

www.les-pas-delicats.com
en ligne le 30 juin 2023

Délicat^{NEWS} 2023 15

OCT
NOV
DEC

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

→ p 06
// DOSSIER BIEN-ÊTRE

Pendant les fêtes, facilitez votre digestion !

→ p 09-10
// LOISIRS STIMULANTS

Les pâtisseries de Noël : A vous de jouer !

Directrice de publication : Esther LISIMA
Rédactrice en chef : Esther LISIMA
Infographie : C2me Design
Impression : Print24
Numéro ISSN 3001-5936
Dépôt légal à parution

Tous droits réservés.
Reproduction totale ou
partielle interdite sans l'accord
de l'association LES PAS DÉLICATS.

Crédits photos : C2me Design
Mise en page : C2me Design

Le magazine Dédicat'News est le fruit de la contribution d'adhérents, de bénévoles, de sympathisants et de partenaires. Nous souhaitons pouvoir élargir ces contributions et en appelons à nos lecteurs. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos textes, photos, témoignages et toute autre contribution à l'adresse mail indiquée en fin de publication. Un grand merci !

// SOMMAIRE

03

//LE MOT DE LA PRÉSIDENTE :

Une fin d'année réconfortante

04

//NOTRE ACTUALITÉ

Le chiffre clé du trimestre

Nos volontaires du service civique
solidarités seniors

ACTIVITÉS DU « PÔLE PRÉVENTION »

05

//« Les bienfaits de la pratique du
violon chez les seniors »

06

//DOSSIER BIEN-ÊTRE :

Pendant les fêtes, facilitez votre
digestion !

ACTIVITÉS DU « PÔLE ANIMATION »

07-08

// LOISIRS SOCIAUX

-Nos bénévoles, adhérents et
lecteurs partagent leur expérience
- Zoom sur les activités du trimestre

09

// LOISIRS STIMULANTS :

Les pâtisseries de Noël :
À vous de jouer !

10

// LOISIRS CULTURELS :

Voyage gustatif sous les océans

11

// MON COIN

« Recettes Festives »

// LE MOT DE LA PRÉSIDENTE :

UNE FIN D'ANNÉE RÉCONFORTANTE

L'année 2023 tire bientôt sa révérence pour laisser place à 2024. Que de chemins parcourus durant ces douze derniers mois, où se sont mêlés des moments de joie et de tristesse. Le bilan d'activité qui sera bientôt disponible vous donnera le détail de ces émotions ressenties par les membres de la communauté.

Pour autant, cette fin d'année réconfortante donne de l'espoir pour les avancées de l'association. « Tout vient à point à qui sait attendre » tel est et restera mon leitmotiv pour continuer à avancer et rendre lisible nos cinq valeurs fondamentales* auprès de nos aînés vulnérables, isolées et/ou en début de perte d'autonomie à domicile. Mais aussi, auprès de ceux résidant dans les établissements d'accueil adaptés à leur projet de vie.

En effet, ces six adjectifs résument les activités des pôles prévention et animation réalisées : **Entrainante** au rythme du violon, où quelques pas de danse ont clôturé la semaine nationale des personnes âgées et retraitées. **Enthousiasmante**, lors de l'accueil de deux jeunes volontaires mises à disposition par l'agence du service solidarité seniors au mois de novembre dernier. **Prévenante**, avec des conseils avisés pour éviter ballonnements, brûlures et nausées pendant les fêtes. **Passionnante**, par les témoignages de bénévoles, d'adhérents et de lecteurs. **Stimulante**, avec les jeux de loisirs proposés par la coordinatrice des animations. Et enfin, **palpitante**, avec ce voyage gustatif sous les océans.

Ce dernier trimestre de l'année 2023 rime avec des mots porteurs de sens, tels que :

- Solidaire avec l'initiative « **boîtes de Noël** » et la confection de décoration de Noël au profit des personnes âgées démunies.
- Festive avec le goûter de Noël offert lors de l'atelier de prévention et d'animation du 15 décembre dernier.

Je vous adresse mes vœux les plus sincères : puissent ces fêtes de fin d'année être empreintes de chaleur humaine, de moments de joie partagée et de solidarité.

Délicatement vôtre,

Esther LISIMA, présidente fondatrice



**Valeurs fondamentales : Partage, bienveillance, respect de la dignité Humaine, écoute*

// NOTRE ACTUALITE

LE CHIFFRE CLE DU TRIMESTRE

- **10** représente le nombre de « boîtes de Noël » préparées et récoltées au profit des seniors démunis.

// LES VOLONTAIRES DU SERVICE CIVIQUE SOLIDARITE SENIORS

En partenariat avec l'agence de service civique solidarité seniors, deux jeunes volontaires sont accueillies depuis le 2 novembre 2023 auprès de l'association **LES PAS DELICATS**. Une belle avancée pour renforcer l'accompagnement et les visites de courtoisie, notamment auprès des adhérents bénéficiaires à domicile et dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD). Nous leur souhaitons la bienvenue.



/ Je m'appelle Loriane, j'ai 20 ans et je travaille en tant que volontaire pour l'agence du service civique solidarité seniors et mise à disposition auprès de l'association Les Pas Délicats depuis maintenant 1 mois. Nos tâches sont très simples et épanouissantes pour nous comme pour les adhérents, contents de nous voir à leurs portes chaque semaine. Les activités varient selon les adhérents et nous prenons soin de nous adapter à chacun d'entre eux et à leurs besoins. Certains veulent plus parler, d'autres veulent plus jouer, enfin bref il y en a pour tous les goûts.

Loriane Canova

/ Moi, c'est Cassandra, j'ai 20 ans et je travaille en tant que volontaire pour l'agence du service civique solidarités senior et mise à disposition auprès de l'association Les Pas Délicats depuis maintenant 1 mois. Cette expérience est très enrichissante et motivante, j'ai le sentiment de me rendre utile et la joie qui peut se lire sur le visage des adhérents lorsqu'ils nous trouvent à leur porte est extrêmement plaisante. Nous prenons soin de nous adapter aux goûts et capacités de chaque adhérent en leur proposant des activités variées telles que de simples discussions, des jeux cognitifs ou même des jeux de sociétés. Nous sommes ravies de pouvoir apporter un peu de joie à ses personnes qui nous donnent énormément au quotidien.

Cassandra Salyczuk



// PARTAGE D'EXPÉRIENCE :

Lectrice depuis le 1^{er} numéro, je parcours avec plaisir le Délicat'News. La recette de la poire feuilletée au chocolat (**numéro 14**) nous a fait saliver. Nous nous sommes donc lancés. Je ne vous cache pas que la 1^{re} poire n'était pas aussi parfaite que sur la photo.

Pour autant, à partir des explications, la réalisation s'est avérée facile pour les débutants que nous sommes. Notre petite touche personnelle : le carré de chocolat praliné. Un régal !

Merci à Esther et à tous les contributeurs (et contributrices) pour leur partage et leur bienveillance. Merci à tous celles et ceux qui donnent de leur temps et de leur énergie pour permettre à nos aînés de vieillir sereinement.

Claire & Olivier

Retrouvez toutes nos recettes en dernières pages de nos magazines Délicat'News, téléchargeables sur le site internet <https://les-pas-delicats.com/>



LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE DU VIOLON CHEZ LES SENIORS

« Le bonheur supprime la vieillesse. » Franz Kafka

« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre. » Proverbe japonais

« Vieillir ensemble, ce n'est pas rajouter des années à sa vie, mais de la vie à ses années ». John Fitzgerald Kennedy

Voilà trois proverbes qui résument bien les bénéfices de la pratique du violon chez les seniors.

Le violon a un impact spécifique et positif sur : la santé mentale, l'intellect, la santé physique et le volet émotionnel.

Cet instrument connu pour être l'un des plus difficiles à jouer est, en réalité, un bienfaiteur pour les aînés et pour toutes les tranches d'âges. Mais ici, nous parlerons des aînés.

« La musicothérapie par le violon » ou autrement dit la pratique du violon dans un but thérapeutique et de bien-être à long terme, se réalise en petit groupe. C'est bien connu, plus il y a de fous, plus on rit. Nous y reviendrons plus loin dans cet article.



En attendant, restons studieux. Ce qui a été prouvé scientifiquement par imagerie cérébrale, est que la pratique du violon sollicite la totalité du cerveau et crée énormément de connexion neuronale entre le cerveau gauche et le cerveau droit.

La pratique du violon permet également de stimuler et de produire de nouveaux neurones dans la seule partie du cerveau où ils peuvent encore être produit quel que soit l'âge : l'Hippocampe. L'hippocampe est impliqué dans le fonctionnement de la mémoire immédiate et à long terme, les souvenirs, l'apprentissage de nouvelles informations, les compétences, les habitudes, les gestes et la navigation spatiale. Il faut savoir que les premières lésions Alzheimer apparaissent en premier dans l'hippocampe, ce qui provoque des troubles de la mémoire, de la désorientation, des difficultés à raconter et restituer un événement. Plus il y a de réserve cognitive, plus les maladies neurovégétatives tels qu'Alzheimer et Parkinson se tiennent éloignées.

Pourquoi faire choix du violon ? Le violon est un instrument de pratique individuelle, qui permet de jouer à plusieurs. À chaque séance, la motricité fine est stimulée. L'attention est à son comble et les fonctions du lobe frontal sont stimulées ; on fait attention à ce que l'on joue et aux autres, comme dans un grand orchestre, et on est porté sur l'instant. Le jeu collectif, sur des musiques d'antan qui parlent à tous, est une terre fertile pour l'interaction sociale. L'audition se met au diapason, car le son du violon stimule l'écoute fine et permet de compenser la perte d'ouïe en se concentrant sur la musique et les résultats sont là dès trois mois de pratique. Le violon est l'instrument dont le son est le plus proche de la voix humaine.



Dopamine, Ocytocine, Sérotonine et Endorphine sont nos hormones de bonheur et du rire. Elles sont produites à chaque atelier et permettent de chasser l'hormone du stress : le cortisol. Celui-ci détruit les cellules nerveuses, en particulier dans l'hippocampe. Il augmente les risques de crise cardiaque, de diabète et d'obésité et entrave l'élimination des cellules responsables de cancers.

Et que dire du travail de la mémoire ? Celle-ci est musclée en permanence pour retenir les notes et les jouer sur le bon emplacement, pour retenir les mélodies et d'autres codes, couleurs et indications.

L'estime de soi est reconfortée, car dès le premier atelier, on finit tous par savoir émettre ses premières notes. Félicitation ! Le circuit de la récompense est enclenché et le plaisir est immédiat.

Alors, vous prendrez bien un peu de violon ?

Lydie Moutoumalaya
Musicothérapeute, conférencière



www.leviolonquioint.fr



[Lydie Moutoumalaya](#)



leviolonquioint@gmail.com



// DOSSIER BIEN – ÊTRE : Pendant les fêtes, facilitez la digestion



10 ASTUCES POUR ÉVITER BALLONNEMENTS, BRÛLURES ET NAUSÉES.

Les excès alimentaires des fêtes favorisent les troubles digestifs.

Pendant les fêtes de fin d'année, nous multiplions les repas copieux. « Et nous avons tendance à manger même si nous n'avons plus faim », remarque le Dr Rémy Romney, gastro-entérologue*. Conséquences ? Boutons, irritabilité, nausées, ballonnements, flatulences, maux de tête, douleurs abdominales. Or, combiner plaisirs de la table et équilibre digestif, c'est possible ! Voici quelques astuces pour éviter ces désagréments.

1 Préparer son système digestif :

La « prétox » consiste à équilibrer son alimentation, afin de préparer son système digestif.

« Mettez-vous au vert avec une activité physique régulière et une alimentation équilibrée. Composez votre assiette d'une moitié de fibres (légumes), d'un quart de féculents (riz, pâtes, racines) et d'un quart de protéines (viande, poisson, oeufs) », propose le Dr Romney. Limitez les graisses, le sel, le sucre, boycottez l'alcool, les sodas et les plats industriels.

3 Profitez de la fête :

privilégier les légumes, mâcher, lentement, faire une pause de quelques minutes avant de vous resservir et boire de l'eau. Mangez un fruit ou un légume frais avant de partir. « Tapissez l'estomac avant de partir à la fête, avec une banane, par exemple », invite le Dr Romney. Vous éviterez de vous goinfrer de cacahuètes et de chips à l'apéritif, afin de privilégier les mets de choix.

5 Danser, bouger : « L'activité physique joue le plus grand rôle dans la digestion ! » assure le Dr Romney. Dansez durant la fête. Tout en mettant l'ambiance, vous éliminerez plus rapidement calories et alcool.

7 Gérer l'indigestion passagère : Trop tard, votre système digestif est mal en point. S'il s'agit d'une petite indigestion passagère, appliquez des compresses chaudes sur l'estomac. Contre la constipation, prenez une cuillerée d'huile d'olive. Contre les ballonnements, le charbon végétal est un véritable allié. Il absorbe les gaz produits au niveau intestinal.

8 Réhydrater son corps : Dans les jours qui suivent, buvez beaucoup d'eau, « 1/4 d'heure avant le repas, ¼ de litre à température ambiante. Pensez aux eaux riches en magnésium (50 mg/l minimum). Elles captent le sodium (sel), ainsi que la rétention d'eau excédentaire », invite le Dr Marie-Antoinette Séjean. Le verre d'eau chaude à jeun favoriserait l'expulsion des gaz et lutterait contre la constipation. « Il active les sucs digestifs. Pour ceux qui le tolèrent, vous pouvez y ajouter quelques gouttes de jus de citron », suggère le Dr Romney. « Le gingembre et le fenouil sont redoutables contre les nausées, les ballonnements et les douleurs du ventre », propose le gastro-entérologue. Attention, évitez certaines plantes si vous avez des pathologies, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Pour cela, prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

2 Mâchez correctement :

Mastiquez jusqu'à réduire en bouillie vos aliments. Pour cela, « habituez-vous à vous poser, sans bruit, sans écran, en prenant conscience de ce que vous mangez. Sollicitez tous vos sens. Préparez une belle assiette, humez votre repas, touchez avec les doigts. Votre ventre va gargouiller, mettre votre estomac en mouvement et préparer votre système digestif.

4 Boire plus d'eau que d'alcool :

La règle : boire deux grands verres d'eau après chaque verre d'alcool. Un geste contre la déshydratation due à l'alcool. Entre Noël et le jour de l'An, essayez de ne pas boire d'alcool, afin de soulager les cellules du foie. L'eau de coco, le jus de tomate et le bicarbonate de soude sont efficaces contre la gueule de bois. Prenez une cuillerée de miel...

6 Masser dans Les sens des aiguilles d'une montre :

Pour détendre les muscles abdominaux et stimuler le transit intestinal après un bon repas, « Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée dans de l'huile (amande douce ou autre). Massez votre ventre dans le sens du transit, celui des aiguilles d'une montre », conseille le Dr Marie-Antoinette Séjean, médecin nutritionniste, présidente de l'association Nutricréole. Attention, l'huile essentielle de menthe est déconseillée aux femmes enceintes.

9 Boire plus d'eau que d'alcool :

La règle : boire deux grands verres d'eau après chaque verre d'alcool. Un geste contre la déshydratation due à l'alcool. Entre Noël et le jour de l'An, essayez de ne pas boire d'alcool, afin de soulager les cellules du foie. L'eau de coco, le jus de tomate et le bicarbonate de soude sont efficaces contre la gueule de bois. Prenez une cuillerée de miel...

10 Mâchez correctement :

Mastiquez jusqu'à réduire en bouillie vos aliments. Pour cela, « habituez-vous à vous poser, sans bruit, sans écran, en prenant conscience de ce que vous mangez. Sollicitez tous vos sens. Préparez une belle assiette, humez votre repas, touchez avec les doigts. Votre ventre va gargouiller, mettre votre estomac en mouvement et préparer votre système digestif.

//PÔLE ANIMATION

// LOISIRS SOCIAUX

// ZOOM sur les animations du trimestre

Un trimestre riche en événements et activités a été proposé à nos adhérents, bénévoles et sympathisants. Retrouvez ci-dessous, quelques moments très marquants.

1/ Semaine bleue du 2 au 8 octobre 2023 « **Vieillir ensemble, une chance à cultiver** » était le thème retenu pour la semaine nationale des retraités et personnes âgées, dite « semaine bleue » qui s'est déroulée du 2 au 8 octobre dernier. En partenariat avec la mairie de Mareuil-lès-Meaux, les associations « Club de l'amitié » et « le coin du fourneau », l'office municipal des sports de Meaux et le Violon qui peint, des actions ont été proposées aux seniors du village et adhérents de l'association **LES PAS DÉLICATS** :

- Marche bleue suivie d'un atelier sur les bienfaits de l'activité physique - Atelier de cuisine avec goûter musical animé par un accordéoniste – Rencontre intergénérationnelle autour de jeux de société – Loto bleu suivi d'un goûter et Atelier de musicothérapie suivi d'un soin bien-être par automassage des mains.

Nous partageons avec vous quelques souvenirs de cette semaine dédiée.



La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées
du 2 au 8 octobre 2023

Vieillir ensemble une chance à cultiver !

Au programme (activités sur inscription) :

Lundi 2/10	Mardi 3/10	Mercredi 4/10	Jeudi 5/10	Vendredi 6/10
14h : Marche Bleue au départ de la mairie (circuit : long du canal retour par les berges de la Marne) Suivi d'un atelier à la Maison des Associations sur les bienfaits et l'importance de l'activité physique par l'office médicale du sport de Meaux, en collaboration avec Les Pas Délicats	9h30 : Atelier Cuisine à la Salle des fêtes avec le Coin du Fourneau 15h30 : Goûter musical animé par notre accordéoniste Gildes avec les douceurs préparées le matin	14h à 17h : Rencontre intergénérationnelle autour de jeux de société à la Salle des fêtes	14h30 à 17h : Loto Bleu à la Salle des fêtes avec Le Club de l'amitié et Les Pas Délicats suivi d'un goûter partagé. Prix du carton : 3€ - Petits Lots à gagner	14h30 à 17h30 : Atelier musicothérapie, soin bien-être et automassage à la Maison des associations animé par Les Pas Délicats

Inscriptions / informations : 01 64 33 07 84
mc.opillard@mareuillesmeaux.fr

Merci aux associations partenaires :
Le Club de l'amitié
Le coin du fourneau
Les Pas Délicats

www.semaine-bleue.org

Sous le haut patronage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

LA MARCHÉ BLEUE



//PÔLE ANIMATION

// LOISIRS SOCIAUX

2/ Atelier prévention-animation du 15 décembre 2023

« **Un Noël solidaire** » tel était l'objectif principal de ce dernier atelier de l'année avec l'initiative solidarité senior 2023, suivi d'un goûter partagé sous les airs bien connus de chansons de Noël. Avec l'aide de Cassandra et Loriane nos deux jeunes volontaires, quelques activités de loisirs créatifs ont été pensées pour sublimer le Noël des seniors les plus démunis : Atelier de préparation et de récoltes de boîte de Noël dont vous trouverez ci-joint le contenu.

Mais également, - Atelier de confection de napperon de laine, Atelier de peinture et d'embellissement de boule de Noël, Atelier d'écriture de mots « **doux** » et enfin, Atelier de coloriage de dessins de Noël pour décoration de sapins.

En petit nombre, mais efficaces, fredonnant les airs musicaux de variétés françaises, le sapin joliment décoré a accueilli 10 boîtes de Noël.

Celles-ci seront remises à une association partenaire.



// PARTAGE D'EXPÉRIENCE

Bénévole auprès de l'association « **Les Pas Délicats** » depuis peu, je souhaite partager avec vous mon expérience. En visitant madame V. adhérente de l'association, je lui apporte de la joie et de la bonne humeur, mais j'en reçois également énormément. Durant ce temps passé ensemble, nous pouvons discuter, jouer, nous promener, déjeuner... J'ai beaucoup à apprendre de nos aînés.

C'est une vraie aventure humaine que je suis ravie de vivre avec cette belle association.

Iza Favier, bénévole



// LOISIRS STIMULANTS

Il existe de très nombreuses recettes de gâteaux et de bonbons à offrir ou à partager à Noël. Certains desserts ont une symbolique particulière liée à la religion. Je vous propose de découvrir quelques desserts de Noël tout en jouant et en stimulant vos fonctions cognitives. À vous de jouer !

Nathalie, bénévole et coordinatrice des animations en EHPAD

1/ Selon la tradition, il faut la rompre comme le Christ a rompu le pain, et surtout ne pas la couper, au risque de se voir ruiner l'année suivante.

La veille de Noël, lors du « gros souper », elle trône parmi les 13 desserts. Elle a une place de choix au centre de la table. La tradition veut qu'elle accompagne le vin cuit, le vin de Noël en Provence. C'est un dessert provençal et méridional traditionnel, confectionné notamment à l'occasion du gros souper, le repas du réveillon de Noël. C'est la **P _ _ _ _** à **H _ _ _ _**

2/ Dessert inventé par le pâtissier du Roy René en 1454, selon la demande du mécène d'imaginer une confiserie pour la Reine Jeanne de Laval, à l'occasion de leur mariage. Au cours d'un repas célébrant les noces du Roi René avec Jeanne de Laval, le confiseur de la cour aurait inventé cette confiserie. C'est une gourmandise très fine, à base de pâte de melon confit et d'amandes, recouverte d'un glaçage blanc. C'est le **C _ _ _ S _ _ _**

Solution : 1/ La Pompe à huile ; 2/ Le Calisson

2/ ANAGRAMMES

Reconstituer les 5 mots suivants dont les lettres ont été mélangées sur le thème de Noël :

1/ **N A R D E G L U I** = _ _ _ _ _ 4/ **T O N P A N P T E** = _ _ _ _ _

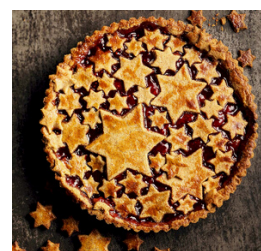
2/ **U C E H B** = _ _ _ _ _ 5/ **H E R A M C** = _ _ _ _ _

3/ **H O T C O L C A** = _ _ _ _ _

Solutions : 1/Guirlande, 2/Bûche, 3/Chocolat, 4/Panettone, 5/Marché

3/ UN PETIT VOYAGE GOURMET EUROPÉEN AVEC QUELQUES PÂTISSERIES

/La Linzer Torte : C'est une tarte d'origine autrichienne, avec un tressage sur le dessus. Elle est généralement à base de confiture de groseille (en Autriche et en Suisse) ou de framboise (en Allemagne et en Alsace). C'est l'une des plus anciennes tourtes au monde, trouvée dans une abbaye autrichienne au début des années 1700.



/ Christstollen : Sa forme traditionnelle est la métaphore d'un enfant Jésus dans ses langes. Le Stollen (ou encore « rouleau de Noël ») est un gâteau traditionnel allemand dont l'origine est très ancienne. C'est un gâteau de Noël confectionné à la main, garni de noisettes, d'amandes, de fruits confits et d'un délicieux cœur de massepain, il accompagnera tous vos petits déjeuners ou goûters de vos fêtes de fin d'année.



Maison Alsacienne de Biscuiterie

/Christmas pudding : Le véritable pudding anglais est un dessert britannique qui rappelle un cake aux fruits confits, préparé à partir de pain ou viennoiseries rassis. Il se déguste généralement tiède, nappé d'une crème anglaise. Il doit contenir 13 ingrédients qui représentent Jésus et les 12 disciples. Traditionnellement, ces ingrédients comprennent : les raisins secs, les groseilles, le suif, la cassonade, chapelure, le citron, le zeste de citron, le zeste d'orange, la farine, le mélange d'épices, œufs, lait et cognac.



marmiton

// LOISIRS CULTURELS :

VOYAGE GUSTATIF SOUS LES OCÉANS

Notre évasion du moment est gustative. Oui, les saveurs sont aussi des voyages que nous pouvons effectuer à moindre coût. Aux saveurs s'associent les couleurs et les formes qui déclenchent tous ces petits et grands plaisirs qui réveillent les sens.

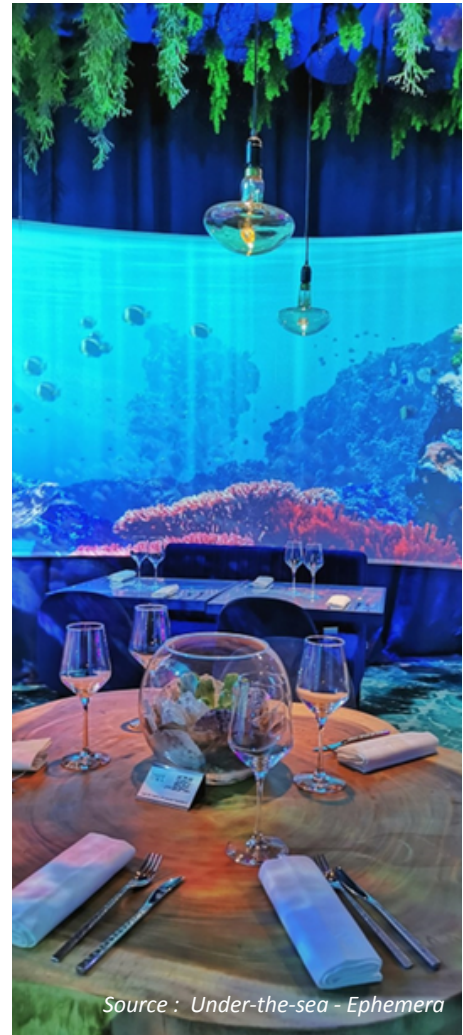
Et pour cela, je vous convie à embarquer sur le vaisseau nommé **"UNDER THE SEA"**, restaurant éphémère qui emmène ses visiteurs dans les lagons et fonds océaniques de notre planète. Tout en dégustant cocktails et savoureux petits plats gourmands, vous y découvrirez ou y redécouvrirez les grandes et petites créatures du monde marin habillé de sa foisonnante végétation aquatique.

Vous vous demandez sûrement comment tout ceci est possible ..., à Paris ? En effet, presque tout est possible à Paris.

Venez et suivez cette adresse que je vous invite à ajouter dans votre carnet de sorties pour vos fêtes de fin d'année par exemple.

Harry MADO, bénévole contributeur

Under The Sea Restaurant - Ephemera
160 avenue de France, 75013 Paris



Savoir exalter les papilles des convives avec une entrée originale, définir un plat principal qui sortira de l'ordinaire, ou préparer une recette inspirante en dessert, sont autant de questions qu'on se pose à l'approche des fêtes. Alors pour briller à table, voici deux idées de recettes festives à savourer en famille ou entre amis.

1/ GRATIN D'AGRUMES, SABAYON AU PARFUM DE POIVRE ET CANNELLE

Difficulté : moyen - Préparation : 35 min - Cuisson : 10 min

Mes ingrédients pour 4 personnes :

- 3 oranges
- 2 pamplemousses
- 3 oeufs
- 25 g de sucre
- 10 cl de crème fraîche épaisse (30% matière grasse)
- 50 g de boursin au poivre
- 1 pincée de cannelle

Ma préparation :

1. Peler à vif les agrumes
2. Prélever les quartiers d'oranges et de pamplemousses.
3. Les répartir équitablement en forme de rosace dans 4 assiettes (allant au four)
4. Réserver le jus d'agrumes obtenu.
5. Réaliser le sabayon : séparer les jaunes des blancs d'oeufs.
6. Placer les jaunes dans une casserole avec le sucre et le jus d'agrumes.
7. Mélanger et cuire au bain-marie sans cesser de fouetter jusqu'à l'obtention d'une mousse crémeuse et onctueuse.
8. Mettre le four en position grill.
9. Faire chauffer la crème à feu doux, incorporer le boursin au poivre et la cannelle.
10. Incorporer cette crème au boursin au sabayon.
11. Verser sur les agrumes.
12. Enfourner et cuire jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.



Source : Marieclairemaison.com

2/ TAGLIATELLES AUX CHÂTAIGNES, PIGNONS, RAISINS ET TRÉVISE

Difficulté : moyen – Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

Mes ingrédients pour 4 personnes:

- 320 g de tagliatelles
- 40 g de pignons
- 30 g de trévisse
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de purée de marron non sucrée
- 40 g de raisins secs
- 120 g de châtaignes cuites et pelées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- quelques branches de thym

Ma préparation

1. Dans un grand volume d'eau salée, faites cuire les tagliatelles al dente (environ 8 min).
2. Pendant ce temps, faites torréfier les pignons dans une poêle à sec.
3. Épluchez la trévisse, lavez-la et séchez-la, puis hachez-la grossièrement.
4. Dans une casserole, faites chauffer la crème liquide avec la purée de marron, les raisins secs et les châtaignes entières. Salez et poivrez.
5. Égouttez les pâtes.
6. Mélangez tous les ingrédients, arrosez d'huile d'olive, saupoudrez de thym effeuillé et servez sans attendre.



Source : Une recette élaborée par la rédaction de A table ELLE

*Nous vous souhaitons une bonne année !
Que Bonheur, Santé et Famille vous permettent de démarrer
du bon pied. On se retrouve bientôt pour trinquer ensemble...*

Parution en Mars 2024 du numéro 16 du
Délicat'News Suivez nos actions sur nos réseaux
sociaux Facebook et YouTube.

Vous souhaitez nous rejoindre, contactez-nous par :

Mail : lespasdelicats@gmail.com

Téléphone/SMS/WhatsApp : **07 83 76 79 58**

Site web : www.les-pas-delicats.com

À bientôt !

📍 Les Pas Délicats* 940, rue Charles de Gaulle,
Bâtiment 1 Appart.105 - 77100 Mareuil-lès-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



Pensez à
l'environnement,
ne jetez pas sur
la voie publique