

LA LETTRE DU RÉSEAU DES SÉSIMPATHSANTS #5 - Juin 2020



Édition Spéciale «NON TRANSHUMANCE»

#1

L'ÉDITO

Félicitations !

Sésimpa a relevé le défi de vivre la transhumance 2020 virtuellement.

Vous allez découvrir au fil des pages de cette édition spéciale toute la créativité, l'imagination et l'humour de ses petites «brebis».

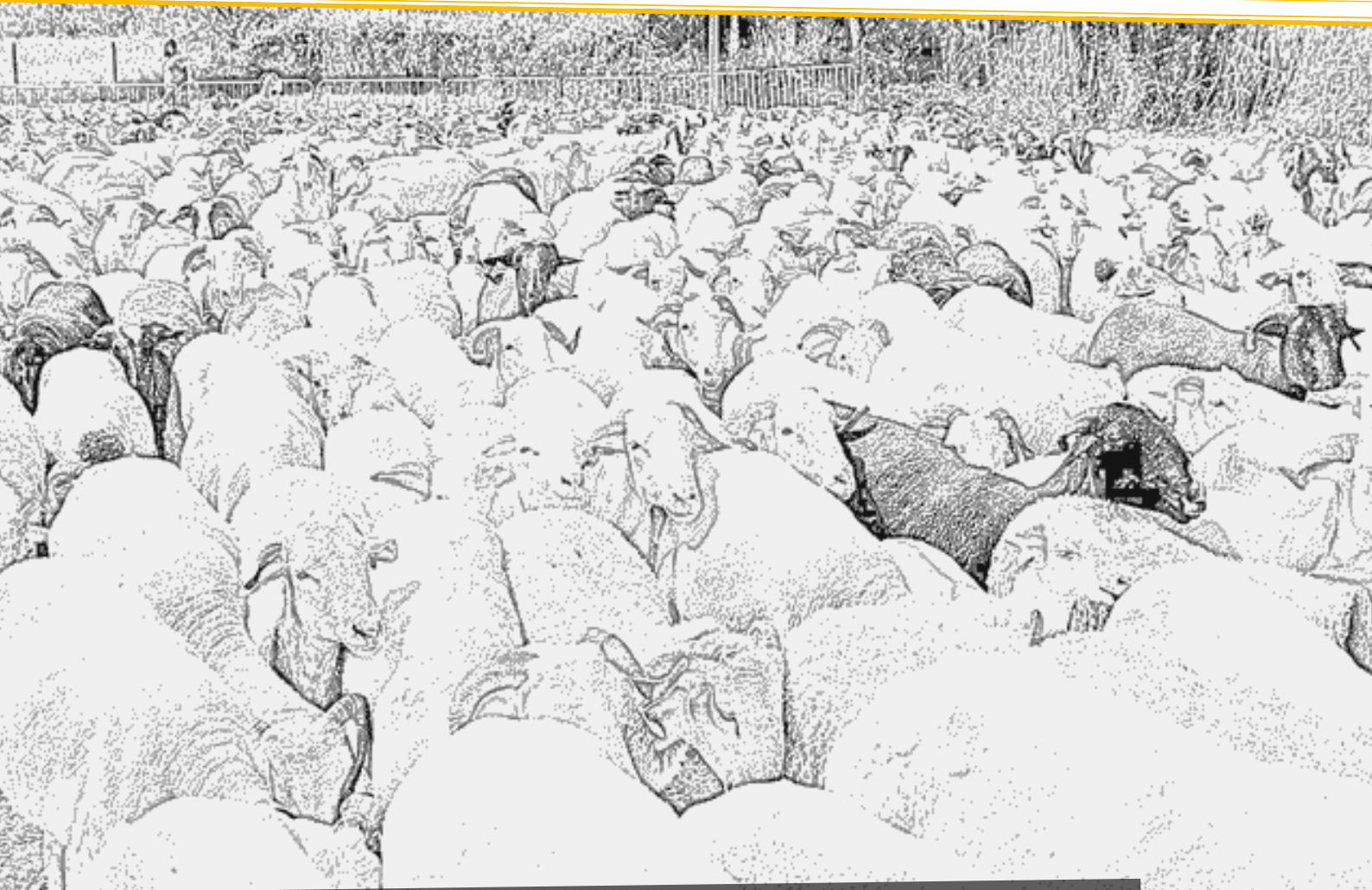
Mais oui ! Ne savez-vous pas que nous formons un grand et

beau troupeau marchant dans la même direction, celle de beaux pâturages ... ?

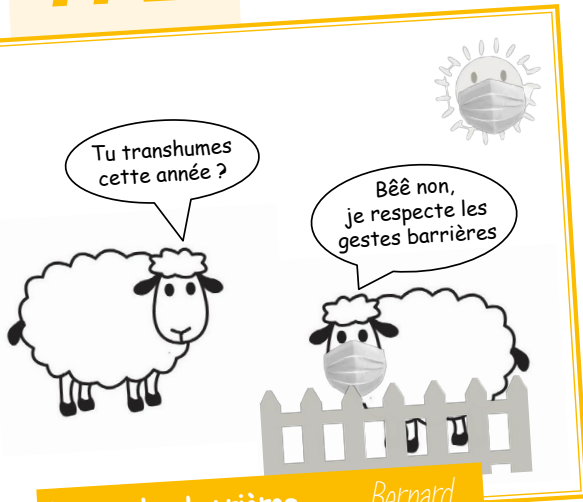
Alors regardons au loin vers un horizon plus favorable et donnons-nous rendez-vous après l'été pour une rencontre non plus virtuelle mais bien réelle de tous les membres de Sésimpa.

Bêêêl été à tou(te)s !

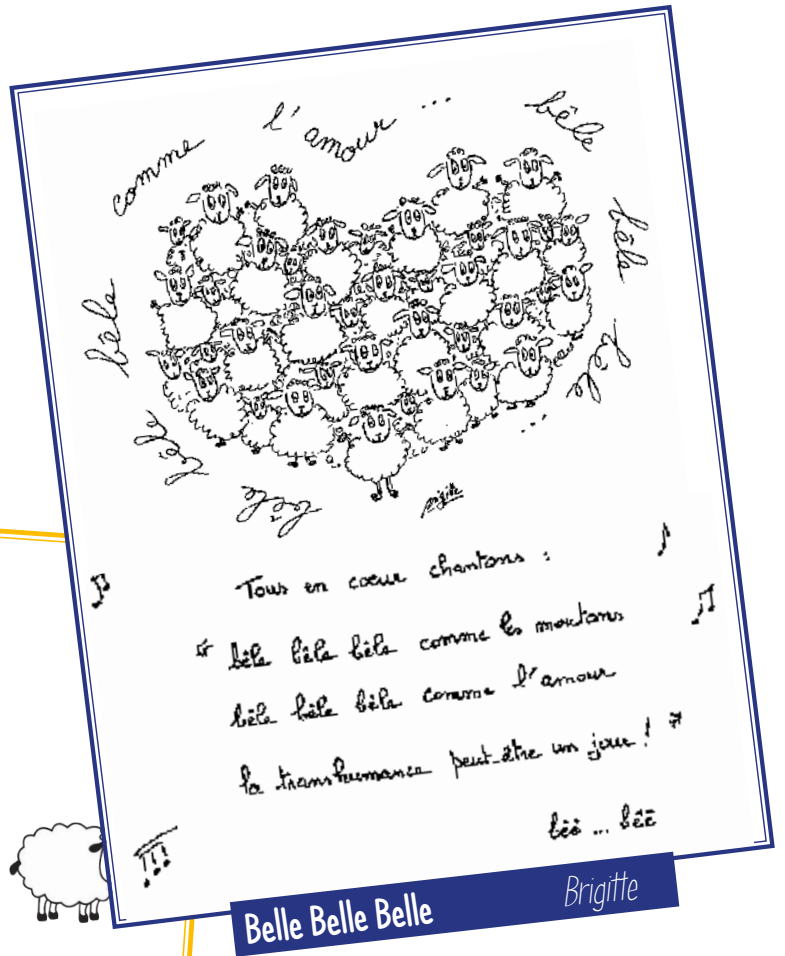
Philippe



PETIT GUIDE ILLUSTRÉ DE LA "NON TRANSHUMANCE" 2020



Les gestes barrières... Bernard



Belle Belle Belle

Brigitte

La transhumance

racontée par Cléo et Lise...

Les moutons sont à l'étable.

Ils suivent le berger.

Le chien pousse les moutons.

Ils montent le sentier pentu.

Le berger guide les moutons.

Ils voient des framboises.

Ils dévorent les framboises.

Les moutons se sont régalés.

Ils continuent leur route.

Les moutons sont fatigués.

Enfin arrivés au pâturage !

Un long chemin...

Cléo & Lise

Attestation...

Bernard

vous avez votre
attestation ?



Transhumance Corse

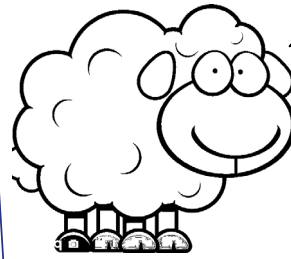
Philippe

Le gel hydro alcoolo

Bernard

T'as l'air
tout chose .

J'ai dû abuser du gel
hydro alcoolique ...



Transhumance en Corse

Qui dit transhumance, dit moutons et qui dit moutons pense à la Corse.

Alors embarquons-nous pour l'île de beauté
au travers de quelques cartes postales
humoristiques



La Corse n'est pas une destination

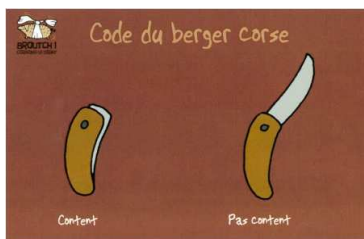
CORSE

à 2 balles !!

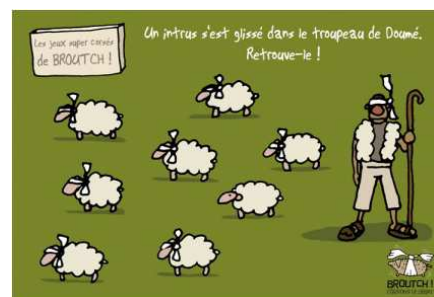
Apprenons tout d'abord à
reconnaître le berger corse



et à déceler son humeur



pour parfois lui rendre service



et partager les produits
de sa fabrication



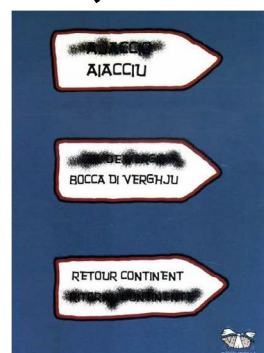
mais prenons garde à ne pas
perturber son activité principale

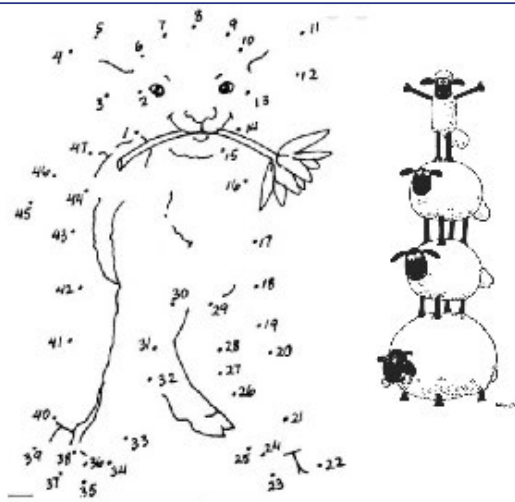


et ses rêves
les plus fous

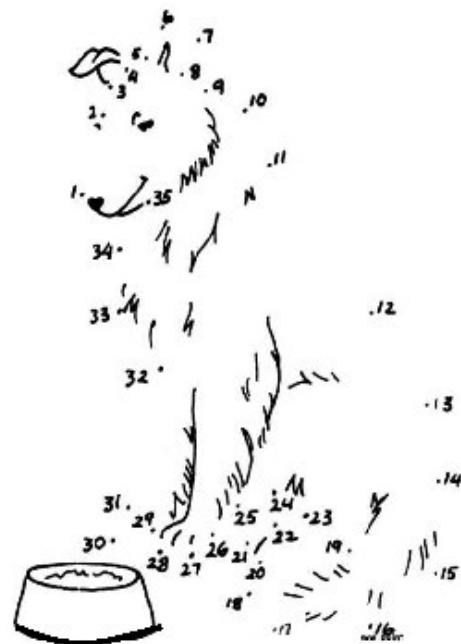
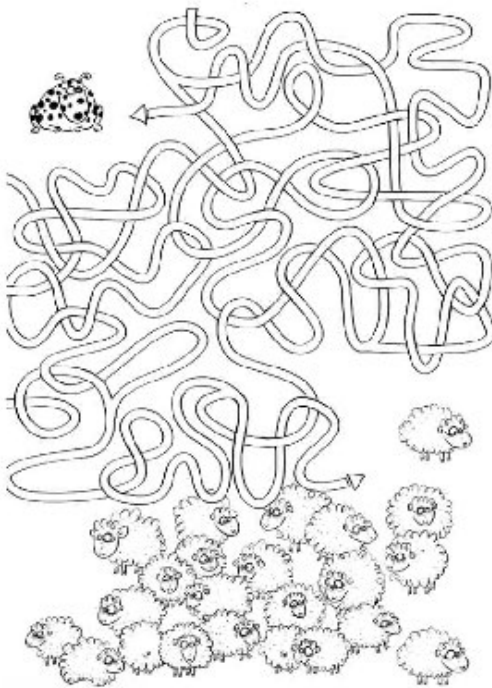


pace salute !





Relie les points entre eux et découvre les animaux de la transhumance



Trouve le chemin qui relie le chien à son troupeau de moutons !

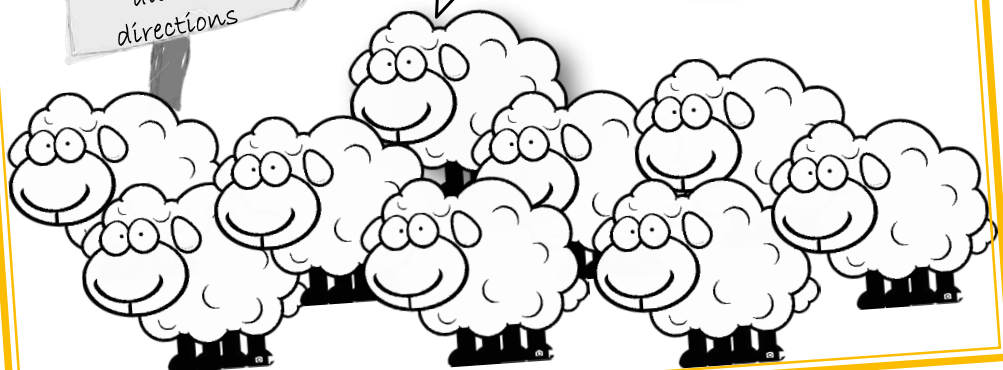
Attestation

Bernard



Bêê où tu vas ?

J'ai oublié mon attestation !



29^{ème} Fête de la Transhumance ANNULATION

Nous aurions pu la vivre ainsi :

Fête traditionnelle autour de l'estive des moutons. Toute la journée, de 9h00 à 18h00 : nombreuses animations, stands autour du thème de la transhumance.

Les troupeaux arrivent sur le site en matinée avant de repartir en soirée sur leurs lieux d'estive. Veillée samedi 13 juin 2020, fête le dimanche 14 juin 2020.

Tant pis ! Nous la vivrons ainsi !!!



Plan B

Nathalie

Hummmm...

Nathalie

La Clapassade d'agneau sauce grisette

de Michel Orell

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- bouillon (de volaille ou autre)
- 800 g environ de collier ou de poitrine d'agneau (ou de mouton)
- 1 gros oignon émincé
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café rases de farine
- beurre et farine pour le roux brun

Epices et aromates

- miel de Narbonne
- réglisse en poudre
- 3 ou 4 bâtonnets de réglisse
- poivre blanc
- fleur de sel de Camargue
- zestes de citron

Tous ces produits se trouvent facilement en agriculture biologique.

Préparation

Poivrer au poivre blanc et mettre à rissoler dans une cocotte, avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 800 g environ de collier ou de poitrine d'agneau ou de mouton en morceaux. Ajouter un gros oignon émincé ; poudrer avec deux cuillerées à soupe rases de farine. Bien mélanger le tout. Mouiller largement la viande de bouillon. Laisser mijoter pendant 45 minutes, dégraisser complètement, ajouter des bâtons de réglisse, puis laisser 40 minutes. Retirer la viande du bouillon. Passer le bouillon et réserver. Préparer un roux brun (faire fondre du beurre, y ajouter graduellement de la farine en mélangeant, jusqu'à ce que la consistance soit onctueuse, puis continuer à remuer jusqu'à coloration) dans la cocotte, et le mouiller au bouillon. Sucrer au miel de Narbonne, et ajuster l'assaisonnement à l'aide de réglisse en poudre. Laisser réduire à la consistance voulue.

Saler dans l'assiette à la fleur de sel de Camargue. Présenter les cubes de viande en tas assez haut par rapport à la largeur « le terme clapas évoquant un tas de pierres », napper de sauce, et garnir le sommet de zestes de citron. Pour agrémenter la recette, ajouter des olives de Lucques, des carottes fanes glacées au miel et du persil haché. Accompagnements conseillés : tranches de polenta aux zestes de citron poêlées, salade de roquette à l'huile d'olive.





Comme des moutons... Jacques



Une recette aux saveurs méditerranéennes pour revisiter l'agneau !

- INGRÉDIENTS pour 4 personnes -

2 oignons doux des Cévennes
2 gousses d'ail
1 citron
1 c. à soupe de miel des Cévennes liquide
1 petit bocal d'olives de Nîmes dénoyautées
2 c. à soupe d'huile d'olive de Nîmes
800 g de viande d'agneau des Cévennes coupée en cubes
½ c. à café de graines de coriandre
½ bouquet de coriandre fraîche
½ c. à café de gingembre moulu
Huile d'olives
sel fin et poivre noir du moulin



- PRÉPARATION -

Dans une sauteuse, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olives et, à feu vif, faire revenir les cubes d'agneau de Lozère.
Lorsqu'ils sont bien dorés, les débarrasser et les égoutter pour enlever l'excédent de gras.

Laver, sécher et ciseler la coriandre fraîche.
Dans un saladier, mélanger la coriandre ciselée, les graines de coriandre, le gingembre, le miel des Cévennes. Presser le citron et ajouter le jus.
Recouvrir le mélange d'eau.

Éplucher et hacher l'ail et les oignons doux des Cévennes.
Dans la sauteuse utilisée, faire revenir l'ail et les oignons hachés. Ajouter ensuite la viande puis mouiller le tout avec le mélange d'épices au miel et au citron.

Assaisonner à votre convenance puis laisser mijoter à feu doux, et à couvert pendant 30 min.

Égoutter les olives vertes de Nîmes et les ajouter dans le tajine.
Poursuivre la cuisson pendant encore 1 heure, toujours à feu doux.

Servir immédiatement, accompagné de la garniture de votre choix et pourquoi pas du riz de Camargue ?

Recette !

Nathalie



Beeeeeeeh

Eva



A petite couture

Isabelle



Syndrôme de la cabane

Bernard



Tous en télé-travail

Bernard

Comment faire un pompon ?

Deux techniques pour faire des pompons en laine.

MATERIEL REQUIS

- 2 rouleaux de papier toilette vides
- Une pelote de laine
- Une paire de ciseaux bien aiguisés



Comment faire un pompon avec des rouleaux de papier toilette vides ?

Cette méthode facile pour faire des pompons en laine nécessite deux rouleaux de papier toilette Lotus pour chaque pompon.

Durée: 20 minutes

1



Placez deux rouleaux de papier toilette vides côte à côte. Commencez par enrouler la laine horizontalement au niveau du milieu des deux tubes pour les attacher ensemble, en bloquant le bout du fil à l'intérieur. Continuez à enrouler le fil plusieurs fois jusqu'à obtenir une quantité suffisante de laine pour votre pompon.

2



Munissez-vous d'un autre brin de laine et attachez-le autour entre les deux rouleaux, perpendiculairement au premier brin de laine. Fixez-le à l'aide d'un nœud coulant.

3



Enlevez délicatement l'assemblage de laine ainsi obtenu des tubes de carton. Vous pouvez désormais attacher l'ensemble en laine avec un double nœud pour le tenir solidement en place.

4



Découpez consciencieusement le bout des boucles de laine avec des ciseaux bien aiguisés.

5



Froissez la laine délicatement et donnez-lui du volume en utilisant vos doigts pour faire le pompon final. Perfectionnez le pompon fini en égalisant les petits bouts de laine qui dépassent aux ciseaux. Vous savez désormais comment faire un pompon en laine en 20

minutes chrono!

Avec ces 2 tutoriels faciles et rapides, faire des pompons en laine est un jeu d'enfant ! Vous avez désormais toutes les clés en main pour des travaux manuels encore plus créatifs en famille !

Attachez quelques pompons colorés ensemble pour créer une chenille arc-en-ciel, ou collez un petit pompon sur un plus gros pompon pour inventer des personnages amusants. Maintenant que vous savez comment faire un pompon en un clin d'œil, les possibilités sont infinies !



MATERIEL REQUIS

- Une boîte de mouchoirs vide
- Un petit verre ou autre objet circulaire
- Une pièce
- Une pelote de laine
- Une paire de ciseaux bien aiguisés

Comment faire un pompon avec du carton découpé ?

Pour faire un pompon, une autre technique qui a fait ses preuves est celle des cercles avec du carton d'emballage et une paire de ciseaux ? Munissez-vous simplement d'un carton pour faire des pompons en laine de toute taille, et suivez le guide !

Durée: 30 minutes

1



À l'aide de ciseaux, ouvrez une boîte de mouchoirs vide pour la mettre à plat. Placez un verre ou tout autre petit objet circulaire sur le carton pour tracer deux cercles à l'aide d'un crayon. Découpez les deux formes ainsi obtenues.

2



Placez la pièce au milieu du premier cercle de carton et tracez son contour au crayon.

3



Assemblez ensuite les deux cercles de cartons ensemble et utilisez vos ciseaux pour créer une entaille de l'extérieur à l'intérieur, avant de découper le cercle intérieur.

4



Vous pouvez désormais enrouler la laine autour des anneaux jusqu'à les couvrir entièrement. Le plus d'épaisseur vous créez, le plus touffu sera votre pompon.

5



Une fois que vous êtes satisfait de l'épaisseur de laine autour des cercles de carton, insérez délicatement vos ciseaux entre les deux anneaux et commencez à découper l'extérieur des boucles. Prenez bien soin de ne pas laisser tomber les brins de laine de l'anneau central.

6



Munissez-vous d'une autre longueur de laine et enroulez-la délicatement entre les deux anneaux de carton pour fixer les brins ensemble.

7



Nouez la laine bien serrée puis enlevez les anneaux de carton avant d'ébouriffer le pompon pour lui donner du volume. Égalisez les éventuels brins qui dépassent pour faire un pompon parfaitement rond !

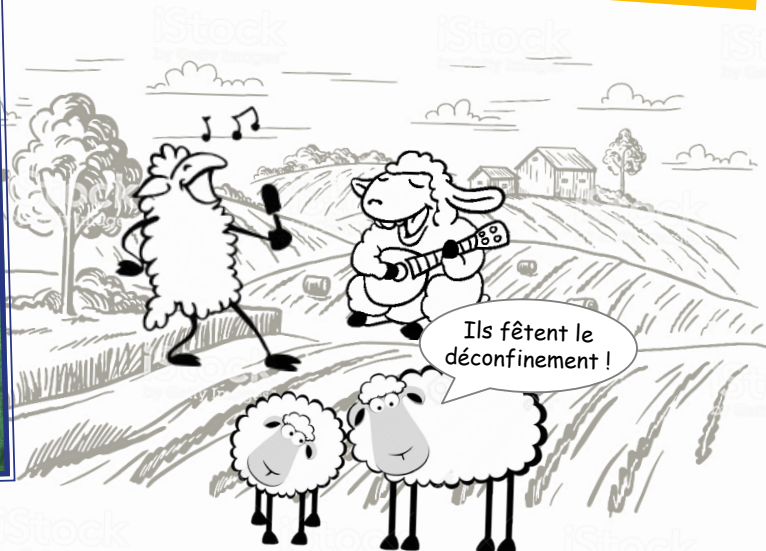
Transhumance

Jacques



Déconfinement !

Bernard



MERCI

Bernard



Moutons de fer...

Céline & Hélène



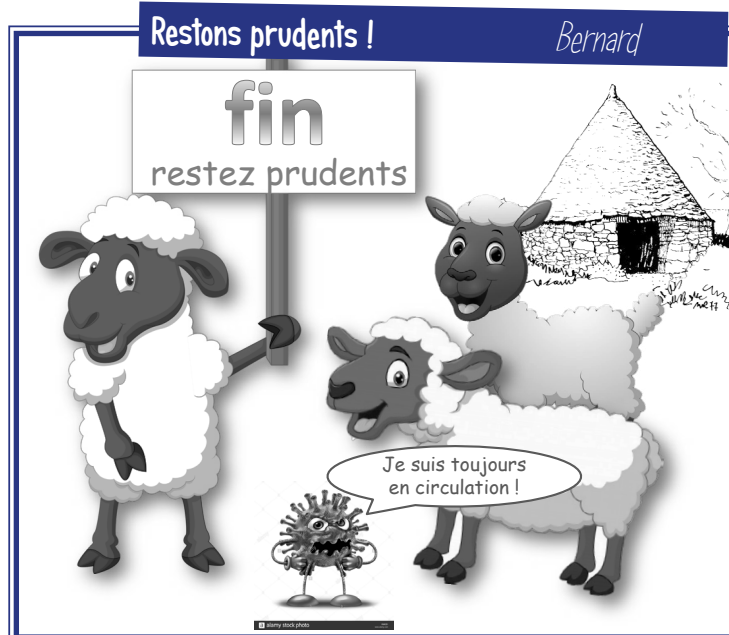
Béééh

Eva



Restons prudents !

Bernard



CONTACT :
sesimpa34@gmail.com

Conception et mise en page :
Céline A. & Hélène D.