



Un condensé du can'arlacais pendant le confinement !

Le Caneton

n°2

Une placière à l'écoute



Connaissons-nous la placière du marché de plein air d'Arzac ? Voilà 6 ans que Méghann officie. Discrète et efficace, à l'écoute et rigoureuse. Pour les habitués du marché, vous l'avez sans doute

rencontrée, quand entre deux clients, elle échange avec les commerçants, un ticket d'emplacement contre quelques monnaies pour la mairie. Mais depuis la fin mars, son métier a changé, avec la transformation en drive de plein air ; elle n'a plus à collecter la redevance puisque le maire a décidé de la rendre gratuite le temps du confinement.

Cependant avec les services des marchés de la mairie et Claudine Lartigau, elle a dû pendant 2 jours pleins monter un dossier complexe avec la préfecture, pour faire accepter cette formule de drive, téléphoner plusieurs fois aux commerçants sédentaires et non sédentaires, établir les procédures barrières, et toute la logistique.

Maintenant, pour Méghann, avec l'aide de la police municipale, il faut réguler le flot des voitures, mais également être à l'écoute des différentes préoccupations des uns et des autres, proposer des solutions, discuter avec les commerçants et les consommateurs, rassurer les retardataires...

Un métier un peu différent, mais qui lui plaît bien, car ce marché pour elle reste un marché familial qu'elle apprécie. Un métier où il faut répondre à l'intérêt particulier, en l'intégrant dans l'intérêt général, une vraie mission de service public.

Robert Hourcq

Se détendre grâce à la respiration

Retrouvez les conseils autour de la sophrologie de Marie-Christine Troost, intervenante au centre socioculturel, sur notre page Facebook : [Cliquez ici !](#)

Cours de gym douce



Pendant le confinement, Steve, intervenant à Arts et Loisirs d'Arzac, propose un cours de gym douce et un cours de cardio et renforcement musculaire à retrouver sur notre site Internet :

[ici](#)

Merci à Steve pour cette initiative.

Un brin de lecture !

« Un peu avant midi, nous revenions vers un petit café au bord du port. La tête retentissante des cymbales du soleil et des couleurs, quelle fraîche bienvenue que celle de la salle pleine d'ombre, du grand verre de menthe verte et glacée ! Au dehors, c'est la mer et la route ardente de poussière. Assis devant la table, je tente de saisir entre mes cils battants l'éblouissement multicolore du ciel blanc de chaleur. Le visage mouillé de sueur, mais le corps frais dans la légère toile qui nous habille, nous étalons tous l'heureuse lassitude d'un jour de noce avec le monde. »

Albert Camus, *Un jour de noces avec le monde.*

Texte sélectionné par François Pinsolle

Les baladeurs

Un podcast d'aventures et de mésaventures en pleine nature. Vivez une expérience singulière à travers vos écouteurs : [ici](#) !

Lecture en partage

Jean-Claude
Guillebaud
Sauver
la beauté
du monde



Retrouvez à présent lecture en partage chaque semaine.

Cette semaine pour la deuxième édition, Huguette Dartay vous présente : *Sauvez la beauté du monde* de Jean-Claude Guillebaud et Marie-Jo Fray vous partage ses impressions sur *Même les arbres s'en souviennent* de Christian Signol.

Retrouvez plus de détails [ici](#)

Recette de gâteau aux pommes (de Serge)

Ingrédients :

500 g de pommes
100g de farine
80g de sucre
100g de beurre
1 sachet de levure chimique
2 ou 3 œufs selon la grosseur



Préparation :

Préchauffer le four à 200°C
Laver et éplucher les pommes puis les couper grossièrement.
Faire fondre le beurre au bain marie, le réserver.
Mélanger la farine, le sucre et la levure.
Incorporer ensuite les œufs un à un puis le beurre et enfin les morceaux de pommes.
(Il est possible de rajouter un peu de lait pour obtenir une pâte plus fluide)
Verser la pâte dans un moule préalablement beurré et faire cuire 30 min à four chaud.

Attention, si vous réalisez le gâteau dans des petits moules, laissez cuire entre 20 et 25 minutes)

Faire pousser des graines germées sans germeoir ...

Il vous faudra :

Une feuille de papier absorbant ou une compresse
Un élastique
Un chinois

Des graines à germer
De l'eau
Un bocal



Etape 1 : Après avoir choisi les graines que vous souhaitez faire germer, versez 1 cuillère à café de graines dans le bocal et y ajouter de l'eau. (assez pour les recouvrir). Laisser tremper vos graines dans l'eau histoire de les réveiller un peu de leur sommeil. Chaque graine a un temps de trempage différent. (le temps de trempage est généralement indiqué sur le paquet de graines)

Etape 2 : Après la période de trempage filtrez l'eau à l'aide du chinois et rincez les graines. Normalement vous remarquerez que les graines ont commencé à gonfler.

Etape 3 : À l'aide de deux feuilles de papier absorbant ou d'une compresse et d'un élastique recouvrez votre bocal afin de lui confectionner un couvercle qui laisse couler l'eau. Durant la germination, l'eau ne doit pas stagner dans le bocal au risque de faire pourrir les graines et de les rendre non comestibles. Il faut incliner le bocal à plus ou moins 45°. Cela permettra à l'eau de s'écouler.

Etape 4 : Rincer les graines à l'eau.

Etape 5 : Récolter vos graines germées après 1 semaine à 10 jours. Bien les rincer avant de les déguster !

Retrouvez le tuto [ici](#) : [mon petit balcon](#)

Vous avez envie de participer à l'élaboration de ce mini hebdomadaire ? Vous avez une recette à partager, une idée d'activité, envie de partager une initiative solidaire du quartier ? N'hésitez pas à envoyer un mail à : vielocaleartsetloisirsarlac@gmail.com