

AT-Média

Édito - Septembre 2018

Raphaëlle ayant regagné les bancs de la fac, me voilà bien seul pour reprendre les rênes d'AT Médias, tout juste né. Grand merci, donc, à Emmanuel pour les recettes de cuisine dont il nous fait part.

La porte de ce petit journal est ouverte à tous, de quelque manière que ce soit. N'hésitez pas à nous rendre compte d'une visite, de votre quotidien, d'un ressenti, à nous faire partager ce qui vous passionne et vous fait vibrer.

Ces brefs mots sont également pour moi l'occasion de vous informer que je reprends en partie les fonctions de Bruno. Je m'occuperai le mercredi de la gestion administrative et technique des AT. Bonne rentrée à chacun, et bienvenue à Jérôme, nouveau résident Hélicoptère,

Dans l'attente de tous vos retours pour transformer ce deuxième essai qui, nous l'espérons, vous sera utile, souhaitons ensemble longue vie à cette gazette, qui est avant tout la vôtre.

Thérapeutiquement vôtre
JULIEN

Les recettes d'Emmanuel pour prolonger l'été

Tian tomates/courgettes/aubergines (à déguster chaud, tiède ou froid)

- Ingrédients :
 - Tomates 1 kg
 - Courgettes 500 gr
 - Aubergines 500 gr
 - Huile d'olive
 - Thym en branche
 - Romarin en branche
 - Ail
 - Mozzarella (facultatif)
- Lavez les légumes
- Couper les légumes en rondelles (5 mm environ)
- Huiler la plaque de cuisson
- Sur la plaque de cuisson, placer les légumes en alternant :
 - 1 rondelle de tomate
 - 1 rondelle de courgette
 - 1 rondelle de tomate
 - 1 rondelle d'aubergine
 - ...
- Eplucher quelques pions d'ail, les hacher et parsemer sur les légumes
- Disposer quelques branches de romarin et de thym
- Arroser les légumes d'un filet d'huile d'olive
- Enfourner à four chaud (thermostat 6 ou 7)



Clafoutis d'aubergine :

- Ingrédients :
 - Aubergines : 2
 - Fromage de chèvre : 150 g
 - Gros œufs : 3
 - Maïzena : 1 cuillère à café
 - Crème liquide : 20 cl
 - Thym : 2 pincées
 - Huile d'olive : 4 cuillères à soupe
 - Sel
 - Poivre
- Rincer les aubergines
- Couper en petits cubes
- Faire dorer 5 min à la poêle dans 4 cuillères d'huile
- Egoutter sur du papier absorbant pour dégraisser
- Saler et poivrer
- Préchauffer le four th. 6-7 (200 °C)
- Battre les œufs avec la Maïzena et la crème, sel, poivre et thym
- Répartir les aubergines dans des ramequins, ajouter le fromage de chèvre en petits morceaux
- Verser la préparation par-dessus
- Enfourner 10 à 15 min.
- Servir le clafoutis chaud, tiède ou froid, accompagné d'une salade aux herbes



Comment occuper son dimanche ...

1 = A la découverte du NIA : Bougez-vous !

Trouvant son origine aux États-Unis dans les années 80, le Nia est une danse s'inspirant aussi bien de la danse jazz que du tai-chi-chuan et du taekwondo, des techniques Alexander, Feldenkrais et du yoga. Rencontre entre le monde occidental et la sagesse orientale, le but ultime du Nia est de mieux se connaître au travers d'une prise de conscience corporelle. A partir de mouvements toniques, ludiques et relaxants, le Nia s'adresse au corps et à l'esprit. Le tout sur de la musique à la fois stimulante et agréable.

Le Nia est accessible à tous. C'est une des caractéristiques fondamentale et essentielle de la technique. Le Nia propose trois niveaux d'intensité pour chaque mouvement, et un choix infini de gestuelles expressives. En cours, chacun est libre d'accentuer ou de diminuer le rythme, l'intensité ou encore l'amplitude des gestes et déplacements, sans jugement, sans comparaison ni compétition, juste en suivant son intuition et son inspiration.

Régine Petit, rentrée des Etats-Unis le Nia dans ses valises, le propose désormais aux Parisiens. Des cours sont dispensés au Centre de danse du Marais (métro : Hôtel de ville), à l'École de danse de Paris (métro : République) et encore plus prêt pour nous, à Alésia ! Au 3 Villa d'Orléans, à deux pas du métro Alésia et d'un fameux poissonnier de quartier...

Le cours à Alésia a lieu le dimanche matin, de 11h30 à 12h30.

L'essai est à 15€ et divers abonnements sont ensuite proposés, ainsi que la possibilité de participer « civiquement » à hauteur de ses moyens. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur la toile (www.nianow.fr) ou contactez directement Régine au 06 25 80 73 28.

Quelques images rafraîchissantes de Nia pour patienter :

http://programmes.france2.fr/comment-ca-va-bien/?page=article&id_article=7331

N'hésitez pas !

2 = Une petite exposition en passant

Et si on continuait à danser ? Dans la tête uniquement cette fois-ci, en visitant l'exposition Mickaël Jackson au Grand-Palais, à partir du 23 novembre. Cette exposition explore l'impact culturel de la personnalité et de l'œuvre du King of Pop dans le champ de l'art contemporain des années 1980 à aujourd'hui. S'il a toujours été considéré comme une référence dans l'univers de la musique, des clips vidéo, de la danse et de la mode, son impact sur la création contemporaine n'a jamais été abordé et n'a jamais fait l'objet d'une exposition internationale comme celle-ci.

Grand-Palais : 3 avenue du Général Eisenhower 75008 PARIS
(à deux pas des Champs Elysées)



Ou,
si vous voulez changer de siècle,

le musée Jacquemart-André propose une exposition sur Caravage, figure emblématique de la peinture italienne du XVIIe siècle, maître de la peinture réaliste et du clair-obscur. Pour cet événement unique, dix chefs d'œuvre du peintre, dont sept jamais présentés en France, seront exposés. Ces toiles extraordinaires permettront de retracer la carrière romaine de Caravage (1592 - 1606) jusqu'à son exil. Elles dialogueront avec les œuvres d'illustres contemporains, afin de dévoiler toute l'étendue du génie novateur de Caravage et de rendre compte de l'effervescence artistique qui régnait alors à Rome. Le peintre entretenait en effet des relations étroites avec le cercle intellectuel romain de l'époque, avec les artistes et les collectionneurs, liens qui n'ont jamais fait l'objet d'une exposition. En plus des amis et soutiens de Caravage, l'exposition s'attachera à présenter ses ennemis et rivaux. Caravage, qui ne voulait être imité et qui le fut pourtant malgré lui, s'est parfois opposé à ses contemporains, à l'occasion de discussions, rixes, et même de procès. Jusqu'à ce qu'il tue Ranuccio Tomassoni et soit condamné à mort : Caravage est alors contraint à l'exil et meurt en 1610, sans avoir pu revoir Rome.

Musée Jacquemart-André : 158 boulevard Haussmann 75008 Paris
Exposition du 21 septembre 2018 au 28 janvier 2019



3 = Après l'effort, le réconfort...

Et après, pour terminer en beauté le week-end, place à un petit dîner à la Table des Gourmets, sise au 14 rue des Lombards, métro Hôtel de Ville. Ne vous fiez pas à la devanture, ni à la personne qui vous accueille, osez plutôt descendre quelques marches et vous vous retrouverez dans la cave voûtée d'une église du XIIème siècle.

Il s'agit d'une cuisine de brasserie, typiquement française et pas toujours à la hauteur du cadre, mais on ne vient pas ici pour se rouler sous la table : plutôt pour l'atmosphère, pour faire un saut dans le temps. Jugez-en par vous-mêmes.

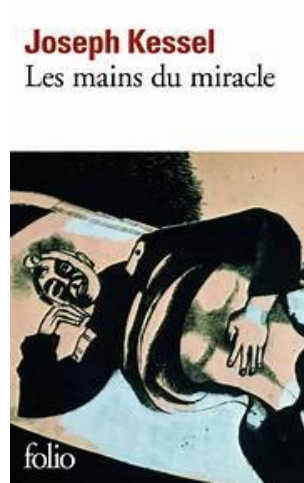


Détail non des moindres après pareil dépaysement, l'ardoise n'est pas salée. Comptez dix-huit euros par convive. Vu le lieu, c'est donné !

Attention : pensez à réserver au 01 40 27 00 87, il arrive en effet que la salle soit privatisée...

4...

Enfin, avant de fermer l'œil, je vous conseille vivement de lire quelques pages de la vie de Félix Kersten, sous la plume de Joseph Kessel, dans « Les mains du miracle ». Autrement dit, comment un kinésithérapeute à la bedaine friande de pâtisseries, débonnaire, qu'on imagine aisément arpenter son domaine en velours côtelé après la sieste, saura avoir raison de la folie de Himmler en le délestant de ses douleurs d'estomac. Sans que le puissant chef de la Gestapo ne s'en rende compte, Kersten monnayera ainsi ses soins et bien des vies juives et autres seront épargnées : peu connu et passionnant !



Joseph Kessel, « Les mains du miracle », Folio, 416 pages, 8 euros environ

NETTOYER SA SALLE DE BAINS

Détartre la baignoire ou la douche, nettoyer les joints :

Versez du gros sel en couche épaisse sur les zones entartrées et aspergez-les de vinaigre d'alcool bouillant. Pour nettoyer les joints de carrelage, enfillez des gants, préparez un mélange d'eau et de lessive Saint Marc. A l'aide d'une brosse dure (type brosse à dents), frottez vos joints. Rincez abondamment. Pour éviter que les joints ne noircissent, faites-le plus souvent, ou passez dessus un vernis translucide.

Nettoyer les vitres et miroirs :

Vous pouvez passer du vinaigre chaud à l'aide d'un chiffon. Si des taches de graisse persistent sur vos vitres, frottez une tranche d'oignon aux endroits gras avant de les laver.

Pour un simple dépoussiérage, passez une lavette microfibre spécial vitre, humide ou sèche.

Nettoyer les lavabos ou vasques en acrylique :

Utilisez une éponge et un nettoyant ménager non abrasif. Rincez à l'eau puis essuyez pour éviter les marques de calcaire. S'il y a une rayure, lustrez avec une pâte à polir liquide, après avoir passé un papier de verre très fin à l'eau. Les traces de métal s'en iront avec une brosse en nylon et un nettoyant ménager.

Nettoyer le carrelage :

Le carrelage se nettoie avec une éponge imbibée d'eau et de savon noir. N'oubliez pas de rincer. Les produits pour vitres redonnent aux carrelages blancs leur éclat. L'entretien du carrelage sera facilité si vous encaustiquez les murs carrelés avec une cire siliconée. Les carreaux prendront un aspect satiné et les taches ne pénétreront plus.

Nettoyer la tuyauterie :

Si les conduites d'eau sont encrassées, utilisez de l'eau bouillante mélangée à de la soude. Si une tuyauterie est bouchée, glissez un tuyau de caoutchouc dans le tuyau d'écoulement. Reliez-le à une pompe (type pompe à matelas pneumatiques, par exemple), pompez à plusieurs reprises et le bouchon devrait partir.

Nettoyer les toilettes :

Commencez par appliquer un gel WC antitartre ou de la poudre active dans la cuvette. Laissez agir quelques minutes, puis frottez avec une brosse WC et tirez la chasse d'eau pour bien laver les toilettes.

En cas de couche de calcaire, utilisez du vinaigre blanc. Versez-le froid dans la cuvette. Si après cela, elle est toujours encrassée, faites chauffer le vinaigre puis versez-le bouillant.

Pour maintenir un état de fraîcheur, de propreté et bien nettoyer les toilettes, rien de mieux que des blocs d'eau bleue à glisser dans le réservoir ou encore des blocs à fixer directement dans la cuvette...