















## **BULLETIN DE FÉVRIER 2017**

Hello, everyone! This newsletter is to inform you about upcoming events in your Alliance Française and also to present current events, music, books, recipes, and other topics that may be of interest to the Francophone community. We hope you find it enjoyable. Anyone who might like to submit an item for publication in the next month's newsletter should e-mail Dawn Patelke (dpatelke@aol.com) before the 20th of the month preceding the next issue. We invite you to share your news with us!

## **Next AFK Meeting**

The next meeting of the AFK will be Saturday, February 11, at 3 p.m. at Westminster Presbyterian Church, 6500 S. Northshore Dr., Knoxville, 37919 to celebrate La Chandeleur. Bring your crepe makers, crepe batter and your favorite fillings to share! The meeting room is next to a small kitchen.

#### **Immersion Meals**

Would you like to enjoy a meal and improve your French conversational language skills while getting to know others who hope to do the same? Our next immersion meal will be Friday, February 24, at noon, at Chesapeake's Seafood House, 600 Union Avenue, Knoxville, TN 37902, http://www.chesapeakes.com/. If you would like to attend, send an email to Dawn at <a href="mailto:dpatelke@aol.com">dpatelke@aol.com</a> or Sherry at <a href="mailto:milkwhey@usit.net">milkwhey@usit.net</a> for a reservation.

## Fasting and the brain



Dr. Sandrine Thuret worked as a food scientist before training in neuroscience and ageing. She now combines those interests in her lab at the Institute of Psychiatry at King's

College London, where she investigates how environmental factors, such as diet, can boost brain cells and improve memory.

She practices intermittent fasting to keep her brain young. She explains that "until the 1990s people thought that adults couldn't generate new brain cells, but now we know there is a small area in the adult brain called the hippocampus which is involved in memory and mood, where, in adults, we can

Bonjour, tout le monde! Ce bulletin veut vous signaler les prochains événements touchant la communauté francophone et vous intéresser aux événements d'actualité: musique, romans, recettes et autres sujets. Nous espérons que vous le trouverez intéressant. Tous ceux qui veulent soumettre quelque chose pour publication dans le prochain bulletin peuvent envoyer un courriel (e-mail) à Dawn Patelke(dpatelke@aol.com) avant le 20 du mois précédant la prochaine édition. Nous vous invitons à partager vos nouvelles!

#### Prochaine réunion de l'AFK

Le prochain rendez-vous de l'AFK aura lieu le samedi 11 février à 15h à Westminster Presbyterian Church, 6500 S. Northshore Dr., Knoxville, 37919 pour fêter la Chandeleur. Apportez votre crêpière, votre pâte à crêpes et vos garnitures préférées à partager ! La salle de réunion est à côté d'une petite cuisine.

### Les tables françaises

Voulez-vous déjeuner à la française et améliorer votre français tout en faisant connaissance d'autres personnes qui veulent en faire autant ? La prochaine table française aura le vendredi 24 fevrier à midi, à Chesapeake's Seafood House, 600 Union Avenue, Knoxville, TN 37902, http://www.chesapeakes.com/. Si vous voulez y assister, envoyez un courriel à Dawn (dpatelke@aol.com) ou à Sherry (milkwhey@usit.net) qui fera les réservations.

## Le jeûne et le cerveau

La scientifique, le Dr Sandrine Thuret a travaillé comme spécialiste de l'alimentation avant de suivre une formation en neurosciences et en sciences du vieillissement. Elle combine maintenant ces intérêts dans son laboratoire à l'Institut de psychiatrie du King's College de Londres, où elle étudie la façon dont les facteurs environnementaux, tels que l'alimentation, peuvent stimuler les cellules du cerveau et améliorer la mémoire.

Elle fait un jeûne intermittent pour pour garder son cerveau jeune. Elle explique que « jusque dans les années 1990, on pensait que les adultes ne pouvaient pas générer de nouvelles cellules cérébrales, mais maintenant nous savons qu'il y a une petite zone dans le cerveau adulte appelée l'hippocampe qui est impliquée dans la

make new brain cells. These brain cells, or neurons, play a very important role in learning and memory. As we age, we make fewer and fewer of these new cells. In my lab we are interested in understanding how they are formed and how we can promote their growth, and we have found that diet and exercise both have an effect."

She thinks that "we may be able to prevent cognitive decline during ageing through neurogenesis – this process of having newborn neurons in the hippocampus. And we have recently found that neurogenesis is involved in Alzheimer's disease. We suspect that if we could prevent the loss of new neurons in the hippocampus before the onset of the disease, we may be able to modify or delay its appearance."

https://www.theguardian.com/science/2013/sep/08/how-to-live-longer-experts-guide-ageing

#### Robert Marchand sets a new record



On Wednesday, January 4<sup>th</sup>, French cyclist Robert Marchand, 105, established a new hourly cycling record on the track of Saint-Quentin-en-Yvelines, in an age category created especially for him. With a distance of 22 kilometers and 547 meters, the performance was close to his

meters, the performance was close to his previous record of 26.927 kilometers, achieved when he was 102.

The life of Robert Marchand resembles an adventure novel. A childhood of poverty in Paris, the discovery of sports in the 1920's (bike, gymnastics, weightlifting), then a life on the road in Venezuela, Italy, and Canada, a return to France to be a market gardener and then a wine merchant. Today, he enjoys a meager retirement, and rides every day, at home or outdoors, sometimes for an hour. His secret? A little honey in a cup of water, a glass of wine from time to time but little meat, not more than once a week.

This admirable centenarian always has a smile and a witty word that makes the audience laugh. "I'm not a champion. I'm just here to prove that at 100 years old you can do something other than sitting in your armchair playing cards. The human being is made to move a lot. I am only a guy like everyone else, if I did, others can do it. You know, it takes 9 months to come into this world and then it takes you only 30 seconds to kick the bucket."

http://www.lemonde.fr/cyclisme/article/2017/01/04/cyclisme-robert-marchand-105-ans-et-un-record-dont-tout-le-monde-parle 5057631 1616656.html

#### Internet link

Laurent recommends this link for AFK members – a great read! It is BSC News: the cultural online magazine to read online for free.

mémoire et l'humeur, où, chez les adultes, nous pouvons produire de nouvelles cellules cérébrales. Ces cellules du cerveau, ou neurones, jouent un rôle très important dans l'apprentissage et la mémoire. A mesure que nous vieillissons, nous fabriquons de moins en moins de ces nouvelles cellules. Dans mon laboratoire, nous cherchons à comprendre comment elles se forment et comment nous pouvons promouvoir leur croissance, et nous avons constaté que le régime alimentaire et l'exercice ont tous deux un effet. »

Elle pense que « nous pourrions être en mesure de prévenir le déclin cognitif au cours du vieillissement par la neurogenèse - ce processus par lequel de nouveaux neurones sont produit dans l'hippocampe. Et nous avons récemment découvert que la neurogenèse est impliquée dans la maladie d'Alzheimer. Nous pensons que si nous pouvons éviter la perte de nouveaux neurones dans l'hippocampe avant le début de la maladie, nous pourrions être en mesure de modifier ou de retarder son apparition. »

https://www.jeunerpoursasante.fr/jeune-therapie/therapienaturelle-pour-la-memoire.html

#### Robert Marchand établit un nouveau record

Le mercredi 4 janvier, le cycliste français Robert Marchand, 105 ans, a établi sur la piste de Saint-Quentinen-Yvelines un nouveau record de l'heure dans une catégorie d'âge créée spécialement pour lui. Avec la distance de 22 kilomètres et 547 mètres, c'est une performance proche de son précédent record de 26,927 kilomètres, accompli à l'âge de 102 ans.

Vie romanesque que celle de Robert Marchand. Une enfance de rien à Paris, la découverte des sports dans les années 1920 (vélo, gymnastique, haltérophilie), puis une vie sur la route : Venezuela, Italie, Canada, retour en France pour être maraîcher puis marchand de vin. Aujourd'hui, il jouit d'une maigre retraite, et roule tous les jours, chez lui ou en extérieur, parfois durant une heure. Son secret? Un peu de miel dans une gourde d'eau, un verre de vin de temps en temps mais peu de viande, pas plus d'une fois par semaine.

Ce centenaire admirable a toujours le sourire et un petit mot qui fait s'esclaffer l'assemblée. « Je ne suis pas un champion. Je suis juste là pour prouver qu'à 100 ans on peut faire autre chose que rester assis dans son fauteuil à jouer aux cartes. L'être humain est fait pour bouger beaucoup. Je ne suis qu'un type comme tout le monde, si je l'ai fait, d'autres peuvent le faire. On met neuf mois pour arriver au monde, et puis on met 30 secondes pour claquer.»

http://www.lemonde.fr/cyclisme/article/2017/01/04/cyclisme-robert-marchand-105-ans-et-un-record-dont-tout-lemonde-parle 5057631 1616656.html

#### Lien internet

Laurent recommande ce lien pour les membres d'AFK – une bonne lecture ! C'est BSC News : le magazine culturel en ligne à consulter gratuitement.

http://bscnews.fr/Le-

Mag.html?utm\_source=newsletter\_940&utm\_medium=email &utm\_campaign=le-bsc-news-magazine-vient-de-paraitre

### Recipe

# Watercress risotto with scampi and scallops

For 4 people

by Beatrice Peltre, France-Amerique March 2016

#### Ingredients:

- 1 bunch of watercress, blanched in salted water for 1 minute, and rinsed
- Sea salt and pepper
- 2 tablespoons of mascarpone cheese
- 3½ 4 cups vegetable broth or chicken stock
- 2 Tablespoons of unsalted butter
- 2 Tablespoons of olive oil
- 1 large shallot, chopped finely
- 1 fennel bulb, chopped finely
- 1 celery branch, chopped finely
- 1 twig of thyme
- 1 cup of risotto rice
- 1/4 cup of white wine
- 1 tomato, blanched, peeled, seeded and diced
- 1 bay leaf
- 12 scallops
- 12 scampi, or large shrimp, deveined
- 1 Tablespoon of chervil, chopped
- 1 tablespoon of parsley, chopped
- 1½ ounces of parmesan cheese, finely grated

#### Preparation:

Place the watercress in the bowl of a food processor. Season with salt and pepper and add the mascarpone cheese. Puree finely; set aside. In a pot, heat the stock; keep warm on the side. In a large pot, melt 1 tablespoon of butter. Add 2 tablespoons of olive oil. When warm, add the shallot, fennel, celery, thyme and cook for 2 minutes, stirring, until the vegetables are soft but not brown. Add the rice and coat for 1 minute. Add the wine and let cook until it's fully absorbed. Add 1 cup of stock, the tomato, bay leaf and cook on medium heat, stirring occasionally. Wait until the stock is absorbed to add more. In the meantime, melt 1 tablespoon of butter in a frying pan. Saute the shrimp and scallops for 1 minute on each side. Season with salt and pepper and keep

warm on the side.



When the rice is almost cooked (it should be al dente), stir in the watercress and add the rest of the stock. Stir in the parmesan, chervil, parsley, shrimp, and scallops. Season with salt and pepper, and stir gently. Stop the heat and cover for 2 minutes. Discard the thyme and bay leaf. Ladle the risotto in deep bowls, drizzle with olive oil, and serve.

http://bscnews.fr/Le-

Mag.html?utm\_source=newsletter\_940&utm\_medium=email&utm\_campaign=le-bsc-news-magazine-vient-de-paraitre

#### Recette

# Risotto aux langoustines, cresson, et coquille St Jacques

Pour 4 personnes

par Beatrice Peltre, France-Amerique March 2016

#### <u>Ingrédients</u>

- 1 botte de cresson, blanchi dans de l'eau bouillante salée pendant 1 minute puis rincé
- sel de mer et poivre
- 2 cuillères à soupe de mascarpone
- 830-950 ml de bouillon de légumes (ou de volaille)
- 2 cuillères à soupe de beurre doux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse échalote, hachée finement
- 1 fenouil, haché finement
- 1 branche de céleri, haché finement
- 1 brin de thym
- 200 g de riz de risotto
- 60 ml de vin blanc
- 1 tomate, blanchie, pelée, épépinée et coupée en dés
- 1 feuille de laurier
- 12 coquilles Saint-Jacques
- 12 langoustines
- 1 cuillère à soupe de persil, haché
- 40 g de parmesan, râpé finement

#### **Préparation**

Mettre le cresson dans le bol d'un robot culinaire. Assaisonner avec du sel et du poivre et ajouter le mascarpone. Réduire en purée fine; mettre à côté. Dans une casserole, chauffer le bouillon; garder au chaud sur le côté. Dans un cocotte, faites fondre 1 cuillère à soupe de beurre. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter l'échalote, le fenouil, le céleri, le thym et cuire pendant 2 minutes, en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient mous mais pas bruns. Ajouter le riz et l'enduire pour 1 minute. Ajouter le vin et laisser cuire jusqu'à ce que le liquid soit absorbé. Aiouter 1 louche de bouillon, la tomate. le laurier et cuire sur feu moyen, en melangeant regulierement. Attendre que le liquid soit absorbé avant d'ajouter plus de bouillon. Pendant ce temps, faites fondre 1 cuillère à soupe de beurre dans une poêle. Faites revenir les langoustines et les coquilles Saint-Jacques pendant 1 minute de chaque côté. Quand le riz est presque cuit (il doit rester al dente), ajouter le cresson et le reste du bouillon. Ajouter le parmesan, le cerfeuil, le persil. les langoustines et les coguilles Saint-Jacques. Assaisonner de sel et de poivre et melanger delicatement. Retirer du feu et couvrir pendant 2 minutes. Retirer le thym et la feuille de laurier. Servir chaud en assiettes creuses, arrose d'un filet d'huile d'olive.