



Accueil
Amitié
Activités

LETTER TRIMESTRIELLE N° 16

Décembre 2025 ISSN 2778-9365

Editorial

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,



L'Association, comme chaque année était présente à la journée des associations, journée très agréable avec un temps splendide. De nombreuses personnes sont passées sur le stand pour prendre des renseignements et adhérer.

Au cours de la semaine bleue du 6 au 10 octobre 2025, 2 séances de TAI CHI ont été organisées dans nos locaux, et des cours de Danse en Ligne, Stretching et Zumba à la maison des seniors.

Nous vous rappelons que l'Association accueille des adhérents dans différentes activités culturelles et sportives. D'une part, dans le but de favoriser un lien social distrayant et sympathique, mais également pour se maintenir en forme. Aussi il est indispensable de respecter les professeurs et les élèves pendant les cours.

Les fêtes de fin d'année se rapprochent et nous vous souhaitons un très bon NOËL et une bonne fin d'année.

Bien cordialement

La Présidente **Danielle Dartiguelongue**



- **Les 13 desserts**, ou *calenos*, présentés à la fin du gros souper servi lors de la veillée de la fête de Noël font partie de la tradition provençale



La rédaction

Responsable de la rédaction et conception : Danielle Dartiguelongue - Anne Marie Parizot - Relecture : Annie Marix et Anne Marie Parizot
Impression et diffusion : A3A n° ISSN : 2778-9365
Association A3A (loi 1901) 1, Villa Foch « le Parc », 94100 Saint Maur des Fossés. Tel : 06 75 63 42 14
mail : a3a@a3a.club Site internet : www.a3a.club.fr

LE SAVIEZ VOUS ?

ORIGINES DE NOS GOURMANDISES

LES PAPILLOTES

Une légende du XVIIIème siècle voudrait que dans le quartier des Terreaux à Lyon, un jeune commis en confiserie pour pouvoir communiquer avec sa dulcinée qui travaillait à l'étage supérieur, lui envoya des mots doux enveloppés autour d'une confiserie. Le sieur PAPILLOT s'aperçoit que des chocolats disparaissent. Après avoir mené son enquête, il découvre que son

commis bien trop timide les enveloppe dans de petits papiers griffonnés de mots doux, et les dépose sur le palier. La jeune demoiselle devina et s'arrêta pour les ramasser. Mr PAPILLOT ayant remarqué le manège, congédia son commis pour chapardage mais trouva que c'était une idée en or qu'il fallait exploiter : LA PAPILLOTE était née...

Depuis, plus de mots d'amour, mais des devinettes, des blagues, une citation, un petit pétard le tout dans un papier d'aluminium multicolore dont les extrémités sont découpées en petites lamelles.



LES ORANGETTES



Il faut remonter à l'antiquité pour découvrir les fruits confits. En effet, Romains, Chinois, Egyptiens et Perses sont très gourmands. Les romains faisaient confire des fruits entiers ou en morceaux suivant leur taille avec du miel. Cette méthode leur permettait de manger des fruits toute l'année. Ce n'est qu'à la fin du moyen Age que l'Europe développera la méthode, à la fois des techniques et des produits de base, comme le sucre, que les confiseurs pourront créer les fruits confits. L'orangette au chocolat date du début du 20eme siècle (1904 très précisément). Un chocolatier ayant dans ses relations un couple, qui aimait l'accord entre chocolat et orange eut l'idée d'en fabriquer, en trempant des lamelles de peau d'orange confite dans un glaçage de chocolat noir intense : l'ORANGETTE était née. Nos grands-parents n'avaient comme cadeau de Noël ou de Saint Nicolas qu'une orange, clémentine ou mandarine tant ces fruits étaient un luxe, mais quelle joie, au milieu de l'hiver de croquer dans un quartier juteux, sucré et coloré.

Il faut remonter à l'antiquité pour découvrir les fruits confits. En effet, Romains, Chinois, Egyptiens et Perses sont très gourmands. Les romains faisaient confire des fruits entiers ou en morceaux suivant leur taille avec du miel. Cette méthode leur permettait de manger des fruits toute l'année. Ce n'est qu'à la fin du moyen Age que l'Europe développera la méthode, à la fois des techniques et des produits de base, comme le sucre, que les confiseurs pourront créer les fruits confits. L'orangette au chocolat date du début du 20eme siècle (1904 très précisément). Un chocolatier ayant dans ses relations un couple, qui aimait l'accord entre chocolat et orange eut l'idée d'en fabriquer, en trempant des lamelles de peau d'orange confite dans un glaçage de chocolat noir intense : l'ORANGETTE était née. Nos grands-parents n'avaient comme cadeau de Noël ou de Saint Nicolas qu'une orange, clémentine ou mandarine tant ces fruits étaient un luxe, mais quelle joie, au milieu de l'hiver de croquer dans un quartier juteux, sucré et coloré.



LES CALISSONS

Leur histoire est liée à la région provençale, leur recette est inchangée depuis 1454 et transmise de génération en génération.

Au milieu du 15ème siècle le cuisinier du Roi RENE D'ANJOU 1409/1480 aurait introduit la recette à la Cour. Selon la légende le chef des confiseurs du roi aurait servi à JEANNE d'ANJOU 1433/1498 épouse du roi « ces douceurs » cette dernière se serait exclamée en provençal « **DI CALIN SOUN** » ce qui signifie : **CE SONT DES CALINS.**



Les calissons remonteraient aux romains qui les auraient créés, en s'inspirant d'une friandise de l'antiquité à base de miel et d'amande. De par leurs qualités nutritives, ils étaient considérés comme une protection contre la peste et le choléra. Ils ont acquis une connotation religieuse car bénis par les prêtres. Le mot calisson viendrait d'une expression provençale «venes touti au calissoum» expression provençale qui est prononcée lors des cérémonies de Noël et de Pâques signifiant « venez au calice « Leur forme rappelle une amande ou selon les églises cisterciennes « la niche».



LE MARRON GLACE

Le premier marron glacé serait apparu à la cour de LOUIS XIV où le sieur Pierre de la VARENNE fit confire une châtaigne dans du sucre. Selon d'autres sources la recette viendrait de LYON au 16ème siècle, ou de CONI en Italie toujours à la même époque.



En France, CLEMENT FAUGIER crée la 1^{er} fabrique en 1884 en Ardèche où la matière première est abondante.



Pour devenir un marron glacé il ne doit y avoir qu'un seul fruit dans une bogue "enveloppe piquante de la châtaigne", qui ne doit pas être cloisonnée par de petites peaux ce qui la rendrait impossible à cuire en entier et impossible à confire.

La châtaigne qui sert à faire les marrons est une variété améliorée : marron de NAPLES.



LES CANNES DE BONBON

La légende raconte que vers 1670, en Allemagne, le maître de chapelle de la Cathédrale de Cologne, voulant remédier au bruit des enfants, pendant la tradition de la Crèche vivante du 24 décembre au soir, eut l'idée de demander à un confiseur local de fabriquer des bâtons de sucre à distribuer aux enfants. Pour justifier les bonbons pendant la messe, il lui fit ajouter une houlette sur chaque bâton en souvenir des bergers qui ont visité l'enfant Jésus. D'Allemagne, les cannes de bonbon se sont répandues dans d'autres parties de l'Europe où elles sont associées à la période de Noël. La référence à cette légende n'apparaît qu'au milieu du 20ème siècle.



LES TRUFFES AU/EN CHOCOLAT

Elle a été inventée par LOUIS DUFOUR en décembre 1895 pâtissier à CHAMBERY, qui manquant de matières premières pour fabriquer ses gourmandises, eut l'idée de mélanger de la crème fraîche, de la vanille et du cacao en poudre. Il plongea de petites boules dans du chocolat fondu et finit par les enrober dans de la poudre de chocolat. Et tout cela parce qu'il se refusa à s'approvisionner chez ses « pairs chocolatiers ». Comme il eut raison car sa truffe devint du jour au lendemain, l'une des friandises les plus emblématiques des fêtes de NOËL.



DANSE EN LIGNE

Activité « Danse en Ligne » à l'Association A3A

Dans ses activités, l'association A3A propose de la Line Dance. Mais qu'est-ce que la line dance?

La Line Dance est une activité collective où chacune suit des pas synchronisés en ligne avec d'autres danseurs/danseuses. Aucun partenaire nécessaire, juste de l'énergie et de la bonne humeur ! Venez découvrir et danser sur des musiques actuelles (R&B, Pop, etc., ...). C'est un excellent moyen de faire de l'exercice, de travailler sa mémoire et surtout de rencontrer de nouvelles personnes, le tout dans une ambiance conviviale.

Venez danser avec Kady, animatrice passionnée de danse et de musique, Le mardi de 14h30 à 15h30 pour les personnes n'ayant jamais dansé et qui souhaitent s'initier (niveau ultra débutant) et de 15h35 à 16h35 pour les personnes ayant au moins une année de danse (niveau débutant)

Contact : A3A n° de téléphone 06 75 63 42 14



LECTURE

LA REDACTION A AIMÉ

Christiane vous propose un nouveau choix de livres.

Gaëlle NOHANT – Le bureau d'éclaircissement des destins

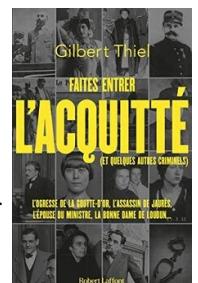
Archiviste depuis 25 ans en Allemagne, Irene travaille à l'International Tracing Service, le plus grand centre d'archives sur la persécution nazie. En 2016, elle est chargée de restituer des milliers d'objets recueillis à la libération des camps de concentration. Chaque objet, aussi modeste que bouleversant, renferme des secrets, une histoire, les chaos d'une existence brisée. De Varsovie à Thessalonique, Irene renoue les fils tranchés par la guerre et rencontre des vivants, éclairant le destin des victimes pour que la transmission et la vie l'emportent sur la tragédie. Et tout en menant l'enquête, elle se découvre de nouveaux horizons.



Gilbert Thiel : L'acquitté

Juge d'instruction pendant quatre décennies - dont dix-neuf années consacrées à la lutte anti-terroriste -, Gilbert Thiel aimait à se présenter, quand il était encore en activité, comme « le magistrat le plus ancien dans le grade le moins élevé ».

En racontant leurs procès retentissants, il se penche, avec l'humour consommé qu'on lui connaît, sur le parcours criminel de quelques accusés qui, contre toute attente, eurent le bonheur d'être acquittés, alors même qu'ils avaient reconnu les faits qui leur étaient reprochés. Ces récits esquisSENT la fresque d'une France s'éveillant à la modernité au début du XX^e siècle, et, en filigrane, le tableau d'une justice déjà en proie à des maux en passe de devenir chroniques...



Pas sûr que ce voyage avec ces acquittés « à l'insu de leur plein gré » au coeur des instances de la Belle Époque, des Années folles et de la Libération, contribue à restaurer la confiance des Français dans la justice de leur pays... Même avec Éric Dupond-Moretti ? ironise, avec une once de perfidie, le juge, dans une ultime saillie.

Jean-Christian PETITFILS : Henri IV

Comment un personnage baroque a fait entrer la France dans la modernité. Un récit saisissant et original pour une démonstration éblouissante.

« Le roi », disait sa belle-sœur Eléonore de Médicis, « est un homme à se faire aimer par les pierres elles-mêmes. » L'arme de la séduction fut en effet pour beaucoup dans la vie publique, et aussi privée, du roi Henri. Mais d'autres atouts ont contribué à une destinée improbable. Ainsi la part de circonstances extraordinaires, qui à la mort violente de son lointain cousin Henri III, en 1589, le placèrent en position d'héritier de la couronne. Aussi ses années d'apprentissage, au plus près de la population béarnaise dont il partagea la rude existence, et sa connaissance des hommes. Enfin son remarquable bon sens et un réalisme qui ne s'embarrassaient pas de préjugés ni même toujours de principes. Au moment où le royaume menaçait de sombrer, il fut l'homme de la situation. À travers une succession de massacres, d'intrigues, de revers et de rebonds, il s'imposa. Le combattant se révéla alors homme d'Etat, pacificateur, organisateur, bâtisseur, non sans dérive autocratique ni piteuse galanterie. Si le règne d'Henri le Grand a marqué si durablement la France, c'est que le premier roi Bourbon a su restaurer entre la couronne et le peuple « l'ordre de l'amour » si brutalement déchiré par la Saint-Barthélemy et les guerres de religion devenues civiles. Sa mort même, érigée en martyre, le servit. Car notre pays aime les sauveurs marqués du sceau de la Providence. La biographie du roi préféré des Français.



Jean-Christian Petitfils

Henri IV



ACTIVITES DE L'ASSOCIATION EN DEBUT DE SAISON

La JOURNÉE DES ASSOCIATIONS—8 Septembre 2025



Le tissu associatif de Saint-Maur, riche de quelques 200 associations ,expose chaque année les différentes possibilités offertes aux habitants dans les domaines sportif ,culturel ,loisirs.



L'A3A était présente et a pu ainsi faire découvrir le panel des activités qu'elle propose à ses adhérents. Activités sportives : aquagym, gymnastique, pilâtes ,tai-chi, yoga, zumba, danse en ligne....

Activités manuelles : le cartonnage, le vitrail, la peinture et la peinture sur porcelaine ont exposé certaines de leurs réalisations. Il existe également un atelier d'art floral.

Jeux de cartes : bridge et tarot.

L'Association organise également des conférences dans ses locaux et des visites, essentiellement dans Paris.



Cette journée, sous un soleil particulièrement présent, a permis le recrutement nouveaux adhérents.



VISITE ATELIERS D'ARTISTES LES 14 ET 15 SEPTEMBRE 2025



Pour la deuxième année, et cette fois nous étions dans le listing de la Mairie, nous avons ouvert nos portes aux Saint Mauriens pour leur présenter les œuvres de nos professeurs et leurs élèves tout le Week end. Samedi nous avons eu quelques visites, mais c'est surtout le dimanche que de nombreuses personnes sont venues admirer nos œuvres et quelques articles ont été vendus.



Je ne savais pas et vous ?

L'Italie ratifie la Convention pour la protection du patrimoine mondial, culturel et naturel le 23 juin 1978. Le premier bien protégé est inscrit en 1979 lors de la 3^e session du Comité du patrimoine mondial. En 2025, l'Italie compte 61 biens inscrits au patrimoine mondial, dont 55 culturels et 6 naturels : il s'agit à cette date du pays le plus doté en biens inscrits, devant la Chine (60 biens) et l'Allemagne (54 biens). 7 biens sont transfrontaliers.

Certains de ces biens concernent plusieurs sites distincts. Le bien « Mantoue et Sabbioneta », par exemple, possède deux zones géographiques séparées : Mantoue et Sabbioneta. Les villas et jardins des Médicis en Toscane concernent 25 lieux distincts. Au total, l'Italie possède ainsi 244 sites spécifiquement inscrits au patrimoine mondial. Certains de ces sites recouvrent eux-mêmes plusieurs lieux : les cycles de fresques du XIV^e siècle à Padoue, par exemple, comprennent un site intitulé « palazzo della Ragione, chapelle des Carraresi , baptistère de la cathédrale », soit trois fresques dans trois édifices distincts.

En 2025, l'Italie a également soumis 30 biens à la liste indicative : 19 culturels, 8 naturels et 3 mixtes. Là encore, ces biens peuvent concerter plusieurs sites distincts.



LE COIN DES GOURMANDS

ENDIVES FARCIES SAUMON FUME ET AVOCAT

Préparation : pour 4 à 6 personnes

Ingrédients : 4 endives, 200 g de saumon fumé, 2 avocats, 1 citron, 100 gr de fromage frais (ex. Philadelphia, St-Moret) sel, poivre, quelques brins d'aneth frais. Graines de sésame ou de pavot, zestes de citron.

Préparation: Nettoyez les endives, rincez délicatement les endives sans écarter les feuilles pour ne pas les fragiliser. Coupez la base , supprimez la partie inférieure pour enlever les feuilles externes abîmées. Gardez uniquement les feuilles les plus fermes, qui serviront à recevoir la farce.

Préparer la farce au saumon et avocat. Coupez le saumon fumé en petits morceaux.

Épluchez les avocats, coupez-les en petits dés.

Dans un bol, travaillez le fromage frais avec le jus de citron. Ajoutez une pincée de sel et de poivre selon vos goûts.

Incorporez délicatement les morceaux de saumon fumé et les dés d'avocat à ce mélange. Ciselez quelques brins d'aneth frais et mélangez-les à la farce.

Farcir les feuilles d'endive : utilisez une petite cuillère pour la garnir généreusement avec la farce. Ajoutez quelques brins d'aneth sur le dessus pour une touche de verdure. Râpez finement le zeste de citron par-dessus pour ajouter de la couleur et une note acidulée.

Parsemez des graines de sésame ou de pavot sur les endives pour une texture contrastante et un effet visuel saisissant.

Disposez les feuilles garnies sur un plateau de service en formant un cercle, une étoile ou des rangées bien alignées.



MAGRET DE CANARD AUX CLEMENTINES MIEL ET RO

MARIN

Préparation 20 mn—Cuisson 15mn

Ingrédients pour 4 personnes :

2 magrets, 6 clémentines, 2 branches de romarin, 1 cuil. à soupe de miel liquide, 2 cuil. à soupe vinaigre de xérès, sel et poivre.

Epluchez 2 clémentines et détachez les quartiers. Pressez les autres clémentines pour obtenir 5 cl.

Dans une casserole à feu moyen, faites caraméliser le miel et le vinaigre et ajouter le jus des clémentines. Portez à ébullition, laissez le jus devenir sirupeux et complétez par les quartiers de clémentines et le romarin. Remuez et maintenez à feu très doux. Quadrillez la peau du canard. Chauffez la poêle à feu moyen fort et mettez les magrets à cuire côté peau environ 7 mn. Videz la graisse rendue et terminez la cuisson 3 mn sur l'autre face pour obtenir une chair rosée.

En fin de cuisson, salez, poivrez les magrets, ajoutez les clémentines et leurs jus, décollez les sucs de cuisson dans la



poêle et laissez 1 mn sur le feu en arrosant le magret.

BUCHE PISTACHE ET FRAMBOISES

Préparation : Pour le biscuit : 3 Gros œufs, 180g Mascarpone, 75g Sucre semoule, 50g Farine, 30g Pâte de pistache, 25g Pistaches mondées hachées, 200g Confiture de framboises, 1cuil. à soupe Huile.

Pour la mousse au chocolat blanc : 180 g Chocolat blanc, 50 cl crème liquide entière, 1 gousse vanille, 3 feuilles de gélatine (6g)

Pour le confit de framboises : 240 g confiture de framboises, 2 feuilles de gélanine (4g)

Pour le glaçage : 225 g coulis de framboises, 25 g sucre, 2 feuilles de gélatine (4g)

Pour le décor : 10 Framboises, 2 cuil à soupe pistaches hachée, 10 billes en chocolat blanc

Préparez le biscuit Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Fouettez 2 jaunes d'œufs, 1 œuf entier et 50 g de sucre. Ajoutez la farine. **Montez les 2 blancs d'œufs en neige** avec le reste de sucre, puis incorporez-les.. Étalez la pâte sur une plaque tapissée de papier sulfurisé huilé en un rectangle de 25 x 30 cm. Enfournez 12 minutes. Retournez ce biscuit et retirez le papier. Coupez-le en deux rectangles de 20 x 25 cm et 10 x 25 cm.

Mélangez la pâte de pistache avec le mascarpone. Étalez-la sur les deux rectangles. Tartinez le plus large de 200 g de confiture de framboises et roulez-le en un long boudin. Répartissez les pistaches hachées sur le second rectangle. Filmez et réservez les deux préparations au frais.. Préparez la mousse. Faites chauffer la moitié de la crème liquide avec la vanille gratée, puis versez en trois fois sur le chocolat blanc haché en mélangeant bien. Incorporez la gélatine réhydratée, essorée et fondue quelques secondes au micro-ondes. Filmez et réservez 4 h au réfrigérateur.. Fouettez la crème au chocolat en mousse. Versez-en deux tiers dans le moule à bûche. Retaillez les extrémités du roulé si nécessaire et déposez-le dans le moule. Ajoutez le reste de mousse jusqu'à 2 cm du bord. Lissez et réservez 2 h minimum au congélateur. Réalisez le confit de framboises. Chauffez 120 g de confiture. Hors du feu, ajoutez la gélatine réhydratée et essorée, puis le reste de confiture. Laissez tiédir et versez sur la bûche. Posez le biscuit réservé dessus, pistaches hachées contre la confiture. Appuyez légèrement et replacez le tout au congélateur au moins 6 h. Préparez le glaçage le jour du service. Faites chauffer la moitié du coulis avec le sucre. Incorporez la gélatine réhydratée et essorée. Ajoutez le reste de coulis froid et laissez tiédir. Démoulez la bûche sur une grille et nappez du glaçage (à 35 °C env), puis placez la bûche au frais jusqu'au service. Juste avant le service, décorez-la avec les framboises et les billes. Parsemez de pistaches hachées.



LES DERNIERES ACTIVITES CULTURELLES

Visite du château d'ORMESSON - mercredi 17 septembre 2025



Par une journée merveilleusement ensoleillée nous nous sommes rendus au **château d'Ormesson**. Il a été construit au XVI^e siècle pour Louis Picot de Santeny puis agrandi au XVIII^e siècle pour la famille Lefèvre d'Ormesson dans un parc de 66 hectares. Le conservateur nous a fait visiter le parc, le château et nous a conté toute l'histoire du château et de ses propriétaires au cours des siècles.



LE QUARTIER MOUFFETARD—jeudi 23 octobre 2025

Une sortie culturelle enrichissante. Notre visite de la rue Mouffetard a été très intéressante, nous avons découvert ce quartier ancien de Paris - certes rénové - à travers de nombreuses anecdotes racontées par notre guide. Devenue piétonne, cette rue de marché a toujours été très animée. Plusieurs personnalités, dont Hemingway dans les années 20, ont fréquenté cet endroit. La vie locale s'est peu à peu embourgeoisée et de nombreux restaurants participent toujours à l'animation de ce secteur, notamment place de la Contrescarpe. Cette visite s'est terminée près du Panthéon pour admirer la magnifique église Saint Etienne du Mont, très bel édifice (séparation architecturale en pierre ou en bois entre le chœur et la nef), comportant le seul Jubé visible dans Paris : Splendide ! La dernière photo est le restaurant recommandé chaudement par notre guide et plébiscité par quelques adhérentes pour....son excellente tête de veau. Passant devant le lycée Henri IV voisin, nous nous sommes séparés place du Panthéon, autre monument remarquable du 5e arrondissement de Paris. Malgré une météo venteuse, nous avons passé un bon moment.



INITIATIONS AUX PREMIERS SECOURS

Le 20 novembre 2025 l'Association a organisé, en collaboration avec La Croix Rouge Française deux séances d'initiation aux premiers secours.

Les deux séances organisées en mars et juin 2025 n'ont pu accueillir tous les participants et de ce fait nous avons contacté la Croix Rouge Française pour 2 séances supplémentaires. C'est 2 séances ont été très appréciées.

Prochaines sorties : la visite de Notre Dame de Paris avec Anne Kolivanoff est annulée car impossible aux conférenciers de réserver en ligne