Novembre 2026

PETITS ÉCHOS

MENSUEL DE L'ESA DE LEZOUX

Sommaire

- *Page 2 - Le jardinage en novembre*
- *Page 3 - Idées de plats qui réchauffent*
- *Page 4 - L'agenda du coin en novembre*
- *Page 5 - Zoom sur Marie Curie*
- *Page 6 & 7 - L'écureuil roux*
- *Page 8 - Cake à l'orange*
- *Page 9 - Jeux des 6 lettres*
- *Page 10 - Charades d'automne*
- *Page 10 - Coloriage*
- *Page 12 - Solutions*



Dictons et Citations

« Brouillard en novembre, l'hiver sera tendre. »

« La beauté de l'automne est un poème écrit par la nature. »

« À la Saint-Catherine, tout bois prend racine. » (25 novembre)

« Ouvrez les yeux »

En regardant toutes les pages,
combien de fois arriverez vous à retrouver
le mot « Automne » dans ce " Petits Echos de novembre" ?
Réponse page 12.

Novembre

S’occuper dans le jardin en temps d’hiver…





- Tant que le sol n’est pas gelé, on peut planter les arbustes à racines nues et les bulbes de printemps.
- On taille les arbres fruitiers (attendons que le froid de l’automne soit bien installé et qu'ils aient perdus tout leur feuillage).
- On enrichit les sols de compost ou de fumier.
- On surveille et couvre si besoin les plantes sensibles au froid.
- On récolte les feuilles mortes pour en faire du terreau.
- On taille et protège les aromates en terre.
- On plante et protège les ails, échalotes et oignons pour une récolte au printemps.
- On récolte les derniers choux, les différentes courges, les poireaux, les légumes racines (carotte, navet…) . Également les salades d’hiver ou épinard. Pourquoi ne pas partir à la recherche de champignons et truffes.
- Sans oublier les pommes et poires tardives, les coings, les châtaignes, les noix ou noisettes.



Novembre

De quoi se réchauffer en cuisine …

- Pour affronter le froid, rien de mieux que des soupes ou veloutés. Pourquoi ne pas y agrémenter de croutons, fromage ou un filet de vin rouge.

- Des plats mijotés et réconfortants, comme le bœuf bourguignon, la blanquette de veau ou le pot-au-feu.

- Des plats conviviaux et gratinés comme la raclette, le butternut farcie aux saveurs d'automne, le hachis parmentier ou la fondue.

- Des desserts gourmands aux fruits de saison comme la tarte Tatin, le cake à l'orange *(voir page 7)* ou le gâteau aux noix.









Des exemples de fruits et légumes à récolter en novembre

Novembre

L’agenda de Novembre dans notre secteur…

- **1 er Novembre :** La Toussaint, fête catholique et jour férié en France.
- **8 Novembre :** Marché de l’Artisanat et du Terroir à Maringues.
- **8 Novembre :** Fête de la Saucisse de choux à Arconsat.
- **11 Novembre :** L'Armistice de 1918, qui marque la fin de la Première Guerre mondiale.
- **13 Novembre :** La Journée mondiale de la gentillesse.
- **Du 13 au 15 Novembre :** Exposition Lezoom sur l’art - Place du Lido à Lezoux.
- **14 Novembre :** Concert de jazz - Garde républicaine à Vollore-Ville.
- **14 Novembre :** Bal traditionnel avec le groupe de La Goignade à Chauriat.
- **17 Novembre :** Grande foire de la St Martin - marché de producteurs locaux à Courpière.
- **3éme jeudi de Novembre :** Le lancement officiel du Beaujolais Nouveau.
- **Du 20 au 22 Novembre :** Salon d’Origine - Grande Halle d’Auvergne à Cournon.
- **27 Novembre :** Ouverture marché de Noël – Place de Jaude à Clermont-Ferrand.
- **28 Novembre :** Marché de Noël à Effiat.





Concert de la Garde républicaine à Vollore-Ville



Exposition d’art à Lezoux

Novembre

Zoom sur Marie Curie (1867-1934)



- **Marie Curie**, née en automne, le 7 novembre 1867 à Varsovie.
- C’est une physicienne et chimiste polonaise, naturalisée française par son mariage avec le physicien Pierre Curie.
- Elle a inventé le mot **“radioactivité”** en 1898 pour décrire l'énergie émise par certains atomes.
- Elle a également découvert deux nouveaux éléments chimiques : **le polonium et le radium**. Elle a reçu deux prix Nobel pour cette découverte.
- Ses travaux ont permis de créer **la radiothérapie** pour traiter le cancer. De plus, pendant la première guerre mondiale, Marie Curie va beaucoup s'impliquer en aidant les chirurgiens, grâce à **la radiographie**, pour localiser et extraire les fragments métalliques dans le corps des blessés.
- Malheureusement, les longues heures d'expositions aux **substances radioactives** (avant qu'on n'en connaisse vraiment la dangerosité) vont conduire à détériorer sa santé. Elle développera une leucémie et décèdera le 4 juillet 1934 à l'âge de 66 ans au sanatorium de Sancellemoz, situé en Haute-Savoie





Citation de Marie Curie : « Dans la vie, rien n'est à craindre, tout est à comprendre. »

Vous saurez tout sur l’écureuil roux



- L'écureuil roux est *arboricole**. On le trouve donc à proximité des bois et dans les forêts. C'est une espèce protégée en France depuis 1982.
  Il pèse en moyenne 340 grammes pour une taille d’environ 20 cm. A savoir que sa queue fait généralement la même longueur que son corps.
  Il peux vivre en moyenne jusqu’à sept ans en liberté.



- Sa couleur varie du roux clair au brun noir selon les individus. Mais le ventre est toujours blanc. Son pelage s'épaissit en hiver. Sa longue queue «en panache» lui sert de balancier et de gouvernail lorsqu'il grimpe ou bondit. L'écureuil roux se distingue aussi par de longues touffes de poils sur ses oreilles, (appelées pinceaux), qui poussent en fin d’automne pour le protéger du froid et tombent au printemps.

- C’est un animal *diurne***. Son activité physique en toute saison, même en hiver, est très impressionnante : il court littéralement sur les branches dans des arbres parfois de plus de 30 mètres de haut. En hiver, l’écureuil roux n'hiberne pas, et les grands froids peuvent lui être fatals.

- Les écureuils roux dorment dans un nid rond, (appelé hotte) qu'ils construisent en haut des arbres. C'est un animal *omnivore****. N'ayant pas de garde-manger dans son nid, les écureuils aménagent des caches, souvent au pied des arbres.



- Les principaux prédateurs de l'écureuil roux en forêt sont la *martre* dans les arbres et les *grands rapaces* dans les airs. Au sol il y a aussi le *renard ou le chat*, qui guettent patiemment l'écureuil lorsqu'il descend à terre pour chercher de la nourriture.

- ** Arboricole : animal ou organisme qui vit dans les arbres.*
- *** Animal diurne : il dort la nuit et se réveille au lever du jour pour chercher sa nourriture.*
- **** Omnivore : son régime alimentaire est principalement composé de g*raines*, de baies, de feuilles et de fleurs et parfois d'insectes ou de larves.*

Vous saurez tout sur l’écureuil roux



- Les écureuils pratiquent régulièrement leurs toilettages pour éliminer les parasites qui peuvent coloniser son pelage.
  Pour cela il font des bains de poussière, de mousse ou d'herbes dans des trous ou dans des souches d'arbres.



- La femelle a généralement une seule portée par an. La gestation dure entre 38 et 40 jours.
  Les petits naissent nus, sourds et aveugles, au début du printemps, entre février et avril.
  Le sevrage s'achève au bout de 10 semaines.
  Une fois sevrés, les jeunes écureuils doivent se disperser. Ce processus est essentiel pour réduire la compétition entre les individus et permettre aux jeunes mâles de trouver leur propre territoire.

- Nourrir les écureuils en automne/hiver est quelque chose qui peut être tentant. Mais ce n’est pas forcément la meilleure chose à faire. Car ils peuvent perdre le réflexe de se faire leurs propres stocks et cela les pousse à s’aventurer de plus en plus dans les milieux urbains, où ils sont confrontés à de nombreux dangers.

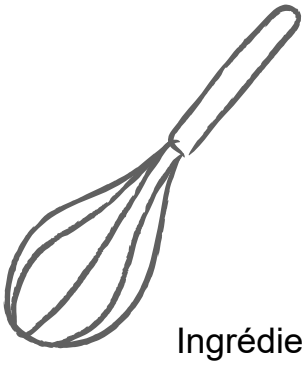


- L'écureuil est souvent considéré comme un symbole de chance, d'abondance et de prospérité dans de nombreuses traditions.

- Voir un écureuil dans votre jardin est généralement considéré comme un bon présage associé à la tranquillité, riche en biodiversité. Il peut néanmoins parfois causer des petits dégâts comme piller les mangeoires à oiseaux, croquer quelques fruits du verger ou creuser de petits trous dans la pelouse pour cacher ses provisions.



Cake à l'orange





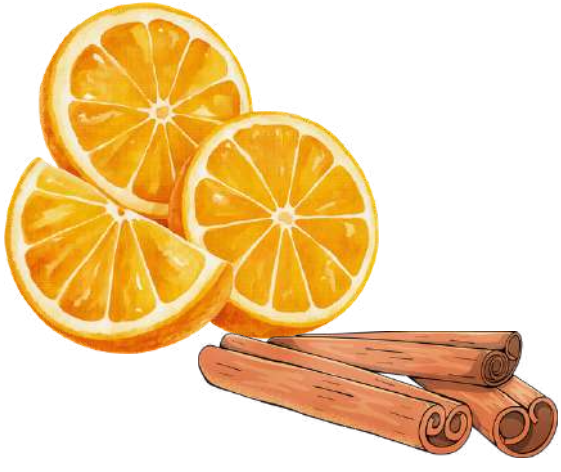
Ingrédients :

- 175 g de sucre
- 100 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- 2 oranges bien juteuses
- 225 g de farine
- 3 oeufs
- de la cannelle (facultatif)

Recette :

- Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).
- Faire fondre le beurre.
- Mélanger le sucre, la farine, la levure, le beurre et les 3 oeufs entiers.
- Ajouter le zeste des deux oranges.
- Presser les oranges et ajouter le jus à la pâte.
- Lorsque vous obtenez une pâte lisse, ajouter un peu de cannelle selon vos goûts.
- Mettre la pâte dans un moule à cake préalablement beurré.

Cuisson 45 min.



Le jeux des 6 lettres

Trouver 3 mots commençant par la lettre indiquée, sur le thème de la **cuisine** *(aliments, ustensiles, recettes…)*

Exemple : lettre B = Betterave, Bol, Béchamel...

Lettre **A**	Lettre **M**
Lettre **E**	Lettre **P**
Lettre **G**	Lettre **C**





Charades d'automne

Mon premier ronronne.

Mon second est la première syllabe de "terrain".

Mon troisième est le son produit par les lettres "gn".

Mon tout est un fruit.





On cultive sur mon premier.

Mon second est la première syllabe de "pigeon".

J'ai mon troisième après avoir reçu un coup.

Mon tout peut être vénéneux.



Mon premier est la première syllabe de "patron".

Mon second est un rongeur.

Mon troisième tombe du ciel.

Mon tout me protège.





Mon premier est la première syllabe de "maman".

Mon second a la forme d'un ballon.

Mon tout est une couleur.



Mon premier est le contraire de vrai.

Mon second est un poisson.

J'adore me balader dans mon tout en automne !



Coloriage



Solutions



- Jeu de mémoire :

Dans ce “Petits Echos de novembre” il y a **9 fois** le mot Automne.

- Le jeux des 6 lettres :

Lettre A : Ananas - Assiette - Aligot
Lettre M : Melon - Marmite - Moule à cakes
Lettre E : Endive - Egoutoir - Econome
Lettre P : Poire - Poêle - Paella
Lettre G : Groseille - Gaspacho - Gaufrier
Lettre C : Carotte - Couteau - Caramel

- Les charades d’automne :
  - Châtaigne
  - Champignon
  - Parapluie
  - Marron
  - Forêt

