



## PÂQUES A L'ARPAQ

### Siège social :

4 avenue des Cols  
Verts  
29000 QUIMPER



02.98.55.53.86

arpaq@orange.fr

[www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr)

### Ouverture bureaux :

*Du Lundi au  
Vendredi  
de 9 h00 à 12 h00  
de 14 h00 à 17  
h00*

### Lignes de bus

Lignes A et 2  
Arrêt Lycée  
Chaptal

Nous espérons que vous avez passé un bon week-end de Pâques.

Les nouvelles du gouvernement ne sont pas pas en notre faveur, alors c'est tout en légèreté que nous vous souhaitons un bon mois d'avril...



Pour Pâques, nous avons mangé trop de lapins en chocolat, alors on espère que la légèreté des papillons nous fera perdre un peu de poids!!!



**A bientôt!!**

## UN APRÈS-MIDI TY ANIM

Pour ce deuxième article sur les sorties TY Anim, Alain et son équipe nous font voyager à Douarnenez. Retour sur cette sortie organisée en juin 2020.

"Le ciel est bien gris lorsque nous quittons Quimper vers les 14h15 mais il ne pleut pas. Après concertation, nous décidons d'aller faire un tour au pays des Pen-Sardin.

En allant à Douarnenez, nous faisons un détour par le bourg de Plogonnec et son église de Saint-Thurien dont la construction s'est échelonnée du XVème siècle au XVIIIème siècle.



Puis nous grimpons en haut de la montagne de Locronan qui nous offre de ses 289 mètres d'altitude, un joli panorama sur la baie de Douarnenez, la Cap de la Chèvre et le Menez Hom. Nous allons voir de plus près la chapelle Ar Zonj, dédiée à saint Ronan. La petite Troménie qui se déroule tous les ans, et la grande qui elle a lieu tous les six ans, y font étape.

Nous descendons ensuite sur la place de Locronan, la cité des tisserands. Le groupe part faire un tour dans la belle église locronanaise, édifiée au XVème siècle. Son imposante tour carrée lui donne des airs de cathédrale.

Puis nous filons sur Douarnenez. Nous nous arrêtons sur le site naturel protégé des Plomarc'h qui se trouve sur les hauteurs de la ville sardinière. Cette dernière contribue à la sauvegarde des races bretonnes à petits effectifs. D'ailleurs, en arrivant sur le site, nous apercevons dans les prairies environnantes, des vaches, des moutons, des ânes, des porcs, des chevaux et des chèvres. Les quimpérois vont jusqu'à la volière où batifolent paons, poules, canards, dindons et autres volatiles entrés par effraction, comme des choucas par exemple. Nous poursuivons la visite jusqu'au potager bio où nous pouvons observer des plants de tomates, d'artichauts, de petits pois.



Le jardin aromatique offre quant à lui de nombreuses espèces de menthe (chocolat, de Madagascar, orange, citron, etc.), de thym, de la bourrache. On peut même apprendre à faire du purin de consoude.

L'heure de la collation tant attendue approchant, nous nous dirigeons vers le port du Rosmeur. Au bar "Aux Loups des Mers", nous sirotons perrier, jus de pamplemousse ou café. Seuls, deux personnes ont succombé à la tentation d'un croissant aux amandes ou d'un pain aux raisins.

En repartant, nous passons par le Port-Rhu, puis la petite bourgade du Juch, et allons jeter un petit coup d'œil à la chapelle de La Lorette.

Nous sommes de retour à Quimper vers 18h00, ravis de cette après-midi passée dans ce pays du kouign-amann."

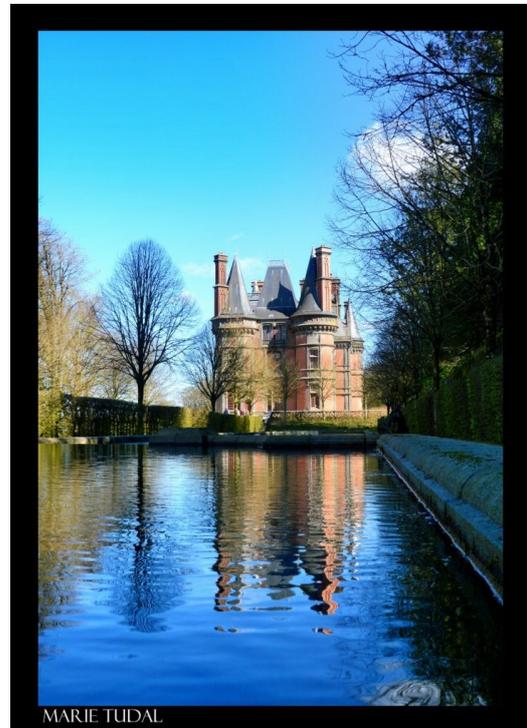
Merci Alain pour ce récit. Grâce à ces quelques mots nous pouvons aussi voyager à plus de 10 kilomètres à vol d'oiseau de chez nous!

## **GALERIE DU CLUB PHOTOS AUTONOME**

Avec le retour du beau temps, le club photos autonome de l'ARPAQ en a profité pour faire une échappée en pays bigouden afin de prendre quelques clichés hauts en couleurs!!

Merci à nos photographes!







## ART FLORAL

En Mars, Hélène vous proposait deux tutoriels pour réaliser des bouquets de fleurs.

Vous avez été nombreux à nous faire part de votre enthousiasme pour ces deux vidéos. Merci pour vos retours.

Voici la création de Marie. Elle a adapté le bouquet proposé au thème de Pâques, très bonne idée!



# DU CHOCOLAT POUR PÂQUES



Pâques est passé, c'était l'occasion de se régaler avec des œufs, fritures ou autres.

**Découvrons d'où nous vient cette tradition d'offrir du chocolat pour cette fête.**

(source: caminteresse.fr)

En chocolat, en sucre, peints ou encore cuits : l'œuf est le symbole de la fête de Pâques. Chez les Égyptiens, les Perses et les Romains notamment, l'œuf est un symbole de vie, que l'on s'offrait au printemps. Plus largement, poules et poussins ont également revêtu la même symbolique.

C'est au XVIII<sup>e</sup> siècle que l'on a eu l'idée de vider les œufs pour les remplir de chocolat pour marquer la fin du jeûne et du Carême. Les premiers œufs tout en chocolat sont apparus au XIX<sup>e</sup> siècle, grâce au progrès des techniques permettant de travailler la pâte de cacao et aux moules proposant des formes de plus en plus variées.

## **Pourquoi les cloches ou les lapins ?**

Depuis plusieurs siècles, il est interdit de sonner les cloches des églises catholiques entre le Jeudi saint et le dimanche de Pâques, en signe de deuil.

On a alors raconté aux enfants que les cloches allaient se faire bénir par le Pape à Rome. En rentrant, elles viennent carillonner et déposent au passage dans les jardins les fameux œufs en chocolat tant attendus par les enfants. En Allemagne et dans l'est de la France, c'est un lapin (l'emblème de la déesse Ost Ara, symbole de fertilité et du printemps), aux États-Unis, un lièvre... On trouve aussi des coucou ou des cigognes : le généreux donateur de chocolat peut prendre d'autres formes.

Finalement, peu importe qui cache les œufs, l'important c'est de se régaler !

**Parce qu'il nous reste encore ce plaisir de déguster, se régaler, manger voici deux recettes à base de chocolat.**

Il s'agit de recettes élaborées pour le trimestre de la solidarité 2016 de l'ARPAQ pour l'association "Céline et Stéphane: Leucémie Espoir 29". Pour cette occasion l'ARPAQ avait réalisé un livre intitulé "Gâteaux à gogo". 560 livres avaient été vendus.

Merci de cliquer sur les recettes pour les agrandir.



Recette de Martine

## La pralinoise

Étapes

- \* 1 tablette de chocolat pralinoise « 1848 »
  - \* 3 cuill à soupe de poudre de noisettes
  - \* 4 œufs
  - \* 60 gr de sucre
  - \* 3 cuill à soupe de farine
  - \* 1 paquet de levure
  - \* 125 gr de beurre
- 1- Préchauffer le four à 180 °C
  - 2- Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes
  - 3- Ajouter le sucre et bien travailler le tout
  - 4- Ajouter la poudre de noisettes et les jaunes d'œufs
  - 5- Ajouter la farine, la levure et travailler la pâte
  - 6- Monter les blancs en neige et les ajouter à la pâte
  - 7- Verser dans un moule beurré ou en silicone
  - 8- Cuire 25 min à 180 °C. Recouvrir le gâteau de papier alu après 15 minutes de cuisson.

Conseil / Astuce

Pour des moules individuels cuire seulement 15 min (environ 30 muffins dans des moules à moitié remplis)



# BON APPÉTIT!

Recette d'Annie

Bon pour le régime !

## Le gâteau au chocolat sans beurre et sans sucre

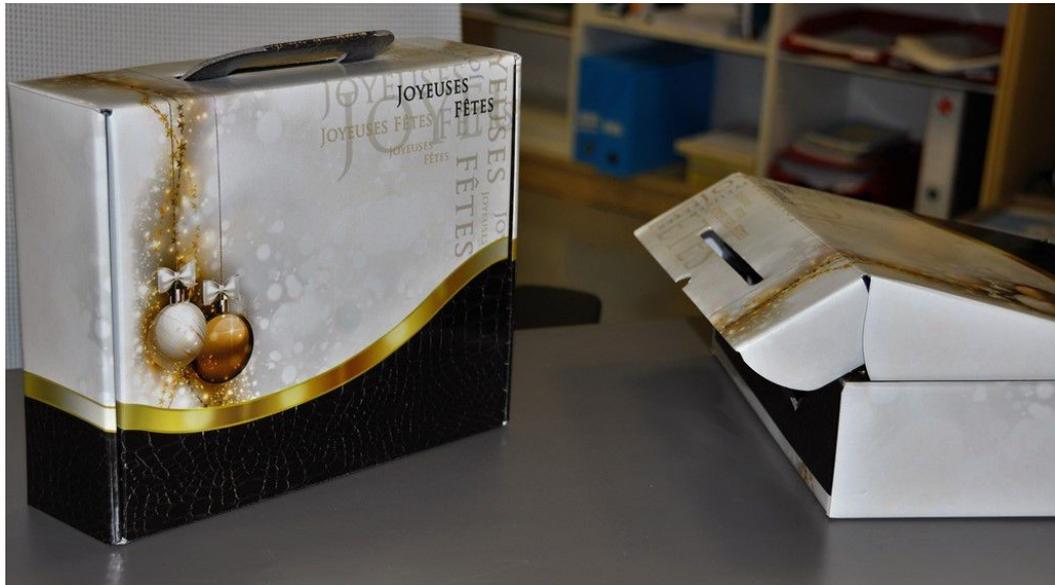
Étapes

- \* 20 gr de cacao en poudre non sucré
  - \* 30 gr de maizena ou de farine
  - \* 40 gr de Stévia ou 80 gr de sucre
  - \* 200 gr de chocolat pâtissier
  - \* 200 gr de courgettes râpées finement
  - \* 4 œufs
  - \* Extrait de vanille liquide
- 1- Préchauffer le four à 180 °C
  - 2- Casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 fois 1 minute au micro-ondes. Lisser la préparation
  - 3- Eplucher la courgette et la râper finement
  - 4- Séparer les blancs des jaunes et les fouetter avec la Stévia et la vanille
  - 5- Ajouter le cacao en poudre, mélanger et ajouter la moitié de la courgette râpée
  - 6- Ajouter la maizena et le chocolat fondu. Garder 3 cuill à soupe de chocolat pour le glaçage
  - 7- Ajouter le restant de courgette
  - 8- Fouetter les blancs en neige et les incorporer en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air
  - 9- Répartir dans un moule anti-adhésif
  - 10- Cuire 30 min à 180 °C
  - 11- Etaler le reste du chocolat fondu sur le gâteau quand il a refroidi

Astuce

On peut le saupoudrer de noisettes concassées, de praline ou de sucre glace

# RETOUR DU QUESTIONNAIRE COLIS ET REPAS DE NOËL 2021



L'ARPAQ est associée à un groupe de travail sur l'amélioration du Colis des Aînés. Une première réunion s'est tenue en mairie le mardi 30 mars avec deux adhérents. A ce titre, chacun(e) d'entre vous peut être source de proposition afin d'améliorer la prestation proposée en fin d'année aux quimpérois de + de 70 ans.

Un questionnaire a été déployé dans les mairies annexes et dans lequel est ressorti quelques pistes d'amélioration :

- Chèque cadeau ou bon d'achat dans les commerces locaux
  - Plus de quantité dans le colis
    - Une bouteille
    - Un repas complet
    - Etc.

A vos crayons !!!

Merci de nous renvoyer par mail vos idées, vos suggestions.

# DEVINETTES CULTURELLES

Marie-Hélène est toujours présente pour nous proposer de nouveaux articles.

Cette fois-ci elle nous suggère des devinettes culturelles sur notre patrimoine Quimpérois.

**Voici sa présentation:**

"Avant la pandémie, la MAISON du PATRIMOINE proposait des visites à thèmes le dimanche après midi et j'avais beaucoup apprécié cette thématique sur l'histoire des quais et des passerelles."

**Place aux devinettes:**

Entre le QUARTIER de la GARE et le QUARTIER du CAP HORN, combien y a t'il :

- de PONTS ?



- de PASSERELLES ?



**Connaissez-vous leurs noms ?**

**Une d'entre elles possède des particularités : Quelles sont-elles ?**

Pour ceux qui peuvent se déplacer en centre ville, n'hésitez pas à faire le tour du quartier et nous faire remonter vos réponses à [arpaq@orange.fr](mailto:arpaq@orange.fr)