

# GEM La Gazette

## LE P'TIT JOURNAL DU RDV DU GEM

### **Edito**

Voici un peu de lectures sur la vie du GEM en ce début d'année.

Nous vous présentons la gazette n°31.

Les adhérents vous racontent....

**N°31 - février 2022**

### **Sommaire :**

♣ Repas + film	p. 2
♦ Repas + Bowling	p. 3
♥ Repas d'Halloween + film	p. 4
♣ Repas portugais	p. 5
♦ Film "Les Bodin's"	p. 6
♣ Repas de Noël	p.7
♥ Souvenirs du Marché d'Angers	p. 8
♣ Le chant du GEM	p. 9
♦ Chanter avec Vanessa	p. 10
♥ Recette de cake marbré au chocolat	p. 11
♣ Recette mousse au chocolat	p.12
♦ Recette des œufs au lait de Reine	p.12
♥ Le billard par Stéphane	p.13
♣ Le petit mot de Corinne	p.14
♦ Les Reinettes	p.14
♥ Une petite blague pour finir	p.15

# Repas et film au GEM

## Samedi 2 octobre 2021

Pour la reprise des repas au GEM le samedi, nous avons choisi comme menu :

En apéritif, punch planteur sans alcool

En entrée, salade de tomates

En plat, rôti de porc aux pruneaux et haricots verts, fromage

En dessert, mousse au chocolat avec des biscuits langue-de-chat

Et un vrai café (ça faisait longtemps que l'on n'avait pas fait de café avec la cafetière !)

C'était un très bon repas, le 1er depuis 18 mois ! Nous avons passé un bon moment ensemble. Ca a fait plaisir de se retrouver pour faire la cuisine et partager un repas ensemble, le samedi.



Après ce bon repas, nous avons regardé un film : FRIENDZONE. Il était bien, très rigolo. La fille dans le film était très canon. Super marrant !

Nous avons passé un bon moment !

Vanessa, Corinne, Sara, Stéphane



## Moules frites

**Samedi 16 octobre 2021**

Nous sommes arrivés à 10h30. Marie-France et Michel ont nettoyé les moules. Michaël a préparé les frites. Reine et Sara ont préparé une salade de fruits (pomme, banane, raisin, poire).

À l'apéritif, nous avons mangé des légumes crus en bâtonnets (carottes, concombre, chou-fleur) et des feuilletés avec de la saucisse de Strasbourg. Nous avons préparé un cocktail sans alcool avec de l'eau pétillante, de la grenadine, du jus d'orange et du multifruits, du jus de fruits de la passion.

Nous sommes passés à table à 12h30. Le repas était bon et copieux.

Bruno et Helena ont fait la vaisselle.

Sara, Reine, Louis-Marie, Michaël

## Le Bowling

Nous avons passé un bon moment au bowling. Tout le monde était en forme. Les 3 premiers sont :

Michel 1<sup>er</sup> avec 115 points

Louis-Marie 2ème avec 106 point

Pascal 3ème avec 75 points

Tout le monde était ravi de son score.



Sara, Reine, Louis-Marie, Michaël

## Repas Halloween + Film

**Samedi 06 Novembre 2021**

Pour fêter Halloween, nous avons préparé un repas spécial :

En apéritif, un cocktail sanglant aux yeux, des mini-pizzas aux araignées et des saucisses momies.

En plat principal, un hachis parmentier au potimarron.

Et en dessert, des crèmes au chocolat avec des bananes fantômes.

Le GEM était également décoré pour la circonstance, avec des toiles d'araignées, des petits fantômes, des chauve-souris et des squelettes.

Le repas était super bon. On s'est régalé.

Après cela, nous avons regardé un film d'Halloween, qui nous a bien fait rire.

Vanessa, Jean-Jacques M., Patricia.





## Repas portugais

**Samedi 20 Novembre 2021**

Nous sommes arrivés à 10h30 pour préparer la cuisine.

On a décongelé les accras de morue et on les a fait cuire dans de l'huile bouillante.

On a préparé les gâteaux apéritifs dans des petits pots individuels. On a également mis des olives. En apéritif, nous avons bu une boisson portugaise, le Sumol (qui est un soda à la fleur d'oranger).

Nous avons ensuite préparé le plat principale, du poulet d'automne, cuisiné avec des champignons, et des morceaux de pommes. C'était le plat le plus long à préparer. On l'a mangé avec du riz.

Et en dessert, nous avons fait des crèmes brûlées (pas brûlées), parfumées à la cannelle.

Les tables ont été décorées avec des petits drapeaux portugais, une rose. Il y avait des petites étiquettes avec nos prénoms à côté de notre assiette. Et en fond musical, un peu de musique portugaise.

Nous sommes passés à table à 12h30. Le repas s'est très bien passé. C'était très bon. C'était sympa de découvrir la cuisine portugaise. On s'est tous bien régalé.

Helena, Michaël, Lauraleen.



## Film « Les Bodin's »

### Samedi 20 Novembre 2021

Après le repas, nous sommes allés voir le film « Les Bodin's en Thaïlande ».

Il était drôle. On a beaucoup ri, tout au long du film.

Le petit singe, dans le film, était trop drôle. Christian (le fils Bodin) l'appelait Zi-zou.

La mère a la santé : quand elle fait du jetski ou quand elle chante la chanson de Benjamin Pavard.

C'est un film qui nous a tous beaucoup enthousiasmé.

Helena, Jean-Jacques M., Lauraleen



## Repas de Noël

**Vendredi 10 Décembre 2021**

Nous étions 35. Certains ont pris le car, d'autres y sont allés avec leur véhicule personnel.

Le repas se passait au restaurant St Paul à Vivy. C'est un endroit convivial, respectueux et agréable. Nous étions 6 personnes par table pour respecter les gestes barrières. Le repas était très copieux et très bon.

Nous avons chanté pendant le repas. Et à la fin du repas, nous avons fait un karaoké. Tout le monde a bien chanté.

Le père-Noël et ses mères Noël (Jean-Jacques M. et les animatrices, et la stagiaire) ont fait la distribution des cadeaux et des crottes en chocolat.

Tout le monde a passé un bon moment, c'était convivial. Ça a fait du bien de se retrouver.

A l'année prochaine !

Jean-Jacques M., Cédric, Vanessa, Michaël, Patricia, Lauraleen.

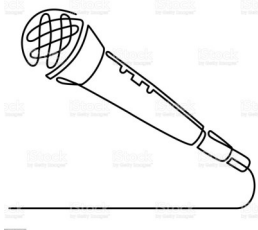




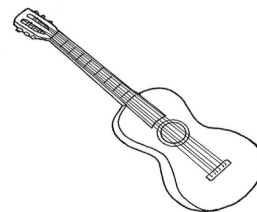
# Souvenirs du marché de Noël d'Angers







# GEM' chanter



## Le chant du Gem

Nous sommes un groupe d'une dizaine de personnes. Nous nous réunissons tous les 15 jours avec un professeur de chant qui s'appelle Bruno Druart. Nous choisissons les chansons avec lui. Actuellement, nous chantons "La complainte de la butte". Bientôt nous allons faire un concert à Vernantes ou dans une maison de retraite avec six à huit chansons.

Reine, Sara, Jean-Louis, Rose, Michaël, Bertrand, JJM, Marie-France P.,  
Bruno, Marie Claire, Florence, Thomas



# Chantez avec... Vanessa !

## Le générique de « Ici tout commence »

1, Malgré le temps qui passe, j'espère  
Pourquoi je gagne et puis je perds?  
Comme un enfant à qui l'on raconte une histoire  
Je dois y croire

Malgré les hauts, les bas, je sais  
M'accorder un dernier essai  
Je vois la vie me faire un signe  
J'ai lutté pour en être digne

### *Refrain :*

Je crois qu'tout va bien jusqu'ici  
Quitté par un cœur indécis  
L'impression qu'y a pas d'raccourci  
La course est finie, j'reprends mes esprits

Je crois qu'tout va bien jusqu'ici  
Quitté par un cœur indécis  
L'impression qu'y a pas d'raccourci  
La course est finie, j'reprends mes esprits (j'reprends mes esprits)

2, Quand j'suis sûr, je fais l'effort et qu'importe à qui les torts  
On finit par tomber d'accord  
Parfois, j'y vais un peu fort, j'me méfie de l'eau qui dort  
Et si c'était un coup du sort?

Malgré les doutes, je prends sur moi  
Tu sais, les coups, je n'les sens pas  
Je me relève, je n'tremble pas  
Je vis, je vois, ne t'en fais pas

### *Refrain :*

Je crois qu'tout va bien jusqu'ici  
Quitté par un cœur indécis  
L'impression qu'y a pas d'raccourci  
La course est finie, j'reprends mes esprits

Je crois qu'tout va bien jusqu'ici  
Quitté par un cœur indécis  
L'impression qu'y a pas d'raccourci  
La course est finie, j'reprends mes esprits (j'reprends mes esprits)

Suis-moi, suis-moi, oh, oh, oh  
Suis-moi, suis-moi, oh, oh, oh  
Suis-moi, suis-moi, oh, oh, oh  
Suis-moi, suis-moi, oh, oh, oh

3, Je prends sur moi  
Tu sais, les coups, je n'les sens pas  
Je me relève, je n'tremble pas  
Je vis, je vois, ne t'en fais pas

### *Refrain :*

Je crois qu'tout va bien jusqu'ici (jusqu'ici)  
Quitté par un cœur indécis  
L'impression qu'y a pas d'raccourci  
La course est finie, j'reprends mes esprits

Je crois qu'tout va bien jusqu'ici  
Quitté par un cœur indécis  
L'impression qu'y a pas d'raccourci  
La course est finie, j'reprends mes esprits (j'reprends mes esprits)

Suis-moi, suis-moi, oh, oh, oh  
Suis-moi, suis-moi, oh, oh, oh

Suis-moi, suis-moi, oh, oh, oh  
Suis-moi, suis-moi, oh, oh, oh

Je crois qu'tout va bien jusqu'ici  
J'reprends mes esprits  
Je crois qu'tout va bien jusqu'ici  
J'reprends mes esprits

Source : [Musixmatch](https://www.musixmatch.com)

Paroliers : Renaud Rebillaud / Maître Gims / Vitaa

# Tous en cuisine

## CAKE MARBRE AU CHOCOLAT TRES FACILE

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 30 minutes

### Ingrédients

150g de sucre  
240g de farine  
1 sachet de levure chimique  
1 verre de lait demi-écrémé  
200g de chocolat noir pâtissier  
3 œufs

#### ÉTAPE 1

Blanchir les oeufs avec le sucre

#### ÉTAPE 2

Ajouter lentement le beurre afin de ne pas faire tomber les oeufs

#### ÉTAPE 3

Incorporer la farine et la levure.

#### ÉTAPE 4

Ajouter le lait.

#### ÉTAPE 5

Verser la moitié de la pâte dans un moule à cake beurré et fariné

#### ÉTAPE 6

Faire fondre le chocolat à feu très doux.

#### ÉTAPE 7

Ajouter le chocolat fondu au restant de la pâte

#### ÉTAPE 8

Verser la pâte au chocolat sur la pâte déjà présente dans le moule

#### ÉTAPE 9

A l'aide d'un couteau, mélanger rapidement les 2 pâtes en faisant un mouvement de gauche à droite et de droite à gauche dans le moule.

#### ÉTAPE 10

Enfourner à 160°C (thermostat 5-6) jusqu'à ce que la pointe du couteau ressorte sèche

#### ÉTAPE 11

Démouler lorsqu'il est refroidi.

#### ÉTAPE 12

Découper pour découvrir les belles marbrures.





## MOUSSE AU CHOCOLAT

Préparation : 25 minutes / Frais : 3 heures

### Ingrédients

200g de chocolat noir pâtissier  
6 œufs  
1 pincée de sel  
1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

#### Etape 1

Faites fondre le chocolat cassé en petits morceaux au bain-marie ou à feu doux. Lorsqu'il est complètement fondu, remuez délicatement pour obtenir une pâte lisse. Retirez du feu et laissez tiédir.

#### Etape 2

Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Ajoutez le sel dans les blancs et battez-les en neige très ferme.

Mélangez les jaunes et le sucre (facultatif)

#### Etape 3

Versez peu à peu le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs en mélangeant énergiquement.

#### Etape 4

Incorporez délicatement avec une spatule 1/3 des blancs d'œufs battus puis ajoutez le reste progressivement en soulevant la préparation de bas en haut pour bien répartir le chocolat sans faire tomber les blancs. Répartissez dans 6 verrines.

#### Etape 5

Faites prendre la mousse au chocolat 3 heures minimum au réfrigérateur. Servez bien frais.



## Les œufs au lait de Reine

### Ingrédients:

6 œufs  
6 cuillères à soupe de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 litre de lait

Battre les œufs avec le lait comme l'omelette.

Mettre sucre et sucre vanillé.

Mettre au four 1 heure à 200°C.



# Les adhérents partagent

## La passion de .... Stéphane !

### LE BILLARD

#### Le billard anglais

Les championnats de billard anglais, en Maine-et-Loire, sont organisés par l'association AFEBAS (de Beaufort).

Les règles du billard anglais : Il faut rentrer toutes les billes (soit les rouges soit les jaunes) en premier et la bille noire en dernier. Les matchs se jouent en 12 points (ou 12 matches).

Un match gagné rapporte 3 points, 1 match nul 1 point et un match perdu 0.

Il existe le Championnat de France, la Coupe de France et la Coupe d'Anjou.

L'été, il y a les Estivales. Si on gagne un mini championnat, on va dans la principale et si on perd, on va dans la consolante.

Le 1er du Championnat gagne 350€, le second 250€ et le 3ème 150€.

Pour participer aux Championnats, il faut avoir une licence (sauf pour les estivales, qui s'adressent aux amateurs).

#### Le Snooker

Les règles du snooker : Il faut rentrer une bille rouge, puis une bille de couleur.

Chaque couleur a une valeur différente:

la bille jaune vaut 2 points

la bille verte vaut 3 points

la bille marron vaut 4 points

la bille bleue vaut 5 points

la bille rose vaut 6 points

la bille noire vaut 7 points

Le but du jeu est de faire le plus de points.



#### Le billard français

Avec la queue de billard, on touche la bille blanche pour qu'elle touche une autre bille blanche et une rouge. Il faut faire le plus de points possibles d'affilée.

Il existe également le billard américain, le billard russe et le billard rond (mais je ne connais pas les règles de ces jeux de billards).

Dans les bars, on peut aussi jouer au Babyfoot. Ça se joue en 7 points . Le 1er joueur rendu à 7 points gagne 1 manche.

## ***Le petit mot de Coco***

Corinne qui est arrivé depuis peu vous partage son ressenti : « Je suis contente de faire partie du GEM ou j'ai été bien accueilli ».

Je vais aller voir  
un chicologue

C'est pas facile d'aller faire  
du sport avec un berlingot.

## **Les Reinettes**

A Nantilly, ils ont rénovés  
un banc. Ils l'ont poncé  
avec une perceuse!



# Une petite blague pour finir

Toto est à l'école et il a des difficultés en calcul.

La maitresse lui dit : Tu vas à la chasse toto ?

Toto : Oui, bien sûr madame.

La maitresse : Tu à 5 pigeons dans un arbre, tu en tue 1. Combien en reste t'il ?

Toto : EH bien 0 madame !

La maitresse : Mais non !

Toto : Alors, je vous assure Madame que si j'en tue un, les autres vont s'envoler !



## **Le RDV du GEM**

Où ?

**3 bis, rue de Rouen**

49400 Saumur

## **Quand ?**

Lundi, mardi et jeudi de 14h à 18h

Vendredi de 10h à 18h

Samedi de 10h à 18h (1er et 3ème samedi du mois)

## **Contacts RDV du GEM:**

**02 41 67 84 36**

**06 77 23 59 61**

**gem-saumur@laposte.net**

**<http://gem-saumur.wixsite.com/groupe-entraide>**

