

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

Délicat^{NEWS}

2024

JANV

JUIN

16

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

Image by onacadan

→ p 06

// DOSSIER BIEN-ÊTRE

/ Je prends soin de mes articulations – Partie I

→ p 09-10

// LOISIRS STIMULANTS

/ A la découverte des disciplines des jeux olympiques et paralympiques

Le magazine Délicat'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 semestre
// Assemblée générale du 2 juin 2024

ACTIVITÉS DU « PÔLE PRÉVENTION »

05

// « L'incontinence urinaire »

06

// DOSSIER BIEN-ÊTRE :
// Je prends soin de mes
articulations – Partie I

ACTIVITÉS DU « PÔLE ANIMATION »

07-08

// LOISIRS SOCIAUX :
- Valentine Day du 8 février 2024
- Atelier Délicat'flor du 16 mai 2024

09-10

// LOISIRS STIMULANTS :
A la découverte des disciplines des
jeux olympiques et paralympiques

11-12

// LOISIRS PHYSIQUES :
les nouvelles disciplines
des jeux olympiques

13

// LOISIRS CULTURELS :
Carnet de voyage : Festival de
musique à Marie-Galante
(Guadeloupe)

14-15

// MON COIN :
« Recettes printanières et estivales

// LE MOT DE LA PRÉSIDENTE :

OLYMPIEZ-VOUS !

Chère Adhérente, Cher Adhérent,
Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vivons tous dans quelques semaines au rythme des Jeux Olympiques. Que cela soit dans les transports, à la télévision, dans les magasins, à la radio, etc... Paris sera sous les projecteurs mondiaux ainsi que les différents sites olympiques choisis pour célébrer le sport. Il était donc évident de marquer ce temps fort dans ce 16ème numéro.

En effet, qu'il s'agisse de prévention, de loisirs stimulants ou physiques, le sport y trouve sa place pour rééduquer, s'amuser ou s'informer, notamment sur les 4 nouveaux sports à découvrir et qui viennent s'ajouter aux disciplines incontournables des Jeux Olympiques, renforçant leur dimension spectaculaire.

Y sont également retracés les événements réalisés durant le trimestre au sein des pôles « prévention » et « animation » pour célébrer l'Amour pour soi ou pour l'autre en chanson, avec des fleurs ou des attentions créatives. Mais également, pour faire le bilan, réfléchir et proposer des actions pour mieux envisager l'avenir de l'association.

En outre, vous sera présenté le carnet de voyage d'une adhérente, en clin d'œil à la fête de la musique et à l'ouverture de la saison estivale.

Le saviez-vous ? La devise olympique se compose de trois mots latins : citius, altius, fortius (« Plus vite, plus haut, plus fort »). Elle invite les athlètes à donner le meilleur d'eux-mêmes. Et vous, quelle sera votre devise ?

Voyager seul, en famille, faire le tour du monde, faire du camping sauvage ou rester chez soi... à chacun sa façon de profiter des vacances et d'accéder au bien-être ! Il vous sera aussi possible de cuisiner facilement et de se rafraîchir avec nos recettes printanières et estivales.

Je vous souhaite un agréable été !

Délicatement vôtre,

Esther LISIMA MADO, présidente fondatrice



Esther LISIMA,
présidente fondatrice

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

// NOTRE ACTUALITE

LE CHIFFRE CLE DU TRIMESTRE

22 représente le nombre de compositions florales réalisées lors de l'atelier Delicat'Flor du 16 mai 2024



// ASSEMBLEE GENERALE DU 2 Juin 2024

La 5ème Assemblée Générale ordinaire des PAS DÉLICATS s'est tenue le dimanche 2 juin 2024 à la Maison des Associations de Mareuil-les-Meaux.

Moment de bilan mais aussi d'échange, de réflexion et de proposition pour mieux envisager l'avenir de l'association.

L'ambiance était sereine et conviviale. La Présidente, Esther Lisima Mado, avec son enthousiasme habituel, a brossé un tableau des différents événements et actions qui se sont déroulés durant l'année 2023.

Les votes unanimes des adhérents et donateurs sur quatre résolutions proposées, ont souligné la confiance de ses membres en son Bureau/Conseil d'Administration. Ce fut également l'occasion de nommer une nouvelle secrétaire, accueillie sous les applaudissements des participants.

Par ailleurs, la bonne santé de l'Association a été une nouvelle fois confirmée par le rapport de la Trésorière qui montrait un compte bénéficiaire. Mais également, par la diversité des actions menées tout au long de l'année et mise en image.

Pour mettre fin à l'Assemblée Générale, un pot de l'amitié a été offert à l'ensemble des participants et visiteurs de passage.

J'encourage la nouvelle mandature à continuer à maintenir sa qualité de travail et de présence auprès de ses adhérents et partenaires afin de répondre au mieux aux besoins et sollicitations.

Harry MADO, adhérent

// PÔLE PRÉVENTION

// L'INCONTINENCE URINAIRE

« Après 50 ans, près de la moitié des femmes souffrent d'incontinence urinaire. Pourquoi ? Comment prévenir ? »

C'est quoi, le périnée ?

Le périnée, ou muscle releveur de l'anus, est un ensemble de structures musculaires et ligamenteuses du bas de l'abdomen qui sert à maintenir vessie, utérus et viscères.

Que se passe-t-il à la ménopause ?

« A la ménopause, explique Ana Gomez, kinésithérapeute, on note une chute de la production d'hormones (œstrogènes), une diminution musculaire (sarcopénie) et une diminution de la production de collagène qui entraîne une perte d'élasticité des ligaments. Le pH vaginal change, générant plus d'infections locales. Ces facteurs conjugués fragilisent le périnée. » On peut alors voir apparaître une incontinence d'urgence, d'effort ou mixte, mais aussi une incontinence fécale, un dysfonctionnement sexuel, une baisse de la libido, des douleurs.

Comment réagir ?

1/ Faire un bilan

Les risques sont accrus par le nombre de grossesses et d'accouchements et leur déroulement, l'absence de rééducation périnéale post-partum, les chirurgies pelviennes, le surpoids, la toux chronique, les efforts physiques fréquents, la pratique d'un sport de haut niveau et/ou a fort impact. « Il est important, recommande Ana Gomez, de faire réaliser un bilan par un kinésithérapeute spécialisé pour connaître l'état de votre périnée. »

2/ Ressentir son périnée

« Il convient, dans un premier temps, de bien situer et ressentir le périnée : s'asseoir sur une chaise ou sur un ballon, talons au sol et contracter comme pour retenir l'urine. Le périnée comporte 2/3 de fibres lentes et 1/3 de fibres rapides, qui vont s'activer lors d'une contraction maximale. Les fibres rapides, elles, sont mobilisées à l'effort, se contractant lors d'un étirement, par exemple... »

3/ Penser aux abdos et au dos

« Le périnée travaille en synergie avec les autres muscles de la zone, rappelle Ana Gomez, notamment les abdominaux. En contractant les transverses, on active les muscles du périnée et inversement... »

Trois exercices contre l'incontinence urinaire :

Exercice 1 : La contraction maximum

Couchée sur le dos, genoux fléchis, à l'expiration, contractez les muscles du plancher pelvien au maximum comme pour retenir l'urine et les gaz. Tenez la contraction 5 secondes en respirant normalement, puis relâchez avec un repos de 10 secondes entre chaque contraction.

Faites trois séries de 10 contractions maximum avec un temps de repos d'1 minute entre les séries.

Augmentez peu à peu le temps de contraction à 10 secondes avec des pauses de 20 secondes.

Conseils : ne bloquez pas la respiration pendant l'exercice. Relâchez les muscles des fesses et de l'intérieur des cuisses pour que la contraction du plancher pelvien soit optimale.

Exercice 2 : La contraction rapide

Même position que l'exercice précédent. A l'expiration, contractez rapidement au maximum les muscles du plancher pelvien comme pour retenir l'urine et les gaz, et relâchez complètement.

Faites trois séries de 10 contractions avec un repos de 60 secondes entre les séries.

Exercice 3 : L'ascenseur !

Imaginez un ascenseur qui monte depuis le bas de votre périnée jusqu'à votre taille. Contractez votre périnée légèrement pour le faire monter au premier étage. Gardez la contraction 2 ou 3 secondes avant de poursuivre l'ascension jusqu'au 4e étage correspondant à vos abdominaux. Redescendez les étages progressivement en relâchant doucement vos muscles.

Source : Auteure Anne de Tarragon _ Magazine ANFORM n°112 Janvier-Février 2024

Par Céline Guillaume

360 C'est le nombre d'articulations de notre corps : 86 au niveau du crâne, 6 dans le larynx, 66 au niveau de la cage thoracique, 76 tout le long de la colonne vertébrale, 64 dans les jambes (2 lots de 32) et 62 au niveau des bras (2 fois 31).

Sacrées articulations ! Elles nous permettent de réaliser toutes sortes de mouvements complexes. Mais les traumatismes articulaires (fractures, entorses, tendinites...), et les maladies des articulations (rhumatismes) peuvent altérer leur bon fonctionnement. « Les douleurs articulaires les plus fréquentes concernent les genoux, les chevilles et les épaules. L'articulation du genou, en particulier, est très sollicitée. Elle est fragile, surtout lors de variations de poids. Les chevilles, elles, sont sujettes aux entorses. Quant aux épaules, où les articulations sont « suspendues », les douleurs sont liées aux pathologies de l'ensemble des muscles qui entourent et stabilisent cette articulation », explique Mohamed Ezzahraoui, kinésithérapeute, éducateur sportif et coordonnateur d'une Maison Sport Santé.

Hélas, à ce jour, il n'existe aucun traitement permettant de guérir définitivement les maladies articulaires. Mieux vaut donc prévenir !

Cette première partie met l'accent sur la prévention par l'alimentation pour prévenir l'usure de vos articulations. « Afin de faire le plein d'anti-oxydants et de réduire les dégradations cellulaires, consommez cinq fruits et légumes par jour, en évitant smoothies et extractions.

Utilisez ail, romarin, gingembre, curcuma, roucou, vanille sous forme d'infusion ou dans vos préparations. Faites le plein de magnésium grâce au cacao, aux noix du Brésil ou de cajou, aux fruits secs, aux céréales complètes, aux légumes verts et aux fruits de mer. Pensez aux aliments fermentés : légumes ou lait fermentés, cornichons, câpres, moutarde... À l'inverse, réduisez le sel, le sucre, l'alcool et fuyez les plats industriels. Remplacez le café par de la chicorée, très nutritive, et buvez 1,5 l d'eau minimum par jour », détaille Armide Lafortune, diététicienne-nutritionniste.

En cas de douleurs, « certaines substances présentes dans des aliments ont des propriétés anti-inflammatoires. Parmi celles-ci, on trouve les acides gras omégas-3, présents dans les poissons gras, les noix et les graines de lin. En complément, les micronutriments tels que la vitamine D, le calcium, le magnésium et le collagène sont essentiels pour maintenir la santé des os et des articulations », conseille Stéphanie Bardet, naturopathe et hypnothérapeute.



//PÔLE ANIMATION

// LOISIRS SOCIAUX

Valentine Day du 8 février 2024

Il n'y a pas d'âge pour aimer et pour s'aimer. L'invitation était lancée : Venez célébrer l'amour le temps d'une après-midi. Plusieurs de nos adhérents ont répondu à l'appel en confectionnant des cartes et cadeaux de Saint Valentin à offrir ou à garder.

Cet atelier organisé comme un clin d'œil à la fête des amoureux a été ponctué par quelques conseils sur l'importance de la nutrition et du parcours des aliments et nutriments dans notre corps.

Comme à l'accoutumée, quelques airs bien connus de Michel SARDOU « Laisse-moi t'aimer », de Joe DASSIN « Champs Elysées », de Gilbert MONTAGNE « on va s'aimer » etc... ont été fredonnés ou interprétés pour accompagner le goûter avec ses assortiments de cœur et de couleur, rappelant le thème de l'Amour.

Atelier Délicat'flor du 16 mai 2024

Regards croisés animatrice et adhérente participante

Adhérente participante : En cet après-midi ensoleillé du jeudi 16 mai 2024 « **LES PAS DELICATS** » se sont transformés en « Les mains délicates ». Nous avons profité dans la bonne humeur, d'un cours d'art floral. Quelle ne fut pas notre surprise en voyant toutes ces fleurs et ces feuillages dans la salle de la Maison des associations ! Sur les tables, tout était préparé : le sécateur, la mousse imbibée d'eau, le contenant, des tubes en verre et des décorations sèches pour le second atelier.

Au niveau de la table centrale, trônaient les fleurs : des roses de toutes les couleurs, des Gerberas et des Germinis, des Freesias, des Anthuriums et des bottes de feuillage (aspidistra et eucalyptus....)

Notre animatrice Annie LELOUTRE, nous fit la démonstration du rouler d'une feuille d'Aspidistra et positionna celle-ci au centre de la mousse. Puis suivirent des distributions successives de Freesias, de Roses orangées, blanches et rouges. Trouver la bonne position de chacune fut parfois un casse-tête, mais tellement agréable. Un Gerbera et un Germini sont venus casser les lignes. Puis un Anthurium rouge trouva sa place dans notre présentation, pour y apporter de la légèreté, de la verdure fine et aérienne ! Il ne manquait plus que le fil de fer vert qui entourait un tube en verre pouvant contenir de l'eau et bien sûr, une rose. Quel plaisir nous avons eu !



Puis on passa au deuxième atelier : le décor d'un cône en vannerie avec des fleurons d'orchidée que nous avons collés avec de la colle à fleurs. Ensuite, suivirent les tranches de pommes séchées, des mini rondins de bois, du liège et de la laine, autre matière facile à travailler pour faire un nœud. En dernière touche, de grosses perles roses et des petites noires sont venues apporter de la brillance à ce tableau.

Enfin, notre présidente, Esther, toujours disponible et qui n'oublie rien... apporta un beau gâteau et des boissons pour un moment de convivialité. Nous avons chanté « Happy Birthday » à deux dames nées au mois de mai.

Un grand merci à Annie et bravo à Esther pour l'organisation remarquable de cette belle initiative !



Animatrice :

Des textures, des couleurs, des matières nobles mais aussi des fleurs d'une grande beauté. Tels étaient les outils nécessaires à la réalisation de nos différentes compositions florales.

Pour notre atelier, nous avons pu faire le choix d'une grande variété de fleurs : Anthuriums, Roses, Germinis, tout cela agrémenté de feuilles d'Eucalyptus et autres, adaptés à la création d'une composition florale unique et surtout personnelle.

Fournissez ensuite le matériel nécessaire et vous verrez des personnes âgées capables d'assembler des fleurs et ainsi, de former un bouquet digne de ce nom.

L'art floral est un art qui aboutit à de très belles créations.

En tant que décoratrice professionnelle, je peux affirmer que l'âge d'or a découvert l'art de faire vivre les fleurs, magnifique expérience.



// LOISIRS STIMULANTS

1/ LES INCOLLABLES

Olympiez-vous en complétant ces mots croisés olympiques et paralympiques. Les images associées aux réponses vous seront d'une grande aide. 1, 2, 3, partez....

1-Il sert à poser les pieds des athlètes au départ des courses de 100m, 200m et 400m.

2-Elle arrive sur le stade le jour de la cérémonie d'ouverture des jeux après avoir traversé plusieurs pays.

3-Ils sont un des symboles des Jeux Olympiques et Paralympiques et sont au nombre de 5.

4-Pour le vainqueur, elle est en or.

5-Les 3 meilleurs athlètes d'une discipline montent dessus lors de la remise des récompenses.

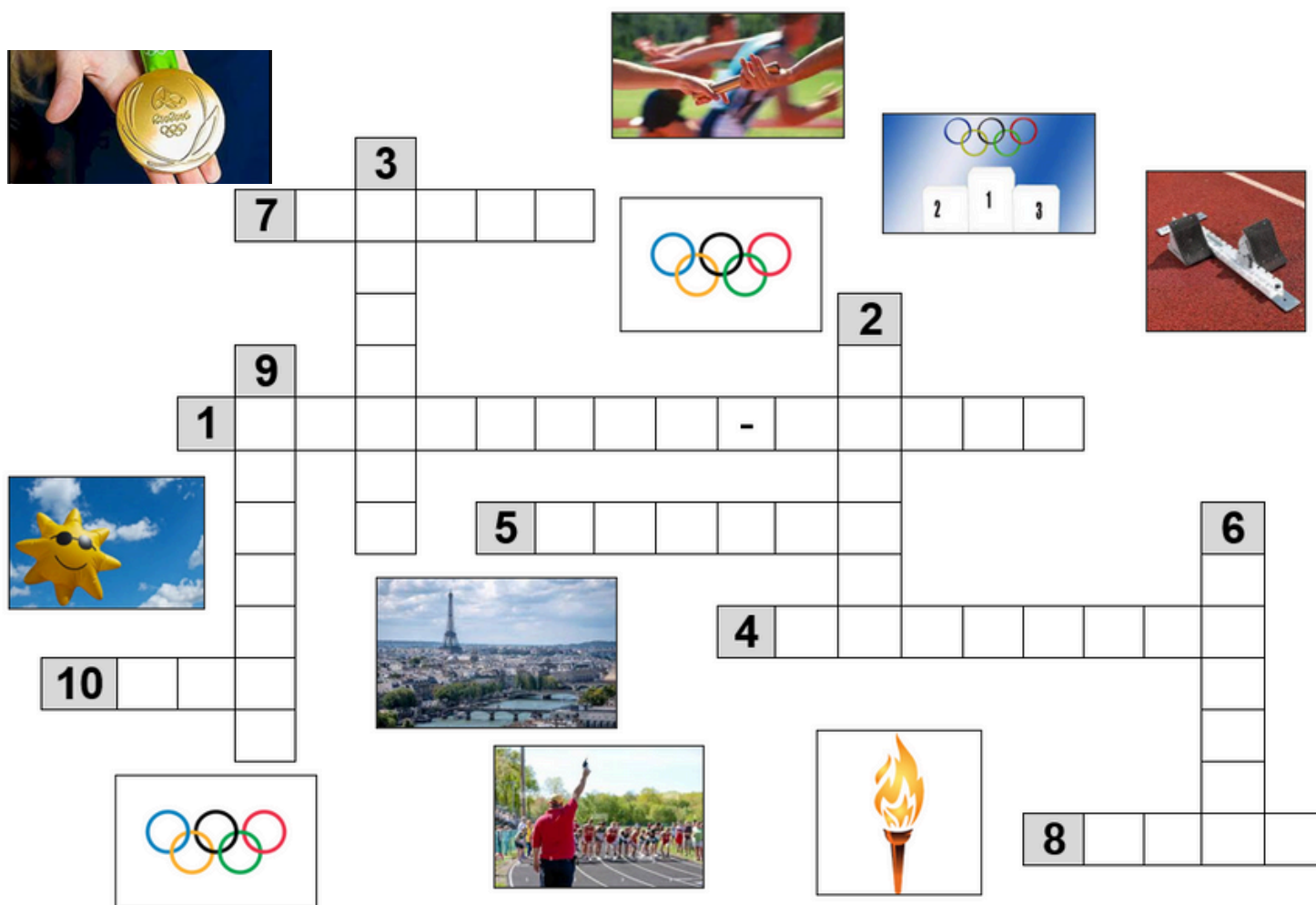
6-Les coureurs se le passent pendant une course de relais.

7-Nom de la ville qui accueillera les JO en 2024.

8-Nombre d'anneaux sur le drapeau olympique.

9-Il donne le départ des courses sur le stade.

10- Saison des jeux qui accueillent quelques-uns des sports suivants : équitation, athlétisme, natation, aviron...



Réponses :
1/ Starting Block 2/ Flamme 3/ Anneaux 4/ Médaille 5/ Podium 6/ Témoin 7/ Paris 8/ Cinq
9/ Starter 10/ Été

// LOISIRS STIMULANTS

2) Les Mots Cachés

“Les mots cachés “ est un jeu de lettres populaire qui consiste à trouver et à souligner des mots dissimulés dans une grille remplie de lettres apparemment aléatoires.

E	L	C	R	I	O	L	U	O	C	H	F	A	C	E
H	N	A	G	E	R	Q	P	T	S	D	E	S	O	D
C	N	F	E	G	R	E	L	O	U	Ç	N	B	M	S
U	J	A	E	I	W	S	O	Y	S	A	O	A	D	E
O	X	N	L	J	P	S	N	H	T	W	S	S	M	T
D	M	I	U	R	A	A	G	E	E	N	I	S	L	I
T	S	O	O	U	P	R	E	V	N	Q	A	I	T	R
K	O	N	C	E	I	B	R	U	T	A	N	N	O	F
F	U	S	M	G	L	A	T	L	A	E	I	N	L	J
L	F	B	E	A	L	C	U	I	T	N	B	R	L	L
O	F	U	T	N	O	R	B	D	I	I	M	E	I	W
T	L	L	U	E	N	W	O	E	O	C	O	S	A	L
T	E	L	B	R	X	O	N	P	N	S	C	P	M	W
E	R	E	L	T	S	S	N	Q	M	I	R	T	L	A
R	X	S	U	I	H	N	E	Ç	V	P	V	R	Q	R
A	Q	D	C	A	N	P	T	K	A	S	D	E	B	C
K	M	G	C	M	X	I	E	E	U	O	B	R	O	Z

BASSIN	COMBINAISON	DOS	PAPILLON
BONNET	COULEE	DOUCHE	PISCINE
BOUEE	COULOIR	FANIONS	PEDILUVE
BRASSE	CULBUTE	FLOTTER	PLONGER
BULLES	CRAWL	FRITES	SOUFFLER
		MAILLOT	RESPIRER
		MAITRE-NAGEUR	

// LOISIRS PHYSIQUES

Jouer et bouger, en compétition ou en loisir, seul ou en famille, l'activité physique préserve l'autonomie et la santé surtout quand on prend de l'âge. Par bouger, on entend tous les mouvements de la vie quotidienne : marcher, jardiner, bricoler, jouer avec ses petits-enfants et aussi toutes les activités physiques qui peuvent être faites pendant le temps de loisirs. Pratiquer une activité physique chaque jour et réduire le temps passé assis est bénéfique à la santé, quel que soit son âge : cela protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...), prévient la prise de poids et préserve l'autonomie en maintenant le capital musculaire, osseux mais aussi cérébral. C'est un excellent moyen de rester en forme. Les jeux me bougent.

La France accueillera les Jeux Olympiques (JO) du 26 juillet au 11 août 2024, puis les Jeux Paralympiques du 28 août au 8 septembre 2024.

Partons à la découverte de quatre nouvelles disciplines qui feront leur apparition au prochains JO de Paris 2024 et qui s'ajoutent aux sports incontournables des Jeux Olympiques, renforçant leur dimension spectaculaire.

1/ BREAKING : LE PLUS ARTISTIQUE

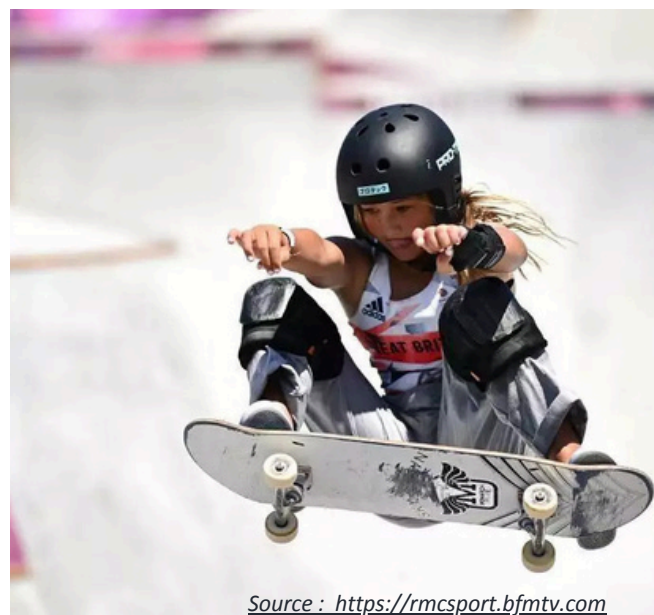
Le Sport jeune, acrobatique et urbain. Issu de la culture hip-hop, il est né aux Etats-Unis dans les années 1970, dans le quartier du Bronx, à NewYork. Le MC (Master of Ceremony) et le DJ (Disc Jockey) sont des acteurs à part entière des épreuves de Breaking (aussi appelé breackdance). Alors que le MC anime l'épreuve, le DJ s'occupe du son sur lequel les athlètes devront improviser et enchaîner leurs mouvements. À Paris 2024, le public découvrira le breaking avec deux épreuves sous forme de battles en 1 contre 1. L'épreuve féminine verra s'affronter 16 B-Girls (Breack-Girls) et l'épreuve masculine opposera 16 B-Boys les 9 et 10 août prochain sur l'iconique Place de la Concorde.



2/ SKATEBOARD : LE PLUS URBAIN

Vitesse, technique, maîtrise de la planche et amplitude seront nécessaires pour exécuter avec succès les plus beaux "tricks" (figures). Symbole de liberté et de rébellion souvent identifiée au mouvement underground des années 1980, la pratique du skateboard est très populaire chez les jeunes en quête d'adrénaline... Né de l'autre côté de l'Atlantique dans les années 1950, ce nouveau sport a su trouver sa place en France avec plus de 3 000 licenciés.

Rendez-vous les 27 et 28 juillet 2024 pour l'épreuve Street, les 6 et 7 août pour l'épreuve Park, sur la Place de la Concorde, transformée en temple des sports urbains



// LOISIRS PHYSIQUES

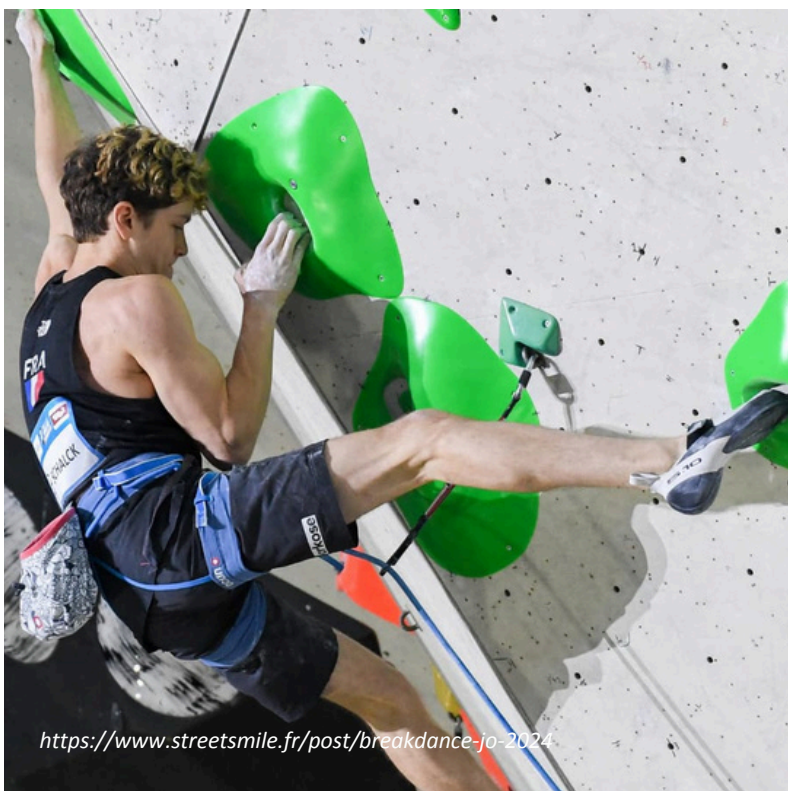
3/ SURF : LE PLUS TONIQUE

24 surfeuses, 24 surfeurs s'apprêtent à défier les rouleaux de Teahupo'o à Tahiti. Un site paradisiaque entre eaux cristallines et végétation tropicale réputé pour sa vague, l'une des plus impressionnantes au monde, pouvant atteindre 2, 3 voire 7 mètres de haut. Enchaînement de figures, vitesse, puissance, flow (rythme), le spectacle s'annonce grandiose !



4/ ESCALADE SPORTIVE : LE PLUS AÉRIEN

Plus vite, plus haut, plus fort, la devise olympique s'applique très bien à l'escalade sportive. Tout près du Stade de France et du Centre Aquatique, épice de Paris, le Parc sportif et scolaire du Bourget, rénové pour l'occasion, accueille les épreuves de vitesse et de combiné bloc-difficulté. Parmi les défis qui attendent les grimpeurs les plus talentueux de la planète du 5 au 10 août 2024, escalader un mur de 15 mètres de haut en moins de 6 secondes ou en 6 minutes mais sans connaître la voie ou encore grimper un mur de 4,5 mètres sans corde...



Source : France.fr

Le site France.fr vous parle d'une France inattendue qui revisite la tradition et cultive la créativité. Une France bien au-delà de ce que vous imaginez.

// LOISIRS CULTURELS :

FESTIVAL DE MUSIQUE À MARIE-GALANTE (GUADELOUPE)

Carnet de voyage par Nathalie NUPERT, coordinatrice des animations en EHPAD et nouvelle secrétaire des Pas Délicats.

Allez, venez avec moi, nous allons découvrir un festival musical auquel j'ai pu participer pour la 1^{ère} fois. Ce festival existe depuis 22 ans et a une renommée internationale.

C'est le festival "Terre de Blues" qui se déroule sur 4 jours sur une île de l'archipel Guadeloupéen, Marie-Galante nommée "la Grande-galette ou l'île aux Cents Moulins".

Les festivités se passent dans un lieu chargé d'histoire "le Château Murat" qui est une ancienne habitation sucrière à Grand-Bourg.

C'est l'occasion de découvrir ou redécouvrir des chanteurs, musiciens de renommées nationales ou internationales.

Il y a aussi les balades dans le village artisanal où les artisans antillais mettent en valeur leur talent en utilisant les ressources naturelles du territoire.

Des soirées sont également organisées en différents lieux avec des concerts privés afin de poursuivre la fête jusqu'à l'aube.

Petit souvenir, cette île a été sublimée par le chanteur Laurent Voulzy avec sa chanson "Belle île en mer Marie-Galante", île qui évoque la quiétude, la douceur, la beauté.

Ça y est, notre balade prend fin à travers quelques souvenirs pleins la tête.



<https://www.street smile.fr/post/breakdance-jo-2024>



Archives Terre de Blues

« RECETTES PRINTANIERES ET ESTIVALES »

Envie d'un gratin copieux et savoureux, mais végétarien ? Découvrez cette recette à base de pommes de terre baignant dans une crème onctueuse au lait de coco.

1) GRATIN PATATES DOUCES ET POMMES DE TERRE AU LAIT DE COCO

Préparation 20 minutes/cuisson : 40 minutes

Mes ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg Pommes de terre
- 100 g Emmental râpé
- 50 cl Lait
- 40 g Farine
- 40 g Beurre
- 20 cl Lait de coco
- 2 cuillères à soupe rase Curry en poudre
- 2 cuillères à café bombées Ail en poudre
- Sel, poivre

Ma préparation :

1. Prenez une casserole et faites-y fondre le beurre. Versez-y la farine en une seule fois et mélangez pour faire un roux. Ajoutez progressivement le lait en fouettant constamment jusqu'à obtention d'une sauce béchamel lisse et épaisse.
2. Hors du feu, ajoutez le lait de coco, les poudres d'ail et de curry. Salez et poivrez, puis mélangez.
3. Préchauffez le four à 160°C.
4. Découpez les pommes de terre pelées en fines rondelles. Déposez-en une première couche uniforme dans le fond d'un plat à gratin et recouvrez de sauce béchamel. Réitérez l'opération jusqu'à épuiser tous les ingrédients. Terminez par une couche de sauce béchamel.
5. Parsemez le gratin d'emmental râpé et faites cuire au four pendant 1 heure 45 minutes. Le gratin est prêt lorsque sa surface est bien dorée. Servez le gratin de pommes de terre au lait de coco et dégustez-le tiède.



Source : <https://www.lavieclaire.com/recettes/gratin-de-patate-douce-au-lait-de-coco/>

« RECETTES PRINTANIERES ET ESTIVALES »

C'est l'heure de l'apéro croustillant ! Simple et gourmand à déguster seul ou entre amis.

2/ BRICKS AUX ÉPINARDS ET AU BOEUF

Préparation : 20 Minutes / Cuisson : 20 minutes

Mes ingrédients pour 4 personnes

- 400 g d'épinards
- 2 oignons
- 100 g de viande bœuf hachée ou haché végétal
- 10 feuilles de bricks
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de crème fleurette
- Sel, poivre

Ma préparation :

1. Pelez et émincez les oignons. Dans une poêle, faites suer les oignons avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajoutez ensuite les épinards, la viande hachée, le sel et le poivre. Faites cuire le mélange à feu doux et à couvert entre 5 et 10 minutes. Remuez régulièrement.
3. Avant la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche. Eteindre le feu une dizaine de secondes après. Laissez reposer durant 5 minutes.
4. Découpez les feuilles de brick en deux. Disposez un peu de préparation au bout de chaque feuille. Pliez celles-ci en triangles.
5. Faites cuire les bricks dans une poêle huilée et chaude. Faites cuire chaque côté durant 3 minutes. Servez chaud.



Source : <https://recettemag.com/recette-bricks-aux-epinards-et-au-boeuf-facile/>

« RECETTES PRINTANIERES ET ESTIVALES »

Une recette simplissime et rafraichissante, sans alcool et peu sucrée. A déguster sans modération entre deux bains de mer, sur sa terrasse ou tout simplement dans son fauteuil en période estivale.

3/ LIMONADE AU GINGEMBRE

Préparation 20 minutes/cuisson : 40 minutes

Mes ingrédients pour 4 personnes

- 30 g de sucre
- 3 cuillères à café de gingembre frais haché
- 26 feuilles de menthe fraîche
- Eau gazeuse
- 1 tasse de jus de citron pressé
- Glace pilée
- 1 citron tranché

Ma préparation

1. Dans une casserole, mélanger le sucre, le gingembre et suffisamment d'eau pour couvrir le mélange.
2. Porter à ébullition en remuant jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
3. Retirer la casserole du feu et ajouter 16 feuilles de menthe.
4. Couvrir et laisser infuser pendant 10 minutes.
5. Filtrer le mélange et le verser dans une bouteille.
6. Ajouter le jus de citron, les feuilles de menthe restantes et compléter avec de l'eau gazeuse.
7. Bien mélanger.
8. Réfrigérer jusqu'à ce que le cocktail soit bien frais.
9. Au moment de servir, remplir des verres avec de la glace pilée et verser le cocktail dessus. Garnir chaque verre avec une tranche de citron et quelques feuilles de menthe fraîche.

Zoom sur le gingembre

C'est une boisson excellente pour la digestion. Le principal composé actif du gingembre, le gingérol (qui lui donne son goût piquant) accélère le transit intestinal. Il agit contre l'aérophagie, les crampes d'estomac, les sensations d'inconfort, les nausées et le manque d'appétit. Quant au citron, il est riche en vitamine C et facilite l'élimination des déchets dans l'organisme



<https://www.cocktails-road.fr/recettes/limonade-menthe-gingembre-au-citron>

« RECETTES PRINTANIERES ET ESTIVALES »

Cette mousse de fraises est légère comme un nuage, savoureuse comme une maras des bois juteuse au mois de juin et hyper facile à faire !

4/ MOUSSE DE FRAISES AU MASCARPONE

Préparation : 20 Minutes / Cuisson : 05 minutes

Ingrédients pour 5 Personnes

- 250 g de fraises type «Maras des bois»
- 2 feuilles de gélatine
- 200 g de mascarpone
- 20 cl de crème fleurette
- 30 g de sucre glace

Préparation

1. Commencez par placer les branches de votre fouet électrique dans votre congélateur. Parfait ! Placez vos deux feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau. Lavez et équeutez vos fraises... mixez-les pour obtenir une purée parfaitement lisse et homogène. Versez votre purée de fraises dans une casserole et portez à ébullition. Dès le premier bouillon, sortez la casserole du feu et ajoutez les feuilles de gélatine ramollies et égouttées. Mélangez bien jusqu'à complète dissolution de la gélatine. Laissez refroidir ce petit monde pendant 10 minutes.
2. Récupérez vos branches de fouet au congélateur... Oh elles ont pris froid ! Fouettez le mascarpone et la crème fleurette pendant plusieurs minutes... Allez !! On ne lâche rien !! Dès que la crème commence à bien épaissir, ajoutez le sucre glace et fouettez encore une bonne minute. Et voilà ! Trempez-y un bout d'index... goûtez... hummmmm !
3. Ajoutez la purée de fraises à votre chantilly mascarpone. Mélangez bien pour que l'ensemble soit parfaitement homogène. Versez ce mélange dans de jolies petites verrines et zou... au frais pendant au moins 1 h avant de servir. Vous pouvez faire évoluer cette mousse en ajoutant des petits morceaux de fraises, des petits bouts de biscuits.. à chacun sa mousse !



Source cuisine.journaldesfemmes.fr



« Le plus important aux Jeux olympiques n'est pas de gagner mais de participer, car l'important dans la vie ce n'est point le triomphe mais le combat ; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu ».

Pierre de Coubertin

Parution en decembre 2024 du numéro 17 du Délicat'News Suivez nos actions sur nos réseaux sociaux Facebook et YouTube.

Vous souhaitez nous joindre, 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

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

