

LA nouvelle LETTRE

Le journal de l'association LAC

n°10
février
2009



De la culture en veux-tu, en voilà !

Des ateliers culinaires, des lectures publiques, des éditions florissantes avec le succès du roman d'Hervé Poudat, une chorale qui prend son pied, et que sais-je encore ?

L'association LAC poursuit son petit bonhomme de chemin sans devoir rien à personne.

L'année 2009 commence bien et j'espère que cela va continuer.

Franck Berthaux

Samedi 31 janvier, le groupe **les Mots à la Bouche** a encore fait mouche : lecture publique en privé cette fois, à savoir « chez l'habitant » lequel n'était autre que la famille Leroy Marco et Amal, à Drap.

Le public fut en or. Il faut dire que l'accueil a été franchement des plus chaleureux et douillet. Imaginez la dizaine de personnes qui avaient franchi quand même quelques montagnes pour arriver dans ce havre orientalisant, lovées enfin sur de molles banquettes, toutes ouïes tendues vers nos quatre lectrices, dans un décor de rêve chauffé par un poêle à bois d'une efficacité incontestable.

Les auteurs invités ce jour-là étaient poètes ou prosateurs :



Daniel Pennac, Frédéric Clément, Raymond Queneau, Michel Deville, Nazim Hikmet et bien d'autres...

La nouveauté de cette séance fut la présence d'intermèdes musicaux de grande qualité. Bernard à la mandoline et Viviane au bouzouki ont interprété des musiques grecques, crétoises, roumaines et une création de Patrick Vaillant.

D'autre part, le pianiste Philippe Villa, de Joy Trio, a joué, en avant première mondiale, sa dernière création, puis une version jazz du traditionnel révolutionnaire mexicain « el pueblo unido jama sera vencido ».

Ajoutez à cela les gâteries habituelles mitonnées dans les fours des participants arrosées de thé à la menthe ou de café.

Certains participants ont lu, eux aussi, des textes de leur invention ou de leur auteur favori.





Passer de tels moments de convivialité, d'émotion, d'échanges et de partage dans ces temps de crise où seul l'appât du gain ou du pouvoir guide les actes de certains, que demander de plus ?

Pour celles et ceux qui n'auraient pas encore entendu **les Mots à la bouche**, il vous reste à venir à La Trinquette, à Villefranche-sur-Mer, vendredi 20 février au soir...

Anne Berthaux

Je gratte ma tête avec mon pied
et mon derrière avec mes dents ?
Qui suis-je ?



Je suis fine et brillante
mon corps est gracieux
quand j'écarte les jambes
j'écarte aussi les yeux.
Qui suis-je ?



ACU et les boulettes





Samedi 24 janvier, premier Atelier culinaire de l'année 2009. Au menu : boulettes de viandes et samossa. Recettes indienne, libanaise, turque et arménienne.

Pour le repas du soir, Joce avait préparé des vérines à la carotte très rafraîchissantes, Claude avait fait des naans, pains indiens, et Anne un curry d'agneau. Le tout arrosé d'un excellent vin d'Anjou.

Pour une recette de naan, allez sur : <http://www.linernaute.com/video/116093/pain-indien-naan-au-fromage/>



Boulettes à l'indienne de Martine en train de cuire...



S a m o s s a

pour 6 personnes

- * 500gr de farine
- * 500g de viande hachée
- * 150g d'oignons
- * 2 gousses d'ail
- * 1 piment vert frais
- * 2 cuil à soupe de garam masala
- * 1 cuil à soupe de piment rouge moulu
- * 1 cuil à soupe de gingembre frais râpé
- * 1 cuil à café de cumin
- * 70 g de ghi ou de beurre
- * sel, huile pour friture

Mixer les épices, à l'exception du garam masala, avec le piment vert, une pincée de sel et un peu d'eau pour obtenir une pâte.

Faire revenir les oignons finement hachés dans un peu d'huile, ajouter la viande, l'ail pilé, le sel et le garam masala. Laisser cuire quelques minutes. Ajouter la pâte d'épice et un peu d'eau si nécessaire. Laisser refroidir.

Pendant ce temps pétrir la farine, le beurre ramoli, une pincée de sel et de l'eau, pour obtenir une pâte ferme. La diviser en boulettes et étaler chaque boulette en un disque de 10 cm de diamètre. Couper chaque disque en 2. Les rouler en cône et les farcir de viande avant de souder soigneusement les bords. Faire frire ces chaussons triangulaires jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir avec un chutney doux ou une sauce au yaourt et menthe fraîche.



Recette des boulettes à l'indienne

pour 8 personnes

- 1 tête d'ail
- 2 oignons
- 2 grandes boîtes de tomates pelées, concassées
- 2 Kg de viande hachée
- Une boîte de lait de coco
- Epices :
- Du cumin
- Du curcuma (1 cuillère à café juste pour la couleur)
- Piment (selon la capacité de digestion)
- Cannelle (1/2 cuillère à café)
- 1 clou de girofle
- Gingembre (1 cuillère à café)
- Graines de coriandre (1/2 cuillère à café), sel

Préparer les boulettes de viande. Faire revenir oignons. Ajouter les graines de coriandre. Ecraser les tomates. Ajouter les tomates et faire bien braiser. Mettre les épices, ail, le sel puis faire revenir la sauce. Ajouter la viande et faire mijoter puis ajouter du lait de coco pour diminuer l'effet du piment.





Curry d'agneau

version Cécile Bertoux - pour 8 personnes

Epices

4 gousses d'ail (en purée), 2 c/c fenouil, 2 c/c cumin, 2 c/c coriandre poudre, 1 c/s curcuma, 1 c/s graines de moutarde, 1 c/c poivre, 4 clous girofle, 1 bâton de 5 cm de cannelle, 1/4 c/cmuscade poudre, gingembre (râpé 1 c/s), 2 feuilles laurier, cardamome (6 cosses).
1 c/s graines de pavot, 2 piments rouges séchés ou non, 2 c/s paprika (à défaut de piment du Cashemire), 1/2 c/c Garam Masala, sel, 4 c/s ghee

Viande

1kg200 d'agneau (épaule désossée et coupée en cubes de 3/4 cm de côté)
2 gros oignons, 1 boîte 4/4 Tomates concassées, lait de coco ou 3 yaourts

Démarche

Faire revenir à sec dans une poêle anti-adhésive les graines de moutarde, la cardamome, les clous de girofle, le cumin, la cannelle, le pavot.

Dès que les graines éclatent (prévoir un couvercle !) ajouter ail, gingembre, paprika, la coriandre et le reste des épices.

Laisser revenir 30 secondes en mélangeant.

Ajouter l'oignon, la viande en morceaux.

Ajouter une boîte de tomates concassées (4/4) et 2 à 3 yaourts et/ou une boîte de lait de coco.

Ajouter un peu d'eau, touiller un peu de temps en temps.

Laisser cuire à feu doux environ 50mn.

Remuer de temps à autre, vérifier que cela n'attache pas.

A la fin on peut toujours ajouter aussi, si on veut, de la coriandre ciselée mais c'est déjà très bon comme ça.



Lendemain de réveillon : vous goûterez bien un pan indien pour digérer ?

En Inde, on vous proposera sûrement de goûter au "pan", cette feuille de bétel agrémentée d'épices et parfois de tabac. Chiqué, savouré, avalé ou craché, le "pan" fait partie des coutumes alimentaires et sociales indiennes. Quels sont les secrets de ce met détonnant au goût multicolore ? Explications.

Des feuilles de bétel fraîches trempent dans une petite bassine sur un petit étal au coin de la rue ? Vous êtes chez un vendeur de pan. Ce petit "ravioli vert" mystérieux pour les non-initiés est une douceur que les Indiens s'accordent à la fin d'un repas pour faciliter la digestion ou régaler ses invités. Le vendeur de pan propose une myriade d'épices et de couleurs dans de petits pots.

D'un geste gracieux, le vendeur badigeonne la feuille de pan, ce poivrier grim pant cultivé en Inde, de chaux blanche et de chaux éteinte rouge (chunam). Une à une, il ajoute artistiquement les épices : noix d'arec (astringent, stimulant), catéchu (tannin aux propriétés astringentes), cardamome, clous de girofle, poudre de coco... Chaque



pan est unique. Il est ensuite plié en triangle pour être englouti d'une seule bouchée. Le pan se laisse fondre dans la bouche pour mieux en apprécier les saveurs.

Le pan n'est pas un produit cher. De 5 roupies (moins de 10 centimes d'euros) à 20 roupies pour les épices les plus recherchées, le pan est un met consommé par toutes les classes de la société : du conducteur de rickshaw qui crache nonchalam-

ment le jus rouge et épais de son reste de pan au notable qui en commande pour la fin d'un repas de famille. Anand, un étudiant indien de 22 ans, s'offre un sweet pan dès qu'il peut : "ça fait partie de mes petits plaisirs, c'est savoureux et sain".

Sain ? Pas si sûr. Le sweet pan, sucré et sans tabac, est inoffensif. Mais il existe aussi un pan avec un mélange de tabac plus ou moins concentré. La consommation excessive de ce pan là est d'autant plus dangereuse que les Indiens gardent le tabac mélangé à la chaux coincé entre la joue et la gencive.

Selon le Dr Handa, exerçant à New Delhi, "ce pan rend dépendant à 100%. Il peut entraîner des cancers de la bouche et des fibroses sous-muqueuse buccales. Tout le monde le sait, mais les mauvaises habitudes persistent". Les fibroses sous-muqueuse buccales se caractérisent par une atrophie de la muqueuse de la joue qui perd son élasticité : l'ouverture de la bouche, la mastication et la déglutition deviennent difficile.



Pour ne pas alourdir le poids de cette dixième lettre, la suite des recettes et des documents culturels sur l'Inde feront, très rapidement, l'objet d'une prochaine lettre.

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Mardi 17 février

Chorale (20h15)

Vendredi 20 février

LECTURE avec LES MOTS A LA BOUCHE

Espace Trinquette, Villefranche-sur-Mer
19 heures 30

Vendredi 6 mars

Chorale (20h15)

Samedi 21 mars

Atelier culinaire - Cantaron

à partir de 14 heures

Plats à emporter :

Pounti et bourrioles

Plat à déguster sur place :

Garbure façon Brigitte

Intermède culturel

Le Sud-Ouest : que peut-on en dire ?

La garbure est une soupe au chou avec morceaux de légumes, traditionnelle de la cuisine gasconne dans le sud-ouest de la France. C'est un plat qui rappelle la potée, voire la brouchtouaille.

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 longuement un assortiment de légumes et de viandes en général confites.

Côté légumes, tout est possible. Ils doivent être nombreux. On parle d'une gerbe (garb?) : le chou vert accompagné du haricot-maïs (dit haricot tarbais, cependant les puristes préféreront le 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.



Loisir - Animation - Culture

Bon de Commande

à envoyer à l'adresse suivante :

Association LAC

31, rue Edouard Scoffier - 06300 Nice

éditions
pourquoi viens-tu si tard?

Nom et prénom :

Adresse :

.....

Email :

- 1) **Histoires d'arbres**, 17,00 euros :exemplaire(s)
- 2) **La Communauté des Adorateurs du Figuier**, 9,00 eurosexemplaire(s)
- 3) **La tranhumance des anges**, 15,00 eurosexemplaire(s)
- 4) **Chanson pour Bernadette**, 10,00 eurosexemplaire(s)

Montant livre(s) :

TOTAL :

Je joins un chèque de :

Fait le

Signature :

