



La lettre du diabaladeur

De l'association conviviale pour des activités physico-culturelles

Janvier 2020

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

Depuis 13 ans, j'écris le mot du Président, je les ai tous relus et, ma foi, j'ai bien vu qu'ils étaient le reflet de l'évolution de l'association et qu'ils avaient pris un coup de mou ! Eh bien mes amis, c'est fini Il faut voir les choses différemment ! Soyons lucides : les parties de boules ont remplacé les descentes vertigineuses en rafting ; les randos tranquilles ont remplacé la tyrolienne et le parapente, on oublie !!!!!!!!

On ne peut pas être et avoir été...

Tout ça pour dire qu'avec le temps, nous sommes devenus des amis et qu'après tout c'est le partage qui est important (apéros !)

Je vous attends nombreux pour l'AG du 18 janvier 2020 où l'on vous présentera le programme du 1^{er} semestre 2020.



Laurent

Sommaire

Récapitulatif des sorties 2019

- 19 Janvier : AG
- 23 Mars : Musée Matou (Nadine)
- 27 Avril : Toulouse en Occitanie : les Mâles au chœur (Michèle)
- 13-14 Septembre : La Mouline (Laurent)
- Aspet : 5/6 Octobre (Laurent)
- Rouffiac : 14 Juin (Nadine)
- Calicéo : 23 Novembre
- Marché de Noël : 15 Décembre

Page 4 : Sorties à venir

Pages 5 & 6 : Message d'hivers

Visite du Musée Matou et Balade sur les bords de la Garonne : Samedi 23 Mars

Le thème de l'exposition d'affiches était « l'école d'autrefois » et nous a replongés dans notre enfance : nous étions 6 diabaladeurs à retrouver nos cahiers d'écoliers, l'odeur de la craie et de l'encrier.



Nous avons ensuite longé les bords de la Garonne pour rejoindre le centre-ville et nous avons déjeuné dans un restaurant végétarien « la faim des haricots » et Laurent le carnassier d'ajouter que pour lui c'était « la fin du monde ! ».



Toulouse en Occitanie avec les Mâles au chœur : Samedi 27 avril

Cette visite fut dans notre belle ville de Toulouse.

Le thème était « Toulouse en Occitanie ».



Nous avons RDV au Syndicat d'Initiative avec notre guide. Nous sommes partis vers le Donjon du Capitole où nous attendait une chorale Occitanie « les Mâles au Cœur » composée uniquement de membres masculins d'où le nom évidemment.

La guide nous a conduits au centre de la place du Capitole où se trouve la Croix Occitanie, les Mâles au chœur ont entonné le célèbre « Cecanto » que plusieurs d'entre nous avons fredonné puis nous nous sommes dirigés vers l'église du Taur où nous avons pu apprécier à nouveau les chants Occitans avec une formidable acoustique.

Notre visite s'est terminée à l'église et au cloître des Jacobins toujours en musique.

Nous avons déjeuné dans un restaurant très sympa que nous avons trouvé en nous baladant au hasard des rues « le Bistrot des Carmes » où nous avons retrouvé qui ??? les Mâles au chœur qui entonnait déjà notre Cecanto ...

Partie de Pétanque à Rouffiac : Vendredi 14 juin

C'était mal parti : le Boulodrome de Rouffiac était en réfection.

Nous nous sommes retrouvés à l'abri, chez Nadine, et nous nous sommes mis à picoler avant de partager notre repas façon « auberge espagnole ». Une soirée pas très sportive mais très sympathique pour les 13 diabaladeurs présents.



IL FAUT SAVOIR LEVER LE PIED !

Weekend à la Mouline : 13 et 25 Septembre 2019

Retrouvailles à la Mouline de 9 diabaladeurs dans 2 petits gîtes.

Au programme :

Samedi : cueillette de champignons, balade dans les rues piétonnes de Foix, pétanque, apéro (animé...) et diner convivial.

Yves et Laurent, le verre de Ricard à la main ont refait le monde.

Dimanche : Visite du Parc de la préhistoire à Tarascon et repas à Amplaing chez Yves et Simone.

Question de la secrétaire bis (qui n'était pas là, d'où la question...) : est ce que le monde qu' « ils (Lolo et Yves) ont refait » était compatible avec la version du parc ???



Weekend à Aspet : 5 et 6 Octobre



Le fameux "Relais du bois perché"

Huit diabaladeurs au relais du bois perché, lieu incontournable pour notre association (depuis 28 ans déjà !!!) au même titre que la demeure de Venasque à Luchon.

Un temps magnifique nous a permis de faire une grande balade dans les champs, et le soir grâce à Michel et sa guitare, nous avons bu et chanté comme des adolescents...

Le dimanche, visite d'Aspet et de sa fameuse boutique de fringues où ces dames ont fait chauffer la carte bleue !!

Avant de repartir, Michèle et Laurent ont mis une « rouste » à Michel et Jacques à la pétanque !!!

Caliceo : Samedi 23 Novembre

Nous étions 8 diabaladeurs à barboter dans les bulles et à suer au sauna avant de nous restaurer au « chalet des Moissons »



Marché de Noël : Dimanche 15 Décembre



A 10h, nous nous sommes retrouvés 10 diabaladeurs devant le donjon du capitole pour découvrir le marché de Noël 2019 et le village du Père Noël.

La balade fut suivie d'un repas au restaurant du 1^{er} étage du marché Victor Hugo



Les difficultés du Père Noël avec les gilets jaunes...



Programme des sorties 2020 :

Samedi 18 Janvier

Assemblée générale au Restaurant L'Enclos à Donneville.

~

Dimanche 23 Février

Rencontre avec le Minautore à Montaudran suivie d'un repas
au restaurant.

~

Weekend des 14 et 15 Mars

Escapade Nordique au Plateau de Beille en Ariège

~

Samedi 18 Avril

Sortie Caliceo et repas au Restaurant

~

Weekend des 16 et 17 Mai

Découverte de Villeneuve d'Aveyron et ses alentours

~

Weekend du 19 au 21 juin

Séjour à Cadaquès

~

Vendredi 26 juin Fin d'Après Midi

Partie de pétanque à Rouffiac et PiqueNique

Blagounette

Comment appelle-t-on le sexe d'un diabétique ?

Réponse : Un sucre d'orge

Que l'alimentation soit ta première médecine...

Recette du bonheur

- 1 tasse de sourire
- 1 dose de partage
- 3 cuillères à soupe de fous rires
- 1 pincée de patience
- 2 cuillères à café de rêves
- 1 pincée de folie
- 4 cuillères à soupe d'amour

Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester

Même le dernier d'une course est devant ceux qui ne courent pas...

Ici, le
Bonheur
est fait maison



Recherches associées

recette fiche >

recette logo >

recette image >

Pain de poisson – Pour les Fêtes



Recette Pour 4 Personnes :

300gr de filets de Merlu (on peut ajouter des fruits de mer)

4 œufs

120 ml de lait écrémé

20 g d'emmental râpé

1 belle échalote

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

4 pincées de curry

1 cube de court bouillon dégraissé

Sel et poivre

40 g de pain de mie



Le rôle de ce plat dans votre repas de diabétique, c'est une viande.

Il remplace 10 g de pain.

Accompagnement : salade ou endives braisées

Faire pocher 5 min le poisson dans une eau frémissante additionnée de court bouillon.

Mettre le four à préchauffer T6 (180°)

Dans une jatte, faire tremper quelques minutes le pain de mie dans le lait, ajouter les œufs battus en omelette, l'échalote finement hachée, le concentré de tomates, le curry, le sel et le poivre.

Emietter le poisson en prenant soin d'enlever les arêtes et l'incorporer à la préparation.

Verser tout le contenu dans un moule à cake, parsemer d'emmental râpé et mettre au four au bain-marie 40 min.

Démouler le pain après l'avoir laisser reposer 10 min à la sortie du four.

Ce plat peut se manger tiède ou froid.

Cette « lettre du diaboladeur » a été rédigée à 8 mains :

Marie-Laure, Michèle, Nadine et Laurent

À partir de 2020, nous ferons une lettre par semestre

À très bientôt !!!