



# LA GALETTE

n°45  
Décembre 2002

Bulletin de liaison de l'Association SEL en Durance.

Adresse postale : Association SEL en Durance. Maison de la Culture et des Associations. 167, rue Résini. 84120 PERTUIS

## Responsable Galette :

Coordination : Gilda (125)

Rédaction : Georgette (004) et Nicole (014)

Mise en page : Gilda (125)

Relecture : André (004) et Bernard (121),

Merci à Marie-Christine (031) pour les photocopies, à Michelle (006) qui s'occupe des listes et des offres et demandes de Pertuis, à Véronique (383) pour Aix et à Emmanuele (300) pour la version Internet.

## EDITO

Eh ! Oui, déjà six ans que paraissait notre première galette en octobre 1996 exactement.

Aujourd'hui, décembre 2002, voilà toute chaude, sortie du four, la 45ème !

Les années ont passé ; nous sommes toujours là, les anciens selliens reviennent, les nouveaux arrivent avec plein d'idées nouvelles.

Malgré toutes les incertitudes, continuons à échanger avec ardeur et optimisme. Aussi, venons nombreux le 15 décembre à la bourse intersel. D'autres sels seront là avec leur savoir faire plein de diversité et de surprise. N'ayons pas peur de proposer nos talents artistiques, culinaires, etc... sans complexe bien sûr. A bientôt à tous et toutes.

Georgette (004)



**Bourse intersel  
spécial cadeaux  
de Noël  
le 15-12-2002  
MCA Pertuis**

## Sommaire

p 1 : Edito et calendrier.

p 2 et 3 : mémo du SEL : qui, quoi, comment, où ?  
p 4 et 5 : CR de l'Assemblée Générale.

p 6 : Comment faire une bonne Galette ?

p 7 : Tout sur le Quinoa.

p 8 : conte oriental et info hors sel.

p 9 : fiche adhésion.



## Calendrier

◆ Dimanche 15 décembre 2002 : Bourse de Noël intersel MCA Pertuis.

◆ 07 février 2003 parution de la prochaine Galette.

CA = Conseil d'Administration.

MCA = Maison de la Culture et des Associations.



### Composition du CA

Christine TOURON (150)  
 Nicole PENA (014)  
 Paule DONNEAUD (072)  
 André MARC (004)  
 Monique LABARTHE (039)  
 Dominique SOLER (440)  
 Solange JOUVE (334)  
 Adrien OUSTELANDT (355)  
 Ainsi que tous les membres du Bureau

### Composition du Bureau

Présidente :  
 Georgette MARC (004)  
 Vice Présidente :  
 Véronique LARDERET (383)  
 Trésorière :  
 Odile PASSERON (199)  
 Secrétaire :  
 Michelle FONTANAUD (006)

**Les comptes rendus des CA peuvent être consultés chez Anie (192) à My cup of tea**

Les adhérents qui souhaitent recevoir la Galette via email doivent le demander directement à [selendurance@multimania.com](mailto:selendurance@multimania.com) pour éviter des étapes intermédiaires qui, parfois, peuvent bloquer.

La Galette est notre journal d'information. Il contient la liste des adhérents, les offres et demandes, les renseignements administratifs essentiels, le calendrier des activités et vos articles dans le respect de l'esprit du SEL. La Galette est un espace libre : tout le monde peut y mettre son grain de sel ! Vous y êtes chaudement encouragés ! Pour remettre un article, contactez Gilda (125), tel : 04 90 09 53 19. ([gilda.derouet@club-Internet.fr](mailto:gilda.derouet@club-Internet.fr)) ou Georgette (004) Tel : 04 90 79 35 25. Pour Aix, contacter Adrien (355) au 06 64 82 82 34 ([aoustelandt@caramail.com](mailto:aoustelandt@caramail.com))  
 La Galette paraît tous les deux mois,

Prochaine édition : 7 février 2003  
 Comment se procurer la Galette ?

- **Par courrier. A partir de décembre 2002 elle est adressée à tous les selliens dont l'adresse est complète.** Par Internet : envoyez un e-mail à
- [selendurance@multimania.com](mailto:selendurance@multimania.com) chez Emmanuele (300). Il vous l'enverra.
- A pertuis, au salon de thé My cup of tea chez Anie (192) de 10h à 19h du lundi au vendredi.
- A Aix, au centre Co Naissance chez Khariessa (324) au dernier étage, dans la boîte SEL.

### Permanences

Pertuis :  
 • Coordination des permanences (Anie (192) et Monique (039)).  
 • Permanence du marché le vendredi de 11h à 12h au café le "diplomate"  
 Les permanences sont assurées en alternance par Francisca (041), Odile (199), Georgette (004), Michèle (006), Monique (039), Marie (146) et Nicole (014).

Aix :  
 Maison de quartier La Mareschale (Bus n° 4, stationnement facile), 27, ave de Tubinger (pratiquement en face du Super U, av de l'Europe) chaque mercredi de 18h. à 19h. hors vacances scolaires.  
 Solange (334), Anne Marie (357), Pascal (373), Dominique (440), Khariessa (324) vous y accueillent à tour de rôle.

### Offres et demandes

- Responsable à Pertuis :  
 Michelle (006). Tel : 04 90 09 01 71  
 email : [yves.bugeia@free.fr](mailto:yves.bugeia@free.fr)  
 Adresse : n° 27 lotissement Les Genêts, avenue Pierre Augier. 84120 PERTUIS  
 Assistante : Nicole (014) tel 06 24 26 69 37
- Responsable à Aix :  
 Clothile (308) Tel 06 75 06 46 93

Vous pouvez remettre vos offres et demandes :

⇒ au moment de l'adhésion ou de la réadhésion.

⇒ aux permanences.

⇒ par courrier (normal ou mail) directement aux responsables ci dessus.

Pensez à renouveler ou annuler vos offres et demandes les 20 du mois au plus tard, avant la parution de la Galette.

*C'est bientôt Noël,  
 moment riche en émotion.  
 Joie et nostalgie se cotoient  
 pour nous ramener à l'enfance.  
 Joyeux Noël à tous.*



**Liste des adhérents**

En cas de noms mal orthographiés, nouveau numéro de téléphone, changement d'adresse,...

Responsables de la liste des adhérents :

A pertuis : Michelle (006). Tel : 04 90 09 01 71. email : yves.bugeia@free.fr.

A Aix : Véronique (383). Tel : 04 42 52 62 54. email : veronique.larderet@9online.fr

**Coordinatrice**

C'est à dire, celle à qui on téléphone pour poser des questions, se plaindre ou proposer des initiatives, ce qui peut se faire également aux permanences ou aux CA.

Paule DONNEAUD (072). Tel : 04 90 07 52 00 email : paule-donneaud@planetis.com

**Internet**

Le site Internet du SEL en Durance dispose de deux adresses au choix :

[www.multimania.com/selendurance](http://www.multimania.com/selendurance)

<http://selendurance.multimania.com>

Pour envoyer un message : email : [selendurance@multimania.com](mailto:selendurance@multimania.com).

Site de SELIDAIRH : [www.selidaire.org](http://www.selidaire.org).

Site de la ROUTE DES STAGES :

[route-stages@club.voila.fr](mailto:route-stages@club.voila.fr) : pour vos inscriptions, offres et demandes à la route des stages.

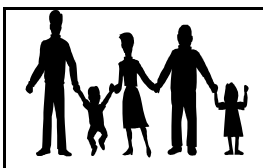
<http://route.stages.free.fr> Contient le catalogue, comptes rendus, adresses de responsables locaux, etc...

Route des SEL : [laroutedessels@wanadoo.fr](mailto:laroutedessels@wanadoo.fr) Site web [www.selidaire.org](http://www.selidaire.org)

Nouvelle adresse : Sylvain MACE - REBOUL 30500 COURRY.

Tel. : 04 66 24 24 19

Responsable sur Pertuis : Georgette (004)

**Qu'est-ce que la bourse ?**

La vie sociale, dont la bourse est le pilier, est essentielle pour avoir un SEL vivant, qui fonctionne bien.

Les Bourses Locales d'Echange sont organisées une fois tous les deux mois. C'est un rendez-vous où l'on déballe ses affaires, ses plantes, etc... et l'occasion de rencontrer les autres adhérents, de papoter et de déguster les très bons plats que chacun apporte.

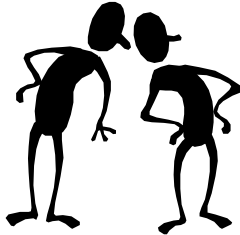
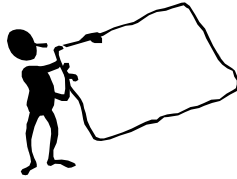
On mange tous ensemble vers 13h. et l'échange peut commencer après. Parfois, il y a un goûter, des crêpes ou d'autres choses, et enfin vers 17h. on remballé et on se quitte à regrets.

P.S. : un petit coup de main pour un coup de balai est le bienvenu (à partir de 17h.)

## Compte-rendu de l'Assemblée générale extraordinaire du 13 octobre 2002

Ordre du jour :

- 1 Bilan moral
- 2 Bilan financier
- 3 Projets
- 4 Renouvellement du bureau
- 5 Nouvelles adhésions



### 1. Bilan Moral

Positif dans l'ensemble.

3 nouveaux adhérents étaient présents à l'A.G.

Cette année, on continue les bourses mais avec deux bourses intersels au lieu d'une (1 en décembre et 1 en juin)

Les permanences quant à elles se déroulent toujours le vendredi à Pertuis mais n'auront plus lieu le samedi à My Cup of Tea. Effectivement, plus personne ne venant le samedi, il n'est pas nécessaire de mobiliser un ou une bénévole ce jour là.

A Aix, la permanence aura lieu le mercredi de 18h. à 19h. à la maison de quartier "la Mareschale", 27, avenue de Tubingen (sauf vacances scolaires).

La Galette, pour rappel, est lue puis relue par un comité ; nous encourageons tous ceux et celles qui auraient envie de s'y exprimer sur différents sujets, à condition, bien sûr, qu'ils ne soient pas d'ordre politique ni religieux.

Il est à préciser que cette année, aucun article n'a été rejeté par le comité de lecture.

En ce qui concerne la parution de la Galette, c'est le nouveau conseil d'administration qui décidera de la périodicité de celle-ci (2 mois ou 3 mois).

Les AIXOIS, ont décidé de s'autonomiser ; les offres et demandes ainsi que le listing des adhérents seront distincts de ceux de PERTUIS.

A leur permanence, un cahier sera à la disposition des adhérents pour consulter les dernières offres et demandes ; il servira de relais entre deux Galettes.

Une première réunion a déjà eu lieu à la nouvelle permanence et a réuni 20 personnes.

Alain MAHE a organisé avec 2 autres personnes des rencontres/échanges sur la santé, sur l'hygiène de vie... le 2ème dimanche de chaque mois au café Madeleine ; 1 à 7 personnes s'y rendaient mais ces rencontres ne seront pas reconduites s'ils ne trouvent pas un autre lieu.

LE BILAN MORAL EST ADOPTÉ À L'UNANIMITÉ.

### 2. Bilan financier.

Odile étant absente pour cause de maladie, son mari est venu nous porter les comptes.

**Rentrées** : 939.33 euros (cotisations)

**Dépenses** : 375.52 euros (cassettes, frais d'envoi, goûters, apéritifs).

Solde année précédente : 1518.12 euros

**solde au 13 octobre 2002** : 2081.93 euros.



## **LA GALETTE**

---

### **Compte-rendu de l'Assemblée générale extraordinaire du 13 octobre 2002 - suite-**

Une précision est apportée quant au montant de ce solde ; Marie Christine Bellec s'occupe de nous photocopier la Galette en échange de galets.

LE BILAN FINANCIER EST ADOPTÉ À L'UNANIMITÉ.

#### 3. Projets

Intersel avant Noël ; il s'agira d'une bourse artisanale ou une vingtaine de Sel ont été invité.

Le sel de Pertuis se propose de participer financièrement pour l'achat des matériaux nécessaires à la confection d'objets ou pâtisseries en tous genres.

Route des sels : une personne s'occuperait d'informer les adhérents intéressés (probablement Georgette).

#### 4. Renouvellement du bureau

Marie REGO, Georgia BRUNET, Bernard BRUSCHINI sont démissionnaires.

Les personnes se présentant sont Paule DONNEAUD, Dominique SOLER, Solange JOUVE, Adrien OUSTELANDT, Monique LABARTHE, Nicole PENA.

Le Conseil d'Administration se composera donc, après un vote positif, de 7pertusiens et 4 aixois.



#### 5. Nouvelles adhésions

Claude pense qu'il serait intéressant de connaître le nouveau solde de chacun.

Cette proposition sera prise en compte par le CA.

C'est aussi le CA qui décidera, s'il y a lieu, du montant de la prochaine cotisation.

Le bureau.

Pour finir, un peu d'humour

- *Ce vin là, mon ami, on le caresse du regard.*
- *Et après ?*
- *Après, on le respire.*
- *Et après ?*
- *On le remet sur la table sans y toucher, dévotieusement.*
- *Et après ?*
- *Après, on en parle.*



Balzac (1799 - 1850)

## LA GALETTE

### Comment faire une bonne Galette ?

Une bonne Galette, cest avant tout un “produit” agréable à la vue, digeste à la lecture et satisfaisant au niveau intellectuel (c’est à dire, dans l’esprit du Sel).

A la différence d’un produit ordinaire, plus nous sommes nombreux à le réaliser et à mettre la main à la pâte, plus le goût de la Galette s’ouvre à de nouvelles nuances et se trouve donc meilleur à déguster, pour le plaisir de tous.

Voici donc la recette de base. Chacun de nous peut y ajouter son grain de sel.

1/ Faire appel au savoir faire de chacun pour produire et fournir la matière première. Tous les articles sont les bienvenus. A titre d’exemples, vous pouvez nous écrire pour nous parler de santé et bien-être, de commerce équitable, de livres et de films, de poésie, de métier, d’expérience professionnelle, d’itinéraire personnel (portrait), d’enseignement, de conseils, de philosophie, etc, etc, etc...

2/ Prendre un comité de rédaction et le réunir pendant une heure pour organiser les différents ingrédients (infos, articles, édito,...)

3/ Utiliser un logiciel Publisher (ou un autre, au choix) et lui transmettre tous les ingrédients pour

m e t t r e  
d i e n t s  
q u ’ i l l e s  
m o u  
l i n e.



Ajouter des épices pour personnaliser. Mettre à feu doux pendant 4 à 5 heures.

4/ Faire contrôler la première cuisson par le comité de relecture. Il supprime les coquilles et s’assure du goût d’ensemble.

5/ Après une deuxième cuisson brève, envoyer le produit fini mais pas tout à fait normalisé, à un sellien spécialiste qui s’occupe de la mise aux normes.

6/ Envoyer le produit normalisé à un dernier sellien qui s’occupe de la reproduction en masse.

Et voilà, les produits de base se sont transformés en Galette.

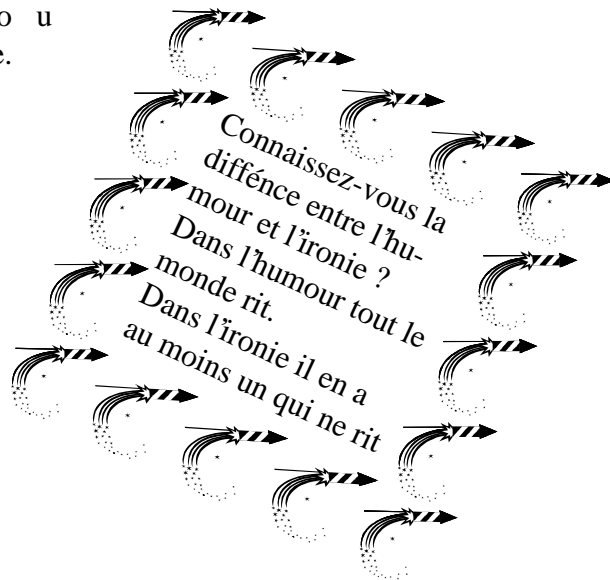
Vous la souhaitez meilleure ou différente ? Il ne tient qu’à vous.

Nous attendons vos suggestions, vos articles., ou vos infos.

A très bientôt.

*Gilda (125)*

P.S. Merci d’envoyer vos articles et vos infos avant le 10 janvier si vous voulez qu’ils soient publiés pour le 7 février.



## LA GALETTE

### TOUT, SUR LE QUINOA

L'Altiplano (Bolivie) est le berceau de la culture du Quinoa depuis des millénaires. Cette terre immense est située à 3000 m d'altitude, dominée par les cimes

de la Cordillère des Andes. Graines sacrées vénérées depuis les civilisations Précolombiennes. Baptisée graine mère, elle est associée à la fertilité de la terre. Grande nourricière du grand empire des Incas, elle constituait leur alimentation céréalière de base.

Pour 100 g de produit sec :

	<b>Quinoa</b>	<b>Riz</b>	<b>Blé</b>	<b>Orge</b>
<i>Protéines/g</i>	13.80	7.40	11.50	10.60
<i>Glucides/g</i>	59.70	74.60	59.40	57.70
<i>Lipides/g</i>	5.00	2.20	2.00	2.10
<i>Minéraux/g</i>	3.40	1.20	1.80	2.20
<i>Calcium/mg</i>	85.00	39.00	41.00	26.00
<i>Magnésium/mg</i>	204.00	119.00	90.00	57.00
<i>Fer/mg</i>	4.20	2.00	3.30	2.00

**Recette :** Pain aux légumes et Quinoa.

500 g de carottes rapées. 500 g de courgettes coupées en petits dés. 100 g de quinoa rincé (ou plus).

Au choix : 1 verre de coulis de tomates et (ou) 1 cube de bouillon de légumes.

1 oignon, sel, poivre, ail, herbes aromatiques au choix.

4 g d'Agar Agar (gélifiant alimentaire végétal. En vente dans les boutiques Bio).

Faire revenir l'oignon et les carottes rappées dans une cocotte en fonte, salez, poivrez, mettre les herbes, laurier, ail.

Faire dorer doucement en remuant, puis ajouter les courgettes.

Remuer, ajouter le quinoa.

Ajouter un peu d'eau afin de couvrir, à fleur, les légumes.

Couvrir et laisser cuire à feu doux 10 mn.

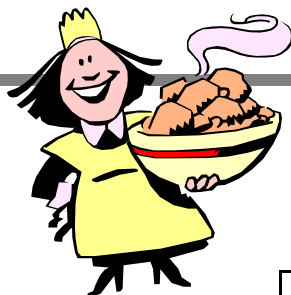
Ajouter les 4 g d'Agar Agar.

Remuer.

Couvrir et laisser cuire encore 15 bonnes minutes afin que le quinoa soit complètement éclaté.

Peut se déguster tel quel, chaud (avec un filet d'huile) ou froid, après l'avoir installé dans un moule à cake.

Monique (039)



Le Bonheur, c'est savoir ce que l'on veut  
et le vouloir passionnément.

Félicien Marceau

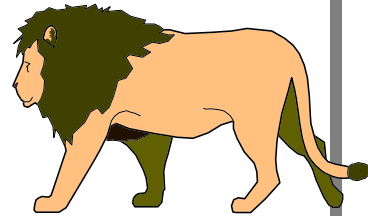
Rubrique Partage - Santé - Bio

## LA GALETTE

### Autre culture : Le conte oriental Jihad Darwiche

Un homme supplia Jésus de lui dévoiler le nom caché de Dieu. "Il est trop lourd pour tes épaules, lui répondit Jésus, tu ne pourras jamais le porter." L'homme insista, et Jésus finit par lui dire à l'oreille, ce nom qui donne un pouvoir illimité. Ivre de joie l'homme erra dans le désert en poussant des cris : "Je le sais ! Je le sais !"

Dans un trou, il vit un tas d'ossements. "C'est le moment d'essayer le nom caché", se dit-il. Il se pencha sur le trou et prononça le nom aux mille et mille pouvoirs. Soudain sous ses yeux, et par la puissance du nom prononcé, les os se couvrirent de chair, de peau et de poils, et un lion surgit du trou, un lion affamé qui se jeta sur l'homme et le dévora.



INFO HORS SEL



### Séjour de Noël parents/enfants du 21 au 28.12.02 à Orcines Merlette (05)

Lili (367) sellienne depuis six ans a créé ce séjour dans l'intention de développer la communication, par le jeu, entre parents et enfants. Jeux pédagogiques et garde d'enfants + possibilité cours scolaire tout niveau. Ski possible.

Prix intéressant. Ambiance Sel.

S'inscrire très rapidement auprès de Lili : 04 42 52 35 88

INFO HORS SEL

### CHI QUONG ET TAI JI QUAN

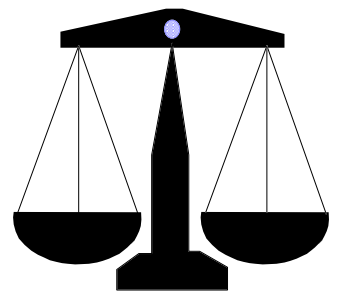
Lundi 9 décembre de 18 h à 19 h, Maurice (048) et Pascal (373) vous invitent à une réunion d'information et de démonstration de Qi Gong et Tai-ji-Quan. Leur but est de constituer un groupe hebdomadaire de pratique commune de ces deux arts énergétiques chinois de santé et d'harmonisation.

La rencontre aura lieu au centre Co-naissance :

En venant d'Aix par la route de Venelle, dernière route à droite avant l'entrée de l'autoroute direction de Pertuis/sisteron (environ 20 mètres avant cette entrée).

En venant de pertuis par l'autoroute, sortie Aix les Platanes, puis prendre la route vers Venelles

Téléphone (dans la soirée) : Maurice : 04 90 09 11 86 -





**SYSTEME D'ECHANGE LOCAL EN DURANCE**

Association Loi 1901  
167, rue Résini - 84120 PERTUIS  
Tel. : 04 90 79 56 37

**Fiche d'adhésion ou ré adhésion N° .....**

Nom: ..... Prénom : .....

Adresse .....

Code postal.      Ville : .....

Tel : .....

email : .....

Cotisation : Adulte : 7.5 •      Enfant : 1 •

Paiement : chèque       Espèce       + 60 galets prélevés

Lire les statuts et le règlement intérieur et signer après avoir mentionné "lu et approuvé".  
Pour les mineurs, signature obligatoire des parents

Attention, les ré adhésions ne sont prises en compte qu'après présentation du carnet d'échange aux personnes mandatées par le bureau.

Date : .....      Signature

**S.E.L. En Durance      OFFRES ET DEMANDES**

Nom : ..... Prénom: ..... N° d'adérent. ....

**OFFRES**

**DEMANDES**

