



Actu du mois

Regard sur l'Allemagne : expositions, spectacles tout public, musique classique ... un voyage culturel outre-rhin pour ce mois de novembre : rendez-vous pages 2 et 3 !

..... Sommaire

Légende : les fées et sirènes.....	p1
Concerts.....	p2
Théâtre.....	p2
Tout public.....	p2
Cinéma.....	p3
Expos.....	p3
Cinéma.....	p4
Fruit de saison : la châtaigne.....	p4

Légende : les fées et les sirènes

Les fées :

Féminines, belles et légères, innombrables, diverses de forme et de taille, d'attributs et de pouvoirs, on connaît leur baguette magique et leurs anneaux -, elles se montrent, en général, savantes et protectrices, secourables aux hommes et attentives aux enfants ; certes, il en est de maléfiques, proche des sorcières. Maîtresses du destin, elles disposent d'une immense capacité d'illusion, au point que l'on appelle un mirage, *fata morgana*, la Fée Morgane.

Demi-soeur du roi Arthur, élève de Merlin et experte en magie, délaissée par Lancelot, trahie par le chevalier Guyomard, elle se venge et emprisonne à jamais les amants infidèles dans le Val sans Retour, en forêt de Brocéliande.

Mais un jour, les fées auraient été chassées de Brocéliande pour un motif oublié. Elles pleurèrent tant de larmes que se créa une mer intérieure, le Golfe du Morbihan. Elles y jetèrent leurs couronnes de fleurs qui donnèrent le jour aux 365 îles du golfe. Trois couronnes s'aventurèrent jusqu'à l'océan pour former Houat, Hoëdic et la plus belle, celle de la reine des fées, Belle-Ile.

Si les fées paraissent proches des

anges gardiens, il est des apparitions féminines bien moins sécurisantes, dans l'obscurité ou lorsque le brouillard flotte sur l'eau, quand la brume s'accroche aux haies. On parle alors de *dames blanches*. On les rencontre la nuit venue au voisinage de châteaux.

A Châtaudren, sur l'emplacement de l'ancien château des comtes de Goëlo, la belle Marguerite de Clisson continue de témoigner des luttes sanglantes qui se déroulèrent en Bretagne au cours des XIVème et XVème siècles, alors que les familles de Blois et de Montfort se disputaient le trône ducal.

A Rennes, sur la place du Palais, les Demoiselles de Raynac, guilloténées pendant la Terreur, continuent de revenir certaines nuits de pluie ou de brouillard, sur les lieux de leur supplice.

Les sirènes

S'il est, en Armorique, des nymphes, des ondines auprès de l'eau douce, depuis les sources jusqu'aux étangs, le littoral abonde de sirènes, femmes de grande beauté.

Mi-femme, mi-poisson, allongée, alanguie, la chevelure souvent entremêlée d'algues, la sirène est symbole de séduction. Aussi, par

leurs chants mélodieux, elles attirent sans peine les pêcheurs sous la mer, vers leur palais de corail et de diamant où ils se noient. Sculptées dès le Moyen-Âge, on peut les apercevoir à l'église de Saint-Guénolé de Batz-sur-Mer, à l'église Saint-Sauveur de Dinan...

Vers 1870, aux alentours des Sept-Îles, sur le littoral trégorrois, une famille de sirènes faisait entendre ses chants aux pêcheurs. Cependant quand ceux-ci se transformaient en plaintes, les pêcheurs devaient se hâter de regagner Port Blanc car à peine y étaient-ils arrivés que la tempête se déchaînait.

A la même époque, toujours sur la côte nord, les pêcheurs entendaient leurs chants et les voyaient jouer sur les flots, laissant sur la mer bleue une trace brillante comme de l'or. S'il leur arrivait d'être surprises pendant leur sommeil, elles récompensaient magnifiquement celui qui les laissait retourner à la mer.

Extrait de « Bretagne des Légendes » disponible à l'Office de Tourisme.

CONCERT

Mardi 15 novembre, 20h30, Espace Culturel L'Hermine, Sarzeau
Ensemble Icare

Musique classique

C'est un beau programme de musique germanique que nous propose l'ensemble Icare. Thierry Besnard, clarinettiste, viendra s'associer au quatuor à cordes, pour interpréter le superbe et chaleureux quintette pour

clarinette et cordes de Johannes Brahms.

Puis l'Ensemble Icare donnera à entendre le quatuor « Le Jeune Fille et la Mort » de Schubert, chef d'œuvre de la musique de chambre, ainsi que le quatuor en ut majeur n°2 de

Haydn, considéré comme le plus romantique de la série, parfaite alchimie entre les principes baroques et l'articulation et le charme classiques.

Tarifs : 12, 8 et 5 €.

Mardi 22 novembre, 18h30, Salle polyvalente Armorique
Ecole de Musique de Sarzeau

Les élèves se mettent à l'heure allemande et présenteront un programme riche et varié spécialement concocté pour ce mois de novembre. Entrée libre.

THEATRE

Vendredi 18 novembre, 20h30, Espace Culturel l'Hermine, Sarzeau

Théâtre : L'exception et la règle

De Bertolt Brecht par le Théâtre des Opérations

L'exception et la Règle est une fable : elle raconte l'histoire d'un marchand qui, au cours d'une expédition dans le

désert, tue le coolie qui l'accompagne, pensant que celui-ci voulait se venger des mauvais traitements subis.

Ce spectacle sera suivi d'un cabaret « Songs et ballades de Bertolt Brecht » dans le hall.

Tarifs : 12, 8 et 5 €.

TOUT PUBLIC

Samedi 26 novembre, 18h, Espace Culturel l'Hermine

Marionnettes : Pinocchio

Par le Theater-1 (Allemagne), spectacle tout public à partir de 6 ans



Cette création contemporaine mêlant à la fois théâtre et marionnette, nous fait oublier la manipulation pour nous retrouver au cœur de l'histoire. Les 2 acteurs et les 13 figurines parviennent à nous faire

croire à la réalité de tous ces personnages terribles ou attachants et nous transportent dans un monde féérique qui charmera petits et grands.

Tarifs : 6 et 4,50 €.

Mardi 29 novembre, 20h30, Espace Culturel l'Hermine

Humour/théâtre masqué : « The Best »

Deux silhouettes passe-partout, affublées de masques, interprètent une série de personnages naïfs, rêveurs ou amoureux, aux prises avec

les petits travers mesquins et inattendus du quotidien.

Tarifs : 12, 8 et 5 €.



CINEMA

Samedi 5 novembre, 20h30, Cinéma Le Richemont, Sarzeau **Good Bye Lenin !**

Film de Wolfgang Becker (2004), entrée libre.

Alex a un problème : il doit cacher à sa mère malade la chute du mur de Berlin et la réunification de l'Allemagne. Avec l'aide de sa famille et de ses amis, il recrée autour d'elle le décor et la vie de l'ancienne RDA qu'elle affectionnait tant...

Entrée libre.



Mercredi 30 novembre, 20h30, Espace Culturel L'hermine, Sarzeau **Le mariage de Maria Braun**

Film de Rainer Wesner Fassbinder (1978)



De 1943 à 1954, les amours contrariés de Maria et Hermann Braun, dont le destin va se confondre avec celui de l'Allemagne de l'après guerre et le mythe du « miracle économique ». Premier volet d'une trilogie sur l'Allemagne des années 50, celle de la reconstruction, cette œuvre est

aussi un vibrant hommage au mélodrame hollywoodien.

Entrée libre.

EXPOS

Du 2 au 30 novembre, Espace Culturel l'Hermine, Sarzeau **Découvrir le Rhin comme rivière européenne**

Exposition conçue par le Centre d'Information de l'Ambassade d'Allemagne

Cette exposition invite à un parcours le long du Rhin, de sa source à son embouchure en 16 stations. Chacune ouvre une « fenêtre » Europe et deux « fenêtres » à thème : l'économie hydraulique, le commerce et l'industrie, le vin, les cathédrales, le carnaval, la littérature, les relations franco-allemandes, les châteaux.

Masques traditionnels des carnivals allemands

Exposition conçue par la Compagnie Barong

Trente masques accompagnés de photos et panneaux textes présentent les personnages baroques et hauts en couleurs des carnivals sud allemands? Taillés le plus souvent dans le bois de tilleul par des sculpteurs spécialisés, les masques sont gardés dans les familles et transmis de génération en génération.



L'Allemagne de la division à l'unité

Exposition conçue par le Centre d'Information de l'Ambassade d'Allemagne

En 19 panneaux et une centaine de photos commentées en français, l'exposition retrace l'histoire de la République Fédérale d'Allemagne, de la fondation de l'État jusqu'en 1999.

Pour tous les spectacles « Regard sur l'Allemagne », renseignements à l'Espace Culturel L'Hermine, Sarzeau
☎ 02 97 48 29 40

Du 4 au 27 novembre

Au cinéma Le Richemont

Vendredi 4, 20h30 : **Gabrielle**, de Patrice Chéreau

Samedi 5 à 17h & dimanche 6 à 15 h : **Il ne faut jurer de rien** avec Gérard Jugnot, Jean Dujardin...

Samedi 5 à 20h30 : **Good Bye Lenin !** dans le cadre de « Regard sur l'Allemagne », entrée libre

Jeudi 10 & vendredi 11 à 17h, dimanche 13 à 15h : **Les Noces Funèbres**

Jeudi 10 & vendredi 11, samedi 12 à 20h30 : **St Jacques... La Mecque** de Coline Serreau

Vendredi 18 à 20h30, dimanche 20 à 15 h : **La Légende de Zorro**

Samedi 19 à 20h30 : **Les Parrains**

Vendredi 25 & samedi 26 à 20h30, dimanche 27 à 17h : **Oliver Twist**

FRUIT DE SAISON : LA CHATAIGNE

Ses bienfaits :

Deux fois plus calorique que la pomme de terre ou la banane, c'est vrai, la châtaigne fait partie des fruits **très énergétiques** (180 kcal/100 g). Pour autant, il ne faut surtout pas la bannir de son alimentation, même si l'on surveille sa ligne : grâce à sa consistance et à sa grande richesse en **fibres**, elle est très rassasiante et permet ainsi de faire le plein d'énergie de longue durée.

De plus, pas besoin d'ajouter de matières grasses néfastes pour la préparer puisqu'on la mange grillée ou cuite à l'eau, dans la majorité des cas.

Et, quand on sait enfin que les 2/3 des lipides qu'elle renferme sont des **acides gras insaturés** (qui chassent le mauvais cholestérol) il n'y a vraiment plus aucune raison de la boudier.

Sportifs ou abonnés au coup de pompe de l'hiver, vous avez trouvé en elle votre panacée. Cette source généreuse de **glucides lents** renferme également une belle quantité de **vitamines B**, essentielles à la bonne assimilation de l'énergie.

Pour ne rien gâcher, la châtaigne bat des records de teneur en **potassium** (600 mg/100 g) et en **fer** (1,3 mg/100 g), des nutriments indispensables au bon fonctionnement musculaire, entre autres.

Enfin, c'est un véritable réservoir de **magnésium**. Une portion de 100 g permet en effet de couvrir 15 % des apports quotidiens recommandés. De quoi faire le plein de ce minéral qui manque cruellement à notre alimentation, surtout en période de

stress ou de baisses de tonus si courantes en automne et en hiver.

La déguster :

Choisissez-la lourde, avec une écorce brillante. C'est en général le gage d'un fruit bien plein. Fuyez les fruits dont la coque présente des trous : ils sont attaqués par les vers.

Conservez-la dans le bac à légume du **réfrigérateur** pas plus de quelques jours car, au même titre que les fruits frais, elle est très fragile. Protégez-la de l'humidité.

Une fois la coque incisée, elle peut aussi se garder au **congélateur**. Il suffira alors de la mettre à griller, sans même prendre soin de la décongeler.



Consommez-la grillée en la faisant cuire dans une poêle à trous ou au four, pendant 15 à 20 minutes. Avant la cuisson, prenez soin de **l'inciser**, assez profondément pour atteindre la seconde peau, avec un couteau. Un conseil : enfermez-la une dizaine de minutes encore chaude dans du journal, elle sera d'autant plus facile à décortiquer.

Sinon, faites-la cuire **à l'eau**. Dans ce cas, il faut l'inciser tout le long de la

lunule (partie claire du bas de l'écorce) afin qu'après quelques minutes de cuisson, l'écorce et la peau indésirables se retirent facilement, d'une simple pression des doigts. Un conseil : ajoutez dans la casserole une cuillère d'huile qui assouplira l'écorce.

Bien qu'elle soit délicieuse **nature**, lors d'une soirée au coin du feu, la châtaigne se prête également à des préparations plus élaborées. Lorsqu'elle est grillée, pensez à la glisser dans une **salade**, avec des champignons des bois (de saison eux aussi) et du jambon cru.

Blanchie, elle passe au four dans le même plat que des pièces de **viande à rôtir**, notamment le veau, le porc et la fameuse dinde. Elle accompagne aussi très bien le **gibier** mais aussi le **poisson**. Enfin, vous pouvez la réduire en **purée**, avec un peu de crème fraîche, ou encore en **velouté**.

N'hésitez pas à l'utiliser en **dessert**. Le **confit** de châtaigne se réalise avec le même poids de purée de fruit et de sucre. Mélangé à du fromage blanc cela devient un Mont-Blanc. On peut aussi le manger sur des crêpes, ou s'en servir pour faire des entremets, mousses, charlottes, bavaoises... Pensez à ajouter à ces préparations quelques larmes de Grand-Marnier, qui révèle toute sa saveur.

Pour finir, on peut la transformer en **confiture**, et, pour les confiseurs dans l'âme, confectionner de divins **marrons glacés**.

Notez aussi qu'il existe de la **farine de châtaigne** qui permet de réaliser des recettes originales, aussi bien sucrées que salées, en se substituant pour moitié à la farine traditionnelle.