

LA GAZETTE DE LA RETRAITE SPORTIVE FRAMBALDÉENNE

LES APRÈS-MIDIS DU LUNDI : LES JEUX DE CARTES

Tous les lundis après-midis, les retraités de Saint-Frambault-de-Prières se retrouvent dans la salle commune pour des activités ludiques. Au programme, jeu de pétanque et jeux de sociétés.



De 14h à 18h, les retraités s'amuse aux jeux de cartes en échangeant sur les potins de la commune ! On prend des nouvelles de ceux qui sont absents, on s'inquiète de leur santé. On parle des enfants et petits enfants.

Les cinq rois est le jeu préféré de nos amies car cela les incite à réfléchir. Faire travailler ses méninges est bon pour la santé !



Les pros de la Belotte !



On s'amuse mais on veut gagner !



Les cinq rois !



À 16h, c'est l'heure du goûter !

En hiver, on se retrouve au bar pour une boisson chaude qui réchauffe les cœurs et l'ambiance. Nos aînés se font servir, c'est un vrai plaisir de leur rendre ce service. On les gâte, petit plateau de café, chocolat et un vin chauds accompagnés de petits gâteaux ou de sucreries.



Notre cher Marcel nous offre souvent des fruits ou des noix de son jardin.



On échange sur tous les sujets !

L'ARON

L'Aron est une rivière française qui coule au Nord du département de la Mayenne. C'est un affluent de la Mayenne en rive gauche et donc un sous-affluent de la Loire. Elle prend sa source sur la commune de Bais (53160) et mesure 35,9 km.

Elle traverse la commune qui porte son nom : Aron !



Cette petite rivière termine sa course sur la commune de Commer où elle se jette dans la Mayenne.

Les randonneurs peuvent faire un circuit de marche qui permet de traverser l'Aron en 4 fois !

Il faut savoir qu'il existe également une autre rivière nommée l'Aron mais qui se situe dans le département de la Nièvre (58) et qui prend sa source à Champvert. Elle mesure 104 km et c'est aussi un affluent de la Loire.





Ici, l'Aron passe en dessous d'une maison qu'un célèbre chanteur français avait visitée pour un éventuel achat.

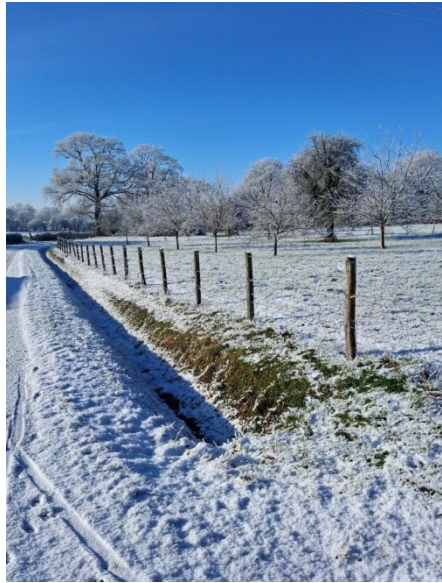
La Mayenne est riche en ruisseaux et rivières. L'eau y abonde ! Ne la gaspillons pas !



Les marcheurs du jeudi

LA NEIGE À SAINT-FRAIMBAULT-DE-PRIÈRES

En ce mois de janvier 2026, l'hiver couvre Saint-Frambault de son manteau blanc. Les Frambaldéens se sont réveillés sous la neige. Les arbres dénudés sont enneigés pour nous offrir un merveilleux spectacle.



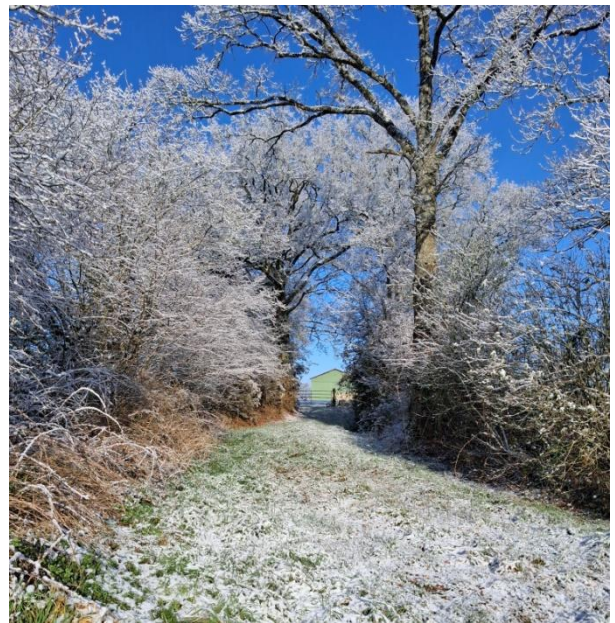
Digne d'une carte postale !

Vue sur la Haie-Traversaine



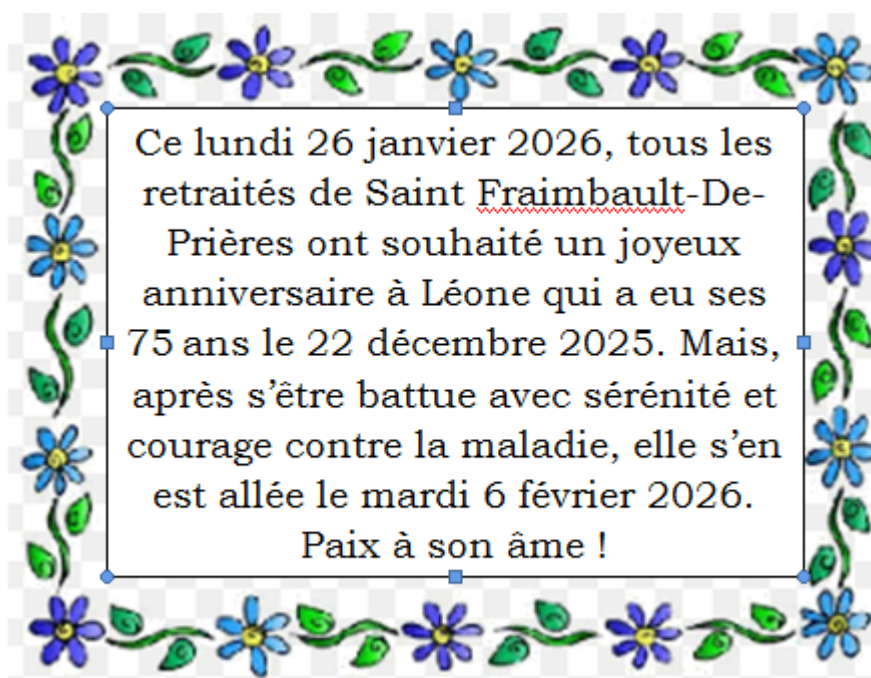


Les Freuvries



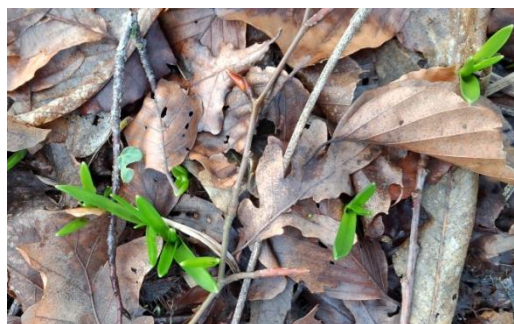
Lever du soleil sur Les Freuvries enneigées

JOYEUX ANNIVERSAIRE À LÉONE



CÔTÉ NATURE...

Le printemps montre le bout de son nez. Les premières fleurs apparaissent pour illuminer la campagne mayennaise. Mais, les connaissons-nous vraiment ?



Quelles sont ces petites pousses vertes ?



Les jacinthes des bois : des bleues et des blanches



Des narcisses

Pour ceux qui aiment les plantes, c'est important de les reconnaître pour les protéger !



La primevère commune médicinale et comestible.



La violette des bois fleurit d'avril à mai. Ses fleurs oscillent entre le violet, le bleu et le blanc. La violette est comestible et médicinale.

3 étamines : c'est un crocus !

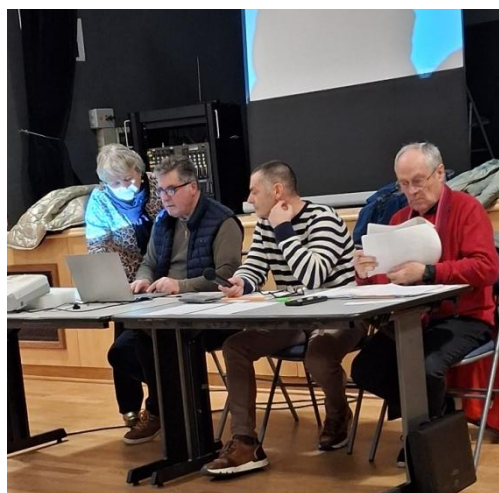


Orchis mâle : *Orchis mascula* est une orchidée d'Europe qui fait partie de la famille des ORCHIDACEAE, mesurant de 15 à 50 cm.

C'est une plante vivace, non toxique. Elle est consommée en Inde. Elle possède également des propriétés médicinales.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2026

Le jeudi 22 janvier 2026 s'est tenue l'assemblée générale de la Retraite Sportive Frambaldéenne en présence de Monsieur le Maire et de tous les adhérents. Le bureau composé du président Didier, du trésorier Marc, du secrétaire Daniel et de la chargée de communication Françoise nous a présentés de bilan de l'année 2025 qui a été riche en événements ainsi que les projets pour 2026.



ACTIVITES 2026

- 7 mai SAUMUR
- 8 juin Barbecue le soir
- 2 juillet Pique nique midi pour tous Mont des Avoirs rando et vélo pour les intéressés
- 11 septembre Marche semi nocturne « Fourchette »
- 27 novembre Soirée Terre et Mer
- Courant décembre PARIS

Jeudi 7 MAI 2026

Matinale du Cadre Noir et Merveilles du Saumurois

100 €

- Le transport en car tourisme au départ de SFP
- Le spectacle " La Matinale du Cadre Noir"
- Le déjeuner de spécialités "Les Fouées", boisson comprise (1/4 de vin, café)
- La visite de Saumur en petit-train
- La visite guidée des Caves Veuve Amlot
- La croisière promenade sur la Loire
- Inscription avant le 16 MARS 2026 dernier délai

En l'occurrence, une grosse sortie est prévue au mois de mai, à Saumur.

Courant décembre 2026 (entre le 1^{er} et le 18)

Illuminations de PARIS

- Transport en car de tourisme au départ de SFP
- Visite du Stade de France ou Roland Garos ou Clairefontaine
- Croisière promenade sur la Seine
- Circuit en autocar dans Paris Illuminé
- Accès à Montmartre par funiculaire
- Dîner dans un restaurant au cœur de Montmartre

Et une autre en décembre, à Paris.

Le renouvellement d'une partie du bureau a été voté à l'unanimité.

Un diaporama des activités de 2025 a été projeté à la fin de la réunion, permettant à certains de se remémorer les bons moments.

Tous les adhérents étaient présents et heureux de se retrouver.

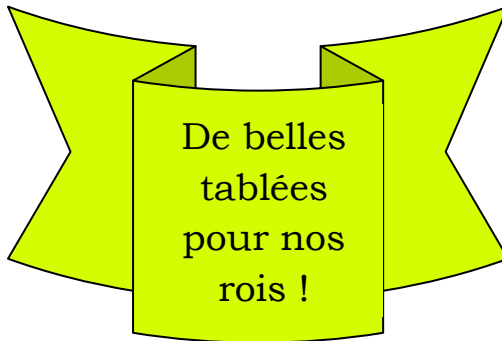


Nous avons profité de l'occasion pour régler notre cotisation et confirmer notre participation à la sortie à Saumur.



LA GALETTE DES ROIS

A la suite de l'Assemblée générale, nous avons profité pour partager la galette des rois. Un bon moment convivial à Saint-Fraimbault-de-Prières.





Pendant ce temps en cuisine....



**Des petites mains s'affairent pour réchauffer les galettes !
Chaudes, elles sont meilleures ! Ensuite, il faut tout nettoyer !**

N'oubliez pas de passer au bar pour saluer nos barmens. Ils nous ont servis une bolée de cidre ou de vin blanc.



ET QUI SONT LES ROIS DE 2026 ?



Cette année, les 13 fèves rassemblées, représentaient la roue du Tour de France. Oui ! Il en manque deux fèves ici ! Où sont-elles passées ? 😊





Claire et Christian



Chantal



Christine



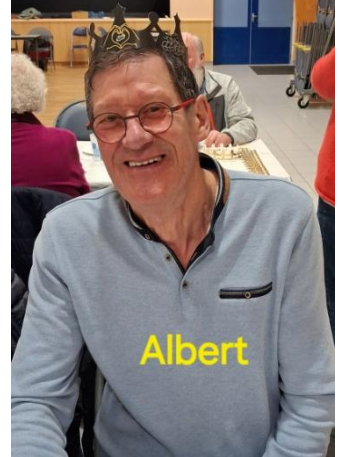
Bernadette



Monique



Soisic



Albert



NOS CHERS ROIS ET REINES DE 2026 ONT BELLE ALLURE !



Alain embête sa voisine !



Un couple charmant



Christine pensive ou timide ?



Michel distribue de la galette !

PROVERBES DES ANCIENS

On fait la procession avec ce qu'il y a de monde !

DEVINETTES

En se baladant, les marcheurs ont rencontré cet arbre majestueux. Il a un nom. Pouvez-vous nous dire comment il s'appelle ?



Il habite à Saint-Fraimbault-de-Prières. Il est majestueux !

La maison natale de Monique se trouve dans le coin !



HERVÉ : *Que fait ma chienne Sura quand je lui donne une bière ?*

CLAUDINE CHEMIN

Petite dame adorable, elle a le cœur sur la main. Fille d'agriculteur, elle vit toujours dans la ferme de ses parents. Avec son mari Paul, ils ont repris l'exploitation. Ils élèvent toujours des animaux surtout des poules qui donnent des œufs bios.

Merci à Claudine de partager avec nous sa recette.

Ingrédients : La brioche.

350 g de farine
170 g de beurre fondue tiède
4 œufs
50 g sucre
1 cc de sel
20 g levure boulanger



1. Laisser poser à température ambiante 4h à 5h.
2. Enfourner à froid à 175° et laisser cuire 30 min. Après cuisson, vous pouvez les laisser refroidir et les conserver au congélateur.
3. Mélanger la farine + sucre + sel
4. Ajouter les œufs + levure délayée à l'eau froide + beurre. Bien mélanger.
5. Couvrir avec un torchon et laisser poser toute la nuit en bas du frigo.
6. Fariner le plan de travail et étaler la pâte au rouleau pour former un boudin. Puis, former des boules et les disposer dans des moules.
7. Laisser poser à température ambiante 4h à 5h.
8. Enfourner à froid pendant 30 min à 175°.

RECETTES

Tous ont plébiscité le gâteau « Pain d'épices » de Claudine MILLET et ont réclamé la recette qu'on vous livre ci-dessous.

GÂTEAU PAIN D'ÉPICES

INGRÉDIENTS :

10g de beurre
350g de farine
450g de miel
250g de lait
2 à 3 cuillères à soupe d'épices en poudre pour pain d'épices
2 œufs
1 cuillère à café de bicarbonate de sodium



1. Mélanger lait + beurre + farine.
2. Ajouter et bien mélanger le miel
3. Ajouter les épices + le bicarbonate
4. Incorporer les oeufs entiers. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Beurrer et sucrer le moule.
6. Faire cuire pendant 45 min à 220°
7. Vérifier la cuisson.

FRICASSÉE BRÈDES LASTRON (FAMILLE DU PISSENLIT)

Je vous propose une recette réunionnaise d'origine asiatique. Les brèdes sont bonnes pour le foie et réduisent les ulcères à l'estomac, riches en protéines, équilibrent les hormones, combattent les radicaux libres...

Vous pouvez rajouter des lardons ou des saucisses.

Lors d'une promenade, ramasser les jeunes feuilles de pissenlit.

INGRÉDIENTS :

Jeunes feuilles de pissenlit

2 oignons

2 tomates

Gingembre

Piment (facultatif)☺

2 gousses d'ail

8 cl d'huile

Sel



1. Nettoyer correctement les brèdes. Bien les laver. Faire bouillir de l'eau salée et blanchir les feuilles hachées moyennement pendant 2 min.
2. Eplucher et hacher les oignons.
3. Concasser les tomates. Piler ou mixer les épices : ail, gingembre, sel, piment.
4. Réchauffer une marmite contenant l'huile, faire revenir les oignons hachés à feu vif. Rajouter les lardons à ce moment.
5. Incorporer les épices pilés. Bien mélanger et roussir. Attention au

piment qui pique le nez !



6. Rajouter les tomates, bien mélanger et laisser cuire 5 min à feu doux.
7. Egoutter les brèdes dans une passoire et les incorporer par petites quantités en remuant sans cesse. Saler à votre goût. Laisser cuire 7 à 8 min.

Dégustez chaud avec du riz ou du pain !