



*L'Inter GEM
confiné !*

CONFINEMENT AVENTURES

**EPISODE 3
6 MAI 2020**

*On
cuisine
toujours!*

À VOS P'TITS PLATS !

**Voici
les nouvelles
recettes des GEM
en confinement**



DÉCOUVREZ

Le gâteau au yaourt d'Angelina du GEM Le Cap

Préparation

- 1) Mettre dans cet ordre un pot de yaourt nature, la farine, le sucre, le sucre vanillé et mélanger.
- 2) Rajouter les 3 œufs, mélanger.
- 3) Mettre l'huile, mélanger et ajouter le sachet de levure.
- 4) Mélanger encore, la pâte doit être lisse.
- 5) Beurrer un moule à manquer et y verser la pâte.
- 6) Mettre au four 30 min à 180°C (thermostat 6), en surveillant régulièrement.



Ingrédients

- 3 oeufs
- 1 yaourt nature
- 1 sachet de levure en poudre (5,5 g)
- 2.5 pots de yaourt vides de farine
- 1.5 pot de yaourt vides de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé (7,5 g)
- 1/2 pot de yaourt d'huile
- 10 g de beurre



DÉCOUVREZ

La mousse Kinder du GEM Chez Godot

Préparation

- 1 - Faites fondre les Kinder au micro-onde ou au bain-marie
- 2 - Mélangez avec un fouet puis ajoutez les jaunes avec la mascarpone (attention de bien mélanger les jaunes avant pour ne pas cuire avec le chocolat chaud) et bien mélanger.
- 3 - Battre les blancs en neige avec une pincée de sel.
- 4 - Incorporez délicatement les blancs à la préparation.
- 5 - Broyez grossièrement les speculoos, puis dressez les verrines en mettant une couche de speculoos puis de la crème et finissez par des speculoos.

Bon appé-dessert !



Ingrédients

- 3 oeufs
- 10 Kinder Maxi
- 250gr de mascarpone
- 12 biscuits speculoos



DÉCOUVREZ

Les pommes de terre sautées aux herbes du potager, de Valérie du GEM LOGIS

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1kg de pommes de terre (rosval ou charlotte)
- 2 échalotes
- 1/2 bouquet de persil plat et
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 100gr de beurre
- sel et poivre

Préparation

- 1 - Ciseler les échalotes et émincer la ciboulette très finement
- 2 - Hacher grossièrement le persil plat et le cerfeuil
- 3 - Éplucher les pommes de terre et couper les en rondelles d'épaisseur régulière
- 4 - Choisir une poêle en fonction du nombre de rondelles. Celles ci ne doivent pas se chevaucher pour une meilleure cuisson, sinon renouveler plusieurs fois l'opération en réservant les pommes de terre poêlées au chaud.
- 5 - Faire fondre le beurre dans une poêle et y déposer délicatement les rondelles de pommes de terre, dorer une face puis l'autre sans oublier d'assaisonner.
- 6 - Dans une autre poêle faire revenir dans du beurre chaud les échalotes et fine herbes sans leur donner de coloration. Déglacer avec un verre d'eau
- 7 - Dresser les pommes de terre dans un plat et arroser avec les herbes et leur jus.

BONNE DÉGUSTATION !



DÉCOUVREZ

La cuisine en photos des GEM

*Les
Pastels*

DES GEM CHEZ
GODOT ET
O'PLURIEL



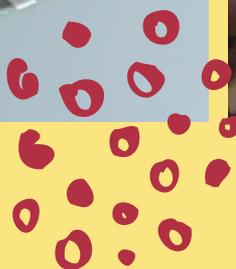
*Les pains
briochés de
Marie-Pascale*

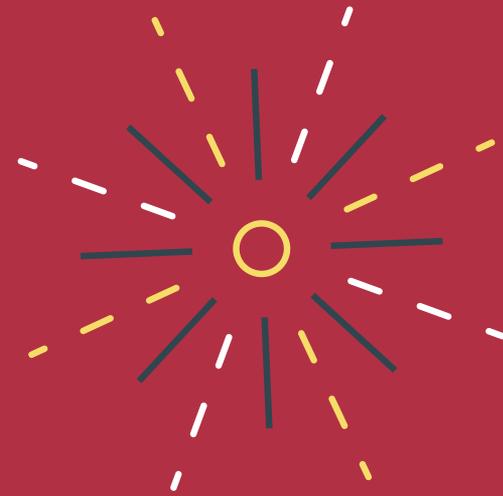
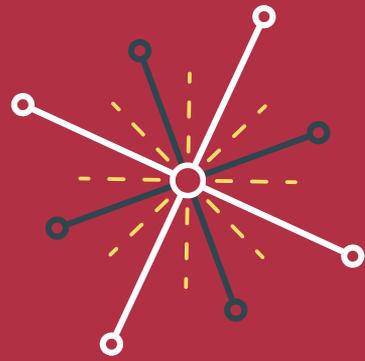
DU GEM
LE CANAL



*Les étoiles
de
Marie-Pascale*

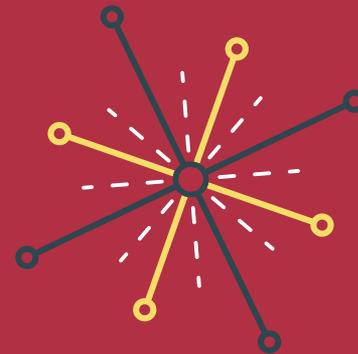
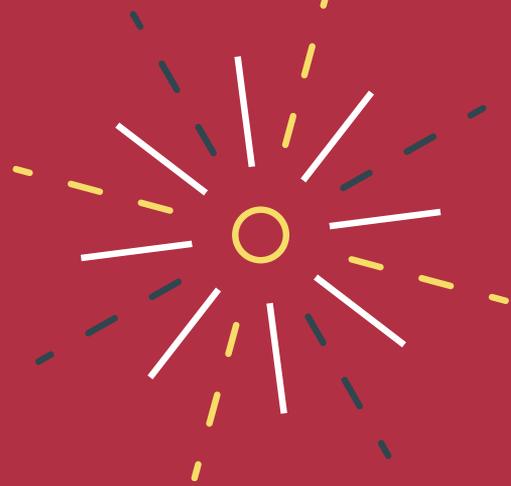
DU GEM
LE CANAL

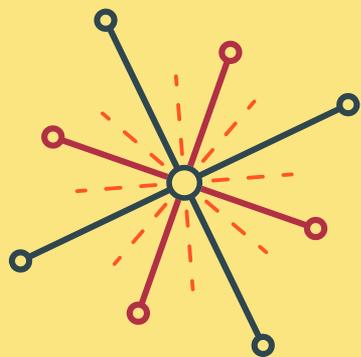




VOICI QUELQUES

NOUVELLES DES GEM!





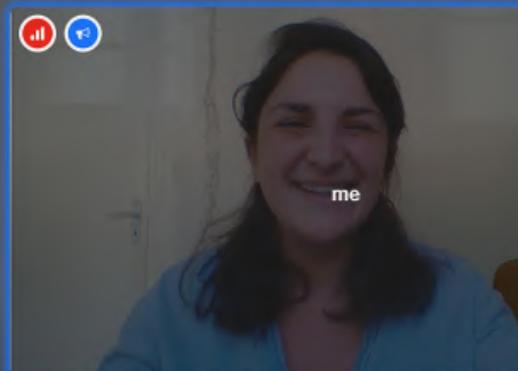
CHAQUE JEUDI
MATIN, LE GEM LE
CAP SE DONNE
RENDEZ-VOUS
POUR UN APPEL-
VIDÉO DISCUSSION !

*Visio
conférence*

AU GEM
LE CAP

jitsi.org

1:00:15



*Ils nous
donnent des
nouvelles !*

**GEM CHEZ GODOT
ET O'PLURIEL**



**Premier rdv Messenger
avec
les Godot's Opluriels**



Depuis l'annonce du confinement, nous avons élaboré pas mal d'actions diverses, voici celles qui ont eu le plus de sens auprès des adhérents :

Création d'une page Facebook privée pour les adhérents sur laquelle ils ont publié :

- des recettes, des pastels, thés, risottos, mousse kinder, petit déjeuner sportif, soupes
- photos de jardins de rêves
- résultat de récolte de radis
- texte Slam sur le JAZZ
- changement paroles d'une chanson
- participation yoga du rire
- cours de Gym Douce
- photos pour les anniversaires des adhérents
- mandalas
- photos des discussions avec filtres Messenger
- playlist créée avec 3 chansons de chaque adhérent et acteur des GEMS
- vidéos tiktok
- Kombinis d'adhérents



Ce sont la plupart des idées et publications qui ont été postées sur le Facebook.

On jardine!

**LE JARDINAGE
CONFINÉ
DES GEM**

DÉCOUVREZ

Le jardinage de Xavier, du GEM Colibris de Rungis



Surtout pendant le confinement, pour ceux qui aiment jardiner, je découvre le jardinage sur une terrasse, ce qui est différent du jardinage dans un jardin ! L'arrosage des différentes plantes doit être minutieux : il ne faut ni trop arroser ni pas assez. C'est délicat et ce n'est pas évident au début. A Cana, nous avons continué le jardin d'herbes aromatiques que Martine, une assistante, avait créé l'année dernière. La menthe a survécu à l'hiver, j'y ai replanté du basilic, de la ciboulette, et du persil que les assistants avaient acheté. Sofiane y a ajouté du thym. Anais, en partant, nous a laissé trois tournesols et plusieurs petites plantes. Il y a trois plantes qui ont survécu à l'hiver : le palmier, l'hortensia, et une autre plante dont je ne sais plus le nom.



On a aussi quelques plantes d'intérieur : un cactus, une espèce de palmier et un bambou. Je m'occupe également des plantes qui n'ont pas besoin de beaucoup d'arrosage, une fois par semaine. Je me suis fait surprendre quand il a fait beau, je n'avais pas assez arrosé certaines plantes et il y a eu des petits problèmes. C'est la grande différence avec un jardin qu'on arrose à grande eau. Bon jardinage à tous !





*On
crée!*

C'EST LE MOMENT DE CONTEMPLER

**LES NOUVELLES
CREATIONS DES GEM**

Dessin de Jérôme du
GEM Le Cap

DÉCOUVREZ

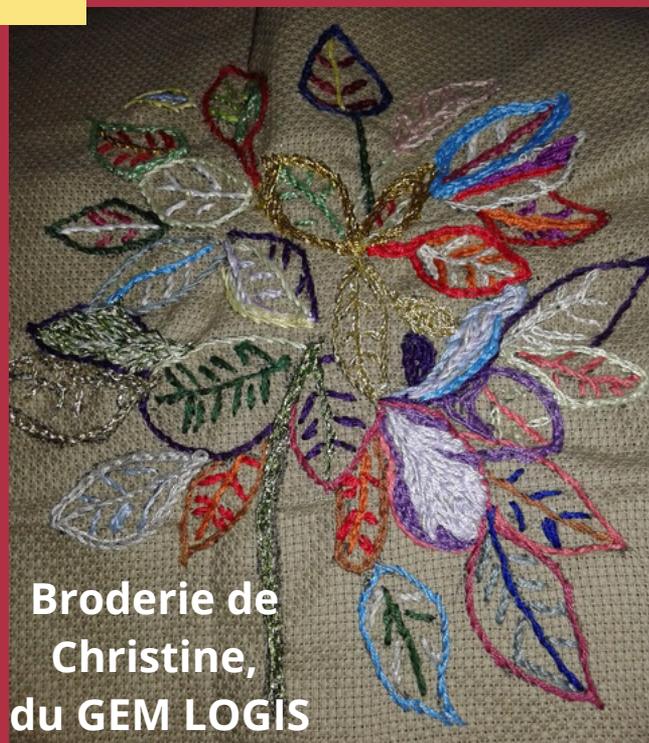
Les créations de nos artistes



BRAVO A VOUS!



Mandala du
GEM
Chez Godot
et O'Pluriel



Broderie de
Christine,
du GEM LOGIS

On prend des photos !



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



Photo prise par Guillaume, vue du
jardin de ses parents dans le Var

DÉCOUVREZ

Les photos de
la nature du
GEM sur Seine



Photo prise par Martine et
Christian, confinés en Lozère

DÉCOUVREZ

Les photos "vue de nos fenêtres" du GEM
L'Astrolabe et du GEM LOGIS



Photos prises par Françoise, Déborah, Valérie et Jérôme

Découvrez ci-dessous

LES TEXTES DES GEM

Atelier
écriture

*On
écrit
toujours!*





Je me présente, je m'appelle Laurence, moi et mon compagnon Slimane, allons être grands-parents (c'est ainsi que les copains du GEM La Brie nous surnomme en ce moment). A travers ce récit, je vais vous expliquer pourquoi. Sur les photos ci-dessus, je vous présente Holly (femelle) un pinscher nain âgée de 5 ans et Rambo (mâle) un chihuahua âgée de 9 mois. La rencontre de ces deux tourtereaux ainsi que le coup foudre de Rambo pour Holly furent dignes d'une série télé. Les deux ne se quittent plus, ils deviennent inséparables et ce qui devait arriver arriva.

Après avoir constaté que ma chienne Holly s'arrondissait, nous voilà en route chez le vétérinaire et que ne fut pas ma surprise quand celui-ci me confirme que ma chienne attend des bébés mais surtout qu'elle attend 6 à 7 petits chiots, je suis surprise mais à la fois émue et heureuse. La mise-bas était prévue pour le 20 avril, le 23 avril il n'y avait toujours rien, je commençais à angoisser mais j'étais aussi très impatiente. Je m'occupais de tout préparer avant leur arrivée : lit pliant, draps et couvertures.

En attendant la mise-bas, je veillais matin et soir sur mes petits protégés et j'étais prête à faire la sage-femme pour la mise-bas : être présente et tout mettre en œuvre afin que les chiots arrivent en sécurité et que Holly ne se sente pas seule durant cette première expérience.

Maintenant vous savez tous pourquoi les copains du GEM La Brie nous appellent les grands-parents, Slimane et moi. Nous faisons des petites balades au rythme de Holly parce que si ça n'avait tenu qu'à Rambo, celui-ci aurait fait des sprints à la Usain Bolt tellement il débordait d'énergie ! Maintenant vous savez quoi faire si vous souhaitez adopter un chiot (ci-dessus une photo), grand-père Slimane et grand-mère Laurence sont disponibles pour plus d'informations !

Lors d'un appel téléphonique groupé samedi 2 mai, nous nous sommes rappelés nos meilleurs souvenirs au GEM.

Mon plus beau souvenir au GEM :

Odile : "Le séjour en Corrèze pour les visites (dont le Haras de Pompadour), la convivialité qu'il y avait entre nous et la bonne ambiance ! "

Mahamadou : "Le séjour en Corrèze aussi, mais s'il faut choisir qu'un seul souvenir ce serait le match au Stade de France ! C'était la première fois pour moi, j'ai beaucoup aimé pouvoir voir un match en direct. En plus, la France a gagné, la totale !! " (photo souvenir ci-dessous)



*Mon plus
beau souvenir
au GEM*

DU GEM
L'ASTROLABE

*Le poème
de Léa*

DU GEM
LA
BOUSSOLE

Le ciel
Qui gronde
Est en colère
Car il ressent
Les émotions humaines

Quand il pleut
Il pleure

Quand il gronde
Il est en colère

Quand il fait beau
Il est serein

Une habitude que j'ai prise pendant le confinement ?

Solange : Je dors beaucoup, et je mange ; **Fred :** La lecture, chose que je ne faisais pas avant car je n'avais pas le temps, là je lis un policier !

Yves : Jouer à l'ordinateur ; **Issa :** Me reposer, ça me fait du bien

Jean-Marie : Je m'oblige à faire plus d'exercices, à marcher sur ma terrasse.

*Une habitude
du confinement*

DU GEM
VERSAILLES
YVELINES

Bons plans!

DÉCOUVREZ

Les bons plans confinés des
GEM



Visiter les grottes de Lascaux !

Le site internet général :

<https://archeologie.culture.fr/lascaux/fr>

La visite guidée :

<https://archeologie.culture.fr/lascaux/fr/visiter-grotte-lascaux/salle-taureaux>

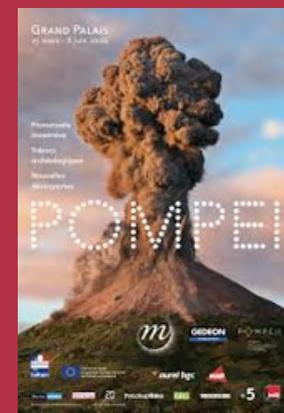
mk2
FILMS

Chaque semaine, MK2 et Trois couleurs vous proposent une sélection de films gratuits,

<https://www.troiscouleurs.fr/curiosity-by-mk2/>

Chaque semaine, le Grand Palais publie du nouveau contenu sur son exposition "Pompéi" :

https://www.grandpalais.fr/fr/expo-pompei-chez-vous?utm_source=achgp&utm_medium=email&utm_campaign=2107VGPPV1&utm_content=achgp_pushanimation



*Un peu
de
détente!*

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

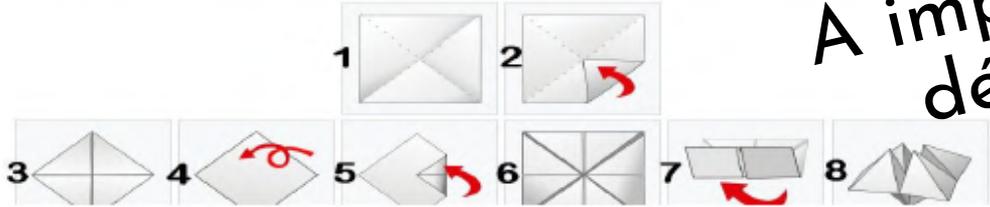


Positive cocote



La positive cocotte de Samantha
 DU GEM COLIBRIS DE RUNGIS

<p>Attachons-nous à reconnaître le caractère si précieux de chaque journée.</p>	<p>Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur</p>
<p>Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !</p>	<p>Là où il y a une volonté, il y a un chemin.</p>
<p>Si tu vois tout gris, déplace l'éléphant !</p>	<p>Souriez afin que vos rides, plus tard, soient bien placées.</p>
<p>Sourire mobilise 15 muscles, mais faire la gueule en mobilise 40. Reposez-vous : souriez !</p>	



A imprimer et à découper...

Le Quizz

DU GEM LOISIRS
ET PROGRES

a) Au Moyen-Âge, quel animal était appelé un goupil ?

Lion - Renard - Ours - Loup

b) Dans quel état se trouve le Grand Canyon ?

Minnesota - Wyoming - Arizona - Colorado

c) Qui était le dieu de la guerre dans la mythologie grecque ?

Arès - Apollon - Hermès - Hadès

d) A quel philosophe doit-on « Je pense, donc je suis » ?

Heidegger - Socrate - Hegel - Descartes

e) Quel écrivain a écrit « La Comédie Humaine » ?

de Vigny - Balzac - Maupassant - Hugo

f) Quel peintre est le principal représentant du cubisme ?

Picasso - Rubens - Titien - Miro

g) Sur quelle chaîne de montagnes est situé l'Everest ?

Oural - Appalaches - Himalaya - Alpes

h) Combien de côtés possède un pentagone ?

Cinq - Six - Sept - Huit

i) De quel animal le marcassin est-il le petit ?

Chevreuil - Sanglier - Dromadaire - Mulet

REPONSES :

a) Renard - b) Arizona -
c) Arès - d) Descartes -
e) Balzac - f) Picasso
g) Himalaya - h) Cinq -
i) Sanglier



*Photos
souvenirs
de l'Inter
GEM*





***Bravo et merci pour
votre participation !
A bientôt !***

