

ASTUCES

Soin après rasage : pour calmer le feu du rasoir, utiliser une pierre d'Alun. Cette pierre translucide est vendue comme déodorant dans les magasins « bio ». Astringente et antiseptique, elle stoppera les petits saignements et réduira les rougeurs.

Coups de soleil : à défaut de disposer d'un lait après-soleil, tartiner la zone concernée de yaourt. Effet au bout de 15 à 20 minutes. Sinon, utiliser des rondelles de tomate bien mûre.

Piqûres d'insectes : pour soulager la sensation de brûlure ou de démangeaison, exposer au froid (glaçons ou petits pois congelés dans un linge). Sinon, frictionner avec du vinaigre ou une rondelle d'oignon.

Brûlures d'estomac : en cas d'aigreurs d'estomac, boire un grand verre d'eau contenant une cuillère à café de bicarbonate de soude ou deux cuillères à café de vinaigre de cidre.

Usage ponctuel et faire suivre de repas légers, pauvres en graisses et sans chocolat.

Bouffées de chaleur: consommer plusieurs fois par jour et au coucher une tisane d'aubépine.

Annette

Histoire de la fraise

Le nom de « fraise » vient du latin « fragrum » signifiant parfum. Elle est originaire à la fois d'Asie, d'Amérique et d'Europe. La fraise a pu être répandue par les oiseaux...

Les anciens Néolithiques la consommaient déjà. Puis, 1000 ans avant notre ère, ce sont les Romains qui la cultivaient. Elle devint commerciale à compter du XVème siècle.

Les Anglais et les Hollandais ont permis à la fraise sauvage de devenir un plus gros fruit.

La fraise fut importée en France au XVIIIème siècle par le lieutenant Amédée-François Freizier, ingénieur, botaniste et navigateur français. Il fut envoyé par Louis XIV, le long de la côte ouest de l'Amérique du Sud, en 1714, pour observer, clandestinement, les fortifications espagnoles et portugaises.

C'est au Chili, que ce fêru de botanique s'intéressa aux variétés locales de fraises cultivées.

Il rapporte, alors, à Plougastel, 5 plants d'une variété baptisée l'Anna Blanca.

Ces plants croisés avec des variétés européennes ont fait la richesse et la renommée de Plougastel !

En 1740, la ville de Plougastel, déjà productrice de fraises des bois, devint le premier lieu de production de cette nouvelle variété, la bien nommée « fraise de Plougastel ».

Un musée de la Fraise et du Patrimoine a même été ouvert depuis 1997.

La fraise fête, cette année, ses 300 ans et à cette occasion, les Bretons remettent au goût du jour, la Mère de toutes les fraises, la fraise blanche, rapportée par M. Freizier.

Il a bien mérité d'avoir l'excellent gâteau à son nom !

Légère et composée de 90% d'eau, la fraise est riche en vitamine C.

150g suffisent à couvrir l'apport journalier en vitamine C.

A consommer sans modération !

Annette

Crème aux fraises accompagnée de fraises au chocolat

Pour 4 pers : 400g de fromage blanc, 1dl de lait, 100g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 œufs, 250g de fraises

Délayer fromage blanc et lait, ajouter le sucre, le sucre vanillé, les deux jaunes d'œuf et battre pour obtenir une crème mousseuse.

Incorporer les blancs battus en neige très ferme.

Verser dans des coupes individuelles contenant les fraises coupées en morceaux.

Au moment de servir, décorer avec les fraises chocolat et une feuille de menthe.

Fraises chocolat : pour 30 grosses fraises, il faut 150g de chocolat noir ou blanc, au choix et 15 cl de crème Fleurette à température ambiante.

Laver les fraises sans les équeuter et les essuyer.

Faire fondre le chocolat au bain-marie, y introduire la crème, bien mélanger.

Tremper la moitié de la fraise dans le chocolat et faire durcir au frais.



Annette

Les Iffs . net

N° 39 –Juillet 2014-

Le journal de la commune des Iffs en Ile et Vilaine



Le Mot du Maire:

« Enfin » me direz-vous, notre petit journal communal *lesiff.net* refait surface !

Après quelques mois d'hibernation, la nouvelle commission relance l'édition. Les élections municipales et la nouvelle appartenance à la Communauté de Communes Bretagne Romantique remettent tous les compteurs à zéro et ce n'est pas une mince affaire de tout réinitialiser...

A propos des élections municipales, je voudrais vous remercier pour votre participation et pour nous avoir tous élus, dès le premier tour. Vous avez fait confiance aux sept sortants sur un bilan et aux quatre nouveaux pour l'avenir de notre commune. Il est vrai qu'être maire ou conseiller municipal, c'est choisir de servir l'intérêt général dans le respect de la loi et des personnes pour le bien de la collectivité toute entière. C'est pourquoi, je formule le vœu que nous parvenions tous ensemble à œuvrer dans la même direction et à fournir à notre village les moyens d'aborder, dans les meilleures conditions, ce nouveau mandat municipal avec cet esprit d'équipe qui nous tient à cœur !

Actuellement, les commissions communales et intercommunales sont pratiquement en place (vous trouverez ci-joint les affectations), ce qui nous permettra de lancer nos actions dès la rentrée.

Pour *lesiff.net*, la commission vous invite à fournir des articles, c'est aussi votre journal et il sera ce que vous voulez bien qu'il soit. Il vivra par vos idées et par vos propositions, alors n'hésitez pas ! Dès la rentrée, nous commencerons par la construction de notre site, véritable vitrine de notre commune et nous aurons besoin de volontaires pour le faire vivre !

Avant de terminer, je voudrais vous rappeler deux dates importantes : **le Comice Agricole Cantonal, samedi 30 août à la Chapelle-Chaussée et la Journée du Patrimoine, dimanche 21 septembre.**

La Fête des Familles n'a pas eu lieu cette année, mais nous la reprendrons l'année prochaine.

D'ici là, passez de bonnes vacances que je vous souhaite aussi ensoleillées que juin !

HV

Conseil Municipal du 23 mai 2014

Ordre du jour :

Décision modificative du budget communal suite à la dissolution du Syndicat des Chemins Ruraux
Désignation de délégués à la commission intercommunale des impôts directs à la Communauté de Communes de la Bretagne Romantique
Désignation de délégués à la CLECT, à la CCBR
AFEL : rapport d'activité 2013
Salle des Fêtes : mise à jour du dossier de location
Infos concernant la situation du Bar du Village
Compte-rendu des diverses commissions
Permanences pour les élections européennes
Décisions concernant les travaux d'électricité du T4 et Salle des Fêtes

L'intégralité du compte-rendu de ce Conseil Municipal est consultable en Mairie.

Conseil Municipal du 20 juin 2014

Ordre du jour :

Désignation des délégués et suppléants en vue des élections sénatoriales
AFEL : désignation d'un délégué et d'un suppléant
Revêtement et signalétique pour la VC 104
Signalétique routes de Longuenaud et du Prévost
Participation fonctionnement école Notre-Dame de Bécherel
Précisions concernant la situation du Bar du Village
Point sur les factures en cours
Commission JEUNES en cours de constitution
Compte-rendu des diverses commissions.

L'intégralité du compte-rendu de ce Conseil Municipal est consultable en Mairie.

Rédaction: commission-comité »**Information communication** »
**Sophie Martin-Annette Hocquet– Nathalie Gauron–Jean Pierre Guillemer–
Emmanuel Charron –Isabelle de La Villéon**

Bulletin municipal des Iffs: e-mail: mairielesiff@wanadoo.fr . tel: 02 99 45 83 69 Fax: 02 99 45 80 01