

LA nouvelle LETTRE

Le journal de l'association LAC

n°8
décembre
2008



L'association LAC vous souhaite un agréable réveillon et une excellente année 2009

Au diable la crise financière, la crise économique et les licenciements par milliers, la baisse abyssale du pouvoir d'achat, le réchauffement de la planète et la rapide disparition de l'ours blanc, la perte de la virile capacité de reproduction de l'homme occidental, les maladies cardio-vasculaires, le stress et la déprime, le mauvais temps, le froid et la neige à notre porte, la mort annoncée des services publics, l'inéluctable montée des eaux, le triomphe des intégrismes de tout poil, l'impitoyable avancée de la connerie et du créationnisme, les guerres engendrées par le sacro-saint droit à la liberté d'asservir, les meurtres, les assassinats, les viols, les femmes battues, les clitoris excisés, les pauvres, les SDF, les malades, les exilés, les laissés pour compte en banque vide, la terre empoisonnée, les océans, les mers, les lacs, les rivières et les rus pollués, le trou dans la couche d'ozone, l'élimination de l'OM en coupe d'Europe...

Au diable tout cela ! Tant que nous aurons l'association LAC, l'appétit, le désir et la musique, nous pourrons dire avec Pablo Neruda : « Le printemps est inexorable ».

Les Mots à la Bouche



Les lectrices des Mots à la bouche ont encore frappé. Elles étaient, mercredi 17 décembre, dans les locaux de la bibliothèque municipale de Saint Roch. Devant un public que nous qualifierons de divers et d'éclectique, elles ont donné de la voix et du texte. Une séance qui a beaucoup intéressé les plus jeunes comme les plus âgés, une séance qui a tellement plu que le groupe a dû s'engager à revenir bientôt. Mais d'ici là, nous aurons la joie et le plaisir de pouvoir entendre de nouvelles lectures : le 31 janvier à Drap et le 20 février à Villefranche-sur-Mer.

De son côté, le groupe ACU (Atelier CULinaire) s'est retrouvé le 29 novembre à Cantaron chez Marie-Thé pour travailler les légumes secs et pour déguster un magnifique *chili con carne* et, en dessert, une excellente tarte aux noix de pécan préparée par Marie. Le prochain rendez-vous est fixé au 24 janvier 2009 : au menu, cuisine juive et arménienne.

La transhumance des anges, le roman d'anticipation d'Hervé Poudat démarre très fort. Si vous ne l'avez pas encore, dépêchez-vous, il va bientôt être épuisé..

Franck Berthoux





Le groupe Les mots à la bouche en lecture à la bibliothèque municipale de Saint Roch.



ACU EN NOVEMBRE ETINCELLE EN DECEMBRE



Lors de l'atelier culinaire du 29 novembre, chez Marie-Thé, Martine (en plein travail ci-dessus) nous a appris une recette de haricots (mong dal) au garam masala. Joce nous a fait découvrir la recette des falafels : délicieux ! Avec Marie-Pierre, nous avons préparé une crème de lentilles à la française à tomber par terre. Anne nous a concocté une excellente salade de haricots moong au radis noir.

Au repas du soir, nous avons apéritivé avec du vin d'orange de Marie, puis dégusté le chili con carné préparé l'après-midi et terminé avec la tarte aux noix de pécan confectionnée par Marie. Bon appétit !

Recette du Mong Dal ou Haricots au garam masala

Recettes pour 4 personnes (40 min)

Ingrédients :

250 g de mong dal (petits haricots jaune)
1 oignon
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre frais de 4 cm de long
1 cuil. à café de cumin moulu
2 cuil. à café de curcuma
2 cuil. à café de garam masala
2 cuil. à soupe de ghee (beurre clarifié)
Sel

Pour la préparation du garam masala :

1 cuil. à café de cannelle moulu
1 cuil. à café de clou de girofle moulu
3 cuil. à café de cumin moulu
1 cuil. à café de cardamome moulu



Pelez l'oignon et hachez-le menu. Pelez le gingembre et l'ail et râpez-les finement

Faites chauffer le ghee dans une casserole. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre et faites revenir le tout à feu moyen en mélangeant constamment jusqu'à ce que l'oignon soit bien doré. Incorporez alors le curcuma et le cumin et sans cesser de remuer faites revenir à nouveau 2 min supplémentaires.

Ajoutez le mong dal et faites cuire encore 2 min. Ensuite versez 80 cl d'eau et salez

Amenez à ébullition, puis poursuivez la cuisson à couvert et à feu doux pendant 25 min jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

En fin de cuisson saupoudrez de garam masala. Servez chaud avec du riz ou des chapati

Mong dal

Il existe une infinité de dals, et les Indiens en mangent tous les jours et à tous les repas : Masoor dal (lentilles orangées), Chana dal (pois chiches), Mong dal (petits haricots jaune-vert) ...

Dal en indien signifie légumes secs. Mais alors que chez nous -hormis les pois cassés- les légumes secs conservent leur enveloppe, là -bas ils sont pratiquement toujours décortiqués.

Ainsi les mong dal (également écrit moong dal et mung dal) sont la forme sous laquelle les Indiens mangent le haricot mung. Sans leur peau, ces petits haricots sont jaune clairs. Ils sont souvent réduits en pâte pour faire des plats sucrés. En Inde, on en fait plutôt des soupes ou des sortes de bouillies qui se mangent avec des pains indiens

Ces haricots se digèrent facilement, ne causent guère de flatulences (!) et contiennent jusqu'à 25% de protéines ! (plus du calcium, du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines). Et bien sûr ils ne contiennent pas de cholestérol. Presque des aliments parfaits, qui peuvent être accommodés de toutes sortes de façons.





FALAFELS

pour 4 personnes

250 g de fèves sèches - 250 g de pois chiches secs - 250 g d'oignons - 30 g d 'ail
1 bouquet de coriandre - Sel , épices à fallafels - 40 g de farine - 1 cuil à café de bicarbonate

Faire tremper les fèves et les pois chiches 12 h. Egoutter. Couper les oignons en gros cubes. Mixer fèves, pois chiches, coriandre, oignons et ail pour obtenir une pâte lisse. Ajouter à la pâte, le sel, les épices, la farine et le bicarbonate. Mélanger. Confectionner des boules de pâtes de la taille d'un abricot et les aplatir dans la paume de la main. Allumer la friteuse à 160°. Faire cuire les beignets pendant 4 à 5 min en faisant attention qu'ils ne brûlent pas. Egoutter les falafels sur une feuille de papier absorbant.

Servir avec dés de concombre au yaourt ou dés de tomates avec menthe et persil et une sauce *Tarator* : 200g de crème de sésame, 75g de jus de citron sel, ail, et eau. Piler ail plus sel dans un mortier. Ajouter la crème de sésame, le jus de citron et l'eau afin d'obtenir une sauce blanche de consistance liquide dans laquelle on trempe les falafels.

Crème de lentilles à la française *pour 4 à 6 portions*

6 cl (4 c à soupe) d'huile d'olive, 2 tranches de bacon en morceaux, 2 poireaux hachés
2 carottes en tranches (julienne), 300 g (1,5 tasse) de lentilles sèches, 2 litres d'eau
laurier, thym, persil haché, sel et poivre, 1 jaune d'œuf, 12 cl de lait, huile d'olive
4 gousses d'ail hachées, croûtons revenus dans l'ail et l'huile comme garniture

Verser l'huile dans une marmite, ajouter le bacon et le faire revenir pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant

Ajouter les poireaux et les carottes, bien remuer et faire revenir le tout pendant 2 minutes de plus.

Ajouter les lentilles, l'eau, le laurier, le thym, le persil, le sel et le poivre. Porter à ébullition, couvrir la marmite et laisser mijoter à feu doux pendant une heure et demie.

Pendant ce temps, déposer le jaune d'œuf dans un bol profond, ajouter le lait et bien mélanger au batteur électrique. Réserver le mélange.

Laisser refroidir. Ôter le laurier, le thym, puis filtrer la soupe à travers une passoire ou l'homogénéiser au mélangeur électrique ou au robot de cuisine. Transvaser dans une marmite propre et réchauffer. Lorsque la soupe est chaude, lui ajouter le mélange œuf-lait. Bien remuer et couvrir la marmite.

Verser un peu d'huile d'olive dans un petit poêlon et y faire revenir l'ail pendant 1 minute en remuant constamment. Laisser dorer en veillant à ce que l'ail ne brûle pas. Ajouter ce mélange à la soupe. Bien remuer. Servir chaud en garnissant chaque portion avec quelques croûtons.



Tarte aux noix de pécan

Pour la pâte

- * 180 g de farine
- * 100 g de beurre
- * 50 g de sucre roux
- * 50 g de poudre d'amande
- * 1 pincée de sel
- * 1 sachet de sucre vanillé
- * 1 œuf

Pour la garniture

- * 200 g de noix de pécan
- * 50 g de beurre
- * 2 œufs
- * 100 g de cassonade
- * 10 cl de crème fraîche

Faire la pâte 2 h avant ou acheter une pâte brisée ou sablée.

1- Dans un saladier, travailler le beurre ramolli et les sucres en pommade.

Ajouter la farine tamisée, le sel et la poudre d'amande.

Incorporer l'œuf.

Ecraser la pâte en une seule fois sur le plan de travail fariné et la ramener en boule. L'entourer d'un film plastique et la placer au réfrigérateur au moins 2 h, ainsi que le moule à tarte beurré et fariné.

2- Préchauffer le four à 200°. Etaler la pâte, en garnir le moule. Piquer le fond et mettre 5 mn au congélateur. Faire cuire environ 15 mn le fond de tarte couvert de légumes secs et recouvert de papier.

Pendant ce temps, hâcher les noix, en garder 15 pour le décor.

Mélanger au fouet les œufs et le sucre. Ajouter la crème, le beurre fondu, les noix.

Verser sur le fond de tarte refroidi et réenfourner environ 40 mn.

Décorer avec les cernaux restants. Laisser complètement refroidir.

Servir avec un thé ou une glace à la vanille.



Savez-vous comment s'appelle l'arbre qui produit les noix de pécan ?



ACU

Les Ateliers Culinaires

Le prochain atelier aura lieu
le samedi 24 janvier 2009
chez Claude et Marie-Pierre, St Laurent du Var
à partir de 14 heures

Déroulement de l'atelier

1 - Plat à emporter

Cuisines juive et arménienne :
Préparons de délicieuses boulettes de viandes
Utilisons la pâte filo à bon escient

2 - Intermède culturel

Chaque participant devra présenter une production
ayant à voir avec l'Inde
(possibilité d'utiliser un rétroprojecteur et un ordinateur pour des diaporamas)

3 - Repas du soir

- * Curry d'agneau
- * Dessert

Pour s'inscrire ou pour plus de renseignements :
04 93 82 31 25 ou lac.association@orange.fr



Les éditions « Pourquoi viens-tu si tard ? » s'étoffent

Viennent de paraître :

La transhumance des anges (anticipation)

d'Hervé **POUDAT**

Chanson pour Bernadette (poèmes)

de Tristan **QUENOT**

Tristan Quenot (de son vrai nom Christian Quenot) est mort le 12 janvier 1969, à 18 heures 55, happé par le train de Paris, au passage à niveau du Châtelard, à Saint-Sulpice-Laurière dans la Haute-Vienne.

Ses restes ont été enterrés dans la fosse commune, au cimetière de Louyat, à Limoges. Personne n'est venu à son inhumation et personne non plus n'a jamais réclamé ses affaires, lesquelles furent remises, au fond une malle, dans les combles de l'hôtel où il a passé ses derniers jours.

Le manuscrit de *Chanson pour Bernadette* est resté 40 ans au fond de cette malle.

L'ayant trouvé, par le plus grand des hasards, en juillet 2000, je l'ai proposé à divers éditeurs. En vain ! C'est la raison pour laquelle, à l'approche du quarantième anniversaire de sa mort, j'ai décidé de devenir éditeur et de publier le recueil moi-même.

Le recueil *Chanson pour Bernadette* est composé de 23 poèmes pour la plupart adressés à l'inspiratrice du recueil, c'est-à-dire Bernadette Mullier.

Franck Berthoux

10,00 euros

ISBN : 978-2-9530538-3-8

dessin de couverture :
Cécile BERTHOUX

P

Tristan QUENOT

Chanson pour Bernadette



Tristan QUENOT - Chanson pour Bernadette

?

éditions
pourquoi viens-tu si tard ?

et toujours :

Histoires d'arbres

La Communauté des Adorateurs du Figuier

de Franck **BERTHOUX**

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**, 7,00 eurosexemplaire(s)
- 3) **La tranhumance des anges**, 15,00 eurosexemplaire(s)
- 4) **Chanson pour Bernadette**, 10,00 eurosexemplaire(s)

Franco de port

Montant livre(s) :

TOTAL :

Je joins un chèque de :

Fait le

Signature :

