

Little Voix



Meilleurs vœux ! Happy New Year !

L'association Franco-Brit créée sur la Communauté de communes, vous présente ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Franco-Brit a pour but d'organiser des échanges culturels et linguistiques franco-anglais entre les adhérents par des rencontres mensuelles à thème différent à chaque fois. Pour rejoindre l'association, il suffit de régler une cotisation annuelle (septembre à septembre) de 15 euros par famille. Pour des renseignements ou proposer un article dans 'Little Voix' contact : Émile Boulaire 02 96 42 55 67. Véronique Fleuret 02 96 73 52 04.

Éliane Écobichon 02 96 34 61 31.

Franco-Brit would like to wish you all a Happy New Year ! The association organize monthly recontres with varying themes, and if you would like to join the association, there is an annual membership fee of 15 euros per family. For further details or to submit an article for 'Little Voix', please contact the following people on the numbers listed above.

Renseignements pour des cours d'anglais ou français, (For French or English lessons), contact Clare Le Chatton au 02 96 69 39 82 ou Éliane Écobichon au 02 96 34 61 31.

Loisirs - Sports - Places to visit Paysages des Côtes d'Armor

Les Côtes d'Armor semblent évoquer très bien la rencontre permanente de la terre et de la mer.

D'un même endroit, on y voit voler l'alouette et le goéland, on y rencontre le marin et le paysan et on peut simultanément y observer le tracteur ou le bateau de pêche sillonnant la terre et la mer. Le varech donne sa saveur aux pommes de terre et les carottes sont souvent dites de sable.

Le flux et le reflux des marées impriment leur marque aux estuaires des rivières, où la hauteur des eaux, selon le rythme des marées, va créer un paysage en perpétuelle mutation mais toujours riche de ses vasières et de ses roselières, de ses zones herbues, de prés salés où l'on peut observer bernaches, canards et cormorans.

Ces estuaires ont vu naître des villes dont la qualité architecturale participe évidemment de la beauté des paysages costarmoricains, la Rance et Dinan, Tréguier sur le Jaudy, Le Trieux et Pontrieux, Lannion et sa rivière.

Enfin, paysages porteurs d'imaginaire, là où finit la terre, commence le rêve, il suffit de sortir du port et tous les mondes sont possibles.

Marie-Noëlle Proteaux.

" On your doorstep " - Cider from the farm

Brittany is a region not only renowned for its sea-food and galettes, but also naturally, its cider. There are many different cider producers in the region, however if you don't wish to venture too far a field, you need not look any further than Trédaniel (22510). Local cider producers Claude and Jocelyne Pecheux, situated at the Ville Loyo, also produce apple juice and offer the chance for visitors to participate in a 'degustation' of a Kir Breton, a traditional Bretonne aperitif. (cider with creme de cassis). The farm " Cellier de la Ville Loyo " is open from 15th July - 31st August Monday to Saturday from 14h-18h. Saturdays only out of season, and visitors are advised to contact Claude and Jocelyne first. Tel : 02 96 73 43 99.

The booklet 'Bienvenue à la ferme' lists the various producers of fresh farm produce, including fruit & vegetables, meats, dairy products, cider makers, as well as various auberges, other farms to visit and different outdoor activities. Most tourist offices will have be able to provide you with a copy of the booklet or contact : www.bretagnealaferme.com Maison de Tourisme / Côtes-d'Armor www.cotesdarmor.com (CL).

Vocabulaire : Various - Divers / Différents * Meats - Viandes
* Dairy produce - Produits laitiers * Vegetables - Légumes
* Activities - Loisirs * Season - Saison *

Le Sport, c'est bon pour ma santé ?

Avant tout pour se faire plaisir : l'excitation pendant les entraînements et les compétitions, la satisfaction d'améliorer ses performances, la joie de partager une passion avec d'autres personnes, le bien-être après l'activité, etc., sont autant de facteurs motivants.

D'autant que le sport a des effets bénéfiques pour le corps et l'esprit :

- il exerce une action positive sur l'organisme : meilleure ventilation pulmonaire, renforcement du cœur et des vaisseaux, augmentation de la masse musculaire et diminution de la masse grasse, entretien des os et des articulations, maintien des réflexes et de la coordination...

- il participe à l'équilibre psychosocial : il régule le stress, renforce l'estime de soi, permet l'intégration et protège de l'isolement.

L'inactivité physique, au contraire, a des conséquences préjudiciables sur la majorité des paramètres physiologiques : mauvaise circulation sanguine, capacité cardiaque affaiblie, fatigabilité musculaire au moindre effort, décalcification osseuse, perte d'élasticité des tendons, perturbation du métabolisme...

Extrait tiré du dépliant 4 pages " Le sport et la santé " - ADOSEN - octobre 2005 / www.adosen-sante.com

Éric le Gall.

Le Comté ou gruyère de Comté

Fromage d'origine de la province de Franche-Comté (Doubs, Jura, une partie des départements de l'Ain, de la Haute-Marne, des Vosges et de la Côte d'Or) au lait de vache à pâte pressée, cuite.

Son poids est d'environ 35 kilos, sa durée d'affinage est de 3 à 6 mois, mais les meilleures pièces peuvent être gardées en cave jusqu'à 18 mois ou 2 ans, ce qui leur donne une saveur très fruitée, salée ou sableuse avec un fort bouquet. Il est habituellement consommé en fin de repas, servi sur

un plateau avec d'autres fromages ; mais il est aussi utilisé en cuisine (fondues, gratins, croque-monsieur etc...). Il peut être accompagné de vin blanc, rosé ou rouge léger fruité du Mâconnais, du Jura ou de Savoie.

Il tire aussi son nom en France d'une ancienne coutume selon laquelle le "Fruit" de la montagne était perçu par des agents "Gruyers" d'où "Gruyère".

Émile Boulaire.



" Devilish Cake " ou plus communément " Le Bouseux "

Ingredients :

250 g of chocolate

250 g of sugar (sucre)

125 g of unsalted butter (beurre non salé)

1 soup spoon of flour (farine)

6 eggs (œufs) (yolks & whites to be separated) (blancs et jaunes)

Melt the chocolate with a few drops of milk in a large saucapan

Then add in the following order (off the heat) :

Butter, sugar, egg yolks, flour, and the stiffened egg whites. Mix well after adding each ingredient.

Pour mixture into an oven-proof dish or cake-tin and cook for 25 minutes on 180° on the 2nd shelf of the oven.

Best eaten warm and can be served with ice cream or a cold caramel sauce if preferred.

CAUTION : To be eaten only after a light meal !

Vocabulaire : Melt - Faire fondre * Mix / Mixture - Mélange * Add - ajouter * Pour - Verser * Oven - Four * Cook - faire cuire * A few drops - Quelques gouttes * Shelf - étagère *

Une artiste anglaise

Jenny Petefield est une artiste britannique qui réside en Bretagne depuis plusieurs années après avoir vécu dans le sud de la France.

Elle a trouvé son intégration à Plessala assez facilement malgré les difficultés de communication que peuvent rencontrer les Anglais en France. Comme beaucoup de ses compatriotes, Jenny pense qu'il est important de s'investir dans la vie de la communauté. C'est en partageant ses connaissances et son amour de l'art qu'elle a réussi son intégration.

Suite à une exposition réservée aux artistes britanniques organisée par " LAUR'ART " à Laurenan, il y a deux ans, elle a été sollicitée par plusieurs Français pour donner des cours d'art. Elle a été très vite séduite par l'idée !

Jenny a enseigné l'art pendant de nombreuses années en

Grande-Bretagne et est ravie de continuer maintenant, avec des élèves français ! Elle peint à l'huile et est particulièrement influencée par des thèmes autour de la mer et de la forme humaine. Ses toiles son souvent d'une taille impressionnante !

'Ce n'est pas toujours facile de communiquer et de s'exprimer dans une langue étrangère' explique Jenny, 'mais l'art est un langage universel sans paroles'.

Pour plus de renseignements, contacter Jenny au : 02 96 67 24 95.

Bruno Lc.

Vocabulaire : Explique - Explain * Très vite - very fast / quickly * Avoir vécu - having lived * Enseigner - To teach * Exprimer - To express * Pense - Think *

Parrainer un enfant du bout du Monde avec « Aide et Action »

Je suis devenue marraine pour Aide et Action parce que cette association aide à l'éducation des enfants dans les pays pauvres.

Je contribue ainsi à la scolarité d'une petite fille Sénégalaise. En effet cette Association œuvre en Afrique mais aussi en Asie afin de permettre que tous les enfants aient droit à une éducation de qualité.

Ma petite filleule s'appelle Fatou Soumaré Soul, elle a 8 ans maintenant. Fatou et sa famille appartiennent à l'ethnie Peulh. Ils parlent la langue Poular et sont musulmans.

Le papa de Fatou est cultivateur et sa maman s'occupe des tâches ménagères. Fatou habite à 5 minutes de marche de son école.

L'école de Boukiling a été créée en 1961 avec un abri provisoire. Aujourd'hui, grâce à différents partenariats, une

école a été construite. Elle compte 12 classes avec un effectif de 712 élèves. Cette année Aide et Action va parrainer 168 élèves de la classe de CI (Cours d'Initiation).

Lorsque l'on devient parrain ou marraine, on reçoit un petit dossier avec une photo de l'enfant, des informations sur lui-même, sa famille, son école, son village, les traditions et les coutumes.

Puis on se contacte, on s'écrit : c'est très enrichissant parce que nous apprenons un tas de choses à travers ces correspondances et eux aussi apprennent à nous connaître.

Voilà. Si comme moi vous souhaitez parrainer un enfant du bout du monde, prenez contact avec l'Association Aide et Action en allant sur leur site : <http://www.aide.et.action.org>

Marie-Thérèse Tourneux.

La Ferme du Botrai

Situated at Saint Trimoel (22520) is the farm of Michel and Monique Hamon. The farm is centred around childrens activities, providing an opportunity for children to have contact with different farm animals as well as domestic animals such as rabbits, guinea-pigs, ferrets and vietnamese pigs. A pleasant walk around the farm's circuit, will enable

you to see the various breeds of horses, ponies, donkeys, cows, goats and even lamas !

For the warmer weather, there is a picnic area by the small lake, and Michel also organizes horse & cart rides. The farm is open from April to late autumn, otherwise to arrange a visit or to purchase any pets, you can contact Michel on. Tel. : 02 96 42 75 46 or 06 87 33 00 12.

CL.

Keeping up-to-date : Information for Anglo-residents.

Have a free check-up !

If you're covered by Social Security, you can benefit from a free thorough medical examination (bilan de santé gratuit). This service is offered by the "Centre d'examen de santé" of your "Caisse Primaire d'Assurance Maladie" (CPAM). There are no conditions, and the check-up is open to anyone from the age of 4. This medical examination consists of a consultation, analyses and tests tailored according to your

age, sex and usual medical follow-up. It lasts about 2 hours and is totally free: you don't need to advance any payment. How to make an appointment ?

Download the form on the Internet at <http://www.saint-brieuc.ameli.fr> or call on 0820 904 179.

For advice in English, call on 0 820 904 212 Advice Line.

Anne Chaumonts.

You can Vote !

Any resident over the age of 18yrs has the right to vote and you can register your name on the 'listes électorales' providing proof of identity. As there are many 'new residents'

currently living and integrating within many communities, the mayors would like to encourage this initiative. For further information, contact your local Mairie.

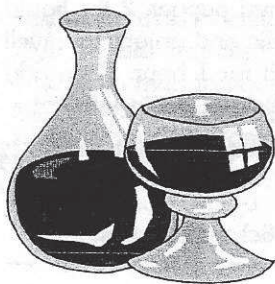
CL.

Patchwork Group

If you are interested in patchwork, there is a group of patchwork enthusiasts who meet every Friday from 2pm at the 'salle' near the Mairie of Plemey. Although there is no actual

teacher, experienced members of the group are happy to help and advice beginners. It is open to everybody with an interest in patchwork, you just need to bring your own materials and come along.

Gastronomy.



The Wines of Saint-Émilion

Saint-Émilion is located 40 kilometres north-east of Bordeaux and 8 kilometres from Libourne. With its 5 400 hectares of vines, Saint-Émilion produces an average of 250 000 hectolitres of wine, which represent 5 % of Bordeaux's A.O.C red wine production.

Merlot accounts for over 60 % of the Saint-Émilion vineyards grape variety, alongside Cabernet Franc (or Bouchet), Cabernet-Sauvignon, and occasionally, Malbec. The minimum density is 5 000 vines per hectare.

There are two appellations within one geographical region: Saint-Émilion and Saint-Émilion Grand Cru, and for the latter, a further classification. Since 1954, an official decree regulates the classification of Saint-Émilion into 'Grands Cru's Classés' and 'Premiers Grands Cru's Classés'. Uniquely, this classification is revised every ten years. Since 1996, for example, 55 chateaux have been distinguished by a 'Premier Grand Cru' classification. Among the latter, two wines have been especially distinguished by a 'Premier Grand Cru Classe' "A" classification : Château Ausone and

Château Cheval Blanc.

Some of the main characteristics of this wine are, a palette of the most subtle aromas, along with a harmonious and generous flavour. However, remember that there is more than just one Saint-Émilion. Each wine, each château and each vintage has its own nuance : it's up to you to discover them !

Saint-Émilion should be served at a temperature of 16/18°C. Let the bottle rest for a few hours in an upright position. If the wine is decanted beforehand, contact with the air will improve the wines bouquet.

The range of Saint-Émilion is so large that it can be said, 'that it goes with everything' except strong cheeses. Choose a young robust wine for game, entrecôte steak or Lamrey "à la Borderlaise", a slightly more mature wine for roasts, and an older wine for poultry.

Vocabulary : Average - Moyenne * Vineyards - Vignobles * Uncork - Déboucher * Improve - Améliorer * Lamprey - Lamproie * Poultry - Volaille * Beforehand - à l'avance * Vine - Vigne-cépage*

Jardins.

Café-boutique et botanique, une autre idée autour du jardin.

S'il est un lieu à découvrir et à apprécier c'est bien cette boutique située à Saint-Brieuc. Le concept particulier de cet endroit saura très vite vous séduire.

Le propriétaire a su créer un lieu où l'on se sent bien dès le seuil franchi : musique douce, matériaux naturels, salon de thé, objets pour la décoration de la maison ou du jardin, plantes d'intérieur ou d'extérieur et librairie spécialisée en jardin, paysage et horticulture.

Dominique Maillat, titulaire de deux diplômes horticoles, après plusieurs années d'expériences en entreprise, a mûri longuement son projet pour réaliser cette boutique. Il saura vous y accueillir chaleureusement, mais discrètement, puis vous guider judicieusement dans vos choix en bon professionnel du jardin.

Vous pourrez aussi tout simplement y rester au calme, en dégustant thé ou café, en vous imprégnant de l'espace si particulier. Dès les premiers beaux jours, la cour intérieure de la boutique permet d'apporter une dimension différente à l'endroit. Située en plein cœur de la ville, on a l'impression d'y voler un petit moment de détente. Dominique pourra vous recevoir en anglais également.

Ouvert : lundi de 14 h 30 à 19 heures (sauf juillet et août)
du mardi au samedi de 10 h 30 à 19 heures

4, rue de Gouëdic, 22000 Saint-Brieuc

E-mail : cafe.botanique@wanadoo.fr

Tél. : 02 96 33 10 25

Véronique Fleuret.

More ideas for garden enthusiasts " Café-Boutique et Botanique "

There are a diverse range of garden centres in the region now, so if you are interested in plants and are looking for somewhere different, the Café-Boutique et Botanique in Saint Brieuc could be just the place you're looking for. As well as plants, the boutique also sells decorative objects for

the home or garden, and has a specialized section of books on horticulture and landscaping. There is a 'salon de thé' where refreshments can be enjoyed accompanied by the gentle refrains of relaxing music. Dominique Maillat who also speaks English and the creator of the Café Boutique, will more than happy to use his expertise to guide you in your choice of plants or garden ideas. Address and further contact details given in French article above.

" Gardening Tips " - " Conseils pour le jardin "

Acid or Lime Soil. Acid soil does not have much, if any lime in it. Alkaline soil does have lime to varying degrees. A neutral soil will have lime but not enough to class it as alkaline.

You can do a basic test by drying a teaspoon of soil and then sprinkle vinegar on it. If it bubbles it will have lime in it, if not, it will probably be acid or neutral.

Most plants need lime to live and thrive. Rhododendrons, Camellias, Ericas and a few others do not. These plants will struggle to survive.

Lime encourages soil life, improves the tithé (crumbly structure) of heavy soils. A dressing of lime on sticky clay will coax the individual particles to form groupings, allowing

moisture to drain, and plant roots, the freedom to roam. Lime can also act as a deterrent to slugs and leather-jackets but is good for earthworms and for breaking down raw organic matter.

Natural Insecticide for the House and Garden

1 garlic bulb, 1 small onion, 1 tbs red pepper, 2 tbs liquid soap, 1 litre water. Finely chop garlic and onion, mix well with water, add pepper and let it sit for 1 hour. Then add soap and mix well. When foam subsides, strain into spray bottle. Keep refrigerated. This will keep for about 2 weeks.

* Tbs - Tablespoon *

More next time.....

Michael Thomas.

Le Français pratique

Français

Parlez-vous anglais ?
Êtes-vous prêt ?
L'addition
Félicitations !
Plus d'argent
Joyeux Noël
Nous sommes en retard
Attirance sexuelle
Le dîner est prêt
J'ai fait un bon voyage
Il parle Allemand
Tu as sauvé toute ma famille !
Je cuisine
Où est l'épicier ?
Donne-moi de l'argent !

Français

Douille housse pic n'glisse ?
Ail ou radis ?
Débile
Qu'on gratte tous les jeunes !
Mors mon nez
Marie qui se masse
Oui Arlette
C'est que ça pèle
Dix nourrices raidies
Ahmed a l'goût d'tripes
Il se pique Germaine
Youssef vole ma femme au lit !
Ame coquine
Varices de grosseur ?
Guy vomit sous mon nez !

Anglais

Do you speak English ?
Are you ready ?
The bill
Congratulations !
More money
Merry Christmas
We are late
Sex appeal
Dinner is ready
I made a good trip
He speaks German
You saved my family !
I'm cooking
Where is the grocer ?
Give me some money !