

L'ÉTINCELLE 64



TARIF LIBRE

LE BULLETIN D'INFORMATION TRIMESTRIEL DE NOTRE ASSOCIATION ÉCLATANTE

Décembre.2025 Numéro 5

A TAAAAABLE

Par Romain

Tarte au citron meringuée (qui est clairement la meilleure d'après notre Directeur 😊)

pâte à la casserole

250g de farine

125g de beurre

6 c à s d'eau

2 c à s de sucre

mettre la pâte dans un plat à tarte rond

crème de citron

rapper le zeste de 3 citrons et extraire leur jus

mettre 1 c à s de maïzena

laisser épaissir la crème aux citrons

meringue

3 blancs d'œuf

80g de sucre glace



La fameuse tarte qui a été dévorée

Étape 1 : La pâte à tarte

Disposez sur le plan de travail ou dans un cul de poule large la farine, poudre d'amande, sucre glace et sel.

Ajoutez le beurre en petits morceaux puis travaillez la pâte pour la sabler (ressemble à un amas de grains de sable).

Ajoutez le lait puis mélangez jusqu'à ce que la pâte soit mélangée.

Étalez la pâte de taille suffisante pour recouvrir votre moule à tarte. Recouvrez le d'un papier sulfurisé, puis foncez votre moule avec la pâte.

Placez des poids sur le fond de tarte puis enfournez pour 20 minutes à 180°C. La pâte doit dorer.

Réservez après cuisson.

Étape 2 : La crème citron

Lavez les citrons, récupérez jus et zestes des citrons

Placez les zestes, le jus, le sucre, les œufs et fouettez pour mélanger. Ajoutez le beurre en petits morceaux.

Faites chauffer à feu doux tout en mélangeant pour homogénéiser la préparation. Le mélange va progressivement s'épaissir.

Une fois pris, sortez du feu et versez sur le fond de tarte.

Étape 3 : La meringue

Placez les blancs d'œufs et le sucre dans le bol de votre batteur.

Montez les blancs en neige ferme

Recouvrez la tarte de la meringue. Vous avez plusieurs possibilités ; Y aller à la poche à douille pour bien décorer, ou à la spatule en lissant délicatement (Option retenue sur celle en photo)

Enfounez à 120°C -130° une dizaine de minutes le temps que la meringue dore. Placez idéalement en bas du four.

Laissez refroidir avant de déguster cette tarte citron meringuée. (La crème doit reprendre sa texture ferme après la cuisson de la meringue)

GALETTES DE FLOCONS D'ORGE AU BROCOLI

Par Marc

PRÉPARATION : 15 MIN REPOS : 30 MIN

CUISSON : 12 MIN POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- Flocons d'orge. 80
- Lait de vache ou boisson végétale au soja 180g
- Œufs 2
- Brocoli en fleurettes. 80 g
- Oignon rouge ½
- Fromage de votre choix (comté, chèvre...) 40 g
- Piment d'Espelette en poudre 1 c. à c.
- Huile d'olive 2 c. à s.
- Sel et poivre du moulin

1 Mixez grossièrement les flocons. Mélangez-les avec le lait ou la boisson végétale, salez, poivrez puis ajoutez le sachet de levure. Laissez reposer 30 minutes.

2 Faites cuire les fleurettes de brocoli 4 minutes à la vapeur ou au micro-ondes avec 1 c. à s. d'eau.

3 Hachez l'oignon rouge et le brocoli puis ajoutez-les à la préparation. Laissez reposer pendant 30 minutes.

4 Râpez le fromage et l'ail, mélangez et ajoutez-les à la préparation.

5 Mettez une poêle antiadhésive sur feu moyen, versez 1 c. à s. d'huile d'olive et déposez une cuillère de pâte pour former une galette. Laissez cuire pendant 3 à 4 min puis retournez.

JOURNEE D'IMMERSION

par Stéphane, Marc, Nicolas, Sébastien

Le jeudi 23 octobre, nous avons passé une magnifique journée à Jean Dauger sur l'invitation du fond de dotation de l'Aviron Bayonnais. Nos étincelles ont souhaité nous laisser leur témoignage.



Sébastien : C'était bien, et j'ai adoré l'entraînement avec les pros.

Stéphane : J'ai bien aimé la visite des locaux : les vestiaires, le stade même si je préfère chanter la Honhada

Marc : J'ai aimé tous les ateliers proposés mais en particulier : les exercices de passes, et l'entraînement à la mêlée. Heureusement pour nous même s'il pleuvait, nous étions à l'abri.

VACANCES

par Paul

J'étais à Hendaye pendant deux semaines. J'ai pu faire de nombreuses activités que ce soit aller à la plage, à la piscine. J'ai pu revoir mes copains dont Baptiste et Saïd. J'ai cuisiné de la salade fruits : des clémentines, des oranges, et plein d'autres fruits. Ce que j'ai préféré c'est faire le sapin de Noël et installer les décorations avec Oscar. Je me suis baladé aussi autour du stade d'Hendaye. J'ai déjà hâte d'y retourner.

CHANSON DE NOEL

REMIX DE VIVE LE VENT

Couplet 1

Les mercredis on part là-bas
C'est Pays-Basque c'est pour ça
Avec des bénévoles motivées
Toujours là pour nous accompagner
Entre les sorties, et les repas sacrés
Et leurs sourires à jamais
Elles mettent l'ambiance c'est assuré
C'est grâce à elles que l'on passe de bonnes journées

🎵 Vive l'Étincelle, vive l'Étincelle,
Vive l'Étincelle 64 !

Dans la bonne humeur, tous les jours à l'heure,
On partage nos efforts !

Vive l'Étincelle, vive l'Étincelle,
On s'entraide et on est soudés !

Et le vendredi, c'est Momo qui dit :

"Paella pour tout l'monde, régalez-vous les amis !" 🎵

Couplet 2

Dans la salle on rit beaucoup,
On se retrouve tous les jours,
Autour d'un Uno bien serré,
Qui c'est qui va encore piocher ?
Et parfois c'est plus sérieux,
On sort les Chrominos à deux,
Entre les cartes et les fous rires,
C'est l'Étincelle qui nous inspire !

🎵 Vive l'Étincelle, vive l'Étincelle,
Vive l'Étincelle 64 !

Dans la bonne humeur, tous les jours à l'heure,
On partage nos efforts !

Vive l'Étincelle, vive l'Étincelle,
On rit, on joue, on fait du sport !

Et le vendredi, c'est Momo qui dit :

"Paella pour tout l'monde, soyez prêts à en reprendre aussi !" 🎵

Couplet 3

Au zoo on donne un coup d'main,
C'est du bénévolat malin,
On nourrit, on range, on apprend,
Et les animaux sont contents.
Puis au judo adapté,
On s'entraîne à progresser,
Chutes contrôlées, ceintures serrées,
Tous ensemble on peut avancer !

HOROSCOPE

par Paul, Gérard, Sébastien, Stéphane

- ♈ Bélier : Réfléchissez avant de vous lancer tête baissée
- ♉ Taureau : Soyez heureux, tout simplement
- ♊ Gémeaux : De la réussite, de la bonne santé vous attendent pour ce début d'année 2026
- ♋ Cancer : Vous allez fêter Noël, en famille, à Bordeaux !
- ♌ Lion : Beaucoup de bonheur vous attend, soyez patient !
- ♍ Vierge : Vous allez gagner un repas au restaurant pour deux, au Pays Basque
- ♎ Balance : Restez bien accroché aux branches du sapin. Aïe ça pique !
- ♏ Scorpion : La chance aux jeux de société est avec vous
- ♐ Sagittaire : Vous allez écouter beaucoup plus de musique cette année
- ♑ Capricorne : Souriez tout va bien dans votre vie
- ♒ Verseau : Vous allez trouver un nouveau travail, peut être le remplaçant du Père Noël
- ♓ Poissons : Ne tournez pas en rond

QUELQUES MOTS EN LSF

par Pierre



FROID



NEIGE



DECEMBRE

Anniversaires à venir : 🎂

- Dylan : le 14 janvier
- Marie : le 24 janvier
- Monique : le 28 janvier
- Marc : le 29 janvier
- Killian : le 9 février
- Leslie : le 12 février
- Luka : le 13 février
- Lionel : le 21 février

Un immense merci à ceux qui ont écrit ce journal, à vous nos Etincelles ! Votre travail, votre créativité et votre engagement ont permis de créer un super contenu. Grâce à vous, ce projet a pris vie. Toute l'équipe est reconnaissante de votre contribution et impatiente de continuer cette aventure ensemble. On se retrouve dans trois mois pour la parution du numéro 6 de ce petit journal.