

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

A l'origine développé par le collectif italien « Poesia in azione », un site internet (<https://labeautedusoin.net/>) propose quotidiennement un moment d'écoute poétique gratuite. L'occasion pour nous de dire à quel point la poésie est une opportunité merveilleuse d'être pleinement sensible au monde tout en le laissant résonner avec nos émotions et nos souvenirs. C'est une musique intérieure parée de mots, qui nous permet tant de libérer ce que nous avons sur le cœur que de renouveler notre regard sur l'extérieur. Elle nous offre aussi un merveilleux pouvoir créateur. Et, en ces temps encore difficiles, rappelons comme l'écrivait Charles-Ferdinand Ramuz que « Il n'y a pas de solitude là où est la poésie ». Nous l'éprouvons régulièrement lors de nos ateliers poétiques, durant lesquels la lecture des textes amoureuxment recueillis par notre poétesse, Aline Morzier, font résonner les vers, établir les liens et rapprocher les âmes.

En ces jours d'azur et de lumière revenue, nous vous souhaitons bonne lecture de ces quelques pages et de joyeuses Pâques !

BRICOLER

Pâques marque le début d'une nouvelle saison. Pourquoi ne pas apporter une touche printanière à votre logement en le décorant dans des tons pastels doux ?

Cette magnifique couronne décore la porte pour accueillir le printemps et vos invités comme il se doit.

Matériel requis : une couronne de paille, des fleurs et des branches, des œufs en plastique ou des œufs évidés, de la peinture, des pelures d'oignon ou des stylos indélébiles, de la colle forte, du fil de bobinage.

Astuce : pourquoi ne pas profiter d'une des marches que VIVA organise les lundis et mercredis pour faire une petite sélection de fleurs, mousses, lichens, branches et plantes à utiliser sur votre couronne ?

Les fleurs : découpez les fleurs, branches et plantes que vous avez choisies en diverses longueurs pour qu'elles rentrent facilement sur la couronne. Fixez-les en les enroulant avec le fil de bobinage.

Astuce : si vous prenez un fil doré ou de couleur, il servira également de décoration !

Les œufs : décorez les œufs à l'aide de la peinture, d'un bain de pelures d'oignon et/ou des stylos indélébiles. Laissez aller votre imagination et faites-vous plaisir en mélangeant les motifs et les couleurs. Une fois qu'ils sont secs, utilisez la colle forte pour les fixer sur votre couronne, déjà garnie de fleurs.

Les finitions : si vous souhaitez rendre votre couronne encore plus festive, ajoutez-y un ruban, collez-y des plumes, des animaux en papier (papillons, lapins, poussins, etc.). Laissez éclater votre créativité pour que cette couronne vous ressemble !

Vous avez réalisé votre couronne ? Envoyez-nous une photo par WhatsApp au 077 407 85 74 ou par e-mail à vivalavita.infolettre@gmail.com



N° 17
LUNDI 29 MARS 2021



Balades, repas, tea-time, ateliers de poésie ou de bandes dessinées, nous organisons diverses activités dans le respect des normes sanitaires. Appelez-nous pour vous renseigner ou pour vous inscrire !

022 792 51 43



HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

Chaque semaine, notre vice-présidente et poétesse Aline Morzier vous fera découvrir un poème qui lui tient à cœur.

Louis Aragon est un poète, romancier et journaliste français (1897-1982). Son recueil *Le Crève-cœur* (1941) est le premier dédié à son épouse, Elsa Triolet. Ce recueil marque aussi le retour de Louis Aragon à l'alexandrin et à des codes de poésie plus traditionnelle, lui qui a commencé à écrire dans le mouvement dada et surréaliste.

Les trois Pâques de l'année

A la première Pâque il fleurit des lilas
La terre est toute verte oublieuse d'hiver
Tout le ciel est dans l'herbe et se voit à l'envers
A la première Pâque

A la Pâque d'été j'ai perdu mon latin
Il fait si bon dormir dans l'abri d'or des meules
Quand le jour brûle bien la paille des éteules
A la Pâque d'été

A la Pâque d'hiver il soufflait un grand vent
Ouvrez ouvrez la porte à ces enfants de glace
Mais les feux sont éteints où vous prendriez place
A la Pâque d'hiver.

Trois Pâques ont passé revient le nouvel an
C'est à chacun son tour cueillir les perce-neige
L'orgue tourne aux chevaux la chanson du manège
Trois Pâques ont passé

Revient le Nouvel An qui porte un tablier
Comme un grand champ semé de neiges violettes
Et la feuille verdit sur la forêt squelette
Revient le Nouvel An.

Saisons de mon pays variables saisons
Qu'est-ce que cela fait si ce n'est plus moi-même
Qui sur les murs écrit le nom de ce que j'aime
Saisons de mon pays
Saisons belles saisons.

Louis Aragon
Le Crève-cœur (1941)



Le saviez-vous ?

Le mot « Pâques » vient du mot hébreu Pessa'h qui signifie « le passage ». Pessa'h fait référence à la fuite d'Égypte du peuple juif et de la traversée de la Mer Rouge, mais également au passage de l'hiver au printemps, tous deux symboles de renouveau et de renaissance.



Les chrétiens utilisent le mot « Pâques » au pluriel pour distinguer leur célébration de la fête juive qui utilise le mot « Pâque » au singulier.



Le lapin (ou le lièvre) et les œufs sont des symboles de Pâques, car ils représentent tous deux la fécondité, la fertilité et le renouveau. Et comme Pâques coïncide avec l'arrivée du printemps, c'est tout naturellement que ces deux symboles païens se sont greffés aux traditions judéo-chrétiennes.

BIEN MANGER

Si Noël a sa bûche, Pâques a son agneau ! En effet, les fêtes et traditions sont intrinsèquement liées à des saveurs ou des recettes incontournables, qu'il est fortement déconseillé de zapper. Pour son repas pascal, on pense à l'indispensable agneau, que l'on peut proposer en version farcie, rôtie, mijotée, sucrée-salée, ou encore printanière.

Et parce que Pâques se fête en plein cœur du printemps, il serait dommage de ne pas associer sa viande à de jolis légumes primeurs, parfaitement de saison, comme des asperges, des girolles de printemps, des radis, etc.

Côtelettes d'agneau, sauce à l'ail et au thym

Ingrédients pour deux personnes :

- 4 côtelettes d'agneau
- 80ml de crème fraîche épaisse
- 60ml de vin blanc
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à soupe de thym frais haché
- 2 cuillères à soupe d'huile

Préparation :

Dégraissez et dénervéz les côtelettes. Si vous ne savez pas le faire, demandez à votre boucher de vous les préparer. Munissez-vous d'une poêle dans laquelle vous faites chauffer l'huile et laissez cuire les côtelettes à feu vif 3 minutes de chaque côté. Retirez les côtelettes de la poêle et videz l'huile de cuisson. Versez dans la poêle le vin, la crème fraîche, l'ail et le thym haché et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 2 minutes, jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié. Remettez les côtelettes égouttées dans la poêle et laissez cuire 2 minutes à feu doux. Arrêtez le feu et garnissez de thym frais avant de servir.



Asperges vapeur et condiment croquant aux radis

Ingrédients pour deux personnes :

- 8 asperges
- 3-4 radis roses
- 1 cuillère à soupe de pistaches vertes émondées
- 1 cuillère à soupe de câpres
- Le zeste et le jus d'un citron jaune
- De l'huile d'olive
- De la fleur de sel

Préparation :

Faites cuire les asperges à la vapeur pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Laissez-les refroidir 1 heure. Équeutez, lavez et émincez les radis. Hachez légèrement les pistaches. Mélangez les radis, les pistaches, les câpres, le zeste et le jus de citron. Ajoutez une cuillère d'huile d'olive et un peu de fleur de sel. Versez le condiment que vous venez de préparer sur les asperges avant de servir.



Bon appétit !