

Le petit journal de Sépeaux-Saint Romain



www.sepeauxsaintromain.fr

Juin 2022



Sommaire

Infos municipales et intercommunales

| | |
|---|---|
| Mot du maire..... | 3 |
| Etat civil | 3 |
| Les travaux sur la commune..... | 4 |
| La commémoration de la victoire du 8 mai 1945 | 4 |
| Les écoliers de Sépeaux-Saint Romain..... | 5 |

Milieu associatif

| | |
|---|----|
| L'UNA, association d'aides à domicile..... | 6 |
| L'association Entrain dans l'Yonne..... | 6 |
| Le Comité des Fêtes..... | 7 |
| Le menhir de Pierre-Fitte..... | 8 |
| Les rendez-vous de Patrimoine & Partage..... | 9 |
| Qui était Henriette Hanotte..... | 10 |
| Terre à Silex..... | 10 |
| L'APE des 3 tableaux..... | 11 |
| Les prochains événements des 3 tableaux | 12 |
| L'écho de la chasse..... | 12 |

Bien-être

| | |
|-------------------------|----|
| L'auriculothérapie..... | 13 |
|-------------------------|----|

Culture

| | |
|-------------------|----|
| L'aromabook | 14 |
|-------------------|----|

Coin des gourmands

| | |
|---|----|
| Gâteau au chocolat, sans beurre ni sucre..... | 15 |
|---|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Renseignements utiles | 16 |
|-----------------------------|----|



Le mot du Maire

Enfin nous revivons, ce début d'année semble plus serein. Nous espérons tous ne plus connaître de nouvelle pandémie et que ce fameux Covid 19 soit bien derrière nous. Nous sortons de nouveau, nous nous rencontrons et ça fait plaisir.

Nous n'avons pas effectué beaucoup de travaux ces six derniers mois, période non propice aux ouvrages extérieurs.

Cependant le city stade s'est agrémenté de deux pistes de boules, d'une zone pique-nique et d'un éclairage LED. Pour compléter notre espace jeunesse une aire de jeu, pour les plus petits, est à l'étude.

Nous comptons inaugurer notre city stade le 13 juillet, avant le feu d'artifice, c'est une belle occasion de tous nous retrouver.

Au mois d'avril, avec ma participation et plusieurs bénévoles : Mr Bailliet Hervé et Mr Franchis Régis agriculteurs, Mr Bodin Fabien terrassier et les membres du comité des fêtes, nous avons agrandi la cour de la salle des associations. Cela a permis d'avoir plus d'espace pour le marché et les futures festivités. Nous en avons profité aussi pour buser le terrain acheté par la mairie pour en faire un parking. Sa situation permet aux chalands de notre marché saisonnier de se garer sans gêner la circulation.

Le comité des fêtes a repris son activité, l'inauguration du marché a été un succès. Plusieurs manifestations auront lieu cette année où nous pourrions nous divertir et nous retrouver.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'agréables vacances.



Didier MIGNON

Maire de Sépeaux-Saint-Romain

Vice président de la communauté de communes du Jovinien

Etat-Civil

NAISSANCES

TONNELIER Eliott : 25 décembre 2021

LEPINE Esteban : 02 janvier

HEM Louise : 13 février

JACOPIN Eloan : 14 février

LAMI Baptistin : 04 mars

CLAVAREAU Anavaï : 04 mai

DECES

PASTOR Marie-France : 06 février

DUBERNAT Bruno : 30 mars

GUÉMARD Claudinet : 08 mai

IZOUAOUEN Hacène : 19 mai

DELVINGT Eliane : 26 mai





Les travaux sur la commune

Fin de la construction de notre city stade

Ca y est, tous les éléments de notre city stade sont en place. Un terrain de pétanque complète l'installation et une aire de pique-nique a été aménagée pour les spectateurs.

L'inauguration aura bientôt lieu. Nous vous attendons nombreux pour cet évènement.



Chemins communaux

La deuxième phase de la réfection de plusieurs kilomètres de chemins communaux est terminée. Nos amis chasseurs et randonneurs peuvent à nouveau les emprunter sans difficulté.

Agrandissement de la cour de l'ancienne école de Saint Romain

De nombreux bénévoles ont participé à l'agrandissement de la cour de l'ancienne école pour proposer plus de place aux exposants de notre marché saisonnier. Suppression des clôtures, élagage et terrassement ont contribué à élargir la cour. Il a été créé également un parking de l'autre côté de la départementale pour les visiteurs.



La commémoration de la victoire du 8 mai 1945

« En ce 8 mai 2022, dans chaque ville et village de France, sur nos places, squares et jardins municipaux, devant nos monuments aux morts et mémoriaux, nous commémorens le 77ème anniversaire de la fin de la Seconde Guerre mondiale en Europe avec une singularité toute particulière, en écoutant les douloureux échos du temps. »

Extrait du discours de Mme le Ministre déléguée des Armées, lu devant le monument aux morts de Saint Romain et celui de Sépeaux.

Après l'hommage solennel aux valeureux soldats, les participants se sont réunis pour partager un vin d'honneur à la salle des fêtes de Sépeaux.



Les écoliers de Sépeaux-Saint Romain

Covid 19

Depuis la rentrée de septembre jusqu'en mars, le port du masque était obligatoire en classe et dans la cour. Il nous fallait deux masques par jour. Mais maintenant, c'est fini. Même dans les transports, nous ne sommes plus obligés de le porter mais ça reste fortement recommandé.

A cause du virus, nous n'avons été à la piscine de Joigny que deux fois et le projet École et Cinéma n'a pas pu se faire. Même la photo de classe a été reportée car il y a eu beaucoup de cas positifs dans nos 3 classes.



Photo de classe

Le lundi 16 mai, un photographe est venu pour la photo de classe. L'année dernière, c'était un montage mais cette année, on a pu faire la photo sans masque et même une photo grimaces !

Olympiades et kermesse

Le 18 juin, ce sera la kermesse à Sépeaux. Nous chanterons quelques chants puis ce sera les stands avec les jeux comme la pêche à la ligne et le chamboule tout.



Le 21 juin, à Précycy-sur-Vrin sur le grand terrain, nous participerons aux Olympiades avec les deux autres classes du regroupement. Il y aura 6 ateliers sportifs et 9 groupes tourneront sur chaque stand. Le midi, nous ferons un pique-nique.

Vie de la classe

Primavera

Notre classe participe au programme Primavera. Une animatrice de France Addiction, Claire, est venue 4 fois à l'école. On a parlé de plusieurs thèmes : l'addiction aux écrans, la gestion des émotions, la confiance en soi... C'était sous forme de mimes, de jeux. Un jeu consistait à coller une feuille de papier dans son dos et les autres élèves devaient écrire dessus une de nos qualités. On avait aussi un livret à compléter. L'année prochaine, Claire doit revenir pour continuer le projet.

Une leçon de vocabulaire : le sens propre et le sens figuré

Nous avons étudié cette leçon :

*« Le sens propre est le sens premier d'un mot, le sens le plus courant.
Le sens figuré d'un mot est le sens donné par une image. »*

Nous avons choisi une expression au sens figuré et nous l'avons dessinée.



Rentrée 2022

Le jeudi 1^{er} septembre, à 9h, ce sera la rentrée.

Dans la classe, il y aura 8 CMI et 7 CM2. Nous serons donc 15 élèves.

Tous les élèves de l'école de Sépeaux vous souhaitent un bel été !

L'UNA, association d'aide à domicile



VILLENEUVE-SUR-YONNE &
VILLENEUVE L'ARCHEVEQUE

L'UNA intervient du lundi au dimanche de
7h à 21h, auprès des :

- Personnes âgées
- Personnes en situation de handicap
- Personnes momentanément en difficulté
- Familles
- Actifs



Service autorisé et tarifé par le Conseil départemental

Les services de l'UNA :

- Assistance aux personnes qui ont besoin d'une aide humaine (aide à la prise des repas, aide au lever ou au coucher, à l'habillage, à l'hygiène corporelle élémentaire, présence, écoute...)
- Préparation des repas à domicile (y compris les courses si besoin)
- Accompagnement à la vie sociale : promenades, transports, rendez-vous
- Garde malade
- Livraison de courses à domicile
- Garde à domicile d'enfants
- Accompagnement d'enfants dans leurs déplacements
- Entretien de la maison et travaux ménagers
- Assistance administrative à domicile
- Téléassistance : liaison à distance grâce à un équipement spécialisé, à un réseau de personnes proches et de confiance ainsi qu'aux services d'urgences

CONTACT

Association d'Aide à Domicile
de Villeneuve-sur-Yonne

Bureaux ouverts du lundi au
vendredi de 7h30 à 12h
et de 13h à 17h15
(fermé le vendredi après-midi)

21 rue des Salles
89500 Villeneuve-sur-Yonne

03 86 96 56 46
contact@aad89.fr

L'association Entrain dans l'Yonne



CONTACT

Association Entrain
5 place 19 Mars 1962
89400 Migennes

03 86 80 92 87

entrain@wanadoo.fr

Facebook :
Association.Entrain

Entrain est une association intermédiaire, implantée dans de l'Yonne depuis 1996, pour répondre aux besoins en personnel, accueillir, accompagner et proposer des missions adaptées à toutes personnes en démarche de recherche d'emploi.

- Elle répond aux demandes de personnel de tout utilisateur pour des besoins ponctuels ou plus durable. En sa qualité d'employeur, Entrain gère les formalités liées à l'embauche.
- Elle accueille et accompagne les demandeurs d'emploi désireux de retrouver une activité en proposant des missions de travail adaptées et un accompagnement vers l'emploi. Utilisation du matériel mis à disposition par le particulier, la collectivité locale, l'association ou l'entreprise. Ménage, jardinage, bricolage, manutention, agent de production, agent de services,...

Déduction d'impôts de 50% dans le cadre des emplois « services à la personne »



Le Comité des fêtes de Sépeaux-Saint-Romain

Nous avons fait une assemblée extraordinaire, le 26 février, afin de nous présenter et exposer le programme retenu de l'année.

Pour ceux qui n'ont pas pu y assister voici le détail.

- Marché du terroir de mai à juin et septembre, tous les vendredis de 17h à 21h, dans l'ancienne cour de l'école de Saint-Romain.
- Vide-greniers le 5 juin
- Restauration et buvette avant le feu d'artifice le 13 juillet, accompagné d'un bal populaire
- Méchoui le 10 septembre



Nous avons eu le plaisir, d'inaugurer le 6 mai, le **marché du terroir** avec quelques invités notoires.

Un verre de l'amitié et des petits fours ont été offerts pour marquer notre attachement à la vie sociale de nos communes rurales.

La cour de l'école a été agrandie et nous pouvons accueillir plus d'exposants, parlez-en autour de vous, les places sont gratuites.



Le vide-grenier a eu lieu le 05 juin, Le temps a fait peur aux exposants, rares ont été les courageux. Heureusement que nous nous sommes tous retrouvés à la buvette et à la restauration.

Merci aux bénévoles de leur présence et de leur bonne humeur

Le comité des fêtes loue toujours du matériel (vaisselle, tables...)

Jusqu'à 100 personnes

Location forfaitaire :

20€ les verres, 20€ les assiettes,

20€ les plats et 10 € les couverts,

50 € pour l'ensemble

Location à l'unité : 2 € la table en bois

Contact pour la location :

Marie-Claire Puard 06 80 56 21 46

ou philippe.puard0484@orange.fr

Nous vous attendons **le 13 juillet**, buvette et restauration seront proposées à partir de 19h. Le **feu d'artifice** est offert par les communes de Précy et Sépeaux-Saint Romain, un bal populaire clôturera la soirée.

A vos agendas, le **10 septembre**, le **méchoui traditionnel** est prévu sur réservation. Des flyers seront déposés dans les panneaux d'affichage de la commune.

Les membres du comité des fêtes se tiennent à votre disposition pour tout renseignement et espèrent vous voir nombreux aux animations proposées.

Très bel été à vous

L'équipe du comité des fêtes

*Vous pouvez nous suivre sur Facebook :
comité des fêtes Sépeaux Saint Romain*

Le menhir de Pierre-Fitte à Sépeaux

Un menhir était encore présent à Sépeaux au début du XX^{ème} siècle. Il était localisé sur une parcelle nommée « Pierre-Fitte », terme venant du latin *petra ficta*, signifiant « pierre fichée » dressée dans le sol et qui se réfère à des menhirs.

En 1818, sur le cadastre Napoléonien, le lieu est noté « la Pierre Frite », altération de « Pierre Fitte ». Il est composé des parcelles 579 à 635 de la section C. En 1912, Arsène Emile Maquaire (1865-1945), maire de Sépeaux de 1900 à 1906, est le propriétaire des parcelles 579, 580, 594, 595 et 610 à 617. Le menhir se trouvait sur l'une de ces parcelles.

Ce mégalithe est déjà recensé en 1846 par la Société archéologique de Sens. En mai 1847, Eugène Jean Marie Vignon (1804-1896)¹, secrétaire de cette société savante est présent au congrès archéologique de France qui se tient à Sens. Il y lit une note concernant le menhir de Sépeaux dont l'emplacement est la pente d'un coteau bordant la droite de la vallée du ruisseau de Saint Vrin, au climat dit de Pierre-Fritte « *Le menhir en question est comme celui de Diant (Seine et Marne), en grès siliceux, dit cliquant², ayant une hauteur hors terre de 4,20 m et au pourtour à la base de 8 m ; il gît près de l'endroit où il avait été élevé. Il se renversa, il y a environ deux ans, au moment où l'on donnait quelques coups de pioche au pied, pour reconnaître son enfoncement dans le sol* ». Des fouilles réalisées à l'époque à 2 mètres de profondeur ne firent rien découvrir.

En janvier 1880, la Société d'anthropologie de Paris publie un inventaire des monuments mégalithes de France. L'Yonne compte 41 menhirs, 26 dans le Sénois dont celui de Sépeaux.

L'année 1911 va être le témoin d'une mobilisation générale des sociétés savantes pour préserver le menhir de Sépeaux sur le point d'être détruit par le propriétaire qui « menace de faire sauter à la dynamite cette pierre datant de la période néolithique ». Plusieurs correspondances vont être adressées au préfet de l'Yonne par Marcel Baudoin (1860-1941), secrétaire générale de la société préhistorique Française, Charles Porée (1872-1940), archiviste de l'Yonne et le Marquis de Tryon-Montalembert (1877-1955), membre de plusieurs sociétés savantes, afin que l'on fasse le nécessaire pour éviter « l'irréparable et sauver ce monument de par ses dimensions exceptionnelles et son intérêt historique ».



Plan levé en 1807, localisation de « la Pierre fite »
(AD Yonne , 3 P 198)



Photo aérienne prise entre 1950 et 1965, avant la construction de l'autoroute A6 qui va traverser le lieu-dit la Pierre-Frite. (Géoportail)

¹ Eugène Jean Marie Vignon (1804-1896), Ingénieur en chef des Ponts et Chaussées.

² Calcaire grossier utilisé comme pierre à bâtir.

Les efforts déployés pour trouver un accord à l'amiable avec le propriétaire, ou engager une procédure d'expropriation du terrain ou envisager un classement du menhir de Sépeaux, n'aboutiront pas et le menhir finira par disparaître.

« En réponse à votre télégramme du 25 courant [septembre 1911], relatif à la conservation du menhir de dit Pierrefitte ; le propriétaire avisé, a déclaré qu'il avait l'attention de faire sauter la dite pierre dans cinq à six semaines et de tirer profits des débris. Le Maire de Sépeaux. Henri Louis Gillon ».

Dix ans après les faits, le 12 novembre 1921, le ministre de l'instruction public et des beaux arts adressa un courrier au préfet de l'Yonne afin que soit diligentée une enquête au sujet du menhir d'époque « druidique » sur la commune de Sépeaux qui aurait été détruit à la dynamite par le propriétaire du terrain.

Si aujourd'hui la « grosse pierre » n'est malheureusement plus là, les hommes et femmes qui ont vécu sur le territoire de Sépeaux à l'époque du mégalithe ont laissé des témoignages, tels les outils en silex polis que les amateurs avisés peuvent découvrir dans le sol.



D. Mutti

Source : Archives départementales de l'Yonne, 74 T 17

Dominique et Jean-Louis Mutti



Les rendez-vous de Patrimoine & Partage cet été

**Dates
à
retenir !**

- **Samedi 25 juin, randonnée dans le cadre des Journées du Patrimoine des Pays et des Moulins. Rendez-vous à 8h15 au lavoir de Sépeaux pour une boucle de 12 km.**
- **Samedi 2 juillet, randonnée semi-nocturne dans le cadre de la Nuit des Eglises. Rendez-vous à l'église de St Romain à 20h pour un parcours de 8 km.**
- **Dimanches 24 juillet et 14 août, de 10h à 18h, exposition de photos de Mickael Leclercq, caquetoire de l'église de St Romain. Visites commentées de l'église.**
- **Dimanche 21 août, visites commentées de l'église de Sépeaux**
- **Samedi 10 septembre à 17h, concert des Croq'Notes de Brion, église de Saint-Romain**
- **17 et 18 septembre, Journées Européennes du Patrimoine.**

Et toujours, chaque samedi matin, randonnées d'une douzaine de kilomètres ; deux fois par mois, atelier informatique et généalogie ; et également deux fois par mois, après-midi rencontres avec jeux de société.

Consulter le site de l'association pour connaître toutes les informations.

Plus d'information sur www.patrimoineetpartage.fr



Qui était Henriette Hanotte, née le 10 août 1920 à Sépeaux ?

Henriette Lucie Hanotte est décédée en Belgique le 19 février 2022 dans sa 102^{ème} année. Le parcours exceptionnel de cette femme née à Sépeaux au Grand-Bailly, le 10 août 1920, mérite d'être connu de tous.

Clovis Jules Hanotte, le père d'Henriette est originaire de Belgique, né le 30 mars 1881 à Péruwels. Il est cocher et réside à Béon lorsque, le 27 septembre 1919, il épouse Georgette Lauré, originaire de Béon, née le 16 mars 1900. Elle est la fille d'Eugène et de Julia Alphonsine Lauré, cultivateurs à Béon.

Henriette Hanotte passe sa jeunesse à Rumes en Belgique, près de la frontière française. Ses parents dirigent un hôtel et une ferme. A l'âge de 19 ans, elle aide deux officiers britanniques et les conduit vers la France. Elle est ensuite recrutée par la section britannique du War Office, le M19, pour participer activement au réseau de résistance belge, le Réseau Comète et reçoit le nom de « Monique ».



La famille HANOTTE, avec Georgette et Clovis à l'avant, Monique, sa grand-mère, son frère Georges à l'arrière

Au cours de la guerre, elle et sa famille aident à l'évasion de près de 140 aviateurs des forces alliées, soit en les accompagnant à travers la frontière, soit en voyageant avec eux en train vers Lille et Paris, au risque de sa vie et celle de sa famille.

En 1944, Henriette Hanotte est "démasquée" par un collaborateur à Rumes et recherchée par la Gestapo. Elle emprunte à son tour le chemin de l'évasion et se met à l'abri en Angleterre, où elle devient sous-lieutenant ATS (Auxiliary Territorial Service, Special Forces) et suit l'entraînement de parachutiste.

Le 8 mai 1945, « Monique » célèbre le « Jour de la Victoire en Europe » à Londres avant de retourner dans la maison familiale en Belgique. En 1945, elle se marie et aura deux enfants. Elle recevra de nombreux honneurs et continuera d'utiliser le prénom de « Monique » tout au long de sa vie.

Crédit photos : réseau Comette <https://www.evasioncomete.be/>

Dominique et Jean-Louis Mutti



Terre à Silex



La Bibliothèque de La Ferté-Loupière ouverte à Saint Romain vous accueille le 1er mardi du mois, de 15h à 17h, en juin, juillet août et septembre.



L'APE des 3 tableaux, quelques photos des manifestations



L'APE des 3 tableaux, les prochaines manifestations 2022

L'organisation de ces manifestations permet de financer les activités scolaires



**Kermesse
de l'école,
le 18 juin**

**Prochain loto,
le 5 novembre**

L'APE des 3 tableaux remercie toutes les personnes qui participent à ses manifestations ainsi que tous les bénévoles qui aident à l'organisation de celles-ci qu'aux mairies pour le prêt des salles des fêtes.

Nous sommes heureux de pouvoir contribuer à la vie de la commune tout en participant aux sorties scolaires.

L'équipe des 3 tableaux



L'écho de la chasse



La saison de chasse s'est achevée fin février avec un tableau à peu près identique que l'année dernière.

Nous avons retrouvé notre ambiance et notre convivialité -en souhaitant que cela perdure et espérant être sorti de ce Covid-.

A la chasse, plus que pour toute autre activité, la sécurité se doit être de tous les instants. D'ailleurs une réunion sera organisée par la fédération courant septembre à la salle des fêtes de Sépeaux.

Merci à tous ceux qui participent au bon fonctionnement de la société de chasse.

Je vous souhaite d'excellentes vacances.

Michel Robichon



L'auriculothérapie

Qu'est ce que l'auriculothérapie ?

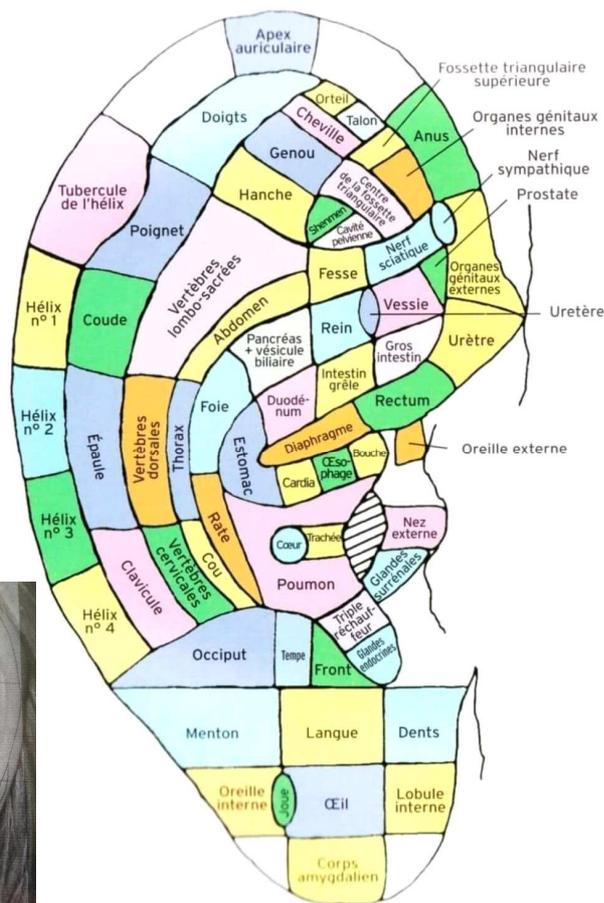
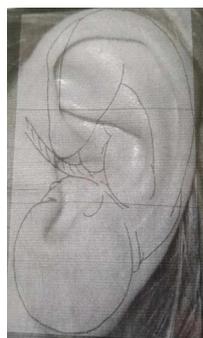
L'auriculothérapie, telle qu'on la connaît aujourd'hui est une technique de réflexologie française, qui s'appuie sur la stimulation des pavillons réflexes de l'oreille, richement innervés et en lien avec le système nerveux central par l'intermédiaire du tronc cérébral.

Découverte par le Dr Paul Nogier en 1951 et développée auprès de praticiens chinois dans les années 60, l'auriculothérapie a fait l'objet de plusieurs études neurophysiologiques afin de prouver son efficacité. Elle est reconnue par l'OMS depuis 1990.

Comment fonctionne l'auriculothérapie ?

L'oreille est l'image parfaite du corps au même titre que les pieds. Tous les organes entrailles et fonctions du corps y sont représentés sous forme de zones et points, détectables en cas de pathologies ou de dysfonctionnements.

Les 200 points sont cartographiés selon la position d'un fœtus retourné dans l'oreille. Un point stimulé produira notamment une sécrétion d'endorphine qui bloquera le processus physiologique et psychologique de la douleur ainsi que la libération de certains neuromédiateurs impliqués dans la réponse au stress.



Comment se déroule une séance d'auriculothérapie ?

La première séance débute par un questionnaire, l'anamnèse, afin de connaître les antécédents médicaux de la personne, son mode de vie, ses symptômes,...

La personne est confortablement allongée sur une table de massage, le praticien se tient à sa tête afin d'effectuer une palpation des oreilles à l'aide d'un stylet. Cet examen consiste à détecter les points « d'alarme » responsables de la douleur, du trouble ou du dysfonctionnement de la zone en question. Le système nerveux véhicule l'information jusqu'à l'oreille où elle se manifeste par des points de sensibilité plus accrus lors d'une lésion.

La stimulation de ces points, par l'apposition de petits aimants, permettra de « soigner » ou soulager le problème concerné.

Le but de l'auriculothérapie est d'obtenir un soulagement des douleurs et aussi de corriger les troubles survenus au niveau des fonctions de l'organisme

En aucun cas, l'auriculothérapie, ne peut se substituer à un diagnostic médical ou à un traitement médical.



Nataly NUGUES
Page facebook : Nataly nugues réflexologue

L'aromabook du vin, un livre écrit à Sépeaux

L'aromabook du vin a été écrit en plein confinement de 2020, à Sépeaux. C'était le début d'une véritable aventure icaunaise.

Il s'agit d'un livre destiné aux amateurs et professionnels pour les aider à mieux comprendre ce que révèlent les arômes d'un vin. Ce n'est pas anodin car ceux-ci se comptent par centaines !

Beaucoup d'éléments de cet ouvrage ont été conçus dans l'Yonne. En particulier, je suis fière de pouvoir dire qu'il a été imprimé par Jean-Martin Barré, à Collemiers, près de Sens. C'est l'une des rares imprimeries en France à pouvoir proposer un travail complet, depuis l'impression jusqu'à la mise en forme. Toute l'équipe est charmante et aime le travail bien fait. Un travail qui m'a valu beaucoup de compliments car le rendu est très réussi.

Ce n'est pas tout : le logo qui apparaît en couverture a été dessiné par Caroline Jahier, une toute jeune et talentueuse créatrice de Joigny.

Le site internet du livre (www.laromabookduvin.com) est la création d'une agence de Dijon dirigée par Antoine Brisson, natif de Joigny !

Mais revenons au livre.

J'ai passé ces vingt dernières années dans l'univers du vin et je suis maintenant formatrice indépendante en œnologie. Vous ne pouvez imaginer le nombre de fois que j'ai entendu des personnes me dire « je connais cet arôme mais je n'arrive pas à dire ce que c'est ». Peut-être que vous aussi, vous avez ressenti cela.

En fait, c'est tout simplement une question de mémoire. Pour un professionnel, dépasser cette étape est très important car il doit expliquer le vin à ses clients. Pour un amateur, connaître les arômes du vin, c'est pouvoir percer ses secrets. Ce n'est pas pour rien que les vignerons leur attachent beaucoup d'importance et en parlent abondamment !

Or, depuis quelques années, j'avais constaté que les ouvrages sur le sujet se raréfiaient et, surtout, ne tenaient pas compte des avancées récentes de la recherche.

Et pourquoi ne pas proposer quelque chose de nouveau ? Tel fut le point de départ.

Il a d'abord fallu plusieurs mois de recherches et d'écriture avant de confier le texte à une éditrice indépendante pour la conception graphique et le travail éditorial. Ce fut un très bon moment !

Aujourd'hui, *L'aromabook du vin* est disponible sur commande dans toutes les librairies de France et de Belgique. De grandes enseignes comme Cultura, Eyrolles ou Gibert le proposent aussi. Il est possible aussi de l'acheter sur le site internet, bien sûr.

Et si le vin vous passionne, je vous donne rendez-vous cet été sur les ondes de France Bleu pour des chroniques sur les vignobles de France, dans l'émission « L'étape Gourmande » de Nathalie Helal.

À bientôt !

Sandrine Audegond



Gâteau chocolat courgette, sans beurre et sans sucre

Liste des ingrédients

- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 30 g de maïzena ou de farine
- 40 g de stévia ou 80 g de sucre
- 200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%)
- 200 g de courgette râpée
- 4 œufs
- Un peu d'extrait de vanille



Étapes de la recette

Commencez par casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lissez la préparation

Epluchez la courgette et râpez-la finement, vous devez récupérer 200 g sans l'égoutter

Séparez les blancs des jaunes d'œufs, et fouettez les jaunes avec la stévia et la vanille

Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette

Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu refroidi (gardez 3 cuillères à soupe de chocolat !), en mélangeant bien

Ajoutez le restant de courgette, mélangez

Fouettez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air

Répartissez dans un moule antiadhésif et enfournez 30 minutes à 180°C

Mettez le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidi et lissez. Vous pouvez saupoudrer de noix de coco ou de noisettes par exemple !



Bon
Appetit!

L'équipe du
petit journal
vous souhaite
un bel été



Retrouvez toutes les
informations de la commune sur
PanneauPocket
et notre site internet :
sepeauxsaintromain.fr



Renseignements utiles

Secrétariat de mairie

Lundi , jeudi, vendredi
de 8h00 à 17h00
Mardi de 8h00 à 18h30
Samedi de 9h00 à 12h00
Tél: 03.86.73.16.36

Permanence du maire ou d'un adjoint

Mardi de 16h30 à 18h30
Possibilité de rendez-vous,
vendredi (après-midi) et samedi (matin)

Agence postale communale

Lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi de 08h30 à 12h00

**Fermeture de la mairie et de l'agence postale :
du 08 au 27 août 2022 inclus.**

Urgences

Pompiers **18**
SAMU **15**
Gendarmerie **17**
Numéro d'appel d'urgence européen **112**

Infirmières à domicile

03 86 80 21 96
06 61 05 87 21

Unité Territoriale de Solidarité du Jovienien

03 86 92 08 30

Ambulance / VSL

BCG : 03 86 63 94 16
Ambulances Bleu : 03 86 91 41 10
Renard : 03 86 35 98 98
Saget : 03 86 91 57 94 – 06 79 26 36 81

Taxi

Nathalie : 06 69 19 61 41
Sarrubba : 06 22 96 85 46
Tenaudier : 06 07 23 87 91
Tiranos Gilles : 06 07 61 19 76

Bibliothèque

Sépeaux : ouvert 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois, à 13h30 pour les enfants de l'école/de 13h45 à 14h30 pour les adultes, fermée en juillet et août,

Saint Romain : ouvert 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois de 15h à 17h sauf Juin, Juillet, août et septembre le **1^{er} mardi** du mois de 15h à 17h

Petit Journal

lepetitjournaldelacommune@gmail.com

Associations

Comité des Fêtes : 06 80 56 21 46, comitedesfetes89116@gmail.com
Patrimoine et partage : 06 31 83 55 27, patrimoineetpartage89@gmail.com
APE les 3 tableaux : 06 28 75 47 90, les3tableaux@hotmail.fr