



Numéro 12 - Novembre 2024 - bimestriel

# th $\epsilon$ - Poulette



Les derniers conseils et infos, chaque mois, avec Les Poulettes !

- Page 2 - Lettre de Les Poulettes
- Page 3 - La Santé au Naturel chez Magali
- Page 6 - Un ancêtre des légendes celtique
- Page 8 - Rituel d'Hydratation Intense pour l'Hiver
- Page 12 - "Rôti" une boucherie pas comme les autres
- Page 14 - La lithothérapie et les traditions païennes
- Page 16 - Recette pour Noël
- Page 20 - Zoom Artiste : Mamane le tatoueur
- Page 22 - Miss Diamantissime





# Lettre de Les Poulettes

Coucou Les Poulets,

Une année de passée déjà ? Mais comment ça se fait ? On a l'impression que c'était hier qu'on vous présentait nos premiers produits avec une petite appréhension, un peu comme un enfant qui montre son dessin à ses parents. Et vous, vous avez été nos plus grands fans, vous avez cru en nous et vous nous avez porté jusqu'ici !

Vous vous souvenez de notre premier salon en mois de mars? Un vrai bordel organisé, mais tellement riche en émotions ! On a rencontré des gens formidables, on a eu des fous rires et on a même réussi à vous convaincre de tester nos produits (et de les adopter !)

Depuis, on a bossé dur avec Camille pour vous trouver de nouvelles petites merveilles. La gamme homme, LPK au Masculin c'est un peu notre bébé barbu (oui, on assume totalement le cliché !), et le coffret bébé, c'est pour que vos petits bouts de chou aient eux aussi une peau de pêche (ou plutôt de bébé, quoi). On a eu envie de sortir des sentiers battus et de créer notre propre petit univers. C'est comme ça qu'est né notre podcast "Les Poulettes sur le Pod" que vous pouvez retrouver sur Spotify et Apple Podcast ! Imaginez-nous, assis dans notre canapé (ou plutôt dans des bars avec les groupes), à discuter avec des gens passionnants. C'est un peu notre émission de radio entre potes, mais en plus authentique.

Bref, cette année a été dingue ! On a ri, on a stressé, on a appris, mais surtout, on a partagé avec vous notre passion pour les produits naturels et pour le bien-être.

Merci d'être là, merci de nous suivre, merci de nous faire confiance. On vous promet encore plein de surprises pour l'année à venir. Et en attendant, on vous donne rendez-vous sur notre site, sur les réseaux et sur notre podcast pour encore plus de rigolades et de conseils beauté.

Des Gros Becs

Laura

Les Poulettes in Kilts

P.S. : On ne pouvait pas vous laisser comme ça ! Voici notre petit cadeaux pour vous faire plaisir a vous ou a vos proches sur votre prochaine commande.





LA SANTE

AU NATUREL

# Selon Magali Degardin Gouerec

*Nous vous partageons aujourd'hui une très belle rencontre que nous avons faite au salon d'Aix-les-Bains au mois de mars dernier. Je crois que Magali est la première exposante avec qui nous avons échangé, et le feeling est tout de suite très bien passé.*

## **Qui est Magali ?**

Magali est tombée dans les soins naturels depuis toute petite, puisque sa maman guérissait déjà ses petits bobos naturellement. Elle a toujours senti que sa vocation était d'aider les gens par ce biais-là, mais comme pour beaucoup d'entre nous, les difficultés de la société lui ont fait prendre le chemin du travail alimentaire dans la restauration (*sans jeu de mot ^^*). Et encore comme beaucoup d'entre nous, son corps a dit stop à cette vie dont elle ne voulait plus depuis longtemps. C'est là qu'elle s'est tournée vers ses premiers amours, et a trouvé une super formation en naturopathie, à Lyon. Grâce au soutien de son entourage, Magali est maintenant exactement là où elle doit être, juste pour vous !



## **La naturopathie selon Magali...**

“C'est retrouver sa santé, son bien-être par des moyens naturels”. Sa manière de procéder tourne autour du rééquilibrage de l'hygiène : alimentaire, physique et émotionnelle. L'idée est de vraiment chercher la cause des symptômes, puis la cause de la cause...jusqu'au déclenchement du mieux-être. Elle admet que ce n'est pas toujours évident pour les personnes ayant un certain vécu, des expériences difficiles. Mais c'est indispensable pour pouvoir guérir, au sens large du terme.



LA SANTE

AU NATUREL

# Selon Magali Degardin Gouerec

C'est parce qu'elle est bien consciente que même avec la volonté, ce n'est pas toujours facile de replonger dans un passé parfois douloureux, qu'elle propose généralement en fin de séance, un petit moment détente avec des massages ou de la réflexologie plantaire.



C'est à chacun d'entamer le travail sur soi. Mais pour aider dans ce processus de changements d'habitudes pour améliorer l'hygiène de vie générale qui mène à la guérison souhaitée, Magali c'est aussi un soutien, un suivi et des conseils personnalisés.

Magali reçoit aussi pour des massages ponctuels, sans suivi en naturo. Si vous êtes stressé, fatigué...si vous avez fait du sport et que vous avez des contractures/courbatures...ou juste si vous en avez envie (*ça marche aussi très bien comme raison ^^*) vous pouvez prendre rendez-vous, et je vous assure que vous en ressortirez complètement détendu et apaisé.





LA SANTE

AU NATUREL

# Selon Magali Degardin Gouerec

Magali vous reçoit dans son cabinet du Viviers-du-Lac, en Savoie. Un lieu apaisant, chaleureux et avec une odeur absolument envoûtante...

N'hésitez pas à prendre rendez-vous...et à nous en dire des nouvelles ;)

Vous pouvez également offrir des bons cadeaux...super idée pour Noël! 🎁

Retrouvez toutes les infos sur son site :

[www.lasante-aunaturel.com/](http://www.lasante-aunaturel.com/)

retrouvez également l'interview complète dès le 2 décembre sur Spotify et Applepodcast



## Infos pratiques

Centre santé & bien-être Lobélias Savoie  
Hexapole  
242 rue Maurice Herzog  
Bâtiment 5  
73420 Viviers du Lac

07 65 23 81 03  
[naturo.lsan@gmail.com](mailto:naturo.lsan@gmail.com)

## Tarifs

1ère séance de naturopathie.....	1h30 - 68€
Séance de suivi.....	1h - 50€
Séance de suivi avec massage / réflexologie plantaire.....	1h30 - 68€
Drainage Lympatique Corps.....	1h30 - 68€
.....	2h - 90€
Drainage Lympatique Jambes.....	1h30 - 68€
Réflexologie plantaire bien-être.....	1h - 50 €
Massage Aghyanga.....	1h30 - 68€
.....	2h - 90€
Massages détente .....	30min - 27€
.....	40min - 36€
.....	50min - 45€
Massage détente enfant -15 ans.....	1h - 40€



# Le Père Noël

## un ancêtre des légendes celtique

Quand on pense au Père Noël, on imagine d'abord sa hotte débordante de cadeaux et son sourire jovial. Mais savais-tu que cet homme barbu en rouge pourrait bien avoir des racines...celtiques ? Étrange, direz-vous! Pourtant, en explorant les légendes anciennes, on découvre un personnage fascinant aux allures mystiques : Cernunnos, le dieu cornu de la nature. Alors, attache bien ta ceinture (ou bonnet de laine), car nous partons pour un voyage entre mythe et magie!

### ***Cernunnos : Le Gardien de la Nature***

Cernunnos, vénéré par les Celtes il y a plus de 2000 ans, est une figure imposante, souvent représentée avec des cornes de cerf, un symbole de fertilité, d'abondance, et d'un lien sacré avec la nature. Imagine-le, entouré de loups et de cerfs, un manteau vert émeraude sur les épaules, incarnant le cycle de la vie qui renaît en hiver. Son pouvoir : guider les âmes et préserver la forêt dans le calme hivernal, quand tout semble endormi, mais où la magie opère sous la neige.

### ***Quand Cernunnos rencontre le Père Noël***

Le Père Noël, lui aussi, est lié à la nature. Dans les légendes nordiques et celtiques, la forêt est un passage entre les mondes, ou des êtres magiques apparaissent au détour d'un chemin enneigé. Le traîneau tiré par les rennes, la barbe blanche et le manteau coloré évoquent un côté mystique, un rappel de cet autre monde où la nature règne en maîtresse. Et les cadeaux, alors ? Eh bien, Cernunnos apportait lui aussi des "dons" sous forme de bénédictions pour l'année à venir, garantissant abondance et prospérité à ceux qui respectaient la forêt.

## ***Les Nuits de l'Hiver : Les Portes vers l'Inconnu***

Dans la tradition celtique, les nuit les plus longues de l'année, autour du solstice d'hiver, étaient des moments magiques, où les frontières entre notre monde et celui des esprits se faisaient plus mince. Les druides croyaient que les animaux de la forêt devenaient les messagers de Cernunnos. Le père Noël, lui, voyage de maison en maison, sous le regard bienveillant des étoiles... et qui sait, peut-être bien avec la bénédiction du dieu cornu lui-même.



### ***Des cadeaux et des enchantements***

Alors, la prochaine fois que tu entendas le tintement d'une cloche au coeur de l'hiver, souviens-toi : le Père Noël pourrait bien être une version moderne de Cernunnos, voyageant non seulement pour offrir des présents, mais aussi pour rappeler cette connexion ancienne avec la nature et la magie qui sommeille sous la neige. Peut être que ce sourire mystérieux sous sa barbe blanche cache un secret ancestral.

Cernunnos et le Père Noël : deux personnages séparés par des millénaires, mais unis par un même esprit généreux et un amour pour les forêts. Une preuve de plus que certaines traditions ont la vie dure.

En somme, si le Père Noël vous apporte des cadeaux, remerciez aussi Cernunnos, le dieu cornu qui a inspiré cette tradition millénaire ! Mais attention, ne laissez pas de lait et de biscuits pour lui, il préfère les offrandes de miel et de bière !

# Rituel d'Hydratation Intense pour l'Hiver

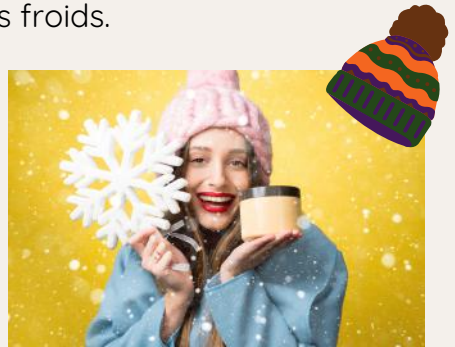


## Protéger et Nourrir sa Peau contre le Froid

L'hiver est souvent synonyme de peau sèche, terne et inconfortable. Entre le froid, le vent et les variations de température, notre peau est mise à rude épreuve. Il est donc essentiel de mettre en place un rituel d'hydratation intense pour préserver l'éclat et la souplesse de la peau. Voici quelques conseils et produits clés à intégrer dans une routine adaptée pour affronter les mois les plus froids.

### Choisir des crèmes riches en actifs hydratants et nourrissants

La première étape pour contrer les effets du froid sur la peau est d'opter pour des crèmes particulièrement riches, conçues pour apporter à la peau un bouclier protecteur contre les agressions extérieures. Les ingrédients à privilégier pour une hydratation en profondeur sont :



**L'huile de jojoba** : Cet ingrédient est souvent recommandé pour ses vertus équilibrantes. Grâce à sa composition proche du sébum naturel, il hydrate sans alourdir la peau et contribue à maintenir son élasticité.

**L'acide hyaluronique** : Ce puissant hydratant naturel retient l'eau dans les tissus, augmentant ainsi l'hydratation de la peau tout en réduisant les signes de déshydratation. Idéal pour repulper la peau, il est un incontournable des soins en hiver.



**Le beurre de karité** : Il est reconnu pour ses propriétés nourrissantes et protectrices. Riche en vitamines A, D, E et F, il aide à régénérer la peau et à maintenir une hydratation durable.



Choisir une crème de jour contenant ces actifs permet non seulement de nourrir la peau, mais aussi de la protéger des conditions hivernales agressives. Applique une noisette de crème sur une peau propre le matin pour un effet protecteur tout au long de la journée.



## Sérum hydratant : le geste clé pour un boost d'hydratation

L'ajout d'un sérum hydratant à ta routine quotidienne est une étape incontournable en hiver. Plus concentré en actifs, il pénètre plus profondément dans la peau, assurant ainsi une hydratation en profondeur. L'acide hyaluronique est à nouveau l'un des ingrédients vedettes pour cette étape, grâce à son pouvoir de rétention d'eau, mais d'autres actifs comme la glycérine ou l'aloé vera peuvent également être bénéfiques.

L'application du sérum s'effectue juste après le nettoyage et avant la crème hydratante. Quelques gouttes suffisent pour qu'il pénètre rapidement et booste l'hydratation de la peau. En combinant sérum et crème, la peau bénéficie d'un soin en deux couches : une pour l'hydratation en profondeur et l'autre pour protéger et nourrir en surface.

Un sérum à base d'acide hyaluronique concentré est idéal pour prévenir la déshydratation et garder une peau repulpée même par temps froid.

## Crème de nuit nourrissante

### le secret d'une peau éclatante au réveil

La nuit est le moment où la peau se régénère le plus. En hiver, il est donc essentiel de renforcer cette phase de réparation naturelle avec une crème de nuit riche et nourrissante. Contrairement à la crème de jour, la crème de nuit peut contenir des ingrédients plus concentrés, car elle n'a pas à lutter contre les agressions extérieures.



Opte pour une crème contenant des ingrédients comme :

- **Les céramides** : Ces lipides naturels renforcent la barrière cutanée, aidant à retenir l'humidité dans la peau.
- **Les peptides** : Ils stimulent la production de collagène, assurant une peau ferme et lisse.
- **Les huiles végétales riches** : Comme l'huile d'argan ou d'avocat, qui réparent et nourrissent intensément.

Appliquer une crème de nuit chaque soir est un rituel indispensable pour permettre à la peau de se ressourcer pendant le sommeil et d'aborder la journée suivante avec éclat et douceur.



## Une peau éclatante tout l'hiver

L'hiver ne doit plus être une période redoutée pour ta peau ! En intégrant des crèmes riches, un sérum hydratant et une crème de nuit nourrissante dans ta routine, tu pourras profiter de la saison froide tout en maintenant une peau souple, hydratée et éclatante. Un bon rituel d'hydratation est la clé pour affronter sereinement les mois les plus secs et protéger la peau contre les effets du froid.



L'acide hyaluronique est un ingrédient phare dans les soins de la peau, et ses bienfaits sont particulièrement remarquables en hiver. Naturellement présent dans notre corps, il a la capacité d'absorber jusqu'à 1 000 fois son poids en eau, faisant de lui un hydratant puissant. En hiver, lorsque l'air froid et sec provoque la déshydratation de la peau, l'acide hyaluronique agit comme une éponge, attirant l'humidité présente dans l'air ou provenant des couches supérieures de la peau, afin de maintenir une hydratation optimale. Cette action permet non seulement de prévenir la déshydratation mais aussi de repulper la peau, réduisant ainsi l'apparence des ridules et des zones sèches qui sont souvent accentuées pendant les mois les plus froids. De plus, son utilisation régulière aide à renforcer la barrière cutanée, ce qui améliore la capacité de la peau à se protéger contre les agressions extérieures telles que le vent et les températures glaciales. En l'intégrant à ta routine hivernale, l'acide hyaluronique assure une peau douce, souple et visiblement plus lumineuse, même dans les conditions les plus rigoureuses. C'est véritablement le meilleur ami de ta peau pour affronter l'hiver en beauté.

# “Rôti” une boucherie pas comme les autres



Barby, petite commune savoyarde, abrite une pépite gastronomique : la boucherie "Rôti". Ouverte il y a deux ans par Pauline et Bastien, ce commerce de bouche a rapidement conquis le cœur des locaux et au-delà. Derrière ce succès, un couple passionné, une reconversion professionnelle réussie et une volonté de proposer des produits de qualité, locaux et faits maison.

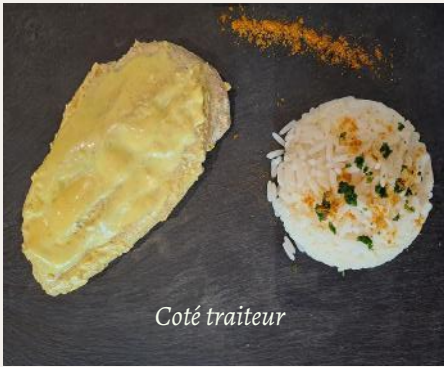


*Bastien,  
Pauline  
avec leur  
fils Léon.*



Pauline, ancienne professeure en écogestion, et Bastien, boucher de métier, ont uni leurs compétences pour créer leur propre boucherie. L'idée a germé lorsque l'opportunité de s'installer dans de nouveaux locaux s'est présentée. C'était l'occasion de concevoir un espace à leur image, moderne et convivial, où la viande est à l'honneur.

"Rôti" ne se limite pas à la vente de viande. La boucherie propose également un large choix de plats cuisinés faits maison, des gratins, des pâtés en croûte, des saucisses pour le barbecue... De quoi ravir tous les palais. Les produits phares de la maison ? Les cuisses de poulet marinées, un véritable délice !



Pauline et Bastien attachent une grande importance aux produits locaux. Ils travaillent en étroite collaboration avec les producteurs de la région pour garantir la fraîcheur et la qualité de leurs viandes. Cette démarche est d'autant plus appréciée des clients, de plus en plus soucieux de l'origine de leurs aliments.

Chaque samedi, "Rôti" propose un plat du jour différent, une véritable institution pour les habitués. Cuisses de grenouilles, tête de veau, morue... Les recettes traditionnelles sont revisitées avec créativité pour le plus grand plaisir des gourmands. Attention cependant, les quantités sont limitées, il vaut mieux réserver !

Conscients des évolutions des modes de consommation, Pauline et Bastien ont su s'adapter. Face à la demande croissante pour des produits végétariens, ils proposent notamment des brochettes de halloumi qui rencontrent un franc succès.


Pour célébrer ses deux ans, "Rôti" organise une journée festive ce samedi 9 Novembre avec vin chaud et crozidiots. L'occasion de venir rencontrer les artisans, de déguster leurs produits et de passer un agréable moment.

"Rôti" est bien plus qu'une simple boucherie. C'est un lieu de vie où l'on vient chercher de bons produits, mais aussi partager un moment convivial. Grâce à leur passion, leur savoir-faire et leur engagement, Pauline et Bastien ont réussi à créer un véritable coup de cœur.

### CONTACT:

 [@roti.barby](https://www.instagram.com/roti_barby)

 [@Roti](https://www.facebook.com/Roti)

 <https://boucherie-roti.fr/>

149, Avenue JB d'Oncieu de la Bâtie,  
en face de la mairie

73230 BARBY

07 86 22 27 60

[boucheriebellemin@hotmail.com](mailto:boucheriebellemin@hotmail.com)

### Du lundi au samedi

8H-13H | 15H-19H

**Vous êtes prêts à célébrer Noël en toute gourmandise ? Rôti vous réserve de belles surprises. Bastien & Pauline, nous dévoileront leurs conseils pour un repas de fête réussi. Et ce n'est pas tout ! Le menu de Noël complet sera bientôt dévoilé sur notre page Instagram Les Poulettes in Kilts. Restez connectés et surtout, n'oubliez pas de réserver !**

retrouvez également l'interview complète dès le 4 Novembre sur [Spotify](#) et [Applepodcast](#)

# La lithothérapie dans les différentes traditions païennes



Nous le savons tous, les pierres précieuses sont utilisées dans le monde entier autant pour l'utilisation de leurs propriétés que pour leur beauté. Et ça ne date pas d'hier ! Je vais vous parler un peu de leur utilisation dans les différentes traditions païennes.

Cet article nous ouvre les portes d'un univers où les minéraux étaient vénérés, utilisés dans les rituels et associés à des croyances profondes.

## **Les pierres : des ponts entre le monde terrestre et le divin**

Dans les cultures païennes, les pierres n'étaient pas simplement des objets inertes. Elles étaient considérées comme des portails vers d'autres dimensions, des concentrés d'énergie tellurique et des liens avec le monde spirituel. Chaque pierre possédait des propriétés uniques, liées à sa couleur, sa composition et à la légende qui lui était associée.

## **Les pierres dans les rituels païens modernes**

Aujourd'hui, de nombreuses traditions néo-païennes continuent d'utiliser les pierres dans leurs pratiques. Les pierres sont utilisées pour :

- **La méditation** : Certaines pierres sont utilisées pour faciliter la concentration et l'intuition (*ex: améthyste ou cristal de roche*).
- **La guérison** : Les pierres sont placées sur le corps pour soulager les douleurs et rééquilibrer les énergies (*ex: malachite*).
- **La divination** : Les pierres peuvent être utilisées pour tirer des cartes ou pour obtenir des messages de l'au-delà (*ex: lapis-lazuli ou pierre de lune*).
- **La création d'autels** : Les pierres sont souvent intégrées aux autels pour représenter les éléments, les divinités ou les saisons.



# La lithothérapie dans les différentes traditions païennes



## *Une comparaison des pratiques païennes*

Si l'utilisation des pierres était un élément commun à de nombreuses cultures païennes, les pratiques et les croyances associées variaient considérablement. Voici quelques exemples :

- **Les Celtes** : Les Celtes accordaient une grande importance aux pierres. Les menhirs, les dolmens et les cromlechs étaient des lieux de culte et de communication avec les esprits. Certaines pierres étaient associées à des divinités spécifiques ou à des cycles naturels. Par exemple, l'ambre était liée à la guérison et à la protection, tandis que le cristal de roche était associé à la divination.
- **Les Nordiques** : Les Vikings utilisaient les pierres runiques pour communiquer avec les dieux et prédire l'avenir. Certaines pierres étaient également associées à des divinités spécifiques, comme l'obsidienne qui était liée à Loki, le dieu du feu et de la malice.
- **Les Grecs** : Les Grecs antiques attribuaient aux pierres des pouvoirs curatifs et magiques. L'améthyste était censée protéger contre l'ivresse, tandis que le lapis-lazuli était associé à la sagesse et à la vérité.
- **Les Égyptiens** : Les Égyptiens utilisaient les pierres précieuses dans la fabrication de bijoux et d'objets funéraires. Le scarabée, souvent représenté en pierre dure, symbolisait la renaissance et était associé au dieu Ra.





# Christmas Pudding et Brandy butter



Ah, le Christmas pudding ! Ou, comme certains l'appellent, le plum pudding. Pour moi, ce n'est pas juste un dessert, c'est pleine de souvenirs d'enfance et de traditions familiales.

Chaque année, lorsque mi novembre arrive, je sens déjà l'odeur réconfortante des épices qui flottent dans la maison. C'est le signal que le moment est venu de préparer ce pudding emblématique de nos festivités. Je me souviens des rituels qui l'entourent, tous plus amusants les uns que les autres.

Ma grand-mère, avec son sourire coquin, mettait toujours un penny dans le pudding. Cette petite pièce était censée porter chance à celui qui la trouvait. Je me rappelle les yeux pétillants d'excitation lorsque nous portions notre part à la bouche, en espérant être le chanceux du jour et surtout que mon papa n'avait pas cassé une dent !

Et puis il y avait mon papa, qui adorait mettre le feu au pudding pour le servir. Le spectacle du brandy enflammé dansait sur le dessert, illuminant la pièce d'une lueur dorée. Nous étions émerveillés, les rires résonnant alors que nous admirions ce moment magique.

Quant à ma maman, elle avait le don de rendre chaque repas spécial. Elle décorait toujours le pudding avec un beau brin de houx avant de mettre le feu alors je vous laisse l'image mais ça ajoutait une touche festive et chaleureuse (cas de le dire) à la table. À chaque bouchée, je pouvais sentir l'amour qu'elle mettait à ce rituel drôle et festif.

Le Christmas pudding est bien plus qu'un simple dessert, c'est un symbole de notre histoire familiale, un lien qui nous unit autour de la table. Avec sa texture riche, ses fruits secs et ses épices réconfortantes, il évoque la joie, la chaleur et la convivialité des fêtes.

Alors, pour moi, Noël ne serait jamais complet sans ce pudding savoureux, rempli de traditions et de souvenirs. C'est le moment de rassembler la famille, de partager des rires et de créer de nouveaux souvenirs autour de ce délice emblématique. Après tout, rien ne dit "Joyeux Noël" comme un bon Christmas pudding fait maison !







## Ingrédients Pour 9 personnes

- 200g de raisins de Corinthe
- 200g de raisins Smyrne ou Malaga
- 200g de raisins sultane
- 15cl Rhum\*
- 175g de beurre mou + extra pour beurrer le saladier
- 175g de sucre cassonade
- 4 œufs battus
- 150g de farine avec levure incorporée
- 100g de miettes de pain blanc
- 50g d'amandes blanches concassées
- 1 jus d'orange
- Zestes d'½ orange non traitée
- Zestes d'½ citron non traité
- ½ c à café de 5 épices
- cognac pour conservation

**Temps** : 2 h macération des raisins secs + 15 minutes de préparation + 8 heures de cuisson

## Des Origines Étonnantes

Tout commence il y a plusieurs siècles, dans l'Angleterre médiévale. À l'origine, le pudding de Noël était... accrochez-vous ! Un plat salé à base de viande, de légumes et de fruits. Oui, oui, pas de sucre ni de fruits secs à l'époque ! C'était un mélange plutôt surprenant qui, avec le temps, a évolué vers le pudding sucré que nous connaissons aujourd'hui.

Au fil des ans, la recette a subi quelques transformations. Au 14<sup>ème</sup> siècle, il a commencé à devenir plus sucré, avec l'ajout de fruits secs et d'épices. Les gens commençaient à préparer ce pudding pour l'Avent, car il pouvait se conserver longtemps. Parfait pour patienter jusqu'à Noël !

Arrive le 19<sup>ème</sup> siècle, et là, le Christmas pudding prend vraiment son envol. C'est à cette époque que des traditions comme l'ajout d'un penny ont vu le jour. On dit que celui qui trouve le penny aura de la chance pour l'année à venir.

Et puis, il y a le moment du service. Le brandy, le feu, les yeux écarquillés... C'est un vrai show ! On décore souvent le pudding avec du houx, ajoutant une touche festive.

Alors, la prochaine fois que vous dégustez un morceau de ce pudding sucré, pensez à toutes ces histoires qui se cachent derrière. Chaque bouchée est une petite part d'histoire, pleine de magie et de douceur !



## Méthode

- Placez les raisins secs dans un saladier et versez le Sherry ou le rhum dessus.
- Laissez macérer 2 heures.
- Fouettez le beurre mou et le sucre cassonade dans un saladier.
- Ajoutez la farine avec levure incorporée et les raisins secs, les œufs battus, Rhum, les miettes de pain, les amandes blanches, les zestes d'orange et citron, le jus d'orange et le mélange de 5 épices.
- Mélangez.
- **Important** Beurrez un saladier en verre d'une contenance de 1.2 litre.
- Versez la préparation dans le saladier en vous arrêtant à 2,5 cm de hauteur.
- Découpez dans une feuille de papier sulfurisé un disque à la dimension du saladier.
- Beurrez le disque et posez sur le dessus de la préparation.
- Recouvrez le saladier avec deux feuilles de papier aluminium.
- Sécurisez avec une ficelle.
- Remplissez un grand faitout d'eau à mi-hauteur (que l'eau arrive au 2/3 du saladier).
- Portez à ébullition et baissez le feu.
- Continuez la cuisson 6 heures.
- Ajoutez de l'eau toutes les heures. Reportez l'eau à ébullition et baissez le feu de nouveau.
- Ôtez le saladier et laissez refroidir.
- Placez le Christmas pudding au réfrigérateur 2 à 8 semaines en rajoutant 2 cas de cognac chaque semaine
- Le jour de Noël, faites recuire le pudding 2 heures (de la même manière que précédemment)
- Démoulez sur un plat de service.

## A servir avec Beurre au Cognac\*

Ingrédients 9 personnes

- 172 g de beurre à température ambiante
- 82 g de sucre en poudre
- 82 g de sucre glace tamisée
- 4,5 c à soupe de Brandy (Cognac)

## Méthode

- Fouettez le beurre en crème.
- Ajoutez les sucres en pluie tout en continuant de fouetter le beurre.
- Versez le cognac, progressivement, en fouettant toujours.
- Étalez le beurre sur une feuille de papier sulfurisé et entreposez au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit ferme.



**Les traditions familiales qui entourent le pudding de Noël rendent sa préparation et sa dégustation encore plus importantes.**

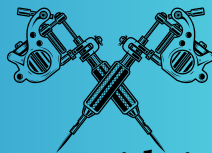
L'une des premières étapes du Christmas pudding est le Stir-up Sunday, célébré le dernier dimanche avant l'Avent. Ce jour-là, chaque membre de la famille remue le mélange du pudding en faisant un vœu, symbolisant l'unité et l'espoir pour l'année à venir. Une autre tradition est la pièce cachée dans le pudding. Un penny est enfoui, et celui qui le trouve dans sa part est censé avoir de la chance toute l'année, un peu comme la galette des rois en France. Le flambage du pudding est un moment spectaculaire : arrosé de cognac et enflammé, il éblouit les convives avec une flamme bleutée.

Enfin, le pudding est servi avec une sauce au brandy, de la crème anglaise ou du beurre de brandy, adoucissant ses saveurs riches. Ces traditions rendent ce dessert symbolique de l'esprit festif et des moments partagés en famille à Noël.

\*l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, a boire avec modération.



# Zoom Artistique



## Mamane, le tatoueur qui laisse une empreinte indélébile

Mamane, ce n'est pas qu'un nom, c'est une signature. Une signature apposée sur la peau de nombreux clients, dont les dessins uniques racontent chacun une histoire. Derrière ces encres colorées se cache un artiste passionné, un perfectionniste et surtout, un sacré personnage.

Comme beaucoup d'entre nous, Mamane a été marqué par la mode des tribales dans sa jeunesse. Ça lui rappelle peut-être pas les meilleurs des souvenirs... Mais très vite, il a su dépasser ces tendances pour explorer un univers artistique bien plus vaste. Son parcours de tatoueur, commencé un peu par hasard, s'est rapidement transformé en une véritable vocation.


"J'aime l'idée de laisser une trace indélébile sur la peau des gens", confie-t-il. "Chaque tatouage est unique, c'est un peu comme une œuvre d'art que l'on porte avec soi toute une vie."



Ce qui caractérise le travail de Mamane, c'est avant tout son écoute et sa capacité à s'adapter aux désirs de ses clients. "Je ne suis pas enfermé dans un style particulier, j'aime la diversité", explique-t-il. "L'important, c'est de créer quelque chose qui a du sens pour la personne qui va porter le tatouage."

Le salon de tatouage de Mamane est un lieu où l'on se sent tout de suite à l'aise. L'ambiance est détendue, et Mamane sait mettre ses clients en confiance. "Le tatouage, c'est aussi un moment de partage", souligne-t-il. "J'aime discuter avec mes clients, comprendre leurs envies, et créer avec eux quelque chose de vraiment personnel."

Toujours à l'affût des dernières tendances, Mamane se tient informé des évolutions dans le monde du tatouage. Il utilise des encres de haute qualité et respecte scrupuleusement les normes d'hygiène. "La sécurité de mes clients est ma priorité absolue", affirme-t-il.

 "J'étais un peu stressé avant ma première session, mais Mamane m'a tout de suite mis à l'aise. Il a pris le temps d'écouter mes idées et il a créé un tatouage qui me correspond parfaitement. Et malgré la douleur, j'ai passé un super moment grâce à son humour et sa bonne humeur."



Ce qui caractérise le travail de Mamane, c'est avant tout son écoute mais aussi sa capacité à s'adapter aux désirs de ses clients. Il est aussi reconnu pour sa bienveillance et sa patience, notamment lorsqu'il s'agit de gérer la douleur. "Le tatouage, ça peut faire mal, c'est un fait", confie-t-il. "Mais je fais tout pour que mes clients se sentent à l'aise et détendu pendant la séance."

Mamane a d'ailleurs de nombreuses anecdotes à raconter sur ce sujet. Il se souvient de clients qui ont failli s'évanouir pendant une session. "Souvent, c'est le stress accumulé qui lâche", explique-t-il. "Une fois qu'ils ont passé ce cap, ils se rendent compte que ce n'est pas si terrible. Et puis, on rigole beaucoup pendant les séances, ça aide à relâcher la tension."

Cette relation de confiance qu'il établit avec ses clients est essentielle pour Mamane. "Je veux que mes clients repartent avec un tatouage dont ils sont fiers, mais aussi avec un souvenir positif de l'expérience", souligne-t-il.

Mamane, c'est bien plus qu'un tatoueur, c'est un artiste complet qui sait allier technique et créativité. Si vous cherchez un tatouage unique et personnalisé, n'hésitez pas à le contacter. Vous ne serez pas déçu !



Écoute l'épisode du 18 novembre du podcast "Les Poulettes sur le Pod" sur [Spotify](#) et [Apple Podcast](#) pour découvrir l'interview complète de Mamane. Il raconte tout sur son parcours, sa passion pour le tatouage et bien plus..



Retrouve Mamane sur Instagram:  
[@mamanetattoo](#) et lui laisser un DM.  
OU en shop privé:  
317 Ave. de Savoie,  
38530 Pontcharra

retrouvez également l'interview  
complète dès le 18 décembre sur  
[Spotify](#) et [Applepodcast](#)

# Miss et Mister Diamantissime France 2025



Le 2 novembre prochain, nous aurons l'honneur d'être aux côtés des candidats et candidates de l'élection Miss & Mister Diamantissime France, un événement qui fait la fierté des Poulettes in Kilts. Ce concours n'est pas un concours de beauté ordinaire : ici, pas de standards restrictifs de taille ou de silhouette. Au contraire, il est ouvert aux femmes de taille 44 et plus et aux hommes de taille 42 et plus, des conditions encore trop rares dans les concours de beauté.



Fondé par Gwendoline Girona, Miss Diamantissime est un comité profondément engagé dans la lutte contre les stéréotypes. Euroise d'origine, Gwendoline a voulu briser les clichés et contribuer à changer le regard porté sur les personnes rondes. Depuis trois ans, elle permet aux femmes et aux hommes de s'affirmer, de se dépasser et de reprendre confiance en eux dans un espace bienveillant et accueillant. Gwendoline est aussi animée par la volonté d'éduquer et de sensibiliser sur des sujets délicats mais essentiels, tels que le harcèlement et les propos grossophobes, s'adressant aux plus jeunes pour prôner une diversité positive.

**ELECTION MISS ET MISTER  
DIAMANTISSIME FRANCE 2025**

## L'Amérique au fil du temps

**Samedi  
2 novembre  
2024**

Parc des expositions,  
1055 rue Edouard Branly  
14100 Lisieux

### Billetterie

Prévente Adultes	12 €
Prévente Enfants (4-12 ans)	8 €
Sur place Adultes	15 €
Sur place Enfants (4-12 ans)	10 €
Cours de danse du 03.11.24	40 €

**Avec la  
présence de  
KATRINA  
PATCHETT**  
Et diverses personnalités !

SCANNÉZ  
LE QR CODE

Couverture des portes : 19h00  
Début du spectacle : 20h00

infos : 06 68 42 09 37 [missdiamantissimefrance@outlook.fr](mailto:missdiamantissimefrance@outlook.fr)

Chez Les Poulettes in Kilts, cet engagement nous touche particulièrement. Comme Miss & Mister Diamantissime, nous croyons en une beauté qui se vit au-delà des apparences, une beauté qui s'exprime dans la confiance en soi, le courage, et la joie d'être soi-même. Partenaire de ce concours incroyable, nous sommes ravies de soutenir ces femmes et hommes qui, par leur participation, montrent à tous qu'il est possible de célébrer sa singularité sans honte.



Le 2 novembre, jour de l'élection Miss & Mister Diamantissime France, The Poulette sera déjà dans la place sur nos réseaux ! Alors, pour découvrir les gagnants et célébrer avec nous cette beauté qui sort des standards, rendez-vous sur Instagram et Facebook. Et bonne chance à notre lauréate Justine, qui représente fièrement la région Rhône-Alpes ! Qui seront nos nouveaux Miss et Mister ?

# Les Poulettes mais pas que...



La perte de ma mère a été un véritable choc, mais elle m'a aussi permis de prendre conscience de la fragilité de la vie. En repensant à tous les moments passés avec elle, je me suis souvenue de sa passion pour les plantes et nature. C'est en hommage à elle que j'ai (avec l'aide de Camille) décidé de créer LPK, une marque de cosmétiques naturels et bio qui met en valeur les bienfaits de la nature. Je voulais offrir aux femmes et aux hommes des produits sains et efficaces, tout en préservant notre planète.

[https://instagram.com/lady\\_b\\_in\\_her\\_boutique](https://instagram.com/lady_b_in_her_boutique)

Je suis depuis longtemps attirée par les soins naturels, les énergies et la croyance que la nature a beaucoup à nous offrir. Egalement en quête d'aider les gens à se sentir mieux dans leur peau, la création de LPK était finalement une évidence.

[https://instagram.com/camille\\_waldvogel](https://instagram.com/camille_waldvogel)



## Retrouvez-nous sur Spotify & Apple Podcast



Les **POULETTES**

*Sur Le Pod*

▶ "Les Poulettes sur le Pod" ◀

Nous nous retrouvons pour explorer une multitude de sujets, du drôle au sérieux, du léger au profond. Nous vous invitons à plonger dans des discussions qui vous feront rire, réfléchir et peut-être même verser une larme.

Chaque épisode est une aventure à part entière, où nous explorons des thèmes variés avec curiosité et ouverture d'esprit. Que ce soit pour partager des anecdotes hilarantes, discuter des défis de la vie quotidienne ou aborder des sujets plus sérieux qui demandent réflexion.

Vous pouvez aussi retrouver l'intégralité de nos interviews avec Magali, Pauline du "Roti" ainsi que Mamane ici. Alors, installez-vous confortablement...