



Les **Echanges de Savoirs** permettent de partager des connaissances, échanger ses savoirs, se rencontrer dans une ambiance conviviale et détendue.

Le fil des Savoirs – Mars 2026

- **Activités ponctuelles**

Lecture : le 3 mars (14h15 – 16 h) à l'Espace Ste Anne avec Mireille.

Tarot : le mercredi 4 mars (19h30 – 22h30), salle 2 à Buhulien avec Véronique.

Tricot, Crochet : le mercredi 4 mars (14h30 – 17h30), salle 2, avec Françoise et Huguette et le mercredi 18 mars (14h30 – 17h30).

Perles : le 6 mars (14h – 16h), salle 2, avec Gaëlle.

Peinture : le mercredi 11 mars (14h – 17 h), salle 2, avec Isabelle.

Art floral : le vendredi 13 mars à 14h30, salle 2, avec Michèle et Annick.

Pyrogravure : le vendredi 20 mars (14h – 16h), salle 2, avec Laurence.

Macramé : le mercredi 25 mars (14h – 16h), salle 2 avec Christine.

Café citoyen : le dimanche 29 mars à 17h au « Flambard » avec Catherine.

- **Activité marche du mardi**

Le 03/03 : à Landrellec

Le 10/03 : à Trébeurden

Le 17/03 : à Perros-Guirec

Le 24/03 : à Trébeurden

Le 31/03 : à Ploumanac'h

Le programme détaillé est téléchargeable sur le site. Ouvert à toutes et tous.

Pour nous contacter : marche.eds22@gmail.com

Dates à retenir

- **Activités ponctuelles**

Café philo : le mercredi 1^{er} avril (17h – 19h), salle 1 à Buhulien avec Catherine, Thème : c'est un livre de Pierre Rosanvallon " les contre-pouvoirs invisibles".

Réunion du CA : le jeudi 2 avril à 16h30.

Lecture : le 7 avril se fera exceptionnellement en salle 2 à Buhulien à 14H 15.

Art floral : le vendredi 5 juin, les fleurs de notre jardin, avec Michèle et Annick.

Peinture : le 8 avril et le 6 mai avec Isabelle.

Astronomie : prévu en mars si le temps le permet avec Alain.

Informations complémentaires sur les activités de mars

Art floral : sur le thème du printemps



Cuisine : cueillette des algues à Landrellec en début d'après-midi puis repas aux algues.

Lecture : titre du livre : " Le courage des innocents", de Véronique Olmi.

Retrouvez le détail de toutes nos activités permanentes et ponctuelles sur notre site :

echanges-savoirs-tregor.fr

-> **Nous contacter par mail** : echanges.savoirs.tregor@gmail.com

-> **Permanence** : le jeudi de 14h à 17h au local de l'association, ancienne école de Buhulien

Toute proposition sera la bienvenue et prise en compte pour les mois suivants avant le 20 du mois

Envoyez-nous des photos de votre activité afin de les partager !!

Les activités ponctuelles du mois de Février

Brunch : un peu d'anglais avec Isabelle

« A brunch ? Yummy, yummy...

On February 3rd, for our English chat activity, my group and I produced an English brunch at The Guindy kitchen.

We shared the tasks in perfect harmony as well as spoke English a lot ! It was gorgeous !

First, we decided (in English of course) which food would be cooked in advance or in the last minute. After, we produced the food, each person at a post. Some played the accordion and we danced, so nice of them.

Then, we had brunch, it was really delicious !

It has been a fantastic and kind experience for all of us ! », Isabelle.



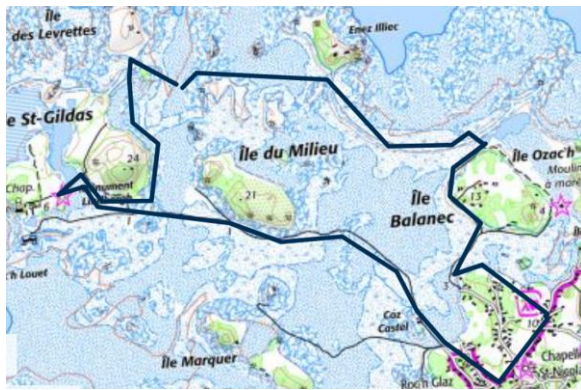
" bacon, fried eggs, fried potatoes, baked beans, sausage, fried mushrooms, toasts, marmalade, pancakes, fruit salad, chia bowl, apple crumble, still water, apple juice"

Art floral : les réalisations de la séance du 6 février « Après la tempête »



Sortie à Buguéès : belle balade sur l'estran avec Alain, 6,4 km au compteur

« Nous étions 10 à nous balader sur l'estran. Partis de Buguéès, 2h avant la marée basse, nos pieds ont vadrouillé sur sable, galets et rochers. La météo était avec nous : ciel bleu et petit vent. Après avoir bien fait travailler nos chevilles et nos genoux nous avons fait une petite pause, près du monument à la mémoire de Lindberg, sur l'île St Gildas. Le retour est tranquille, par le sable (et quand même un peu de vase) avec un mini fleuve à traverser. Une ambiance très sympathique et c'est promis, la prochaine fois on emmène le pique-nique et ce devrait être au printemps. », Alain.



Lecture : le petit mot de Mireille,

« Le roman dont nous avons parlé est " L'enfant dans le taxi", de Sylvain Prudhomme. Une petite histoire dans la Grande. Une histoire de secrets de famille, de non-dits, d'enfant né pendant la guerre d'amours prohibées. Un roman facile à lire, intéressant, avec un peu de suspense, de l'émotion. »

Cuisine : sur le thème des Légumineuses avec Marie, Noëlle et Olivier



Poêlée de courge, lentilles corail au lait de coco

Pour 4 personnes :

1 courge moyenne, 200g de lentilles corail, 1 gros oignon haché,

1 cc de curcuma, 1 cc de gingembre, 1 cc de coriandre, 1/2 cc de curry,

2 cs d'huile d'olive, 20cl de lait de coco, ½ l de bouillon de légumes (1/2 l d'eau + 1/2 cube aux légumes),

Riz ou quinoa.

Préparer le bouillon : eau + cube.

Eplucher et détailler la courge en cubes. Hacher l'oignon.

Rincer les lentilles corail.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter les épices. Laisser infuser quelques minutes.

Ajouter les cubes de courge à la préparation et verser le bouillon à couvert.

Mélanger, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire, en remuant de temps en temps.

Ajouter les lentilles corail. Laisser cuire jusqu'à cuisson des lentilles.

Ajouter le lait coco en fin de cuisson. Mélanger le tout. Maintenir au chaud.

Servir avec du riz ou quinoa.

Chili sin carne

Pour 4 personnes :

1 grande boîte de haricots rouges, 1 boîte de tomates pelées en morceaux, 2 carottes, 1 oignon haché,

1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 gousse d'ail haché, 2 c à s d'huile d'olive,

1 cc de paprika, 1 cc de cumin, une pincée de piment en poudre ou 1 cc de sauce piquante (facultatif), sel, 1/2 l de bouillon de légumes (1/2 l d'eau + 1/2 cube),

Riz ou quinoa.

Préparer le bouillon : eau + cube.

Rincer les haricots rouges à l'eau fraîche.

Tailler les carottes en petits dés. Les précuire dans le bouillon de légumes. Hacher l'oignon.

Faire revenir l'oignon dans une poêle avec huile d'olive. Ajouter les épices, laisser infuser.

Emincer les poivrons.

Ajouter les carottes et les poivrons à la préparation. Poursuivre la cuisson quelques minutes.

Ajouter l'ail haché, les tomates et leur jus. Bien mélanger. Cuire à feu doux 25 mn en remuant de temps en temps. Ajouter un peu de bouillon si nécessaire.

Ajouter les haricots rouges, le piment puis couvrir de bouillon de légumes.

Laisser réduire 15 à 20 minutes à feu doux.

Servir avec du riz ou quinoa.

Préparation et cuisson du quinoa

Rincer le quinoa pour retirer la saponine qui donne un goût amer.

Dans une casserole, verser le quinoa (50g par personne environ) dans deux fois son volume d'eau bouillante salée à feu doux pendant 13 à 12 mn. Egoutter.

Préparation et cuisson des lentilles corail

Cuire 10 mn dans 4 volumes d'eau frémissante. Egoutter.

Fabrication du pain au levain

Choisir un grand saladier

Préalable à faire la veille au soir :

1 Multiplication du levain

Règle 1+1+1 (levain + eau + farine) : ex 200g chaque ; soit au total : 600g

Ajouter la farine en dernier puis bien mélanger au fouet.

Laisser reposer une nuit (min 6 ou 7h, la pâte lève puis redescend).

Le lendemain :

2 Préalable : conserver une partie du levain au réfrigérateur

ex : 200g, pour faire le pain il reste 400g.

3 Préparation de la pâte à pain

Règle : 1+2+3 (levain + eau + farine) : ex : 400g levain, 800g eau, 1200g farine

Mélanger au fouet levain et eau d'abord puis ajouter la farine et mélanger bien la pâte avec une spatule bois solide.

Laisser lever à température ambiante ou au four (maximum 35°C) 5h environ.

4 Soufflage de la pâte, façonnage en boule et mise en moules à cake

Sur le plan de travail répandre quelques poignées de farine et verser lentement toute la pâte.

Etaler et soupoudrer légèrement et replier : répéter l'opération plusieurs fois.

Diviser la pâte en plusieurs boules, une boule pour chaque moule : ex 4 moules pour les quantités ci-dessus. Huiler les moules avant de remplir : le démoulage sera plus facile !

Laisser la pâte lever dans les moules (seconde levée ou apprêt) à température ambiante toujours inférieur à 35°C : en 1h environ ; surveiller pour que la pâte ne retombe pas.

5 Cuisson au four chauffé au préalable à 180°C puis enfourner pour 45 mn.

Notes :

- un grand saladier est plus pratique pour les opérations 1, 2 et 3,
- adapter les quantités selon ses besoins,
- l'opération 4 est la plus délicate ; un peu plus de farine rend les choses plus faciles !
- selon les quantités on peut ajuster à un moule ou 2,
- le moule à cake n'est pas une obligation, c'est juste un moyen pratique !

Pamplemousses des Iles

Pour 4 personnes :

2 pamplemousses, 2 bananes, 1 kiwi, 1 grenade, un morceau de gingembre râpé, sucre (facultatif)

Couper les pamplemousses en deux. Retirer la pulpe et la couper en petits cubes dans un saladier.

Peler les bananes et le kiwi puis les couper en rondelles. Peler et égrener la grenade.

Râper le gingembre. Mélanger le tout. Garnir les demi-pamplemousses évidés et servir frais.