



La Gazette de Montsouris



- ... Le parc Montsouris, muse des arts
- ... Les évènements à venir
- ... La Form'Ensemble en quelques chiffres
- ... Accro à la rando !
- ... Visite guidée au Musée de la Libération de Paris
- ... Retour sur l'atelier "calcium" d'avril
- ... Quand nos itinéraires de vie rencontrent la solidarité
- ... Quatre recettes pour un menu



La chorale de Montsouris

ou comment l'activité physique mène à tout !

Il était 10 heures du matin
On arrivait à Montsouris

comme d'habitudeeeeeee

Avec not'tapis à la main
Une bouteille d'eau posée pas loin

en toute quiétudeeeeeee

Des échauffements d'la tête aux pieds

ça va commencéééééééé

Des alignements
Des squats sumo

En avant en arrièreu

Puis les élastiques
Vers les côtés

Va falloir résistéééééééé

Des abdos au sol
Le bassin levé

Bien haut vers les nuaaaaaaaaaaages

Jambe et bras tendus
Garder l'équilibre

Anis, on est en naaaaaaaaaaage

Du cardioboxing
Des sauts à la corde

Tu es notre anti-ââââââââââââge

Surtout respirer
Les bras écartés

Le nez dans les nuaaaaaaaaaaages



*J'ai grand besoin des murmures
de mai à Montsouris*

Léopold Sédar Senghor



Le parc Montsouris Sylvain LAISNE

*Les fleurs au parc m'ont souri,
Et au jardin les plantes,
Eveillent en moi le vieux platane,
De mon enfance.*

*Ses feuilles mortes m'offensent,
Comme des rêves en charpies,
Sous l'abondance ou le mépris.*

*Aujourd'hui je ne suis sûr de rien,
Une oasis ce jardin,
Le goudron lèche les contours,
Marée noire au carrefour des anges.*

*Un banc de jonquilles,
Une statue de sel,
D'un soldat assassiné,
Par notre dernière folie.*

*Et elles tournent les allées,
Dans cet hémicycle borné,
A nous distraire.*

Photographie, Peinture
Roman, Cinéma, chansons,
Bande dessinée, ...



Man Ray (Emmanuel Radnitzky, dit)
Avenue du Parc Montsouris
[vers 1936 - 1937]



Une allée au parc Montsouris,
Douanier Rousseau

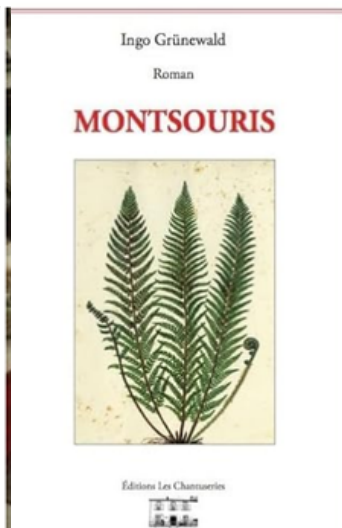


Grand bal de printemps Jacques Prévert

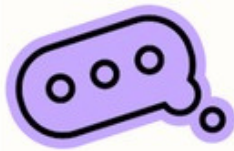
*Paris est tout petit
c'est là sa vraie grandeur
Tout le monde s'y rencontre
les montagnes aussi
Même un jour l'une d'elles
accoucha d'une souris*

*Alors en son honneur
les jardinier tracèrent
le Parc Montsouris*

*C'est là sa vraie grandeur
Paris est tout petit.*



Les Évènements



à venir



MERCREDIS 6 ET 20 MAI A 11H
Conférences Papote & Popote

en visio

Par Cannelle Demeyer
Déticienne-nutritionniste

Les insatiables (ateliers cuisine à la FSGT)

S'inscrire sur le lien (nous le demander si besoin) ... avec le code "LESINSATIABLES" pour bénéficier d'un accès gratuit.

Mercredi 6 mai : Comment faire des menus équilibrés pour le printemps ?

Mercredi 20 mai : Alimentation senior, partie 1 (suite en juin)

MERCREDI 27 MAI A 17h30

Conférence nutrition :
Comment booster son immunité
avec l'alimentation après 60 ans ?

Les mercredis du goût

par Alexie Colson, diéticienne nutritionniste
Mairie du 15ème, 31 rue Péclet, salle Vaugirard
gratuit sans inscription

DIMANCHE 24 MAI A 10H

MARCHE OLI LONGUE-VIE

à la découverte de Montmartre
RDV place Pigalle devant la Fontaine

Pas d'inscription préalable, prévoir une tenue adaptée. Rythme modérée ... avec des montées !

SAMEDI 30 MAI A 9h45 ATELIER CUISINE
HYDRATATION

Organisé par la FSGT et les insatiables
35, avenue de Flandre
Métro Jaurès ou Stalingrad

Gratuit pour les membres de l'association sur
inscription : confirmer sa présence à la Fsgt par mail !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU SAMEDI A MONTSOURIS
du 2 mai et du 23 mai 2026
se dérouleront à 14h avec Ivan

LES ATELIERS DE SOPHROLOGIE
organisés par Lydie
commenceront le 9 mai 2026 à 14h dans une salle
du café d'Orléans, 66 rue Ducouëdic, 75014 Paris

EXPOS GRATUITES A PARIS :

"Chypre au Faubourg Saint-Honoré" Exposition en plein air des sculptures de Theodoulos Gregoriou, quartier Faubourg Saint Honoré, du 28 avril au 27 juillet 2026.

"_Viandalism" : Exposition entre street art et art contemporain au Mona Bismarck les 7 et 8 mai 2026.

"Over the Rainbow" - Camilla Moberg –
Jusqu'au 31 mai, 11h-19h (sf dim., lun.), galerie Maria Wettergren, 121, rue Vieille-du-Temple, 3^e.

"Gébé, un génie du dessin de presse"
Jusqu'au 19 oct., 9h-20h tlj., 13h-19h (dim.), 14h-20h (lun.), BNF-Mitterrand, 11, quai François-Mauriac, 13^e

"Fils et filiations"
Jusqu'au 28 mai, 10h-18h30 (mer., ven., mar.), 14h-19h (sam.), les Ateliers de Paris, 30, rue du Fg-St-Antoine, 12^e



Suite à l'assemblée générale du 21 avril 2026

La Form'Ensemble en quelques chiffres ...

- ▶ Un fonctionnement de fait depuis 3 ans, 222 actions réalisées au total
- ▶ L'enregistrement de l'association le 3 septembre 2025
- ▶ 32 adhérents à ce jour
- ▶ 42 participants à l'activité physique du samedi fin décembre, 44 aujourd'hui
- ▶ Un taux de participation à l'activité physique de 70%
- ▶ Une activité autofinancée
- ▶ Une gazette mensuelle
- ▶ Des propositions d'activité culturelle en groupe ou individuelles
- ▶ Et des idées !!!

Trois membres d'honneur



Anis Nasr · 1er

Coordinateur en activité physique adaptée réseau de santé. Intervenant ETP et APA MDOC. Membre de la SFD Paramédical. Hôpital Cochin



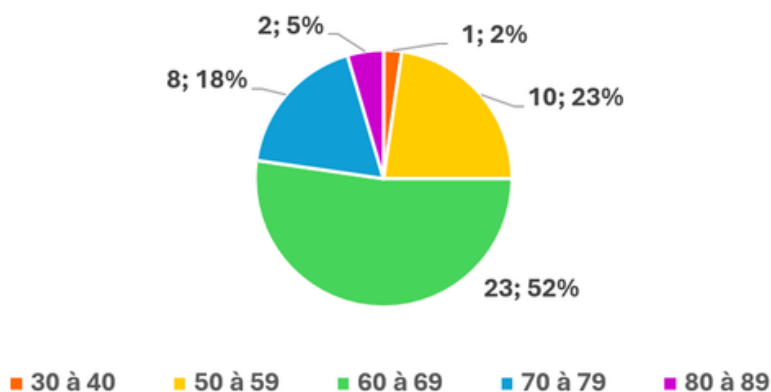
Docteur Perle Sayedoff, médecin nutritionniste., Clinique de rééducation cardio-nutritionnelle aux Lilas qui propose une prise en charge pluridisciplinaire des pathologies nutritionnelles telles que l'obésité ou le diabète.



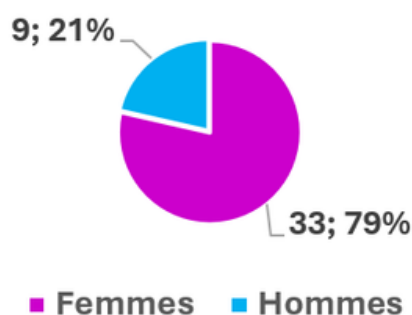
Ivan PEREZ, éducateur sportif en fin de formation de Master 2 APA. Il intervient ponctuellement aux activités du parc Montsouris. Il organisera des tests d'évaluation physique lors de la séance APA du 2 mai 2026.



Nombre de participants par âge



Répartition h/F





accro à la rando !

Nadine, 66 ans ce 23 avril

“mais dans ma tête, je n'ai pas 50 ans !”

Je suis diabétique de type 1 depuis 54 ans. J'avais 12 ans et j'ai été mise tout de suite sous insuline : l'horreur des seringues en verre et des aiguilles... La technologie autour de la gestion du diabète a vraiment évolué depuis 10 ans. Avant, on se piquait le bout des doigts pour avoir une goutte de sang. Tu le faisais 10 fois par jour mais plus maintenant, avec les capteurs, tu as des mesures en temps réel et ça change tout. Aujourd'hui, j'ai une pompe à insuline.

Quand je travaillais, je me sentais épuisée de façon permanente. Je suis en retraite depuis presque 2 ans et beaucoup de choses ont changé. J'ai du temps pour bouger, pour faire de l'activité physique. J'ai l'impression d'avoir rajeuni de 10 ans et ça c'est super !

L'activité physique a toujours été problématique pour moi. Quand tu es diabétique, dès que tu bouges, tu marches, que tu veux faire une activité sans avoir anticipé, tu es confronté à une hypoglycémie, une hyperglycémie et ça te démotive. De fait, j'avais des activités routinières. Parce que je voulais faire du tennis, je passais mon temps à manger du sucre pour ne pas être en hypo, ce n'est pas une solution.

J'ai toujours marché, plutôt en milieu urbain, mais aussi pour des balades tranquilles au parc de Sceaux.

Entre amis, on papote tout le temps, ce n'est pas de la marche active. C'est en marchant seule dans le parc et régulièrement que j'ai appris à mieux doser le resucrage, bien anticiper ce qu'il faut emporter (eau, fruit sec, amande, ...) pour limiter les variations importantes de la glycémie. J'ai pris des bâtons, je me suis mis à marcher d'abord 5 km tranquillement avec de la musique dans

les oreilles et c'était drôlement agréable. J'ai ajusté ensuite l'intensité de la marche et j'ai augmenté peu à peu les distances, surtout cette dernière année.

Évidemment j'ai eu plein d'hypos, plein d'hypers, mais en se testant pendant l'activité physique, on se connaît de mieux en mieux. En tout cas l'accès à la rando est devenu possible. Pour que je profite bien de la rando, je prends en compte plusieurs paramètres : l'intensité de la marche, le dénivelé, la météo... Je suis passée d'une activité physique limitée et laborieuse à une activité physique régulière plus soutenue avec beaucoup de plaisir !

Il y a 2 ou 3 ans environ, j'ai eu la chance de rencontrer parallèlement l'association Randonnée & Diabète et Anis à l'hôpital Cochin, DT1 comme moi, dont l'énergie et les conseils sont vraiment un plus dans la vie.

Puis, bien sûr, j'ai eu la chance de vous rencontrer tous, parce que l'association apporte un bienfait énorme : pratiquer une activité physique en toute sécurité, se retrouver toutes les semaines, bénéficier de la générosité incroyable au sein de l'équipe. Rencontrer d'autres diabétiques a beaucoup changé les choses pour moi. Avant, je ne voyais pas l'intérêt d'aller discuter avec d'autres diabétiques car pour moi j'y "arrivais" toute seule avec ce que je savais. Sauf que les échanges apportent beaucoup : on peut mieux faire et plus avec d'autres parce qu'on a les mêmes problématiques, même si tous, on est différent en tant que diabétiques ; il y a des choses qu'on comprend mieux parce que d'autres l'expliquent.

C'est aussi une sécurité précieuse et bienveillante entre personnes qui partagent les mêmes contraintes.

Avant je ne parlais jamais en séjour avec d'autres personnes pour faire de l'activité physique. J'aurais voulu faire des croisières en bateau ou faire du ski, mais je ne voulais pas imposer mes contraintes à d'autres.

Maintenant, c'est vraiment fantastique ! Je pars en groupe pendant une semaine, comme cet hiver, pour un séjour merveilleux de rando en raquette dans le Vercors, avec 8 personnes de même niveau dont 4 DT1 et 4 non diabétiques.

Je randonne des journées entières, jusqu'à 20 km, avec un autre groupe que je connais aussi depuis 2 ans « RandoPaul ». Paul organise des randos tous les dimanches en forêt, dans les bois, dans les plateaux en Île-de-France. La plupart du temps, il n'y a pas d'autres diabétiques. Je ne me serais jamais autorisée une telle chose avant. J'ai une nouvelle vie, une liberté. Avant, j'avais une activité culturelle, j'allais au musée avec d'autres. Ça fait longtemps que j'ai été voir une expo ; mes expos maintenant sont dans la nature, les animaux, la flore... le plaisir d'avoir un horizon, mais très lointain, même en Île-de-France.

Ma famille ne marche pas beaucoup. Tant pis, je pars sans eux.

Par contre, je retrouve parfois mon frère, DT1 comme moi. Il vit en Grèce. Il marche énormément, il va en montagne avec un groupe et fait des trucs très risqués. C'est quelque chose qu'il a découvert, il y a 2, 3 ans, grâce à la pompe. La randonnée est une chance de découvrir des paysages merveilleux.

J'ai envie de vous parler de « Randonnée & Diabète » parce que je pense que parmi notre groupe, il y en a qui auraient envie de faire plus de choses. C'est une association d'une quarantaine d'adhérents qui existe depuis 33 ans. Aujourd'hui ceux qui ont créé l'association ont un certain âge. Il faut de la relève, des gens un peu plus jeunes et motivés. Nous sommes tous bénévoles.

C'est nous qui organisons les randos. La moitié d'entre nous n'est pas diabétique. En fait ce que nous aimons, c'est notre ambiance chaleureuse, celle que nous créons, un peu comme dans notre association La Form'ensemble.

**VOIR LES RANDOS FAITES SUR LE SITE : [HTTPS://WWW.RANDONNEEDIABETE.FR/](https://www.randonneediabete.fr/)
JE VOUS CONSEILLE DE REGARDER CELLE DU 9 MAI 2026 QUE J'AI MISE EN LIGNE.**

Certaines randos sont plutôt culturelles, du genre balades, sur 10 km environ dans la journée. D'autres sont organisées sur 10 à 17 km. Là, on prend le train mais on reste en Île-de-France.

Je propose d'organiser une rando comme celle que j'ai déjà organisée le 12 avril pour Rando & Diabète à Saint-Rémy les Chevreuse :

9h30 : RER à Cité universitaire - 45 mn de trajet pour jusqu'à Saint-Rémy les Chevreuse.

Vers 10h30 on marche jusqu'à Chevreuse, un petit village adorable avec des petits ponts le long de Yvette. On se balade un peu dans le bourg et puis on monte jusqu'au château de la Madeleine (château fort en ruines très joli). Comme il y a du dénivelé sur les 500 derniers mètres avant d'arriver au château, il est conseillé à ceux qui ont des problèmes d'équilibre ou qui ont mal aux hanches/genoux, de prendre des bâtons de marche. Quand on arrive là-haut, on profite d'une belle vue sur la vallée puis on redescend jusqu'à Chevreuse en suivant le chemin Jean Racine ! Ensuite, on pique-nique dans un parc où il y a des WC (également à la gare et au château) puis on rejoint la gare. Retour avant 16h vers Paris.

Ça fait 8 à 10 km de marche aller-retour pour toute la journée. On prendra le temps. Il ne faut pas qu'il fasse trop chaud.



EN JUIN PAR EXEMPLE ?

VISITE GUIDÉE AU MUSÉE DE LA LIBÉRATION DE PARIS 28 AVRIL 2026



Nous avons conclu le 9 février 2026 pour l'association un contrat de partenariat avec la Ville de Paris et Paris Musées qui nous permet de bénéficier de visites guidées gratuites (12 personnes). C'est dans ce cadre que nous avons organisé aujourd'hui la visite du musée de la Libération de Paris et de l'abri de défense passive utilisé comme poste de commandement par le colonel Rol (futur Rol-Tanguy), chef des FFI de la région parisienne.

L'ENTRÉE DU MUSÉE EST SITUÉE SUR L'AVENUE DU COLONEL HENRI ROL-TANGUY, DANS LE PROLONGEMENT DE L'AVENUE DU GÉNÉRAL LECLERC, FACE À L'ENTRÉE DES CATACOMBES.

La guide, Stéphanie, était tellement intéressante que les questions ont fusé et que nous n'avons fait que la moitié de la visite du musée. Nous avons décidé de reprendre un rendez-vous !



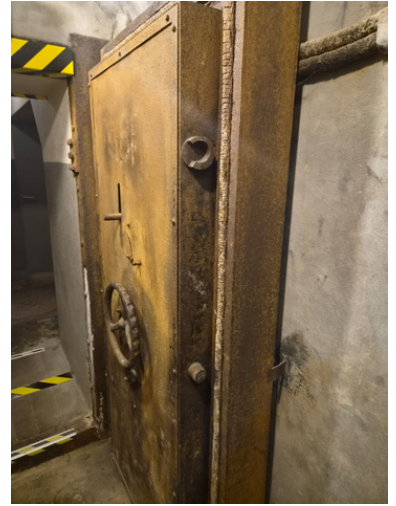
À partir du 19 août, et ce jusqu'au défilé du général De Gaulle sur les Champs-Élysées le 26 août 1944, Paris se soulève contre l'ennemi. On élève à la hâte des barricades. Des hommes, des femmes, des enfants font la chaîne et se passent des pavés que l'on érige en barrières. Le 24 août 1944, ce sont près de 600 barrages qui surgissent à Paris et en banlieue. Outre la mobilisation traditionnelle des quartiers ouvriers de l'Est et du Nord, les quartiers plus aisés de l'Ouest se sont aussi impliqués. Grâce à ces barricades, les parisiens deviennent les acteurs de leur propre libération. Ainsi, à travers l'engagement spontané de ses habitants, c'est bien Paris qui se soulève.

**VISITE GUIDÉE AU MUSÉE DE LA LIBÉRATION DE PARIS
28 AVRIL 2026**

L'ABRI DE DÉFENSE PASSIVE



*Une porte d'entrée
peu engageante*



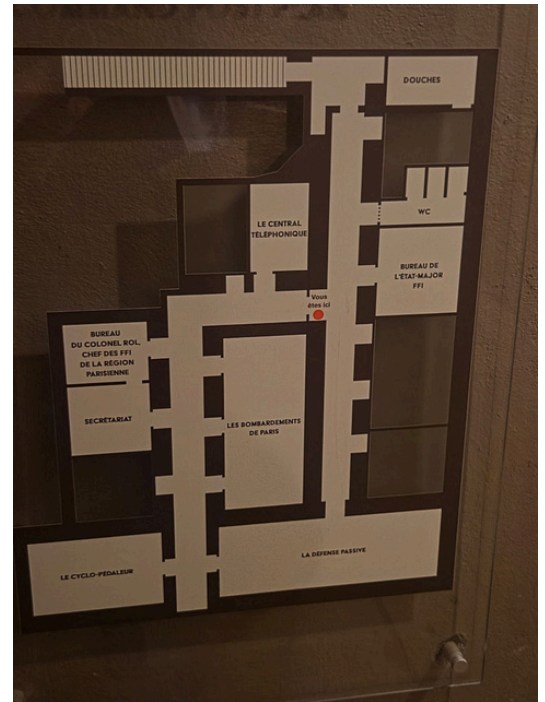
*100 marches à descendre ...
100 marches à remonter !*



*Des WC non
conformes aux normes*



*Une salle de sport
rétro ...*



*Un plan pour s'y
retrouver*



Une visite studieuse



*alliant savoir et
promenade*



*grosse déception : le
coffre-fort était vide !*



*Des photos
souvenirs*

Le poste de commandement de Rol-Tanguy se situe, pendant l'insurrection, sous le lion de Belfort, place Denfert-Rochereau. C'est un abri à vingt-six mètres de profondeur que la défense passive a organisé en 1939. Il communique par des galeries souterraines avec la gare de Sceaux et les catacombes, et dispose d'un réseau téléphonique relié à tous les postes du service des eaux et des égouts. Ce PC est inconnu des Allemands.

Retour sur l'atelier calcium d'avril 2026

Atelier FSGT - LES INSATIABLES

COMMENT NE PAS NEGLIGER LES APPORTS EN CALCIUM DANS NOTRE ALIMENTATION ?

La Haute Autorité de la Santé et l'Anses recommandent un apport journalier de 1200 mg de calcium par jour pour les seniors (contre 1000 mg pour les adultes de 20 à 50 ans) jusqu'à 1500 mg pour les femmes après la ménopause ou les personnes à risque accru de carences.

L'association calcium-vitamine D est cruciale car la vitamine D permet à l'intestin d'absorber efficacement le calcium présent dans l'alimentation. Ainsi le risque d'ostéoporose et de fractures des os est réduit.

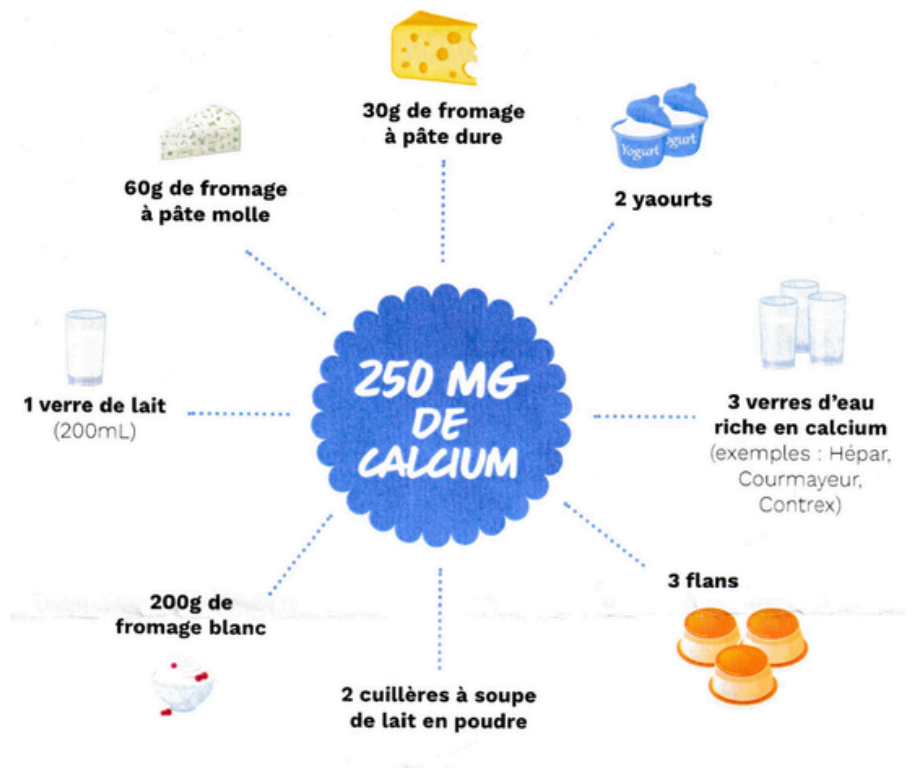
Consommation recommandée



VOUS POUVEZ, PAR EXEMPLE, CONSOMMER :

- Un verre de lait (entier ou demi-écrémé) au petit-déjeuner
- Un yaourt au déjeuner
- Du fromage blanc en collation
- Une portion au dîner

Où trouver le calcium dans les aliments ?



Où trouver la vitamine D dans les aliments ?

poissons gras (maquereaux, harengs, saumon, sardines), jaunes d'œufs, ...

Les alternatives végétales

Les boissons végétales sont préparées à partir d'une légumineuse (ex : soja), de céréales tels que le riz, le sarrasin et le quinoa ou d'oléagineux comme l'amande, les noisettes, le tournesol, les noix de cajou, de sésame ou de noix de coco.

En cas d'intolérance au lactose, vous pouvez donc opter pour ces alternatives de type yaourt ou lait végétal souvent enrichi en calcium et/ou vitamine D.

Ces boissons sont des produits transformés. Il convient donc de varier les sources de calcium. Certaines eaux minérales, des fruits et légumes, notamment les crucifères (la famille des choux, le navet ou encore le cresson), sont également riches en calcium.

Recommandations :

- diversifier les sources de calcium et de vitamine D en tenant compte des recommandations diététiques autres (protéines, lipides, glucides) et de l'avis de votre médecin,
- éviter les régimes déséquilibrés, adapter les portions,
- La vitamine D dans le soleil : Une exposition de 20mn par jour sur le visage, les avant-bras sans crème solaire entre 11h et 14h. Éviter les expositions prolongées.

Quand nos itinéraires de vie rencontrent la solidarité ...



Je suis Carmen et je souhaite vous parler de Rachel.

Je l'ai connue en 2017 quand je gardais Lucas, âgé de 4 ans. Ayant une scolarité compliquée, il a intégré l'école internationale bilingue & conservatoire de musique Koenig (rue Fondary - Paris 15ème) dont elle était la directrice. Vu ma complicité avec cet enfant elle m'a proposé d'être à ses côtés 2 fois par semaine pour le rassurer, lui faire gagner en confiance. Au-delà de cette belle expérience, c'est une superbe enseignante qui passe ses vacances comme bénévole au Bénin où elle porte du matériel chaque fois pour aider les enfants. Je connais son courage, son esprit d'aide aux autres.

Je vous partage ci-dessous la communication qu'elle fait sur son projet. Vous avez ainsi son numéro de téléphone. Vous pouvez la joindre de ma part ; elle peut vous expliquer son expérience et ses projets.



Finalisation de la création d'un centre de formation

Financement participatif organisé par ON'TAPA - Ce projet de construction d'un centre de formation permettrait de développer l'accès à des pédagogies alternatives



Chers vous tous,

Je prends deux minutes (promis, pas plus) pour vous parler d'un projet qui me tient vraiment à cœur avec ON'TAPA, l'association dans laquelle je suis engagée. Je vais depuis près de 20 ans au Bénin comme bénévole. Aujourd'hui, on est à une étape clé : on lance une campagne pour finaliser la création d'un centre de formation. L'idée ? Former des adultes qui pourront, à leur tour, accompagner des enfants qui en ont vraiment besoin. En gros, aider un adulte aujourd'hui pour changer la vie de plein d'enfants demain... joli effet domino, non ?

Concrètement, il nous manque encore un petit coup de pouce pour boucler ce projet. Et c'est là que je pense à vous. Si vous avez envie de soutenir quelque chose de concret, d'utile et profondément humain, chaque don compte (vraiment - même le prix d'un café peut faire avancer les choses !).

Et si le timing n'est pas idéal, un partage, un mot, un relais... c'est déjà énorme. Merci d'être là, de près ou de loin. Ça compte plus que vous ne l'imaginez.



Je vous embrasse.

Rachel Madeline

Tel 0615911766

<https://www.helloasso.com/associations/on-tapa/collectes/finalisation-de-la-creation-d-un-centre-de-formation>

SOUPE FROIDE KEFIR BETTERAVE

RECETTE PROPOSÉE PAR CATHERINE SABATIER, CHEFFE



INGRÉDIENTS

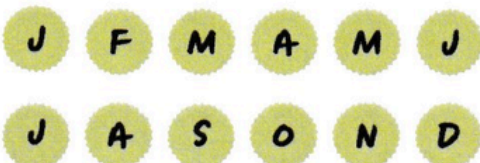


- 400g de betteraves
- 200g de Kéfir
- Un bouquet de ciboulette
- 200g de fromage frais (ricotta ou chèvre frais)
- Quelques pincées de poivre et sel
- 2 à 3 c.à.s de vinaigre de fruits rouges

MISE EN ŒUVRE

- Découper une betterave en fines lamelles à la mandoline. Former 4 petites fleurs avec les lamelles.
- Placer les ingrédients suivants dans le bol d'un blender : le reste des betteraves, le kéfir, la moitié du fromage frais. Mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté onctueux. Saler et poivrer.
- Émietter le reste de fromage frais. Tailler la ciboulette finement.
- Dresser dans des assiettes creuses ou ramequins : velouté, miettes de fromage frais, fleur de betterave au centre, ciboulette, et verser une cuillère de vinaigre de framboise par dessus.

Quand consommer cette recette ?



Pour une alimentation durable



Utilisez plusieurs parties d'un produit pour réaliser plusieurs recettes différentes (une salade radis avec sa soupe de fanes, une compote de pomme avec ses chips d'épluchure) !

Les INSATIABLES

Groupes OS

Cromesquis de sardines

RECETTE PROPOSÉE PAR LA CHEFFE CATHERINE SABATIER



INGRÉDIENTS



Pour les boulettes :

- Sardines à l'huile en conserve : Une boîte de 240 grammes (poids égoutté)
- Oignon rouge : 1 oignon rouge
- Ail : 2 gousses
- Citron : Le jus d'un 1/2 citron
- Herbes aromatiques : Une botte (ciboulette, menthe, persil...)
- Pommes de terre : 120 grammes
- Chapelure : 100 grammes
- Œufs : 2 œufs
- Comté : 100 grammes
- Farine : 100 grammes
- En option : piment, cumin : Quelques pincées
- Sel, poivre : Quelques pincées
- Huile neutre : Environ 30 cl

Pour la sauce :

- Yaourt grec, labneh: 4 cuillères à soupe
- Citron : Le jus d'un 1/2 citron
- Herbes fraîches ou sèches (zaatar) : Quelques pincées
- Assaisonnement : sel, poivre, huile d'olive, autres épices : Quelques pincées

MISE EN ŒUVRE

1- Éplucher les pommes de terre, les couper en petits dés, les faire cuire 10 minutes dans l'eau bouillante ou à la vapeur. Lorsqu'elles sont molles, écraser les pommes de terre en purée. Saler, poivrer. Réserver.

2- Réaliser la farce des boulettes :

•écraser les sardines ; émincer finement l'oignon rouge, presser l'ail, ciseler les herbes, presser le jus de citron ;

•mélanger tous ces ingrédients et y incorporer un œuf, poivrer. Ajouter l'écrasé de pommes de terre et deux cuillères à soupe de chapelure pour assécher légèrement la farce.

3- Tailler le comté en 12 morceaux de parts égales. Façonner 12 boulettes en incorporant un morceau de comté au centre.

4- Paner les boulettes dans une panure à l'anglaise :

•disposer 3 assiettes creuses avec : de la farine, de l'œuf battu, de la chapelure ;

•trempier les boulettes successivement dans la farine, puis dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.

5- Faire frire les boulettes dans l'huile à feu moyen en les tournant de tous les côtés, pendant 3 à 4 minutes : l'huile doit crépiter légèrement, pour colorer les boulettes sans les faire griller, et pour garder le fromage fondant. Essorer sur du papier absorbant avant de servir.

5- Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Tremper les cromesquis dans la sauce.

Poêlée de légumes et patates douces rôties

RECETTE PROPOSÉE PAR LA CHEFFE CATHERINE SABATIER



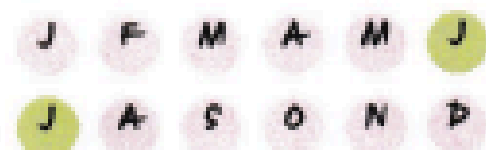
INGRÉDIENTS

- 1 botte d'asperges vertes
- 1 courgette
- 100 g de fèves (épluchées)
- 2 gousses d'ail
- 1 botte d'herbes aromatiques (menthe, coriandre ou ciboulette)
- 2 patates douces
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques pincées de sel, poivre

MISE EN ŒUVRE

- Préchauffer le four à 180°.
- Peler les patates douces et couper en gros morceaux.
- Badigeonner les morceaux de patate douce d'huile d'olive, saler, poivrer et étaler en une couche sur un plat de cuisson.
- Enfourner à 180° pendant environ 30 min; vérifier que la chair soit fondante et l'extérieur légèrement coloré et croustillant.
- Éplucher les asperges, découper en tronçons et précuire à la vapeur ou dans l'eau jusqu'à tendreté.
- Tailler la courgette en petits dés.
- Précuire les fèves à la vapeur ou dans l'eau jusqu'à tendreté.
- Ciseler les herbes aromatiques.
- Faire chauffer de l'huile dans une poêle, ajouter l'ail pressé puis faire sauter asperges, courgettes et fèves précuites pendant 5 min; saler, poivrer, saupoudrer d'herbes ciselées et servir.

Quand consommer cette recette ?



Pour une alimentation durable



Donnez une seconde vie à vos restes en les incorporant dans une nouvelle recette, en rajoutant un assaisonnement différent ou simplement en ajoutant un ingrédient complémentaire.

Choux fourrés à la crème aux herbes aromatiques

RÉCETTE PROPOSÉE PAR LA CHEFFE CATHERINE SABATIER



INGRÉDIENTS

Pour les choux :

- 125 g d'eau
- 62 g de beurre
- 70 g de farine
- 3 œufs (2 entier et 1 jaune pour la dorure)
- Quelques c. à s. de sucre perlé (pour décorer)
- Une pincée de sel

Pour la crème aux herbes :

- 300 g de lait
- 20 g de maïzena
- 3 jaunes d'œufs
- 30 g de sucre en poudre
- 6 g de menthe (12 feuilles)
- 4 g de basilic (8 feuilles)
- 6 g de verveine (10 feuilles)
- 1 feuille de gélatine
- 20 cl de crème liquide

MISE EN ŒUVRE

AU PRÉALABLE :

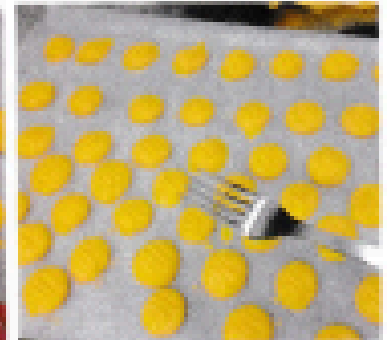
- Préchauffer le four à 180°.
- Placer la crème liquide au réfrigérateur avec un saladier et les fouets du batteur afin de faciliter le montage en chantilly.

1 — Réaliser la pâte à choux

- Faire fondre le beurre dans l'eau avec le sel dans une casserole, retirer du feu puis ajouter la farine en une seule fois, remettre immédiatement sur le feu en remuant jusqu'à formation d'une panade homogène ; transvaser la panade dans un récipient à température ambiante pour stopper la cuisson.
- Ajouter les 2 œufs un par un hors du feu en fouettant vigoureusement entre chaque ajout jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple.
- Préparer la dorure en mélangeant un jaune d'œuf avec un peu d'eau.
- Étaler une feuille de papier cuisson sur une plaque, façonner les choux en boules de la taille d'une balle de ping-pong avec une cuillère ou une poche à douille, badigeonner de dorure au pinceau, dessiner une encoche avec une fourchette et saupoudrer de sucre en grains.



Dorer les choux en les badigeonnant légèrement avec un pinceau



Faire un quadrillage pour les aplatir encore un peu avec une fourchette

Choux fourrés à la crème aux herbes aromatiques

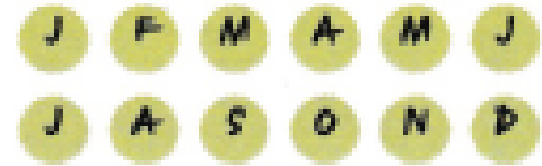
MISE EN ŒUVRE SUITE

- Cuire les choux 20–25 min à 180°, éviter d'ouvrir la porte du four pendant la cuisson pour ne pas les faire retomber ; vérifier qu'ils sont dorés et bien gonflés puis, à la sortie du four, couper immédiatement le haut des choux pour laisser évaporer l'humidité ou, en alternative, laisser entiers et garnir par dessous.

2 — Réaliser la crème aux herbes et monter les choux

- Chauffer le lait avec le beurre, ajouter les herbes finement ciselées, mixer finement si souhaité, couvrir et laisser infuser 15 min puis laisser tiédir.
- Faire tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir.
- Mélanger les jaunes d'œuf, la maïzena et le sucre, verser le lait infusé sur ce mélange en remuant (option : filtrer les herbes), porter à ébullition en mélangeant jusqu'à épaissement et retirer la crème du feu dès la première bulle, incorporer ensuite la feuille de gélatine essorée.
- Filmer la crème au contact et laisser refroidir jusqu'à tiédissement complet.
- Fouetter la crème liquide froide en chantilly avec le batteur, incorporer délicatement la chantilly à la crème pâtissière refroidie en pliant pour obtenir une texture homogène, puis remplir une poche à douille.
- Remplir les choux en perçant le dessous avec la poche à douille ou en garnissant par le chapeau coupé selon le choix, dresser et servir.

Quand consommer cette recette ?



Pour une alimentation durable

Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.