



Un condensé du can'arlacais pendant le confinement !

# Le Caneton

n°3

## Les amaps d'Arlac sont toujours là



Les Amaps d'Arlac continuent de fonctionner durant cette période de confinement; Les distributions ne peuvent pas se faire dans les locaux du centre socio culturel, car il est fermé par décret du 1er Ministre suite à la crise du Covid 19. Pour les Amaps, les distributions se font, avec accord de la mairie, entre le centre socio culturel et la chapelle St Bernadette. Les mesures de précautions sont prises; arrivées échelonnées en fonction de l'ordre alphabétique du nom de famille et les gestes barrières

appliqués.

Le système des Amaps est une proposition concrète et porteuse de sens pour transformer notre rapport à l'agriculture et à l'alimentation. Il crée des liens forts avec ceux qui travaillent la terre pour nous nourrir. Il dessine un avenir d'entraide qui nous permettra de traverser les crises actuelles et à venir. Les consom'acteurs s'y intéressent de plus en plus à Arlac, avec l'ouverture du Taravao Amap qui a démarré le vendredi 24 avril (photo). [amaparlac@gmail.com](mailto:amaparlac@gmail.com) - [taravao.amap@gmail.com](mailto:taravao.amap@gmail.com)

Robert Hourcq & Anne-Cha

## Bénévole à la banque alimentaire

Vous avez peut-être déjà rencontré Brigitte, promenant sa chienne, entre la ballade d'Aristide et les jardins partagés du Luchey. Elle est aussi toute l'année bénévole à la Banque Alimentaire. Pendant le confinement elle a repris son activité. « Les mardi et mercredi, jours où ont été rassemblés toutes les associations. C'est très physique car on est en chambre froide pour mettre les produits laitiers et carnés en glacières et les amener aux associations sur la zone fruits et légumes. Aujourd'hui, 38 associations, une toutes les demi heure, début à 8h, dernière à 16h30....pause de 3/4 h. Mais il y a encore plus de difficultés avec la précarité qui devient pauvreté dans cette période. Gros effort aussi sur les étudiants : 700 colis servis la semaine dernière et pour les jeunes actifs précaires. Moralement ça fait du bien cette utilité sociale retrouvée... »



Robert Hourcq & Brigitte

## Un brin de lecture !

Cri de Merle

Un merle effrayé, dans ce soir vert d'octobre, a jailli d'une haie. Et son cri a réveillé le petit peuple des joies. Joie de savoir, dans le soir qui monte et qui m'enveloppe comme une pèlerine, qu'une maison chaude m'attend au détour du chemin, avec une mère qui fait tinter des fourchettes. Joies inventées des souvenirs d'école, monde protégé des vernis ocres, de l'odeur blanche des livres craquants, du parfum puissant des cuirs neufs.

Apaisement du soir qui tombe sur la rue éternuée; instant ravi au temps l'espace d'un cri, connaissance intuitive de cachettes sûres, au cœur de la ville des hommes, où se réfugie tout tremblant l'oiseau noir qui palpite.

Petit monde de lombrics, de baies rouges et noires, de pelouses paisibles, de lauriers odorants, labyrinthe de feuilles, arcanes. Parcs mystérieux et sombres, aux allées de graviers sages. Statues moussues qui tendent de leurs mains mutilées des nids effilochés. Souvenir-oiseau qui se perche aux branches des brumes et se berce de la chanson des haies.

François Pinsolle

## Retour à l'école

Pour aider à préparer au mieux le retour de certains enfants à l'école, l'équipe de CocoVirus.net a préparé, en collaboration avec des spécialistes du Centre Hospitalier Universitaire de Bordeaux et des médecins libéraux de la Région Nouvelle Aquitaine, du contenu à destination des enfants et des professeurs des écoles.

A retrouver sur le site Internet [CocoVirus.net](http://CocoVirus.net).



## Recette de Millas (de Régis)

### Ingrédients :

3 œufs  
115g de sucre  
2 paquets de sucre vanillé  
115g de farine  
15 cl de crème fraîche épaisse  
1 zeste de citron non traité  
50 cl de lait demi-écrémé



### Préparation :

Battre les œufs entiers avec une pincée de sel.  
Ajouter le sucre et le sucre vanillé et battre.  
Ajouter ensuite le zeste de citron puis la crème fraîche.  
Ajouter le lait chaud et délayer à la spatule.  
Beurrer ou huiler le moule.  
Cuisson : 30 à 35 min suivant grandeur à four moyen thermostat 6/7 (180/200°).

Bonne dégustation !

## Un sac avec un vieux t-shirt

### Il vous faudra :

Un t-shirt  
Une paire de ciseaux

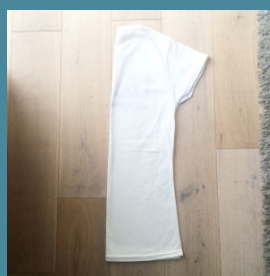
Plier le t-shirt en deux. (photo 1)

Découper les manches puis le col. (photo 2)

Mettre le t-shirt à l'envers. Couper des franges en bas du t-shirt puis faire des nœuds avec de brin pour fermer le t-shirt. (photos 3 & 4)

Retourner à l'endroit votre t-shirt. (photo 5)

Votre sac est prêt ! (photo 6)



1



2



3



4



5



6

Retrouvez le tuto ici : [Peau-neuve](http://Peau-neuve)

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](mailto:vielocaleartsetloisirsarlac@gmail.com)