



SEPTEMBRE 2023



LES 5 SENS

LE MENSUEL DE LA M5S

19
sept.

18h30 à 19h30

LA CUISINE PARENTS/ENFANTS

Un moment unique de partage et de gourmandise à 4 mains avec votre enfant. À partir de 5 ans

Mon repas préféré

Tarif annuel : 220 €

26
sept.

20h30 à 22h30

DÉGUSTATION DE VINS

Des clefs pour choisir son vin, le déguster, en parler tout simplement.

Un cépage rouge

Tarif annuel : 180 €

27
sept.

17h00 à 18h30

CONFÉRENCE HISTOIRE DE L'ART

L'art dans tous ses états : classique, moderne, contemporain. Voyage au musée, le mercredi 1 fois par mois.

Jan Van eyck

Tarif annuel : 115 €

28
sept.

19h à 21h30

LA CUISINE DES COPAINS

Cette année, la cuisine d'Olivier se tourne vers le partage, la convivialité, les événements festifs, les amis... VENEZ CUISINER AVEC VOS COPAINS COMME À LA MAISON !

Mon repas entre copains

Tarif annuel : 350 €

S E P T / O C T

10
octobre

19h à 21h30

L'ATELIER PÂTISSERIE

Cette année, la pâtisserie de Karima se tourne vers les événements festifs pour sublimer ensemble ces moments de dégustation gourmande.

Mon gâteau du dimanche

Tarif annuel : 350 €

18
octobre

18h00 à 20h00

L'ATELIER DES FILLES

Marie vous invite dans son univers créatif autour de la nature, du papier, des fleurs...

Étagère porte clés

Tarif annuel : 200 €



LES 5 SENS

ATELIERS CRÉATIFS HEBDOMADAIRES À LA M5S

ATELIER RESTAURATION

Restauratrice : Claude Eloi

Comment faire revivre fauteuils, chaises, objets et meubles anciens ? Dans cet atelier, Claude vous propose d'acquérir les techniques de la restauration.



- **MARDI :**
10H30 - 12H30
15H00 - 17H00
18H30 - 20H30
- **JEUDI :**
14H30 - 16H30

TARIF : Cotisation annuelle
ATELIER RESTAURATION 300 €

COURS D'ITALIEN

Professeur : Aïda Gioé-Guionneau

L'Italie : si vous avez envie d'étudier sa culture, ses traditions, sa littérature, sa façon de vivre, venez étudier sa langue. A travers elle, vous découvrirez tout cela, voyage garanti !

- **JEUDI :**
12H30 - 14H00 / AVANCÉS
14H00 - 15H30 / CONV.
15H30 - 17H00 / CONV.
17H00 - 18H30
VIVONS À L'ITALIENNE
18H30 - 20H00 / DÉBUTANTS

TARIF : Cotisation annuelle
COURS ITALIEN 274 €



SEPTEMBRE

UNE MAISON, UN JARDIN, DES ESPACES COSY, DES ATELIERS, DES ACTIVITÉS, DE LA CONVIVIALITÉ, DES ÉCHANGES, DE LA TECHNICITÉ POUR SENTIR, GOÛTER, VOIR, TOUCHER, ENTENDRE...

- Des ateliers

Une palette d'activités culturelles et manuelles pour acquérir des savoir-faire, des connaissances, de la technicité...

- Des expositions

Des expositions de peintures, de sculptures, de dessins, de photographies... vous sont proposées tout au long de l'année. Entrée libre.

- Des événements

Rencontre avec des chefs, restaurants éphémères, enterrement de vie de jeune fille, accords mets et vins...

- REPRISE DES ATELIERS
LE LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023

- FIN DES COURS
LE VENDREDI 28 JUIN 2024



LES 5 SENS

20 ANS DE LA MAISON DES 5 SENS



D'ici quelques mois, la Maison des 5 Sens va fêter ses 20 ans. Encore un bel anniversaire à célébrer à la Maison de Quartier ! Petit coup d'œil en arrière et coup de projecteur sur l'année à venir avec Danielle Fortin, directrice de la Maison des 5 Sens.

Quelle est l'histoire de la Maison des 5 Sens ?

Elle est née en 2004. L'objectif était alors d'offrir un lieu spécifique pour les activités culturelles destinées aux adultes. On en proposait déjà dans les locaux des JSA, comme les cours de restauration de meubles par exemple. Mais il était difficile pour les animateurs et les participants de s'approprier les lieux car ils devaient tout ranger à la fin de l'activité, les salles étant utilisées ensuite pour d'autres activités. Ici à la Maison des 5

Sens, ils allaient pouvoir trouver leur place et développer d'autres activités artistiques et manuelles autour des cinq sens.

La première Maison des 5 Sens se trouvait rue Emile Gentil...

En effet. Mais c'était un peu loin de la Maison de Quartier. Alors quand on a eu l'opportunité de s'installer juste à côté, ce fut une chance ! C'était l'occasion d'inviter les enfants à certaines des activités proposées. Ainsi sont nées les Mini-Toques par exemple. Ici, ils savent que c'est un endroit plus calme que dans les autres locaux de la Maison de Quartier.

L'ambiance de la Maison des 5 Sens est cosy !

Oui, et c'est l'objectif. Ce lieu doit être chaleureux, convivial. Il faut que les adhérents se sentent ici comme à la maison, qu'ils puissent boire un café tranquillement avant ou après leur activité. Tels sont les principes fondamentaux de la Maison des 5 Sens.

Comment a évolué la Maison des 5 Sens en 20 ans ?

Elle a su préserver son âme et s'adapter aux modes et aux tendances pour que le programme réponde toujours aux attentes du public. Des activités ont ainsi disparu et d'autres sont arrivées...

Qu'est-ce qui est prévu pour les 20 ans ?

Plusieurs événements vont ponctuer l'année. Du côté du pôle culinaire, on prévoit la visite de quelques chefs. On proposera aussi des moments autour de la thématique des cocktails. Nous aimerions aussi organiser un restaurant éphémère le temps d'une soirée. Il y aura également une grande exposition qui représentera la Maison des 5 Sens. Bref, les idées fusent et le programme va évoluer petit à petit.

Comment imaginez-vous la Maison des 5 Sens dans dix ans ?

La même, avec plus d'activités !

SEPTEMBRE

LA CUISINE DES COPAINS, LA NOUVELLE ACTIVITÉ DE LA M5S, EXPLIQUÉE PAR LE CHEF OLIVIER STRAEHLI

Quel est le principe de ce nouveau cours ?

C'est de la cuisine décomplexée, le but est de venir entre amis ou pour faire connaissance. Le mot d'ordre sera la bonne humeur ! Ici, on laisse ses soucis de côté. On est ici pour bien manger.

Pourquoi un cours de cuisine afin de se retrouver entre amis ?

La cuisine s'y prête bien car c'est un moment de rassemblement. On se retrouve autour de la table pour déguster ensemble ce qu'on a cuisiné, on partage l'instant présent. C'est comme dans la chanson de Brassens, on suit l'idée des « copains d'abord » !

Selon toi, comment vont se comporter ces amis ?

Certains vont être leader, d'autres studieux, et il y aura les rigolos, comme dans toute bande de copains !

Faut-il nécessairement s'inscrire avec sa bande d'amis ? Si on vient tout seul, ça se passe comment ?

C'est ouvert à tout le monde, la bande peut se constituer avec des gens qui ne se connaissent pas au départ.

Comment se déroulera l'atelier ?

Comme un atelier normal : je propose une thématique de saison, puis on cuisine ensemble, on passe à table après pour partager un moment convivial. Les participants pourront amener leur bouteille de vin pour agrémenter le repas.

Un jeudi par mois, de 19h à 21h30

- 28 septembre :
mon repas entre copains
- 19 octobre :
mon repas spécial du dimanche
- 30 novembre :
mon brunch du dimanche
- 21 décembre : mon repas de Noël
- 25 janvier : mon repas d'anniversaire
- 8 février : mon repas de la St Valentin
- 28 mars : mon repas pascal
- 2 mai : mon repas surprise
- 13 juin : mon repas au barbecue



QUESTIONNAIRE À LA PROUST D'OLIVIER STRAEHLI

Quelle est ta saveur préférée ?

L'acidité car ça renforce le goût ça donne du peps au plat.

Quelle est la recette que tu aimais réaliser enfant ?

L'œuf sur le plat le dimanche matin pour mes parents.

Quelle est la recette que tu maîtrises le plus ?

Il y en a plusieurs mais si je ne devais en citer qu'une, ce serait le vrai bretzel.

Quel est ton plat salé préféré ?

Le pot au feu.

Ton plat sucré préféré ?

La torche aux marrons, qu'on appelle plus souvent le Mont Blanc.

Quelle est ta boisson préférée en journée ?

Un bon café d'Ethiopie.

En soirée ?

Ça dépend de l'ambiance de la soirée. Je dirais une bière ambrée fraîche l'été, puis, selon la soirée, ça peut être le vin et finir avec un bon whisky tourbé.

Quel est ton ustensile de cuisine favori ?

Le couteau de chef bien aiguisé.

Quel autre talent que la cuisine aimerais-tu avoir ?

Être violoniste.

Quelle personne, vivante ou pas, t'inspire ?

Andy Warhol.

Tu es en séance de sophrologie... Quel est le lieu, la situation où tu imagines être pour te détendre ?

Je me vois sur les côtes bretonnes, au bord des falaises, avec le bruit des vagues qui se fracassent.

Quelle est la qualité que tu préfères chez les autres ?

L'empathie.

Quel est ton principal point fort ?

L'écoute.

Ton principal point faible ?

Je suis impatient, j'aime que ça bouge. Je suis un peu hyperactif !



LA PISSALADIÈRE

Préparation

15min - cuisson : 35min - difficulté : moyen



Pour la pâte :

- 200 g de farine
- 5g de levure de boulanger
- 10 cl d'huile d'olive
- 1g de sel fin

Pour la garniture :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 à 8 gros oignons jaune
- sel
- 1 c.à café herbes de Provence
- 100g filet de sardine
- 50g anchois
- 40g olives noires
- 1 c.à café de sucre (facultatif)

PRÉPARATION

1- La pâte :

Dans un bol, délayez la levure dans 5 c. à soupe d'eau très tiède. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, l'huile, 15 cl d'eau tiède et la levure dissoute. Pétrissez la pâte obtenue 8 min. Ramassez en boule. Laissez lever 1h- 1 h 30 à température ambiante.

2- La garniture :

Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans 3 c. à soupe d'huile d'olive avec les herbes de Provence, du poivre et le sucre, sans laisser colorer. Poursuivez la cuisson 20-30min sur feu très doux, jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants et caramélisés. Bien mélanger.

3- Le pissalat :

Dans une moulinette, mixez les filets de sardines et les anchois égouttés. Versez un peu d'huile des anchois afin d'obtenir une pâte. Ajoutez en une cuillère à soupe dans les oignons. (facultatif)

4- Étalez ensuite la pâte à pain sur une feuille de papier cuisson en un rectangle de la taille de votre plaque à pâtisserie (un rectangle de 30x40cm pour moi). Vous pouvez donner de petits coups de doigts sur toute la surface de la pâte, ça l'aidera à lever régulièrement.

5- Tartinez légèrement la pâte à pain de pâte du pissalat (4-5 c.à soupe). Étalez ensuite la compotée d'oignons chaude directement sur la surface de la pâte en laissant une bordure d'1,5cm libre. Mettez les olives noires tout autour pour délimiter les parts.

Selon votre goût, vous pouvez encore mettre un filet d'anchois entre chaque olive.

6- Laissez la pâte à pain lever 30min à 1h dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air.

Préchauffez ensuite votre four à 220°. Puis enfournez et baissez à 180°, faites cuire 20-25mn jusqu'à ce que la pâte à pain soit bien dorée.

7- Laissez la pissaladière tiédir avant de le couper en parts rectangles. Dégustez tiède ou froid.

TUTO : LA CHAÎNE DE PLUIE

Esthétique et pratique, la chaîne de pluie permet de récupérer l'eau. Une fois fabriquée, il suffit de l'accrocher à une branche d'arbre par exemple, et de placer en dessous un pot qui se remplira à chaque averse. Cette eau de pluie vous permettra alors d'arroser vos plantes d'intérieur.

Voici le tuto pour réaliser votre chaîne de pluie.

Matériel

- environ 12 gros coquillages
- environ 12 petits galets
- du fil de fer galvanisé et non plastifié d'1.5mm de diamètre environ, facile à manipuler
- un pince coupante

Constituez le contenu de votre chaîne en alternant galet puis coquillage.

Prenez le 1er élément de votre chaîne et entortillez-le bien en faisant plusieurs tours en diagonale, de haut en bas et de droite à gauche. Puis ajoutez ainsi les autres éléments en prenant soin de laisser très peu d'espace entre chaque, afin que l'eau s'écoule bien.

N'oubliez de terminer par une solide boucle qui vous permettra de suspendre votre chaîne.



Vous aimez bricoler, fabriquer, customiser ?

Rejoignez l'Atelier des filles !

Mercredi (une fois par mois) : 18h-20h

- 18 octobre et 15 novembre :

création d'une étagère à porte-clefs

- 20 décembre : atelier de Noël

- 17 janvier et 21 février :

création d'une table basse avec du bois et des cintres

- 20 mars et 17 avril :

création d'une tablette pour accoudoir de canapé

- 15 mai et 19 juin :

création d'un banc à chaussures sur roulettes

LES COUPS DE COEUR LITTÉRAIRES

L'été fut propice aux longs moments de lecture, dans nos transats et hamacs respectifs. Voici la liste de nos coups de cœur de cet été que vous connaissez peut-être déjà, ou pas encore !



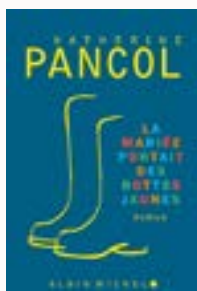
«La boîte à magie» de Camilla Läckberg et Henri Fexeus aux Editions Acte Sud

Suivez l'enquête de la détective Mina Dahbiri, la nouvelle recrue de la brigade criminelle de Stockholm. Elle va tenter d'élucider le mystérieux et sordide assassinat de Tuva, une mère célibataire dont le corps dénudé et transpercé d'épées est retrouvé dans une boîte. Est-ce un tour de magie qui aurait viré au drame ?



«Atlas, L'histoire de Pa Salt» dernier tome de la saga «les sept soeurs» de Lucinda Riley

Sept sœurs, toutes adoptées aux 4 coins de la planète par un milliardaire, se retrouvent dans leur maison d'enfance à la mort de celui-ci. Chacune reçoit alors un indice qui lui permettra, peut-être, de connaître ses origines. Le dénouement et la révélation du secret de cette grande saga auront marqué notre été !...



"La mariée portait des bottes jaunes" de Katherine Pancol aux éditions Albin Michel.

Voilà un roman local puisqu'il se déroule dans un château du bordelais ! Il raconte l'histoire de deux enfants délaissés par leur mère devant les grilles du château Berléac. Ils vont devoir apprendre les codes de cette grande famille du vignoble bordelais. Leur insouciance va bousculer ce petit monde fait de trahisons, secrets et rancunes !



«Connemara» - «Leurs enfants après eux»....

Les romans de Nicolas Mathieu. Editions Babel.

Fans de polars, ne passez pas forcément votre chemin. Mais soyez prévenus ! Les romans de Nicolas Mathieu n'offrent aucune intrigue particulière, meurtres ou histoires alambiquées. L'auteur raconte juste la vie et ses crises de la quarantaine, de l'adolescence, les aléas du quotidien de gens comme vous et nous. Mais le choix de ses mots, ses formules de phrases sont de la dentelle littéraire pour décrire parfaitement des sentiments et émotions que nous avons tous éprouvés. Par ces histoires, il brosse aussi le portrait d'une France d'aujourd'hui (ou d'il y a quelques années...). On dévore ces romans et on plonge alors dans une douce nostalgie : celle des années 90 (avec Anthony dans «leurs enfants après eux»), celle de notre adolescence, celle de nos 40 ans...

A lire absolument !



5 allée des Peupliers
33000 Bordeaux
Tel : 05 56 51 24 03
www.maisondes5sens.fr