

LA LETTRE

La gazette de l'association LAC

N°17
novembre
2010



Sale temps pour les pauvres !

Bonjour à tous et à chacun,

Novembre 2010, déjà. Il est temps de faire des provisions car l'hiver sera rude et nous ne sommes pas sûrs d'avoir de quoi manger jusqu'au printemps. En effet, avec l'augmentation du prix des denrées alimentaires de première nécessité, de l'essence, du gaz et de l'électricité, des impôts (attendez, ça va venir), du chômage, avec la baisse de nos revenus, des remboursements de la Sécu, l'accélération du démantèlement des services publics, j'en passe et des meilleures, je conseille à tous les pauvres de faire d'importantes provisions pour être à

l'abri d'une pénurie de pâtes (au moins ça), ce qui ne saurait tarder.

Lacoises, Lacois, je vous encourage à prendre exemple sur les Lacédémoniens qui se nourrissaient exclusivement de brouet noir, un truc tellement infâme qu'ils ne se resservaient jamais. Un plat économique et efficace contre l'obésitude.

Pour ceux qui sont encore en activité professionnelle, je dis : Courage ! Ne perdez pas espoir, la retraite viendra bientôt, mais vous serez trop vieux pour vraiment en profiter. C'est bête, vraiment bête.

Franck Berthoux

Les lapins sont élevés pour être bouffés



Ma grand-mère (que je n'ai pas connue) me disait toujours : « *Les lapins sont élevés pour être bouffés !* » D'accord, mais comment ? La question est judicieuse, c'est pourquoi nous tenterons d'y répondre avec les deux recettes qui suivent et que nous avons testées pour vous, dans la joie et la bonne humeur, lors du dernier atelier culinaire, le samedi 23 octobre dernier, à Saint-Laurent-du-Var sous la direction de maître Claude.

Les deux recettes sont excellentes, faciles à exécuter même si pour les rillettes y'a du boulot comme disait Alphonse Allais. Avec la satisfaction de la tâche bien remplie, vous vous régalerez, j'espère, en bonne compagnie.

RILLETTES DE LAPIN AU ROMARIN

pour 6 personnes – préparation 20 mn – cuisson 2 h

2 lapins coupés en morceaux au couteau par le boucher
200 g de couenne de porc, 500 g de saindoux
20 cl de vin blanc sec ou de pineau des Charentes blanc
4 gousses d'ail, 4 branches de romarin frais
40 g de sel fin, 10 g de poivre moulu.



- * Faites fondre très doucement le saindoux dans une cocotte en fonte.
- * Ajoutez la couenne de porc, les morceaux de lapin, les gousses d'ail en chemise, le romarin frais.
- * Salez et poivrez. Versez le vin blanc.
- * Couvrez et laissez cuire tout doucement sur feu très doux pendant 2 h.
- * Éliminez la couenne de porc et les gousses d'ail.
- * Désossez les morceaux de lapin.
- * Dans une jatte, mélangez la chair de lapin effilochée avec le jus de cuisson filtré.
- * Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur pour que le gras de la préparation durcisse.
- * Accompagnez ces rillettes de tranches de pain de campagne toastées.
- * Décorez d'aiguilles de romarin frais.

Les lapins doivent être coupés au niveau des articulations avec un couteau afin d'éviter les esquilles. Pour l'assaisonnement, prévoyez un mélange de 13g de sel fin et 3 g de poivre moulu par kilo de viande.





LAPIN AUX RAISINS SECS

pour 4 personnes – préparation 15 mn – cuisson 1 h
faire tremper les raisins pendant 2 heures

1 lapin de 1 kg 250 environ coupé en morceaux
200 g de raisins de Smyrne

1 gros oignon, 1 bouquet garni

40 g de beurre, 2 cuillerées à soupe de farine

1 verre de vin blanc sec, 1/2 litre de bouillon préparé avec du concentré.

1 morceau de sucre, sel, poivre



* Mettez les raisins secs dans un saladier et couvrez largement d'eau froide et laissez-les tremper pendant 2 heures.

* Epluchez alors l'oignon et hachez-le finement.

* Égouttez les raisins.

* Salez et poivrez les morceaux de lapin ; faites chauffer 40 grammes de beurre dans une cocotte et mettez-y les morceaux de lapin à dorer de tous les côtés ; retirez-les de la cocotte.

* Faites fondre le hachis d'oignon dans le même beurre pendant 1 minute, puis saupoudrez-le avec la farine ; mélangez et ajoutez le vin blanc et le bouillon.

* Remettez les morceaux de lapin dans la cocotte, ainsi que le bouquet garni, les raisins et le morceau de sucre.

* Laissez cuire l'ensemble doucement pendant 50 minutes.

* Faites chauffer un plat de service.

* Lorsque le lapin est cuit, disposez-le dans le plat avec toute sa garniture et servez bien chaud.



Conseil : Vous pouvez accompagner ce lapin d'un riz créole

Le corbeau et le lapin

Jean CLESSE

Un corbeau sur un arbre était fort occupé
A ne rien faire de sa journée.

Un lapin passant là et voyant le corbeau
Détendu et serein, lui demanda bientôt :

« M'est-il, à moi aussi, loisible de m'asseoir
Et de glander peinard du matin jusqu'au soir ? »

Maître corbeau, courtois, lui répond de sa branche :

« Indubitablement, ami à la queue blanche,
Si tu veux, comme moi, au repos t'adonner,
Je ne vois rien qui puisse ici t'en empêcher. »

Le lapin s'assoit donc sur un lit de fougères
Et demeure sous l'arbre, assis, à ne rien faire.

Mais voilà qu'un renard s'en vint là, affamé.

Découvrant le rongeur dans les bras de Morphée,
Il s'approcha de lui, sans rompre le silence,
Et en quelques bouchées il en fit sa pitance.

Moralité :

Pour demeurer assis, tranquille et désœuvré,
Il est impératif d'être assez haut placé.



GOMBOS AUX POIRES ET À LA FETA



pour 4 personnes – préparation 20 mn – cuisson 15 mn

400 g de gombos
200 g de poires (Doyenné du Comice)
100 g de feta, 12 olives grecques
1 branche de romarin
3 cuillères à soupe d'huile d'olive sel, poivre du moulin

- * Rincez les gombos, équeutez-les.
- * Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive avec le romarin effeuillé.
- * Ajoutez les gombos et les olives non dénoyautées, salez et poivrez. Faites cuire à feu doux pendant 6 à 8 minutes en remuant fréquemment avec délicatesse.
- * Taillez la feta en dés de 1/2 cm de côté. Épluchez la poire, taillez-la en tout petits dés.
- * Au bout des 8 minutes de cuisson, ajoutez les dés de poire dans la casserole.
- * Mélangez et faites cuire pendant 3 minutes, puis ajoutez les dés de feta.
- * Remuez et servez sans attendre.

Conseils de Guy Martin - Le gombo, ou ketmie, fait partie de la famille des malvacées. Selon sa taille, il est appelé bamyas (2 à 4 cm) ou gombo (6 à 12 cm).

À défaut de bomyas, triez les plus petits des gombos.

Présent toute l'année sur les marchés, le gombo est également disponible séché ou au naturel en conserve.

Le **gombo** est originaire d'Afrique, des rives alluviales du Nil en l'Éthiopie, où on le trouve encore à l'état sauvage. Il s'est répandu sur tous les continents, après sa découverte il y a environ 4 000 ans.

Le mot **gombo** est originaire d'Angola où on le nomme **ngumbo**. Le **gombo** fut introduit par les esclaves aux Amériques où désigne aussi, dans cette partie du monde, un ragoût ou un potage à base de gombos.

Le terme **okra** quant à lui vient de la Côte d'Or où les autochtones l'appelaient **nkruman** dont la déformation a donné beaucoup plus tard le mot **okra**.

Le gombo est aussi appelé :

asperge du pauvre aux Antilles, **kanja** au Sénégal, **okra** ou **Lady fingers** en Amérique du Nord et au Canada, **bamies** en Grèce, **Bhindi** en Inde, **lalo** à l'Île Maurice et à la Réunion, **bahmia** en Turquie et, d'une façon générale, dans les pays de langue arabe, **corne grecque** au Liban, **gnawia** ou **ganaouia** en Tunisie et au Maroc.

PATATES DOUCES À LA BOULANGÈRE

pour 6 personnes – préparation 20 mn – cuisson 2 heures

1,3 kg de patates douces (rose de Malaga), 500 g d'oignons
1 feuille de laurier, 1 branche de thym, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
6 g de paprika, 2 g de cumin en graines, 10 g de sel
10 grains de poivre blanc

- * Épluchez et émincez finement les oignons.
- * Dans une casserole pouvant aller au four, faites suer les oignons dans l'huile d'olive avec le thym, le laurier et le cumin.
- * Laissez compoter à feu doux pendant 30 minutes.
- * Dans une autre casserole, portez à ébullition 25 cl d'eau avec le paprika, le sel et le poivre.
- * Épluchez les patates douces, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur, puis taillez des lamelles de 1/2 cm d'épaisseur.
- * Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- * Versez la moitié de l'eau bouillante sur les oignons, ajoutez les patates douces, mélangez et versez le reste de l'eau. Portez à ébullition.
- * Glissez la casserole dans le four et faites cuire pendant 1 heure 30 à 180 °C (th. 6). À mi-cuisson, appuyez ta surface avec une cuillère pour plonger les patates dans le liquide.

Conseils de Guy Martin : La patate douce est un tubercule originaire d'Amérique du Sud. Selon les variétés, les goûts et les couleurs diffèrent. La Virginie et la Rose de Malaga comptent parmi les plus exquises.



La patate douce (*Ipomoea batatas*) est une plante vivace de la famille des Convolvulacées largement cultivée dans les régions tropicales et subtropicales pour ses tubercules comestibles.

EPHÉMÉRIDE

LAC'oral

Prochains rendez-vous
de la chorale

Vendredi 19 novembre
Vendredi 3 décembre
Vendredi 17 décembre
Vendredi 7 janvier
Vendredi 21 janvier

Ecole maternelle
Thérèse Roméo - Nice
20 heures 15

Les ateliers culinaires de LAC

**Le prochain ACU est fixé au
Samedi 11 décembre**

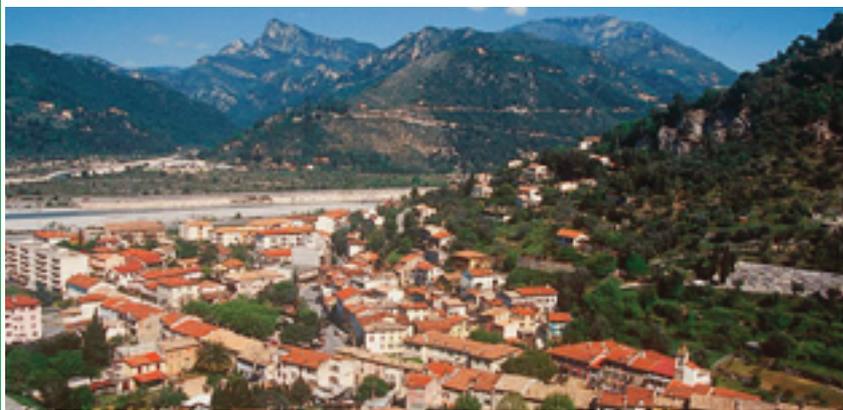
Pour vous inscrire, contacter l'association

Editions « Pourquoi viens-tu si tard ? »

Venez discuter avec les auteurs des éditions PVST ?

Le samedi 11 décembre

* à St MARTIN-du-VAR : JAL et Cécile BERTHOUX



Contact association LAC

tél : 04 93 82 31 25 *** mail : lac.association@orange.fr

Bulletin d'adhésion à LAC

à retourner à Association LAC 31 rue Edouard Scoffier 06300 Nice

Je soussigné adhère, pour l'année 2011, à l'association LAC
et pour sceller ce pacte entre deux forces de la Nature (LAC et moi-même) je verse la somme fa-
ramineuse autant que symbolique de **6,00 euros**.

Nom et prénom :

Adresse :

email :

Signature :