



**QUOI DE NEUF**

**A LA  
BOUTIQUE  
EN 2010 ?**

**P** partage **A** accueil **R** repas **O** odeurs **L** liens **E** espoirs **S** santé  
**E** écoute **P** papotage **I** idées **C** convivialité **E** envies **E** échanges **S** solidarité

N° 1 JEUDI 03 JUIN 2010

**SOMMAIRE**

- Editorial 1
- Atelier Parents 2  
Enfants
- Repas Chinois 3  
à la Résidence
- La Matinée 3  
Santé
- Zoom sur un 4  
légume
- Mon Premier 4  
Atelier Cuisine
- La Chandeleur 4  
en Couleur
- Les Ateliers de 4  
la Boutique

**EDITORIAL**



**Renforcer le lien social !**

Nous vivons dans un monde où l'individualisme prend souvent le pas sur les relations humaines. *La Boutique / Ar Stalig* et les ateliers qui y sont organisés, en cuisine, en informatique..., vont à l'inverse de cette logique. Et c'est très bien ainsi !

*La Boutique / Ar Stalig* est, bien entendu, un lieu de vente de denrées alimentaires mais elle n'est pas que cela. C'est, aussi et surtout, un endroit où on y trouve de la chaleur, du lien social et où on y répare les fissures de la vie.

Ce journal en est d'ailleurs l'illustration probante. "*Paroles Epicées*" est à la fois un moyen de valoriser et de faire connaître les actions engagées mais c'est aussi un atelier d'écriture, à part entière, puisque chacun peut y faire part de ses expériences.

Je me réjouis de cette initiative qui est de nature à renforcer le lien social à Landerneau.



**Patrick Leclerc  
Maire de Landerneau**



### Menu du jour

Soupe de légumes  
Poulet au curry  
Riz  
Roulé au chocolat

寿

禄

喜

## ATELIER CUISINE AVEC LES ENFANTS

Le lundi 15 février 2010

Avec les mamans et l'animatrice, les enfants ont appris à faire la liste des courses, puis chacun a pris un panier.

"Chouette" ont-ils dit !

Je vais prendre le chocolat et chacun a choisi les ingrédients.

Les parents les regardaient, car ils se débrouillaient bien.

Arrivés dans la cuisine, tous ont déposé leurs articles et commencé la préparation du repas.

Un enfant a dit :

"je ne suis pas rassuré avec l'économe!" et un autre a appris à casser les œufs, pendant que son camarade mettait la farine dans un récipient.

Les parents les épaulaient, leur donnant des astuces.

A table :

" ah ça un drôle de goût..."

Le dessert a eu du succès; c'était un gâteau au chocolat.

"Mou, le chocolat c'est trop bon ! "

Nolwenn leur a raconté une histoire et ils ont fait des dessins. Ils étaient tous ravis de cette journée.

Patricia, Dominique

« *Astuce... .. pour séparer le blanc du jaune d'œufs !* »

*Assurez-vous que votre enfant a les mains propres. Préparer deux bols ou deux ramequins. Casser vous-même l'œuf et mettez-le dans un des récipients. Votre enfant récupère délicatement le jaune en passant sa main dessous, les doigts légèrement écartés. Il le dépose dans le second récipient.*

## REPAS CHINOIS A LA RESIDENCE

Le vendredi 5 mars 2010



Nous sommes allées à la Résidence Claude Pronost. C'est un lieu où demeurent des personnes âgées .

Les résidentes nous attendaient pour échanger des conversations intéressantes. Une dame âgée nous a raconté l'époque de ses 18 ans, et elle nous a expliqué que son mari avait fait la guerre, et qu'elle n'avait pas le droit de savoir où il se trouvait.

Nous l'avons écoutée car ça fait partie de l'histoire de la France .

Et nous avons commencé à préparer le dessert

"La coupe du soleil levant".

L'organisation s'est faite.

Trois groupes se sont formés.

Un des groupes a coupé les kiwis, pendant ce temps le 2<sup>ème</sup> préparait les ramequins en les remplissant de fromage blanc.

Le 3<sup>ème</sup> groupe a préparé les petits parapluies en papier pour la décoration des coupes. Tous le monde a trouvé la présentation jolie .

Personnellement, j'ai trouvé que le dessert avait un goût de trop peu !

Patricia

帕特伊霞

布丽吉特

诺暖尔

## LA MATINEE SANTE

**Le jeudi 22 mars 2010**

Avec l'épicerie sociale, nous avons passé un bilan de santé gratuit. Un taxi est venu prendre le groupe pour aller sur Brest.

Avec Nolwenn en voiture, nous avons eu un petit problème, un petit souci de carburant. Le voyant de la jauge s'est allumé alors nous avons fait une halte à la station service.

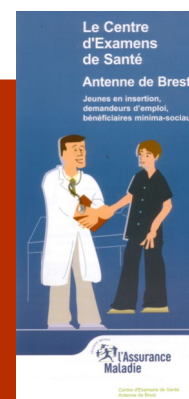
Arrivées au centre de santé, tous le monde a ri quand nous leur avons raconté notre mésaventure, ils avaient commencé les examens.

Comme nous n'avions pas petit-déjeuner, il fallait être à jeun, il y avait des ventres qui gargouillaient car nous avons commencé par une prise de sang. Entre chaque examen, nous discussions et riions. Au retour dans le taxi il paraît qu'ils ont rigolé jusqu'à la boutique .

Patricia

Lorsque nous sommes arrivées au Centre du Bilan Santé, l'accueil a été formidable, mais le délais d'attente trop long entre chaque visite avec le médecin. Le petit déjeuner offert après la prise de sang très bon. Il était composé de café, thé, lait, yaourt, fromage, confiture, pain, jus de fruits. Pendant l'attente, certaines nous divertissaient avec leurs paroles marrantes.

Joëlle



## ZOOM SUR UN LÉGUME DE SAISON : LE NAVET



**Vous aimez le navet mais ne savez pas comment le cuisiner ?**

**Vous n'aimez pas le navet ? Alors redonnez-lui sa chance...**

**Comment le préparer ?**

**Le classique :**

- en **POTAGE** accompagné de carottes, pommes de terre, poireaux ou tout autre légume à disposition.

**Pour les enfants :**

- en **PUREE**, avec de la pomme de terre. Voilà un bon moyen de faire manger des légumes aux plus petits !

**En accompagnement :**

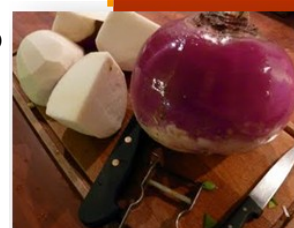
- coupé en dés et rissolé, seul ou accompagné d'autres légumes... avec un peu de sucre c'est encore meilleur !

**Comment choisir les navets ?**

Préférez ceux qui sont bien fermes, avec une peau lisse, lourds et pas trop gros

**Comment les conserver ?**

Les navets primeurs (jeunes navets du mois de mai) se conservent une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les autres se garderont sans problème 2 à 3 semaines.



**Vous voulez le goûter, tester une ou plusieurs recettes : proposez ce légume au menu du prochain atelier cuisine !**

## MON PREMIER ATELIER CUISINE

Accueil par Nolwenn, présentation des personnes.  
Nous avons décidé d'accommoder le chou fleur d'une façon plus originale :  
Le chou-fleur en mousseline, à base de gruyère et de lait.



Nous avons réparti les tâches à chacune. Je me sentais tout à fait à l'aise car j'adore cuisiner. Le menu était composé de chou-fleur, de poisson que nous avons pané nous même, c'était très délicat, le poisson se défaisait en petits morceaux, les carottes vichy étaient délicieuses cuites à l'étouffée. En dessert le crumble était très bon à base de pommes, il manquait un coulis ou crème anglaise, nous avons ensuite dégusté ce bon repas. Le moment était très agréable.

Marilou



## LA CHANDELEUR EN COULEUR

Le vendredi 5 février 2010

Comment faire pour composer un repas sans viande ?  
Des légumes en fêtes avec des couleurs de printemps, du jaune, du vert, du rouge.

Y en t-il d'autres ? Recettes !...

Des épinards à la crème dans une aumônière ! Qui aurait pu y penser (douter) et c'est très bon en plus.  
Ah le caramel dans une crêpe chaude, quel régal, quand le caramel n'est pas trop dur sinon gare aux dents fragiles !  
et comment être sûr de réussir son caramel ?

Valérie

## LES ATELIERS DE LA BOUTIQUE



ATELIERS CUISINE

Vendredi 4 juin  
Vendredi 25 juin



Venez préparer et partager un repas à la Boutique  
Vos idées de recettes sont les bienvenues...  
Rendez vous à 10h00 à la Boutique  
Fin de l'atelier vers 14 heures



ATELIER JOURNAL

Venez participer à la rédaction de l'édition de juin de «Paroles Epicées»  
...Rendez-vous chaque jeudi matin à « La Boutique » de 9h30 à 11h30 (uniquement en période scolaire)

Renseignements auprès de Nolwenn

PAROLES  
EPICEES

Comité de rédaction  
Patricia, Joëlle, Dominique, Brigitte,  
Daniel, Valérie, Marilou, Hélène et Denis.  
Composition : ASF/IBEP Brest

KÉR LANDERNE



VILLE DE  
LANDERNEAU  
CCAS

La boutique  
Ar stalig

Allée des Haras  
29800 LANDERNEAU  
Tél : 02 98 21 33 57



ESPACES  
FORMATIONS

ibep  
Formation