

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	<b>1</b>	Ste Ella	5
M	<b>2</b>	Présentation	
M	<b>3</b>	St Blaise	
J	<b>4</b>	Ste Véronique	
V	<b>5</b>	Ste Agathe ☺	
S	<b>6</b>	St Gaston	
D	<b>7</b>	Ste Eugénie	
L	<b>8</b>	Ste Jacqueline	6
M	<b>9</b>	Ste Apolline	
M	<b>10</b>	St Arnaud	
J	<b>11</b>	N.-D. de Lourdes	
V	<b>12</b>	St Félix	
S	<b>13</b>	Ste Béatrice	
D	<b>14</b>	St Valentin ☺	
L	<b>15</b>	St Claude	7
M	<b>16</b>	Mardi Gras	
M	<b>17</b>	Cendres	
J	<b>18</b>	Ste Bernadette	
V	<b>19</b>	St Gabin	
S	<b>20</b>	Ste Aimée	
D	<b>21</b>	Carême	
L	<b>22</b>	Ste Isabelle ☺	8
M	<b>23</b>	St Lazare	
M	<b>24</b>	St Modeste	
J	<b>25</b>	St Roméo	
V	<b>26</b>	St Nestor	
S	<b>27</b>	Ste Honorine	
D	<b>28</b>	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	<b>1</b>	St Aubin	9
M	<b>2</b>	St Charles le Bon	
M	<b>3</b>	St Gwenolé	
J	<b>4</b>	St Casimir	
V	<b>5</b>	Ste Olive	
S	<b>6</b>	Ste Colette	
D	<b>7</b>	Ste Félicité/F. des Gd	Mères ☺
L	<b>8</b>	St Jean de Dieu	10
M	<b>9</b>	Ste Françoise	
M	<b>10</b>	St Vivien	
J	<b>11</b>	Ste Rosine	
V	<b>12</b>	Ste Justine	
S	<b>13</b>	St Rodrigue	
D	<b>14</b>	Ste Mathilde	
L	<b>15</b>	Ste Louise ☺	11
M	<b>16</b>	Ste Bénédicte	
M	<b>17</b>	St Patrick	
J	<b>18</b>	St Cyrille	
V	<b>19</b>	St Joseph	
S	<b>20</b>	PRINTEMPS	
D	<b>21</b>	Ste Clémence	
L	<b>22</b>	Ste Léa	12
M	<b>23</b>	St Victorien ☺	
M	<b>24</b>	Ste Cath. de Suède	
J	<b>25</b>	Annunciation	
V	<b>26</b>	Ste Larissa	
S	<b>27</b>	St Habib	
D	<b>28</b>	Rameaux	+1h
L	<b>29</b>	Ste Gwladys	13
M	<b>30</b>	St Amédée ☺	
M	<b>31</b>	St Benjamin	

DEVENEZ VOTRE DONNEUR DE  
SANG BENÉVOLE  
AJDEZ-NOUS A TROUVER DE  
NOUVEAUX DONNEURS

# Mars

## Qui 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	<b>1</b>	St Hugues
V	<b>2</b>	Ste Sandrine
S	<b>3</b>	St Richard
D	<b>4</b>	Pâques
L	<b>5</b>	Ste Irène
M	<b>6</b>	St Marcellin ☺
M	<b>7</b>	St J.-B. de La Salle
J	<b>8</b>	Ste Julie
V	<b>9</b>	St Gauthier
S	<b>10</b>	St Fulbert
D	<b>11</b>	St Stanislas
L	<b>12</b>	St Jules
M	<b>13</b>	Ste Ida
M	<b>14</b>	St Maxime ☺
J	<b>15</b>	St Paterne
V	<b>16</b>	St Benoît-Joseph
S	<b>17</b>	St Anicet
D	<b>18</b>	St Parfait
L	<b>19</b>	Ste Emma
M	<b>20</b>	Ste Odette
M	<b>21</b>	St Anselme ☺
J	<b>22</b>	St Alexandre
V	<b>23</b>	St Georges
S	<b>24</b>	St Fidèle
D	<b>25</b>	Jour du Souvenir
L	<b>26</b>	Ste Alida
M	<b>27</b>	Ste Zita
M	<b>28</b>	Ste Valérie ☺
J	<b>29</b>	Ste Cath. de Sienne
V	<b>30</b>	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 C	
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'oeuf et replier le fond sur le dessus pour bien enfermer la garniture.

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

# Juín

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

# Juillet

## CHAUSSONS 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.

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

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.



# 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, ouir les voix,**

**Être présents au Don du Sang en**

**2010... et après encore**

J.D. 30 Juin 2009

**LE SANG, C'EST**

**TOUT SIMPLEMENT**  
**HUMAIN**  
**FAITES-LE AU MOINS**  
**2 FOIS PAR AN**

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

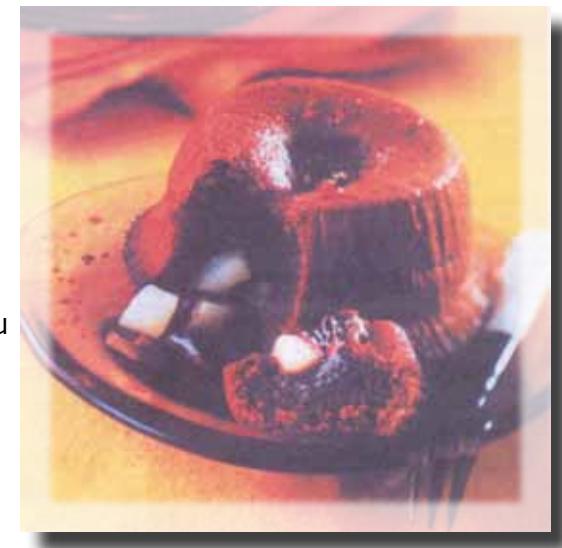
V	<b>1</b>	Ste Thérèse de l' E.-J. ☺	
S	<b>2</b>	St Léger	
D	<b>3</b>	St Gérard	
L	<b>4</b>	St François d'Assise	<b>40</b>
M	<b>5</b>	Ste Fleur	
M	<b>6</b>	St Bruno	
J	<b>7</b>	St Serge ☺	
V	<b>8</b>	Ste Pélagie	
S	<b>9</b>	St Denis	
D	<b>10</b>	St Ghislain	
L	<b>11</b>	St Firmin	<b>41</b>
M	<b>12</b>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

# 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 démolés.

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	

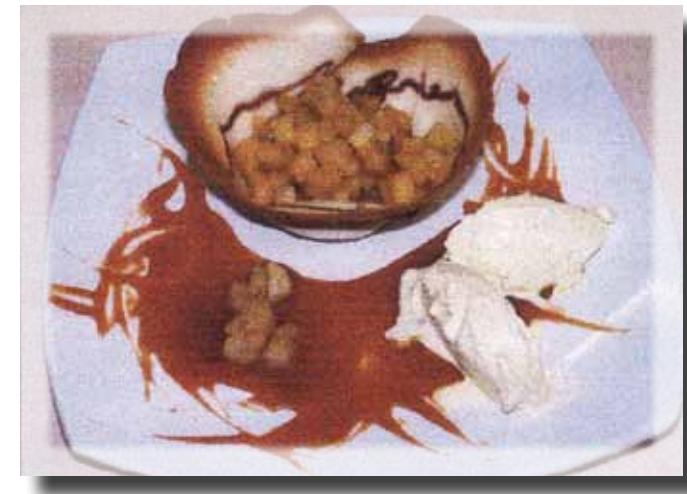
Les dates de vacances scolaires sont conformes à l'arrêté ministériel du 19/05/2006.  
Elles sont données à titre indicatif par l'éditeur sans engager sa responsabilité.

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



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	Théophane	Me 2	Jacques	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	Édouard	S 5	Agathe	S 5	Olivia	Ma 5	Irène	J 5	Judith	D 5	Igor	
J 6	Mélanie	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	Paôome	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	Bréatrice	D 13	Rodrigue	Me 13	Ida	V 13	Maël	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	Jullienne	Me 16	Bénédicte	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	Lea	V 22	Alexandre	D 22	Emile	Me 22	Alban	
D 23	Baranard	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	Donatiem	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	Bérenger	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	Gladys	V 29	Cat. de Sienne	D 29	Fête des Mères	Me 29	Pierre	Paul		
D 30	Martine	Me 30	Amédée	S 30	Robert	L 30	Jeanne	J 30	Martial			
L 31	Marcelle	J 31	Benjamin	Ma 31	Pétronille			Ma 31				
	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	Défunte	V 2	Viviane	
D 3	Thomas	Me 3	Lydie	S 3	Grégoire	L 3	Gérard	J 3	Gwenaël	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	Raisa	Me 5	Fleur	S 5	Sylvie	L 5	Gérald	
Me 6	Mariette	S 6	Marilyn	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	Eli	
S 9	Amandine	Ma 9	Amour	V 9	Alain	D 9	Denis	Me 9	Théodore	V 9	Pierre Fourier	
D 10	Ulrich	Me 10	Lauren	S 10	Inès	L 10	Ghislain	J 10	León	S 10	Romaric	
L 11	Benoit	J 11	Claire	D 11	Adelphe	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	Évrard	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	Gael	
L 18	Frédéric	J 18	Hélène	D 18	Nadège	Ma 18	Luc	V 18	Aude	D 18	Gatien	
Ma 19	Arsène	V 19	Mélyne	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	Théle	I 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	Séverine	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	Martine	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	Andre	V 30	Roger	
D 31	Ignace	Me 31	Aristide	L 31	Quentin	S 31		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.**



**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** : Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.

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

**Zone C** : Bordeaux, Crétel, Paris, Versailles.

Conception : [www.batoteam.fr](http://www.batoteam.fr)



**L'Amicale des donneurs de sang bénévoles de GÉRARDMER - XONRUPT - LÉZEY**  
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.**



## *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, Pouxeux, Rambervillers, Raon l'Etape, Remiremont, Saint-Dié, Saulxures sur Moselotte, Senones, Vagney, Vittel, Xertigny.*