



EMS Les Châteaux
Echallens
021 886 36 36
info@leschateaux.org



EMS Les Châteaux
Goumoens
021 886 35 35
infos@leschateaux.org



Résidence Ô Talent
Cugy
079 170 73 03
o.talent@leschateaux.org



Résidence Bô-Regard
Villars-le-Terroir
021 886 34 50
bo.regard@leschateaux.org



CAT Nouméa
Echallens
021 886 34 40
cat.echallens@leschateaux.org

FONDATION LES CHATEAUX

LA VIE DE CHÂTEAUX

JOURNAL DE LA FONDATION LES CHÂTEAUX



Octobre 2020 – N° 10

Edito

Matin d'Octobre

*C'est l'heure exquise et matinale
Que rougit un soleil soudain
A travers la brume automnale
Tombent les feuilles du jardin*

*Leur chute est lente
On peut les suivre
Du regard en reconnaissant
Le chêne à sa feuille de cuivre
L'érable à sa feuille de sang*

*Les dernières, les plus rouillées
Tombent des branches dépouillées
Mais ce n'est pas l'hiver encore*

*Une blonde lumière arrose
La nature, et, dans l'air tout rose
On croirait qu'il neige de l'or*



François Coppée (1842-1908)



Ephéméride du MESSAGER BOÎTEUX

Le Scorpion

23 octobre – 20 novembre

Du 29 mars tôt jusqu'à le 25 octobre les heures sont exprimées en heures d'été.

OCTOBRE	Protestant	Catholique	Cours de la Lune	Phénomènes
1 Jeudi	Rémi	Thérèse de l'Enfant Jésus	☾ 23 ⁰⁵	La nécessité donne de
2 Vendredi	Léger	Saints Anges Gardiens	☾ 25 ⁵⁹	l'industrie, et souvent les
3 Samedi	Gilbert	Gérald	☾ à l'apogée	inventions les plus
41	Lever du Soleil 7 ²⁹	Coucher du Soleil 18 ⁵⁹		utiles ont été dues aux hommes
4 Dimanche	17 ^e d. ap. Trinité. François	27 ^e d. t. ord. François d'Assise		les plus misérables. Qui variable
5 Lundi	Placide	Placide et ses compagnons		s'endort en méditant, se réveille
6 Mardi	Bruno	Bruno		calomnié. Si on regarde dans
7 Mercredi	Judith	Notre-Dame du Rosaire		☾ près d'Aldébaran la bonne direc-
8 Jeudi	Pélagie	Marcel		tion, on n'a qu'à continuer
9 Vendredi	Denis	Denis et ses compagnons		☾ 15 ⁰⁵ d'avancer. Combien
10 Samedi	Gédéon	François Borgia	☾ 24 ⁰	d'hommes se pressent
42	Lever du Soleil 7 ³⁹	Coucher du Soleil 18 ⁴⁶		vers la lumière, non pas pour
11 Dimanche	18 ^e d. ap. Trinité. Firmin	28 ^e dim. temps ord. Firmin		mieux voir, mais pour mieux
12 Lundi	Maximilien	Maximilien		briller. Les tombeaux s'ouvrent
13 Mardi	Edouard	Edouard		☾ près de Régulus à chaque instant,
14 Mercredi	Calixte	Calixte 1 ^{er} , pape		☾ et se referment pour très
15 Jeudi	Thérèse	Thérèse d'Avila		toujours. Quand il y a du
16 Vendredi	Gall	Hedwige		☾ 21 ³¹ , ☾ 13 ¹ riz qui moisit froid
17 Samedi	Hedwige	Ignace d'Antioche		☾ au périgée dans la cuisine, il y
43	Lever du Soleil 7 ⁴⁹	Coucher du Soleil 18 ³³		a un pauvre qui meurt de faim
18 Dimanche	19 ^e dim. ap. Trinité. Luc	29 ^e d. t. ord. Luc, évangéliste		à la porte. Les seules ententes et
19 Lundi	Aquilin	Paul de la Croix		internationales possibles sont
20 Mardi	Caprais	Caprais		☾ 17 ⁵⁴ des ententes gastro- gelé
21 Mercredi	Ursule	Ursule, Céline		nomiques. Plus le méchant est
22 Jeudi	Cordule	Marie-Salomée		☾ 4 ⁰⁵ , ☾ 24 ⁰ riche et dur
23 Vendredi	Séverin	Jean de Capistran		☾ 15 ²³ , ☾ en ☾ 100 peu de pluie et
24 Samedi	Salomé	Antoine-Marie Claret		bonoré, plus l'extinction léger gel
44	Lever du Soleil 6 ⁵⁹	Coucher du Soleil 17 ²¹		de sa race est assurée. Les
25 Dimanche	20 ^e d. ap. Trinité. Crépin	30 ^e d. t. ord. Chrysanthé et Darie		meilleurs livres sont ceux que
26 Lundi	Evariste	Evariste, pape		ceux qui les lisent croient pluie
27 Mardi	Adeline	Sabine		qu'ils auraient pu faire. Les et
28 Mercredi	Simon, Jude	Simon et Jude, apôtres		choses se déforment facile- neige
29 Jeudi	Narcisse	Narcisse		☾ 8 ¹⁶ , ☾ 8 ⁰ ment quand froid
30 Vendredi	Lucain	Sérapion		☾ à l'apogée on regarde et gel
31 Samedi	Quentin	Quentin		☾ 15 ⁴⁹ (Lune bleue) en arrière. pluie

Pleine Lune le 1^{er} à 23 h 05, pluie - Dernier quartier le 10 à 2 h 40, variable - Nouvelle Lune le 16 à 21 h 31, froid - Premier quartier le 23 à 15 h 23, peu de pluie - Pleine Lune le 31 à 15 h 49, pluie. Du 1^{er} au 31 octobre les jours décroissent de 97 minutes. Octobre tire son nom de ce qu'en comptant du mois de mars, il était le huitième mois de l'année martiale.

Rat
Scorpion



HOROSCOPE CHINOIS

Années du Rat:

1924 - 1936 - 1948 - 1960 -
1972 - 1984 - 1996 - 2008 -
2020

Astrologie lunaire pour le mois d'octobre

Voilà un mois qui ne sera pas terrible. La pleine Lune du 1, en carré avec Jupiter, signale des problèmes d'argent. Le dernier quartier du 10, avec des oppositions de Jupiter, Saturne et Pluton, souligne un programme très contrarié. Des événements du passé vont aussi refaire surface. La nouvelle Lune du 16 opposée à Mars avertit aussi de combats de chef inutiles. Le premier quartier du 23 prédit avec un carré mercurien des contacts difficiles, alors que la pleine Lune du 31 indique avec une conjonction d'Uranus de nombreuses urgences.

Les anniversaires au mois d'octobre



RESIDENTS À ECHALLENS

13.10 Mme Liliane TERRAPON
19.10 M. Raymond REGAMEY
23.10 Mme Rosette BOVET

RESIDENTS À GOUMOENS

02.10 Mme Jacqueline BEHA
04.10 Mme Ilva ARTDITO
08.10 Mme Eliane MARGUET
20.10 Mme Violette JACCAUD
30.10 M. Jorge CHEVALLEY

BENEFICIAIRES DU CAT NOUMEA

03.10 Mme Johanna PERRIN
28.10 Mme Hanny FONTANNAZ

PERSONNEL ECHALLENS, GOUMOENS, CAT

01.10 Line MATTHEY
03.10 Liliana DOMINGUES
05.10 Ubavka GEORGIEVA
06.10 Jessie RÜEGG
10.10 Kristina MARKI
11.10 Fabienne ALTHAUS
12.10 Kathleen FANECO
13.10 Malika LAGGER
13.10 Lionel MORAND
17.10 Rosario NOCE
18.10 Audrey BINGGELI
18.10 Naima TAKOUK
20.10 Jessica ANDRADE
22.10 Firdosa NURA
24.10 Jovanka GJORGIEVA
25.10 Brenda MBUYI KABEYA
29.10 Amenaide BANDEIRA

A chacun nous adressons
nos vœux les plus cordiaux !





Atelier créatif

Le 15 septembre à 15h., nous avons fait un atelier peinture avec Ines. Ceci a permis aux Résidents de créer de façon autonome leur cadre photo en choisissant les couleurs des boutons et la couleur du fond.

Certains Résidents ont choisi de réaliser leur cadre avec du liège.

Etant donné qu'il n'y a pas eu d'atelier créatif depuis longtemps, cette activité a été beaucoup appréciée et les Résidents ont pu emporter leur œuvre avec eux.

Ce fut un moment chaleureux d'entraide.

Merci aux Résidents pour leur participation.







Laura, Apprentie ASE



60 ans de Manuela et ses 25 ans au service des Résidents

Le vendredi 4 septembre, Manuela a décidé de souffler ses bougies en compagnie des Résidents !

Les Résidents de l'étage Bleu ainsi que quelques collaborateurs des soins, GEI et de l'animation se sont réunis avec les mesures de sécurité afin de fêter son anniversaire.

Manuela, aide-soignante, travaille dans l'institution depuis 25 ans. Elle est très appréciée par ses collègues et les Résidents pour les soins, l'écoute, et sa bienveillance, ainsi que pour son côté jovial et drôle !

Comme à son habitude, Manuela nous a fait la surprise d'être joliment habillée et munie d'accessoires festifs afin d'animer ce moment en musique et danses traditionnelles du Pérou. Ce fût un magnifique moment que les Résidents et les collaborateurs ont beaucoup apprécié !

Merci à Manuela pour le bon gâteau, les boissons, ainsi que pour ce joli moment convivial. Nous profitons également de la féliciter et de la remercier chaleureusement pour ses 25 ans de service !



Congratulations!



Luca, apprenti ASE à Echallens



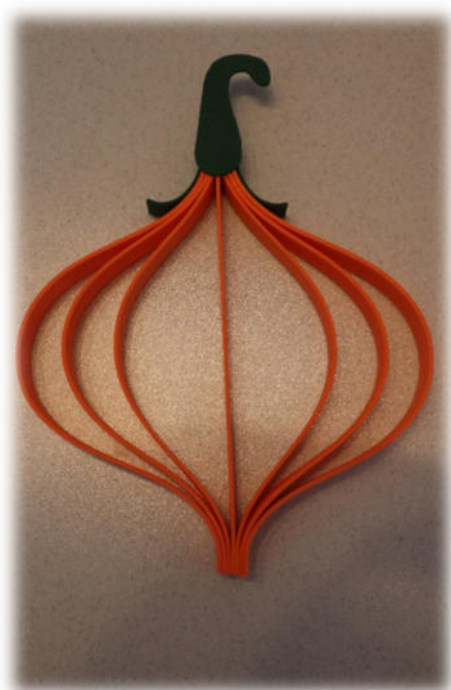
Bricolages d'Automne en préparation à Goumoens

L'automne vient à petits pas et il est temps de s'atteler aux bricolages. Des petites mains par-ci, par-là, sont venues proposer leur aide, afin d'accueillir la saison comme il se doit au sein du château. Toutes munies d'une paire de ciseaux, un petit fond musical et on bricole. Il y a des bandes orange qui formeront par la suite des citrouilles et aussi des feuilles de couleurs automnales qui représenteront la chevelure d'une dame. Résultat en photo ci-dessous 😊

Un joli moment de partage avec une petite pause sirop de quoi reprendre des forces pour la suite du découpage.

Un grand merci aux personnes qui sont venues donner un coup de main et à bientôt.





Elodie

Réorganisations des activités à la carte à l'animation d'Echallens



Depuis le Covid-19, les animations à Echallens se font à la carte, c'est-à-dire que nous planifions le jour d'avant avec les Résidents qui ont l'habitude de participer aux activités de groupe. Selon les demandes, les Résidents se mettent d'accord sur ce qu'ils souhaitent afin de planifier les activités pour le lendemain ou les jours suivants.

Afin de toucher tous les Résidents, l'équipe de l'animation passe régulièrement trouver les Résidents qui sont plus isolés dans le but de leur offrir des prestations adéquates basées sur des projets d'accompagnement individualisé. Ce mode de fonctionnement était déjà pensé et réfléchi en équipe avant le Covid-19. Sauf que nous avons dû nous adapter à cause des mesures de sécurité institutionnelles et fédérales. Ce qui veut dire qu'il y a quelques animations qui ne peuvent pas se faire telles que les grandes manifestations, les ateliers cuisines, ateliers pâtisserie, ateliers beauté en groupe etc.

Le mercredi 15 juillet, après quatre mois de cette méthode de fonctionnement nous avons organisé un forum des Résidents pour l'étage Bleu, et un deuxième le jeudi 16 juillet pour l'étage Rose.

Le but principal de ces forums était de savoir comment les Résidents vivent ces changements. Est-ce qu'il y a des choses qu'on peut améliorer ? Comment vivent-ils les animations par petits groupes ? (Sachant qu'ils se retrouvent entre 5 et 8 Résidents pour les activités de groupe, alors qu'avant ils pouvaient être jusqu'à 20 personnes). Nous cherchions à savoir s'il y a des animations qu'ils souhaitent plus particulièrement qu'elles restent fixes, leurs fréquences etc. Un bilan plutôt positif !

Nous avons pris des décisions collectives :

- Effectuer un planning hebdomadaire pour chaque étage avec les activités fixes posées par les Résidents. Ce planning sera affiché dans les étages.
- Tous les matins les activités seront mentionnées comme avant : jour, date, heure d'activité, lieu et avec qui.
- Continuer à maintenir 4 activités fixes par jour afin de laisser plus de choix aux Résidents. (Ceci même après le Covid-19).
- Forum tous les deux mois afin d'ajuster nos animations fixes, selon les désirs des Résidents.
- Planifier un projet individualisé d'accompagnement (PIA) sur deux mois par Résident.

Afin de laisser une grande possibilité de choix selon les désirs et souhaits des Résidents, il n'y aura plus de planning mensuel dans le journal les Châteaux. Un bilan sera effectué en fin d'année afin de voir s'il y a des ajustements à faire !



L'équipe de l'animation à Echallens



Programme d'animation – octobre 2020 - Goumoens



Jeudi	1 ^{er} octobre	10h00	Notes pétillantes dans les secteurs
		10h30	Jeux des 5 secondes au salon animation
		14h30	Loto à la salle à manger de l'Arc-en-Ciel
Vendredi	2 octobre	10h30	Lecture du journal au salon animation
		10h30	Lecture du journal à la salle à manger du Chat-Botté
		12h00	Brisolée au salon animation
		15h30	Atelier du mouvement au salon animation
		15h30	Atelier du mouvement, salle à manger Chat-Botté
Lundi	5 octobre	10h30	Lecture du journal au salon animation
		10h30	Lecture du journal à la salle à manger du Chat-Botté
		15h30	Atelier mémoire au salon animation
		15h30	Atelier mémoire à la salle à manger du Chat-Botté
Mardi	6 octobre	10h30	Lecture du journal de maison au salon animation
		15h30	Jouons Vaudois au salon animation
		15h30	Quizz musical au salon de l'Aube
Mercredi	7 octobre	14h30	Loto à la salle à manger du Chat-Botté
		14h30	Animation avec les soins à l'Arc-en-Ciel
Jeudi	8 octobre	10h00	Notes pétillantes dans les secteurs
		10h30	Célébrités au salon animation
		15h30	Atelier du mouvement au salon animation
		15h30	Atelier du mouvement, salle à manger Chat-Botté
Vendredi	9 octobre	10h30	Lecture du journal au salon animation
		12h00	Brisolée au salon animation
		15h30	Allô le monde au salon animation
		15h30	Massage des mains Aromatouch au salon de l'Aube
Lundi	12 octobre	10h30	Lecture du journal au salon animation
		14h30	Individuel dans les secteurs
		15h30	Méli-Mélo au salon animation

Week-ends		Jeux de société et cartes à disposition à la cafétéria
Tous les jours	14h30	Cartes à la cafétéria
Mardis	10h30	Animation avec les soins au Chat-Botté
	14h30	Animation avec les soins à l'Aube
Mercredis	8h	Courses pour les Résidents à Echallens
	10h30	Lecture du journal au salon animation
	10h30	Lecture du journal à la salle à manger du Chat-Botté
Samedis	14h30	Chansons à la demande à l'Arc-en-Ciel
Dimanches	11h	Messe télévisée au salon animation
	14h30	Formacube à l'Arc-en-Ciel



Plusieurs fois par semaine : un moment de partage... « Le rendez-vous du »
 ● Soins ● Technique ● GEI ● Tous secteurs ● Ménage

Mardi	13 octobre	10h30	Info/intox au salon animation
		15h30	Disco Helvético au salon animation
Mercredi	14 octobre	15h30	Atelier des sens au salon animation
		15h30	Atelier mémoire à la salle à manger du Chat-Botté
Jeudi	15 octobre	10h30	Atelier du mouvement au salon animation
		10h30	Jouons Vaudois à la salle à manger du Chat-Botté
		15h30	Le mot le plus long au salon animation
		15h30	Méli-Mélo à la salle à manger du Chat-Botté
Vendredi	16 octobre	10h30	Lecture du journal au salon animation et salle CBT
		14h30	Individuel dans les secteurs
		15h30	Question pour un champion au salon animation
Lundi	19 octobre	10h30	Lecture du journal au salon animation
		10h30	Lecture du journal à la salle à manger du Chat-Botté
		15h30	Quizz musical au salon animation
Mardi	20 octobre	10h30	Je parie que tu ne sais pas ? au salon animation
		15h30	Histoire de vie au salon animation
		15h30	Atelier mémoire au salon animation
Mercredi	21 octobre	15h30	Méli-Mélo salon anim. et salle à manger Chat-Botté
Jeudi	22 octobre	10h30	Parlons Vaudois au salon animation
		10h30	Question pour 1 champion salle à manger Chat-Botté
		15h30	Massage des mains Aromatouch au Chat-Botté
		15h30	Atelier du mouvement au salon animation
Vendredi	23 octobre	10h30	Lecture du journal au salon animation
		10h30	Lecture du Journal à la salle à manger du Chat-Botté
		14h30	Individuel dans les secteurs
		15h30	CULTE avec Mme Léchet au salon animation
Lundi	26 octobre	10h30	Lecture du journal au salon animation
		10h30	Lecture du journal à la salle à manger du Chat-Botté
		15h30	Info/intox au salon animation
		15h30	Jeu du petit BAC à la salle à manger du Chat-Botté
Mardi	27 octobre	10h30	Ecoute musicale au salon animation
		15h30	Atelier du mouvement au salon animation
		15h30	Méli-Mélo à la salle à manger du Chat-Botté
Mercredi	28 octobre	15h30	Atelier des sens au salon animation
		15h30	Atelier de la mémoire, salle à manger du Chat-Botté
Jeudi	29 octobre	10h30	Allô le monde au salon animation
		15h30	Quizz musical au salon animation
Vendredi	30 octobre	10h30	Lecture du journal au salon anim. et Chat-Botté
		15h30	Massage des mains Aromatouch à l'Arc-en-ciel
		15h30	Sciences et nature au salon animation



Chapeau de Sainte-Catherine à Goumoens

Toutes les occasions de rire sont bonnes : c'est pourquoi nous avons décidé de célébrer Sainte-Catherine, pour Mademoiselle Laetitia Spinelli, apprentie assistante socio-culturelle en 2^{ème} année.

Selon la tradition, le chapeau de Sainte-Catherine doit être porté toute la journée par les femmes célibataires de 25 ans. Confectionné par des proches, en l'occurrence l'animation, le couvre-chef de Catherinette donne une large place au vert couleur de l'espoir et au jaune, couleur de la sagesse.

À l'époque, on emmenait les Catherinettes à la foire pour y trouver un mari. Nous avons épargné cette épreuve à Laetitia !

Pour la petite histoire, l'étymologie du prénom Catherine vient du grec qui signifie pur. Sainte-Catherine de Sienne est une jeune femme du IV^{ème} siècle qui refusa de se marier pour se consacrer à Dieu et à Jésus-Christ. Elle fut suppliciée car elle ne renonça jamais à sa foi dans le christianisme.

Tradition oubliée bien sûr, (d'après les dernières statistiques en Suisse 76 % des femmes de 25 ans sont célibataires) mais un joli prétexte pour s'amuser !

Pour célébrer comme il se doit ce jour spécial, un goûter avec des cakes « Maison » concoctés par la cuisine, nous a permis de nous régaler.

Une fête sans musique est sans saveur, raison pour laquelle notre troubadour des temps modernes, Gilles, nous a accompagnés en chansons.

Un joli moment partagé ensemble et un grand merci à Laetitia qui a joué le jeu et qui a porté son chapeau toute la journée !





Maryline

Pizzas party au cabanon



Afin de profiter encore un peu de l'été, nous avons décidé de transformer notre cabanon de jardin en pizzeria !

Dans notre cocon bucolique, entourés de fleurs et d'arbres magnifiques, nous commençons, comme il se doit, par l'apéro ! Il ne faudrait pas oublier les bonnes habitudes !

Puis, nous dégustons les différentes pizzas ; « prosciutto », « funghi » ou végétarienne, accompagnées de différentes salades.

Une bonne bouteille de rouge, une ambiance du tonnerre, beaucoup de rires, le repas a été très animé.

En dessert, une coupe à la crème et aux dernières fraises de l'année, un café, sans oublier le chocolat, nécessaire pour terminer en beauté ce bon moment !

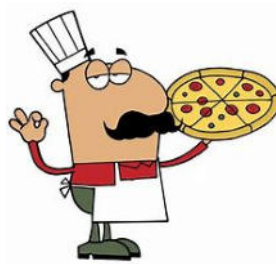
Une bouteille de Limoncello est arrivée par hasard sur la table et a suscité beaucoup d'intérêt !

Un vrai bonheur que d'être ensemble et partager tant de plaisir.

A refaire, bien sûr...







Maryline

Réponses Sudoku

9	6	4	8	2	1	5	7	3
3	7	2	6	5	4	9	1	8
1	8	5	9	7	3	2	4	6
8	9	3	1	4	7	6	2	5
6	4	7	5	8	2	1	3	9
2	5	1	3	6	9	4	8	7
4	3	8	2	9	6	7	5	1
7	1	6	4	3	5	8	9	2
5	2	9	7	1	8	3	6	4

5	8	4	9	3	6	7	1	2
1	3	7	4	2	8	9	5	6
2	6	9	5	1	7	3	4	8
3	1	6	2	7	4	8	9	5
7	5	2	3	8	9	1	6	4
4	9	8	6	5	1	2	3	7
8	2	5	1	4	3	6	7	9
9	7	1	8	6	5	4	2	3
6	4	3	7	9	2	5	8	1



SUDOKU

I ♥ Sudoku

Facile

9		4		2			7	3
	7	2	6				1	8
			9					6
8		3	1	4				
6			5		2			9
				6	9	4		7
4					6			
7	1				5	8	9	
5	2			1		3		4

Moyen

5			9	3		7		
	3		4	2				
2	6					3		
						8	9	5
	5						6	
4	9	8						
		5					7	9
				6	5		2	
		3		9	2			1





Nous ont quittés ...

A Echallens

...

A Goumoens

Madame Christiane PITTET
s'en est allée le 24.09.2020

*Nous prions les familles et les amis de trouver ici
l'expression de toute notre sympathie.*



Pensée

« Dans la vie on ne regrette que ce qu'on n'a pas fait. »

Jean Cocteau

LE MOT MYSTERIEUX

TROP CONFIANTE : un mot de 13 lettres

E	L	A	T	S	E	V	E	C	T	E	D	A	C
S	E	E	T	I	U	N	P	R	E	R	E	E	C
S	C	S	F	O	U	S	M	R	T	S	I	O	E
A	A	E	I	U	R	T	A	P	E	N	I	A	S
L	F	T	R	I	M	V	R	U	T	F	A	N	N
U	I	I	A	I	I	E	G	E	F	U	E	I	E
C	B	L	C	E	M	A	R	E	V	E	M	E	D
U	F	E	R	H	L	E	N	O	V	A	S	R	E
S	E	S	P	B	U	B	S	L	N	N	A	E	H
T	A	B	M	O	C	E	A	N	E	R	P	I	C
E	U	N	E	V	N	O	C	F	O	D	S	T	N
E	E	V	U	O	C	G	E	M	O	P	R	U	A
S	F	I	T	O	M	D	E	S	F	U	E	O	R
E	N	E	L	A	G	T	C	E	P	S	E	R	B

A	Arôme		Coiffe	F	Fichue		Respect
B	Bafoué		Combat		Flairs		Rimes
	Biface		Convenue		Fumeron		Routière
	Blagues		Couvée	G	Galène	S	Saine
	Bordel		Culasse	M	Motifs		Savon
	Branche	D	Défense	N	Nuitées		Spasme
C	Cadet		Dense	O	Œufs	T	Truie
	Ceinte		Diantre	R	Raviers	V	Vertu
	Césine	E	Éponge		Réponse		Vestale

Solution : voir dernière page



Recette du mois d'octobre



RISOTTO AU POISSON

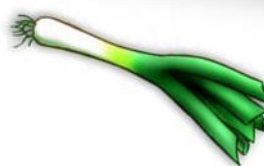
Type de plat : poisson

Préparation : 25 mins

Cuisson : 30 min.

Ingrédients

- 300 g Riz italien (arborio)
- 400 g Filets de merlan
- 2 Courgettes
- 1 Blanc de poireau
- 2 Gousses d'ail
- 75 g Beurre
- 4 CS Huile d'olive
- 1 dl Bouillon de légumes
- 25 g Farine
- Sel/poivre



1. Nettoyer et émincer le blanc de poireau. Faire revenir 5 mins à feu doux dans 40 g de beurre. Ajouter le riz. Mélanger 1 min. pour que les grains soient bien enrobés. Mouiller avec une louche de bouillon chaud. Mélanger jusqu'à l'ébullition. Couvrir. Laisser cuire jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé par le riz.
2. Poursuivre la cuisson en mouillant progressivement le riz avec le reste du bouillon et en tournant toujours jusqu'à la reprise de l'ébullition.
3. Entre-temps, émincer les courgettes. Couper les filets de poisson en morceaux. Saler, poivrer et les fariner.
4. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle avec les gousses d'ail non pelées. Dorer les courgettes 7 à 8 min. en les tournant souvent. Les retirer et les remplacer par les morceaux de filets de merlan. Les cuire 3 min. en les tournant avec votre cuillère en bois.
5. Au terme de la cuisson du risotto, incorporez le reste de beurre. Ajouter les courgettes puis les morceaux de poisson.

Bon appétit !

Solutions : Mot mystérieux : PRÉSOMPTUEUSE