



Club Soleil et Loisirs de l'Indre

Bulletin Trimestriel



3ème trimestre 2025

N° 104

Ce bulletin est l'organe périodique de liaison
et d'informations des membres du

Club Soleil & Loisirs de l'Indre

*Il souhaite maintenir les liens de camaraderie,
d'amitié noués dans une pratique commune
du naturisme, de la nudité et des loisirs*

Il a aussi vocation à défendre la pratique du Naturisme et de ses bienfaits

**Membres du Club Soleil et Loisirs de l'Indre,
Ce bulletin est le vôtre**

*Nous serions heureux que vous nous adressiez :
articles, informations, dessins, desiderata,...
à l'adresse du club.*

**Club Soleil et Loisirs de l'Indre
34 espace Mendès France
Avenue François Mitterrand
36000 Châteauroux**

**ou directement par messagerie à :
michelannick443@orange.fr**

Directeur de la publication et
Rédacteur en chef : Michel Mercier

**Dépôt légal – Année 2025.
ISSN 2493-4321**

Les articles écrits et les opinions émises dans ce bulletin
n'engagent que leur auteur et sont sous son unique
responsabilité.

**Bulletin interne
Ne peut être vendu.**

Journée naturiste du dimanche 6 juillet 2025

à Lys Saint Georges.

Cette journée s'annonçait sous les meilleurs auspices, avec une douzaine de participants potentiels.

Mais les aléas de la vie de chacun et chacune, et du temps, ont vu fondre comme neige au soleil la présence d'un nombre important de nos amis !

Nous nous sommes retrouvés à ... 4 personnes ! Et le temps n'étant pas de la partie, lui aussi, nous avons opté pour un repas et un après midi à l'intérieur de la maison.

De nombreux sujets ont été abordés entre nous et ont animé notre rencontre.

De ce fait, les aiguilles ont vite tourné.

Un grand merci à Dominique et Dominique d'être restées avec nous.

Nous serons surement plus nombreux lors d'une prochaine rencontre.

Annick et Michel.

« C'EST VOUS QUI AVEZ RAISON ! »

Rencontre avec une visiteuse, et son vélo, de passage à la campagne :

« Attendez, mon mari met un vêtement, car ici nous vivons nus »

Réponse : c'est vous qui avez raison !

En train de peindre ma grille extérieure, un homme passe :

Nu avec la chaleur, je lui dis « pardon pour la tenue ».

Réponse : Pas de problème, sans inquiétude, vous avez bien raison !

Toujours à la campagne, discutant librement avec nos élagueurs :

« Ici, vous savez, le plus souvent possible, on ne porte pas de vêtement »

Réponse : vous avez bien raison !

Librement, sans provocation, en toute simplicité, les gens ne sont pas choqués de notre attitude et accepte sans problème notre façon de vivre !



Michel et Annick.

Je me baigne dans les bassins du *jardin d'Adrien*, en
Hérault.

Dans le « jardin préféré des Français », je vous y attends !

A bientôt !



FRAISE (*Fragaria vesca*)



Atout forme :

Idéale dans les menus-minceur. Peu énergétique et riche en vitamine C (on couvre le besoin quotidien avec 125 g), la fraise est tonifiante et légère. Elle fournit un large éventail de minéraux (notamment calcium, fer et magnésium). C'est un fruit histamino-libérateur, qui peut provoquer des phénomènes d'allergie chez des personnes prédisposées.

Peu énergétique :

37 calories (155 kJ) / 100 g.

Les bons chiffres :

60 mg vitamine C ; 30 mg calcium ; 1 mg fer ;
15 mg magnésium.

Forum des associations CHATEAUROUX 2025 : en demi-teinte



Nous étions présents pour ce nouveau forum des associations. Cette année, nous avons notre roll up fraîchement sorti de l'imprimerie. Il habillait fort bien notre stand dans lequel nous avons changé quelques panneaux un peu vieillissant.

Que dire, sinon que la fréquentation de ce forum a changé. Le samedi qui était essentiellement fréquenté habituellement par des gens intéressés nous a laissé sur notre faim. Nous n'avons pas vu grand monde.



En revanche, le dimanche, souvent le but de la promenade familiale, a pris cette année une allure un peu différente. Si des couples libertins sont venus voir ce que nous proposons pour nous tourner ensuite très vite le dos, nous avons rencontré des femmes et aussi des personnes handicapées qui semblaient fort intéressées. Cela dit, leur intérêt ne s'est pas concrétisé lors de nos séances de piscine. Nous retiendrons quand même de ce salon

Merci à Jean Yves et Françoise qui ont fait le déplacement depuis, Tours, à Mickaël qui venait de Poitiers à Laurent de Sainte Maure de Touraine, à Philippe de Saint Priest La Plaine, à Jocelyne, Colette et Pascal, et moi-même pour avoir tenu le stand pendant ces deux jours. Françoise L.

Les coups de cœur culinaires d'Annick

Tarte fine au camembert.

Ingrédients pour 6 personnes :

2 pâtes feuilletées, 250 g de cranberries, 200 g de sucre à confiture, 2 camemberts, 50 g de noisettes, persil et poivre. Une grosse poule, un bouquet garni, un oignon, 5 clous de girofle, 3 carottes, 3 navets ronds, 4 pommes de terre, croûtons, sel et poivre.

Préparation : 25 mn et cuisson 45 mn.

Taillez 6 disques dans les pâtes feuilletées. Coupez les camemberts en portions. Réservez au frais.

Lavez et mettez les cranberries dans une casserole avec le sucre. Faites cuire 20 mn à feu doux. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180°C. Posez les disques de pâte sur une plaque chemisée de papier cuisson. Tartinez les fonds de pâte de confiture de cranberries en laissant un bord libre de 1 cm. Disposez des morceaux de camembert par-dessus et parsemez de noisettes. Enfournerez en bas du four 25 mn.

Poivrez et décorez de feuilles de persil au moment de servir.

Douceur glacée mangues et framboises.

Ingrédients pour 6 personnes :

4 mangues, 150 g de brisures de framboises surgelées, 1 l de crème glacée à la vanille ou framboises, 2 blancs d'œuf, 120 g de sucre glace.

Préparation : 20 mn et cuisson : 1 mn :

Laissez ramollir la crème glacée, mélangez-la aux brisures de framboises. Pelez et retirez les noyaux des mangues, coupez-les en tranches ou en dés. Répartissez-en 1/3 dans 6 verrines.

Renouvelez l'opération en ajoutant de la mangue et de la glace. Terminez par de la mangue. Couvrez et réservez 1 h au congélateur.

Montez les blancs d'œufs en neige en incorporant le sucre glace. Ils doivent être fermes et bien brillants. Placez la meringue dans une poche à douille large et lisse, couvrez-en le dessus des verrines. Réservez à nouveau au moins 1 h au congélateur.

Sortez les verrines du congélateur, 10 mn avant de servir, et dorez légèrement la meringue au chalumeau, ou sous le gril du four.

Bonne dégustation.

Annick.