

# LA VOIE LACTÉE DANS VOTRE SAPIN

Et si les étoiles descendaient un peu de leur piédestal pour parsemer de lumières les branches de notre sapin ? Entraînant avec elles bien d'autres présences célestes, des comètes, des planètes, des flocons... Agrémentés d'un ruban, d'une ficelle ou simplement d'un fil de fer, tous seront de parfaites suspensions à accrocher.



**DE TOUTES LES MATIÈRES**

Avec les plus jeunes de la famille, et les grands qui ont de la créativité à revendre, l'idée est de décorer, d'embellir, d'orner et de colorer selon ses goûts ses propres étoiles. Pour cela, il suffit d'en acheter en bois par exemple, à personnaliser ensuite avec de la peinture ou de paillettes. On en trouve chez Cultura par paquets de 12 jusqu'à 100, en couleur naturelle, ou sur des sites comme [www.temu.com](http://www.temu.com), légères, en papier, prêtes à suspendre. À l'état brut, elles sont aussi très jolies !

Des plaques de laiton dorées refléteront de leur côté joliment la lumière. Après avoir découpé la forme qui vous plaît, il suffit d'embosser le laiton et de créer des motifs : points, lignes, tirets...

Le bolduc est un ruban décoratif qui sert à ficeler des paquets. Il égaye et crée de beaux reflets sur les décorations de Noël. De toutes les tailles et de toutes les couleurs, en forme d'étoile, il peut être simplement déposé sur les branches du sapin.

Gardez vos bouchons de liège et transformez-les en étoiles. Ils peuvent être fixés sur un support, qui sera rapidement fabriqué avec quelques tiges de bois.



© WWW.LAMAILSONDIY.COM

© EFSY





PINTEREST

LESCRAPDEDANI.CANALBLOG.COM



Dans de la mousse, de la feutrine, du carton ou de l'écorce d'arbre, il est également possible de découper de petites étoiles, que vous pouvez percer ou enrouler avec de la ficelle ou un ruban. La feutrine, entre autres, est un matériau ludique, simple et rapide à utiliser. Réalisées avec deux matrices de découpe de taille différente, elles sont attachées ensemble avec des épingles récupérées sur des étiquettes de vêtements.

<http://lescrapedani.canalblog.com>

**L'étoile de Noël en brins de laine croisées,** dont vous trouverez le tuto sur le blog Si Tu Veux Jouer, de Madeleine Deny - marchande de jouets dans la Galerie Vivienne à Paris (2<sup>e</sup>) et auteur de livres d'activités créatives et éducatives pour les enfants et de guides pour les parents - est l'occasion de faire de la récup, mais aussi des maths !

<https://situveuxjouer.com>



[HTTPS://SITUVEUXJOUER.COM](https://situveuxjouer.com)



## TOMBE LA NEIGE

Avec quelques **pinces à linge**, un pistolet à colle et une bombe de paillettes, des flocons de Noël raffinés décoreront à merveille le sapin. Ils pourront également être déposés un peu partout dans la maison ou finaliser la décoration la table de fête.

Un tuto est disponible sur le site :

<https://eighteen25.com/glittered-clothespin-snowflakes>

## UNE GALAXIE EN ORIGAMI

Du pliage le plus simple au plus élaboré, toutes sortes d'astres peuvent naître avec la méthode de l'origami. La créatrice Adeline Klam, passionnée de papier japonais, met en ligne un tuto sur son blog pour fabriquer de petites étoiles en volume mignonnes et dodues. Des étoiles toutes simples, à quatre branches, feront aussi leur effet en suivant les conseils du site Tête à Modeler.

<https://adelineklam.com/blogs/blog/tuto-lettoile-en-volume-en-origami>

<https://teteamodeler.ouest-france.fr/etoile-origami-simple>



© EIGHTEEN25.COM



© TÊTE À MODELER

© ADELINE KLAM





# DES CONTRÉES AUX NUITS ÉTOILÉES

Partons vers les cieux les plus étincelants et colorés de la planète, à la chasse aux aurores boréales et leurs légendes, sous la lumière féerique des nuits polaires, ou dans les dunes loin de toute pollution lumineuse, pour assister aux grands spectacles offerts par le firmament.



© F. PREWITT / ADOBE STOCK



MOINS CONNUES,  
LES AURORES  
BORÉALES SONT  
VISIBLES SUR  
LES TERRITOIRES  
D'ÉCOSSE, COMME ICI  
AUX HIGHLANDS.

© ANDY MOREHOUSE / ADOBE STOCK



## PLEINS FEUX SUR LES AURORES BORÉALES

Les croyances chamaniques, esquimaudes, celtiques, amérindiennes... attribuaient ce phénomène céleste aux âmes des ancêtres disparus. Les aurores boréales dansent dans les cieux nocturnes de certaines régions septentrionales du globe. La période où elles sont les plus amples se situe pendant les mois d'hiver, entre le 21 septembre et le 21 mars. Les vertes sont celles que l'on voit le plus souvent : elles se produisent lorsque des particules chargées entrent en collision avec des molécules d'oxygène se trouvant entre 100 et 300 km d'altitude. Où se rendre pour profiter au mieux du spectacle ?

La **Scandinavie** est la terre de prédilection des chasseurs d'aurores boréales, de la **Norvège** à la **Finlande** en passant par la **Suède**, ainsi que dans le **Nord de la Russie**. En **Islande**, elles se déploient dans la région de **Reykjavík**, au-dessus des volcans et des glaciers, et au-dessus du lac **Mývatn**. Dans le folklore de ce pays, il se disait que les aurores boréales soulageaient la douleur de l'accouchement, mais que les femmes enceintes ne devaient jamais les regarder directement,

sans quoi leur enfant naîtrait avec un strabisme.

Moins connues, elles se déploient aussi dans le ciel des régions celtiques d'**Écosse**, car le nord du pays se trouve à la même latitude que **Stavanger**, en **Norvège**, et que l'île **Nunivak** au large de l'**Alaska**. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, peu avant la Révolution française, une aurore rouge vif a été aperçue dans le ciel anglais et écossais, et les observateurs étaient convaincus que cette annonce était révélatrice de guerre et de mort.

UNE AURORE BORÉALE EN ISLANDE,  
À SEYÐISFJÖRÐUR, PETIT VILLAGE SITUÉ  
DANS UN FJORD DANS L'EST DU PAYS.

© JACEK / ADOBE STOCK





MAISONS D'INUIT DE TOUTES LES COULEURS RECOUVERTES DE NEIGE AU GROENLAND, SOUS LE CIEL ÉTOILÉ DE LA VILLE DE NUUK.

© VADJINEFEDOV / ADOBE STOCK

## LUMIÈRE SUR LES NUITS POLAIRES

Et si l'on pouvait voir les étoiles briller sur nos têtes 24 h sur 24 ? La nuit polaire est un phénomène qui se produit dans les régions les plus septentrionales et méridionales de la Terre, lorsque le Soleil ne se lève pas. Mais en réalité, ce n'est jamais vraiment l'obscurité permanente.

Ainsi, au **Groenland** en hiver, l'alternance jour-nuit se poursuit, même si la notion de jour se résume à une lueur crépusculaire. La neige et la lune apportent aussi de la clarté, et cette lumière très particulière permet au voyageur de découvrir le pays sous un autre angle. La faible luminosité n'empêchera donc pas les voyageurs de faire du traîneau dans la baie de Disko, par exemple.

En **Laponie**, au nord du cercle polaire, région partagée entre la Norvège, la Suède, la Finlande et la Russie, le mois de décembre est le plus féerique de l'année. Le soleil s'élève à peine au-dessus de l'horizon et la lueur rosée du « kaamos » métamorphose les paysages en

un décor magique. Le ciel prend d'incroyables teintes bleues, mais aussi jaunes, blanches ou roses selon les moments et la position du soleil par rapport à l'horizon.

Et si on traversait l'Atlantique pour découvrir les nuits polaires du **Canada** ? Le **Nunavut** est un territoire situé à deux degrés au-dessus du cercle polaire arctique, dans les Territoires du nord-ouest du pays. En hiver, l'endroit connaît environ 30 jours consécutifs d'obscurité totale, entre début décembre et début janvier. Il est aussi agréable de s'y rendre début janvier quand le soleil revient et que toute la communauté fait la fête, lors du festival célébrant le lever de cet astre.

NUIT POLAIRE À KIRUNA EN LAPONIE, SUÈDE.

© MUNDO SURREAL / ADOBE STOCK



L'OASIS  
D'HUACACHINA,  
AU PÉROU, ENTRE  
LES DUNES  
DU DÉSERT D'ICA.

© LEONID ANDRONOV / ADOBE STOCK



## QUAND T'ES DANS LE DÉSERT

Dans les contrées désertiques, l'activité la plus prisée est de lever le nez et d'admirer les cieux comme vous ne les avez jamais vus, loin de toute pollution lumineuse. Ainsi, une fin d'année dans le désert marocain offre un moment singulier et fascinant sous les étoiles.

UNE GALAXIE VISIBLE DEPUIS  
LE DÉSERT DU SAHARA, AU MAROC.

Au choix, rendez-vous à **M'hamid**, **Merzouga** ou dans les grandes dunes d'**Erg Chegaga**. L'idéal est de profiter d'une nuit en camp nomade, de la musique autour du feu et d'un ciel envoûtant au-dessus du **Sahara**. Au **Pérou**, située près de la ville d'**Ica**, **Huacachina** représente une pause de détente et de calme, en plein désert, entourée de palmiers et d'eucalyptus et de dunes de sable qui changent de couleur au fil des heures... Autrefois, cette oasis était une destination plutôt chic, prisée par les riches propriétaires des haciendas des alentours. Aujourd'hui, c'est un site incontournable lors d'un séjour au **Pérou**, et plus précisément dans le désert au sud de **Lima**, en allant

vers **Nasca** et ses mystérieux géoglyphes.

Autre pays, autre désert. Celui de **Gobi** est l'un des plus grands du monde : 1600 km d'est en ouest, 800 km du nord au sud. Il s'étend sur le nord de la **Chine** et occupe toute la frange sud de la **Mongolie**. Il alterne étendues de pierres, immenses steppes verdoyantes, chaînes de montagnes, ainsi que quelques zones de dunes. Avec un ciel bleu et souvent sans nuages, le **désert de Gobi** est un des meilleurs endroits du monde pour observer les étoiles. Y faire du bivouac et dormir dans un décor aussi majestueux, avec des falaises flamboyantes à perte de vue, est une expérience unique.



## LIVRAISON D'ASTRES À DOMICILE

En France métropolitaine, il est aussi possible d'admirer le ciel de façon différente. D'ailleurs, les plus chanceux ont pu apercevoir de superbes aurores boréales récemment, le soir du dimanche 5 novembre 2023. En Alsace, dans les Alpes ou encore dans le Pas-de-Calais, le ciel s'est teinté de couleurs resplendissantes et les photos se sont multipliées sur les réseaux sociaux. Il s'agissait des conséquences d'une tempête solaire.

UN CIEL AUX COULEURS RESPLENDISSANTES EN FRANCE, À FRÉJUS (83), EN NOVEMBRE 2023.

VIA X @KATESUAREZ8374

En attendant la prochaine aurore boréale, trichons un peu et rendons-nous au **Parc floral de Paris (12<sup>e</sup>)** jusqu'au 7 janvier. Le spectacle *L'Odyssée Lumineuse*, présenté par la société 1 001 Lumières, propose une reconstitution de ce phénomène atmosphérique. Grâce à un système mêlant des projecteurs lumineux et une fumée spéciale contenant à la fois du gaz et du CO<sub>2</sub>, une tornade vert fluo embrase le ciel noir et des lueurs orangées dansent dans le ciel... de 17 h 30 à 22 h. Quant aux étoiles que le ciel nous offre chaque soir de façon plus naturelle, loin de toute pollution lumineuse en France, les meilleurs endroits pour les observer sont

le **triangle noir du Quercy (Lot)**, le plateau de l'**Aubrac (Lozère, Cantal, Aveyron)**, le plateau de Millevaches (**Haute-Vienne, Creuse, Corrèze**), les îles bretonnes ou le **Centre Bretagne**, le **Morvan (Côte d'Or)**, le **Perche normand (Orne, Eure-et-Loir)** et les montagnes **corses**.

Les Alpes et les Pyrénées représentent également un cadre idéal, à condition de trouver un spot d'observation entre 2 000 et 3 000 mètres. L'observatoire du Pic du Midi, dans les Pyrénées, propose tout au long de l'année de dormir dans une chambre au sommet, mais il faut réserver presque un an à l'avance !



PIC DU MIDI DE BIGORRE, AVEC SON OBSERVATOIRE AU SOMMET, DEPUIS LE BOULEVARD DES PYRÉNÉES, À PAU (64).

© DRONIEGUY / ADOBESTOCK



**AUJOURD'HUI,  
TOUS LES  
EMBALLAGES  
ET LES PAPIERS  
SE TRIENT.**

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement  
au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement.

Cet encart est élaboré par CITEO.



# DE L'ASTRONOMIE À L'ASTROLOGIE

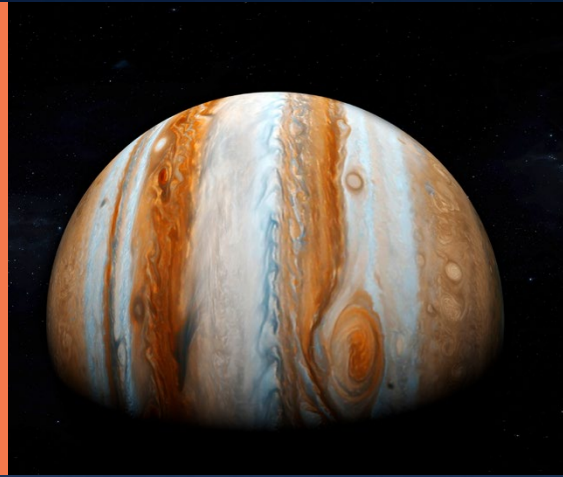
Les merveilles astronomiques déployées par le ciel de décembre valent bien la peine d'affronter le froid pour les admirer, que ce soit avec un modeste instrument d'observation ou à l'œil nu. Lune, planètes, constellations, conjonctions et étoiles filantes revêtent leurs plus beaux habits de lumière et dansent sur la voûte céleste du dernier mois de 2023. Les astrologues assistent aussi à cette danse et dévoilent leurs prédictions.



## LA PLANÈTE GÉANTE NOUS FAIT TOURNER LA TÊTE

Après Saturne au cœur de l'été, Jupiter, la plus grosse planète de notre système solaire, est la star cette fin d'année 2023. Très brillante, elle est facile à voir à l'œil nu. Mais pour aider au repérage, des sites comme [www.stelvision.com](http://www.stelvision.com) proposent des cartes du ciel en ligne. Avec des instruments de base, jumelles ou petit télescope, son observation s'avère spectaculaire et passionnante. On peut immédiatement voir un disque, découpé par plusieurs bandes parallèles alternativement claires et sombres. Jupiter est entourée de ses quatre principaux satellites découverts par Galilée il y a quatre siècles : Io, Europe, Ganymède et Callisto.

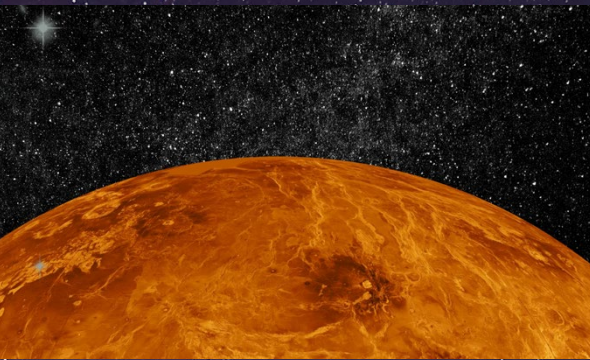
© STUDIO-FLY / ADOBE STOCK





## L'ÉTOILE DU BERGER NOUS INVITE À LA SUIVRE

Autrefois, les gardiens de troupeaux attendaient l'apparition de la première étoile dans le ciel, le soir, pour rentrer à la bergerie. Il en était de même le matin : lorsque la dernière étoile brillait avant le lever du Soleil, il était temps de sortir les moutons.



© ZWIEBACKESSER / ADOBE STOCK



© ZWIEBACKESSER / ADOBE STOCK

En réalité, l'« étoile du Berger » est une planète : Vénus. Aussi grande que la Terre, située entre le Soleil et nous, elle est entièrement recouverte de nuages clairs qui renvoient une bonne partie de la lumière qu'elle reçoit du Soleil, ce qui explique son éclat singulier. En cette fin d'année 2023 et début de 2024, elle est visible le matin. Le 9 janvier 2024, Vénus, Mercure et la Lune seront en croissant pour former un joli trio. Les astrologues, eux, nous préviennent qu'après la Balance, c'est au Scorpion d'accueillir Vénus : du 4 au 30 décembre, cela risque

de chambouler tous les signes astrologiques ! Au programme des fêtes de fin d'année, vagues d'émotions et introspections. Car Vénus, déesse de l'amour, de la séduction, de la beauté féminine dans la mythologie romaine, est aussi la planète des relations et des valeurs. Le Scorpion, lui, est le roi de la transformation. Cette période pourrait donc se traduire par une envie de tout recommencer. Du plus futile, comme une nouvelle coupe de cheveux, jusqu'à reconsidérer nos relations amoureuses ou amicales.

## CHANTONS SOUS UNE PLUIE D'ÉTOILES FILANTES

En faisant preuve de patience, on peut tenter d'apercevoir deux pluies d'étoiles filantes qui s'invitent chaque fin d'année : les Géminides et les Ursides.

Si les premières ont déjà fait le show du 4 au 17 décembre, pour les Ursides, il est encore temps, jusqu'au 26 décembre, de ranger vos téléphones, d'éteindre les lumières et de lever le nez en l'air. Leur pic est prévu le 23 décembre à 5 h du matin. La Lune gibbeuse se couche peu avant, ce qui améliorera les conditions d'observation. Et surtout, n'oubliez pas de faire un vœu... Selon Ptolémée, les dieux observaient occasionnellement, par ennui ou par curiosité, la Terre

et l'Humanité en écartant les sphères, c'est-à-dire les orbites des planètes en mouvement. Dans le vide ponctuel creusé pouvaient s'échapper quelques étoiles : les étoiles filantes. Voir l'une d'entre elles était donc le signe que les dieux nous regardaient, soit le moment idéal pour s'adresser à eux, par une prière... ou un vœu. Les astrologues, eux, étrangement, ne tiennent pas compte de ce fascinant phénomène dans leurs prévisions.

© ELLEN / ADOBE STOCK

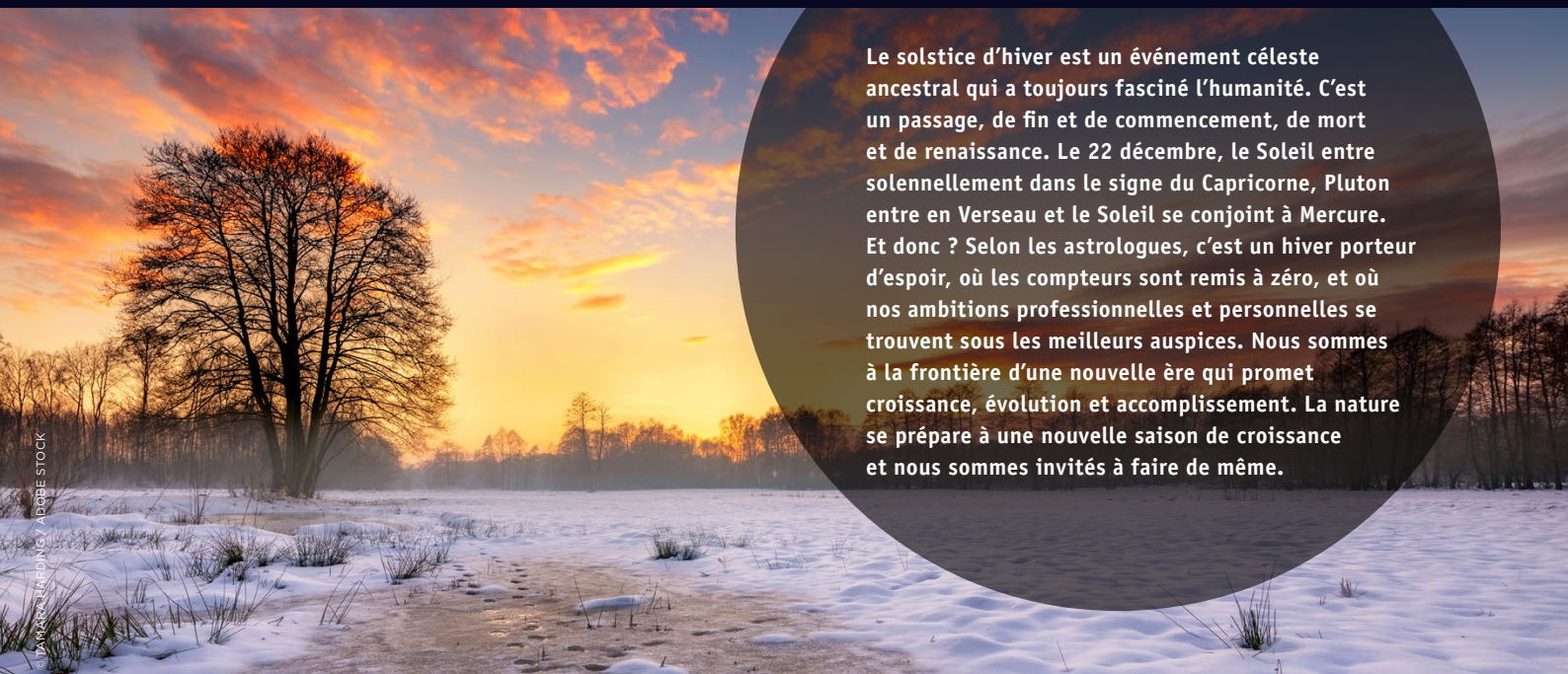




## LE SOLSTICE D'HIVER NOUS FAIT RENÂÎTRE

Le 22 décembre, le Soleil n'est plus présent qu'environ 9 heures sur les 24 de la journée. À 4 h 27, ce sera le solstice d'hiver pour l'hémisphère nord. Comme pour saluer l'événement, la Lune et Jupiter offriront le soir vers 19 h un superbe duo, qui trônera haut dans le ciel. En dessous, à l'Est, la constellation d'Orion, typique du ciel d'hiver, est reconnaissable car elle ressemble à un « nœud papillon ».

© STEVIE\_UK / ADOBESTOCK



Le solstice d'hiver est un événement céleste ancestral qui a toujours fasciné l'humanité. C'est un passage, de fin et de commencement, de mort et de renaissance. Le 22 décembre, le Soleil entre solennellement dans le signe du Capricorne, Pluton entre en Verseau et le Soleil se conjoint à Mercure. Et donc ? Selon les astrologues, c'est un hiver porteur d'espoir, où les compteurs sont remis à zéro, et où nos ambitions professionnelles et personnelles se trouvent sous les meilleurs auspices. Nous sommes à la frontière d'une nouvelle ère qui promet croissance, évolution et accomplissement. La nature se prépare à une nouvelle saison de croissance et nous sommes invités à faire de même.

© LA MARSHALLING / ADOBESTOCK



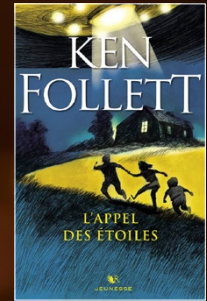
# Des étoiles au fil des pages

**Nous poursuivons notre voyage dans le ciel et les étoiles grâce aux titres d'ouvrages à offrir ou s'offrir. Certes, tous ne sont pas parus en 2023, mais qu'importe, seul compte le contenu et les souvenirs qu'il laissera!**



**L'APPEL DES ÉTOILES**

KEN FOLLETT  
Robert Laffont, 2016



En 1975, Ken Follett n'est pas encore l'immense romancier qu'il est aujourd'hui. Père de famille, il décide d'écrire une histoire pour ses enfants, âgés d'une dizaine d'années, que Robert Laffont publiera quarante ans plus tard.

L'histoire se déroule lors d'un été où l'amusement fait vite place à l'ennui. Les jumeaux Ricky et Helen doivent s'occuper de leur petit cousin, Bouly, mais tournent vite en rond. L'arrivée d'un mystérieux oncle, l'Oncle Grégorien, va faire de leur été une véritable aventure. Qui est cet oncle ? D'où vient-il exactement ? Et surtout, pourquoi arrive-t-il dans leur vie à cet instant précis ? Une histoire qui transportera les jeunes lecteurs aux confins de la galaxie... Un livre à placer dans la bibliothèque à côté de ceux de papa et maman.

**LA NUIT OÙ LES ÉTOILES****SE SONT ÉTEINTES**

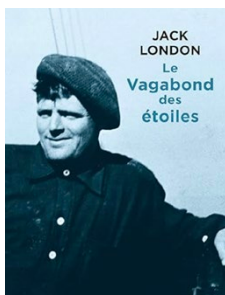
NINE GORMAN, MARIE ALHINHO  
3 tomes (2021, 2022, le 3<sup>e</sup> à paraître  
en janvier 2024)  
Albin Michel



Cette saga, conseillée à partir de 16 ans, suit la descente aux enfers et la lente reconstruction de Finn, un ado marqué par la vie, dont la mère est en prison pour homicide, entouré d'une bande d'amis. Les sujets abordés sans filtre (violen- ce, suicide, alcool, drogue, homosexualité...) peuvent heurter et cet ouvrage, que les ados se sont arraché, et dont ils attendent le dernier tome avec impatience, n'est pas toujours à mettre entre toutes les mains. Mais ceux qui accrochent ne peuvent plus lâcher ces romans, qui oscillent en permanence entre passé et présent, et qui, s'ils arrachent des larmes, sont également porteurs de messages d'espoir et de courage.



## LE VAGABOND DES ÉTOILES



**JACK LONDON**  
Libretto, 1915 (1925 en France)

Dernier roman de Jack London, écrit peu de temps avant sa disparition, il est à mettre à part dans la production de l'auteur. Un livre fort, engagé, brutal, réaliste, qui nous plonge dans l'univers de Darrel Standing, enfermé dans la prison d'État de San Quentin, où il attend son exécution.

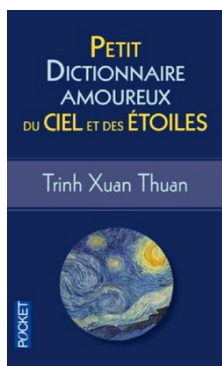
Confiné dans l'espace le plus surveillé, où il subit le supplice de la camisole de force, il réussit l'exploit de s'évader, en revivant par la pensée ce que furent ses vies antérieures : naufragé sur une île déserte, légionnaire en Palestine, viking à bord d'un vaisseau guerrier, gamin assistant au massacre d'une caravane de pionniers ou même époux d'une princesse coréenne... autant de situations où le héros témoigne de la folie des hommes. On oscille sans arrêt entre la réalité et le fantastique. Outre la dénonciation du traitement des prisonniers en Californie au début du XX<sup>e</sup> siècle (Jack London fut lui-même emprisonné pour vagabondage), ce livre est aussi un éloge à la capacité de résilience humaine et à la force de l'imaginaire.

Sa parution a créé un mouvement d'une telle ampleur que l'usage de la camisole de force a été supprimé pour les détenus de droit commun aux États-Unis.

## PETIT DICTIONNAIRE AMOUREUX DU CIEL ET DES ÉTOILES

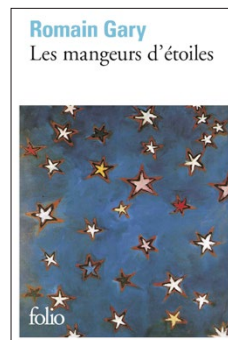
**TRINH XUAN THUAN**  
Pocket, 2014

C comme cosmologie, E comme Einstein, O comme ozone, I comme interstellaire... Dans cet ouvrage à picorer de ci, de là, l'auteur, astrophysicien, explore le cosmos de A à Z. On y croise des personnalités (Einstein, Kepler...), des planètes (Vénus, Saturne...), des phénomènes courants (arcs-en-ciel, éclipse...), mais aussi des thématiques essentielles, voire existentielles : le temps, la vie... Un dictionnaire à découvrir si vous êtes de ceux qui scrutent le ciel et l'interrogent : comment l'infiniment petit a-t-il accouché de l'infiniment grand ? Et, pour ne rien gêner, c'est clair et bien écrit !



## LES MANGEURS D'ÉTOILES

**ROMAIN GARY**  
Folio (1981, sortie du roman : 1966)



Il ne s'agit certes pas du roman le plus connu de l'écrivain et peut-être aurions-nous pu citer *Les racines du ciel*, pour rester dans notre thématique. Mais ce livre, qui frise parfois l'œuvre philosophique, mérite d'être découvert. Il se déroule dans un pays d'Amérique du Sud, jeune république récemment renversée par un coup d'État, où débarquent un pasteur américain et une troupe de saltimbanques. Complétés par un dictateur et sa mère, une Américaine névrosée ou encore un imprésario en quête de nouveaux numéros, ils forment une galerie de personnages qui permet à Romain Gary d'exercer un humour grinçant, féroce et cynique dans le portrait d'une dictature sud-américaine, mais aussi d'aborder, dans un second temps, des thèmes presque théologiques. Au final, une parabole picaresque sur les élans de l'âme humaine vers l'absolu et une critique ironique de l'impérialisme yankee dans cette partie du monde.

## L'ÉTOILE DU DÉSERT

**MICHAEL CONNELLY**  
Calmann-Levy, 2023



Récemment nommée à la tête de l'unité des affaires non résolues, l'inspectrice Renée Ballard fait appel à Harry Bosch pour constituer son équipe. Enthousiaste à l'idée d'accéder à de nombreuses ressources, il accepte en espérant pouvoir enfin résoudre l'assassinat de toute une famille dans le désert de Mojave neuf ans auparavant. On retrouve dans ce nouvel opus des héros bien connus, mais aussi des tueurs qui n'entendent pas laisser mettre fin à des années d'impunité...



## QUELQUES NOUVEAUTÉS À METTRE AU PIED DU SAPIN



### LES PILIERS DE LA TERRE, VERSION BD

Alcante, Steven Dupré, Ken Follett Glénat, 2023

L'adaptation dans l'univers du 9<sup>e</sup> art de la saga culte ! Le premier tome est une réussite. Vivement la suite...



### DES LENDEMAINS QUI CHANTENT

Alexia Stresi Flammarion, 2023

Un roman sur l'art et la destinée, sur fond de seconde Guerre mondiale. On suit avec avidité les soubresauts de la vie du ténor Elio Leone dont Alexia Stresi crée la légende. À lire en écoutant du Verdi.



### UN MONDE IMMENSE

Ed Yong Les liens qui libèrent, 2023

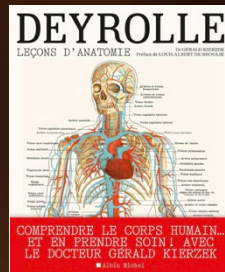
Une immersion passionnante dans une dimension inconnue: le monde tel qu'il est perçu par les animaux. Un ouvrage qui émerveille et modifie notre point de vue sur le monde immense qui nous entoure.



### VEILLER SUR ELLE

Jean-Baptiste Andrea L'Iconoclaste, 2023

Parce que le Goncourt est toujours une valeur sûre... Celui-ci est un roman plein de fougue et d'éclats, habité par la grâce et la beauté où l'on suit avec délectation les destins de Viola et Mimo.



### DEYROLLE, LEÇONS D'ANATOMIE

Gerald Kierzek Albin Michel, 2023

L'auteur, médecin-urgentiste, présente la série originale complète des planches Deyrolle sur le corps humain qui a formé des générations d'élèves et de médecins. En contrepoint des planches, il explique les différents organes.



### TANT QUE FLEURIRONT LES CITRONNIERS

Zoulfa Katouh Nathan, 2023

Ce roman dédié aux adolescents propose un récit bouleversant sur fond de révolution en Syrie, dans les pas de Salama Kassab, 18 ans. Il parle de guerre, de deuil, de traumatismes, de famille, d'amour et d'espoir.





## Un menu étoilé...

Rien de plus simple que de parsemer d'étoiles la table des fêtes : de l'entrée au dessert, il suffit d'investir dans des emporte-pièces et des moules adéquats, ou d'emprunter quelques recettes aux chefs étoilés, voire d'aller les déguster dans leurs établissements pour les plus chanceux ! Pour plus d'originalité, partons à la découverte de trois produits « naturellement » étoilés.





# L'OURSIN



DR

## PAS VRAIMENT UNE ALLURE D'ÉTOILE ? OUVREZ-LE !

Vous découvrirez alors les langues, ou corail, disposées en étoile... plus ou moins régulière. Particulièrement apprécié en France et au Japon (premier consommateur et exportateur mondial), ce mets de choix, à la chair raffinée et à la saveur iodée, est souvent dégusté cru et nature, accompagné d'une tranche de pain beurré et de quelques gouttes de citron. Il peut trôner en toute simplicité sur un plateau de fruits de mer ou être présenté en sashimis pour les amateurs de cuisine asiatique.

Mais le hérisson de mer, animal marin invertébré, peut également relever des œufs brouillés ou une omelette. Pour le choisir, fiez-vous aux piquants, qui doivent être mobiles et bien droits. S'ils sont penchés ou cassés, fuyez... Reste ensuite à l'ouvrir, si vous n'avez pas confié cette tâche à votre poissonnier. Munissez-vous alors de gants, d'une paire de

ciseaux, et ouvrez l'oursin en insérant la pointe de la lame au niveau de la bouche, avant de couper la coque sur le pourtour et de vous débarrasser de l'appareil digestif pour que seules restent les langues orange ou jaunes. Après tant d'effort, il est normal que vous ayez envie de sublimer vos oursins. Pour cela, nous avons repéré sur le site [chefsimon.com](https://chefsimon.com) un **risotto aux oursins, moules et bouillon de cèpes et un pain perdu au corail d'oursin, céleri-rave acidulé, et, pour rêver, une chantilly, béchamel d'oursin et riz noir signée Pierre Gagnaire, l'oursin, fine gelée, céleri et caviar de Frédéric Anton...**

Et pour alimenter la conversation à table, sachez qu'il existe plusieurs centaines de variétés aux couleurs diverses et variées, dont seules quelques-unes sont comestibles : l'oursin violet (l'un des plus courants de Méditerranée et le plus consommé), l'oursin globuleux qui reste rare dans la restauration, l'oursin commun et l'oursin grimpeur ou oursin vert. Bon appétit !

## À LA TABLE DES CHEFS

Qui dit étoiles et gastronomie dit chefs étoilés. Mais attention, il faut anticiper pour avoir une table le jour J. Aussi, surveillez le prochain palmarès du Guide Michelin, qui sera dévoilé le 18 mars 2024 à Tours. Vous pourrez retrouver toutes les nouvelles adresses dans le fameux guide rouge, disponible 4 jours plus tard. Cette année, 39 nouvelles tables avaient rejoint le club des étoilés. Même si elles sont un peu moins nombreuses l'an prochain, vous devriez pouvoir y trouver votre bonheur...





# LA BADIANE

## ELLE EST L'UNE DES STARS DE NOËL

Vin chaud, pain d'épice, biscuits, volailles... elle s'invite dans de nombreux mets emblématiques des fêtes. Et vous pourrez même l'utiliser en tisane contre les troubles digestifs si vous avez abusé des bonnes choses...

Fruit du badianier de Chine (*Illicium verum*), utilisée comme épice en cuisine pour son goût anisé, celle que l'on nomme aussi anis étoilé est composée d'un polyfollicule ligneux à huit carpelles contenant chacune une graine brillante. Les fruits sont cueillis verts avant d'être séchés au soleil où ils prennent la couleur brune que l'on connaît.

C'est à Marco Polo que l'on doit son introduction en Europe où elle est désormais utilisée d'un bout à l'autre du repas. Sucré, salé, entrée, plat, dessert... quelques éclats d'étoiles suffisent à parfumer tout un plat.



Aux éditions de l'épure, un ouvrage de Catherine Thenes propose dix façons de la préparer, qui mettent l'eau à la bouche : soupe anisée de carottes, Saint-Jacques, crème de lentilles

à la badiane, bar farci cinq-épices, magrets de canard fumés au thé et à la badiane, compotée anisée de poires, marrons et oranges...

**À vos fourneaux!**





# LA CARAMBOLE

## ON L'A SOUVENT VUE SANS EN CONNAÎTRE LE NOM

La carambole, ou pomme de Goa, est ce fruit en forme d'étoile une fois coupé, d'origine asiatique, dont on trouve une tranche jaune dorée posée sur un moelleux au chocolat ou juchée en équilibre sur le bord d'un verre à cocktail... Car c'est le "fruit déco" par excellence.

Mais pourquoi ne pas profiter des fêtes pour mettre en valeur ce fruit exotique, tout droit descendu du carambolier (*Averrhoa carambola*), principalement cultivé en Chine, en Inde et aux Philippines (mais que l'on trouve désormais également aux États-Unis, au Brésil et en Malaisie) ?

Si elle est souvent proposée jaune-verte à l'achat, signe qu'elle n'est pas encore mûre, il suffit de la laisser à température ambiante jusqu'à ce que sa peau se dore et ses pointes brunissent légèrement. **Elle sera alors prête à consommer, dégageant une saveur sucrée, légèrement acidulée.**

Mais attention à la déguster avec parcimonie, car le fruit et son jus sont toxiques à forte dose (elle est proscrite pour toute personne souffrant d'insuffisance rénale ou sous dialyse). Pas plus d'un fruit tous les trois jours. Mais vous pouvez en **découper quelques tranches pour sublimer un plateau de fromages, égayer une salade de fruits (bienvenue après des plats riches), ou encore la transformer en gelée ou en sorbet.** Et pourquoi ne pas opter pour une version chutney pour accompagner viandes, volailles ou poissons ? Il suffit alors de la poêler et de la marier à l'ananas, à l'abricot et au gingembre.

**Voilà qui change un peu !**

