



Ingrédients de la « promenade bas alpine »

- 2 belles tranches de gigot d'agneau de Sisteron sans l'os
- 1 BANON AOP
- 8 petites tranches fines de poitrine roulée d'Annot (Rigault)
- 350 g de Tome de l'Ubaye La Carline
- 300 g de petit épeautre de Forcalquier
- 50 cl de vin rouge de Pierrevert (pour la recette château de Rousset)
- 4 tomates cerise – 1 échalote - 1 oignon - 1 bouillon cube
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- un peu de vinaigre balsamique
- beurre Alpelaït - Huile d'olive des Mées - Thym, Romarin du jardin
- Herbes de Provence - Sel et Poivre - Ficelle alimentaire



Préparation

Cuisson 45 min, préparation 30 min

Avant tout, mettre à tremper dans de l'eau froide le petit épeautre 24 heures à l'avance pour le faire un peu gonfler.

PREPARER LES TOMATES CONFITES :

Mettre dans un plat allant au four de l'huile d'olive, disposer les tomates cerises, les saupoudrer de sucre en poudre, de vinaigre balsamique, huile d'olive, sel poivre et les laisser environ 45 min four à 180 degrés.

METTRE EN ROUTE LE RISOTTO DE PETIT EPEAUTRE :

Dans une cocotte mettre environ 1,2 litres d'eau à chauffer avec le cube. Emincer l'oignon et l'échalote et les faire suer dans du beurre et de l'huile d'olive. Une fois translucides, incorporer le petit épeautre, faire cuire quelques min en remuant puis ajouter 40 cl de vin rouge de Pierrevert et laisser le petit épeautre absorber le liquide. Compter 45 min pour la cuisson. Pendant ces 45 min vous veillerez à verser régulièrement du bouillon et à remuer de temps à temps.

PREPARER LES GIGOTINS :

Couper en deux parties égales les tranches de gigot d'agneau puis disposer dessus deux tranches de poitrine roulée d'Annot. Couper un ou deux petits cubes de fromage de Banon (ou autre moins fort), huile d'olive, herbes de Provence, puis rouler et ficeler pour obtenir un petit gigotin. Renouveler l'opération encore 3 fois. Mettre du beurre à fondre dans une cocotte à fond épais, dorer les petits gigotins sur chaque face et les disposer dans un plat allant au four avec du thym, du romarin et de l'huile d'olive. Déglacer le jus de cuisson avec les 10 cl de vin de Pierrevert restant pour obtenir un jus sirupeux puis l'ajouter dans le plat des gigotins.

PREPARATION DES TUILES

Rapper la totalité de notre tome de l'Ubaye, puis faire chauffer une grande poêle, une fois bien chaude disposer le fromage râpé. Le travailler de sorte à obtenir une petite crêpe. Réserver sur une plaque avec du papier cuisson et tailler la forme désirée (pour la recette des petits demi cercles). Renouveler l'opération jusqu'à obtenir 12 petites tuiles en demi-cercle.

CUISSON DES GIGOTINS :

15 min avant la fin de la cuisson de notre risotto et des tomates cerises, mettre les petits gigotins au four pendant environ 12 min.

FIN DE CUISSON DU RISOTTO :

Au bout d'environ 45 min de cuisson le risotto est quasiment terminé ; il doit rester un peu craquant (il ne reste normalement plus de bouillon). Il ne reste plus qu'à lier le tout avec le restant de tome râpée et un peu de beurre en remuant. Ajuster l'assaisonnement et couper le feu. Sortir les gigotins du four.

DRESSAGE :

Prendre un petit cercle de cuisine et le disposer à l'extrémité de l'assiette, remplir de petit épeautre en tassant bien avec une cuillère à soupe puis démouler. Disposer une petite tomate cerise confite au centre de ce petit gâteau avec un peu de romarin pour ajouter un peu de couleur.

Couper en quatre tranches égales les gigotins et incorporer entre chacune d'entre elles une tuile.

Puis disposer dans la diagonale du risotto.

Servir aussitôt.



*Trouvez l'intrus
sur la photo :
réponse dans
le bulletin*

Chers habitantes et habitants de Beaujeu,

Je vous rappelle que le 18 et le 19 Août l'association Animation Lien et Partage de Beaujeu, a organisé sur deux jours des festivités. Vous avez déjà reçu les flyers, venez avec votre famille et vos amis pour profiter des festivités.

Le conseil municipal et moi même ont le plaisir de vous inviter pour l'apéritif offert par la mairie le samedi 19 Aout à 11h30. Pour la restauration l'association a prévu des grillades, des frites et des crêpes, et bien sur de quoi se désaltérer.

Ce sera l'occasion d'inaugurer le nouveau Boulodrome que le conseil a décidé de créer (32 M par 6 M), le long du Combe Fère. Ces travaux ont été réalisés en régie et en auto financement pour environ 5 000 euros TTC, ce qui a permis de réaliser environ 10 000 euros d'économies.

La première tranche des travaux du bâtiment communal du Clucheret est en cours d'achèvement, les travaux de goudronnages de l'escalier débuteront vers le 21 Aout.

Je vous souhaite une fin d'été agréable.

Je restes à votre disposition.

P. Bernardini

Compte rendu du conseil municipal du 2 juin 2023

Demande de subvention FODAC pour l'outillage et l'adressage (DE 2023 016)

Monsieur le Maire informe l'assemblée délibérante de la nécessité de renouveler et d'acheter de nouveaux outils et d'une épandeuse pour le sel, afin que l'agent technique soit mieux équipé. Il informe aussi l'assemblée au sujet de l'adressage. En effet il est de plus en plus souvent demandé aux administrés des numéros d'adresse lorsqu'ils font appels à des livreurs. Il convient donc de mettre en place un plan d'adressage, et Monsieur le maire propose de demander une subvention au Conseil Départemental au titre du FODAC. Des devis ont été établis pour un montant total de 9 739.09 € HT.

Plan de financement :

FODAC 70% : 6 817.36 €

Autofinancement : 2 921.73 €

Amendes de police (DE 2023 017)

Demande de subventions pour la mise en sécurité d'un poteau à incendie n° 024011 du lieu-dit les Lombarts au Clucheret

Monsieur le Maire informe l'assemblée qu'il convient de mettre en sécurité une borne à incendie au hameau du Clucheret. Il convient de déplacer la borne d'environ 1 mètre afin de ne pas gêner et mettre en danger la circulation. L'entreprise TRON a transmis un devis à la commune pour un montant HT de 3 500 €.

Plan de financement :

Montant HT : 3 500,00 €

Amendes de polices : 1 750,00 €

Autofinancement : 1 750,00 €

ADOPTION DE LA NOMENCLATURE BUDGETAIRE ET COMPTABLE M57 AU 1ER JANVIER 2024 (DE 2023 018)

La nomenclature budgétaire et comptable M57 est l'instruction la plus récente, du secteur public local. Instauré au 1er janvier 2015 dans le cadre de la création des métropoles, le référentiel M57 présente la particularité de pouvoir être appliqué par toutes les catégories de collectivités territoriales (régions, départements, établissements publics de coopération intercommunale et communes). Il reprend les éléments communs aux cadres communal, départemental et régional existants et, lorsque des divergences apparaissent, retient plus spécialement les dispositions applicables aux régions.

Le référentiel M57 étend à toutes les collectivités les règles budgétaires assouplies dont bénéficient déjà les régions offrant une plus grande marge de manœuvre aux gestionnaires. Le périmètre de cette nouvelle norme comptable sera celui des budgets gérés selon la M14 soit pour la commune de Beaujeu son budget principal.

Une généralisation de la M57 à toutes les catégories de collectivités locales est programmée au 1er janvier 2024. Pour information, cette modification de nomenclature comptable entraîne automatiquement un changement de maquette budgétaire. De ce fait, pour le budget primitif 2024, la colonne BP n-1 ne sera pas renseignée car appartenant à une autre nomenclature comptable.

Monsieur le maire propose à l'assemblée délibérante d'approuver le passage de la commune de Beaujeu à la nomenclature M57 à compter du budget primitif 2024.

Digestion et constipation

Le miel est un excellent pansement pour les voies digestives. Il permet d'aider à soulager les ballonnements et les flatulences. Il stimule la production de sucs gastriques et permet ainsi d'améliorer la digestion. De plus, le miel, comme l'Aloé Vera, possède un léger effet laxatif. En effet, il contient des FOS (fructose-oligosaccharides) qui se comportent de la même manière que les fibres végétales. Ces FOS sont également l'aliment préféré des bactéries bénéfiques qui vivent dans notre flore intestinale. Ainsi, ils jouent le rôle de prébiotiques. Les prébiotiques correspondent à la nourriture essentielle des bonnes bactéries intestinales qui permettent de combattre les infections.

Sport

Par sa composition en fructose et en glucose, le miel est facilement assimilable par le corps. Ainsi, le miel est un excellent apport énergétique pour les sportifs.

Le fructose est un meilleur sucre que le saccharose contenu dans le sucre blanc. Ce dernier est raffiné et perd donc ses valeurs nutritives. A contrario, l'énergie obtenue par le miel est utilisée par l'organisme, sur le long terme. Ainsi, il permet notamment d'éviter une chute de glycémie pour les sportifs.

Hydratation des cheveux et du corps

Depuis des millénaires, les femmes utilisent le miel dans leurs rituels de beauté. Ses propriétés nourrissantes et adoucissantes font du miel un soin idéal pour les cheveux et la peau.

Vous pouvez réaliser votre propre masque cheveux avec du miel, du savon et de l'huile d'olive.

Acné

L'acné est souvent due à un déséquilibre hormonal et à la colonisation de la peau par des bactéries.

Certains soins aux vertus antibactériennes permettent de diminuer l'infection. C'est notamment le cas de l'Aloé Vera mais aussi du miel. Le miel connu pour ses propriétés purifiantes et hydratantes est très efficace contre les problèmes et imperfections cutanées. Il permet de désinfecter la peau, absorber les impuretés, atténuer les rougeurs et hydrater la peau.

Lèvres sèches

Grâce à ses propriétés hydratantes et cicatrisantes, le miel permet d'hydrater les lèvres sèches ou gercées. Nous vous recommandons de l'appliquer sur vos lèvres puis de le laisser agir quelques minutes, avant de rincer.



Réponse à la devinette 1^{ère} page :

Quels sont les bienfaits du miel ?

Le miel contient de précieux actifs comme le calcium, le cuivre, le fer, le magnésium, le zinc, le phosphore et le potassium. De plus, il contient également la moitié des acides aminés existants ainsi que de nombreuses vitamines (B,C,D et E) et antioxydants. Ces principes actifs lui confèrent ainsi des vertus antibactériennes, anti-inflammatoires, antioxydantes, adoucissantes et nourrissantes.

Immunité

Le miel possède des vertus curatives réputées depuis des années. Riche en antioxydants, il favorise la régénération et la guérison des cellules. De part ses propriétés antibactériennes et antifongiques, il est idéal pour stimuler les défenses immunitaires lorsqu'il est ingéré ou appliqué localement sur la peau. Nous vous recommandons donc d'ajouter une dose de miel dans votre alimentation au quotidien. Vous pouvez également l'utiliser pour cicatrifier vos plaies et coupures.

Cicatrisation de la peau

Les propriétés antibactériennes et antifongiques du miel aident à garder les plaies et les coupures propres et à éviter les infections. Il s'agit d'un excellent antiseptique naturel. Une étude réalisée, dans les années 80, par le professeur Descottes (chirurgien au CHU de Limoges) a permis de démontrer que la cicatrisation était 2 fois plus rapide avec le miel, qu'avec d'autres produits médicaux. En cas de plaie, vous pouvez appliquer du miel afin de les aider à cicatrifier plus vite.

Glycémie

Le miel contient la même quantité de sucre que du sucre blanc, de la cassonade ou du sirop d'érable. En revanche, son indice glycémique étant plus faible, il régule le taux de glycémie. Nous vous recommandons donc de remplacer l'usage de sucre, lorsque cela est possible, par du miel.

Mal de gorge

Le miel est connu par bon nombre d'entre nous pour ses bienfaits sur les cordes vocales. En effet, grâce à ses propriétés apaisantes et hydratantes, il permet de soulager le mal de gorge. Une étude a été réalisée en 2007 par l'Université de Pennsylvanie (Etats-Unis) auprès d'enfants. Cette étude a permis de montrer que, grâce à sa richesse en antioxydants, le miel se révélait plus efficace que le sirop pour la toux. En cas de rhume, grippe, angine, toux sèche ou toute autre inflammation de la gorge, nous vous conseillons de boire, tous les soirs, une tisane chaude avec une cuillère à café de miel.



DEMANDE DE SUBVENTION 2023 (DE 2023 019)

Monsieur le maire donne lecture aux membres du Conseil Municipal des différentes demandes de subventions parvenues en Mairie. Il propose à l'assemblée d'étudier ces demandes.

Après en avoir délibéré, le Conseil Municipal à l'unanimité des membres présents : ATTRIBUE LES SUBVENTIONS SUIVANTES

Association animation lien et partage :
300 €

Concernant l'étude hydraulique du ravin de Combefère, le géomètre a rendu son rapport au RTM relatif au réaménagement du cours d'eau. La commune est en attente du retour du RTM.

Une coupe de bois a été vendue au Blayeul à l'entreprise Giroux pour un montant de 8 960 €.

Monsieur le maire informe l'assemblée délibérante que la commission d'appel d'offre s'est réunie au mois de mai afin de choisir les entreprises qui avaient répondu et d'attribuer les divers travaux en cours :

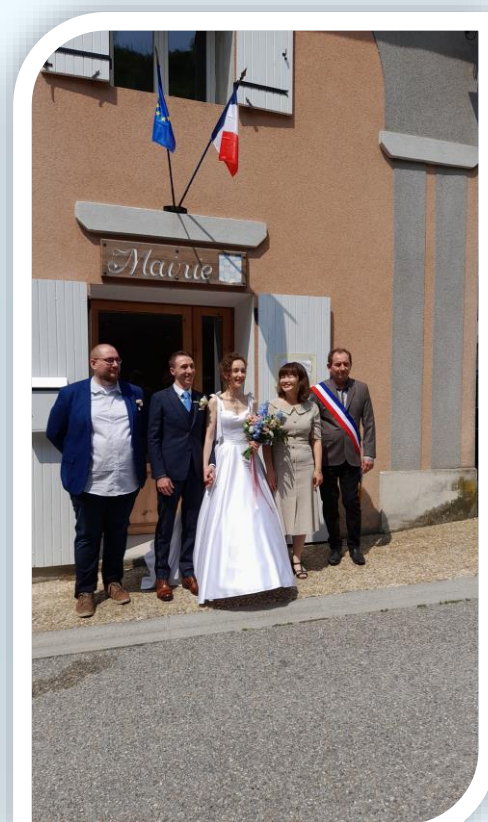
Concernant l'attribution de l'électricité pour le bâtiment communal du Clucheret les travaux seront effectués par l'entreprise Paire pour un montant TTC de 10 081.50 €.
Les travaux de la toiture de la cabane de la colle seront effectués au mois de juillet par l'entreprise Chaumann pour un montant de 15 887.30 € TTC.
Les travaux de la route de l'Escale ont été attribués à l'entreprise : la Routière du midi pour un montant de 37 781.84 € TTC qui auront lieu à partir du mois d'août.

Un géomètre est venu au hameau de Boulard à la demande de Monsieur Péquignot auprès de la commune qui souhaite obtenir un arrêté d'alignement. Monsieur Péquignot étant riverain, la commune est dans l'obligation de faire venir un géomètre pour établir un relevé topographique. A ce jour la commune est en attente du retour du géomètre.



Etat civil

Le 17 juin 2023 à 11h 00 à été célébré en la commune de Beaujeu le mariage de Charlotte Kristof et Maurin Mansard



L'ASSOCIATION ANIMATION LIEN ET PARTAGE À BEAUJEU
VOUS PRÉSENTE :

Fête de Beaujeu

18 ET 19 AOUT 2023

BUVETTE GRILLADES CRÊPES

TOMBOLA 1 JAMBON CRU À GAGNER

VENDREDI 18 AOUT

14H00 - INSCRIPTIONS AU CONCOURS DE BOULES
DÉBUT DES JEUX À 15H00 : 2J-3B 10€/ÉQUIPE * 150€ + MISE

16H00 - CONSOLANTE 2J-3B 10€/ÉQUIPE + MISE *

21H30 - SOIRÉE TEMPÊTE DE NEIGE / BULLES ANIMÉE PAR : **NERIK**

SAMEDI 19 AOUT

10H00 - MESSE

11H00 - APÉRITIF OFFERT PAR LA MAIRIE

14H00 - INSCRIPTIONS AU CONCOURS DE BOULES
DÉBUT DES JEUX À 15H00 : 3J-2B 15€/ÉQUIPE 150€ + MISE

16H00 - CONSOLANTE 3J-2B 15€/ÉQUIPE + MISE

18H00 - ANIMATION MUSICALE AVEC LE GROUPE **18 BROTHERS STREET**

21H30 - ANIMATION MUSICALE AVEC LE GROUPE **SPHINX**

LE COMITÉ DES FÊTES DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS DE VOL OU DE Perte (ORS - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE)



Vie associative

L'association Animation Lien et Partage créée en 2014, a procédé à l'élection d'un nouveau conseil d'administration lors de son assemblée générale du 17 mai 2023.

Après les votes, les membres du conseil d'administration sont :

M. Jérémy BOITEUX
Mme Geneviève BOUTEILLON
Mme Shirley BESSON
Mme Lisa TURREL
M. Lucas KUCHARSKI
M. Alain ROUIT

Président : M. Jérémy BOITEUX

Président adjoint : M. Alain ROUIT

Secrétaires : Mme Shirley BESSON et Mme Lisa TURREL

Trésoriers : Mme Geneviève BOUTEILLON et M. Lucas KUCHARSKI

Les membres de l'association Animation Lien et Partage ont le plaisir de vous faire savoir que la fête de Beaujeu se tiendra le vendredi 18 août à partir de 14h00 et le samedi 19 août 2023 à partir de 10h00.

Vous trouverez le programme de la fête ci-contre.



Infos et projets en cours

Construction d'un terrain de boules à Beaujeu le long de Combefère



La municipalité remercie vivement les personnes qui se sont investies dans ce projet.



Le coin des enfants

[illegible]