

# *Les petites nouvelles de GSA*



## **Origine du mois d'avril**

*Le mois d'avril, quatrième mois du calendrier, compte 30 jours. Le mot avril provient du latin Aprilis, mais l'origine est incertaine : l'étymologie traditionnelle vient du verbe aperire (ouvrir), mais le mois d'avril vient peut-être de la déesse Vénus (Aphrodite en Grèce), dont le mois romain associé aurait été Aphrilis. D'autres théories ont été émises.*

## **Que se passe-t-il en avril ?**

- *Semaine sainte avant Pâques (fin mars ou courant avril)*
- *Poissons d'avril (01/04)*
- *Lundi 13 avril PÂQUES*
- *Journée mondiale de la Santé (07/04)*
- *Journée nationale du souvenir des victimes et des héros de la Déportation (26 /04)*

## **LES FEUILLES AU PRINTEMPS**

*Dans les arbres, comme elles viennent d'éclorre, les feuilles ont des tons tendres, elles sont vert clair et on peut voir le soleil jouer à travers elles.*

*Dans les arbres, certains endroits de la forêt, plus ombragés, les feuilles n'ont même pas encore percé leur bourgeon mais on les devine prêts à jaillir.*

## AVRIL DANS LES AUTRES PAYS

- En Ukraine, avril porte le nom Квітень, le mois où la terre fleurit.
- En République Tchèque, avril est appelé duben, qui vient du mot chêne.
- En Finlande, avril se dit huhtikuu, le mois du brûlis (pratique agricole de défrichage par le feu).

## PROVERBES D'AVRIL

Avril pluvieux fait mai joyeux.

En avril, ne te découvre pas d'un fil.

Avril le doux, s'il se fâche, pire que tout.

Il n'est jamais avril si le coucou ne l'a dit.

S'il tonne en avril, prépare ton baril.



### Rock and Roll des gallinacés



Dans ma basse-cour il y a  
Des poules, des dindons, des oies  
Il y a même des canards  
Qui barbotent dans la mare.



Cott cott cott codett,  
Cott cott cott codett  
Cott cott cott codett,  
Rock and roll des gallinacés. Yeah...



## **Quels sont les légumes à manger en Avril ?**

**Asperge blanche** : la saison des asperges blanches est en avril, mai et juin. Une simple entrée avec une sauce hollandaise ou pour accompagner une viande, l'asperge bien cuisinée est délicieuse.

**Betterave** : Crue, elle disponible d'avril à octobre sur les étals des marchés. Conditionnée cuite et sous vide, elle est toute l'année à disposition dans le commerce.

**La salade de betterave à la tomate** est la meilleure façon de la consommer.

**Chou blanc, chou rave et chou rouge** : Cru ou cuit, c'est un excellent légume connu pour ses nombreuses vertus pour la santé. Profitez de la saison pour manger une délicieuse **salade de chou rouge**, une petite entrée bien vite préparée.

**Épinards** : Voici un excellent légume riche en vitamines et très peu calorique. L'idéal est de la consommer en salade ou cuit à la vapeur pour préserver un maximum les vitamines. Une idée de recette? Le **gratin de pâtes aux épinards** un bon petit plat pour les soirs de semaine!

**Radis Rose** : C'est au printemps que le radis rose est le meilleur ! **Légume à racines**, il faut le choisir bien ferme avec des fanes bien vertes. D'ailleurs tout comme les épinards et les blettes, ne jeter plus vos fanes et penser à faire un **pesto avec des fanes de radis** c'est excellent.

**Carotte** : Riche en carotène et connue pour donner bonne mine, il paraît que la carotte rend aimable!!! En cuisine, elle s'accommode aussi bien en **purée**, en **soupe** .

## **Condiments et herbes aromatiques en avril**

**Oignon et ail** : Protectors cardio-vasculaires, oignon et l'ail font partie de la grande famille des alliacés. Il donne du goût aux sauces et aux plats mijotés.

Rien de tel que des petits oignons et de l'ail pour apporter de la saveur à un **bouillon de légumes**. On pense également à la délicieuse **soupe à l'oignon** une recette très facile à faire.

**Ciboulette** : Quel bonheur d'**avoir de la ciboulette tout l'été** pour parfumer ses plats. Une plante aromatique qui réclame que peu d'entretien. A savoir que les belles fleurs de ciboulette sont comestibles, elles sont parfaites pour agrémenter une petite salade ou simplement en décoration.

**Persil** : Très riche en vitamines C et A, il vaut mieux le consommer fraîchement coupé sinon il perd de ses qualités nutritionnelles. L'aliment indispensable du **court-bouillon maison** le persil agrmente aussi toutes les salades et parfume tous les plats mijotés.

## *Petit voyage vers la cuisine*



### *Recette : la salade de betterave à la tomate*

*Pour 2 `personnes*

#### *Ingrédients*

- *2 tomates*
- *1 betterave*
- *1 demi citron*
- *2 CS huile d'olive*
- *Persil*
- *Parmesan selon votre goût*

*Laver et couper les tomates, les betteraves en dès*

*Disposer les tomates et les betteraves dans un saladier*

*Ciseler le persil*

*Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive*

*Saler poivrer*

*Parsemer de persil et de parmesan*

*Jeux 1 mots mélangés:*

mièrLue -----

iVe -----

Pâuesqâ -----

euF -----

Flmeam -----

Duie -----

sagPase -----

ncelEtiles -----

Jeoi -----

Paxi -----

ovAurm -----

Vntiva -----

Noauuve -----

Réponse jeux 1

Lumière, vie, Pâques, feu, flamme, Dieu, passage étincelles, joie, paix, amour, vivant, nouveau.