



LECHO RALEUR



Journal de la chorale A PORTEE DE VOIX - ST MEDARD DE DOULON – NANTES

n° 34 – Février 2012

EDITORIAL

Méditons un peu

Un jour, un vieux professeur d'une école d'administration fut engagé pour donner une formation sur «la planification efficace de son temps» à un groupe de dirigeants de grosses sociétés. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leurs journées de formation.

Le vieux professeur n'avait donc qu'une heure pour enseigner sa matière.

Debout devant ce groupe d'élite, le vieux professeur les regarda un par un, lentement, puis leur dit: «Nous allons réaliser une expérience.»

Le vieux professeur sortit alors un immense pot de verre de plus de 4 litres qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda: «Est-ce que ce pot est plein?»

Il attendit quelques secondes et après les signes d'acquiescement de son auditoire, ajouta:

«Vraiment?» Alors, il se pencha de nouveau et sortit un récipient rempli de gravier qu'il versa sur les gros cailloux avant de brasser légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux jusqu'au fond du pot. Le vieux professeur leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : «Est-ce que ce pot est plein ?»

Cette fois, ses élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit: «Probablement pas!»

«Bien» répondit le vieux professeur. Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit un sac de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda : «Est-ce que ce pot est plein?»

Cette fois, les élèves répondirent en coeur : «Non !» Et comme ils s'y attendaient, le professeur prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux professeur leva alors les yeux vers son groupe et demanda: «Quelle grande vérité nous démontre cette expérience?»

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit: «Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est

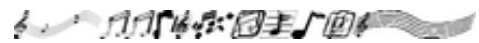
complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire.»

«Non», répondit le vieux professeur. «Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer, tous, par la suite.»

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos. Le vieux professeur leur dit alors : «Quels sont les gros cailloux dans votre vie: votre santé, votre famille, vos ami(e)s, réaliser vos rêves, faire ce que vous aimez, apprendre, défendre une cause, prendre le temps... ou tout autre chose ?»

Et le professeur conclut: «Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses gros cailloux en premier dans sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et l'on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-mêmes la question : "Quels sont les gros cailloux dans ma vie?" Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot.»

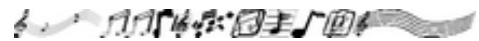
D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement, quitta la salle.



LES ECHOS DU BUREAU

Le bureau s'est réuni le 11 janvier dernier pour faire un premier point sur le déroulement de la saison en cours et examiner les perspectives de concert.

Un compte rendu sera prochainement communiqué. Pour ce qui est des concerts, veuillez vous rapporter à la rubrique de ce périodique.



LE CALENDRIER des ACTIVITES

Le programme du mois à venir ressemblera à cela:

- **Jeudi 2 février 2012:**

Suite de la découverte : **LES PETITS CAFES.**

Finitions sur **La ballade Nord Irlandaise.**

Travail sur **Emmenez moi.**

Redécouverte de **l'Eglise de Harlem.**

- **Jeudi 9 février 2012:**

Travail sur **Emmenez moi, LES PETITS CAFES, l'Eglise de Harlem.**

On finira par chanter les titres du début d'année.



L'ÉCHO RALEUR

Journal de la chorale A PORTEE DE VOIX - ST MEDARD DE DOULON - NANTES

n° 34 – Février 2012

- **Jeudi 16 février 2012:**
Répétition de vacances pour les présents
- **Jeudi 23 février 2012:**
Repos.
- **Jeudi 1^{er} mars 2012:**
Découverte du Tango corse.
Amélioration de Emmenez moi, LES PETITS CAFES, l'Eglise de Harlem..



QUOI DE NEUF A LA ST MEDARD

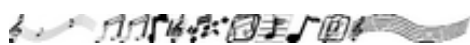
En visitant régulièrement le site, vous découvrirez toutes les activités des différentes sections :

<http://www.saintmedard-nantes.fr/>

Le samedi 17 mars 2012 à 19 H 00, dîner dansant du football à la salle Renée LOSQ à SAINTE LUCE (réservation : 0664758083 ou 0659779266).

Vendredi 3 février première des rencontres entre le bureau omnisports et les bureaux de section pour débattre du fonctionnement de l'association dans le cadre des travaux de la commission Statuts.

Petite déception pour l'équipe fanion masculine du Tennis de Table qui voit se compromettre la remontée en N1. En N3 féminine, le prochain match en déplacement pourrait être déterminant pour la suite de la saison. Il en sera sans doute de même pour la N3 masculine.



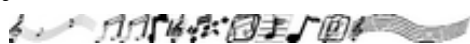
LE SITE DE LA CHORALE

Le webmestre essaie de mettre le site à jour avec les mp3, le karaoké, les textes et l'affichage du calendrier du mois de février.

Le présent journal sera en ligne.

Le trombinoscope est réapparu sous la forme de trois pages différentes selon les pupitres, dans la partie privée.

Le site attend toujours les idées, suggestions ou contributions des uns et des autres (comme le présent journal, d'ailleurs).



LES CONCERTS

Cette rubrique devient plus dense (enfin).

Deux concerts sont d'ores et déjà programmés :

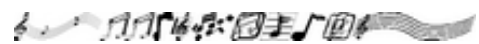
Le vendredi 27 avril 2012 à 20 H 30 à la salle Bretagne, rue Villebois-Mareuil à l'invitation de

Gens Qui Chantent Et Gens Qui Rient, au bénéfice de l'association RETINA, en compagnie de Tenue de Soirée, chorale de ST MEME LE TENU.

Le dimanche 13 mai 2012, nous chanterons à l'église ST MEDARD avec DOULON MELODIE et les Joyeux St Martin ; dans l'après-midi à un horaire qui reste à déterminer.

Des contacts sont déjà très sérieusement engagés pour décembre 2012 (le bureau voit loin), ainsi qu'avec le comité des fêtes de Paimboeuf.

Quoiqu'il en soit, si de votre côté vous avez des contacts ou si vous entendez parler d'une manifestation recherchant une chorale, n'hésitez pas à donner les coordonnées de votre chef de chœur.



Le coin des gourmands et des gourmets

Délice végétarien au roquefort

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

300 g de fonds d'artichauts frais ou surgelés

80 à 100 g de roquefort

1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse

5 tomates fraîches

1 cuillère à soupe de sucre

2 cuillère à soupe d'huile d'olive

3 blancs d'oeufs

Le poids des blancs d'oeufs en beurre demi-sel

Le poids des blancs d'oeufs en farine de blé

50 g de graines de sésame noir (en magasin asiatique)

Quelques brins de persil

Crème de balsamique

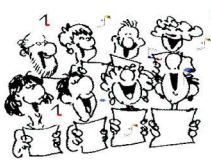
Sel, poivre, muscade

Préparation :

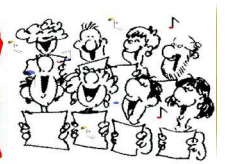
Peler les tomates, les épépiner, les couper en petits dés puis les faire compoter dans une casserole à feu doux pendant environ 25 minutes avec l'huile d'olive et le sucre. Saler, poivrer et réserver au chaud.

Cuire les fonds d'artichauts dans l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Les égoutter puis les mixer avec le roquefort, la crème fraîche et un peu de muscade râpée. Réserver au chaud.

Faire fondre le beurre demi-sel et le mélanger avec la farine. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange beurre/farine.



LECHO RALEUR

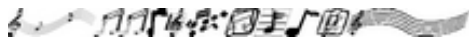


Journal de la chorale A PORTEE DE VOIX - ST MEDARD DE DOULON – NANTES

n° 34 – Février 2012

Dresser les tuiles sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé en vous aidant éventuellement d'un pinceau et d'un gabarit : 8 tuiles en forme de rectangle et 4 tuile en forme de larme. Saupoudrer de sésame noir et cuire au four à 210°C (th 7) pendant 3 minutes.

Dresser chaque assiette : déposer une tuile rectangle dans une assiette, parsemer de quelques dés de tomates, dresser des points de crème d'artichaut au roquefort à l'aide d'une poche à douille, superposer une autre tuile rectangle, déposer une nouvelle couche de tomates puis quelques points de crème d'artichaut. Accoler une tuile "larme" verticalement. Dessiner un trait de crème de balsamique, ajouter une pointe de persil et servir de suite.



Betterave gratinée au vieux Comté et flan de morilles

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 50 g de Comté vieux coupé en fines lamelles
- 250 g de betterave rouge
- 80 g de morilles sèches réhydratées, lavées et hachées
- Une noisette de beurre
- 20 cl de crème
- 4 oeufs
- 150 g de pâte feuilletée
- 50 g de cerneaux de noix hachés

Préparation :

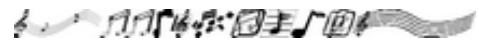
Émincer les betteraves et former 4 petits carpaccios en intercalant avec les lamelles de vieux Comté.

Flan de morille : dans une petite casserole, cuire les morilles hachées avec une noisette de beurre pendant 2 minutes. Ajouter 20 cl de crème et faire réduire un peu. Hors du feu, verser 3 oeufs entiers puis remplir 4 darioles (petits moules en aluminium).

Cuire au four à 100 °c pendant 20 minutes (ou mieux : 8 minutes à la cocotte minute en pression). Démouler et réserver.

Sacristain : découper la pâte feuilletée en 4 lanières, battre un oeuf et badigeonner les lanières. Saupoudrer de noix hachées et de vieux Comté. Cuire au four à 180°C pendant 7 minutes. Réserver.

Au moment de servir, passer au chaud les carpaccios de betterave et De comté pendant 2 minutes, puis en déposer un sur chaque assiette et les couvrir d'un flan de morille et d'un sacristain.



La rubrique SUDOKU

Solutions du n°33

Niveau facile

4	6	3	9	1	5	8	2	7
7	9	5	2	8	4	6	3	1
1	2	8	7	6	3	5	4	9
9	5	7	6	4	2	1	8	3
3	8	6	1	7	9	4	5	2
2	1	4	3	5	8	9	7	6
6	4	1	5	3	7	2	9	8
8	7	9	4	2	6	3	1	5
5	3	2	8	9	1	7	6	4

Niveau moyen

2	5	6	3	8	9	1	4	7
1	8	9	7	4	2	5	3	6
7	3	4	5	1	6	8	2	9
5	2	8	6	3	7	4	9	1
6	9	3	4	5	1	2	7	8
4	1	7	2	9	8	3	6	5
8	6	5	9	2	4	7	1	3
9	4	1	8	7	3	6	5	2
3	7	2	1	6	5	9	8	4



LECHO RALEUR



Journal de la chorale A PORTEE DE VOIX - ST MEDARD DE DOULON – NANTES

n° 34 – Février 2012

Niveau difficile

6	4	5	1	7	2	9	3	8
1	3	7	6	9	8	2	4	5
9	2	8	3	4	5	6	7	1
7	6	4	8	2	9	1	5	3
8	5	2	7	3	1	4	6	9
3	9	1	5	6	4	7	8	2
2	7	3	9	5	6	8	1	4
5	1	9	4	8	7	3	2	6
4	8	6	2	1	3	5	9	7

Moyen

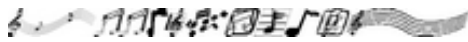
	6		5	3		9	4	
4				6	2			5
		7	9	4				
		6	2	8	7	3		
			1	3	8			
2			1	5				3
	8	1		7	4			6

Diabolique

8	9	3	1	5	6	7	4	2
7	4	1	2	8	3	5	6	9
5	6	2	4	9	7	1	8	3
6	1	7	8	2	4	9	3	5
3	8	4	5	7	9	6	2	1
2	5	9	6	3	1	4	7	8
4	3	6	9	1	2	8	5	7
1	7	5	3	4	8	2	9	6
9	2	8	7	6	5	3	1	4

Difficile

			7			8		
5	4		6					
		3		4	9	6		
6	1				3	7		
4								3
		8	2				1	6
		6	9	1		4		
					6		5	1
3			5					



Et quatre nouvelles grilles

Facile

		8	1				7	
				4	8			
	2	4		6		1		3
	5			7		9		2
9	7	2		5		8	4	1
8		6		1				3
1		3		9		6	5	
			7	8				
	6					1	2	

Diabolique

4			3	9	7	2		
7	5		2			8		
3						4		
		6	8		2	5		
		8						2
		9		4			1	6
	1	4	3	6				7

Solutions en mars 2012.

