

Le Raisonneur 50

Eh oui, déjà le cinquantième numéro. C'est l'occasion d'une petite rétrospective aux travers des numéros précédents pour se rappeler ce long cheminements vers l'excellence.

Le N°1 paraît fin 2000 sur deux pages. Il présente le bilan de l'année et déjà un article de fond. D'annuel le journal deviendra semestriel dès le N°4 de mars 2003. Le N°6 devient trimestriel sur 4 pages, soit dorénavant 4 numéros par an ce qui, somme toute, est cohérent.

Le N°7 de juin 2004 éternue une nouvelle rubrique, le « Pourquoi je raisonne ? » Les N°11 et 12 sont centrés sur les Médiévales de 2005. Apparaît dès lors la rubrique « Recette » inaugurée par celle de l'Hypocras, Médiévale oblige.



Dans le N°14 de mai 2008, le moulin des Ayes est cité pour la première fois et une nouvelle rubrique « La plante du mois » est proposée. Plante et recette seront dans tous les numéros à partir du N°16. « L'expression du jour », quant à elle, apparaît pour la première fois dans le N°18 de juin 2007. Elle deviendra « L'expression du mois » à partir du N°20.

Dans les numéros 20 à 23, la recherche d'une nouvelle mise en page soumet la rédaction à des remises en question profondes. La formule actuelle est établie à partir du N°23 : journal trimestriel sur six pages (sauf exception) avec les rubriques Actualité de l'association, Article de fond, Plante, Recette, Expression du mois, Pourquoi je raisonne et Mot du président (de la présidente à partir du N°44). Enfin, nouveau logo de l'association à partir du N°40.

Le Raisonneur reste pour notre association un lien vis à vis de nos membres et une manière ludique de conserver la trace de nos actions, rencontres et progrès. Il est un complément à nos petits résumés du week-end, et reste accessible sur notre site internet www.lesraisonneursdepierre.fr

Merci à nos rédacteurs et bien sûr à Martine qui lâche quelquefois sa Grelinette pour le clavier et la souris. Sa ténacité nous aide à tenir nos délais de mise sous presse !

Et remerciements le service doc de la commune qui nous fait les tirages couleur pour nos adhérents non connectés.



Les Médiévales 2015

par Hélène

Chaud, chaud, chaud, telle sera la marque de ces Médiévales 2015 sur le site du *castrum delphinal de Montfort*. Malgré cela plusieurs associations amies ont répondu présentes, et de la belle manière, pour proposer les prestations et animations qui ont conquis le public venu en nombre malgré la chaleur.

Cette année, l'accent était mis sur le Chevalier Bayard, alors que l'on fêtait dans tout le Grésivaudan les 500 ans de la bataille de Marignan. Nous avons donc au programme une saynète retraçant le Tournoy de Carignan par le chevalier Bayard, mise en scène par Pascale Odier et Le Théâtre Sous La Dent, d'après un texte de Marcel Fakhoury et Lisette Blanc, avec la participation de l'Atelier Médiéval, Excalibur et Chante-

lame. Excalibur a proposé *La Geste de Jourdain de Blayes*, chanson de geste avec théâtre, danse, chant, combats et musique avec la participation de Lou Pelaya. Et Chantelame nous a égayés de ses duels chevaleresques.

Tout au long de la journée, le public a pu se régaler des chants, danses et musiques proposés par l'Atelier Médiéval et Lou Pelaya, de scènes de combats par les gens d'armes d'Excalibur et Chantelame. Il a pu apprécier les travaux de vannerie, de taille de pierre, les dentelles de l'ADMAT, découvrir des costumes médiévaux, les réalisations en bois de La Chantourne (dragon et marionnette géante du chevalier Bayard). Il a pu s'essayer à la calligraphie avec Histoire de Plumes, au tir à l'arc avec Les Archers d'Eybens, jouer à des jeux en

bois ancestraux au camp des Loups de Midgard, s'amuser avec le pilori et le trébuchet, écouter les contes proposés par Cadeaux d'histoire, suivre la cuisson du pain dans le four du château et les visites commentées du château et du jardin médiéval. La brasserie du Chardon a proposé sa délicieuse Barbulle aux amateurs de bière bio alors que la buvette permettait de se rassasier de tartines de confiture maison, de pâté, de tomme et de jus de fruits de producteurs locaux. Les Médiévales de Montfort sont une belle et grande aventure, soutenue par la Commune de Crolles, notre principal sponsor, ainsi que, cette année, par la Communauté de Commune du Grésivaudan dans le cadre des célébrations de notre bon Chevalier Bayard.



D'autres photos sur www.lesraisonneursdepierre.fr

Journée du Patrimoine au Moulin des Ayes

par Hélène

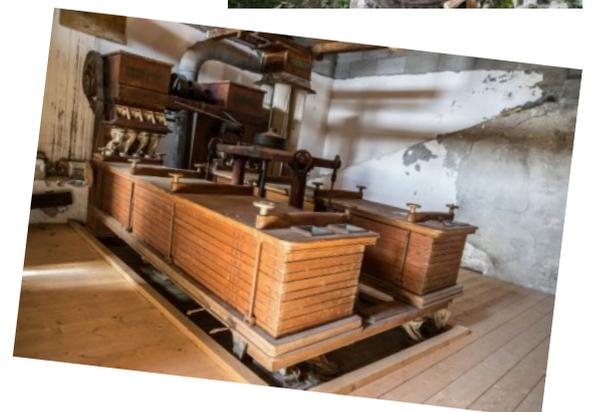
Samedi 19 septembre, nous avons ouvert le moulin des Ayes à la visite pour les Journées du Patrimoine. Une bien belle journée, qui a permis à plus de 70 personnes de découvrir le moulin et les travaux que nous y avons entrepris depuis plus d'un an maintenant, de déambuler dans le jardin et de déguster le jus de pommes fraîchement pressé.

La fabrication du jus de pomme a été très appréciée de tous, du plus jeune

aux plus âgés qui se souvenaient de l'époque où ils en fabriquaient eux-mêmes avec leurs parents. Il faut dire que le résultat obtenu était excellent et a donné lieu à une animation bien sympathique qui a occupé bon nombre de nos Raisonneurs toute la journée (qu'ils en soient vivement remerciés). Entre la coupe des pommes, le passage au broyeur mécanique, l'affinage du broyage à la main, la presse pour obtenir le jus, la dégustation et l'épandage de la mou-

ture écrasée au fond du jardin, les activités ne manquaient pas. Un grand merci à Michel qui nous a organisé cette animation d'une main de maître, en nous amenant tout le matériel nécessaire, en allant ramasser les belles pommes de la Buissière, offertes très gentiment, sans oublier les essais préalables, le transport et le nettoyage de tout l'équipement.

Les visites du moulin et du jardin ont également rencontré un beau succès...





La plante du mois par Martine

L'oignon

Qui ne connaît l'oignon, plante potagère largement cultivée pour ses bulbes. Si les origines sauvages de l'oignon nous sont inconnues, on sait en revanche qu'il est cultivé par les hommes depuis plus de 5 000 ans. Les premières traces de production proviennent d'Asie occidentale, en Mésopotamie (qui correspond en grande partie à l'Irak actuel).

La plante se répand rapidement sur les territoires égyptiens. L'oignon est alors consommé cru et fait partie des plantes rituelles qui accompagnent les morts en Grèce antique et dans l'Empire romain. Dioscoride (I^{er} siècle) le préconisait cuit pour « chasser les urines » alors que Pline voyait en son suc le remède idéal contre l'œdème.

Rapidement reconnu pour ses vertus nutritionnelles, l'oignon gagne ensuite le reste de l'Europe et du monde. Il est bien souvent le compagnon des marins au long cours, sa teneur en vitamine C permettant de lutter contre le scorbut. Débarquant dans les bagages de Christophe Colomb, l'oignon devient ainsi une des premières plantes européennes à être cultivée en Amérique.

L'oignon fait partie des plantes dont la culture a été recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne dans le *Capitulaire de villis* (812). Le voyageur, chroniqueur et géographe arabe Ibn Hawqal, ayant visité la Sicile au milieu du X^e siècle, s'étonna de voir la consommation quotidienne immodérée d'oignons crus par les Siciliens, et il écrivit à leur sujet : « (...) l'abus qu'ils font de l'oignon et le mauvais goût dérivant de leur habitude de manger excessivement de cet oignon tout

cru ; car entre eux il n'y a personne, à quelque classe qu'il appartienne, qui n'en mange tous les jours dans sa maison matin et soir. Voilà ce qui a corrompu leurs intelligences, altéré leurs cerveaux, abruti leurs sens, changé leurs facultés, rétréci leurs esprits, gâté le teint de leurs visages et changé tout à fait leur tempérament, au point qu'ils voient tout, ou du moins la plupart des choses, autrement qu'elles ne sont en réalité. »

L'oignon, *Allium cepa*, est une plante bulbeuse de la famille des Amaryllidacées (ou des Alliacees ou Liliacées selon la classification botanique utilisée). La plante est vivace par son bulbe, mais elle est cultivée comme annuelle ou bisannuelle. En fleur, elle est haute de 60 à 100 cm. Les feuilles de couleur verte sont cylindriques, creuses (ce qui distingue cette espèce du poireau et de l'ail, autres espèces cultivées appartenant aussi au genre *Allium*). La tige florale dressée est également creuse. Les fleurs petites (de 4 à 5 mm de large), de couleur blanche ou verte, sont regroupées en une ombelle sphérique au sommet de la tige. Le bulbe est relativement gros, de forme sphérique, parfois plus ou moins aplati. Chez certaines variétés, des bulbilles se développent à la place des fleurs (oignon rocambole).

On dénombre près de 900 variétés d'oignons dans le Catalogue européen des espèces et variétés dont 52 dans le catalogue officiel français.

Faible en calories (34 kcal en moyenne), l'oignon se compose essentiellement de glucides et d'eau. Tout comme l'ail, de la même famille, il augmente le pH physiologique et dissout l'acide urique soulageant ainsi la



goutte. Il apporte des fibres, des minéraux (potassium, phosphore, calcium), des oligo-éléments peu fréquents dans notre alimentation (soufre, sélénium, manganèse, cobalt, fluor, molybdène). Concentré en vitamines A et B, l'oignon présente également une teneur remarquable en vitamine C. Mais son principal atout réside dans son apport en antioxydants par les divers polyphénols qu'il contient, flavonoïdes (11 fois plus dans l'oignon jaune que dans l'oignon blanc), anthocyanines qui donne sa couleur à l'oignon rouge, quercétine, l'un des polyphénols au pouvoir antioxydant le plus élevé et tanins, connus pour leurs effets bénéfiques notamment sur le système urinaire et sur la prostate.

Diurétique, il est conseillé dans toutes les rétentions hydro-sodées (ascites, cirrhoses, œdèmes, pleurésies, péricardites).

Anti-infectieux, il se comporte comme un antibiotique du staphylocoque et il est aussi un précieux contre les toux rebelles et les catarrhes bronchiques. En homéopathie, *Allium* est recommandé en cas de rhume avec écoulement nasal abondant.

Antiscorbutique, il stimule l'appétit et la digestion. Il permet de lutter contre les flatulences et la constipation.

L'oignon est à la fois un légume et un condiment. Il peut se consommer cru ou cuit, ou également confit au vinaigre. Ses feuilles (jeunes), aromatiques, sont parfois utilisées.



-  Le terme « oignon » désigne aussi bien la plante que le bulbe récolté comme légume. Par extension, il désigne familièrement en jardinage les bulbes d'autres plantes, par exemple oignon de tulipe.
-  La pelure d'oignon était utilisée jadis en musique pour la confection du mirliton, d'où l'un de ses noms : flûte à l'oignon (toujours d'actualité en anglais : *onion flute*).
-  L'échalote est une plante très voisine de l'oignon mais elle donne plusieurs bulbes par pied. Sa saveur est plus marquée que celle de l'oignon et elle contient plus de polyphénols totaux.

Couper des oignons sans pleurer

Qui n'a pesté après les oignons parce qu'ils font pleurer lorsqu'on les coupe ? Pourquoi les oignons font-ils pleurer ? Les responsables sont des composés soufrés contenus dans les cellules de l'oignon, libérés par l'ac-

tion du couteau et qui vont entraîner la formation d'un gaz irritant pour les yeux. Les larmes sont alors produites pour rincer les yeux et les protéger. Pour éviter cela, vous pouvez tenter l'une de ces parades : couper l'oignon

sous un filet d'eau froide, ou plonger régulièrement la lame dans un bol d'eau, ou encore couper l'oignon dans un sachet en plastique.



La recette par Gérard

Agneau aigre-doux à la cannelle et gingembre

Ingrédients

2 kg d'agneau
120 g de lard frais et un peu de saindoux (ou huile)
600 g de vin rouge
140 g de vinaigre
30 g de chapelure
60 g d'amandes non mondées
350 g d'oignons
140 g de raisins de Corinthe
2 cuillères à café rase de cannelle
1,5 cuillère à café de gingembre
1/2 cuillère à café de poivre
3 g de sel.

- Faire sauter la viande en morceaux.
- Ajouter les raisins et les oignons (blanchis), faire revenir.
- Déglacer au vinaigre, puis ajouter le vin, les épices, les amandes broyées, une bonne quantité de graisse blanche et le sel. Faire mijoter une bonne heure.
- En fin de cuisson, ajouter la chapelure délayée dans un peu de bouillon, pour épaissir.



L'expression du mois par Philippe

Être en rang d'Oignon



Messieurs, serrez vos rangs pour que les gens gardent leur ordre et s'alignent au mieux

L'explication traditionnelle, reprise dans de nombreux ouvrages, veut que cette expression nous vienne du XVI^e siècle. A l'époque, à Blois, au cours des États Généraux tenus en 1576 et 1588, officiait un maître de cérémonie qui avait entre autres pour rôle d'assigner les places des seigneurs et des députés. Ce maître aimait ranger son petit monde selon des règles protocolaires précises qu'il devait absolument faire respecter. Ce personnage était Artus de la Fontaine-Solaro, baron d'Oignon.

On pourrait toutefois imaginer que l'origine vient de la manière dont le jardinier plante méticuleusement ses oignons dans le potager, bien alignés

les uns après les autres. Sauf que les oignons ne sont pas les seuls ainsi traités. Pourquoi ne parlerait-on pas plutôt de rangs de poireaux, de carottes ou de salades ? Et alors il eut fallu écrire en rang d'oignons (avec S) Concernant l'origine de l'expression, même si elle est liée au baron d'Oignon, il semble évident que, dès le début, il a dû y avoir un jeu de mots tout à fait voulu entre le nom de cette personne et la pratique jardinière.

Après tout, il y a eu des tas de maîtres du protocole à d'autres époques et en

d'autres lieux, mais qui n'ont pas inspiré une telle expression tout simplement parce qu'ils portaient des noms plus ordinaires.

« en rang d'oignon » ou « en file indienne »

Une file est dans le sens de la longueur et un rang dans le sens de la largeur, mais dans la pratique, où est la longueur et où est la largeur ?

Autres expressions autour de l'oignon : « ce ne sont pas tes oignons », « ne t'introduis jamais entre la pelure et l'oignon », « aux petits oignons », « être habillé comme un oignon »

Forum des associations

Le 5 septembre, nous avons lancé la nouvelle saison en participant au forum des associations de Crolles.



Cette année, nous avons fait un gros plan sur nos activités au moulin, et avons pris grand plaisir à décorer notre stand sur ce thème.

La chaleur nous a épargnés cette année, mais nous n'avons eu que très peu de visiteurs sur le stand. Les échanges étaient toutefois très enrichissants et encourageants.

Monsieur le Maire nous a fait l'honneur de sa visite, accompagné d'un représentant de la communauté de commune qui nous laisse entrevoir des perspectives de subvention à ce niveau. Affaire à suivre..."



Prochaine sortie patrimoine samedi 17 octobre



Notre prochaine sortie patrimoine aura lieu le 17 octobre. Cette année, nous irons dans le Trièves. Sont d'ores et déjà prévus la visite du moulin de Saint-Michel-les-Portes (Moulin à céréales, huilerie, scierie), les visites commentées du musée du Trièves à Mens ((Exposition sur le fait religieux, tout à fait singulier en Trièves) et du bourg, la visite du château de Montmeilleur.



Le départ est prévu à 8h de Crolles. Inscriptions obligatoires avant le 11 octobre auprès de :

Brigitte Verrier familleverrier@wanadoo.fr 06 80 55 21 71

Hélène Schricke helene.schricke@atos.net 06 34 87 14 65