyen-Âge. Plus de Saturnales, mais une fête où les rôles sociaux sont inversés : les domestiques deviennent les maîtres et les maîtres, domestiques.



Le « roi de la fête » était celui qui trouvait une fève dans un gâteau. La première attestation du partage d'une galette remonte à 1311 dans une charte de Robert de Fouillois, évêque d'Amiens. Celui qui trouvait la fève devait payer sa tournée à la table. Pour ne pas déboursier un centime, certains participants avalaient la fève afin de ne pas déboursier d'argent. Afin d'éviter que le roi ne s'étouffe en ingurgitant le haricot, celui-ci est remplacé au 19^e siècle par de la porcelaine de Saxe.

Pourquoi une fève ?

La fève symbolise la fécondité, comme l'œuf avec son embryon. C'est aussi le symbole de la renaissance : c'est le premier légume qui pousse au printemps. Aujourd'hui, le petit objet en porcelaine est un véritable objet de collection. On appelle cette pratique la fabophilie.

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

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.



Solution des 7 différences de décembre



instant cuisine

Cette recette a été inventée au 18e siècle par le cuisinier d'un lord anglais qui avait fait ses armes en Inde.

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 400 g de pâte brisée
- 250 g d'épaule ou de gigot d'agneau haché
- 1 citron jaune
- 30 g de raisins secs
- 1 cuillère à café de garam masala
- 25 g de beurre pommade
- 1 œuf battu
- Sel, poivre



- Étalez la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 2 à 3 mm. À l'aide d'un emporte-pièce cannelé (4 cm de diamètre), réalisez une dizaine de disques. Avec le reste de pâte, découpez des rectangles de 12 cm de long sur 5 cm de large. Réservez au réfrigérateur une nuit.

- Mélangez dans un saladier la viande avec le zeste de citron, les raisins secs, le garam masala, le beurre, du sel et du poivre. Vérifiez l'assaisonnement.
- Déposez sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé un disque de pâte et badigeonnez-le avec de l'œuf battu. Préchauffez le four à 180 °C.
- Déposez sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé un disque de pâte et badigeonnez-le avec de l'œuf battu. Préchauffez le four à 180 °C.
- Badigeonnez le pourtour d'œuf et couvrez d'un second disque. Scellez délicatement l'ensemble, badigeonnez le tout d'œuf. Procédez ainsi avec le reste de pâte et de viande.
- Enfournez pour 20 mn. Sortez du four et servez chaud ou tiède.

instant chanson

La valse à mille temps

*Au premier temps de la valse
Toute seule tu souris déjà
Au premier temps de la valse
Je suis seul, mais je t'aperçois
Et Paris qui bat la mesure
Paris qui mesure notre émoi
Et Paris qui bat la mesure
Me murmure, murmure tout bas*

*Une valse à trois temps
Qui s'offre encore le temps
Qui s'offre encore le temps
De s'offrir des détours
Du côté de l'amour
Comme c'est charmant
Une valse à quatre temps
C'est beaucoup moins dansant
C'est beaucoup moins dansant
Mais tout aussi charmant
Qu'une valse à trois temps
Une valse à quatre temps
Une valse à vingt ans
C'est beaucoup plus troublant
C'est beaucoup plus troublant
Mais beaucoup plus charmant
Qu'une valse à trois temps
(...)*

*Entrons dans une danse
tourbillonnante avec la célèbre
chanson de Jacques Brel !*

*Une valse à mille temps
Une valse a mis l'temps
De patienter vingt ans
Pour que tu aies vingt ans
Et pour que j'aie vingt ans
Une valse à mille temps
Une valse à mille temps
Une valse à mille temps
Offre seule aux amants
Trois cent trente-trois fois
l'temps
De bâtir un roman*

*Au deuxième temps de la valse
On est deux, tu es dans mes bras
Au deuxième temps de la valse
Nous comptons tous les deux un,
deux, trois,
Et Paris qui bat la mesure
Paris qui mesure notre émoi*

*(...)
Au troisième temps de la valse
Nous valsons enfin tous les trois
Au troisième temps de la valse
Il y a toi, y a l'amour et y a moi
Et Paris qui bat la mesure
Paris qui mesure notre émoi
Et Paris qui bat la mesure
Laisse enfin éclater sa joie.*



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

La minute sport



Il est indispensable de prévenir les articulations et les muscles que vous allez bouger. Léchauffement va préparer votre corps à l'activité physique et réduire le risque

Dos

PLACEMENT

Allongé sur le ventre.

de blessure. Alors, l'idéal, c'est de toujours commencer par un échauffement articulaire, installé sur une chaise avec des rotations lentes de votre tête et de vos épaules,

CONSIGNES & RESPIRATION

Décoller légèrement les épaules et les pieds. En gardant le regard vers le sol, maintenir la position 10 secondes, sans bloquer la

en avant et en arrière. Faites des petits cercles avec vos poignets et une torsion à droite puis à gauche pour mobiliser votre taille.

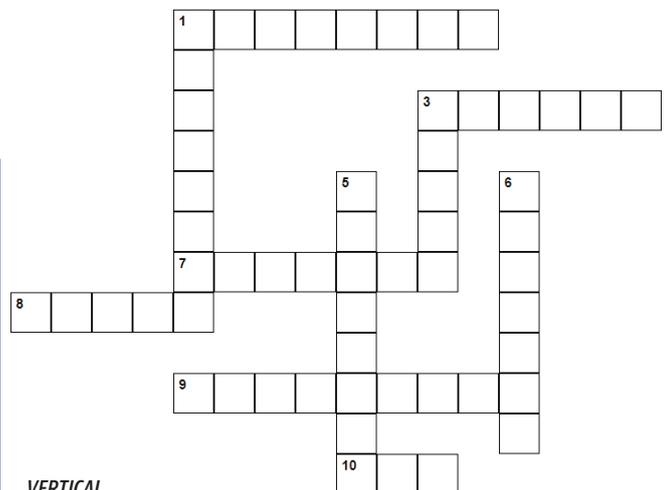
respiration, puis relâcher.

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Effectuer des séries de 6 à 15 mouvements.

À vous de jouer !

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



VERTICAL

- Son feu réchauffe le foyer lors des soirées d'hiver
- Se mange à la grande cuillère et avec une tranche de pain
- Cadeaux à l'occasion du premier jour de l'année
- Premier mois de l'année

HORIZONTAL

- Le roi ou la reine la porte sur la tête
- Ventes au rabais durant cette période
- On la porte autour du cou pour se protéger du froid
- Fine couche de glace
- Piste sur laquelle Phillippe Caneloro était le roi
- Sert à assaisonner un plat ou faire fondre la neige sur les routes

