

AMZER



25
—
MAR
AVR
20
21

Le Faou • Landévennec • Argol • Camaret-sur-Mer • Telgruc-sur-Mer
Roscanvel • Lanvéoc • Rosnoën • Crozon • Pont-de-Buis-lès-Quimerch

Galerie Picot-Le Roy

Didier HAMEY Muriel MOREAU Laurent DELAIRE Laurence LOUISFERT

18 avril — 16 mai (sauf lundi) — 11h-12h30 / 17h-19h30
Le Nuage Bleu - 14, Quai Kador - MORGAT www.picotleroy.com - 06 03 34 34 60

LE CELLIER DU FAOU

**SÉLECTION DE VINS & SPIRITUEUX
BIÈRES & CIDRES
TORREFACTION DE CAFÉ**

56, rue Général de Gaulle - Le Faou
02 98 81 93 92

DÉCOUVREZ ET REJOIGNEZ
LE DÉFI

FAMILLES ZÉRO DÉCHET PRESQU'ÎLE DE CROZON-AULNE MARITIME

Toutes les infos pratiques et
inscription jusqu'au 20 mars sur
www.comcom-crozon.bzh

/ZeroDéchetCrozonAulneMaritime

preventiondechets@comcom-crozon.bzh

ÉDITO

Gemmes

Timides et délicats, ils attendent pour sortir que les jours rallongent, que le soleil réchauffe un peu les sols. Comme des points colorés sur le bois sombre des branches, un vert tendre apparaît, microcosme de l'arbre qui s'épanouit. Des feuilles minuscules, enroulées sur elles-mêmes, se déploient alors doucement, se déchiffonnent, s'étirent, se tendent vers le ciel pour profiter pleinement des rayons bienfaisants. Elles se gorgent de sève, nectar de la Terre, concentré d'énergie par qui tout est possible. Et, peu à peu, s'étend la vie sur les rameaux féconds...

Qu'il est bon de voir revenir les bourgeons, signes avant-coureurs du retour du Printemps, symboles de l'espoir et de jours meilleurs...

Directrice de la publication et de la rédaction :
Violaine Andrieux • violaine@amzer.bzh • 06 31 41 49 25
Photographies : Erwan Andrieux • erwan@amzer.bzh
Publicité & partenariats :
Séverine Boureau • annonces@amzer.bzh • 07 69 84 39 21
Retrouvez-nous sur www.amzer.bzh
Édité en 6000 exemplaires par la SARL les Éditions des p'Ty Papiers
7, rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvéoc
Ne pas abandonner sur la voie publique
Dépôt légal : à parution • N° ISSN : 2649-8618
Amzer décline toutes responsabilités concernant les erreurs typographiques
Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite

48° 17' 18.03" N, 4° 27' 42.31" W

- SOMMAIRE
- 3 - Édito & Sommaire
 - 4/6 - Zoom
L'histoire de Morvarc'h
 - 8 - Journée Citoyenne
Lanvéoc 2021
 - 10•11 - À vous de jouer
Les heureux gagnants
 - 12•13 - Quand je serai grand
Je serai cuisinier
 - 14•15 - Photoreportage
Les endroits secrets...
 - 16•17 - Dans la cuisine de
Bibi (...)
 - 18 - Coups de cœur
Livres
 - 20•21 - Le retour des oiseaux
Épisode 1
 - 22 - Amzer à l'envers
Petites annonces et
mini carnet des festivités

L'histoire de Morvarc'h

C'est l'histoire d'un bateau, Morvarc'h, du nom du cheval du roi Gradlon de la légende de la ville d'Ys, qui courait sur la mer... Sans doute l'avez-vous vu ? Il se reposait souvent du côté de Camaret, au Styvel durant tout l'hiver...

C'est l'histoire d'un jeune homme passionné par la mer, et qui, de retour de coopération au Niger, souhaite mettre tous ses efforts d'économies dans un bateau. C'est la confrontation au réel qui rend le projet plus onéreux que prévu... C'est le projet qui bouge, s'affine, mais avec toujours en toile de fond celui de partir en famille faire le tour du monde. C'est l'histoire d'une rencontre fortuite sur le chantier de Rostellec avec Tertu, LA référence dans l'univers de la construction marine. Et comme toute vraie rencontre, c'est accueillir ce qui s'offre : « Puisqu'aucun bateau n'est atteignable pour ta bourse, construis-le ici et je t'épaulerai ! ». Ce n'est pas raisonnable, ce n'est pas forcément tout à fait prévu, mais justement, le défi est beau, et l'aventure commence !

C'est ainsi qu'au bout d'un an, naît ce ketch auri que si personnel, confortable et très marin, sous les mains de Jean Grouhel, sous l'œil avisé de Tertu et avec la collaboration de Josy, plongée sans illusion dans ce qui l'attendait puisqu'elle allait devenir sa femme quelques mois plus tard !



Au gré des disponibilités, au gré des vacances, quelques semaines lui sont toujours réservées pour l'entretenir. Un peu plus vite quand la distance risque de faire rater la saison, un peu plus méticuleusement quand c'est possible... Toujours bichonné, une petite étagère par là, une petite vis par ici, un système pour démarrer seul le moteur à la main : les marins comprendront cette passion qui habite le marin au port pour trouver les mille et une astuces d'appropriation et de facilitation ! Chaque printemps, les gens ne s'y trompent pas, et les appareils photos capturent les positions acrobatiques du capitaine sur le bout dehors, en haut dans sa mâture, en équilibre dans sa petite annexe, au son des marteaux, des odeurs de solvants, du frottement cadencé des brosses à pont, des ponceuses, en équilibre sur une échelle, pris de court par la marée... Nées dans cet environnement, nous, ses filles, commençons avec de vieux papiers de verre pour frotter un peu les vernis, puis peu à peu nous crochons d'avantage dedans, avec le soutien de bons amis qui rendent la tâche plus amusante, comique même parfois, créant un peu d'animation au Styvel comme me le disent certains gérants de restaurants, nous offrant l'apéro pour la peine !

Et puis vient « le départ », quitter le Styvel toutes voiles dehors (ou presque), se frayer un passage entre les pontons pour un premier tour au large, tester le gréement, goûter la vague d'étrave au Corréjou, avant de prendre le mouillage d'été au large du port. Quand la saison est belle, les sorties sont nombreuses, et le pont souvent occupé par la famille, les amis, les amis des amis, les amis de

la famille, les enfants des amis, les petits-enfants des amis et famille... Sur ce bateau stable, marin, fascinant aussi, les candidats ne manquent pas pour tester la navigation côtière de notre jolie presqu'île, hisser les lourdes voiles, souquer sur les écoutes, barrer au large, sentir le vent, découvrir cet univers marin, apprendre les codes, sentir ce frisson devenir une passion qui s'installe ou une expérience que beaucoup nous témoignent inoubliable ! Morvarc'h, coopérant, se prête bien aux manœuvres trop lentes, aux coups de barre maladroits, aux pieds pas encore amarqués, aux gambettes qui trottent de l'intérieur à l'extérieur comme dans une cage à écureuil, jusqu'à ce que le mal de cœur révèle le pouvoir de la mer... Puis vient le rituel du thé-crêpes, vaille que vaille, sous grand soleil ou grand vent, pour reconforter les cœurs et les corps par de joyeux rires partagés !

Vent, pas de vent, qu'à cela ne tienne, le capitaine ne met le moteur qu'en dernier recours, sous l'œil admiratif ou effrayé de ceux qui le voient frôler les autres bateaux pour parader lors d'un événement maritime ou pour prendre son mouillage, même seul en fin de saison où il peut commencer à goûter le plaisir de cette parfaite osmose avec son bateau. Morvarc'h s'amuse aux rassemblements de vieux gréements un peu partout en Bretagne, ne ratant que le premier en 1986 à Douarnenez à cause d'un pont à refaire (vive le bois !). En 2004, les peintures font bien triste figure à Brest, car à peine de retour de plusieurs mois aux Antilles, nous n'avons que



le temps de dé-saler un peu l'intérieur et nos vestes de mer avant d'enchaîner à nouveau des sorties en rade parmi cette joyeuse flottille de voiles traditionnelles !

Bien sûr durant toutes ces années, la Bretagne s'y prêtant si aisément, Morvarc'h fait du cabotage chaque été, avec un petit faible pour Ouessant, mais aussi pour taquiner les grands marnages de la Côte d'Armor ou le fond de la baie de Quiberon. Cependant, il est taillé pour le grand large, et l'appel est trop fort ! Alors c'est aussi l'Espagne, l'Angleterre, l'Irlande, les mythiques Scilly, et enfin les Antilles en passant comme il se doit par Madère, les Canaries et retour par les Açores.

Cette année encore, vous l'avez sans doute vu sur nos côtes, la saison était belle et nous sommes sortis très souvent ! Cette année encore, le capitaine finissait la saison paisiblement en pêchant les maquereaux (bon, pas nombreux à monter à bord cette année...), savourant la paix retrouvée, jusqu'à ce que les bouées du port soient ramassées mi-octobre. Cette année encore, il allait ensuite le ramener à son poste d'hivernage au Styvel, passer un mois à le dégréer, faire l'inventaire des pièces à changer, à refaire, à revoir, tranquillement...

Mais voilà, la nature est taquine et cette année n'est décidément pas comme les autres. Le 2 octobre, la tempête Alex passe. Elle passe bien tôt, bien fort, dans la mauvaise direction, et reprend de la force encore le jour suivant... Morvarc'h tient bon sur son mouillage, il en a vu d'autres ! La dernière

marée va baisser, la mer se calmer, la tension s'alléger sur la chaîne... juste question d'1h, d'1/2h peut-être ? Mais voilà, c'en est trop... Encore un coup, et la chaîne casse. Une grosse chaîne pourtant... Des personnes le voient alors partir s'écraser sur le môle du feu rouge de Camaret, alertent la SNSM et prennent des risques, tentent d'arrêter sa course sauvage, de le stabiliser... Mais on n'arrête pas un bateau dans la tempête... Le vent est fort, le clapot méchant, Morvarc'h casse son bout dehors contre la digue, et vient violemment s'encastrer dans les roches peu accueillantes de la petite cale contre la falaise...



partie du patrimoine et il vaut la peine de naviguer encore longtemps !

Alors nous décidons de retrousser nos manches et nous découvrons pas à pas ce nouveau métier de lanceurs d'un financement participatif pour lui permettre de fêter joyeusement sa mise à l'eau et ses 50 ans en 2021, de participer à Brest 2022 avec les anciens, les fidèles, les nouveaux, les petits mousses, et voir sourire les visages des enfants attendant que les adultes réparent ce coup du sort. Car découvrant Morvarc'h sur son terre plein à La Toussaint, Tancrede a dit, avec toute l'innocence de ses 3 ans : « Bon, je vais dormir alors et demain ce sera réparé ! ».

Si cette histoire vous touche, si pour vous aussi Morvarc'h doit continuer à faire rêver sur mer ou sur terre, rendez-vous sur hello.asso.fr pour contribuer à la campagne de financement participatif. N'hésitez pas à en parler autour de vous ! Et dans tous les cas, merci de nous avoir lues jusqu'ici !

« Seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin », dixit un célèbre proverbe africain...

www.helloasso.com/associations/les-amis-de-morvarc-h/
www.facebook.com/groups/981440855670909
<http://lesamisdemorvarc.canalblog.com/>

Texte : Gwénola et Ségalen, filles de Jean et Josy Grouhel

PÉPINIÈRES CONTACT VERT

Production • Vente • Création

Entretien de jardin

Le printemps arrive, c'est le moment de planter !



Présence de
Jeanne
Barnes Reid

Créatrice Paysagiste

Tous les mercredis en
mars et avril



Maxime HERLEDAN



Kroas e Meno • La Gare d'Argol • 29560 Telgruc-sur-Mer
02 98 27 36 00 • pepicontactvert@gmail.com



Découvrez nos **Shitakés**
cultivés à Argol

Vente à la ferme mardi de 15h à 18h
Retrouvez-nous également
à Bio Presqu'île • Crozon
à l'Abeille et la Bêche • Telgruc
au Faou de Vrac - Le Faou

Pen ar Roz • Argol • 06 61 78 29 00



ARMOR GÉNIE

Thermique & Frigorifique

Créateur de confort
Installateur conseil - Thermique - Electrique - Frigorifique

Profitez de la
prime coup de pouce
pour le remplacement de votre chaudière fioul
par une pompe à chaleur

Pompes à chaleur thermodynamique

Climatisation réversible - Aérothermie

Froid commercial & industriel

Systèmes de chauffages économiques

Traitement de l'air - Ventilation - VMC

Chauffage de piscine - Déshumidification

Electricité générale - Système d'éclairage

**Installations neuves - Rénovations
SAV - Dépannages - Contrats d'entretien**

ETUDE - DEVIS



12, rue de Poulpatré
29160 Crozon



Tél. 02 98 17 39 61 - contact@armor-genie.fr
www.armor-genie.fr

Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30
vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 16h30

Lanvéoc 2021

Le 17 avril 2021 aura lieu, à Lanvéoc, la 6^e édition de la Journée Citoyenne. Une édition un peu particulière, due à la situation exceptionnelle que nous vivons en ce moment, mais que les organisateurs espèrent rendre la plus conviviale possible.

Afin de s'adapter aux différentes mesures à respecter, de petits groupes, déterminés en amont, s'éparpillent sur les différents lieux.

Au programme :

- Fabrication d'une cabine à livres qui sera installée sur le front de mer, au milieu d'un massif de plantes et de pierres
- Réparation et installation de boîtes à livres à divers endroits de la commune
- Entretien des abords des lavoirs
- Nettoyage des murs du Jardin du Souvenir

Cette liste est non exhaustive et d'autres ateliers seront prévus tout au long du printemps. La mairie



travaille actuellement sur la mise en place d'un circuit des lavoirs afin de mettre en avant les interventions des bénévoles. Pour que le moment reste un beau souvenir et continue à tisser des liens, des cafés seront distribués en cours de journée et chaque groupe pourra partager un pique-nique à midi.

Les enfants du Centre de Loisirs prendront un peu d'avance à l'occasion d'une journée spéciale prévue le 10 mars. Un moment de sensibilisation à l'écologie où les jeunes se retrouveront pour nettoyer les rues du bourg. Les enfants non inscrits au Centre de Loisirs, mais qui désirent participer, pourront rejoindre le groupe, sous la responsabilité de leurs parents. Contactez le Centre de Loisirs pour plus d'informations.

Alors, que vous soyez Lanvéociens ou non, si vous êtes motivés par cette action citoyenne, n'hésitez pas à vous inscrire en mairie, sur le marché du vendredi pendant les permanences des élus ou par le biais du site internet : www.journeecitoyennelanveoc.fr.



CARN.SENECHAL

• Chauffage • Plomberie • Sanitaire

Neuf & rénovation

Dépannage • Entretien • Ramonage

Rue du Château d'eau
29570 Camaret

02 98 27 91 43

carnsenechal@orange.fr



Catherine Le Moan

Hypnose & Thérapie

Diplômée d'Hypnose Médicale et Clinique, Faculté de médecine de Brest
Institut Emergences Rennes

06-59-72-98-20 · hypnose.crozon@gmail.com
9 rue de Camaret - 29160 Crozon

*Fermé du
8 au 31 mars*



Les yeux dans l'eau

*Restaurant 27 quai du Fret 0221331186
le midi 12h-14h*

Du jeudi au dimanche Menu unique

Pour recevoir le menu : lefretmagique@gmail.com

Instagram : [les_yeux_dans_l_eau](https://www.instagram.com/les_yeux_dans_l_eau)

fb: Les yeux dans l'eau

Magasin Vert

La nature est notre métier

Nouveaux horaires*

Du lundi au samedi :
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

12 bd Pierre Mendès-France - Crozon
02 98 27 19 18

*Nouveaux horaires liés au couvre-feu

Jardinierie - Animalerie
Motoculture - SAV
Habillement - Boutique Déco
Produits du Terroir - Paniers garnis



Les heureux gagnants

Qu'il est appréciable d'ouvrir sa boîte aux lettres et de découvrir, tous les jours, de nouveaux bulletins-réponses accompagnés bien souvent de quelques lignes manuscrites, de petits mots de remerciement ou de vœux touchants. Merci à tous ceux qui ont pris le temps de jouer... Voici la liste des lots remportés !

JEUNE ··· 18 ANS

1 stage de surf d'une semaine offert par **Surfing Sardine** :
Jullian Guirriec - Lanvéoc

1 enceinte Nomade offerte par **Connect** :
Anna Durand - Le Faou

1 panier garni offert par **Vintage** :
Charlie Tanguy - Lanvéoc

1 bon d'achat de 20 € offert par **Au Parchemin** :
Alban Cougard - Crozon

1 bon d'achat de 10 € offert par **Gwennilli** :
Azilyls Corre - Crozon

1 calendrier Diwan offert par **les éditions des p'Ty Papiers** :
Charlène Gaouyer - Lanvéoc
Thaïs Coppin - Camaret

1 entrée pour le musée offerte par **la Maison des Minéraux** :
Eline Le Stang - Le Faou
Nao Bargain - Le Faou
Elisa Benzimera - Crozon

ADULTE

1 bijou offert par **Roberto Bozzacchi** :
Manaïg Le Louet - Crozon

1 repas pour 2 personnes offert par **Les Yeux dans l'Eau** :
Cécile Le Carpentier - Crozon

1 séance découverte de sophrologie offerte par **La Réflexologie de Julie** :
Auriane Le Nouy - Telgruc
Christian Fily - Crozon

1 séance découverte de réflexologie offerte par **La Réflexologie de Julie** :
Jean Pellé - Crozon

1 séance découverte de de bol Kansu offerte par **La Réflexologie de Julie** :
Marie-Ange Sénéchal - Crozon

1 pack dégustation offert par **la Brasserie Poèm** :
Marie Morgant - Camaret

1 panier dégustation offert par **le café Les Voyageurs** :
Emmanuelle Diot - Crozon

1 entrée pour le musée offerte par **la Maison des Minéraux** :
Yann Durand - Le Faou
Lilian Mauduit - Quimerc'h

FAMILLE

1 Pass'Ports pour 4 personnes offert par **Penn ar Bed** :
Famille Gourmelen - Roscanvel

1 photo offerte par **DLF by Erwan** :
Famille Desrais - Crozon

1 goûter pour 4 personnes offert par **Thé à l'Ouest** :
Famille Dengreville - Crozon

1 panier garni offert par **la Place des Saveurs** :
Famille Pennec-Cloarec - Plouzané

1 lot découverte offert par **la Savonnerie de Camaret** :
Famille Guerneur - Landévenec

1 savon liquide Dr Bronner's all-in-one offert par **Créé Ici** :
Famille Cado-Le Baron - Camaret

1 entrée Famille pour le musée offerte par **la Maison des Minéraux** :
Famille Le Floch - Camaret

1 pack de CoudreToutBien offert par **RrZWrg** :
Famille Lastennet - Lanvéoc

1 calendriers Diwan offert par **les Éditions des p'Ty Papiers** :
Famille Allain-Couchevellou - Lanvéoc
Famille Abgrall - Crozon
Famille Derrien - Crozon

1 exemplaire du Journal d'une parenthèse - édition limitée :

Famille Boucharé-Quemeneur - Brest
Famille L'Hôte - Argol
Famille Merlet - Lanvéoc
Famille Fouquet - Île de Sein
Famille Bibens-Carrasco - Crozon
Famille Debroize-Fablet - Camaret
Famille Moan-Goret - Crozon
Famille Santaella - Crozon
Famille Disint - Roscanvel
Famille Garrec - Crozon

...

BOUONS DE DERNIERE MINUTE

1 billet pour découvrir Camaret et ses environs vus de l'océan offert par **les Vedettes Sirènes**
Chloé Merour - Camaret
Esther Naudin - Crozon
Baptiste Guillemain - Lanvéoc
Lily Chapalain - Pont-Scorff
Elisabeth Dautre - Camaret
Fabienne Césard - Crozon
Martine Vincent - Crozon
Marie Caradec - Crozon

Je serai cuisinier...

A l'occasion d'ateliers d'écriture organisés au collège Alain, certains élèves de 6^e ont découvert le métier de journaliste et ont eu comme mission de rédiger des articles pour votre mensuel préféré.

Alix et Jarod ont eux choisi de faire un petit tour dans la cuisine du self pour rencontrer Stéphane Bellanger, le nouveau chef cuisinier. Cerise sur le gâteau, tout le groupe a même eu le droit à une visite guidée de son lieu de travail, en tenue adaptée avec charlotte sur la tête, masque, blouse et chaussons !

A&J : Bonjour Monsieur Bellanger. Que rêviez-vous de faire quand vous étiez petit ?

S.B. : J'ai toujours voulu être cuisinier, même si parfois je rêvais de devenir acteur de cinéma. J'aimais bien regarder les émissions de cuisine et je suis parti en formation à 16 ans, après ma troisième.

A&J : Quel a été votre parcours ?

S.B. : J'ai fait un apprentissage dans un restaurant et, mon CAP cuisine en poche, j'ai pu me lancer. Je suis venu à Brest pour mon service militaire et je suis resté dans la région. J'ai travaillé



pour plusieurs restaurants avant de trouver un poste en collectivité, il y a une douzaine d'années. J'avais envie d'un rythme moins décalé, plus adapté à la vie de famille. J'arrive du collège Vizac à Guipavas. J'aime bien les challenges et j'essaie de changer d'établissement tous les 3 ou 4 ans, histoire de commencer à chaque fois une nouvelle aventure professionnelle.

A&J : Que pensez-vous de votre métier ?

S.B. : À une époque, quand on était cuisinier, c'était un peu un métier fourre-tout, pas tellement valorisé. Aujourd'hui, grâce à toutes les émissions qu'on voit à la télé, le métier a pris du galon et est mieux considéré. Le nombre d'inscrits dans les écoles hôtelières a augmenté, il faut passer des entretiens pour y entrer, ce n'est pas facile et la motivation est vraiment importante. C'est, pour moi, un beau métier et je suis très content d'avoir transmis ma passion à mon fils, lui aussi cuisinier.

A&J : Quelle est la place du Bio et du local au self ?

S.B. : D'ici janvier 2022, les repas servis en restauration collective devront compter 50% de produits de qualité et durables, dont au moins 20% de produits provenant de l'agriculture biologique. Au collège on est à 19,48% de bio, essentiellement pour les fruits et les légumes. On essaie, quand cela est possible, de faire travailler les producteurs locaux. Une partie de nos yaourts, par exemple, vient de la ferme de Keralait. Suite à la loi Egalim, on doit également proposer un menu végétarien par semaine, cela nous pousse à être

inventifs. Je vais tenter prochainement le Kig ha Farz végétal. Même si on est assez libres au niveau des menus, on dépend avant tout d'un marché public et d'un budget très précis auquel on doit s'adapter. On doit suivre un plan alimentaire établi sur cinq semaines qui est validé par le gestionnaire de l'établissement. Certains menus coûtent plus chers que d'autres, il faut trouver le juste équilibre pour respecter le budget sur l'année. Mais cela se fait assez facilement.

A&J : Une dernière question avant de vous quitter : quelle est votre recette préférée ?

S.B. : J'adore faire le couscous et c'est souvent un plat qui plaît aux élèves. Même si la pâtisserie n'est pas ce que je préfère, je m'y mets également et la dernière mousse au chocolat que j'ai faite a connu un vrai succès. C'est motivant d'avoir des retours positifs.





Pizzeria du Faou

Spécialités :
pizzas au blé noir ou au froment
Pâte fraîche maison

Horaires* :
vendredi
samedi,
dimanche
de 14h à 18h

9, place aux Foires - Le Faou - 02 98 26 96 86



-2 € dès 15 € d'achat
sur présentation de ce bon*

*pendant le couvre-feu - **offre valable du 1^{er} mars au 30 avril 2021

Les endroits secrets...

La curiosité n'étant pas forcément un vilain défaut, Coline et Manon se sont intéressées aux endroits secrets du collège et sont parties en photoreportage dans tous ces endroits d'habitude inaccessibles aux élèves.

Le labo de SVT

Dans le labo de SVT, il y a plein de choses : des instruments, des produits pour les expériences et tout ce qu'il faut pour les cours de physique et de SVT. Juste à côté, une pièce sert de stockage et nous y avons découvert divers ossements dont ceux d'un dauphin échoué sur une plage.



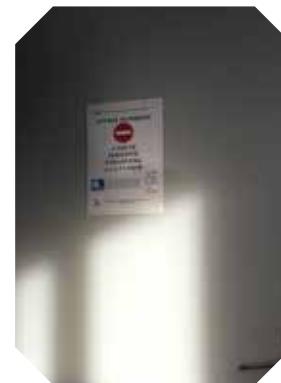
La salle des profs

Dans la salle des profs, il y a des petits fauteuils pour se détendre, des ordinateurs... Tous les professeurs ont un casier à leur nom et il y a un passage pour accéder au CDI.



Les arrières du self

Les arrières du self sont très impressionnants, car il y a beaucoup d'ustensiles, de matériel en taille XXL, de frigos et de fours. En empruntant un escalier, on descend au sous-sol où se trouvent d'énormes chambres froides pour stocker les produits frais et une grande réserve digne de la caverne d'Ali-Baba.



La petite permanence

Dans la petite permanence, il y a une table pour travailler en groupe, mais sinon rien d'incroyable...



Le bâtiment d'administration

Quant au bâtiment d'administration, c'est là que l'on trouve les bureaux au rez-de-chaussée, mais tout le reste demeure un mystère...



S'il y a un plat qui me ramène instantanément au Royaume-Uni, où j'ai vécu quelques folles années, c'est l'œuf Bénédicte, découvert une nuit dans une rue de Glasgow. Et que serait l'œuf Bénédicte sans le muffin qui l'accompagne ?

Le muffin anglais, pour le différencier de son cousin américain plus proche de la madeleine et le plus souvent servi sucré, est un petit pain plat à pâte levée, grillé dehors et moelleux dedans. L'origine de son nom reste plutôt controversée. Certains affirment que le mot viendrait du grec « maphula », un gâteau cuit sur une plaque posée sur le feu. D'autres soutiennent la thèse du vieux français « mou-pain » qui se serait peu à peu transformé en mouffin ou encore du mot « moufflet », un pain sucré fabriqué par certains boulangers français il y a plusieurs siècles de cela. La piste allemande tente de voir un lien avec le Muffe, Muffen au pluriel, un autre petit gâteau.

On raconte que sa recette est originaire du Pays de Galles et daterait du XI^e siècle, même s'il est probable qu'elle soit bien plus ancienne que cela. Au XVIII^e



siècle, la popularité de ces petits pains devient telle qu'ils sont vendus dans les rues par les *muffin-men*, des marchands ambulants reconnaissables au son de leur cloche. Un son devenu tellement omniprésent que, dans les années 1840, le Parlement du Royaume-Uni vote une loi pour l'interdire ! Le mot Muffin-Man apparaît même dans un poème du révérend John Cosens (1736-1791), publié dans le recueil *The economy of beauty; in a series of fables : addressed to the ladies**, édité en 1772. Essentiellement consommé par la classe populaire au départ, le muffin va connaître son heure de gloire à l'époque victorienne et gagner les salons et les tables de la noblesse. Il est, depuis, dégusté par tous et fait partie intégrante de la gastronomie anglaise.

Ingédients (pour une dizaine de muffins)

- 400 g de farine
- 25 cl de lait tiède
- 6 g de levure de boulanger sèche
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 bonne pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de semoule de blé fine ou de maïs

Préparation

Faites tiédir le lait. Dans un saladier, mélangez le sucre, la levure et une petite quantité de lait. Laissez reposer pendant quinze minutes. Faites fondre le beurre dans le reste du lait tiède. Ajoutez au saladier tous les ingrédients, mélangez et

pétrissez pendant une bonne dizaine de minutes. Formez une boule et recouvrez le saladier d'un torchon. Laissez gonfler dans un endroit chaud pendant une à deux heures. Quand la pâte a doublé de volume, enfoncez votre poing pour la dégazer et pétrissez-la à nouveau une minute. Étalez la pâte sur une surface farinée en une couche d'un bon centimètre d'épaisseur. Découpez des disques de 8 cm de diamètre et saupoudrez les deux côtés de polenta. Recouvrez d'un linge pour laisser à nouveau gonfler une demi-heure. Idéalement, elle doit à nouveau quasiment doubler de volume. Faites chauffer une poêle anti-adhésive, traditionnellement en fonte. Placez-y les muffins sans ajout de matière grasse et laissez-les dorer à feu doux une petite dizaine de minutes sur chaque face. Pensez à ne pas trop les serrer car ils vont gonfler à nouveau en cuisant. Le muffin doit cuire doucement, sans brûler, mais tout en chauffant suffisamment pour cuire à l'intérieur. Laissez reposer hors du feu quelques minutes avant de les servir pour que la pâte finisse de cuire. Vous pouvez également les conserver deux ou trois jours, bien emmitouflés dans un torchon.

N.B. : Il arrive que, dans certaines recettes, la pâte soit plus liquide. Les muffins sont alors cuits dans des cercles de métal, soit au four, soit sur une poêle. Pour rendre la recette plus facile à réaliser, tout



le monde n'ayant pas de cercles dans ses accessoires de cuisine, la quantité de farine est ici un peu plus importante et la pâte ne doit pas être collante.

Les garnitures

Ce qu'il ya de bien avec le muffin, c'est que l'on peut l'agrémenter de mille et une façons, version sucrée ou salée, et le déguster à n'importe quelle heure de la journée. Histoire de vous mettre l'eau à la bouche, voici deux délicieuses déclinaisons rapides inspirées du traditionnel œuf Bénédicte, sans avoir à passer par la case sauce hollandaise. Coupez votre muffin en deux, tartinez un côté de crème fraîche, déposez une tranche de lard fumé grillée coupée en deux, ajoutez quelques champignons émincés et sautés, un œuf poché, une lamelle de mozzarella et un peu de persil hâché ou de ciboulette ciselée. Dégustez immédiatement accompagné d'un peu de mesclun. Pour une version marine, utilisez une tranche de truite fumée, ajoutez une ou deux noix de St Jacques à peine poêlées, une crevette et décorez d'une cuillerée d'œufs de truite...

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter bonne créativité et bon appétit !

**L'économie de la beauté; dans une série de fables : adressée aux dames*

L'homme qui n'aimait plus les chats
Isabelle Aupy
Éditions Du Panseur

Au large du continent, un vieux monsieur raconte son île et ses habitants : le gardien de phare, le poète, le curé, le professeur...

Il parle de la mer, du vent et de leurs chats qui, depuis toujours, vont et viennent à leur rythme comme à leur choix. Mais quand ils disparaissent sans explication, c'est la façon de vivre de toute la communauté qui s'en trouve menacée.



Un livre qui nous parle de nous. Ça pourrait être l'histoire de celles et ceux qui, face à une forme d'absurdité contingente et terriblement quotidienne, cherchent la voie de la résistance sereine. Une communauté bigarrée et en équilibre sur les membres qui la constituent se voit envahie par de savants concepts qui en viennent à la faire douter qu'il faut appeler un chat, un chat. Les langues fourchent et les esprits se mettent au diapason, seulement un ton, un seul, doit résonner. Heureusement, rien n'arrête la symphonie, chaque gosier a sa note ! C'est comme une musique qui recommencerait. Un espoir...

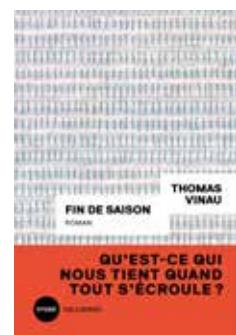
Malik Slimane

Fin de saison
Thomas Vinau
Éditions Gallimard - Collection Sygne

Qu'est-ce qui nous tient quand tout s'écroule ?

Quelle est la différence entre un bon vivant et un bon survivant ? Peut-on s'hydrater avec de l'eau-de-vie ? Quelle est la valeur nutritionnelle d'un rêve ? Peut-on se sauver en se sauvant ? Les lapins sentent-ils venir la mort ?

Autant de questions que Victor, père de famille et gentil loser, ne s'est jamais posées... Jusqu'au jour où il se retrouve enfermé dans sa cave avec un chien et un lapin pendant que le monde s'écroule. Survivaliste pathétique, cet anti-héros ironique et incisif dit, sur un mode burlesque, quelque chose de nos aspirations et de nos échecs.



Petit bricolage
Entretien jardin
Entretien et maintenance

Presqu'île et alentours

06 71 93 73 33
beguin.leny@gmail.com

Services à la personne

Odyssée
Diagnostics

Diagnostics immobiliers

Diagnostic de performance énergétique
Repérage des matériaux et produits contenant de l'amiante
Diagnostic électricité
Diagnostic gaz
Etat parasitaire
(constat de présence ou d'absence d'insectes à larves xylophages et de champignons lignivores dans le bois)
Métré
Constat des risques d'exposition au plomb
Etat des Risques et Pollutions

06 16 95 04 59 • contact@odyssediagnosics.fr
www.odyssediagnosics.fr

RAPPEL

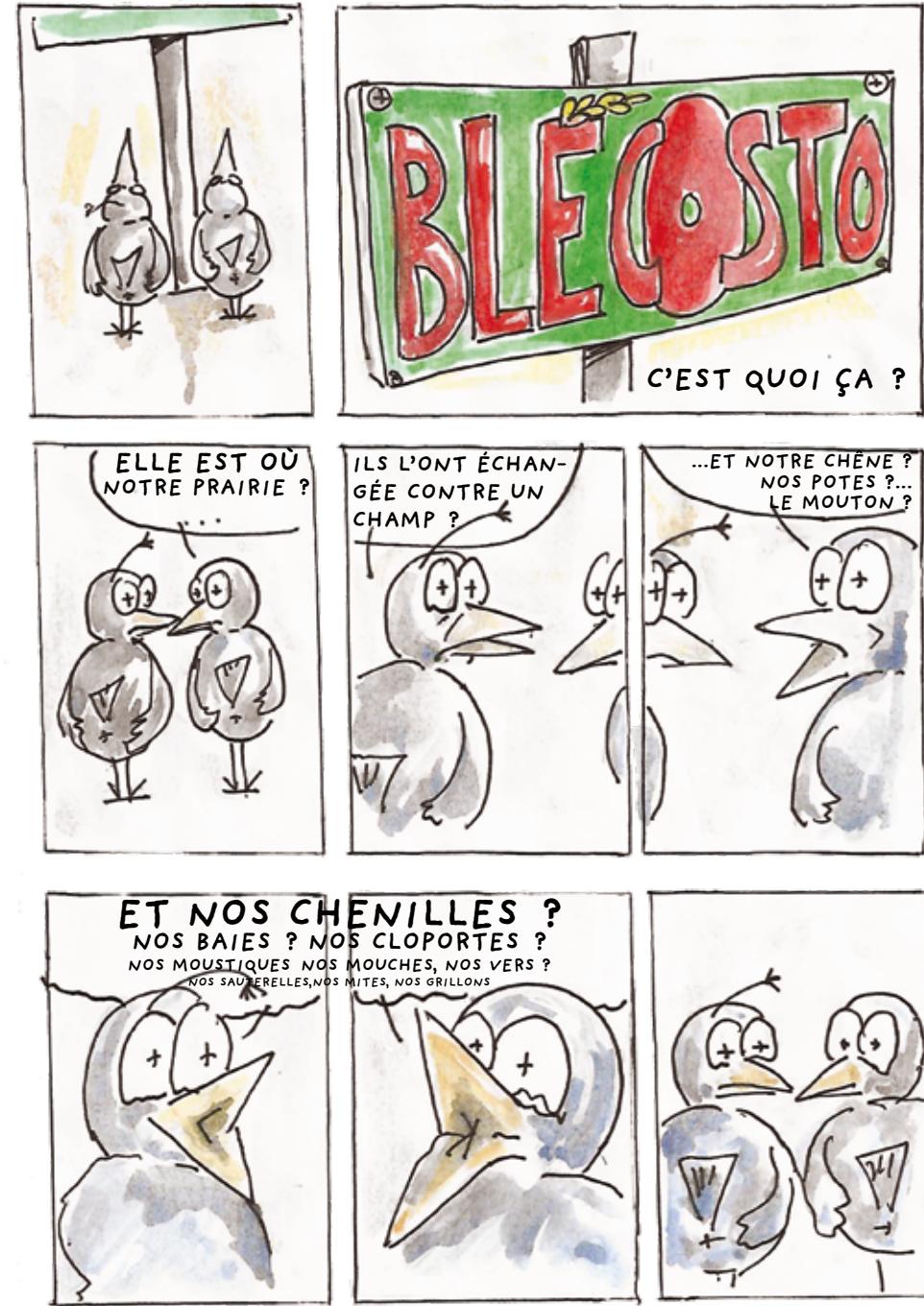
AVEZ-VOUS PENSÉ
À VOTRE CONTRÔLE TECHNIQUE ?

**BON POUR 1 SÉANCE
DE BIEN-ÊTRE**

PS: N'oubliez pas, votre corps est votre véhicule terrestre

RESERVATION AU CENTRE ENSO - ANITA 06 24 24 79 16

AA-000-AA
JJ MM/AA
N° agrément: 50000000
N° de série: VF 000X000X0
N° imprimé: 50000000





Bien plus qu'une mise à disposition d'espaces de travail
COWORKPIC EST UN RÉSEAU DE PROFESSIONNELS
télétravailleurs, entrepreneurs, porteurs de projets



On en parle autour d'un café ?
25 rue de Reims Crozon / www.coworkpic.fr
contact@coworkpic.fr / 02 98 27 32 20

Le carnet des festivités mavril 2021

Tous les mardis (hors vacances scolaires)

Les Babigou • Pour les parents, futurs parents et les grands parents ayant des enfants ou petits-enfants de 0 à 3 ans • un moment privilégié qui permet aux enfants de se sociabiliser avant l'entrée à l'école, de discuter et de jouer ensemble • autour d'un thé ou d'un café, les familles font connaissance • entre 9h30 et 11h30 • inscription obligatoire : animation.famille@ulamir.fr ou 07 68 68 44 00 • le planning des lieux de rencontres sera donné à l'inscription • **Ulamir**

Les randonnées

1 randonnée le lundi ou le mardi ou le jeudi par semaine composée de 5 groupes de 6 personnes, 5 personnes maximum avec 1 guide sur des lieux différents de la Presqu'île • **sur inscription au centre social Ulamir : 02 98 27 01 68**

VEN 5 MARS

Don du sang • de 8h30 à 12h30 à la Salle Municipale • pensez à vous inscrire sur www.dondusang.net • **Amicale des donneurs de sang de la Presqu'île et EFS** • Landévennec

JEU 15 et VEN 16 AVRIL

Don du sang • de 8h30 à 12h30 à l'Espace Nautique • pensez à vous inscrire sur www.dondusang.net • **Amicale des donneurs de sang de la Presqu'île et EFS** • Lanvéoc

SAM 17 AVRIL

Journée Citoyenne • cf p8 • Lanvéoc

SOPHROLOGUE - ENERGETICIENNE

Marianne Defiennes

07 83 66 36 28

24 rue Saint Pol Roux
29570 Roscanvel
mariannedefiennes@hotmail.fr
www.mariannedefiennessophrologue.wordpress.com

Petites annonces

Recherche nounou (H/F) 2 soirs par semaine pour un petit garçon de 5 ans (secteur St-Fiacre) • roulement et planning fixe (contrat Pajemploi) • poste à pourvoir dès que possible • **Contact : 06 99 80 46 71**

Recherche logement meublé de type studio • pour 1 personne • sur la presqu'île de Crozon • libre rapidement • location mensuelle et pérenne • **Contact : 06 89 97 32 30**

Cherche à acheter grands terrains (prés, friches, forêts) secteur rue de Kerhos/St Julien à Camaret pour plantation d'arbres fruitiers • **Contact : 06 03 07 38 87**

Recherche location T4/5 non meublée et à l'année sur la Presqu'île de Crozon ou Finistère Sud/Ouest • loyer max 900 € • **Contact : 06 70 46 74 71** ou sur veronique.porteous@gmail.com

Professeur de sciences physiques à la retraite donne cours de maths et de sciences physiques tous niveaux • collège et lycée • **Contact : 06 07 59 59 00**

Le collectif N'Ouzon Ket recherche pour ses créations **dons de tissus, vêtements, rideaux...** • **Contact : 06 76 16 58 38**

Petites annonces réservées aux particuliers et aux associations

En 2021,
les petites annonces deviennent gratuites,
n'hésitez pas à nous envoyer votre texte
par mail ou par courrier !

AMZER • 7 rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvéoc
violaine@amzer.bzh

LIYOU SPA FINISTERE

Votre spécialiste du Spa en presqu'île

Spas en chêne/ polyspas/ balnéo. • Aménagements IN/OUT
Projets 3D sur demande • Mobilier OUTDOOR et déco



Notre SHOWROOM route de Dinan à Crozon
vous accueille de 10h à 12h et de 15h à 18h
fermé dimanche et lundi

7j/7 sur rendez-vous au 06 77 16 87 94

