

Délicat'NEWS

Publication officielle de l'Association "Les Pas Délicats" : Magazine Trimestriel

2021
OCT.
NOV.
DÉC.

07

// NOTRE ACTUALITÉ

p.02

. SENSIBILISATION ET
PRÉVENTION DU CANCER
. TROIS PAS DÉLICATS EN AVANT !

// DOSSIER BIEN-ÊTRE LA DÉNUTRITION

p.03

// VOTRE SOUTIEN !

Nous tenons à ce que le magazine Délicat'News continue d'être distribué gratuitement. Les dons sont les bienvenus. Pour ceux qui souhaitent contribuer sous la forme d'abonnement annuel sans engagement, le montant est de 20 euros pour les 4 numéros (parutions Mars, Juin, Septembre et Décembre).

Un grand merci !

// SOMMAIRE

01 Le mot de la Présidente

02 Notre Actualité

Sensibilisation et prévention du cancer
Trois PAS DELICATS en avant ! Joyeux anniversaire
Trucs et astuces délicats du trimestre

03 Activités du « Pôle Prévention »

DOSSIER BIEN-ÊTRE : La dénutrition
Zénitude 4 : Vivre l'instant présent

05 Activités du « Pôle Animation »

1// Loisirs créatifs : Ateliers « crochet » et « emballage cadeaux »

2// Loisirs sociaux : Noël Solidaire 2021

06 3// Loisirs stimulants : Jeux divers et chanson à trous

07 4// Loisirs culturels : Un Noël des merveilles à Strasbourg !

CC Mon coin « Recettes Festives »

// LE MOT DE LA PRESIDENTE

TROIS PAS DELICATS EN AVANT !



« La bienveillance favorise le bien-être. Les paroles agréables sont un rayon de miel, douces pour l'âme et salutaires pour le corps ». Ce proverbe plein de sagesse nous rappelle que la bienveillance placée au cœur de nos échanges, de nos rencontres, de nos écrits et de nos regards, fait du bien à ceux qui en bénéficient. Et nous en avons tous le plus grand besoin ! Car cette crise sanitaire s'éternise et ne semble pas vouloir lâcher prise. Alors, en ces temps troublés, chaque mot, chaque geste laissent une marque, un sceau. Notamment dans la vie de ceux atteints de pathologies cancéreuses et accompagnés par cette association partie prenante de l'événement « Octobre Rose ». Le trimestre que nous traversons - le dernier de l'année 2021- est ponctué par de nombreux événements et faits marquants. Je vous invite à les découvrir au fil de la lecture de ce 7^{ème} numéro.

Mais je ne saurais faire l'impasse dans cette introduction, sur cet autre fait marquant pour la communauté des PAS DELICATS. Événement qui constitue son 3^{ème} anniversaire, advenu le 18 novembre dernier. « **Trois pas délicats en avant** », malgré les défis qui se sont imposés à nous. « *Vivre l'instant présent !* » comme nous le rappelle Françoise, a été notre devise. Car aucune projection n'était possible pour la mise en oeuvre de nos projets confrontés à la crise sanitaire.

Fidèle à sa mission de « **prévention** », nous vous invitons à vous associer à cette thématique de santé publique. Celle-ci a fait l'objet d'une attention soutenue, à l'occasion de la deuxième édition de la Semaine de la Dénutrition, du 12 au 20 Novembre dernier. Tous concernés ! La dénutrition touche 2 millions de français dont 800 000 personnes âgées, mais également des jeunes, des adultes et des enfants. Prévenir, c'est agir. Alors agissons !

Quant à nos « **animations** » elles portent d'une part sur les « **loisirs créatifs** » réalisés avec nos adhérents bénéficiaires. Qu'il s'agisse de retrouver son activité favorite et de regagner confiance en soi. Ou en cette période de festivité, de préparer des petites attentions pour des résidents d'EHPAD. D'autre part, dans le cadre des « **loisirs sociaux** », Marie Line, responsable d'un département caritatif ayant participé à l'action « Noël Solidaire 2020 » témoignera de ce tourbillon d'émotions ressenties. Car remettre ces boîtes cadeaux à l'Association LES PAS DELICATS et à la Croix Rouge, fut un moment intense. Un don partagé, un geste qui fait du bien.

En outre, nous vous proposons dans la rubrique des « **loisirs stimulants** » du dépaysement, du divertissement et de l'émerveillement. Vous y trouverez un « quizz » et un « mot croisé » de l'automne. Mais également, une chanson à trous et pour finir un paysage d'automne, dont le pays est à trouver.

Enfin, la dernière rubrique « **loisirs culturels** » vous guidera à la découverte d'un Noël des merveilles. En direction de l'Est de la France, en Alsace. Cap vers « La capitale de Noël » autour du thème « allumons les étoiles ».

A vous qui soutenez nos actions par vos dons humains et financiers. A vous qui nous encouragez par vos messages de sympathie. Vos mots sont pour nous des cadeaux. Des cadeaux que nous accueillons comme il se doit, en cette période de fêtes de fin d'année.

Pour cette année 2022 qui se rapproche à grands pas, je souhaite pouvoir continuer à avancer avec vous et faire un « quatrième pas délicats en avant », pour le moins !

Je vous souhaite une délicate lecture et de joyeuses fêtes de fin d'année !

Esther LISIMA,
Présidente fondatrice

// NOTRE ACTUALITÉ

UN TRIMESTRE RICHE EN ÉVÉNEMENTS



1. Sensibilisation et dépistage du cancer

Le mois d'Octobre 2021 sera marqué notamment, par la 28^{ème} campagne d'Octobre Rose. Un mois symbolique où divers événements ont été organisés afin de sensibiliser au dépistage du cancer du sein. C'est le cancer qui touche le plus les femmes dans le monde, devant celui du côlon-rectum et du poumon. Parmi les associations qui se sont mobilisées pour cet événement, nous vous présentons l'association Vaincre le Cancer Solidairement. Faisons connaissance !

L'AVACS (Association Vaincre le Cancer Solidairement) née le 28 décembre 2000 sous l'impulsion des patients atteints d'un cancer participant au programme « Apprendre à Vivre Avec un Cancer ». C'est un programme de soutien et d'information, créé en Suède en 1987 par Gertrude Grahn, proposé par la Clinique St Faron à ses patients et leurs proches.

L'association a son siège à la Clinique St Faron, rue Charles de Gaulle, 77100 Mareuil les Meaux. Elle met en place une permanence bi hebdomadaire tenue par des malades volontaires. Ceux ci assurent un accueil chaleureux et compréhensif ainsi qu'une assistance pour le confort de vie.

Les objectifs de l'AVACS sont :

- de briser l'isolement du patient face à la maladie.
- de proposer des ateliers de retour au bien-être, animés par des professionnels.

Quatre ateliers sont au programme : **Bien-être** (Shiatsu, Sophrologie, Yoga, Musicothérapie, Soins énergétiques, Soins esthétiques). **Sport** (Gym adaptée/Karaté, Qi Gong, Aviron, Randonnée). **Création** (Art Thérapie, Art Floral, « Créativité »). **Information** (Café rencontre, Groupe de paroles).

Les bénévoles interviennent dans 3 secteurs : 1/ en structures de soins en chimiothérapie et en radiothérapie, 2/ à l'accueil de la Maison Des Patients et des Proches (MDPP) et 3/ dans les manifestations et actions de prévention. Notamment lors des forums d'action sociale et

forums associatifs. Une des priorités de l'AVACS est d'être accessible à tous.

Vous souhaitez en savoir plus, soutenir l'AVACS en devenant bénévole ou en effectuant un don déductible des impôts ? L'association LES PAS DELICATS se fera un plaisir de vous mettre en relation avec sa présidente, Mme Chantal DELISSE.

2/ Trois PAS DELICATS en avant ! JOYEUX ANNIVERSAIRE

Il était une fermière qui allait au marché, elle portait sur sa tête, trois pommes dans un panier... Stop ! Trois pas en avant, trois pas en arrière, trois pas sur le côté, trois pas de l'autre côté.....

En fredonnant cette comptine, j'ai souri en repensant à cette aventure humaine débutée le 18 novembre 2018. Fait marquant entourée de 12 membres fondateurs. « Trois pas en avant » franchis le 18 novembre 2021, malgré la crise sanitaire et ses effets de ralentisseur sur nos actions programmées et nos projets. TROIS PAS DELICATS qui avancent lentement mais sûrement. JOYEUX ANNIVERSAIRE Association LES PAS DELICATS. Merci à tous ceux qui la font exister, grandir et se développer.

La présidente fondatrice, Esther LISIMA



3/ Trucs et astuces délicats

Chaque trimestre, notre référente prévention, Francile LATOUCHENT, nous met au parfum des trucs et astuces délicats pour rester informé, pour prendre soin de soi, bien bouger et bien vivre.



Octobre : Je fais le bilan.

Octobre rose, c'est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. C'est le moment parfait pour se poser quelques questions : « Et moi, suis-je en bonne santé ? Où en suis-je de mes dépistages, de mes vaccins, du suivi de mon traitement ? » Je fais un point régulièrement et je ne laisse pas traîner un symptôme sans en parler à un professionnel de santé.



Novembre : Le mois sans tabac.

L'exercice physique est un véritable allié pour arrêter de fumer. Bouger me permet de lutter contre une éventuelle prise de poids, de diminuer le stress et l'irritabilité lié au manque, enfin, de retrouver des sensations positives. Ainsi, je prends soin de mon corps et occupe mon esprit. Je ne fume pas ? Je pars faire une balade, un tour de vélo, je partage une séance de sport avec un proche pour l'accompagner dans sa démarche vers l'arrêt du tabac.



Décembre : Inspirez, expirez !

(Ré) apprendre à respirer pour se sentir mieux est à la portée de tous. C'est utile car le souffle, en plus d'être associé à l'effort, est étroitement lié aux émotions. Pour mieux respirer, je fais travailler mon diaphragme. Debout, allongé ou en marchant, je remplis le ventre à l'inspiration en le gonflant pour l'étendre au maximum 2 ou 3 secondes. Puis j'expire en le rentrant. Renouvelé une dizaine de fois, cet exercice permet de réduire efficacement mes états de stress, d'améliorer ma concentration et d'évacuer davantage les toxines.

Source documentaire : Pôle santé Bien-Vivre du groupe IMA Gourmet Thérapie

// PÔLE PRÉVENTION

DOSSIER BIEN-ÊTRE LA DÉNUTRITION

La dénutrition est l'état du corps observé lorsqu'il y a un **déséquilibre nutritionnel**. Le corps reçoit, par l'alimentation, insuffisamment d'énergie, de protéines et de nutriments pour bien fonctionner et couvrir ses besoins. Il en résulte un **amaigrissement important**, une diminution du tissu adipeux (de graisse) et surtout de la masse des muscles du corps. La **fonte musculaire** est à l'origine de la plupart des complications de la dénutrition. Depuis 2020, les malades de la Covid sont aussi concernés soit après une hospitalisation, soit au cours de symptômes prolongés de la Covid.

Tous concernés, comment agir ?

La Semaine nationale de la dénutrition, dont la 2^{ème} édition a eu lieu du 12 au 20 Novembre 2021, avait pour

objectifs de sensibiliser la population et les professionnels de santé et du secteur social, à l'importance du repérage précoce de la dénutrition ; d'améliorer la connaissance de cette pathologie partout en France ; enfin, de développer localement cette semaine nationale. La dénutrition touche 2 millions de français dont 800 000 personnes âgées, mais également des jeunes, des adultes et des enfants :

- Une personne âgée qui n'a plus la force ou l'envie de faire les courses et la cuisine.
- Un malade traité pour un cancer qui a perdu l'appétit ou qui a des nausées.
- Un enfant qui ne grossit ni ne grandit.
- Une personne qui a du mal à mâcher ou à avaler

Pourquoi est-ce grave ?

- Affaiblissement de l'immunité avec risque d'infection.
- Affaiblissement physique : perte de force, difficulté à la marche, chutes, fractures.
- Baisse du moral, dépression.
- Aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.

Points d'alerte !

- Un réfrigérateur vide ou des restes qui s'accumulent.
- La prise de moins de trois repas par jour et/ou une assiette non terminée.
- La perte récente de 3 kg ou plus.
- Des vêtements qui flottent ou des crans de ceinture resserrés.

Pour prévenir la dénutrition

1/ Bien s'alimenter et surveiller son poids

- Bien s'alimenter au quotidien : se faire plaisir avec 3 repas/jour, adapter les portions à votre appétit.
- Surveiller votre poids : si vous perdez plus de 3 kg, parlez en à votre médecin.

2/ Activité régulière et hygiène dentaire

- Avoir une activité régulière : marcher, jardiner, monter ou descendre les escaliers, promener son chien, etc...
- Maintenir une bonne hygiène de la bouche et des dents au quotidien pour s'alimenter avec plaisir. Consulter votre dentiste 1 à 2 fois/an.

Et si cela ne suffit pas ?

- Enrichir son alimentation : enrichir les plats habituels avec du fromage râpé, des œufs, de la matière grasse...
- Vous pouvez consulter une diététicienne qui va vous aider à adapter votre alimentation.
- Le médecin peut vous prescrire des compléments nutritionnels riches en énergie et en protéines à prendre en plus des repas.

Sources documentaires :

<https://www.ameli.fr>

<https://www.santepubliquefrance.fr>

ZENITUDE 4

VIVRE L'INSTANT PRÉSENT

* Le passé n'existe plus. C'est une expérience vécue qui sert de leçon, qui permet de s'améliorer.

* Le futur, n'existe pas. Les projets permettent de mettre en application des changements que l'on désire voir se réaliser.

* Le Présent ! Bien difficile de s'y maintenir, car l'esprit à une grande facilité à osciller entre le passé et le futur. Or il n'y a que le présent que nous vivons réellement.

A chacun de cultiver cette faculté.

Expérience du raisin sec : (se réserver une bonne dizaine de minutes, rien que pour soi)

- Poser sur la paume de la main un grain de raisin sec. Le soulever, observer sa taille, sa couleur, sa forme, son aspect, son odeur (prendre son temps, s'émerveiller). Redécouvrir un aliment auquel on ne prêtait pas attention.

- Prendre délicatement le raisin entre les doigts. Se concentrer sur les sensations : température, forme, aspérités.

- Mettre le grain de raisin dans la bouche (sans le croquer, ni l'avaler), observer ce qui se passe en le déplaçant dans la bouche : la sensation qu'il provoque au contact des dents, des gencives, du palais. La salive qui arrive dans la bouche (rester dans le moment présent, prendre le temps d'observer), la texture change, son goût : observer.

- Croquer une fois, lentement en observant les modifications : explosion du goût.

- Lorsque l'on perd patience, ou mieux que l'on décide de passer à l'étape suivante, le mastiquer le plus longtemps possible puis l'avaler. Alors ! ... Observez ! ... Que reste-t-il comme sensation en bouche ?

Vous ne mangerez plus jamais des grains de raisin de la même façon, vous n'aurez plus besoin de prendre une grosse poignée pour les apprécier et être rassasié.

Refaire l'expérience avec un aliment de votre choix. Félicitez vous d'avoir pris le temps de cette expérience.

Désormais aux repas, essayer le plus possible de vivre le moment présent en prenant le temps d'observer les aliments, de les apprécier, de les mâcher lentement en profitant des bienfaits qu'ils apportent. Prendre plaisir à nourrir ce corps qui nous apporte intelligence, réflexion, mobilité, énergie ... bref en prendre soin. Bonne expérience !

Françoise, bénévole



// PÔLE ANIMATION

LOISIRS CRÉATIFS



Atelier « Crochet »

Madame Andrée R., adhérente bénéficiaire était passionnée de crochet et regrettait de ne plus pouvoir en faire. Lors de son adhésion à l'association LES PAS DELICATS, elle a manifesté son désir de retrouver son activité de loisir créatif « le crochet » dont elle a oublié les points. L'objectif étant de réaliser des ouvrages divers en maille.



Pour l'accompagner dans cette remise à niveau, Francile Latouchent, notre référente prévention, se rend disponible avec douceur et patience. Une attention délicate pour permettre à Madame Andrée R. de retrouver son activité favorite et de regagner confiance en soi.



Atelier « Emballage / Cadeaux de Noël pour les résidents de deux EHPAD »

Une centaine de « coussinets senteur lavande » confectionnés et rembourrés avec de la lavande du jardin de ce couple de bénévoles. Généreusement offerts à l'association LES PAS DELICATS, ces petits cônes de madras ont été joliment emballés avec l'aide de quelques adhérents bénéficiaires. Ils seront remis aux résidents des EHPAD Ondine et Klarène (groupe ORPEA), lors des prestations musicales du mois de décembre. « Des petits gestes attendrissants qui nous ouvrent le cœur en grand... accompagnés de regards émouvants, de gestes tendres et apaisants » comme le rappelle Yves Duteil dans sa chanson « les gestes délicats ».



Des remerciements délicats à Wesley et Cristina, aux coordinatrices des animations des EHPAD, Alexandra et Mélanie et aux cinq adhérentes bénéficiaires : Marie Antoinette M., Christiane V., Victoire G., France-Lise D. et Andrée R. pour leur précieuse contribution. Une activité de loisir créatif qui fera de ce Noël 2021, un Noël des merveilles !

LOISIRS SOCIAUX

Noël Solidaire « Le don, un geste qui fait du bien »

Donner est pour la plupart d'entre nous un geste rempli de compassion. Car cette habitude fait partie de notre personnalité le plus souvent. Alors, j'emprunterai l'exercice de Georges PEREC (écrivain français 1936-1982), qu'il a mis en œuvre au travers de ce livre : « Je me souviens ». Il a écrit : « Je me souviens des diners à la grande table de la boulangerie. Soupe au lait l'hiver, soupe au vin l'été. Je me souviens des Nounours, Pimprenelle et Nicolas, du Marchand de sable et de leur « Bonne nuit les petits ». Je me souviens de la télé en noir en blanc. Je me souviens, il n'y avait pas d'école le jeudi » (Citation 1, 5, 14,19). Il est extraordinaire de penser que notre mémoire est un lieu de stockage des faits que nous vivons, mais aussi des émotions que nous avons ressenties à ce moment.

Aujourd'hui, je partage avec vous ce dont je me souviens : cette fin d'année de 2020 où nous cherchions à faire plaisir à l'autre. Nous avons décidé de faire participer nos proches en leur demandant de préparer des « boîtes de Noël ». Le contenant est décrit dans le flyer ci-après. Il fallait donc les envelopper avec du papier cadeau et y inscrire leur destinataire : un homme, une femme ou un enfant.

Organiser cette action a été un tourbillon d'émotions. Ainsi, les boîtes récoltées ont été réparties entre LES PAS DELICATS et la Croix Rouge.

Je me souviens aussi du retour qui a été formidable, puisqu'il est doux de donner. Nous réitérons cette année cette action qui nous fait ressentir que nous sommes aussi sur cette terre pour donner, pour aider et soutenir celui qui en a besoin.

S'il faut se souvenir, nous le pourrons un peu plus tard. Nous souvenir que nos petites actions sont aussi des exemples pour ceux et celles qui construiront notre société, nos enfants.

Marie Line RODIN,
Responsable du département « Secours Adventiste »



Un don réciproque ! Pour ce Noël Solidaire 2021, l'association LES PAS DELICATS offrira toutes les boîtes récoltées auprès des bénévoles et sympathisants, au département « Secours Adventiste ». Des actions communes empreintes de bienveillance et de solidarité, pour une distribution dans les hôtels sociaux et centres d'hébergements d'urgence autour de la ville de Meaux.

LOISIRS STIMULANTS

1// Quizz de l'Automne

Complétez ces maximes qui émaillent la langue française en choisissant la bonne réponse :

1/ « A barque désespérée (...) »

- a) Il suffit d'un canot de sauvetage
- b) Dieu fait trouver le port
- c) Mort tragique

2/ « Comme on fait son lit (...) »

- a) On le défait
- b) On se couche
- c) On le partage

3/ « (...) la nuit est mère de pensées »

- a) Aie l'esprit apaisé
- b) Garde les yeux fermés
- c) Prends conseil à l'oreiller

2// Retrouvez dans ces « mots croisés délicats » sept fruits de l'automne.

1. Partez pour une balade en forêt et ramassez les sur votre chemin. Riche en nutriments et en minéraux essentiels, c'est un fruit de l'automne aux multiples bienfaits.

2. Fruit bien-être. Il est une source de nombreuses vitamines et minéraux, des apports essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. Sec, frais ou cuisiné, c'est le fruit de la saison à ne pas manquer.

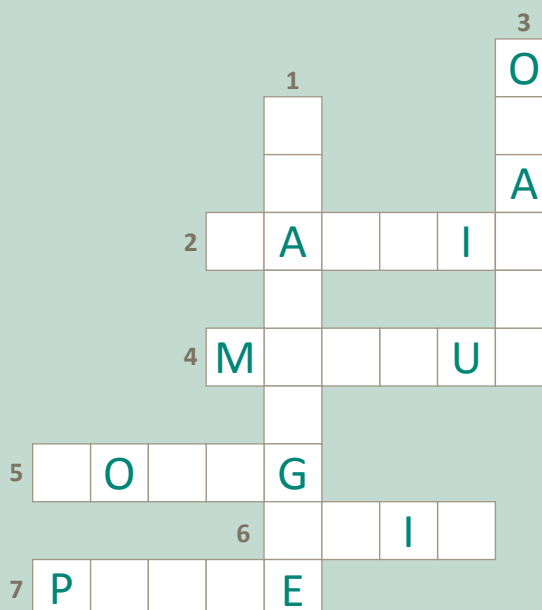
3. Le froid s'installant, les jours raccourcissant, l'énergie peut venir à nous manquer. Faites le plein de vitamine C. Mangée aussi crue, variez les plaisirs et invitez-la dans vos assiettes pour un soupçon d'originalité.

4. Fruit tropical qui aime s'inviter dans tous les plats, sucrés comme salés, pour plaire aussi bien qu'aux petits qu'aux grands.

5. Fruit atypique comparable à la pomme et la poire. Il est étonnamment acidulé et se mange cuit. C'est un fruit parfait à transformer en compote ou confiture pour vos tartines du matin.

6. Fruit à coque, antioxydant riche en fibres alimentaires. Fraiche ou sèche ou même en huile, elle se fait une place de choix sur les tables françaises.

7. Fruit à pépins comestibles au goût doux et sucré. Cinquième fruit le plus consommé en France. Elle présente une excellente source de vitamines et de minéraux.



Réponses :
1/ b ; 2/ b ; 3/ c
4/ Mangue
5/ Raisin
6/ Noix
7/ Poire

3// La Chanson à Troux :

"Toute la pluie tombe sur moi", par Sacha DISTEL

Remettez les mots manquants dans l'ordre :

Aieux - toits - temps - sourire - moral - souliers

Toute la pluie tombe sur moi,
Et comme pour quelqu'un dont les _____
Sont trop étroits, tout va de guingois, car
Toute la pluie tombe sur moi de tous les _____

À chaque instant, je me demande vraiment,
Ce qui m'arrive et ce que j'ai fait au Bon Dieu,
Ou à mes _____ pour,
Qu'autant de pluie tombe soudain, comme ça, sur moi

Mais je me dis, qu'au fond,
J'en ai reçu bien d'autres dans ma vie ;
Que je m'en suis, _____
Toujours sorti avec le _____

Toute la pluie tombe sur moi,
Oui mais moi je fais comme si je ne la sentais pas,
Je ne bronche pas, car
J'ai le _____ et je me dis qu'après la pluie,

Vient le beau temps,
et moi j'ai tout mon _____

4// Paysages d'Automne

Reconnaissez vous ces paysages ? voici quelques indices :
Pays situé dans la partie septentrionale de l'Amérique du Nord. Monarchie constitutionnelle à régime parlementaire, il est constitué en fédération rassemblant 10 provinces et 3 territoires. Encadré par l'Océan Atlantique à l'Est et l'océan Arctique au nord et l'Océan Pacifique à l'ouest. Avez-vous trouvé ?



Réponse :
le Canada

LOISIRS CRÉATIFS



Un Noël des merveilles à Strasbourg

Le Marché de Noël de Strasbourg est une institution en Alsace. La ville se targue même d'être **LA capitale de Noël** ! Marché plébiscité dans toute la France et à travers l'Europe.

Après une année 2020 marquée par une absence de marché de Noël - crise sanitaire oblige - le Marché de Noël

de Strasbourg revient en 2021 de plus belle autour du thème «Allumons les étoiles» ! Depuis plus de 400 ans, cet événement strasbourgeois replonge habitants et visiteurs du monde entier dans l'ambiance conviviale des fêtes de fin d'année en Alsace, autour de sa cathédrale et du Grand Sapin.

Cette année, le format se veut renouvelé pour devenir "plus authentique et plus inclusif". Une escapade s'impose dès le vendredi 26 novembre 2021 et ce, jusqu'au 29 décembre au plus tard où les chalets refermeront leurs auvents. A noter plusieurs nouveautés dans cette édition 2021 : la marche inaugurale participative depuis la place de l'Etoile jusqu'au Grand Sapin de la place Kléber, où les participants porteront des étoiles :

. le chemin aux 600 étoiles depuis le square Louise-Weiss jusqu'au quai des Bateliers,

. un village de l'Avent au square Louise-Weiss (traditions de Noël) et de l'Après,

. des spectacles tous les samedis à 18h entre le 27 novembre et le 18 décembre aux alentours du barrage Vauban,

. un mapping sur la légende du Christkindel, projeté sur la façade de l'hôtel de ville (Place Broglie),

. fin des chalets du pays invité mais une programmation artistique : cette année, ce sera l'Allemagne qui sera mise à l'honneur.

Alors, prêts pour une balade arpentée de pluie d'étoiles et de guirlandes scintillantes ? Cette déambulation dans les rues de Strasbourg vous conduira également vers des douceurs irrésistibles. Nous vous souhaitons une bonne balade culturelle !



Les Pas Délicats*
11, rue des Bâteliers
77100 Mareuil-les-Meaux

07 83 76 79 58

animation@les-pas-delicats.com
prevention@les-pas-delicats.com
communication@les-pas-delicats.com
ressourceshumaines@les-pas-delicats.com
www.les-pas-delicats.com

* Association Loi du 1er juillet 1901, fondée le 18 novembre 2018.





Velouté de Patate Douce et Jambon croustillant

6 personnes / 30 minutes de cuisson / 40 minutes au four

Mes courses :

1 kg de patates douces * 30 cl de crème liquide entière * 6 tranches de jambon (au choix) * ½ botte de coriandre * 1 l de bouillon de volailles * 1 c à s de curry en poudre * 2 gousse d'ail * 1 c à s de gingembre moulu * 1 oignon * 1 c à s d'huile de colza

Préparation :

1/ Faire revenir dans un faitout l'oignon émincé dans l'huile. Ajoutez l'ail hâché et les épices. Remuez à la cuillère en bois. Pelez, rincez et coupez en morceaux les patates douces. Versez-les dans le faitout. Par-dessus, versez le bouillon. Portez à ébullition et laissez chauffer à couvert pendant 30 minutes. Les patates douces sont cuites lorsqu'on peut y planter la lame d'un couteau sans résistance. Mixez. Replacez sur le feu. Versez la crème, ajoutez la coriandre lavée et ciselée en en gardant un peu pour le décor. Remuez.

2/ Préchauffez le four à 210°C. Déposez sur une grille une feuille de papier sulfurisée. Placez les tranches de jambon entières. Enfournez 10 minutes.

3/ Versez dans des bols. Ajoutez un peu de coriandre et la chips de jambon.

Dégustez.



Petites Roses de Saumon fumé

6 personnes / 50 minutes

Mes courses :

120 g de farine complète * 17 cl de lait * 2 c à s de jus de citron * 6 pluches d'aneth * 12 tranches de saumon * 5 c à s de crème fraîche épaisse * 3 œufs * 1 pincée de curcuma * 2 cl d'huile neutre * 2 pincées de sel * Poivre

Préparation :

1 / Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et les jaunes d'œufs. Remuez et ajoutez petit à petit le lait. Incorporez délicatement les blancs d'œufs une fois la pâte lisse et sans grumeaux. Filmez et réservez au frais 1 h.

2 / Déposez des petits tas de pâte dans une poêle huilée chaude et laissez cuire environ 1 min de chaque côté. Réservez les blinis sur une assiette.

3/ Dans un bol, mélangez la crème fraîche, le curcuma, le jus de citron et l'aneth ciselé. Etalez la crème sur les blinis.

4/ Coupez les tranches de saumon fumé en 4. Pliez les en 3 dans la longueur. Roulez chaque tranche autour de l'index et du majeur et repliez la tranche de manière à former un bouton de rose. Déposez-la sur la crème des toasts. Faites de même sur tous les toasts. Poivrez.

Dégustez.



Parution en Mars 2022 du numéro 8 du Délicat'News

Suivez vous sur nos réseaux sociaux Facebook et YouTube pour suivre nos actions

Vous souhaitez nous joindre, contactez nous par :
Mail : lespasdelicats@gmail.com
Téléphone/SMS/Whatsapp : 07 83 76 79 58

A bientôt !

