



DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES VOSGES

*L'Union Départementale
pour le Don de Sang Bénévole des Vosges
et
ses Associations,*

*vous souhaitent
une très belle année*

2010

QUELQUES « FAUSSES MAUVAISES BONNES RAISONS » POUR NE PAS ÊTRE DONNEUR

J'ai peur de faire un malaise et d'être ridicule.

*Un malaise et alors ? Si ça t'arrive, tout le monde sera aux petits soins !!
Dis-toi que ça ne peut arriver qu'à ceux qui ont le courage de donner...
Ce sont ceux qui ne donnent pas qui sont ridicules !!!*

J'ai peur des aiguilles.

*As-tu peur d'un piercing ? De porter des boucles d'oreilles ?
De te faire tatouer ? De recoudre un bouton ?
Rassure-toi, ça fait bien moins mal !
Pour une petite piqûre, n'en fais pas une sinécure !!*

J'ai peur de grossir.

*Croire qu'il faut manger beaucoup plus après avoir donné,
c'est ça qui fait grossir !!!
Le casse-croûte, c'est quand même la partie la plus sympa !*

Donner son sang , ça rend «accro»

*Pourquoi ? Le sang n'est ni de la drogue, ni de l'alcool, ni du tabac ...
Tu donnes si tu veux, quand tu veux et si tu ne le fais pas,
il n'y a que les malades qui en pâtiront...*

J'ai peur que ça m'affaiblisse.

*Chaque jour un organisme en bonne santé
perd et refabrique 250 millions de globules rouges...
Le tien aussi ! Est-ce que ça t'as déjà rendu plus faible ???*

Je n'ai pas le temps, j'ai des enfants.

*Un enfant aussi peut avoir besoin de sang et n'a pas le temps d'attendre...
Les tiens, amène les avec toi, l'amicale s'en occupera le temps du don
et quel bel exemple de solidarité tu leur donneras !*

Y'a assez de Donneurs.

*Augmentation des besoins: entre 5% et 10% par an.
Augmentation des dons: entre 2% et 3% par an.
N'as-tu pas l'impression qu'il en manque un peu ???
On fait comment pour combler ?*

Je n'en ai pas assez pour moi.

*Comme tout le monde, tu en as 1/13ème de ton poids, ni plus ni moins...
Lors d'un don, on t'en prendra 1 goutte sur 16...
Il t'en restera donc encore 15 pour toi !!!
Serais-tu égoïste ?*

Mon sang n'est pas bon.

*Dommage pour toi ! Vite, vite, il faut le changer !!
Heureusement qu'il y en a qui auront donné pour toi ...*

Je n'en ai pas besoin, pourquoi j'en donnerais ?

*C'est bien connu !!! Avoir besoin de sang, ça n'arrive qu'aux autres !!!
Et si l'autre, c'était toi, un membre de ta famille, un ami, un de ces jours ?
Oserais-tu dire «si j'avais su» ???*

FACILE L'EXCUSE ! MAIS C'EST PAS ÇA QUI SAUVE DES VIES !

V	1	Jour de l'An	
S	2	St Basile	
D	3	Épiphanie	
L	4	St Odilon	1
M	5	St Édouard	
M	6	St Mélaine	
J	7	St Raymond ☸	
V	8	St Lucien	
S	9	Ste Alix	
D	10	St Guillaume	
L	11	St Paulin	2
M	12	Ste Tatiana	
M	13	Ste Yvette	
J	14	Ste Nina	
V	15	St Remi ☸	
S	16	St Marcel	
D	17	Ste Roseline	
L	18	Ste Prisca	3
M	19	St Marius	
M	20	St Sébastien	
J	21	Ste Agnès	
V	22	St Vincent	
S	23	St Barnard ☸	
D	24	St Fr. de Sales	
L	25	Conv. de St Paul	4
M	26	Ste Paule	
M	27	Ste Angèle	
J	28	St Th. d'Aquin	
V	29	St Gildas	
S	30	Ste Martine ☸	
D	31	Ste Marcelle	

Janvier

CHARLOTTINES AUX AMANDES CROUSTILLANTES

POUR 6 PERSONNES

2 sachets de préparation pour flan chocolat
 1/2 litre de lait
 4 dl de crème liquide entière
 2 sachets de sucre vanillé
 2,5 dl de café fort, tiède
 12 biscuits à la cuiller
 3 c. à soupe d'amandes effilées
 2 c. à soupe de cacao amer



*Casser les biscuits en deux, les mettre dans un plat pouvant juste les contenir, et les arroser de café.
 Disposer 6 ramequins de 20 cl sur un plateau.*

Porter à ébullition le lait et la crème. Hors du feu, verser en pluie le contenu des 2 sachets de préparation pour flan au chocolat et celui des 2 sachets de sucre vanillé sans cesser de tourner. Hors du feu, laisser tiédir la préparation 2 min en la tournant.

Verser ensuite 2 cm de cette préparation dans les ramequins et mettre au réfrigérateur 12 heures.

Au moment de servir les charlottines, faire dorer les amandes à feu doux dans une poêle sèche, les laisser refroidir et les répartir dans les ramequins, puis les poudrer très légèrement de cacao, en le tamisant à travers une passoire fine.

De ton Sang donne quelques gouttes, remets la Vie en route.

L	1	Ste Ella	5
M	2	Présentation	
M	3	St Blaise	
J	4	Ste Véronique	
V	5	Ste Agathe ☿	
S	6	St Gaston	
D	7	Ste Eugénie	
L	8	Ste Jacqueline	6
M	9	Ste Apolline	
M	10	St Arnaud	
J	11	N.-D. de Lourdes	
V	12	St Félix	
S	13	Ste Béatrice	
D	14	St Valentin ☹	
L	15	St Claude	7
M	16	Mardi Gras	
M	17	Cendres	
J	18	Ste Bernadette	
V	19	St Gabin	
S	20	Ste Aimée	
D	21	Carême	
L	22	Ste Isabelle ☺	8
M	23	St Lazare	
M	24	St Modeste	
J	25	St Roméo	
V	26	St Nestor	
S	27	Ste Honorine	
D	28	St Romain ☹	

Février

LA COUPE DE FRUITS



La coupe de fruits permet de satisfaire plusieurs invités quand vous n'avez pas assez de chaque catégorie de fruits pour chacun.

La base est la banane, bien mûre de préférence.

Commencer par passer la ou les bananes au «mixer» de façon à obtenir une purée presque liquide, y ajouter du sucre vanillé.

Éplucher et couper les autres fruits en quartiers (pommes, kiwis, mandarines,...)

Remplir les coupes à fruits avec la purée de bananes puis disposer les fruits en quartiers au-dessus.

Ajouter du sucre vanillé sur l'ensemble.

Pour améliorer la présentation et le goût, y ajouter aussi de la crème chantilly, du caramel et une pointe de liqueur.

Mettre au réfrigérateur et servir frais.

Va au Don du Sang, sauver c'est délirant !

L	1	St Aubin	9
M	2	St Charles le Bon	
M	3	St Gwenolé	
J	4	St Casimir	
V	5	Ste Olive	
S	6	Ste Colette	
D	7	Ste Félicité/F. des Gd	-Mères ☺
L	8	St Jean de Dieu	10
M	9	Ste Françoise	
M	10	St Vivien	
J	11	Ste Rosine	
V	12	Ste Justine	
S	13	St Rodrigue	
D	14	Ste Mathilde	
L	15	Ste Louise ☺	11
M	16	Ste Bénédicte	
M	17	St Patrick	
J	18	St Cyrille	
V	19	St Joseph	
S	20	PRINTEMPS	
D	21	Ste Clémence	
L	22	Ste Léa	12
M	23	St Victorien ☺	
M	24	Ste Cath. de Suède	
J	25	Annonciation	
V	26	Ste Larissa	
S	27	St Habib	(+1h)
D	28	Rameaux	
L	29	Ste Gwladys	13
M	30	St Amédée ☺	
M	31	St Benjamin	

**DEVENEZ VÔTRE DONNEUR DE SANG BÉNÉVOLE
AIDEZ-NOUS À TROUVER DE NOUVEAUX DONNEURS**

Mars

Le Don du Sang est autorisé:

- 4 fois par an pour les Femmes
- 6 fois par an pour les Hommes de 18 à 71 ans moins un jour.

Le Don de Plasma est autorisé:

- 24 fois par an de 18 à 66 ans moins un jour pour les Femmes et les Hommes.

Le Don de Plaquettes est autorisé:

- 12 fois par an de 18 à 66 ans moins un jour pour les Femmes et pour les Hommes.

ATTENTION

Sur une période de 12 mois, avec une tolérance de 15 jours, le nombre de dons tout type confondu ne peut dépasser 24.

Les Délais:

- 8 semaines entre deux dons de sang ou 2 dons de plaquettes,
- ou 2 semaines entre un don de sang et un don de plasma.

Pour être bien pendant le Don:

- Beaucoup boire (de l'eau !) dans les jours qui précèdent et surtout le jour même.
- Bien manger avant de donner en évitant toutefois les corps gras.

Pour le bien-être des malades:

- Éviter l'alcool et le tabac trois heures avant le don.

Les besoins des Établissements de soins:

Ils sont en constante progression depuis quelques années (entre 5 et 10% par an) : 9 200 poches par jour en France sont nécessaires.

Chaque année, 500 000 vies dépendent des transfusions et 500 000 malades ont journellement besoin des médicaments fabriqués à partir du plasma sanguin.

Aucun autre produit ne peut encore remplacer le sang que vous offrirez.

Oui peut devenir Donneur ?

Toute personne en bonne santé, sûre de son comportement, qui accepte de répondre en toute sincérité aux questions confidentielles posées par le médecin de collecte lors de l'entretien médical qui précède le don. Le médecin peut être amené à refuser que vous donniez votre sang ce jour-là... Ne lui en voulez pas, c'est par souci de votre santé et de celle du malade fragile qui recevrait votre sang.

Le matériel utilisé étant stérile et à usage unique, vous ne risquez absolument rien.

Pour ceux qui donnent pour la première fois ou qui n'ont pas donné depuis longtemps, il est réalisé un test d'hémoglobine avant le don pour éviter de vous prélever si vous êtes en anémie ou proche de cet état (respect du Donneur).

Les avantages du Donneur de Sang Bénévole Français:

Chaque fois que vous donnez votre sang, vous rencontrez confidentiellement un médecin qui fait avec vous le point sur votre santé du moment.

Votre sang subit de nombreuses analyses à chaque fois que vous donnez et, en cas d'anomalie, vous êtes informé et invité à consulter votre médecin traitant qui reçoit les mêmes informations. Il ne faut cependant pas faire un don de sang dans le but unique de faire un bilan sanguin général.

Aujourd'hui, plus de 90% des Français comptent sur un peu moins de 4% de Donneurs (10% environ refusent toute transfusion).

Cherchez l'erreur !!!

Le Sang c'est la vie, seul le bien portant peut l'offrir.

J	1	St Hugues	
V	2	Ste Sandrine	
S	3	St Richard	
D	4	Pâques	
L	5	Ste Irène	14
M	6	St Marcellin ☺	
M	7	St J.-B. de La Salle	
J	8	Ste Julie	
V	9	St Gauthier	
S	10	St Fulbert	
D	11	St Stanislas	
L	12	St Jules	15
M	13	Ste Ida	
M	14	St Maxime ☺	
J	15	St Paterne	
V	16	St Benoît-Joseph	
S	17	St Anicet	
D	18	St Parfait	
L	19	Ste Emma	16
M	20	Ste Odette	
M	21	St Anselme ☺	
J	22	St Alexandre	
V	23	St Georges	
S	24	St Fidèle	
D	25	Jour du Souvenir	
L	26	Ste Alida	17
M	27	Ste Zita	
M	28	Ste Valérie ☺	
J	29	Ste Cath. de Sienne	
V	30	St Robert	

Avril

MADELEINES AU MIEL

POUR 20 MADELEINES

2 œufs extra-frais
 100 g de beurre fondu
 60 g de sucre en poudre
 1 c. à soupe de miel
 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
 90 g de farine
 1/2 sachet de levure chimique



*Battre très peu les œufs. Fouetter la moitié des œufs battus avec le sucre jusqu'à blanchir le mélange et le rendre mousseux.
 Mélanger la farine et la levure. Tamiser le mélange puis l'incorporer aux œufs fouettés.
 Ajouter le reste des œufs battus, le miel, le beurre fondu et l'eau de fleur d'oranger.
 Laisser reposer la pâte au frais pendant 2 heures pour obtenir des madeleines moelleuses.
 Beurrer une plaque à madeleines au four pré-chauffé à th 6 (180°C pendant 10 min.).
 Les démouler encore chaudes.*

Illumine la Vie, Offre ton sang.

S	1	Fête du Travail	
D	2	St Boris	
L	3	Sts Philippe, Jacques	
M	4	St Sylvain	18
M	5	Ste Judith	
J	6	Ste Prudence ☿	
V	7	Ste Gisèle	
S	8	Victoire 1945	
D	9	St Pacôme/Fête de J.	d'Arc
L	10	Ste Solange	
M	11	Ste Estelle	19
M	12	St Achille	
J	13	Ascension	
V	14	St Matthias ☿	
S	15	Ste Denise	
D	16	St Honoré	
L	17	St Pascal	
M	18	St Éric	20
M	19	St Yves	
J	20	St Bernardin ☿	
V	21	St Constantin	
S	22	St Émile	
D	23	Pentecôte	
L	24	St Donatien	
M	25	Ste Sophie	21
M	26	St Béranger	
J	27	St Augustin ☿	
V	28	St Germain	
S	29	St Aymard	
D	30	Trinité/Fête des Mères	
L	31	Visitation	22

Mai

TOURTE AUX GRIOTTES

POUR 6 PERSONNES

400 g de pâte feuilletée
1 bocal de griottes au sirop
2 œufs
4 c. à soupe de Maïzena
100 g de sucre
1 verre de liqueur de Kirsch
1 jaune d'œuf pour dorer



Égoutter les cerises, les dénoyauter si nécessaire.
Préparer la crème : travailler les œufs entiers, le sucre, la Maïzena et un verre de sirop.
Faire épaissir sur feu doux jusqu'au premier bouillon.
Hors du feu, ajouter le Kirsch. Laisser refroidir.
Diviser la pâte en deux morceaux. Les étaler et les découper en cercle pour former le fond et le dessus de la tourte.
Poser la première abaisse sur la tôle. Y verser la crème refroidie. Disposer les cerises égouttées sur la crème. Recouvrir avec la seconde abaisse.
Badigeonner le pourtour à l'œuf et replier le fond sur le dessus pour bien enfermer la garniture.
Dorer à l'œuf, puis dessiner des croisillons avec la pointe d'un couteau.
Faire cuire à four assez chaud (th 6-7) pendant 30 min.
Quand la tourte est bien dorée, la retirer du four.

Don du Sang? Que du bonheur !

M	1	St Justin	22
M	2	Ste Blandine	
J	3	St Kévin	
V	4	Ste Clotilde ☿	
S	5	St Igor	
D	6	St Norbert	
L	7	St Gilbert	
M	8	St Médard	23
M	9	Ste Diane	
J	10	St Landry	
V	11	St Barnabé	
S	12	St Guy ☼	
D	13	St Antoine de Padoue	
L	14	St Élisée	
M	15	Ste Germaine	24
M	16	St J-François Régis	
J	17	St Hervé	
V	18	St Léonce	
S	19	St Romuald ☼	
D	20	St Silvere/Fête des Pères	
L	21	ÉTÉ	
M	22	St Alban	25
M	23	Ste Audrey	
J	24	St Jean-Baptiste	
V	25	St Prosper	
S	26	St Anthelme ☼	
D	27	St Fernand	
L	28	St Irénée	
M	29	Sts Pierre, Paul	26
M	30	St Martial	

Juin

MOELLEUX AU CHOCOLAT aux cerises de Fougerolles

POUR 8 PERSONNES

125 g de beurre
125 g de sucre
1 pincée de sucre vanillé
1 pincée de sel
50 cl de lait
250 g de farine
1 paquet de levure
100 g de chocolat pâtissier
500 g de cerises dénoyautées
1 c. à café de Kirsch



*Dans un bol batteur, travailler le beurre, le sucre, les œufs, le sucre vanillé et le sel.
Ajouter lait, farine, levure et chocolat fondu.
Bien mélanger.
Ajouter pour finir les cerises et le Kirsch.
Verser le tout dans un moule (à cake) beurré.
Couvrir et faire cuire 1 heure environ.
Laisser refroidir avant de démouler.*

La Vie est un trésor à partager: Offre ton sang !

J	1	St Thierry	
V	2	St Martinien	
S	3	St Thomas	
D	4	St Florent ☞	
L	5	St Antoine	
M	6	Ste Mariette	27
M	7	St Raoul	
J	8	St Thibaut	
V	9	Ste Amandine	
S	10	St Ulrich	
D	11	St Benoît ☹	
L	12	St Olivier	
M	13	Sts Henri, Joël	28
M	14	Fête Nationale	
J	15	St Donald	
V	16	N.-D. du Mt-Carmel	
S	17	Ste Charlotte	
D	18	St Frédéric ☺	
L	19	St Arsène	
M	20	Ste Marina	29
M	21	St Victor	
J	22	Ste Marie-Mad.	
V	23	Ste Brigitte	
S	24	Ste Christine	
D	25	St Jacques	
L	26	Sts Anne, Joachim ☹	
M	27	Ste Nathalie	30
M	28	St Samson	
J	29	Ste Marthe	
V	30	Ste Juliette	
S	31	St Ignace de L.	

Juillet

CHAUSSENS AUX BRIMBELLES

POUR 6 PERSONNES

400 g de brimbelles
60 g de sucre en poudre
1 bte de 4 tranches d'ananas
1 c. à soupe de Maïzena
250 g de farine
1 sachet de levure chimique
30 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel
100 g de beurre ramolli
1 oeuf + 1 jaune d'oeuf
sucre glace



Saupoudrer de 30 g de sucre en poudre les brimbelles.

Couper les rondelles d'ananas en petits morceaux.

Chauffer le jus de brimbelles recueilli avec le sirop d'ananas et 30 g de sucre.

Plongez-y les fruits et faites-les pocher 2 min. Retirez-les avec une écumoire et réservez-les.

Si le sirop des fruits semble trop clair, faites-le réduire avant d'ajouter la Maïzena délayée dans une cuillerée d'eau froide. Amener à ébullition en tournant et verser sur les fruits.

Mélanger la farine et la levure. Faire un puits et ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, le beurre coupé en morceaux et l'oeuf entier.

Étendre cette pâte au rouleau sur un plan fariné et tailler 6 ronds avec un bol.

Répartir la garniture sur la moitié des ronds en gardant un bord vide tout autour.

Enduire ce bord avec un peu d'eau et replier les chaussons. Souder avec les dents d'une fourchette.

Dorer les chaussons avec le jaune d'oeuf avec un peu d'eau.

Faire cuire à four chaud (th 7, 230°C) 15 à 20 min. Ils doivent être dorés et bien gonflés.

Saupoudrer de sucre glace.

Sois généreux, fais des heureux, offre ton sang !

D	1	St Alphonse	
L	2	St Julien Eymard	31
M	3	Ste Lydie ☿	
M	4	St J.-M. Vianney	
J	5	St Abel	
V	6	Transfiguration	
S	7	St Gaétan	
D	8	St Dominique	
L	9	St Amour	32
M	10	St Laurent ☼	
M	11	Ste Claire	
J	12	Ste Clarisse	
V	13	St Hippolyte	
S	14	St Évrard	
D	15	Assomption	
L	16	St Armel ☽	33
M	17	St Hyacinthe	
M	18	Ste Hélène	
J	19	St Jean-Eudes	
V	20	St Bernard	
S	21	St Christophe	
D	22	St Fabrice	
L	23	Ste Rose de L.	34
M	24	St Barthélemy ☼	
M	25	St Louis	
J	26	Ste Natacha	
V	27	Ste Monique	
S	28	St Augustin	
D	29	Ste Sabine	
L	30	St Fiacre	35
M	31	St Aristide	

Août

TARTE STANISLAS

POUR 8 PERSONNES

1 pâte feuilletée
 100 g de beurre
 100 g de poudre d'amande
 80 g de sucre glace
 1 œuf
 500 g de mirabelles au sirop ou fraîches
 2 c. à soupe d'eau de vie de mirabelle
 1 c. à café rase de Maïzena



Jean-Marie PAULIN
 «Randonnez votre sang 2008»

*Foncer votre tourtière avec la pâte et la laisser en attente au réfrigérateur.
 Travailler le beurre à la fourchette pour le réduire en pommade, ajouter la poudre d'amande, l'œuf et le sucre glace ; pétrir jusqu'à obtenir un appareil bien homogène et ajouter la Maïzena.
 Dans une poêle, avec 20 g de beurre fondu, faire revenir doucement les mirabelles dénoyautées, pendant 5 min pour des mirabelles au sirop ou 15 min pour des mirabelles fraîches.
 Arroser avec de l'eau de vie et flamber.
 Égoutter les mirabelles en gardant le jus.
 Laisser refroidir et mélanger le jus à la crème d'amande.
 Garnir la pâte de ce mélange puis ajouter les mirabelles.
 Cuire au four 35 min. Si la tarte se colore trop, protéger d'un papier aluminium.
 A déguster tiède ou froide.*

De ton Sang donne quelques gouttes, remets la Vie en route..

M	1	St Gilles ☾	
J	2	Ste Ingrid	
V	3	St Grégoire	
S	4	Ste Rosalie	
D	5	Ste Raïssa	
L	6	St Bertrand	36
M	7	Ste Reine	
M	8	Nativité de N.-D. ☾	
J	9	St Alain	
V	10	Ste Inès	
S	11	St Adelphe	
D	12	St Apollinaire	
L	13	St Aimé	37
M	14	La Ste-Croix	
M	15	St Roland ☾	
J	16	Ste Édith	
V	17	St Renaud	
S	18	Ste Nadège	
D	19	Ste Émilie	
L	20	St Davy	38
M	21	St Matthieu	
M	22	St Maurice	
J	23	AUTOMNE ☾	
V	24	Ste Thècle	
S	25	St Hermann	
D	26	Sts Côte, Damien	
L	27	St Vinc. de Paul	39
M	28	St Venceslas	
M	29	St Michel	
J	30	St Jérôme	



Septembre

Gérer le quotidien

Redonner de l'espoir

Avec presque rien.

N'être plus dans le noir

Don de quelque sorte

Espoir de vie tu portes !

C'est beau la vie

Aux lendemains joyeux

Usure du temps, jours de terreur,

Sois rassuré, nous serons deux

Et toi et moi, en vrais amis.

Naître une deuxième fois,

Accrocher leur vie à des étoiles

Toutes brillantes de Dons de soi.

Il faudrait lever le voile,

Oublier peur, hésitation,

Ne penser qu'à l'autre, pas à soi,

Avec entrain et détermination

Lire les affiches, ouïr les voix,

Être présents au Don du Sang en

2010 . . . et après encore

LE SANG, C'EST

si fa ci le à do-mer !!
TOUT SIMPLEMENT
HUMAIN
FAITES-LE AU MOINS
2 FOIS PAR AN

J.D. 30 Juin 2009

Les dates de vacances scolaires sont conformes à l'arrêté ministériel du 19/05/2006.
Elles sont données à titre indicatif par l'éditeur sans engager sa responsabilité.

Sans hésiter, ALLEZ DONNER, c'est pas sorcier!

V	1	Ste Thérèse de l' E.-J. ☿	
S	2	St Léger	
D	3	St Gérard	
L	4	St François d'Assise	40
M	5	Ste Fleur	
M	6	St Bruno	
J	7	St Serge ☿	
V	8	Ste Pélagie	
S	9	St Denis	
D	10	St Ghislain	
L	11	St Firmin	41
M	12	St Wilfrid	
M	13	St Gérard	
J	14	St Juste ☿	
V	15	Ste Thérèse d'Avila	
S	16	Ste Edwige	
D	17	St Baudouin	
L	18	St Luc	42
M	19	St René	
M	20	Ste Adeline	
J	21	Ste Céline	
V	22	Ste Élodie	
S	23	St Jean de Capistran ☿	
D	24	St Florentin	
L	25	St Crépin	43
M	26	St Dimitri	
M	27	Ste Émeline	
J	28	Ss Simon, Jude	
V	29	St Narcisse	
S	30	St Bienvenu ☿	
D	31	St Quentin	

Octobre

MOELLEUX POIRE-CHOCOLAT *au poivre*

POUR 4 PERSONNES

1 poire
4 œufs
125 g de chocolat dessert
80 g de sucre en poudre
65 g de beurre mou
25 g de farine
1/2 c. à café de poivre noir fraîchement moulu



Préchauffer le four à 200°C.

Peler la poire, ôter le cœur et couper en petits dés.

Beurrer 4 moules individuels ou ramequins.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les blancs d'œufs en neige bien fermes.

Mettre le chocolat à fondre au bain-marie avec le sucre en poudre.

Hors du feu, ajouter au chocolat fondu les jaunes d'œufs, le beurre, le poivre, les dés de poire et la farine.

Mélanger intimement, verser les blancs en neige et incorporer délicatement à l'aide d'une cuillère en bois.

Répartir la pâte dans les moules et mettre à cuire 8 min.

Servir les moelleux chauds et démoulés.

Le sang est le soleil de la Vie. Sachons partager!

L	1	Toussaint	44
M	2	Jour des défunts	
M	3	St Hubert	
J	4	St Charles	
V	5	Ste Sylvie	
S	6	Ste Bertille ☹	
D	7	Ste Carine	
L	8	St Geoffroy	45
M	9	St Théodore	
M	10	St Léon	
J	11	Armistice 1918	
V	12	St Christian	
S	13	St Brice ☺	
D	14	St Sidoine	
L	15	St Albert	46
M	16	Ste Marguerite	
M	17	Ste Élisabeth	
J	18	Ste Aude	
V	19	St Tanguy	
S	20	St Edmond	
D	21	Christ Roi ☹	
L	22	Ste Cécile	47
M	23	St Clément	
M	24	Ste Flore	
J	25	Ste Catherine	
V	26	Ste Delphine	
S	27	St Séverin	
D	28	Avent ☹	
L	29	St Saturnin	48
M	30	St André	

Les dates de vacances scolaires sont conformes à l'arrêté ministériel du 19/05/2006.
Elles sont données à titre indicatif par l'éditeur sans engager sa responsabilité.

Novembre

TULIPE DE POMMES CARAMÉLISÉE et FLAMBÉE

POUR 4 PERSONNES

50 cl de lait
1 gros œuf
40 g de beurre
80 g de farine
125 g de sucre glace
100 g de sucre semoule
80 g de beurre
5 cl Calvados
Vanille
17,5 cl de crème liquide
250 g de sucre semoule
Glace vanille



Mélanger dans une calotte la farine, le sucre et le sel. Ajouter le lait, les blancs d'œufs et la vanille.

Mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter le beurre fondu et refroidi.

Beurrer une plaque de pâtisserie et étaler l'appareil avec le dos d'une cuillère.

Mélanger dans une petite partie de l'appareil du chocolat noir fondu.

Réaliser un liseré à l'aide d'un cornet en papier sulfuré. Rayer avec la pointe d'un couteau d'office.

Cuire au four à 210°C.

Couper les pommes en brunoise. Les sauter au beurre, saupoudrer de sucre et caraméliser.

Flamber au Calvados.

Réaliser un caramel blond. Déglacer avec la crème liquide. Réserver au bain-marie.

Accompagner de glace vanille.

Agir en héros ça te branche? Offre ton sang!

M	1	Ste Florence	
J	2	Ste Viviane	
V	3	St François-Xavier	
S	4	Ste Barbara	
D	5	Gérald ☹️	
L	6	St Nicolas	49
M	7	St Ambroise	
M	8	Imm. Concept.	
J	9	St P. Fourier	
V	10	St Romaric	
S	11	St Daniel	
D	12	Ste J.-F. de Chantal	
L	13	Ste Lucie ☺️	50
M	14	Ste Odile	
M	15	Ste Ninon	
J	16	Ste Alice	
V	17	St Gaël	
S	18	St Gatien	
D	19	St Urbain	
L	20	St Théophile	51
M	21	HIVER ☹️	
M	22	Ste Fr-Xavière	
J	23	St Armand	
V	24	Ste Adèle	
S	25	Noël	
D	26	Sainte Famille	
L	27	St Jean	52
M	28	Sts Innocents ☹️	
M	29	St David	
J	30	St Roger	
V	31	St Sylvestre	

Décembre

GÂTEAU AU VIN ROUGE

POUR 8 A 10 PERSONNES

250 g de beurre
 250 g de sucre semoule
 325 g de farine
 1 sachet de levure chimique
 1 dl de vin rouge (Bourgogne)
 1 sachet de sucre vanillé
 1 c. à café de cacao amer
 1 c. à café de cannelle
 150 g de vermicelle de chocolat
 5 oeufs



Battre le beurre ramolli avec le sucre, ajouter la farine, la levure, le vin rouge, la vanille, la cannelle, le cacao et les vermicelles de chocolat.

Incorporer un à un les œufs.

Verser cette pâte dans un moule à manquer ou à marbré (diamètre 26 cm) généreusement beurré.

Enfourner dans un four à 180°C (th 6) et laisser cuire pendant 1 heure.

Démouler et laisser refroidir.

Pour donner à votre gâteau un aspect de Noël, saupoudrez de cacao amer et utilisez des emporte-pièces que vous saupoudrez de sucre glace.

Sinon un glaçage au chocolat est possible.

Il est exquis accompagné de cerises au sirop ou de crème anglaise.

Le Don de sang c'est tout simplement humain!

Vous l'avez fait en 2010. Merci !

CALENDRIER 2011																													
Janvier					Février					Mars					Avril					Mai					Juin				
S	1	Jour de l'an	Ma		1	Ella	Ma			1	Aubin	V			1	Hugues	D			1	Fête du travail	Me			1	Justin			
D	2	Basile	Me		2	Théophile	Me			2	Jaouen	S			2	Sandrine	L			2	Boris	J			2	Ascension			
L	3	Geneviève	J		3	Blaise	J			3	Marin	D			3	Richard	Ma			3	Philippe	V			3	Kévin			
Ma	4	Odilon	V		4	Véronique	V			4	Casimir	L			4	Isidore	Me			4	Sylvain	S			4	Clotilde			
Me	5	Edouard	S		5	Agathe	S			5	Olivia	Ma			5	Irène	J			5	Judith	D			5	Igor			
J	6	Mélaïne	D		6	Gaston	D			6	Colette	Me			6	Marcellin	V			6	Prudence	L			6	Norbert			
V	7	Raymond	L		7	Eugénie	L			7	Félicie	J			7	JB de la Salle	S			7	Gisèle	Ma			7	Gilbert			
S	8	Lucien	Ma		8	Jacqueline	Ma			8	Jean de Dieu	V			8	Julie	D			8	Victoire 1945	Me			8	Médard			
D	9	Alix	Me		9	Apolline	Me			9	Françoise	S			9	Gautier	L			9	Pacôme	J			9	Diane			
L	10	Guillaume	J		10	Arnaud	J			10	Vivien	D			10	Fulbert	Ma			10	Solange	V			10	Landry			
Ma	11	Pauline	V		11	ND de Lourdes	V			11	Rosine	L			11	Stanislas	Me			11	Estelle	S			11	Barnabé			
Me	12	Tatiana	S		12	Félix	S			12	Justine	Ma			12	Jules	J			12	Achille	D			12	Pentecôte			
J	13	Yvette	D		13	Béatrice	D			13	Rodrigue	Me			13	Ida	V			13	Mael	L			13	L. de Pentecôte			
V	14	Nina	L		14	Valentin	L			14	Mathilde	J			14	Maxime	S			14	Matthias	Ma			14	Elisée			
S	15	Rémi	Ma		15	Claude	Ma			15	Louise	V			15	César	D			15	Denise	Me			15	Germaine			
D	16	Marcel	Me		16	Julienne	Me			16	Bénédict	S			16	Benoît-Joseph	L			16	Honoré	J			16	Régis			
L	17	Roseline	J		17	Alexis	J			17	Patrice	D			17	Anicet	Ma			17	Pascal	V			17	Hervé			
Ma	18	Gwendal	V		18	Bernadette	V			18	Cyrille	L			18	Parfait	Me			18	Eric	S			18	Léonce			
Me	19	Marius	S		19	Gabin	S			19	Joseph	Ma			19	Emma	J			19	Yves	D			19	Fête des Pères			
J	20	Sébastien	D		20	Aimée	D			20	Herbert	Me			20	Odette	V			20	Bernardin	L			20	Silvère			
V	21	Agnès	L		21	Damien	L			21	Clémence	J			21	Anselme	S			21	Constantin	Ma			21	Rodolphe			
S	22	Vincent	Ma		22	Isabelle	Ma			22	Léa	V			22	Emilie	D			22	Alban	Me			22	Alban			
Ma	23	Banard	Me		23	Lazare	Me			23	Victorien	S			23	Georges	L			23	Didier	J			23	Audrey			
L	24	Soizic	J		24	Modeste	J			24	Karine	D			24	Pâques	Ma			24	Donatien	V			24	Jean			
Ma	25	Apollos	V		25	Roméo	V			25	Humbert	L			25	L. de Pâques	Me			25	Sophie	S			25	Prosper			
Me	26	Paule	S		26	Nestor	S			26	Larissa	Ma			26	Alida	J			26	Béranger	D			26	Anthelme			
J	27	Angèle	D		27	Honorine	D			27	Habib	Me			27	Zita	V			27	Augustin	L			27	Fernand			
V	28	Th. d'Aquin	L		28	Romain	L			28	Gontran	J			28	Valérie	S			28	Germain	Ma			28	Irénée			
S	29	Gildas	Ma		29		Ma			29	Gladys	V			29	Cat. de Sienne	D			29	Fête des Mères	Me			29	Pierre, Paul			
D	30	Martine	Me		30	Amédée	Me			30	Amédée	S			30	Robert	L			30	Jeanne	J			30	Martial			
L	31	Marcelle	J		31		J			31	Benjamin	S					Ma			31	Pétronille								

Juillet					Août					Septembre					Octobre					Novembre					Décembre				
V	1	Thierry	L		1	Alphonse	J			1	Gilles	S			1	Muriel	Ma			1	Toussaint	J			1	Florence			
S	2	Martinien	Ma		2	Julien	V			2	Ingrid	D			2	Léger	Me			2	Défunts	V			2	Viviane			
D	3	Thomas	Me		3	Lydie	S			3	Grégoire	L			3	Gérard	J			3	Gwenaél	S			3	Xavier			
L	4	Florent	J		4	Vianney	D			4	Rosalie	Ma			4	François	V			4	Charles	D			4	Barbara			
Ma	5	Antoine	V		5	Abel	L			5	Raïssa	Me			5	Fleur	S			5	Sylvie	L			5	Gérald			
Me	6	Mariette	S		6	Marlène	Ma			6	Bertrand	J			6	Bruno	D			6	Léonard	Ma			6	Nicolas			
J	7	Raoul	D		7	Gaëtan	Me			7	Reine	V			7	Serge	L			7	Carine	Me			7	Ambroise			
V	8	Thibault	L		8	Dominique	J			8	Adrien	S			8	Pélagie	Ma			8	Geoffroy	J			8	Elfi			
S	9	Amandine	Ma		9	Amour	V			9	Alain	D			9	Denis	Me			9	Théodore	V			9	Pierre Fourier			
D	10	Ulrich	Me		10	Laurent	S			10	Inès	L			10	Ghislain	J			10	Léon	S			10	Romarc			
L	11	Benoît	J		11	Claire	D			11	Adelphé	Ma			11	Firmin	V			11	Armistice 1918	D			11	Daniel			
Ma	12	Olivier	V		12	Clarisse	L			12	Apollinaire	Me			12	Séraphin	S			12	Christian	L			12	Chantal			
Me	13	Joël	S		13	Hippolyte	Ma			13	Aimé	J			13	Géraud	D			13	Brice	Ma			13	Jocelyn			
J	14	Fête nationale	D		14	Evraud	Me			14	Materne	V			14	Juste	L			14	Sidoine	Me			14	Odile			
V	15	Donald	L		15	Assomption	J			15	Roland	S			15	Thérèse	Ma			15	Albert	J			15	Ninon			
S	16	Elvire	Ma		16	Armel	V			16	Edith	D			16	Edwige	Me			16	Marguerite	V			16	Alice			
D	17	Charlotte	Me		17	Hyacinthe	S			17	Lambert	L			17	Solène	J			17	Elisabeth	S			17	Gaël			
L	18	Frédéric	J		18	Hélène	D			18	Nadège	Ma			18	Luc	V			18	Aude	D			18	Gatien			
Ma	19	Arsène	V		19	Myriam	L			19	Emilie	Me			19	René	S			19	Tanguy	L			19	Urbain			
Me	20	Elie	S		20	Bernard	Ma			20	Davy	J			20	Adeline	D			20	Edmond	Ma			20	Isaac			
J	21	Victor	D		21	Christophe	Me			21	Matthieu	V			21	Céline	L			21	Gélase	Me			21	Pierre Canis.			
V	22	Madeleine	L		22	Fabrice	J			22	Maurice	S			22	Elodie	Ma			22	Cécile	J			22	Gratien			
S	23	Brigitte	Ma		23	Rose	V			23	Faustine	D			23	Simon	Me			23	Clément	V			23	Armand			
D	24	Christine	Me		24	Barthélémy	S			24	Thècle	L			24	Florentin	J			24	Flora	S			24	Adèle			
L	25	Jacques	J		25	Louis	D			25	Hermann	Ma			25	Crépin	V			25	Catherine	D			25	Noël			
Ma	26	Anne	V		26	Natacha	L			26	Côme	Me			26	Dimitri	S			26	Delphine	L			26	Etienne			
Me	27	Nathalie	S		27	Monique	Ma			27	Vinc. de Paul	J			27	Emeline	D			27	Séverin	Ma			27	Jean			
J	28	Samson	D		28	Augustin	Me			28	Venceslas	V			28	Jude	L			28	J. de la Marche	Me			28	Gaspard			
V	29	Marthe	L		29	Sabine	J			29	Michel	S			29	Narcisse	Ma			29	Saturnin	J			29	David			
S	30	Juliette	Ma		30	Fiacre	V			30	Jérôme	D			30	Bienvenue	Me			30	André	V			30	Roger			
D	31	Ignace	Me		31	Aristide	J			31		L			31	Quentin	S								31	Sylvestre			

Dans la vie de tous les jours

On croit avoir toujours

Notre bonne étoile

Dans quelques cas sûrement

Un peu de chance aidant

Sûr on échappe à tout

Alors on se croit invincible

Non ça n'arrive pas qu'aux autres...

Grands ou petits peuvent avoir besoin de sang.

Et surtout, continuez en 2011

**L'Amicale des donneurs de sang bénévoles de
GÈRARDMER - XONRUPP - LÉZÉY**

**vous souhaite une heureuse année 2010 et vous invite à venir nombreux à au moins 2
des 20 collectes prévues cette année.**

Merci pour tous ceux qui en ont besoin.



Sites fixes de prélèvement :

ÉPINAL : 11, rue Aristide-Briand 03 29 82 27 83

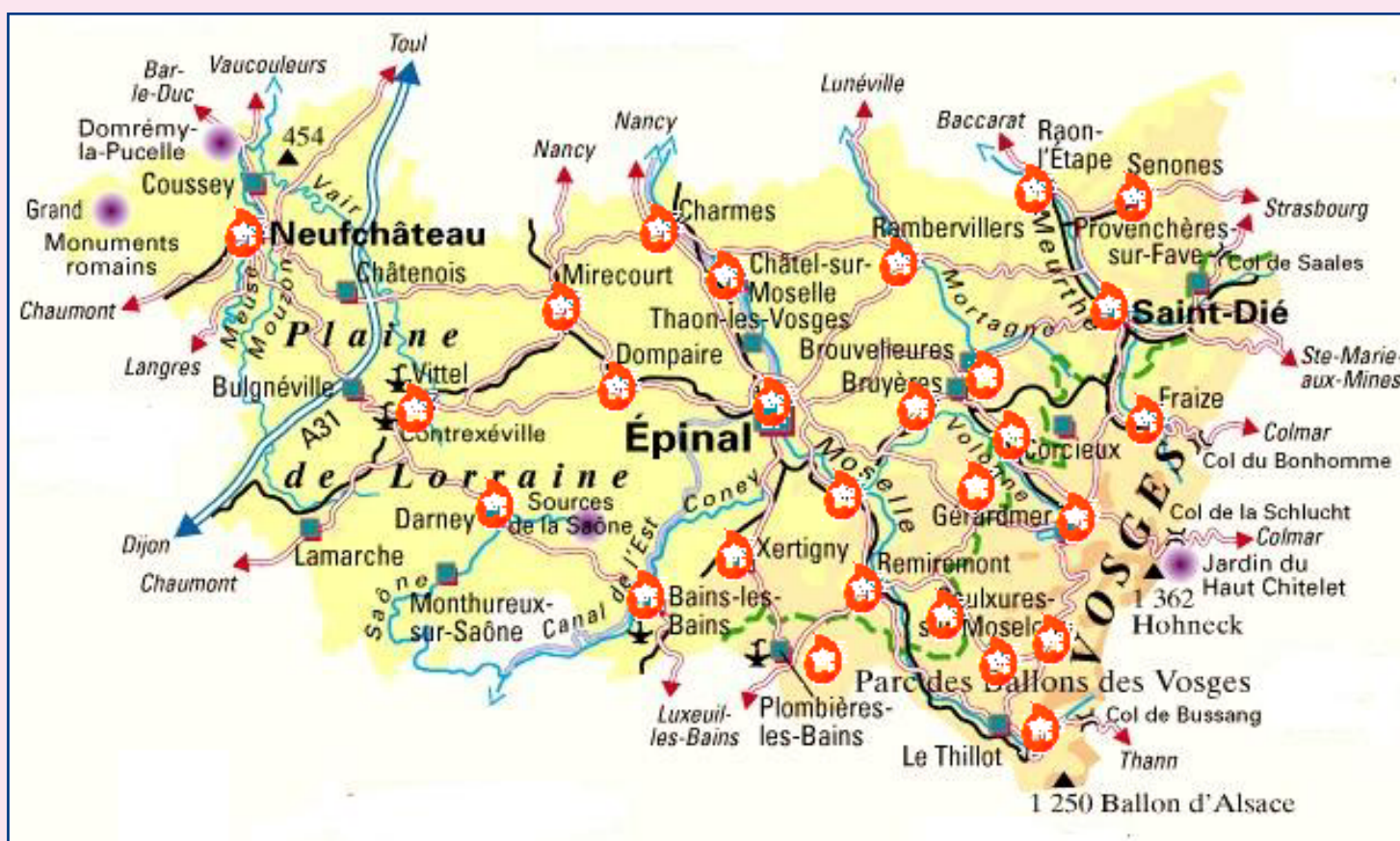
SAINT DIÉ : Rue du Nouvel Hôpital 03 29 52 21 00

<http://dondusang88.free.fr>

Zone A : Coen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.

Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Niort, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.

Zone C : Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.



Les 27 Amicales D.S.B. vosgiennes vous remercient.

Bains les Bains, Charmes, Châtel sur Moselle, Cornimont, Darney, Dompaire, Épinal, Gérardmer-Xonrupt-Liézey, Granges sur Vologne, Haute-Meurthe, Haute Moselle, La Vologne, Le Tholy, Le Val d'Ajol, Les Trois Vallées, Mirecourt, Neufchâteau, Pouxieux, Rambervillers, Raon l'Étape, Remiremont, Saint-Dié, Saulxures sur Moselotte, Senones, Vagney, Vittel, Xertigny.