



ASSOCIATION
SÉGALA-LIMARGUE

BRIN DE CAUSETTE

N°13 - DÉCEMBRE 2021 - JANVIER 2022



Le mensuel entre l'Association Ségala-Limargue et les habitants du territoire



Avec le soutien de la Conférence des Financeurs 46 et du Contrat Local de Santé



QUOI DE NEUF À L'ASL?

Toute l'Association Ségala-Limargue vous souhaite de bonnes fêtes et espère que vous, vos familles et vos amis saurez vous réunir en cette fin 2021 toute aussi particulière que l'année dernière.

Les différents services de l'association seront fermés comme tous les ans du 27 décembre au 31 décembre 2021.

Les bénévoles de la Ressourcerie du Haut-Ségala à Latronquière seront aussi des vacances entre le 19 décembre et le 6 janvier (inclus).

MADE IN SÉGALA-LIMARGUE

Pour préparer les fêtes, Laurine vous propose de réaliser une

BOULE DE NOËL POMME DE PIN

Plus que dans n'importe quelle région du Lot, on trouve dans notre Ségala-Limargue de grandes quantités de pommes de pins. Il faut dire que les résineux sont typiques des régions montagneuses... ici les contreforts du Cantal !

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 1 Pomme de pin
- 2 perles de tailles différentes
- Ficelle
- Pistolet à colle

COMMENT S'Y PRENDRE ?

- 1) Couper un bout de ficelle pour faire l'accroche de la boule de Noël.
- 2) Plier cette ficelle en deux et faire passer une petite perle puis une grosse perle.
- 3) Avec le pistolet à colle, enduire la queue de la pomme de pin et l'insérer dans la grosse perle. Prenez soin de coller également l'extrémité de la ficelle pour maintenir le tout.
- 4) L'accrocher dans le sapin, à une fenêtre ou sur le mur, pour une décoration de Noël des plus naturelles !



VISITES CHEZ LES PRODUCTEURS

Le 30 novembre, 27 participants se sont rendus à la Brasserie Paysanne Lotoise, où ils ont été reçus par Matthieu Latapie, installé à Espeyroux depuis 2020 dans la ferme de ses grands-parents. Celui-ci a présenté sa démarche paysanne, la manière dont il travaille le malt à partir de l'orge qu'il produit lui-même sur place. Depuis le champs jusqu'à la bouteille, il a décrit le processus de brassage en passant par l'empâtage, la filtration, le rinçage, le houblonnage, la fermentation, etc.



Toute une alchimie qui aboutit à la naissance d'un précieux elixir décliné en bière blonde, brune, ambrée, selon les recettes personnalisées de son concepteur. La visite s'est clôturée par une dégustation qui a ravi les visiteurs!

Ensuite, le 9 décembre, Sandric Sainte-Marie, apiculteur récoltant a accueilli 17 curieux au Rucher du Sasmayoux

à Terrou. Une présentation de la composition d'une ruche, du fonctionnement d'une colonie d'abeilles et des tâches de chacune selon son «statut» au sein d'une société très organisée, des techniques d'élevage dans le respect du vivant, a permis aux visiteurs de découvrir quelques facettes du métier d'apiculteur et la complexité mystérieuse de la vie des abeilles



Côté miellerie, après la récolte dans les hausses des ruches, viennent la désoperculation des alvéoles gorgées de miel, l'extraction, la filtration, la maturation, le conditionnement. Depuis l'atelier de transfor-

mation qui exhalait des arômes miellés, la fée pâtissière a présenté ses fabrications pour le plus grand bonheur de tous.



Un grand merci à ces producteurs qui ont pris le temps de partager leurs passions et leurs métiers avec enthousiasme et pédagogie, pour le plus grand bonheur des habitants du territoire. D'autres visites sont prévues en 2022, suivez-nous via cette Gazette ou

sur les réseaux pour en savoir plus et vous inscrire !

Coup de Pouce aux ARTISTES

Je me nomme Marion Decoust, installée à Théminettes et je travaille sur un projet personnel que je souhaite partager avec vous, aujourd'hui.

Ici, lumière sur les espèces éteintes est un mémorial en hommage aux espèces animales disparues durant l'anthropocène (époque dans laquelle l'activité humaine a un rôle majeur sur l'éco-

système terrestre). C'est une pyramide haute de 5 mètres, composée de crânes d'animaux, de coquilles, de coraux... Elle est éclairée de l'intérieur et ornée de bois et de cornes. Une bande son alterne des voix de femmes, d'hommes, d'enfants récitant la liste des espèces animales disparues, puis des temps de silence, puis des bruits du vivant. *Ici* est une invitation à se relier, à prendre acte avant de se remettre en marche. A l'heure de l'information, c'est une invitation au sensible.

L'œuvre cherche encore un lieu pour l'accueillir, elle verra le jour en 2022. Le projet est soutenu par Francis Duranthon, directeur du Museum d'Histoire Naturelle de Toulouse ainsi que l'ONG Sea Shepperd.

Ici est une histoire qui a commencé il y a un an entre ma mère Cathy qui habite le Tarn, et moi qui suis installée à Théminettes autour d'une cause qui nous rassemble. C'est également le croisement entre la formation aux beaux-arts de Cathy et la mienne, en biologie.

Aujourd'hui, nous lançons un appel à chacun.e en initiant notre grand crâne-funding. Pour construire cette pyramide il nous faut énormément de crânes et au-delà de l'aide matérielle que cela va constituer nous aimons l'idée que chacun.e amène « sa pierre à l'édifice ». Nous comptons sur nos territoires ruraux comme soutiens.

Nous recevons d'ores et déjà des crânes en provenance de fermiers, de taxidermistes, de promeneurs... Nous n'avons pas besoin de la mâchoire inférieure ni d'un crâne en parfait état. Pour nous joindre, contactez-nous sur Facebook (cherchez *Ici, lumière sur les espèces éteintes*) ou au 06 28 34 67 87



BIEN DANS SES BASKETS !

Si vous pratiquez une activité physique et sportive le matin, j'ai une bonne nouvelle : vous pouvez casser la croûte en mangeant un second petit-déjeuner au cours de la matinée !

Après votre séance de sport, si vous avez été matinal et actif.ve, vous avez sûrement besoin d'un vrai petit repas pour recharger vos batteries. Cela vous permettra de tenir jusqu'au déjeuner et de récupérer plus rapidement. Ce petit encas évitera également certains désagréments comme une sensation de faiblesse, des déséquilibres, la sensation de tête qui tourne...

Un grand verre d'eau, une tranche de pain et un morceau de fromage feront l'affaire !

Sportivement, Athéna,
éducatrice sportive (STAPS)

PARTAGEONS NOS SAVEURS

De plus en plus de personnes, sont confronté.e.s à des soucis de digestion. Parmi les agents identifiés comme responsables de troubles, le gluten est sans conteste le plus invoqué. Aussi, que ce soit pour vous ou pour vos proches, voici, grâce à Meggie, de Gorses, l'occasion de cuisiner avec facilité un gâteau que tout le monde pourra savourer !



4 oeufs
25g de maizena
150g de chocolat pâtissier
80g de beurre
80g de sucre

Mélanger les jaunes avec le sucre, faire blanchir. Ajouter la maizena, au mélange, et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Faire fondre le chocolat avec le beurre à feu doux. Vous pouvez aussi faire fondre le chocolat avec le beurre au bain marie
Mélangez le chocolat fondu à la préparation jaune d'œuf-sucre. Montez les blancs en neige, une fois qu'ils sont bien ferme les ajouter à la préparation sans les casser.
Cuisson à 180° à surveiller au couteau

COUP DE POUCE AUX PRODUCTEURS

LA FERME DE LA RAUZE

La Ferme de la Rauze est une ferme paysanne collective en polyculture-élevage diversifiée. Ce G.A.E.C. familial en agriculture biologique depuis 30 ans est en cours de transmission à un collectif de 6 personnes dont 5 hors cadre familial.

Nous élevons, dans le respect de leurs rythmes biologiques, des porcs de la race de Bayeux et des vaches Salers. Les céréales cultivées sont du blé, du seigle, du petit épeautre et du tournesol.

Ces différentes productions sont transformées sur la ferme dans la meunerie, le fournil et l'huilerie et à l'extérieur par nos soins dans des ateliers collectifs pour les viandes et le jus de pomme.

Un large panel de légumes de saison poussent aussi sur la ferme. Tous ces produits sont issus de l'agriculture biologique et sont disponibles au point de vente de la ferme, ouvert les lundis et vendredis de 16h à 19h

Pour soutenir les projets de la ferme, vous pouvez consulter le site :

<https://fonciere-elementaire.fr/le-projet/>



CE JOURNAL EST PARTICIPATIF,
nous avons besoin de vous pour qu'il poursuive sa route !
Des expériences à partager ? Des horizons à découvrir ?
Nous attendons vos témoignages, anecdotes, idées recettes,
bricolages par courrier ou par mail.

Contact : Christophe Germier / Julie Merle

Nous vous proposons ce journal en version numérique et papier,
n'hésitez-pas à demander un envoi papier gratuit si vous le souhaitez !

Association Ségala-Limargue
Centres sociaux secteur Lacapelle-Marival et
secteur Latronquière / Sousceyrac-En-Quercy
202, Rue Principale 46120 LEYME
05 65 38 98 17 / association@segalalimargue.fr

Les activités proposées par l'ASL se font dans le respect des mesures sanitaires.