



# GRAIN DE SEL



Bulletin mensuel de Valdeblore N° 217

Janvier 2016

## **Edito:**

Enfin 2016 ! On l'a tous espéré cette nouvelle année : Tout d'abord il faut essayer de tourner la page des tristes événements de 2015, qui ont endeuillé la nation tout entière, mais retenir que cette année aura été également marquée (petite consolation) par des événements heureux comme la découverte d'une nouvelle planète, et la triple médaille d'or de Florent Manaudou aux mondiaux de natation.

Donc voilà 2016 ! Pleins de promesses et pleins de SMS communs reçus en copier-coller par des amis ou pseudo-contacts qui pensent sans doute gentiment MAIS naïvement que vous allez apprécier cette douce attention de leur part. En effet, quoi de plus touchant qu'un message de moins de 140 caractères qui décrit des poncifs sur la santé, le bonheur et la joie pour cette future année... Le pire c'est que ça fait quand même plaisir, et que vous vous sentiriez comme un c.. si vous n'aviez pas reçu ni même envoyé ce genre de messages ! Et encore pire, je ne parle même pas de Facebook où on se fait tagguer sur des cartes de vœux à la limite du bon goût, à l'insu de notre plein grès !

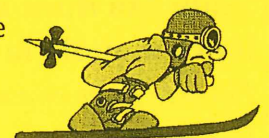
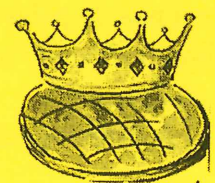
Alors un bon coup de fil bien personnel, une belle carte de vœux en relief, (oui ! ça existe encore !), et pour les plus chanceux un bon bisou !! N'oubliez pas que vous avez tout le mois de janvier pour souhaiter vos vœux.

Que vous souhaiter de mieux qu'une parfaite santé pour vous et vos proches, de la prospérité et de la passion dans vos activités, et de l'amour autour de vous durant toute l'année...

Alors passez une très Bonne Année 2016 ! *JM*

## **Manifestations de janvier** (sous réserve de modifications)

- **Samedi 2: Festival de Noël : concert gratuit** à 19h à l'église Ste Croix à St Dalmas ; « La Valdeblourenco » direction Jean MONTI et « Taca d'Oli » direction Françoise MARCHETTI Chants traditionnels du Comté de Nice;
  - **Mardi 5: Séance de cinéma** 20h30 **salle de cinéma de La Bolline** «Belle et Sébastien 2»
  - **Jeudi 7, 14, 21, 28: Gymnastique** de 18h à 19h, salle Clôt à La Bolline par l'association G.V.T.
  - **Vendredi 8,15,22,29: Activités et goûter** du Club Plaisir et Loisirs, 14h30 salle de La Roche.
  - **Samedi 9: Loto** du Club Plaisir et Loisirs, 14h30, salle de La Roche.
  - **Dimanche 10: Séance de HATHA YOGA** de 10h à 12h 15 Salle du clôt à La Bolline, organisée par « La Tortue Noire du Mercantour ».
  - **Vendredi 15: L'infobus Lignes d'Azur** à La Colmiane de 9h à 12h devant l'Office du Tourisme.
  - **Samedi 16: Vœux de Mr le Maire** à 17h, salle du Clôt à La Bolline et remise des prix du concours d'illuminations
  - **Dimanche 17: Séance de HATHA YOGA** de 10h à 12h 15 Salle du camping à St Dalmas, organisée par « La Tortue Noire du Mercantour ».
  - **Mardi 19: Séance de cinéma** 20h30 **salle de cinéma de La Bolline.** «Un + Une»
  - **Samedi 23: Compétition** « Coupe d'argent » à La Colmiane, organisé par le Ski Club.
- Assemblée Générale** du Club Plaisir et Loisirs, 14h30 salle du Clôt, à La Bolline suivie de la galette des rois.
- **Dimanche 24: Grand Prix de La Colmiane** organisé par le Ski Club.
  - **Dimanche 31: Séance de HATHA YOGA** de 10h à 12h 15 Salle du clôt à La Bolline, organisée par « La Tortue Noire du Mercantour ».





## Un peu de cuisine

### Etoiles de polenta à la poivronnade

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 sachet de polenta précuite (eventuellement)
- 1 petite boîte d'anchois à l'huile
- 1 bocal de poivrons au vinaigre
- 2 tranches de pain de seigle
- 4 fines tranches de jambon de Parme
- 1 bocal de câpres
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuil. à soupe huile d'olive

### Etapas de préparation

1 Faites cuire la polenta comme indiqué sur le paquet.

(à moins que ne préfériez la faire vous-même!)

Etalez-la sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et laissez refroidir.



2 Mixez les poivrons avec la moitié de leur vinaigre, le pain émietté et l'huile d'olive, réservez au frais.

3 Rincez, égouttez et effeuillez la coriandre. Découpez le jambon de Parme en lanières.

4 Découpez des étoiles dans la polenta à l'aide d'un emporte-pièce. Etalez une couche de poivronnade sur chacune, ajoutez 1 feuille de coriandre, 1 lanière de jambon de Parme, 1 anchois et 1 câpre. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

## Un peu d'humour

Un petit esquimau va à la pêche. Il fait un trou dans la glace et il entend dans un haut-parleur:

« Il ne faut pas pêcher ici, il n'y a pas de poisson ! »

Le petit esquimau va un peu plus loin et il entend à nouveau :

« Il ne faut pas pêcher ici, il n'y a pas de poisson ! »

Alors il répond : mais qui est ce qui parle ?

« Ici le directeur de la patinoire ! »



## La pensée du mois (Proverbi Nissart)

**Poulenta dura counserva la creatura, poulenta mouola la descounsouala.**

*Polente dure conserve la créature, polente molle la désolé*

## ETAT CIVIL

### Ils nous ont quitté:

Micheline GUARRACINO épouse ROCHE à La Bolline

Alexis TESTOR à La Bolline

Elia GRIGOLETTO à La Bolline

Marcel GOYÉNÈCHE à La Bolline

### Ils se sont unis:

Cécile VIGIER et Frédéric FOUCART de La Roche

## Le saviez-vous?

### Faut-il s'arrêter au feu orange ou est-ce toléré de passer

comme bon vous semble? Au feu orange comme au feu rouge, la loi indique clairement qu'il faut s'arrêter. Si une croyance assez répandue laisse à penser que le passage au feu orange est autorisé le code de la route est formel : on ne passe au feu orange que dans le cas où "le conducteur ne peut plus s'arrêter dans des conditions de sécurité suffisante". Bien sûr, il n'est pas simple d'estimer sur le coup si le véhicule peut s'arrêter sans risque lorsqu'on arrive devant le feu. Le mieux est d'estimer pour son véhicule le **temps d'arrêt** qui se calcule à partir de deux temps : le **temps de réaction** plus le **temps de freinage** .



D'ordinaire, le **temps de réaction** est de l'ordre de la seconde, mais il est nettement moins élevé lorsque l'on s'attend à ce qu'un événement survienne. A 50 km/h, on parcourt 14 mètres en une seconde. à 70 km/h, près de 20 mètres, à 90 km/h, 25 mètres.

Le **temps de freinage** dépend de plusieurs facteurs, et en premier lieu, du véhicule lui-même (état des freins, poids, etc...) et de l'état de la route : une route mouillée double le temps de freinage.

La distance de freinage n'est donc pas proportionnelle à la vitesse mais s'amplifie nettement avec celle-ci : de 12 à 15 mètres pour 30 km/h, cela passe à 27 mètres pour 50 km/h, 45 pour 70 km/h, 70 mètres pour 90 km/h, et presque 130 mètres, pour 130 km/h.

## Trucs et astuces de Mémé

### Comment Mémé désinfectait les toilettes sans eau de javel ?

Pour entretenir sa maison naturellement et sans polluer, Mémé, qui n'a pas attendu la COP21, avait une astuce efficace pour désinfecter les toilettes. Adieu les bactéries avec cette recette écologique ! Elle mettait un verre de vinaigre blanc le soir dans la cuvette juste avant de se coucher. Elle y ajoutait parfois, lorsqu'elle en avait quelques gouttes d'huile essentielle Elle laissait agir toute la nuit. Le lendemain elle tirait la chasse d'eau.