

MÉTÉO
Mercredi

MATIN



Mini : + 11
Maxi : + 19

APRÈS-MIDI



Après la perturbation d'hier, les pressions sont en hausse sur notre région. Le temps redevient calme mais reste encore humide ce matin. Les paquets nuageux sont nombreux et des brumes sont possibles localement. Après leur dissipation, les belles éclaircies s'installent pour le reste de la journée.

Judi

MATIN



Mini : + 8
Maxi : + 20

APRÈS-MIDI



Les éclaircies nocturnes ont favorisé la baisse du mercure. Les éclaircies effacent la petite fraîcheur matinale. A la mi-journée, des nuages se développent et descendent de la Manche. Ils deviennent passagèrement nombreux mais rarement porteurs d'ondées. Le vent de noroît est faible.

Vendredi

MATIN



Mini : + 9
Maxi : + 19

APRÈS-MIDI



Une perturbation arrive en cours d'après-midi. Les éclaircies du début de matinée se voilent progressivement. Elles finissent par disparaître l'après-midi derrière une couche nuageuse. quelques gouttes sont possibles mais le corps pluvieux n'est pas attendu avant la soirée.

Samedi

Indice de confiance : 3



Dimanche

Indice de confiance : 3



Pour l'agriculture

La pluviométrie est normale sur la première décade à Spezet, de l'ordre de 25 l/m². L'insolation est excédentaire d'une vingtaine d'heures (70 h contre 50 h de coutume)



NATURE LA RUBRIQUE À MANU



Nain rouge

Ce n'est pas la première fois que je consacre la rubrique nature à l'écureuil, ce célèbre rongeur qui a failli disparaître de nos forêts, à cause d'une maladie foudroyante et de l'appétit de chats domestiques. Et non pas par la faute des martres, comme le pensent encore bon nombre de personnes mal informées et un peu bas de plafond.



BRETAGNE VIVANTE SEPNI

Saim des félins est une constante et je ne saurais que trop vous rap-peler d'équiper votre matou préféré d'un collier

avec grelots qui préviendra ses futures proies d'un danger imminent. Mais revenons-en au rouquin et à ses acrobaties époustouflantes, et pour cause: l'équipement que lui a donné Dame Nature est tout simplement exceptionnel. Tout d'abord, des pattes arrière puissantes et nerveuses pour sauter de branche en branche, équipées de griffes et d'articulations qui lui permettent de grimper vers le haut comme vers le bas. Ses pattes avant ne sont pas en reste puisqu'elles sont plutôt courtes et lui autorisent des atterris-

sages « brusques »; ses mains dotées de quatre doigts lui autorisent toute sorte de manipulations et notamment celle des cônes de pins, son péché mignon. Au fait, savez-vous reconnaître les restes de repas d'un écureuil ? Un cône de résineux effiloché avec quelques écailles au sommet ou une noisette fendue en deux, c'est l'œuvre du rouquin, sans aucun doute. A partir d'un reste de pomme de pin, on peut même savoir s'il est droitier ou gaucher selon le sens dans lequel il a tourné sa pitance en la grignotant.

Mais revenons à l'anatomie de l'écureuil et n'oublions pas sa queue - à peine moins petite que le corps - qui lui sert de balancier pour assurer son équilibre sur les branches mais aussi pour le diriger en plein saut ou le freiner dans sa chute. Entre ses pattes et son corps, la peau est large et imite les « ailes » de son cousin américain, l'écureuil volant, en l'aidant à planer un peu plus loin. Ses très bons yeux lui permettent de ne pas louper LA branche, ses longues moustaches ou vibrisses procurent l'équilibre nécessaire à qui-

conque fait le singe à plus de vingt mètres au-dessus du sol et ses oreilles dotées au sommet d'un plumbeau de poils lui procurent une audition quasi-bionique. Bref, l'animal est taillé pour assurer la doublure de Tarzan ! Si vous avez observé des écureuils, n'oubliez pas de le signaler sur : <http://www.gmb.asso.fr>; rubrique « participez à l'atlas des mammifères terrestres ».

Mes photos naturalistes
sur : <http://manuphotonature.over-blog.com>

Ferme équestre des Chimères
L'équitation plaisir
Balades, randonnées, cours
Ethologie, équitation relationnelle
Kergustion • 56110 Le Saint
06 18 58 19 21 • 02 97 23 58 86
Sur la D769, carrefour de Bouthiry - www.domaine-des-chimeres.com



CUISINE

Les fruits rouges

Groseilles, mûres, framboises, myrtilles... ces fruits d'été aux saveurs vitaminées fouettent le sang, leur couleur n'y trompe pas. Une poignée de ce cocktail de santé, dégusté entre les repas ou à jeun, reminéralise le corps et dope l'esprit. Ils sont très bons pour la circulation sanguine et apportent de la vitamine C, du potassium... Le problème est de pouvoir s'arrêter d'en manger, et donc de ne pas dérégler l'organisme. La framboise rafraîchit la bouche, purifie le sang et embellit le teint. Au XVII^e siècle, on conseillait de manger les fruits en début de repas comme

cela se faisait aussi au Moyen Âge; ainsi La Varenne, cuisinier du marquis d'Uxelles, écrit dans son livre « Le cuisinier français », en 1651, une recette de soupe de framboises. La mûre de ronce regorge d'autant de bienfaits et ses feuilles sont aussi précieuses en tisane contre les maux de gorge. De même, les feuilles de myrtilles en infusion sont recommandées en cas de diabète et les feuilles de cassis souveraines contre les rhumatismes. Bref, en tartes, en confitures, en gelées, en mousse ou en sorbet, les idées de dessert ne manquent pas.

SOUPE DE FRAMBOISES DE LA VARENNE SIMPLIFIÉE

Mixez 200 g de framboises dans un peu de lait. Faites bouillir un litre de lait, assaisonnez de sel et plongez les framboises mixées. Servez dans des bols individuels, garnissez avec des framboises. On aime ou on n'aime pas.

MOELLEUX DE MÛRES

Pour changer du fromage blanc ou de la crème chantilly, voici une idée de préparation à la mûre avec du tofu soyeux que l'on trouve plutôt dans les magasins bio. 400 g de tofu soyeux, 200 g de mûres, 50 g de sucre roux, amandes effilées. Mixez les mûres avec le sucre roux, incorporez-les dans le tofu soyeux, mélangez bien. Mettez au frais quelque temps. Au moment de servir, grillez à sec dans une poêle des amandes effilées. Parsemez-en les moelleux aux mûres...

Cette recette est proposée par *Bleuzen du Pontavice*.
www.latrutedequenecan.com

l'été en fleurs!
Hortensia le pot de 8 l 9€95
Agapanthe le pot de 3 l 6€90
15€95
Gamm vert le goût du jardin
Valable dans les magasins Gamm Vert jusqu'au 23/07/11 dans la limite des stocks disponibles