

L'EXCEPTIONNELLE

OCTOBRE 2022



Réaliser un
herbier

Des recettes au
fenouil

Quelques
informations

Editeur responsable : L'Exception asbl – Glineur Isabelle – Bd des Archers 58-1400 Nivelles

Conception et mise en page : Delacharlerie Isabelle

N° d'entreprise : 0458-197.217

Bienvenue à l'Automne,



Pas de doutes, tout nous indique qu'il arrive :

Les températures ont bien chuté, la pluie est de retour, les journées sont plus courtes et la nature se transforme.

Si vous allez vous promener en forêt, vous pouvez observer les tapis de feuilles mortes sur les sentiers, les changements de couleurs de la végétation et les tons chauds de la nature (orange, brun, rouille...).



Votre petit journal mensuel de l'Exception se met lui aussi à l'heure d'automne avec une recette, une activité manuelle adaptée à la saison ainsi que des informations, des changements qui peuvent retenir votre attention.

J'en profite pour vous rappeler que si vous pensez à un sujet d'article que vous souhaitez partager, une annonce que vous voulez transmettre, n'hésitez pas à prendre contact avec moi :

- Par mail : isabelle.delacharlerie@exceptionasbl.be
- Par téléphone : 067/33 55 45
- Par gsm : 0470/53 35 38

Votre prochain Journal paraîtra en janvier 2023 et deviendra un trimestriel, sa parution suivra le rythme des saisons : hiver – printemps – été – automne.

Recettes avec un légume de saison :

Le Fenouil



Soupe de fenouil :

| INGREDIENTS pour 4 personnes | PREPARATION (30 min) |
|---------------------------------|---|
| 4 bulbes de fenouil | 1. Couper l'oignon en lamelles et le faire revenir dans l'huile d'olive |
| 1 oignon | 2. Couper les bulbes de fenouil en ôtant le cœur dur, rajouter à l'oignon |
| 50 cl de bouillon de poule | 3. Mouiller de la moitié du bouillon, laisser cuire à couvert 15 minutes environ |
| 25 gr de mascarpone | 4. Mixer hors du feu |
| Huile d'olive | 5. Ajouter le reste de bouillon (et un peu d'eau si nécessaire) |
| Ciboulette ciselée (facultatif) | 6. Ajouter le mascarpone et laisser frémir 5 minutes en mélangeant |
| | 7. Servir et ajouter si vous le souhaitez un peu de ciboulette ciselée sur la soupe |



Tajine de poulet au fenouil :

| INGREDIENTS pour 4 personnes | PREPARATION (25 min) |
|---------------------------------|--|
| 4 cuisses de poulet | 1. Préchauffer le four thermostat 6/7 (200°C) |
| 4 grosses pommes de terre | 2. Dégraissez les cuisses de poulet en enlevant la peau |
| 2 têtes de fenouil | 3. Faites-les dorer dans le mélange huile d'olive margarine |
| 1 poignée de raisins secs | 4. Emincer l'oignon et l'ail, couper le fenouil en 4 ou 6, mélanger le tout. |
| 1 gros oignon et 1 gousse d'ail | 5. Saler et poivrer |
| 1 fond d'huile et de margarine | 6. Ajouter le mélange d'épices + 1 grand verre d'eau |
| Mélange d'épices pour tajine | 7. Couper les pommes de terre en 4 ou 6 morceaux, verser dans le mélange avec la poignée de raisins secs |
| 1 grand verre d'eau | 8. Couvrir, laisser mijoter au four au moins 1 heure |

Quelques informations

- Question mobilité/accessibilité :



- L'abonnement **TEC coûte 12 €/an** à partir du 1^{er} septembre 2022 pour une série de personnes :
 - Les personnes âgées de 18-24 ans
 - Les personnes de plus de 65 ans
 - Les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM). Voir avec votre mutuelle si vous en bénéficiez.

Cet abonnement est valable sur tout le réseau, y compris les lignes « Express ».



- L'abonnement **STIB** pour les personnes ayant le statut BIM (intervention majorée)
Est de **8,10 € pour un mois** ou **85,00 € pour un an**.

Il est valable pour un nombre illimité de voyages dans cette période d'abonnement et sur tout le réseau de la STIB (sauf ligne 12 Brussels Airport).

- « **ACCESS-I** » :



Une base de données qui informe les personnes à besoins spécifiques (personnes à mobilités réduites, malvoyantes, malentendantes ou qui ont des difficultés de compréhension) sur le niveau d'accessibilité des lieux ouverts au public, des infrastructures touristiques et sportives, des parcs et jardins, des circuits vélos, des événements...

Chaque lieu certifié par ACCESS-I reçoit un visuel synthétique qui reprend le niveau d'accessibilité par type de handicap.

Si Vous êtes à la recherche d'un bâtiment (musée, logement, restaurant,...), d'un événement qui a lieu dans votre région, un circuit à vélo à faire avec des copains, une balade dans un parc, une forêt etc.

Rendez-vous sur le site <https://access-i.be> et choisissez votre rubrique de recherche en mentionnant la province souhaitée et le type de besoin spécifique que vous rencontrez.

Par exemple, pour une recherche de circuit de vélo accessible : voici le lien

<https://access-i.be/resultats-circuits>

- « **LA CARTE EUROPEENNE ou EUROPEAN DISABILITY CARD (EDC)** »



Qu'est-ce que c'est ?

Une carte qui offre une série d'avantages aux personnes en situation de handicap pour favoriser leur accès aux loisirs, au sport et à la culture

Cette carte GRATUITE peut être obtenue par toute personne reconnue ou qui bénéficie d'une aide de l'AVIQ ou du SPF sécurité sociale (Pour les wallons).

Où l'obtenir ?

- Soit via le formulaire en ligne sur le site du SPF Sécurité Sociale www.handicap.belgium.be (rubrique : mes droits)
- Soit par courrier postal à l'adresse du Service public Fédéral :
Direction générale Personnes handicapées : Boulevard du Jardin Botanique 50bte 150
1000 Bruxelles
- Soit auprès du bureau régional de l'Aviq par téléphone, mail ou en vous y rendant :
Cœur de Ville 1 – 1340 Ottignies – 010/43 51 60

Comment et où l'utiliser ?

La carte peut être utilisée dans les domaines du sport, de la culture et des loisirs comme par exemple les cinémas, théâtres, musées, parc d'attraction, etc.

En Belgique et aussi dans 7 autres pays de l'Union Européenne qui participe comme l'Italie, la Finlande, Malte, Chypre, la Roumanie, la Slovénie et l'Estonie.

Avant de vous rendre dans un lieu, consultez son site d'information ou prenez contact pour être informé des avantages proposés aux personnes qui possèdent cette carte.

Des exemples d'avantages :

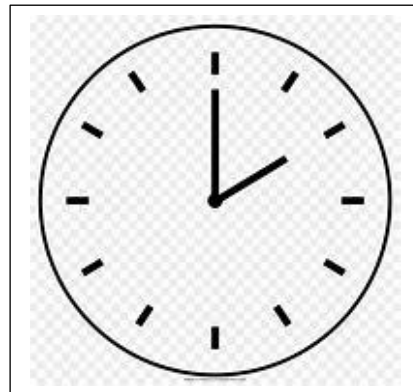
- Réductions de tarif sur les visites guidées, sur les entrées
- Un pass spécifique dans un parc d'attraction pour un accès plus aisé
- Des places accessibles et réservées
- Des visites guidées adaptées (en langue des signes par exemple)

Besoin de plus d'informations : <http://www.eudisabilitycard.be>

PASSAGE à l'heure d'Hiver

La nuit du samedi 29 au dimanche 30 octobre nous devons changer nos horloges.

Nous allons gagner une heure (60 secondes) parce qu'à 3 heures du matin nous devons reculer notre horloge à 2 heures.



Les anniversaires d'octobre

Et ce mois-ci, nous souhaitons un très heureux anniversaire à :



Florentin

Antoinette

Philippe

Loïc

Michel

Mickaël

Réaliser un herbier avec les feuilles des arbres



Si tu aimes te promener dans la nature, je te propose en ce mois d'octobre d'entamer la réalisation d'un herbier de 6 pages que nous ferons en 3 étapes.

1. Récolte

Matériel nécessaire :

- 1 sécateur
- 1 paire de ciseaux
- 1 feuille de papier et 1 bic



Récolter un bel échantillon des arbres suivants : au choix, au moins 6 espèces :

Platane – Noisetier – Charme – Marronnier – Erable – Chêne – Noyer etc.

Soit une branche avec plusieurs feuilles

Soit une feuille seule

Comme sur cet exemple avec le noisetier :



Feuille seule



Branche avec plusieurs feuilles

Pour chaque plante ramassée, note sur une feuille de papier brouillon : **la date et le lieu** où tu l'as ramassée.

2. Séchage

Matériel nécessaire : du papier journal + un ou des gros livres

1. Place chaque plante bien à plat et étalée entre 2 feuilles de papier journal.
Place un ou plusieurs gros livres sur la pile de feuilles de papier journal contenant les plantes.



2. Change le papier journal au bout de 2 jours pour éviter que les moisissures apparaissent.
3. Vérifie ensuite tous les 3-4 jours si les plantes sèchent correctement.
Change le journal s'il est trop humide.

Laisse sécher une dizaine de jours.

Les échantillons vont se déshydrater (= perdre l'eau qu'ils contiennent), et c'est ce qui va permettre de les conserver.

Attention : Il faut manipuler les échantillons avec précaution car les plantes sèches sont fragiles.

3. Assemblage des pages

Matériel nécessaire :

- Feuille de papier cartonnée blanche (une feuille par plante séchée)
 - Papier adhésif
 - Crayon de papier
1. Déposer une plante séchée sur une feuille cartonnée blanche
 2. Inscrire les informations concernant la plante comme sur l'exemple du marronnier ci-dessous, au crayon de papier
 - En Haut de la feuille : **Le nom** de la plante en MAJUSCULE et Souligné

- En bas de la feuille : **la date et le lieu** de récolte



3. Fixer chaque plante sur une feuille à l'aide de fines bandes de papier adhésif
Attention : La plante doit être placée bien au Centre de la feuille, sous le nom
4. Si tu le souhaites, tu peux réaliser une ***page de présentation***, la décorer de dessins ou de photos comme sur l'exemple ci-dessous
5. Relier toutes les pages entre elles avec de la ficelle, dans une pochette ou un classeur selon ton choix



