

Bonjour Mesdames, Messieurs, chères ami-es de VIVA et d'ailleurs !

Nous voici entrés dans les frimas de décembre, et il faut puiser en soi la force de les affronter, la pandémie imposant encore certaines contraintes.

Pour vous accompagner en cette période, notre équipe a pensé pour vous un calendrier qui vous propose une activité ou une pensée commune chaque jour de l'Avent. Parce que, au-delà des limitations de contact physique, nous formons une communauté, et que nous restons uni-es. Les messages quotidiens se trouvent sur <http://association-viva.overblog.com>

Bonne semaine, prenez soin de vous et des gens que vous aimez !

SE DETENDRE

Imaginez-vous un instant être un oiseau : Fermez les yeux. Imaginez que vous êtes doté-e d'ailes et que vous pouvez voler. Un oiseau... Prenez vos ailes et envollez-vous : imaginez observer votre situation vue du ciel, dans la position que vous venez de quitter. Laissez le vent filer sous vos ailes et planez librement : sentez la liberté et l'air... Portez votre attention sur les autres sensations qui vous viennent. Faites-le pendant 5 à 10 minutes.

BIEN MANGER

S'il y a bien un légume emblématique de Genève, c'est le cardon ! C'est à la fin du 17^e siècle que le cardon arrive aux portes de Genève et que sa culture s'installe sur les terrains alors sablonneux qui séparent le Rhône et l'Arve. En 2003, le « cardon épineux argenté de Plainpalais » reçoit le label AOC. Coutumier des plats de fêtes (Aaaaah, le gratin de Noël !!!), le cardon est par ailleurs très bon pour la santé : il est peu calorique et prévient l'anémie.

Omelette de cardons

Il vous faut :

- 500g de cardons : les plus courageux-ses les apprêteront à partir des bottes piquantes achetées au marché... mais on en trouve aussi sous vide, en bocal ou en conserve (il s'agit alors de cardons importés, au goût un peu différent – disons que... « y en a point comme nous ☺ »).
- 300g d'œufs entiers
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- 1 g de sel
- quelques tours de poivre
- 25g de beurre

S'ils sont frais, cuisez d'abord les cardons à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 20 minutes. Dans un saladier, battez la farine et un œuf pour que le mélange soit bien homogène, puis ajoutez les autres œufs un à un pour éviter les grumeaux. Ajoutez les cardons et assaisonnez. Faites dorer le beurre et versez le mélange dans la poêle, et agitez celle-ci de petits mouvements. Quand l'omelette est saisie, retournez-la délicatement (au besoin, aidez-vous d'une, voire deux grandes assiettes, qui vous aideront à retourner votre œuvre sans dégâts). Faites-la dorer et servez très chaud.



N^o 4 – 2^e vague
SAMEDI 5 DECEMBRE
2020

**EN CAS D'INQUIETUDE SUR
VOTRE SANTE :**

**LIGNE D'INFORMATION
CANTONALE CORONAVIRUS**

0800 909 400



LA PHRASE DU JOUR :

« Il n'y a pas d'amour ni d'amitié qui croise le chemin de notre destinée sans laisser de marque pour toujours. »

François Mauriac

