

# LA LETTRE

La gazette de l'association LAC

N°19  
décembre  
2011



Bonjour à tous et à chacun,

La dernière Lettre remonte à loin, janvier dernier ! A cause de la crise, de l'endettement étatique, de la récession.

Oh oui ! les temps sont durs, madame ma voisine et il est difficile de perdurer dans l'entreprise philanthropique qui est la nôtre avec le marasme économique que nous subissons tous, si cruellement, aujourd'hui.

Et ce n'est pas terminé, nous dit-on. Il faudra encore se serrer la ceinture, pauvres bêtes de somme que nous sommes.

Comme l'argent manque dans notre triste porte-monnaie, les ateliers culinaires de l'association vous proposent des plats de pauvres, excellents au demeurant.

Du chou, de la courge, de la joue de bœuf, un peu de poireau et de carotte, quelques saucisses et... de la châtaigne. Que des ingrédients pas chers, faciles à trouver au marché, dans votre AMAP habituelle ou chez l'épicier du coin - n'allons surtout pas engraisser les grandes surfaces, cette vermine capitaliste qui suce le sang des petits producteurs et des gentils consommateurs, et qui *tire les châtaignes du feu avec la patte du lévrier*, comme on disait du temps de Ronsard.

Je vous souhaite de passer de belles et bonnes fêtes de fin d'année dans votre mesure ouverte à tous les vents de la solitude et de la gêne en regardant, sur votre téléviseur, l'abondance couler à flots chez les orgueilleux nantis qui nous gouvernent.

*Franck Berthouze*

# Les ateliers culinaires de LAC

## LA CHÂTAIGNE DANS TOUS SES ÉTATS



### Fricassée de chou aux châtaignes et au jambon

pour 4 personnes  
préparation et cuisson : 30 min

1 cœur de chou vert frisé,  
400 g de châtaignes pelées nature  
1 barquette de lardons fumés  
200 g de jambon cru  
200 g d'oignons en dés  
1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée  
40 g de beurre, sel, poivre

Détachez les feuilles de chou  
Éliminez la partie dure des côtes à la base

Lavez et épongez les feuilles

Coupez-les en lanières

Faites chauffer le beurre dans une sauteuse

Mettez les oignons et les lardons à revenir à feu doux pendant 5 min

Ajoutez le chou et les châtaignes  
Salez à votre convenance

Poivrez et mélangez

Laissez mijoter 20 min à feu doux en remuant souvent

Détaillez le jambon cru en lanières  
Versez la fricassée de chou dans un plat

Parsemez de ciboulette

Décorez de lanières de jambon

Servez



### Châtaigne et marron ?

Le marron est une châtaigne, fruit comestible du châtaignier, qui répond à des critères de belle forme : le fruit est

- gros et rond : un seul fruit s'est développé par bogue,

- non cloisonné : il n'y a pas de replis de la peau à l'intérieur de la chair.

Certaines variétés améliorées de châtaigniers (marron de Lyon, paragon, etc.), qui sont multipliées par greffage, produisent d'excellents marrons.

Les marrons sont destinés prioritairement aux usages de luxe, notamment pour la confection des marrons glacés ou des marrons grillés.

Dans certaines régions ou dans certaines expressions du langage courant, le marron peut cependant désigner les châtaignes dans leur ensemble.

Le marron, fruit comestible du châtaignier, ne doit pas être confondu avec le **marron d'Inde**, graine toxique du marronnier d'Inde, que l'on appelle aussi souvent couramment marron.

Les châtaigniers sont cultivés en forêt ou dans des vergers, parfois dans des parcs. Les marronniers sont des arbres originaires des Balkans qui supportent les plantations urbaines ou routières : les marrons que l'on peut trouver en ville sont donc très souvent des marrons d'Inde. Le marron d'Inde a probablement été nommé par analogie au marron comestible.



## Ragoût de joues de bœuf aux châtaignes

pour 4-6 personnes

400 g de joues de bœuf  
50 g de graisse d'oie ou de saindoux  
4 oignons  
4 carottes  
sel, poivre, thym, laurier  
1/2 litre de vin rouge  
1 kg de châtaignes  
200 g de poitrine de porc fumée  
4 saucisses de Toulouse

Coupez les joues de bœuf en morceaux

Faites-les rissoler dans les trois quarts de la matière grasse. Ajoutez ensuite les oignons et les carottes pelés et émincés, l'assaisonnement et le bouquet garni. Mouillez de vin.

Couvrez et laissez mijoter 2 heures. D'autre part, pelez les châtaignes (pour le faire plus facilement, plongez-les pendant une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante).

Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 30 mn.

Dans le reste de matière grasse, faites dorer les saucisses et le lard coupé en gros morceaux.

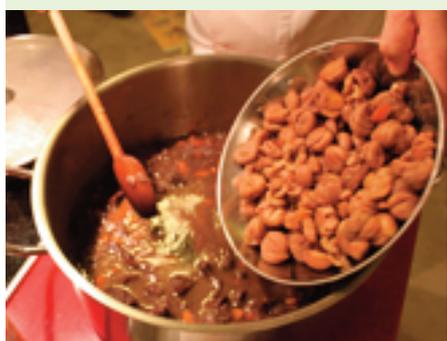
Joignez-les à la joue de bœuf au bout des deux heures de cuisson en même temps que les châtaignes. Continuez la cuisson 10 mn et servez le tout bien chaud dans la casserole de cuisson.

1) Vous pouvez bien sûr utiliser des châtaignes en boîte ou en bocal. Dans ce cas, il suffit de les égoutter et de les réchauffer une dizaine de minutes en même temps que le lard et les saucisses.

2) Ce plat très nourrissant peut être servi en plat unique précédé ou suivi d'une salade verte.



*Le bouquet garni en 3 photos*



# Velouté de potiron aux châtaignes

pour 4 personnes - préparation : 50 mn

250 g de potiron pelé  
250 g de châtaignes pelées (sous vide ou en bocal)  
1 gros oignon blanc  
1 blanc de poireau  
1 pincée de thym  
1 cube de bouillon de légumes bio  
4 cl d'huile de noix  
4 cuil. à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre

Epluchez l'oignon et lavez le blanc de poireau

Hachez assez finement ces légumes

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen

Ajoutez l'oignon, le poireau et le thym

Cuire 2 à 3 mn en remuant de temps en temps

Ajoutez le potiron, les châtaignes, le cube de bouillon et assez d'eau pour tout recouvrir

Portez à ébullition, puis laissez mijoter à couvert pendant 30 mn

Mixez finement le tout avec un appareil électrique quand les légumes sont bien tendres

Salez et poivrez

Au moment de passer à table, versez le velouté dans un saladier, puis ajoutez l'huile de noix

Mélangez brièvement

Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et herbes fraîches hachées et servez sans attendre



# EPHÉMÉRIDE

Pour les fêtes, vous ne savez  
que faire comme cadeau ?  
Vous n'avez pas envie de perdre  
votre temps dans les magasins ?  
Vous y pensez un peu trop tard ?

**Alors ?  
Que faire ?  
Offrez des livres !**

Commandez-les et  
recevez-les chez vous  
et bénéficiez d'une remise de  
10% sur tout le catalogue  
des éditions  
*Pourquoi viens-tu si tard ?*

Les ateliers culinaires de LAC

**Le prochain ACU  
est fixé au  
Samedi 12 février 2011**

Pour vous inscrire  
contacter l'association

Au mois de janvier 2012  
l'association « Les Mots à la Bouche »  
vous propose

\* le 28 janvier  
**Café Philo**  
*Eloge de la rencontre*  
Médiathèque de Contes

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 2012, 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 :