

LA LETTRE

La gazette de l'association LAC

N°15
janvier
2010

L'an 2010 est arrivé



Coaraze sous la neige en décembre dernier - photo : DiTomaso, divulguée par Corinne Borsotto

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, laissez-moi vous souhaiter une bonne et heureuse nouvelle année.

Malgré le froid de ce mois de janvier et le réchauffement de la planète,

malgré la crise, la baisse du pouvoir d'achat, la morgue insolente des plus en plus riches, la bêtise de nos dirigeants, l'inutilité des hommes (et des femmes) politiques, la faiblesse qui se rapproche contre laquelle on va bientôt s'écraser, le bout du tunnel que l'on n'est pas prêt de voir,

malgré l'avancée obscure et quotidienne des religions extrémistes et carnassières, les merdes de chiens pullulant sur nos

trottoirs, la massive destruction de nos libertés fondamentales, une justice à huit vitesses,

malgré l'irréversible disparition des ours polaires et de leur habitat naturel, malgré la troublante diminution du nombre de spermatozoïdes dans un éjaculat de l'homme européen moyen,

malgré l'incroyable dissolution dans du béton armé de tous les terrains de jeu de mon enfance...

malgré tout ces désastres annoncés, inévitables et, il faut le dire, pas très réjouissants, essayez donc de passer une bonne année 2010.

Franck Berthou

Le dernier atelier culinaire de l'année 2009

Un ACU de fête

Samedi 19 décembre, le dernier ACU de l'année 2009 s'est déroulé à Saint Laurent du Var. Malgré quelques défections dues soit à la grippe, soit aux proches vacances, l'atelier fut une réussite tant pour ce que nous avons préparé que pour ce que nous avons mangé. Un bel avant-goût des fêtes qui se profilaient alors et qui, aujourd'hui, sont derrière nous.



La Garbure



Sous la direction tranquille et avisée mais néanmoins stricte du maître queue Claude, nous avons préparé et dégusté la garbure.

La garbure (du gascon garbura) est une soupe au chou avec morceaux de légumes, traditionnelle de la cuisine gasconne et, plus largement du sud-ouest de la France. C'est un plat qui rappelle la potée. On l'accompagnera d'un vin charpenté de la région comme le Madiran.

La garbure était l'aliment quotidien des paysans gascons. Elle variait d'une maison à l'autre et suivant le rythme de saisons, avec les ressources du potager et du saloir. Le principe de sa recette consiste à faire cuire longtemps un assortiment de légumes et de viandes en général confites.

Côté légumes, tout est possible. Ils doivent être nombreux. On parle d'une gerbe (garba) : le chou vert accompagné du haricot tarbais, ou du haricot maïs du Béarn, frais ou sec, de fèves, de mange-tout, de pommes de terre, de navets, de gros pois, d'oignons, parfois de carottes, de raves et même de laitues, de châtaignes, d'orties voire de bourrache.

Quant aux viandes, on y trouve évidemment la cuisse de canard, confite dans sa graisse, qui apporte une saveur inestimable. Mais une carcasse, quelques abattis d'anatidé, un jarret de porc séché, le trognon d'un gros jambon (le camalhoû) ou un morceau du cou de cochon, du saucisson, des gésiers, des côtes sèches (les coustoûs) ne gâtent en rien l'ensemble.

Il existe bien des manières de préparer la garbure. Voici la nôtre.



Ingrédients pour 8 personnes

- * La veille, dans 1 l d'eau pure tremper les haricots
- * 1 kg de chou vert bien pommé et 10 g de vinaigre pour le lavage
- * 1 l d'eau pure pour blanchir le chou

Pour la garbure

- * 3 l d'eau pure
- * 350 g de haricots tarbais frais ou l'équivalent secs
- * 400 g de grosses carottes
- * 120 g d'oignon
- * 100 g de navet
- * 70 g céleri-branche
- * 450 g pommes de terre à chair ferme
- * 250 g de ventrèche roulée ou un petit talon de jambon du pays
- * 150 g cuisses de canard confites ou des abattis
- * 1 g d'origan frais de préférence, sec ou congelé

- * 2 g de thym frais ou moulu
- * 0,2 g de feuille de laurier
- * 0,5 g de sel (1 pincée)
- * 1 g de poivre du moulin
- * 7 g d'ail

Faire tremper les haricots la veille, il faut un minimum de 4 heures. Rincer, réserver.

Eplucher et laver le navet. Couper en gros dés. Réserver.

Enlever les feuilles abîmées des choux. Laver, rincer au vinaigre. Egoutter.

Couper en quatre le chou. Ôter le cœur dur. Couper en lanières.

Plonger les lanières de chou dans l'eau bouillante pendant 1 minute. Egoutter.

Laver, peler, tailler en gros dés. Réserver.

Laver, égoutter le céleri branche. Eplucher, briser le bout des branches pour tirer les fils.

Couper en gros dés. Réserver.

Eplucher l'oignon, le couper en tranches épaisses.

Eplucher les pommes de terre. Couper gros dés. Réserver.

Couper la ventrèche en cubes de 5 millimètres.

Commençons la cuisson de la garbure... Dans une très grande marmite, plonger dans l'eau froide tous les ingrédients, (carottes, oignons, navet, céleri branche, les haricots tarbais, les pommes de terre, la ventrèche, le confit). Porter à ébullition et écumer.

Saler peu, les viandes le sont déjà.

Ajouter un peu d'origan, thym, laurier, poivre.

Baisser le feu et laisser mijoter pendant environ 1h30.

Prélever un louche de bouillon et y mixer l'ail, puis verser dans la marmite, prolonger la cuisson à feu doux durant environ 1/2 heure.

L'idéal est de pouvoir laisser complètement refroidir afin de pouvoir enlever l'excès de graisse qui surnage (en hiver, il suffit de mettre la marmite dehors).

On obtient ainsi une garbure goûteuse, mais bien plus légère et digeste.



Ci-dessus : 2 étapes de la garbure. Ci-dessous : fabrication collective du gâteau aux figues et aux amandes.



Gâteau aux et aux

pour 4 personnes, préparation :10 mn, cuisson: 20-30 mn

Fouettez 4 oeufs avec 150 g de sucre glace.

Ajoutez 150 g d'amandes en poudre, 100 g de farine, 1/4 de sachet de levure, et 125 g de beurre fondu.

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Versez dans un moule carré ou rectangulaire beurré.

Disposez 200 g de figes surgelées sur la pâte,

Faites cuire pendant 20 à 30 mn au four préchauffé à th. 6/180e.

Portez à ébullition 20 cl de jus d'orange, 120 g de sucre et 1 pincée de cannelle
et laissez réduire à petits bouillons pendant 15 mn jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux.

Laissez refroidir, puis servez avec le gâteau.



Cailles et confit de marrons

4 belles cailles prêtes à cuire
150 g de foie gras cru
4 fines tranches de jambon de pays
25g de beurre
2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
sel, poivre

Pour le confit de marrons
360g de marrons épluchés
2 bulbes de fenouil 4 échalotes
80g de cerneaux de noix
75g de beurre 25 cl de bouillon de volaille
sel, poivre

- Coupez le foie gras en petits morceaux. Salez, poivrez. Glissez-les à l'intérieur des cailles. Déposez une demi-tranche de jambon sur chacune puis ficelez-les.
- Dans une sauteuse, faites dorer les cailles avec le beurre 10 à 12 minutes en les retournant à mi-cuisson. Couvrez. Baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes.

- Pendant ce temps, faites dorer les marrons dans une cocotte, avec 50g de beurre, environ 10 min.
- Mouillez avec le bouillon. Faites bouillir puis réduire sur feu doux, pour obtenir 2 cuil. à soupe de liquide.
- Pelez les échalotes et nettoyez les fenouils, émincez-les. Faites-les revenir 8 à 10 min à la poêle dans le beurre restant. Salez, poivrez. Mélangez-les à la réduction, avec les cerneaux de noix grossièrement hachés. Poursuivez la cuisson 2 min.
- Réservez les cailles cuites au chaud. Dégraissez la sauteuse, puis déglacez au vinaigre de Xérès. Faites bouillir et récupérez les sucs de cuisson.
- Dressez les cailles sur des assiettes chaudes. Entourez du confit de marrons et arrosez de jus. Décorer des pluches de fenouil. Servez très chaud.
- Variante : Pour réaliser une farce salée-sucrée en accord avec les cailles, mélangez avec le foie gras une demi-pomme coupée en dés et 40 g de raisins secs flambés au cognac.



Caille rôtie et compotée de potiron à l'Orange

pour 6 personnes, préparation : 35 mn, cuisson : 40 mn, macération : une nuit

Pour les cailles

- * 4 cailles
- * 1 filet d'huile 2 cuil. à soupe de miel
- * 2 cuil. à soupe de jus d'orange sel.

Pour la compotée

- * 500g de pulpe de potiron
- * 2 oranges non traitées
- * 400g de sucre en poudre
- * 60g de raisins secs
- * 20g de gingembre frais
- * 12 cl de vinaigre de framboise
- * 2 bâtons de cannelle

La veille. Découpez la pulpe du potiron en cubes de 2 cm environ. Prélevez, puis émincez en filaments le zeste de l'une des deux oranges. Epluchez

ensuite à vif les quartiers des deux oranges. Dans un grand saladier, rassemblez le potiron, les oranges, le zeste, les raisins secs, le gingembre râpé et les bâtons de cannelle. Versez 200 g de sucre et mélangez bien. Arrosez alors de la moitié du vinaigre et laissez reposer au frais toute une nuit.

Le jour même. Egouttez la préparation au-dessus d'une casserole pour récupérer le jus. Portez-le à ébullition avec le reste de sucre et de vinaigre. Laissez cuire 10 min avant d'ajouter le potiron. Prolongez la cuisson à feu doux 40 min. Pendant ce temps, dans une cocotte, faites dorer les cailles dans l'huile chaude. Salez, ajoutez le jus d'orange et le miel. Faites cuire 10 min. Servez accompagné de la compotée et d'une salade de germes de soja bien croquants.



Pommes farcies à la crème de citron

Pour 4 personnes - Préparation: 20 mn - Cuisson : 40 mn

- 4 pommes reinettes, 80 g de sucre en poudre
- 120 g de beurre + 1 noix, 1 citron non traité
- 3 jaunes d'oeufs, 1 cuil. à soupe de Maïzena
- 100 g de crème fraîche épaisse, sucre coloré

* Préchauffer le four, beurrer un plat à four avec la noix de beurre. Laver les pommes, les couper en deux, puis ôter les cœurs et les pépins en les évidant légèrement.

* Les ranger côte à côte dans le plat, côté creux vers le haut, les saupoudrer de 20 g de sucre en poudre, parsemer le beurre en petites noisettes et ajouter un peu d'eau. Enfourner à mi-hauteur et

laisser cuire 30 mn.

* Préparer la crème au citron: laver le citron en le brossant, râper finement son zeste et presser 2 cuil. à soupe de son jus.

* Dans un saladier, mélanger le sucre en poudre restant et les jaunes d'oeufs jusqu'au blanchiment. Incorporer le zeste du citron, les 2 cuil. de son jus, puis la Maïzena et enfin la crème fraîche.

* Répartir cette préparation sur les demi-pommes et remettre au four 10 mn, jusqu'à ce que la surface soit dorée. Au moment de servir, saupoudrer de sucre coloré sur les demi-pommes.

* Servir chaud ou tiède.



L'atelier scientifique de tante Tine

Les légumes et leur couleur

Pourquoi le citron est-il jaune ? Pourquoi les tomates sont-elles rouges ?

Pourquoi le poivron est-il vert ?

Pour comprendre, se connecter à l'adresse ci-dessous
<http://college.ceret.free.fr/physique/optique/couleurs1.swf>

- * Appuyer sur l'interrupteur pour éclairer en lumière blanche
- * Sélectionner la couleur jaune par exemple
- * Cliquer sur le filtre rouge, l'objet qui paraissait jaune, paraît maintenant ?
- * Cliquer sur le filtre vert, l'objet qui paraissait jaune, paraît maintenant ?
- * Cliquer sur le filtre bleu, l'objet qui paraissait jaune, paraît maintenant ?

Première conclusion :

La couleur d'un objet dépend de la lumière colorée qui l'éclaire.

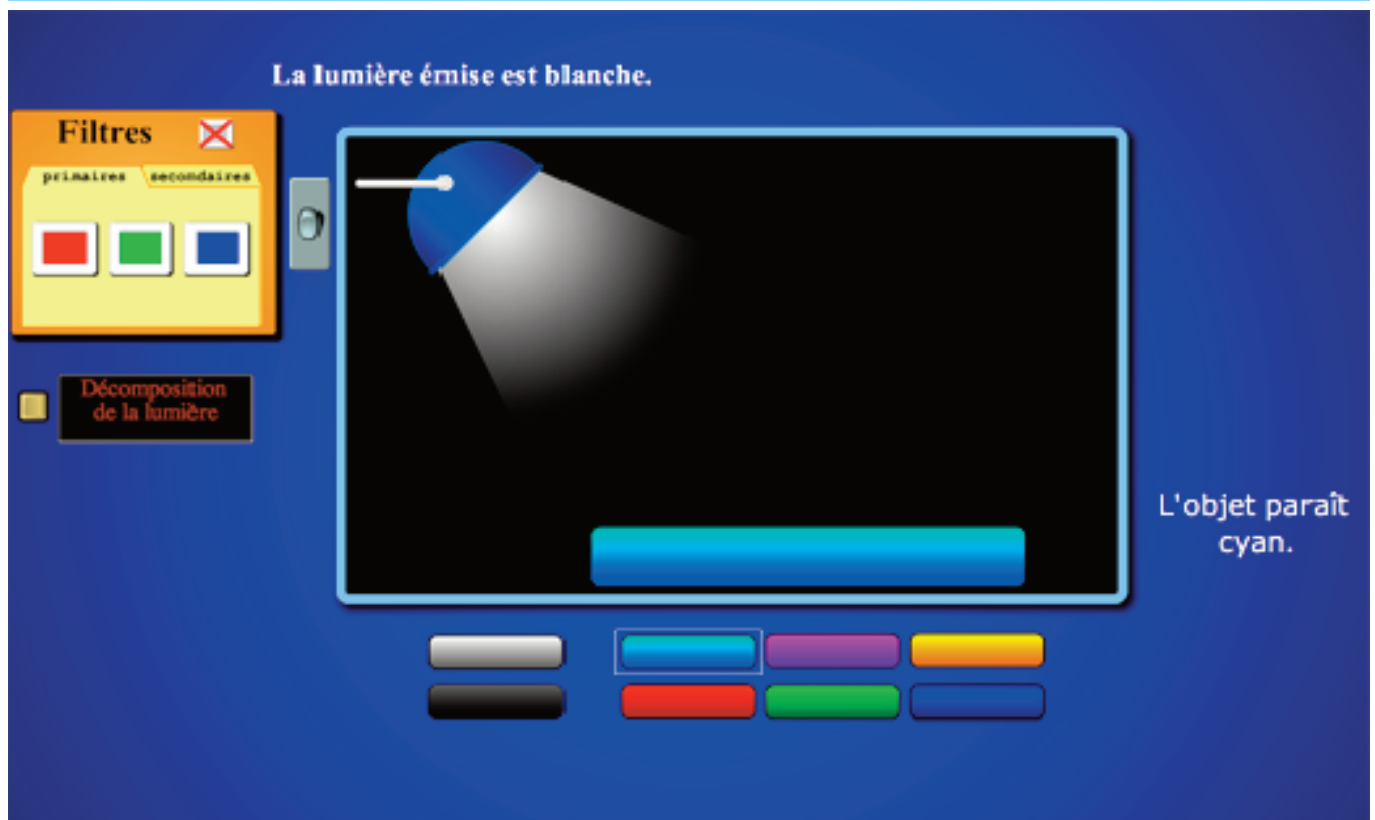
- * Eclairer de nouveau l'objet en lumière blanche
- * Cliquer sur décomposition de la lumière
- * Sélectionner la couleur bleue par exemple
- * L'objet paraît bleu car il absorbe toutes les lumières colorées de la lumière blanche et ne diffuse que la lumière bleue
- * Sélectionner la couleur jaune par exemple
- * L'objet paraît jaune car il absorbe toutes les lumières colorées de la lumière blanche et ne diffuse que les lumières primaires rouge et verte soit la lumière jaune (synthèse additive)

Deuxième conclusion :

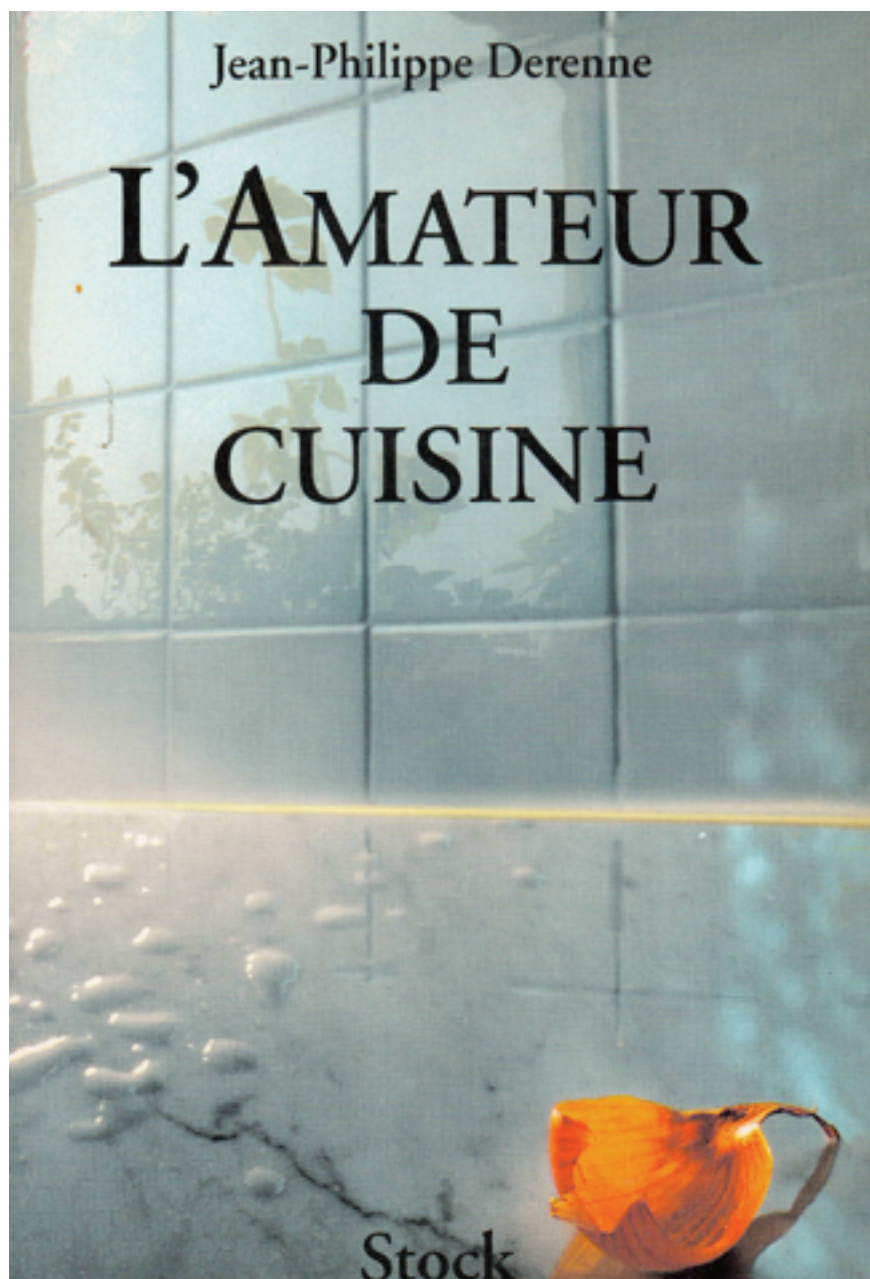
La couleur d'un objet dépend de la lumière colorée ou des lumières colorées qu'il est capable de diffuser.

Test :

- * Maintenant, vous devez pouvoir expliquer pourquoi l'objet qui paraissait jaune, éclairé par un filtre bleu, paraît alors noir.
- * Pourquoi un objet paraît-il noir, blanc éclairé par une lumière blanche.



PAGES AGRICULTURELLES



Claude nous a présenté un livre de sa grande bibliothèque culinaire : *L'Amateur de cuisine*, de Jean-Philippe Derenne (ISBN : 978-2234045194). Il nous a ensuite lu quelques pages sur les courges.

L'Amateur de cuisine est une invitation au partage. Car cuisiner, c'est d'abord une déclaration d'amitié et d'amour. C'est aussi inventer de nouvelles alliances, redécouvrir des goûts oubliés, métisser les plaisirs, relier la mémoire et l'imagination.

Chacun cuisine avec son savoir et ses humeurs, à partir d'un espace, de produits et d'un temps parfois compté. D'un projet aussi - séduire, amuser, se souvenir, oublier...

Ce livre n'omet aucun de ces aspects et comporte une base de données élémentaires concernant les instruments, les aliments, les techniques. Il contient plusieurs centaines de recettes classiques ou originales. Et s'il ne s'interdit pas la réflexion, son propos est avant tout de simplifier le travail du cuisinier amateur.

Un périple à la fois poétique et pratique dans le monde des couleurs, des odeurs et des saveurs.

La vie est un clafoutis dont les cerises ne sont pas toutes sans noyau.

Grégoire Lacroix



Marie-Thé a découvert, dans un vieux livre de Médecine végétale (voir photo page 9) un aussi vieil article de journal datant probablement de 1951 ! En voici la teneur.

Les plantes bienfaisantes du Docteur SIMPLES : la figue

Dans mon pays de Provence, il y avait au temps de ma jeunesse, une toute petite fille, chez les voisins habitant l'étage au-dessus du nôtre, et qui revenait de nourrice.

Elle parlait à peine et, bien entendu, ne parlait et ne comprenait que le provençal.

J'entendais, par les beaux soirs d'été, quand je faisais ma version grecque devant la fenêtre ouverte, l'enfant éplorée, répéter d'une voix monotone : « figuo maï ». Ce qui, en Français, veut dire, encore des figues. Car cette enfant, loin de ceux qui l'avaient élevée et loin de son horizon familial, réclamait en pleurant le fruit salubre qui jusqu'à ce jour avait été sa friandise.

Comme elle avait raison. La figue est à la fois une nourriture, un médicament (plusieurs médicaments, même) et un dessert exquis. Jamais on ne sera incommodé par son usage, même abondant et toujours, elle sera profitable.

Nourriture : la figue renferme de 35 à 40 % de sucre, elle abonde en vitamines A, B et C. Elle contient du fer, du manganèse, des phosphates, du sel et des matières grasses.

Sa digestion facile la rend accessible à tous les estomacs qui lui en demeurent reconnaissants. L'appel désolé de ma petite voisine en était une preuve directe.

Médicament : vous guérirez les rhumes persistants et les dyspnées bronchiques avec une décoction de 120 grs de figues sèches dans un litre d'eau. Vous pourrez, à l'occasion y ajouter une douzaine de dattes et une pincée de grains de raisins, dits raisins de Corinthe – sans doute parce qu'ils viennent de Malaga.

Comme tonique, pendant les convalescences de grippe, torréfiez des figues sèches et broyez-les dans un moulin à café. Réduite en poudre, la figue donne une infusion à la fois tonique et béchique qui n'a pas les effets secondaires du café chez les cardiaques et chez les enfants.

Contre l'angine, faites un mélange de 50 grs de figues sèches, de jujubes, de dattes, de raisins de Corinthe, à bouillir dans un litre d'eau. Sucrée au miel, cette préparation dite « des quatre fruits pectoraux » est souveraine pour adoucir les brûlures de la gorge, en gargarismes tièdes que vous renouvelerez aussi souvent qu'il est utile.

Pour les furoncles, abcès, anthrax, œdèmes infectieux, mettez des cataplasmes de figues sèches ou fraîches, et la douleur s'allègera rapidement.

Nous savons que la décoction de feuilles et de bourgeons de figuier sucrée, au miel, est très laxative pour les jeunes enfants et qu'elle fait partie de toutes les spécialités de ce genre, connues et appréciées depuis nos grand-mères ; et enfin, concurrente de la consoude, la sève issue de jeunes pousses du figuier, fait aisément disparaître les verrues, les cors au pied et les callosités ou durillons de la main.

Quand à l'excellence du fruit, tous ceux qui l'ont goûté, l'ont appréciée depuis le paradis terrestre.

C'est la fête

(Jeanne BENAMEUR : Ca t'apprendra à vivre p. 99 Actes Sud 2003)

Dans les sacs en papier marron, il y a des bosses, des creux. Tu en portes au moins trois ou quatre dans tes deux bras, le sourire en coin, tes yeux noirs adoucis par quelque chose que je ne connais pas. Tu reviens de l'épicerie fine de la rue du Temple.

Tu as dû discuter avec l'épicier, avec la mère de l'épicier, une grosse femme plaintive arrimée à sa chaise au fond de la boutique, elle, tout le monde l'oublie, mais pas toi.

Toi, dehors tu n'es plus le même. Dehors, tu parles en souriant tout le temps. Dehors, tu es aimable et sûr de toi. Dehors, tu es un autre. On envie ma mère.

Tu n'as pas fait les mêmes courses qu'elle, toi, tu n'achètes pas les poivrons et les pommes de terre.

Non, toi tu as choisi les dattes encore collantes mais pas écrasées, bien pleines sur leurs branches. Tu as acheté les noix, les grenades et les figues. Les grenades, tu vas les ouvrir, et nous les enfants, on va grappiller les bouts ronds de chair rosée qui font éclater le jus dans la bouche. J'enlève bien tous les restes de petite peau jaune un peu amère. Je ne veux garder que le sucré.

Les figues, elles n'ont pas le vrai goût des autres, celles d'avant, et les nèfles, elles n'ont pas l'odeur. Une odeur qui me manque, que je ne retrouve plus depuis qu'on vit ici, une odeur fraîche et très douce à la fois : l'odeur des nèfles.

Quand tu déballes tout à la cuisine, que c'est toi qui prends en main les choses ménagères, ça veut dire : c'est la fête.

Il n'y a aucune raison, c'est comme ça.

Ce soir, le dîner sera gai. On va attendre la fin pour casser les noix dans les portes parce que deux casse-noix pour six, ça fait quatre qui s'impatientent. Et quelqu'un, toi ou mon frère, me fera forcément les dattes fourrées aux noix.

Maman, inoccupée, ne sait plus comment être. Alors elle fait le gros bourdon autour de la table.

Bien sûr, elle va râler un peu loin de tes oreilles sur l'argent qui part "comme ça" alors que la fin du mois est encore loin, mais elle se réglera comme nous tous ce soir et c'est le plaisir qui l'emportera.

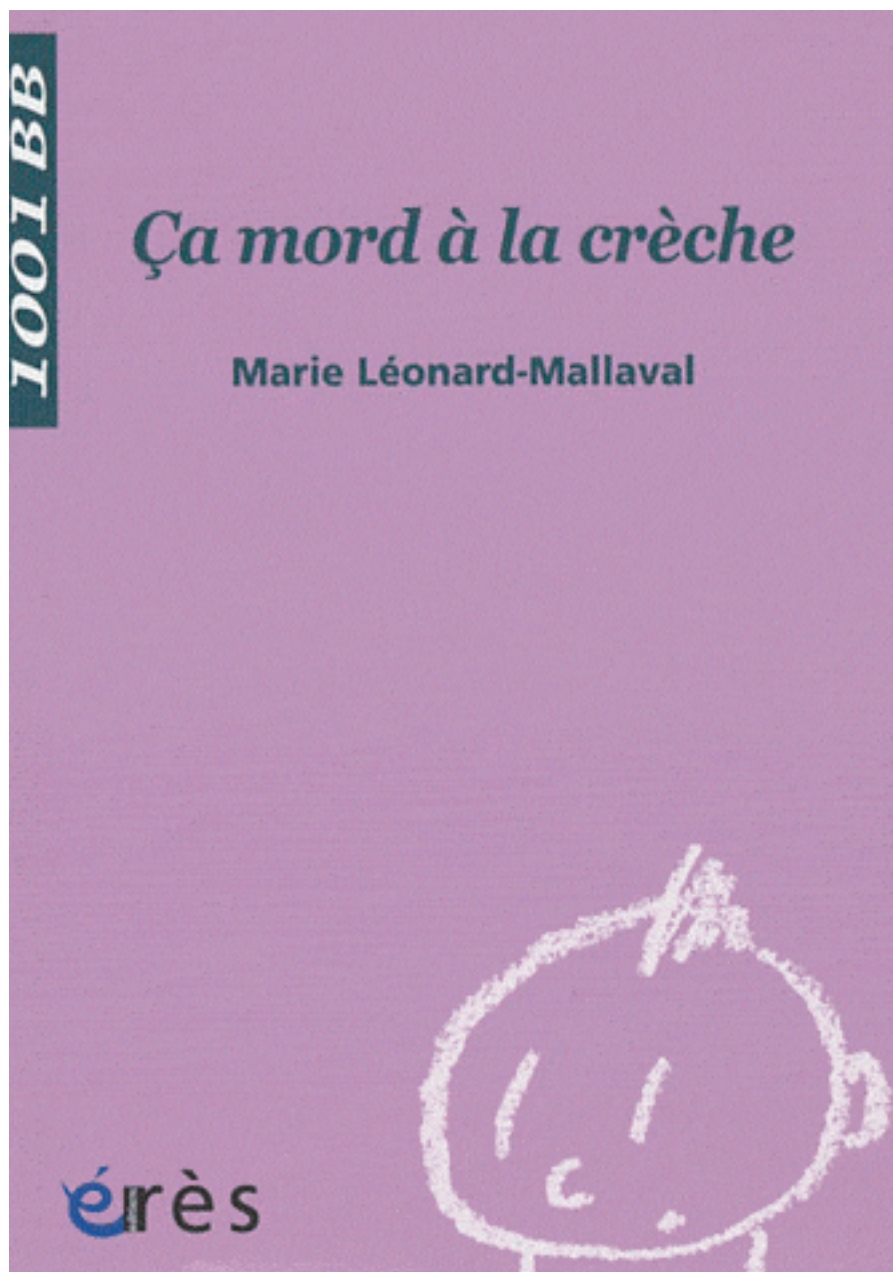
Peut-être même qu'elle te coïncera dans un coin pour t'embrasser en te serrant très fort d'un seul coup et en poussant de drôles de petits cris de gorge qui tiennent de la souris et de l'Indien à la fois.

Alors moi je sentirai cette bouffée chaude, joyeuse qui m'envahit parfois, me rend légère, fait de moi un oiseau que personne ne voit mais qui chante.



Ça mord à la crèche ! un livre de Marie Léonard-Mallaval

éditions Erès - ISBN : 978-2-7492-1121-3



L'agressivité est un des problèmes les plus difficiles qui se posent à l'être humain et son émergence dans la petite enfance ne manque pas de nous questionner, tant sur le plan théorique que pratique. Le développement du petit humain et son indispensable vie en société ne peuvent éviter l'écueil de l'agressivité et la difficulté de sa gestion.

Comment le bébé « sans défense » peut-il se transformer si vite et être parfois perçu comme agressif, persécuteur, ou même comme « méchant » ? Dans un groupe d'enfants de moins de trois ans, comment gérer les conflits, les frustrations et les agressions ?

L'auteure a choisi de s'intéresser à la morsure qui provoque toujours une émotion vive et génère des réactions quelquefois tout aussi violentes. Elle élargit ensuite le débat sur l'agressivité de l'adulte, à partir de la distinction entre dressage et éducation, en examinant la maltraitance et les violences éducatives et institutionnelles. La question de la prévention de ces violences est alors posée, qui ouvre sur une pédagogie du respect et une éthique de la bien-traitance.

Psychologue clinicienne, Marie Léonard-Mallaval a été formée par Irène Lézine, pionnière de l'observation du bébé dans sa famille et à la crèche. Après avoir travaillé au sein de l'équipe des psychologues des crèches de la Ville de Paris, elle est actuellement à Nice, au service du jeune enfant accueilli en crèche et chez des assistantes maternelles de crèche familiale. Elle participe aussi à la formation des personnels d'accueil de l'enfant de moins de trois ans. Cette double fonction de clinicienne et de formatrice l'a conduite à mener le travail de réflexion dont ce livre témoigne.

