

**VOTRE
GRATUIT**

LE TI MARIE-GALANTAIS

Rédigé et publié sur Marie-Galante en 500 exemplaires papier et un peu plus de 1100 abonnés mail.

NUMERO 88

Janvier 2016

Pas de bonnes résolutions cette année !!!

DANS CE NUMÉRO :

Editorial	1
On a aimé	2
A voir A faire	2
Un livre ...	3
Mieux connaître	3
La recette	3
Le coin des jeux	4
Petites annonces	4

vosre annonce gratuite

timariegalantais@marie-galante.net

ou dépôt à Pegases bd marine GB

Sommaire :

- Bonnes résolutions au panier !
- Mieux connaître la vanille et quelques clés pour en produire
- Un mois de janvier d'exception chez henri
- Plongée dans les eaux troubles du Mojito
- Vos petites annonces

Il faut reconnaître qu'il n'est pas toujours facile de renoncer aux traditionnelles bonnes résolutions du début d'année, car 2016 (c'est sûr, non ?) ne sera pas comme 2015. Il est temps de.. Il faut que... On pourrait... on devrait ? - Enfin c'est décidé pour 2016 aucune bonne résolution ...ça c'est fait.

C'est vrai quoi... souvent échauffé par de trop riches ripailles, on décide des tas de choses finalement pas très utiles puisque jusqu'à présent on s'en était très bien passé. En plus, Moralité : chutt ... on ne dit rien, on ne promet rien. 2016 est commencé, janvier on se retrouve tout dépité à les frégates et les pélicans font leur reproduire le même schéma et à se ballet, la nuit les grenouilles chantent rendre compte que finalement ce n'est pas mieux cette année (on n'est pas Chez Henri tout le mois de janvier... mieux cette année). Et oui l'homme

est faible que voulez-vous ? (pour la femme c'est un autre problème mais cela fera l'objet d'un prochain édito.)




**de l'amour, du respect, la santé...
pluies de bonheurs...
pour tous nos lecteurs (et les autres !)**

LE TI MARIE-GALANTAIS VOUS INFORME

Chez Henri

9 Janvier 2016
Concert

Gill Poitras
(Québec, Canada)




entrée libre à partir de 20 h

Saint-Louis Marie-Galante Tél: 05 90 97 04 57- www.chezhenri.net

16 Janvier 2016
20 heures

PRÉSENTE
KID COYOTE ET LES RASCALS

60'd Bles
Sur la Banane
ROCK N SONG



Alain Moisan

resto ouvert 19 h
entrée libre

SAMEDI 23 JANVIER 2016

ASSIMA JOY TCHARLEY

Vous présente son Album Reggae Afro-Caribéen

"REBIRTH"

à 20 H

Avec
DJANTA ZION

J. Klod Coupin
Basse
Julien Tricot
Batterie
Ludovic Ambrasse
Piano
Rudy Souriant
Piano

INGÉ SON:
Aex. Gonzalez

ENTRÉE + COCKTAIL
10 €

Resto ouvert à 19 H

ingé son : Alex Gonzalez

Saint-Louis Marie-Galante Tél: 05 90 97 04 57- www.chezhenri.net

les vendredis culturels place de la mairie Capesterre Marie-Galante

Vendredi 08 janvier	Initiation, Perfectionnement, Formation Musique et Danse	BELOTE GALANTE RAYON DE SOLEIL
Vendredi 15 janvier	Initiation, Perfectionnement, Formation Musique et Danse	BELOTE GALANTE LES ORCHIDÉES
Vendredi 22 janvier	Jeux de sociétés et divers Musique et Danse	PAR UN INITIE LES ORCHIDÉES
Vendredi 29 janvier	Jeux de sociétés et divers Musique et Danse	PAR UN INITIE ADERSE
Vendredi 05 février	Initiation, Perfectionnement, Formation Musique et Danse	BELOTE GALANTE LA MARE AU PUNCH

CARNAVAL 2016 Marie-Galante !

Defilés Carnaval :

Les dimanches

10, 17, 24, 31 janvier 2016

Le samedi 23 janvier 2016

Grand défilé carnavalesque des groupes de l'île avec la participation des groupes de Guadeloupe, dès 15h.

Le complexe EL RANCHO
grand-bourg

vous invite tous à sa formule
**marie-galante
by night**

17 h : Départ bateau de PAP
18 h : Accueil en car à Grand-Bourg
19 h : Accueil à El Rancho - salle de repos
"Quartier libre"
22h : début de soirée
5h30 du matin, retour au bateau en car
repas et hôtel sur place possible à la demande

Tous les Samedis de 22h au Dimanche à l'aube
Bateau aller / retour + transports + salle de repos + soirée disco = 30 euros
soirée uniquement 10 euros

WELCOME ! d'ores et déjà soyez tous les bienvenus. WELCOME !
Infoline & réservations: 0690.63 26 73 0690.33 57 00
Mail: el-rancho-admin@orange.f ou el-rancho@wanadoo.fr

retrouvez nous sur le web
www.marie-galantais.net



Jean-Yves LEFORT
Peintures sur Toiles



EXPO-VENTE JUIN - NOVEMBRE 2015

Pégases créations, bd de la marine à Grand-Bourg - 0590 97 38 95



S'il est des saveurs particulièrement attachantes la vanille en fait partie. Mauvais jeu de mot puisque le Vanillier est une liane, de la famille des Or-

chidacées. Cette liane produit des gousses caractéristiques soit la Vanille, soit le Vanillon, suivant l'espèce.

employés dans nos îles, sont : le Pois doux et le Roucou), la culture du Vanillier n'est le plus souvent possible qu'en fécondant la fleur artificiellement. En effet, les fleurs de Vanillier ne se fécondent pas elles-mêmes tant les oiseaux que les insectes ne sont pas des agents efficaces de la pollinisation des plants cultivés. A l'état sauvage, l'agent naturel de pollinisation est une petite Abeille, la Mélipone, qui malheureusement a été supprimée au dernier siècle. La pollinisation doit se faire dès l'épanouissement de la fleur. On opère de la façon suivante : « *après avoir déchiré, avec un éclat de Bambou ou une grosse épingle, le labelle qui enveloppe le stigmate, on soulève en la repoussant, la languette stigmatique et on incline l'anthere en l'accrochant sur le stigmate de façon à l'enduire du pollen visqueux. Quelque temps après, les gousses apparaissent. Elles sont de couleur jaune.* » (info recopiée du site de OT Martinique). Les gousses brunes ne sont obtenues que par une longue période de transformation et de séchage durant laquelle la vanille gagne en saveur.

temps en temps au soleil. Au bout de quelques jours, l'arôme de la Vanille se fait sentir.

Que du bon ...

L'usage culinaire est le plus réputé pour profiter des bienfaits de la vanille. Cette dernière sert à parfumer les plats sucrés On lui connaît un usage thérapeutique ('huile essentielle de vanille). Sinon, la vanille peut se consommer en infusion, en sirop ou en poudre. On associe à la vanille de nombreuses propriétés, à commencer par une action antioxydante. Elle régule l'appétit, facilite la digestion et s'avère être une parfaite alliée pour les personnes aux intestins fragiles. La vanille est également efficace pour stimuler le système nerveux : antistress et antidéprime, elle permet de lutter contre la mélancolie et serait un bon remède antispasmodique. Encore plus intéressant, c'est un aphrodisiaque puissant, venant à bout de la baisse de libido. On l'utilise aussi pour lutter contre l'insomnie, la fatigue intellectuelle et même en tant qu'antiseptique. Très appréciée en cosmétique, la vanille serait régénérante, nourrissante, purifiante, adoucissante et hydratante.

Introduction dans nos îles

Bien que les Aztèques utilisaient la Vanille bien avant la découverte de l'Amérique, aucune certitude en ce qui concerne nos Caraïbes et sa possible exploitation. En fait, celle-ci ne serait arrivée par la Guyane d'abord, puis en Martinique et en Guadeloupe, pas avant le début du 18e siècle. Le Père Labat en évoque d'ailleurs la culture sur 2 ans à Baillif en 1701/1703. Celle-ci s'acheva par l'arrachage des lianes par les anglais.

Une pollinisation parfois difficile

Même si toutes les conditions requises sont respectées, chaleur, humidité, ombre et surtout un arbre local qui va lui servir de tuteur, (les tuteurs, généralement



Sa préparation de nos jours

Il semble que la préparation de la Vanille demeure une opération fort simple. Il suffit de cueillir les gousses, et, à l'aide d'une épingle, de faire de petites raies afin de faire sortir le suc. Ensuite on les enveloppe dans du tissu pour éviter les moisissures, il faut les mettre de

Le saviez-vous ?

Le principe aromatique -la Vanilline- a été reconstituée synthétiquement dès 1891 à partir de l'eugénoïl, extrait de l'huile essentielle de Girofle.

LA RECETTE ...

comment utiliser les gousses ?

Deux recettes que nous a transmises le Père Labat « Il me dit que les Indiens la cueillaient dès qu'elle commençait un peu à jaunir, qu'après l'avoir faite bouillir quelques moments dans l'eau-de-vie, ils la faisaient sécher à l'ombre ; qu'étant à moitié sèche ils l'aplatissaient entre leurs doigts dans toute sa longueur, et qu'enfin, après l'avoir frottée avec un peu d'huile de Palma Christi, ou de Coco, ils l'enveloppaient dans des feuilles de Bali-

sier où elle achevait de sécher ; et que sur toutes choses, ils prenaient garde de ne la laisser jamais au soleil. »

«Cependant j'ai su depuis, étant à Cadix à la fin de 1705, que toute la cérémonie que font les Indiens pour accommoder leur vanille était de la cueillir dès qu'ils s'apercevaient qu'elle voulait jaunir, et s'ouvrir, qu'ils la mettaient ressuer et fermenter comme j'ai dit qu'on mettait le

cacao, pendant deux ou trois jours, et ensuite ils la mettaient sécher au soleil. Quand elle était à moitié sèche, ils l'aplatissaient entre leurs doigts, et qu'après l'avoir frottée d'huile de Palma Christi, ou de Coco, ou de Calba, ils l'exposaient encore au soleil pour achever de la faire sécher, après quoi ils la frottaient d'huile une seconde fois, et la mettaient en paquets qu'ils couvraient de feuilles de Balisier ou de Cachibou. »

Un livre à découvrir ... Les eaux troubles du mojito

Philippe Delerm

Les eaux troubles
du mojito
et autres belles raisons
d'habiter sur terre

Ce petit recueil de nouvelles de Philippe Delerm est parfait pour commencer l'année en toute sérénité, comme le suggère son sous-titre 'et autres belles raisons d'habiter sur terre'...des nouvelles minimalistes de deux/ trois pages mais qui savent distiller autant de moments doux et joyeux de la vie quotidienne. Et surtout, ce petit apéro est servi par une écriture savoureuse, poétique et élégante. Le message pourrait sembler quelque peu simpliste « *Souvenons-nous du présent. Vivons dans le présent.* », avec le plaisir d'être en vie tout simplement et restons capable de nous émerveiller d'un petit rien... Pourtant ce sont des images qui nous parlent, qui nous font du bien.

Autour d'un mojito, dans le regard d'un enfant, au troisième balcon d'un théâtre, l'auteur nous offre un éclairage différent, inédit sur des moments de partage, de convivialité, un vieil écho me semble-t-il au poète Ronsard 'Cueillez dès aujourd'hui, les roses de la vie...' Time flies, alors arrêtons le temps pour en saisir les fugitives saveurs. Et plongeons sans modération dans le mojito de delerm !

Delerm

Seuil

LE TI MARIE-GALANTAIS

Les épices sont sur tous les étals, on les appelle parfois 'chaudes épices' ce sont piments et safran, cumin, poivre, clous de girofle, gingembre, colombo, roucou - A vous de retrouver qui est qui..



3-



4-



5-



6-



7-



8-



JEUX : les 'chaudes épices'

JANVIER 2016- NUMERO 88

Et n'oubliez pas NOTRE CONCOURS DE HIAKU (plus d'infos sur www.marie-galantais.net)

Vie Locale

Association du PITT 'Moulin de St Marc'
Vous invite à sa REOUVERTURE le Dimanche 27 Décembre 2015

le PITT et son équipe vous accueillent TOUS LES DIMANCHES à partir de 14h30

Des Combats sont organisés avec les PITTs de la Guadeloupe
Tous les 3ème Dimanche du Mois

rte de la Chapelle Section St-Marc Grand-Bourg 0690 59 91 51

A VENDRE

Pour Pièces Dallas Diesel non roulante (courroie de distribution à changer). Visible à G.B. 800 €
0590973895

OUVERTURE !!!

Une escale au Paradis

MARIE GALANTE

Saint Louis
Grand Bourg
Capesterre de Marie Galante

DANTANA CAFE

Restaurant & Bar de plage ouvert midi & soir 1/1
Plage de la Feuillère
Capesterre de Marie Galante

Tel. 05 90 97 23 35

www.dantanacafe.com
Suivez toute l'actualité du Dantana Café sur

PETITES ANNONCES

COURS

Le Vendredi - Cours de salsa
Cours de salsa avec Cédric à la Pergola du complexe LE TOULOULOU, plage de Petite Anse à Capesterre.
10€ + boisson soft offerte
20h débutant / 21h intermédiaire.
Infoline : 0690.13.24.24 / 0690.48.76.77

Ateliers d'expression artistique à Kréol West Indies

Christelle JAFFRÉ
Plasticienne - Graphiste

vous propose des ateliers artistiques à thème
Mercredi de 14h à 16h et Samedi de 10h à 12h à Kréol West Indies Plage de Grand Bourg



20 € l'atelier de 2 heures (matériel compris)

sur inscription au 0690 90 96 12

www.ateliergraphic.net

phone
web

Annonces Pro

FANCHON
MARIE GALANTE
Prêt-à-Porter
Accessoires
KDO

Françoise Renaudineau
Section Les Basses 97112 Grand-Bourg

tél : 0690 57 34 21 - @ : fanchonmariegalante@gmail.com

**professionnels
votre annonce
à partir de 20 €
consultez-nous !
info@pegases.net**

Animaux



A ADOPTER ZELDA, un beau jeune chien qui a mal commencé sa vie. Probablement accidenté, il a perdu une patte arrière. A part ce handicap qui ne le fait pas souffrir, ZELDA vit normalement. Il

est très beau et très affectueux. ZELDA ne souffre pas de son handicap, il trotte comme les autres et s'amuse beaucoup !

Nous espérons qu'une famille aimante acceptera d'adopter un chien à handicap, chien qui est souvent encore plus attachant encore que les autres, plus affectueux, plus à l'écoute de l'être humain, plus reconnaissant ! **REFUGE DU PAPIILLON** ouverts au public toute l'année les mercredis, samedis, dimanches et jours fériés (ou sur rendez-vous au 0690723450) de 10h à 15h