



*L'Inter GEM
confiné!*

CONFINEMENT AVENTURES

**EPISODE 2
23 AVRIL 2020**



*On
cuisine
toujours!*

Voici
les délicieuses
recettes des GEM
en confinement



DÉCOUVREZ

Le boeuf à la marocaine et son riz parfumé de Laurent du GEM Loisirs et Progrès

Ingrédients

- Boeuf haché 450 g
- Ras el hanout 10 ml
(2 c. à thé), ou
épices à couscous
- Raisins secs 80 g
- 6 carottes taillées
en rondelles
- Bouillon de
boeuf 250 ml

Préparation

- 1 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché et l'oignon de 4 à 5 minutes en remuant.
- 2 - Ajouter le ras-el-hanout et poursuivre la cuisson quelques minutes.
- 3 - Incorporer les raisins secs, les carottes en rondelle et le bouillon de boeuf. Saler et poivrer.
- 4- Laisser mijoter environ 30 minutes à feu doux. Vérifier la cuisson. Si désiré, ajouter des pignons de pin et du persil au moment de servir.

Pour le riz parfumé à la cardamome et à la cannelle :

Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml d'eau. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz basmati, 1 petit bâton de cannelle et 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de cardamome moulue. Saler. Couvrir et cuire à feu doux de 15 à 18 minutes.

Laisser reposer 5 minutes, puis remuer à l'aide d'une fourchette. Retirer le bâton de cannelle.



DÉCOUVREZ

Les crêpes d'Angeline du GEM Le Cap

Préparation

- 1 : Mettre la farine dans un saladier et former un puits.
 - 2 : Y déposer les œufs entiers, le sucre, l'huile et le beurre.
 - 3 : Mélanger délicatement avec un fouet en ajoutant au fur et à mesure le lait. La pâte ainsi obtenue doit avoir une consistance d'un liquide légèrement épais.
 - 4 : Faire chauffer une poêle antiadhésive et la huiler très légèrement. Y verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner.
- Cuire ainsi toutes les crêpes à feu doux.
Bonne Dégustation !



Ingrédients

Pour 15 crêpes :

- 300g de farine
- 3 œufs entiers
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 50g de beurre fondu
- 60cl de lait

DÉCOUVREZ

Les mendiants au chocolat d'Odile du GEM L'Astrolabe



Pour une vingtaine de mendiants :

Ingrédients : - 200gr de chocolat 75% ; 15gr de beurre ; Fruits secs (raisins, mangues ou figes séchées, etc... ; Fruits à coque (pistaches, noix, noix de cajou, noisettes, noix de pécan, etc...)

Préparation :

- 1- Dans une casserole, cassez votre tablette de chocolat en morceaux. Ajoutez le beurre.
- 2- Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
- 3- Sur une plaque qui rentre dans votre réfrigérateur, posez du papier de cuisson. Puis, à l'aide d'une cuillère à soupe, formez des petits cercles de chocolat fondu.
- 4- Parsemez-les avec les fruits secs et fruits à coque de votre choix. Mettez la plaque au congélateur pendant au moins 30 minutes. Sortez-les lorsqu'ils se décollent facilement du papier de cuisson. Vos mendiants sont prêts ! Gardez-les au réfrigérateur et sortez-les au dernier moment pour éviter qu'ils fondent.

DÉCOUVREZ

La tarte à la crème
pâtissière de Julien, du
GEM Loisirs et Progrès

Confection

- 1) Cuire la pâte à blanc pendant 25 min à 180°
- 2) Dans une casserole faire bouillir le lait avec la vanille
- 3) Dans un saladier faire blanchir les œufs et le sucre (battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux)
- 4) Incorporer la farine et continuer de mélanger
- 5) Une fois le lait bouilli, le verser petit à petit sur le mélange tout en remuant
- 6) Remettre le mélange dans la casserole et faire chauffer à feu doux tout en remuant au fouet sans cesse
- 7) Remuer jusqu'à ce que le mélange cuise et épaississe
- 8) Une fois le mélange bien épais le réserver dans un récipient, le filmer et le réserver au froid de 4h à 24h, la crème doit être compacte
- 9) Détendre la crème en remuant vivement au fouet, l'étaler sur la pâte et la garnir éventuellement de fruits (fraises, framboises, kiwi, myrtilles...)



Ingrédients

- 1 litre de lait
- 1 gousse de vanille ou extrait de vanille liquide (ou fleur d'oranger ou rose...)
- 4 œufs entiers
- 60g de farine
- 160g de sucre
- 1 pâte brisée



DÉCOUVREZ

La cuisine en photos du GEM Versailles Yvelines

*Gâteau
aux pommes*

DE
CHRISTOPHE



*Porc au
caramel et
riz cantonnais*

D'AMANDINE



*Lentilles au
caramel*

D'YVES



*Pommes
de terre et
courgettes
farcies*

DE
CHRISTOPHE





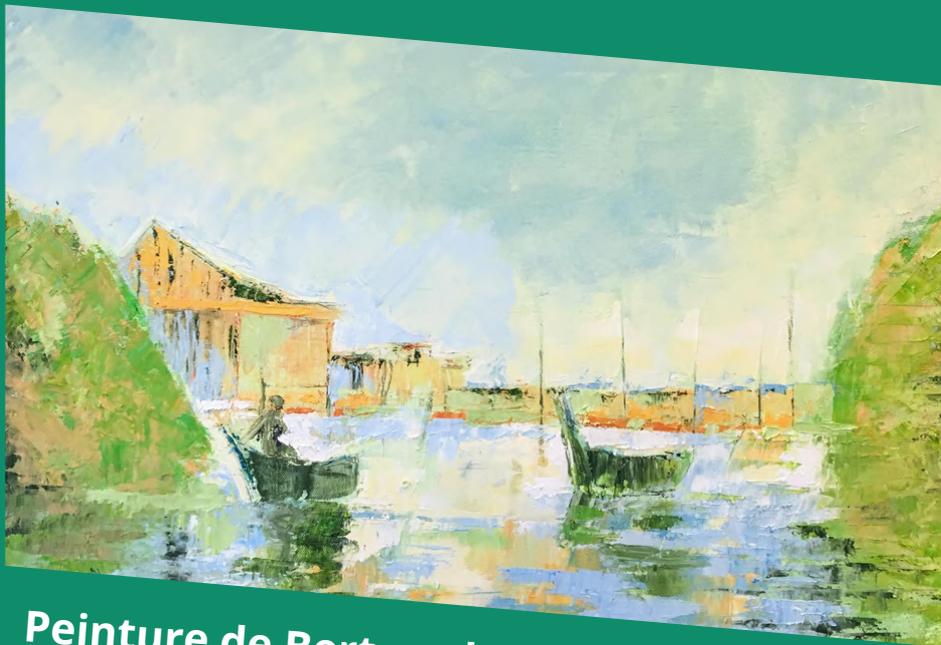
*On
crée!*

C'EST LE MOMENT DE CONTEMPLER

**LES NOUVELLES
CREATIONS DES GEM**

DÉCOUVREZ

Les créations de nos artistes



Peinture de Bertrand, du GEM Versailles



"La vie n'est pas un long fleuve tranquille"
de Valérie, du GEM LOGIS



Tricot de Christine,
du GEM LOGIS

**BRAVO
A
TOUS !**



**"Les ronds optimistes", de Guillaume
du GEM sur Seine**

"Je tourne et fais des ronds en respectant le confinement ! Mais des ronds optimistes de couleurs éclatantes, pour garder le moral dans ce printemps si particulier."

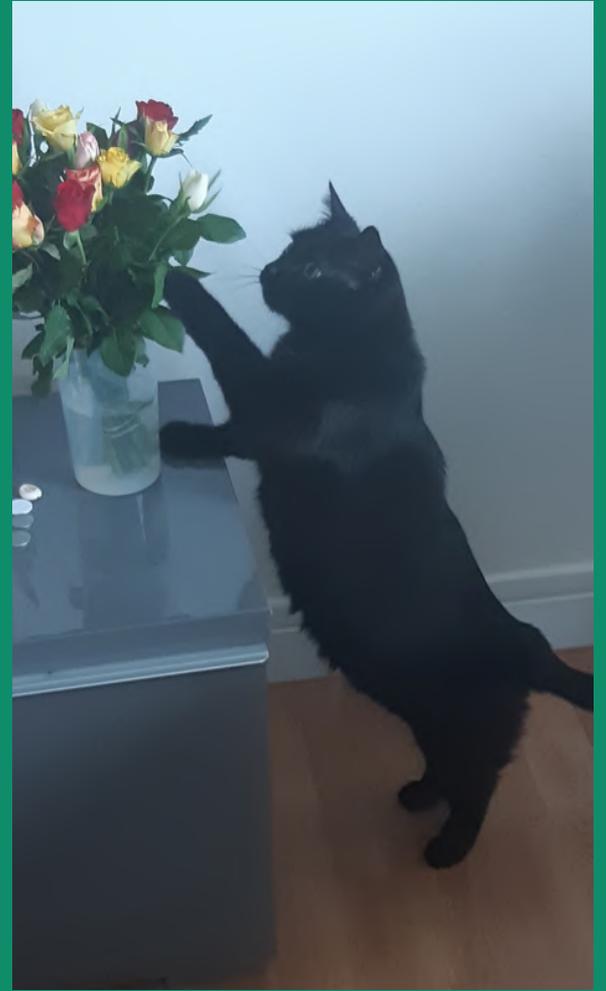


**"Pendant le confinement, dans le
14ème à Paris", de Christine du
GEM LOGIS**

*On
prend
des
photos !*



**Retrouvez maintenant de
très belles photographies
prises par les membres
des GEM**



DÉCOUVREZ

Les portraits animaliers du GEM sur Seine

Photos prises par Gilles, Pierre, Alejandra et Patrick du GEM sur Seine

DÉCOUVREZ

Une magnifique photo de la lune prise par Antoine, du GEM Le Cap



Photo prise par Antoine au télescope

Découvrez ci-dessous

LES TEXTES DES GEM

Atelier
écriture

*On
écrit
toujours!*



*L'anniversaire
de Déborah*

**DU GEM
LOGIS**

La veille de mon anniversaire, le mercredi 15 avril 2020, je me suis dis "*Bon c'est le confinement en ce moment, mince. Demain, c'est mon anniversaire mais ça n'empêche que je dois me faire plaisir et faire des choses que j'aime*". Ce jour, j'ai commandé trois parts de gâteau pour le lendemain, le jour de mon anniversaire, le 16 avril.

Le jour de mon anniversaire, j'ai fait la grasse matinée. Après m'être préparée, je suis allée à la boulangerie récupérer mes trois parts de gâteau. Ensuite, je suis rentrée et me suis préparée mon plat préféré : pâtes à la bolognaise avec du gruyère râpé. J'ai ensuite déjeuné. Arrivée au dessert, j'avais prévu des bougies donc je tente de les allumer avec un briquet. Le plus drôle c'est que je n'ai pas réussi 😊 ! J'ai quand même chanté « joyeux anniversaire » et j'ai mangé ma part de gâteau. Ensuite, je me suis reposée un peu. A 16h, j'ai mangé ma deuxième part de gâteau. Ensuite, de 17h à 19h, j'ai fait une visio-conférence avec mon service d'accompagnement à la vie sociale. A 19h, au dîner, troisième part de gâteau ! Et le soir, karaoké.



Mon occupation préférée
DU GEM
VERSAILLES
YVELINES

Mon occupation préférée du confinement :

Solange : Je lis beaucoup, et j'écoute la radio (RTL) les grosses têtes

Roland : Les jeux (surtout le SCRABLE)

Fred : L'informatique, c'est mon truc !

Yves : Je joue à l'ordi ! Dont un jeu auquel je ne jouais plus depuis le BTS, et "Crossout", un jeu multijoueur.

Issa : Je fais du dessin, je lis des bouquins (BD Astérix) et je chante (RAP)

Jean-Marie : regarder les séries (j'enchaîne "Game of Thrones")

Le témoignage de Pierre
DU GEM LA
BRIE

Ce n'est pas de mon habitude d'écrire mais je veux vous apporter mon témoignage sur ce méchant virus qui m'a envoyé à l'hôpital.

Je suis adhérent du GEM La Brie depuis presque un an. Tous les soirs, j'applaudis pour toutes ces personnes qui travaillent pendant la crise mais surtout une en particulier : ma femme qui est infirmière. Mais même avec toutes les précautions qu'elle a prises pour nous protéger ma fille et moi, elle a eu le Covid-19. Une semaine après, ce fût mon tour mais pas avec les mêmes symptômes. Ma femme a su très vite réagir, elle a appelé le 15. Le SAMU est venu habillé tout en blanc de haut en bas et direction l'hôpital. Aux urgences, pas un bruit, pas de foule. Le calme avant la tempête. Après pleins d'exams, on vient m'annoncer que je suis hospitalisé. Dans le service, 30 patients entre 30 et 55 ans. J'en ai 32.

Le lendemain, on m'annonce que j'ai le Covid. Mauvaise nouvelle sachant ma fragilité. Je suis en colère. Je suis sous oxygène avec une perfusion et des symptômes qui m'embêtent. Je me dis que je dois me battre pour ma fille et pour ma femme qui m'a sauvé la vie plusieurs fois.

Je me remets petit à petit de tout ça grâce à mes deux amours, ma famille, mes amis et surtout grâce au soutien du GEM La Brie, des animateurs, du président et des adhérents, enfin, plutôt mes amis. J'avais besoin d'écrire tout ça, de vider mon sac. J'espère apporter par ce témoignage la force et le courage de rester chez vous pour ne pas avoir ce virus.

Un confinement hors-pair pour une lettre hors pair.



Ma sœur Emma vivant à Hong Kong où l'épidémie a commencé, j'entends parler depuis plusieurs mois du Coronavirus. La crise sanitaire a commencé en France dès le début du mois de mars. Lors du premier week-end de confinement, l'unique sortie de mon week-end a été d'aller voter dans mon école primaire rue du Colonel Moll pour les municipales. Je n'ai pas vraiment respecté les distances de sécurité mais je me suis lavé les mains en sortant du bureau de vote. Le reste de l'après-midi j'ai nettoyé ma maison, j'ai préparé mes affaires et fait ma valise. Sur internet, il était écrit que la messe du soir de Saint- Augustin n'aurait exceptionnellement pas lieu.

Le lendemain je suis allée à la pharmacie récupérer des médicaments, la queue allait jusque dans la rue et le pharmacien qui d'ordinaire est très sympathique, m'a rapidement expédiée. J'ai géré l'annulation de tous mes rendez-vous, j'ai vidé mon frigidaire afin de remplir celui de ma mère. Lorsque j'ai vu sa femme de ménage, ne sachant pas comment allait se dérouler les prochaines semaines, je lui ai confié ma plante de rééducation. En fin de journée, j'ai retrouvé ma sœur, Caroline, chez elle pour partir pour la Normandie. Dans la voiture, nous avons pris un drive au McDonald's. J'ai pris un wrap au poulet bacon et un muffin à la myrtille pour le dessert. Manger de la myrtille a été comme une madeleine de Proust, les tartes à la myrtille sur les pistes de ski à la montagne.

Avec ma sœur et son mari Jérôme, nous sommes arrivés tard dans la maison de ma grand-mère où mon frère Pierre et sa famille étaient déjà arrivés. Nous nous sommes installés puis sommes partis nous coucher. Le lendemain était un mardi, j'étais à peine réveillée que j'ai regardé les informations sur mon téléphone, me requérant quant à l'évolution de la situation dans le monde. Je suis ensuite allée prendre mon petit déjeuner avec tout le monde dans la cuisine, ils s'étaient réveillés tôt pour travailler. Nous nous sommes attribués nos bureaux qui par chance étaient différents de nos chambres et nous nous sommes mis à nos besoins.

La première semaine de confinement était partie. Après un petit déjeuner agrémenté d'un café au lait, de tartines et d'une pomme, je suis allée me préparer. J'ai commencé par lire des poèmes à voix haute du recueil paroles de Jacques Prévert, j'ai fait mes écritures puis j'ai travaillé mon anglais. Je me suis plongée dans mon nouveau livre puis je suis allée regarder le journal télévisé sur TF1. J'ai ensuite aidé à préparer le déjeuner puis me suis reposée. L'après-midi, j'ai regardé un dessin animé en anglais sous-titré anglais, je me suis fixée d'en regarder un par jour. En fin de journée, je suis allée me promener avec Caroline jusqu'au Moulin du désert, étant enceinte, elle doit se dégourdir les jambes. Le soir j'ai eu ma mère au téléphone puis j'ai aidé Pierre à préparer le dîner. Après quoi nous avons joué à la crapette avec Caroline, j'étais tellement fatiguée que je me suis littéralement endormie et j'ai perdu la partie.

La narration de cette journée est pour ainsi dire une typique journée de confinement. Cet isolement implique pour chacun de faire des efforts afin que l'environnement soit le plus harmonieux possible. Ma mère et moi avons fixé un rendez-vous téléphonique par jour afin de se donner de nos nouvelles. Bien que je ne l'aie pas au téléphone, j'appelle régulièrement la maison de retraite de ma nounou, m'assurer qu'elle se porte bien et qu'elle n'ait pas attrapé le coronavirus. Lorsque le cloisonnement est familial, des relations peuvent exploser mais d'autres se resserrer. Pour que la prison soit dorée, chacun participe à l'ouvrage et fait ce qu'il peut. Si l'on regarde le verre à moitié plein, ce cantonnement se rapproche aux vacances d'autrefois chez Bonne Maman.

Bons plans!

DÉCOUVREZ

Les bons plans confinés des
GEM

Sept visites virtuelles des monuments du Vatican (dont la Chapelle Sixtine !) disponibles sur le site suivant :

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/fr/collezioni/musei/tour-virtuali-elenco.html>



Le Louvre met à disposition 4 visites virtuelles de ses galeries sur ce site :

<https://www.louvre.fr/fr/visites-en-ligne>

Envie de prendre de la hauteur ? Découvrez 5 points de vue parisiens en visites virtuelles (dont celui de la Tour Eiffel !) :

<https://artsandculture.google.com/story/5-toits-parisiens/nwISWA6wXt3HKA>



*Un peu
de
détente!*

Envie de vous
détendre un peu ?
Voici quelques jeux
proposés par les
GEM.





*Mots mêlés
proposés par*
LE GEM LOISIRS
ET PROGRES

Mots mélangés : *TOUT CE QUE NOUS RETROUVERONS APRES LE CONFINEMENT !*

P	E	I	N	T	U	R	E	W	S	S	P	W	Z
X	B	N	O	H	V	E	I	Y	O	F	E	M	D
H	U	N	Q	E	Z	P	A	D	R	I	N	K	C
O	N	S	I	A	K	A	V	E	T	E	T	E	E
C	H	A	N	T	O	S	G	I	I	D	R	N	C
U	Z	A	E	R	I	J	L	G	E	R	A	I	O
I	K	E	G	E	M	V	A	H	S	E	I	Z	U
S	A	S	V	K	E	E	U	P	V	M	D	A	T
I	N	F	O	R	M	A	T	I	Q	U	E	H	E
N	C	W	U	I	K	K	O	S	C	E	L	D	B
E	Q	B	V	R	I	A	C	C	Z	R	O	A	C
B	O	R	Z	E	C	A	M	I	S	G	Q	N	I
N	A	R	T	S	O	S	L	N	R	A	V	S	W
U	Z	O	M	Z	E	N	S	E	M	B	L	E	O

Les mots à trouver : AMIS – ARTS – CHANT – CUISINE - DANSE – ECOUTE – ENSEMBLE – ENTRAIDE
GEM –INFORMATIQUE - PEINTURE – PISCINE– REMUER - REPAS – RIRES – SORTIES – THEATRE

*Devinettes
proposées par*

LE GEM
VERSAILLES
YVELINES

Trouvez les 3 animaux qui se cachent dans ces
anagrammes :

FUMOIR

ISABELLE

PRESENT

Réponse : fourmi – abeille – serpent

Qu'est-ce qui t'appartient, mais que les gens utilisent
beaucoup plus que toi ?

Réponse : ton prénom





*Photos
souvenirs
de l'Inter
GEM*





***Bravo et merci pour
votre participation !
A bientôt pour de
nouvelles aventures de
l'Inter GEM confiné !***

