

Saint Paul' actu

Magazine du
lycée SAINT-PAUL
MONTBRISON (42)

19



DOSSIER

DÉCOUVREZ DES MÉTIERS INSOLITES

p. 4 & 5



p. 2
DU NOUVEAU EN ESPAGNOL



LE RETOUR DES ANNÉES 80

p. 6



DES PROJETS ET DU BONHEUR POUR 2023 !

Traditionnellement, le mois de janvier est celui où l'on présente ses vœux à ses amis ou à ses connaissances pour l'année à venir. Ne dérogeons pas à la règle : notre nouvelle équipe de rédaction vous souhaite le meilleur pour cette année qui commence. Les possibilités ne manquent pas : une belle réussite scolaire ou des progrès là où c'est nécessaire, de nouveaux amis ou

bien des liens encore plus forts avec ceux que l'on a déjà, de la sérénité en famille ou la découverte de nouveaux centres d'intérêt... À chacun ensuite d'établir ses priorités ! Face à une actualité qui ne nous envoie pas toujours des signaux positifs, le plus important est de garder confiance, de croire en soi et en ceux qui nous accompagnent au quotidien !

Christine Chambon Deléage,
rédactrice en chef



© PAOLA JACQUET ET L'ATELIER « PHOTO »

MERCI À NOTRE ÉQUIPE DE RÉDACTEURS

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION :

DE GAUCHE À DROITE : SOLYNE GIRARD, LOLA BONNEVIALLE, LOUANE BRUCTER, FANY MILLET, LANA CUBIZOLLE, ELINA FENOLAZA, EVA CHEVALIER, COLINE POYET

QUOI DE NEUF AU LYCÉE

DU NOUVEAU EN ESPAGNOL !

Interview de Mme Laurent par Solyne Girard et Fanny Millet

Comment êtes-vous arrivée à Saint-Paul ?

Je suis arrivée à Saint-Paul lors de cette rentrée scolaire, car un poste pour congé parental était disponible.

Où étiez-vous avant ?

J'avais un poste au lycée professionnel Jérémie-de-la-Rue, à Charlieu, et au collège Albert-Schweitzer, à Riorges, mais j'étais en congé maternité.

Quel est votre parcours professionnel ?

J'ai réalisé une licence LEA et un master métier de la rédaction et de la traduction à l'université Jean-Monnet à Saint-Étienne. Pour mon stage de fin d'études, je suis allée à Arequipa au Pérou. J'ai ensuite créé mon autoentreprise en tant que traductrice. Le contexte de mon activité à domicile (isolement, très peu de contacts avec les clients sauf par mail) ne me convenait pas et m'a poussé à chercher quelque chose d'autre. Par le biais d'une amie, professeur d'espagnol, j'ai réalisé mon premier remplacement dans l'Éducation nationale et ce fut une évidence : je voulais faire ce métier. Je suis actuellement en

train de préparer le Capes pour obtenir un poste de titulaire.

Est-ce que le métier de professeur est une vocation pour vous ?

À présent, je peux répondre que « Oui, c'est une vocation », mais ce n'était pas mon idée de départ.

Qu'est-ce qui vous plaît à Saint-Paul ?

L'ensemble de l'équipe est très accueillant. Il y a une bonne dynamique et une très bonne entente entre collègues. Les locaux étant rénovés, ça motive ! Et la cantine est délicieuse, ce qui ne gâche rien !

Qu'est-ce qui vous attire dans le milieu scolaire ?

Faire évoluer l'élève aussi bien par les connaissances acquises que par les apprentissages liés au contact humain.

Quelle est votre meilleure anecdote en tant que professeur ?

Les erreurs de traduction restent les meilleures anecdotes : par exemple lorsqu'un élève me demande la traduction du mot « tête » et qu'un élève sûr, de lui me répond « teta », qui veut dire « le sein », ça n'a pas de prix... Récemment, un groupe d'élèves a associé la photo de Che Guevarra avec le prénom de Fernando Alonso (pilote F1). Pauvre Che !

Quel est votre meilleur souvenir dans l'établissement ?

Lorsque je suis arrivée dans cette immense cour d'honneur du collège Victor-de-Laprade pour le jour de la rentrée. Tous les collègues du Centre Scolaire Saint-Aubrin étaient très accueillants et joviaux. J'ai eu l'impression d'être ici depuis toujours !



OLYSIANE LAURENT

UNE BELLE IDÉE SOLIDAIRE : LES BOÎTES DE NOËL

UN GROUPE D'ÉLÈVES DU LYCÉE SAINT-PAUL-FOREZ S'EST RÉUNI AUTOUR DE MADAME BERGER, PROFESSEUR DE SCIENCES PHYSIQUES, POUR METTRE EN ŒUVRE UNE OPÉRATION QUI VISE À REDONNER UN PEU LE SOURIRE À DES PERSONNES EN DIFFICULTÉ. SI VOUS VOULEZ TOUT SAVOIR DE CE GESTE GÉNÉREUX, C'EST PAR ICI ! MADAME BERGER RÉPOND À TOUTES NOS QUESTIONS.

Comment le projet a-t-il vu le jour ?

J'avais moi-même entendu parler de l'opération Boîtes de Noël l'an dernier. Au début du mois de novembre 2022, j'ai décidé de présenter l'idée à madame Berthéas : aucune action solidaire n'était prévue au lycée, alors qu'il y avait une collecte de jouets en primaire et collège avec le Secours populaire. Il m'a paru intéressant de proposer aux élèves un projet d'aide à la personne. La période de Noël s'y prêtait plutôt bien...

Quels élèves étaient concernés ?

Cette action solidaire a été proposée à l'ensemble élèves du lycée et aux étudiants du BTS communication, sans obligation de participation, bien sûr. Une séance de présentation et de sensibilisation avait été réalisée en amont, dans certaines classes, afin de présenter ce nouveau projet.

Comment s'est déroulée la collecte des dons ?

Après avoir eu l'accord du chef d'établissement pour cette action, je me suis rapprochée de Manon Gachet (coordinatrice vie scolaire et responsable de l'atelier dessin au lycée) pour réaliser une affiche. À la mi-novembre, communication faite auprès des élèves (mail + affichage au sein du lycée), nous avons commencé à collecter des dons provenant des élèves, mais aussi de l'équipe pédagogique et des personnels de service. Une affiche avait

été placardée en salle des professeurs. L'action solidaire était proposée à tous !

Comment s'est fait le recrutement de l'équipe d'emballage ?

Vendredi 16 décembre 2022, lors d'un atelier proposé aux lycéens sur le créneau du 15 - 17, nous avons confectionné les boîtes.

En quoi cela consistait-il ?

Concrètement, c'est très simple : on prend une boîte – type boîte à chaussures – et on la remplit avec cinq accessoires ciblés : un produit d'hygiène, un produit qui tient chaud, un produit loisir, un produit qui se mange sans oublier un mot doux. On emballe la boîte de papier cadeau et on indique sur le dessus « homme », « femme » ou « enfant », en précisant la tranche d'âge,



afin de cibler au mieux la distribution.

Et que deviennent les boîtes ?

Elles ont été apportées à l'association Les Restos du Cœur à Moingt, le lundi 19 décembre, afin qu'elles soient distribuées le mardi 20. Le but : que tous

ceux qui sont en difficulté, hommes, femmes ou enfants, puissent trouver un cadeau sous le sapin... Soit cinq présents offerts de bon cœur, pour aider les personnes dans le besoin.

Un renouvellement pour Noël 2023 ?

Cette année le projet a été monté en un peu moins de 2 mois (entre la Toussaint et Noël), de la communication à la confection des boîtes. Il a rencontré du succès, c'est encourageant. Lors de mon échange avec Mme Berthéas début novembre, nous avons déjà évoqué le fait que cette action pourrait être reconduite chaque année. Avec, cependant, une meilleure anticipation pour les années à venir, on peut viser une plus grande réussite encore ! Alors, à l'année prochaine...

Propos recueillis par Fany Millet



ZOOM SUR UNE IDÉE GÉNIALE ! (PAR CHRISTINE CHAMBON)

Tout part de l'idée de Mélanie Dulize (jeune femme habitant dans le Doubs), en décembre 2019, qui lance une opération 'Sac à dos avec son association', via les réseaux sociaux, pour fournir des produits de première nécessité à des SDF. L'année suivante, alors que le Covid-19 fait des siennes, elle reprend cette idée de don de produits, mais s'inspire de l'initiative d'un village du nord qui avait utilisé des boîtes à chaussures. L'aventure est lancée et c'est un succès extraordinaire – avec plus de trois mille boîtes confectionnées –, qui dépasse largement le cadre de sa région grâce aux réseaux sociaux et aux médias. Aujourd'hui, c'est toute la France qui s'est mise aux boîtes de Noël dans un bel élan de générosité.

Source : france3-regions.francetvinfo.fr/bourgogne-franche-comte/doubs/pontarlier/les-boites-de-noel-solidaires-sont-de-retour-on-en-a-parle-avec-cette-comtoise-qui-est-presque-a-l-origine-de-ce-beau-contre-de-fin-d-annee-2673824.html

Pour en savoir plus : lesboitesdenoel.lexiaweb.fr/les-boites-de-noel-solidaires/lhistoire-des-boites-de-noel



DÉCOUVREZ DES MÉTIERS

UN MÉTIER D'EXCEPTION : PHOTOGRAPHE DE STAR

NICOLAS GERARDIN, LE PHOTOGRAPHE DE TOUTES VOS STARS ET PERSONNALITÉS PRÉFÉRÉES, NOUS RACONTE LES DESSOUS DE SON MÉTIER HORS DU COMMUN.

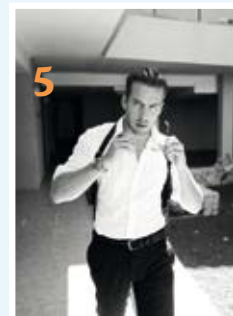
Après un BTS communication, Nicolas Gerardin décide de changer d'orientation. Le déclic se produit lorsqu'il se met à prendre ses amis en photo lors de soirées. C'est ainsi que débute sa carrière. En attendant de pouvoir vivre de son métier, il effectue différents jobs. Comme il le dit sans détour : « On n'a rien sans rien, je ne regrette pas du tout ces petits boulots, au contraire, j'en suis fier ».

Le réel lancement de sa carrière s'est fait en prenant en photo la famille de Cristiano Ronaldo et, de fil en aiguille, il découvre un métier qui lui permet de voyager et de vivre des expériences incroyables.

Nicolas s'émerveille toujours : « J'ai l'impression de capturer l'âme des gens à travers mon appareil, je leur donne un regard sur eux-mêmes. La photographie crée une relation très spéciale. »

Si le métier de photographe vous intéresse, ne vous posez pas de questions et lancez-vous : « Je suis autodidacte, je connais mon appareil par cœur et je pense que le meilleur moyen de faire de la photo ne consiste pas seulement à étudier la photo. » Voilà, c'est dit !

Fany Millet



UN MÉTIER MÉCONNU : TECHNICIEN EN RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

Le travail consiste à rechercher de nouvelles formules dans des laboratoires spécialement mis à disposition. Cela peut concerner différents types de produits, alimentaires ou non. Ici, il s'agit précisément de produits laitiers que vous avez peut-être achetés et dégustés ! Le technicien en recherche et développement collabore avec des ingénieurs et des spécialistes du marketing, afin d'imaginer quels futurs produits pourraient plaire au consommateur. Tout commence par une phase de mise au point.

Ensuite viennent les analyses qui permettront d'effectuer des essais sur plusieurs mois. Le PH, l'acidité ou le goût et bien d'autres éléments sont mesurés et testés avant que la commercialisation soit effective. Un technicien en recherche et développement ne s'ennuie jamais : il invente les produits demain et, il est très fier quand ceux-ci sont à la vente dans les magasins ! En voilà une bonne idée si vous aimez les sciences et si vous êtes créatif...

Lana Cubizolle



© LANA CUBIZOLLE



LE PLUS ÉTONNANT : ANAËLLE FROMY EXERCE LE MÉTIER DE BRONZIER D'ART

ÊTRE BRONZIER D'ART C'EST QUOI ? C'EST FABRIQUER DES OBJETS À PARTIR DE BRONZE OU DE LAITON (C'EST UN ALLIAGE, UN MÉLANGE DE CUIVRE ET DE ZINC).

Le nom du métier le dit : c'est tout un art ! Concrètement, c'est très technique : après la fonte du métal, il faut commencer par enlever le surplus. Ensuite, vient le ponçage des pièces pour enlever leur peau et aboutir à l'aspect brut de la pièce. Quand cela est nécessaire, le bronzier d'art doit ciseler des détails pour les mettre en évidence, ce qui donne un certain charme à la pièce. Enfin, celle-ci est polie, c'est-à-dire qu'on vient la frotter contre un tampon en coton sur lequel on pose



© ANAËLLE FROMY

« INSOLITES » !



© NICOLAS GERARDIN

RECONNAISSEZ-VOUS CES « STARS » ?

Photo 1 Paulo Dybala:

footballeur international argentin (AS Rome).

Photo 2 Cristiano Ronaldo:

footballeur international

Photo 3 Petra Némcová:

mannequin et animatrice télé

Photo 4

Katerina Graham : actrice

Photo 5 Nicolas Gerardin

UN MÉTIER « TROP DAR ! » :

YOUTUBEUR

IL (OU ELLE) FASCINE LES JEUNES QUI LES ÉRIGENT EN VRAIES STARS MAIS COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ? NOUS AVONS DEMANDÉ À L'UN D'EUX...

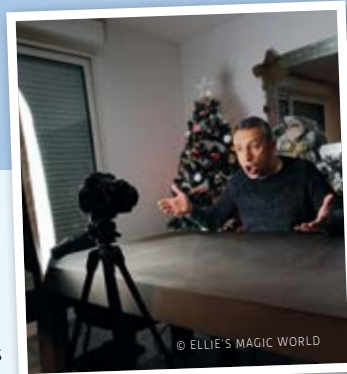
Le déroulé d'une vidéo basique est simple, il suffit d'avoir une idée bien précise du projet et vous avez le champ libre concernant le tournage, le script et le montage ! Ce n'est pas le cas des vidéos en partenariat : là, c'est l'entreprise qui nous contacte pour passer commande avec, à la clé, l'envoi du produit à promouvoir. Le délai est d'environ trois semaines pour envoyer la vidéo afin qu'elle soit validée.

Être youtubeur, ce n'est pas seulement de créer du contenu sur la plateforme, c'est aussi savoir gérer la

bureautique : il faut répondre aux mails des entreprises partenaires ou des abonnés, sans oublier la gestion financière car, en tant que chef d'entreprise, il faut aussi faire sa comptabilité !

Ce métier a de réels avantages, notamment son côté à la fois ludique et artistique. C'est super gratifiant d'avoir une communauté qui se forme et qui suit le youtubeur. Le fait d'être son propre chef et de disposer d'une certaine liberté est aussi très appréciable. Cependant, ce n'est pas toujours tout rose ! C'est une activité très chronophage. Pour une vidéo de dix minutes, par exemple, cela va prendre une journée pour la mettre au point. Il faut être prêt à travailler le week-end mais, quand on aime, on ne compte pas !

Lana Cubizolle



© ELLIE'S MAGIC WORLD

UN MÉTIER, UNE PASSION : ARCHÉOLOGUE

L'ARCHÉOLOGUE ÉTUDIE LES TRACES LAISSÉES PAR L'HOMME DEPUIS LA PRÉHISTOIRE. SES DÉCOUVERTES PERMETTENT DE MIEUX CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LES MODES DE VIE DES SOCIÉTÉS DU PASSÉ.



© ARCHEODUNUM

En quoi consiste ce métier ?

L'archéologue peut passer plusieurs mois, voire plusieurs années, sur un site, afin de découvrir divers éléments anciens : poteries, fragments de statues, bijoux, pièces de monnaie... Il peut aussi mettre au jour des restes humains et des vestiges de villes. Après les fouilles, c'est le travail en laboratoire pour laver, trier, dessiner, interpréter, émettre des hypothèses sur les relations entre l'homme et son environnement.

Sa formation

Il faut évidemment passer par des études



© ARCHEODUNUM

d'histoire. Un double doctorat en histoire de l'art et en archéologie est recommandé. Dans tous les cas, l'archéologue se spécialise dans une période : Préhistoire, Antiquité, Moyen Âge. D'autres voies existent aussi comme l'École du Louvre.

Ses compétences

Être archéologue demande de la patience, de la persévérance et beaucoup de connaissances mais c'est un métier tellement passionnant !

Coline Poyet



© ARCHEODUNUM

PHOTOS : fouilles lors de la restauration des remparts à Montbrison

de la pâte abrasive. Les micro-rayures ainsi obtenues donnent l'aspect du poli miroir.

Le bronzier d'art a une âme d'artiste. Il maîtrise totalement les différents alliages de métaux et plastiques qu'il travaille. Il est autodidacte mais doit avoir des capacités commerciales pour répondre au mieux aux demandes de ses clients. Il faut aussi être extrêmement minutieux et avoir un sens de la rigueur irréprochable et beaucoup de patience.

Ce métier t'intéresse ? Il existe le CAP bronzier, options monteur, tourneur et ciseleur mais pas de panique ! Tu peux aussi te tourner vers cette voie après ton bac grâce au DMA (Diplôme des Métiers d'Art) option Art de l'habitat, qui s'effectue en deux ans après l'obtention du bac.

par Louane Bructer

Photo 1 : le ponçage

Photo 2 : la ciselure

Photo 3 : le polissage

Photo 4 : le perçage

TENDANCES 2023 : L'ANNÉE SERA « SNEAKERS »

SI VOUS ÊTES FAN DE SNEAKERS, CET ARTICLE EST FAIT POUR VOUS ! DÉCOUVREZ CE QUE LES MARQUES EMBLÉMATIQUES ONT PRÉVU POUR CETTE ANNÉE À VENIR.



LÉGENDES PHOTOS :

Photo 1 : Air Jordan 4 (modèle 1)

Photo 2 : Air Jordan 4 (modèle 2)

Photo 3 : New Balance

Photo 4 : Mules Nike

La fameuse Air Jordan 4

L'indémoudable de la marque **Jordan Brand** va encore faire tourner des têtes. Cette silhouette imaginée par le designer Tinker Hatfield est sans aucun doute, l'une des plus appréciées et l'une des plus populaires de sa génération. Restez à l'affût en 2023, pour ne pas manquer la sortie du coloris *Thunder Yellow*.

La vague rétro de New Balance

En 2022, **New Balance** s'est démarquée dans le monde de la sneaker via la réappropriation de ses silhouettes cultes. Après l'association de **Teddy Santis** avec la marque au N XXL, un grand nombre de silhouettes ont été reprises pour être remises au goût du jour. Pour l'occasion, les paires de **1906R** et de **990V6** sont celles qui devraient briller en 2023. Ne

ratez pas leur arrivée sur le marché !

Les mules

Les marques de sneakers ne cesseront de nous surprendre ! Que vous les ayez adoptées ou non, vous avez dû croiser les **mules** un peu partout. Il n'y a qu'à jeter un œil du côté de **Nike** pour comprendre l'ampleur de l'événement. Le **Swoosh** a redynamisé le look de sa **Air Force 1** pour en faire une mule pratique pour tous les jours avec un nouveau modèle qui devrait voir le jour en 2023.

Elina Fenolaza



LE RETOUR DES ANNÉES 80

LA MODE DES ANNÉES 1980 DANS LES PAYS OCCIDENTAUX METTAIT L'ACCENT SUR L'APPARENCE. LOGO, MARQUES, COULEURS, MAQUILLAGE, TOUT SE VOIT... LES LUNETTES DE SOLEIL OU LES BIJOUX « FANTAISIE » SONT VOYANTS, EUX AUSSI. EN 2022, LA GÉNÉRATION Z REPREND LA MODE DES ANNÉES 80 : ON VOUS EXPLIQUE TOUT.



Pour commencer, vous l'aurez vous-même constaté : le jean mom, les cyclistes, les pantalons types pattes d'éléphant, le total look cuir, les bombers sont de retour dans nos armoires ! Et dans les créateurs stars des années 80, on retrouve encore aujourd'hui Jean Paul Gaultier, Kenzo ou encore Rei Kawakubo de la marque Comme des Garçons.

Des couleurs et encore des couleurs...

Tous ces créateurs continuent de séduire en 2022. La mode de ces années met tout le monde d'accord : en effet, les teintes fluo ou pastel, les rayures, les pois ou encore les strass ou les paillettes illuminent



les silhouettes. Le look célèbre Woman tailleur vient justement des années 80 et continue de plaire, de génération en génération. Le style années 80 a été mis en valeur lors des défilés printemps-été 2022, de Versace à Yves Saint Laurent. Vous voulez un style années 80 ? Rendez-vous sur les sites de Fast Fashion, Shein, Asos, Pretty Little Thing ou dans les friperies.

Trop facile de se mettre à la mode des années 80 !

Et si on vous donnait un exemple de look à porter ? Un pantalon en jean pattes d'éléphants, un top fluo avec des chaussures hautes comme des Doc Martens, des converses ou des bottes. Bien



sûr, il ne faut pas oublier la veste multicolore ! Il ne reste plus qu'à organiser un défilé « *Best of 80's* » au lycée. Prêt(e) à relever le défi ?

Lola Bonnevalle
et Solyne Girard

NE RATEZ PAS LA SORTIE !

(par Coline Poyet et Elina Fenolaza)

LES RENDEZ-VOUS CINÉMA DE CE DÉBUT D'ANNÉE: TROIS FILMS PROMETTEURS

ANT-MAN ET LA GUÊPE - QUANTUMANIA

LE 15 FÉVRIER

RÉALISATEUR: Peyton Reed



Les partenaires du super héros Scott Lang et Hope van Dyne font leur retour pour continuer leurs recherches sur le royaume quantique et ses mystères.

ASTÉRIX & OBÉLIX - L'EMPIRE DU MILIEU

LE 1^{ER} FÉVRIER

RÉALISATEUR: Guillaume Canet



Après le coup d'État d'un certain Deng Tsin Qin qui a renversé l'impératrice, la princesse chinoise Fu Yi demande de l'aide à Astérix et Obélix.

KNOCK AT THE CABIN

LE 1^{ER} FÉVRIER 2023

RÉALISATEURS:

M. Night Shyamalan, Steve Desmond et Michael Sherman



Alors qu'ils passent leurs vacances dans un chalet isolé en pleine nature, une jeune fille et ses parents sont pris en otage par quatre étrangers armés.

Info by **PHOSPHORE**

ACTU

C'est quoi cette photo ?

Sidonie et Étoile



Sur notre Discord, cette photo a fait parler. Sidonie a cru y voir un déménagement, et Étoile: «des enfants qui récupèrent des affaires peut-être jetées pour les ramener chez eux.» Pas facile à décrypter...

QU'EST-CE QUI NOUS SURPREND ?

Est-ce cette longue file indienne de personnages portant des objets hétéroclites: un miroir, une enceinte, un four? Ou bien le fait que ce soit essentiellement des enfants qui constituent cette file? Ou que tous les regards soient dirigés vers nous, plutôt soucieux? Les enfants ne semblent pas apprécier que le photographe les prenne à ce moment précis.

QU'EST-CE QUI FAIT LA FORCE DE CETTE PHOTO ?

Sa composition en trois plans: le premier qui met le focus sur un enfant et crée ainsi une intimité; le second qui nous apporte des éléments de contexte: ils sont plusieurs; le troisième qui nous plante un décor: un paysage urbain et montagneux. En se posant au milieu du chemin, le photographe crée une ligne de force qui traverse l'image, obligeant l'œil à la parcourir de gauche à droite, mettant ainsi en valeur cette procession.

QUE SONT-ILS EN TRAIN DE FAIRE ?

Ces enfants portent ce qu'ils peuvent sauver de leur maison. Ils habitent dans la Colonia Guillen, un quartier de la capitale du Honduras, Tegucigalpa, déclaré inhabitable par les autorités en raison des glissements de terrain et des coulées de boue provoquées par de fortes pluies. **Pierangélique Schouler**



Give Me Five by Phosphore, l'application d'information La première application d'actualités dédiée aux 15-20 ans. Entièrement gratuite, elle vous permet de rester informé sans stresser, sans douter et sans s'ennuyer.

LA RECETTE DU « CARROT CAKE » D'AUDREY

(retranscrite par Lana Cubizolle)



ÉPATEZ TOUT LE MONDE AVEC CE GÂTEAU ORIGINAL ET DÉLICIEUX ! UNE EXCELLENTE IDÉE POUR VOUS PROUVER QUE SE METTRE À LA CUISINE, C'EST PAS SI DIFFICILE...

Ingrédients (pour un moule de 21 cm) :

- 2 œufs
- 120 g de sucre cassonade
- 1 citron (zeste et jus)
- 50 g de farine
- ½ c. à c. de sel
- 75 g de poudre d'amande
- 100 g de poudre de noisette
- 1 c. à c. de cannelle
- 50 g de noix de pécan hachées
- 250 g de carottes râpées
- 25 g de cranberries sèches

Préparation :

1. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange clair et mousseux.
2. Ajoutez le zeste du citron puis la farine, la cannelle, la poudre d'amande et la poudre de noisette. Le mélange est épais, il faut intégrer les ingrédients tout en remuant progressivement.
3. Ajoutez ensuite les carottes râpées et le jus du citron. Vous pouvez mixer le mélange si besoin.
4. Ajoutez délicatement les cranberries et les noix de pécan hachées au mélange précédent.
5. Montez les blancs en neige et ajoutez-les-en 3 fois au reste du mélange.
6. Versez dans un moule à cake beurré et laissez cuire pendant environ 50 minutes à 180 °C.

Glaçage pour la déco :

1. Mélangez 120 g de fromage à la crème type Philadelphia et 120 g de sucre glace.
2. Nappez le cake de ce mélange.
3. Zestez la moitié de l'orange et le reste sur le gâteau une fois terminé.



© LA GOURMANDE À LA MAISON

LES PANCAKES : UNE RECETTE ULTRA FACILE, RAPIDE ET VRAIMENT PAS CHÈRE

(par Solène Girard)



Ingrédients :

- 1/2 c. à s. de sucre
- 1/2 c. à s. d'huile ou de beurre fondu
- 75g de farine
- 1/2 bonne cuillère à café de levure de boulanger
- 100ml de lait
- 1/2 œuf

Préparation (5 minutes + 10 minutes de cuisson)

1. Battre grossièrement l'œuf et le sucre dans un saladier.
2. Rajouter le beurre fondu ou l'huile.
3. Mélanger à part la farine et la levure, puis en mélanger la moitié avec la préparation.
4. Mélanger progressivement avec le lait tout en rajoutant l'autre moitié de farine petit à petit (cela évitera de créer des grumeaux).
5. Aucun temps de repos n'est nécessaire, si ce n'est juste le temps de faire chauffer votre poêle à feu moyen. Huilez ou beurrez la poêle à l'aide de papier essuie-tout.
6. À l'aide d'une petite louche ou d'une grosse cuillère à sauce, déposer des ronds dans la poêle. Lorsque les bulles apparaissent et éclatent, retourner les pancakes et ne pas les laisser plus d'une minute sur l'autre face.
7. Ajouter le topping que vous voulez !



LA TORTILLA FAÇON PIZZA : FACILE ET RAPIDE (AUSSI)

(par Elina Fenolaza)



© ADOBESTOCK

Pour réaliser cette recette tu as besoin d'une tortilla que tu vas couper en deux. Sur celle-ci, tu étales de la sauce de tomate, tu disposes du chorizo. Sur l'autre côté de la tortilla, tu reproduis le même processus en rajoutant cette fois-ci le fromage de ton choix. Pour terminer, tu replies tout triangulairement, puis il ne te reste plus qu'à chauffer ta tortilla aux micro-ondes ou à la poêle !



Le Saint Paul'actu est un journal du dispositif *Exprime-toi !*, une proposition d'éducation aux médias et à l'information par Bayard Service en partenariat avec les titres de Bayard.

PHOSPHORE

EXPRIME
toi !

bayard

+ d'informations sur www.exprimetoi.fr

Saint Paul'
actu

édité par

! bayard

Lycée Saint-Paul Forez : 13 rue du Collège - BP 132 - 42603 Montbrison Cedex

Tél. : 04 77 96 81 30 - Mail : cdi-lycee@saintaubrin.fr

Saint-Paul'actu - Directrice de publication : Dominique Berthéas

Rédactrice en chef : Christine Chambon

Conception et réalisation : Bayard Service

23 rue de la Performance, Europarc, BV4 59650 Villeneuve-d'Ascq

bse-centre-alpes@bayard-service.com - www.bayard-service.com

Premier secrétaire de rédaction : Delphine Hossa

Mise en page : Nadège Landré

Rédaction graphique : Renaud Leroux - Fabrication : Caroline Boretti - Sylvain Laurent

Imprimeur : Pont de Claix - 38640 Claix - Photo de couverture : © Ellie's Magic World

Crédit photos : Lycée Saint Paul, sauf mention contraire - Dépôt légal : janvier 2023