



LE SAINT-MARC QUOI?

10^{EME} FESTIVAL DE LA SOUPE

Samedi 18 octobre 2014

Plateau Tunisie

Bourg de Saint Marc

BREST

SOYONS-Y !

**Octobre, novembre, décembre 2014
Numéro 29**

“Le Saint-Marc Quoi ?” est en dépôt chez les commerçants du quartier que nous remercions pour leur soutien. Vous pouvez, chers lecteurs, nous proposer des articles, nous donner des informations saint-marcoises.

courriel : lesaintmarcquoi@gmail.com

Le collectif “Saint-Marc en fête” propose tout au long de l’année diverses animations.

Ce comité est ouvert à toutes les personnes intéressées à participer à la réflexion et à la mise en oeuvre des projets.
Contact : 02 98 00 85 78

page 2

vie de quartier

Editorial

page 3

En quelques mots

Billet d’humour

SAUVAGES de ma rue

Petite histoire du festival de la soupe

page 4

Rencontre Interview

Interview Fête de la soupe

Bouquinage au Guelmeur Expo au PLPR

page 5

Savoir !

Plantes et jardins les invasives

Rue Santos Dumont

page 6

Evènements

La fin de l’arlésienne

Saint-Marc et les transports

page 7

Actions Assos

jeu-Peins

Réseau voisinage

page 8

Vie pratique

La recette du Saint-Marc Quoi?

Parlons breton...

LA MAIRIE

Services ouverts au public

du lundi au vendredi
8h30 - 12h00
13h30 - 17h30

samedi
9h00 - 12h00

État civil
Domaine Public
Cimetière
(concession)
Inscription aux écoles
Cartes de transports
Tarifs spéciaux
Recensement
Liste électorale...

LES MARCHÉS

Saint-Marc :
mardi matin

Pilier-Rouge :
mardi et vendredi
matin

Votre journal est édité
sur papier recyclé.
Imprimé à Brest
CERID

Editorial

10 ans déjà...

Ils seront là encore une fois, tandis que la musique invite à la rencontre. C’est au 1er festival de la soupe qu’ils se sont rencontrés.

À “Kéruscun en musique”, il y a quelques jours, elle lui murmurait : “Te souviens-tu d’un slow,

Dix ans plus tôt,

Déjà dix ans...

Tu voulais m’épouser.

Quelle drôle d’idée.

Tu n’avais pas 20 ans...”

Le 18 octobre, ils y seront c’est certain. Avec leurs deux enfants, ils concourront à la meilleure soupe...

Ils donnent aussi un peu de leur temps au conseil consultatif de quartier.

Ils sont peu de jeunes encore mais espèrent bien ne plus être les seuls de moins de 35 ans car ils sont maintenant propriétaires à Saint-Marc et veulent poursuivre avec les plus anciens la réflexion pour que Saint-Marc soit encore plus festif, encore plus dynamique, que les commerces leur offrent plus de possibilités, de perspectives.

Ils apprécient, pour les enfants, la proximité des écoles et les activités le

soir à la MPT du Guelmeur, au PLPR et au Foyer Laique, pour eux comme pour leurs enfants...

Ils m’ont parlé de la petite qui découvre la peinture à l’association “jeu-peins”.

Ils aiment flâner au port du Moulin-Blanc et sont enchantés que le grand de 6 ans aille avec l’école à la rencontre des “grands-pères et grands-mères” aux résidences de Poul-Ar Bachet, de Saint-Marc... et aussi chanter et écouter les “Vieux” à Ké-rampéré.

Non, il y a dix ans ils ne savaient pas que le quartier de Saint-Marc regorgeait d’activités, de lieux publics... Ah ! S’ils n’étaient pas venus au 1er festival de la soupe ...

Vraiment n’hésitez pas, n’hésitez plus : Venez à la rencontre de vos concitoyens ce jour de fête et regardez, participez. Saint-Marc déborde de dynamisme et l’équipe du conseil consultatif, qui organise chaque année de multiples animations, sera ravie de vous voir et sera honorée de voir ses efforts récompensés.

Le bonheur est à Saint-Marc, cours-y vite, cours-y vite....

**BILLET
D'HUMOUR**

Les holorimes

Étonnamment monotone et
lasse
Est ton âme en mon automne, hélas !
(Louise de Vilmorin)

Ce sont des hommes les taulards.
Ce sont des *omelettes au lard*.

Dans notre secrète ère, les *secrétaires* savent
leurs *secrets taire*.

En ouvrant son courrier : elle irradie Rose.
Elle lit "radis roses".
Elle ira dire "ose".
Elle lira "dix roses".

Les habitants de l'île d'Ouessant n'ont pas besoin de
compliments : ils sont *doués sans*.

extrait du petit dictionnaire insolite CALEMBOURS (éditions Larousse)

"SAUVAGES DE MA RUE", AU FESTIVAL DE LA SOUPE

En octobre 2013, l'opération "Fleurissons notre Quartier" a consisté à distribuer diverses graines aux habitants de Saint-Marc. Histoire d'intégrer un peu de nature colorée au pied des habitations et de porter ainsi un autre regard sur le fleurissement en ville.

Du coup, quelques citoyens du quartier se sont intéressés à "Sauvages de ma rue". Une démarche permettant aux citadins d'apprendre à reconnaître et recenser la végétation spontanée urbaine. Mais pas seulement : il s'agit aussi d'aider les chercheurs du Muséum National d'Histoire Naturelle à mieux discerner la répartition des plantes en milieu urbain.

Pour faire connaître cette démarche participative (coordonnée au plan national par TELA BOTANICA), plusieurs informations seront disponibles dans un des stands "Environnement" et deux courtes balades d'inventaire proposées dans l'après-midi, autour du plateau rue de Tunisie.

**"MANGE TA SOUPE :
ÇA FAIT GRANDIR"**

Cette maxime seri-
née aux enfants,
tout au long du siè-
cle dernier, n'en a pas
pour autant fait des géants.

Tout de même... elle a laissé
quelques traces à Saint-Marc : **le Festival de la Soupe** est un beau prétexte pour faire grandir les relations et les rencontres intergénérationnelles (du quartier et d'ailleurs) autour de nombreux stands et animations artistiques. La fête se conclut toujours par des remises de prix : prix aux 3 premières soupes (le premier incluant celui du public) ; prix du plus beau chalet ; prix du plus beau déguisement. **Le 18 octobre ce sera le 10ème anniversaire de ce désormais célèbre festival.**

Une occasion de rappeler les origines de cette fête annuelle devenue un rendez-vous incontournable.

C'est au sein du conseil consultatif de quartier qu'a été lancée l'idée.

Avec près de deux cents participants la première année, ce fut un succès modeste mais prometteur. L'édition 2013 a rassemblé plus d'un millier de visiteurs.

Des nouveautés sont prévues pour marquer ce 10ème anniversaire :

- en particulier, soulignons l'atelier cirque et la prolongation de la fête par un repas "bal populaire" jusqu'à minuit...

Le programme comprend de nombreuses animations telles le défilé en fanfare, les incroyables comestibles, la grainothèque, sans oublier la traditionnelle dégustation de soupes.



Pour participer au repas " bal populaire"
les bulletins d'inscription sont à retirer à la Mairie.

Le nombre de places est limité.

Contact
Tél: 02 98 00 85 78

VIVONS NOTRE QUARTIER

Pilier Rouge - Sébastopol - Kéruscun - Poul-ar-Bachet - Forestou - Petit Paris - Kérangal / Kérampéré - Le Guelmeur - Saint-Marc (bourg) - Le Bot / Pont Neuf .

Page 3
LE SAINT-MARC QUOI ?
N° 29

KERUSCUN EN SEPTEMBRE

« Les Concerts de Keruscun » ou désormais nommés « Keruscun en septembre » ont, pour cette 9ème édition, rassemblés un nouveau record en nombre de spectateurs.

En effet, c'est plus de mille personnes qui se sont déplacées pour ces concerts gratuits sur la belle Place de Keruscun.

C'est désormais un rendez-vous de septembre qui est bien connu des brestois et qui se déroule dans une excellente ambiance et ce, grâce aux bénévoles du Conseil Consultatif de Quartier de Saint-Marc.

Début des concerts dès 19H00 avec des sons modérés du groupe « THALAMOS » pour du post-rock instrumental très apprécié par le public de tous âges. Suit, à 20H30, le groupe « LITTLE BIG MOON » et ses trois musiciens dans un style hard-rock et métal avec notamment la présence de Stéphane Thull. L'ambiance est déjà à son comble : la Place de Keruscun et rues annexes sont remplies par les

fans de chacun des groupes, d'habitants du quartier et d'ailleurs. Enfin le groupe tant attendu depuis trois ans « WORKING CLASS ZERO » (punk – métal) monte sur scène vers 22H00 et c'est une ambiance survoltée mais très sympathique qui se poursuit à la grande satisfaction des organisateurs, de la Mairie de Saint-Marc et des partenaires tels que les commerces de Keruscun, l'association « AEMV Enfants malades » et le Service de Prévention de la Santé Publique de Brest Métropole Océane.

Un bon programme, des spectateurs toujours plus nombreux d'année en année, une météo régulièrement favorable, une ambiance appréciée, telles sont les conclusions de la Commission Animation du CCQ de Saint-Marc.

Ce qui laisse penser à un formidable dixième anniversaire de « Keruscun en septembre » !!!

PHOTO : le groupe THALAMOS

BOUQUINAGE

Venez savourer les mots et chansons autour du plus beau des défauts, la gourmandise.

La dégustation se déroulera le **mardi 21 octobre à 15h30 exceptionnellement à la MPT du Guelmeur.**

EXPOSITION

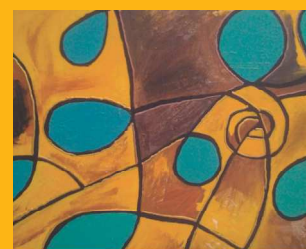
Maria Dal Santo vous propose

une exposition de tableaux au PLPR. Le vernissage a



lieu le 6 novembre 2014. L'exposition est ouverte au public à partir du 5 novembre 2014 jusqu' au 9 décembre, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. (Entrée libre).

Maria Dal Santo crée des tableaux modernes, ethniques, sur les paysages bretons, la mer, les paysages portugais : Nazaré, Faro. Elle travaille sur le 3D tout en relief, sur la peinture acrylique, sur la pâte de structure, les crayons 3D, la peinture métallisée, les feuilles d'or.



Le comité de rédaction:

Jeannine Arzur

Patrick Calvez

Eric Cann

J.-Yves Guéguéniat

François Grosjean

Fabrice Mauguen

Françoise Omnès

Albert Sparfel

Marie-France Thomas

Anne Youénoù

crédit photo: le StMarc Quoi



VIVONS NOTRE QUARTIER

Pilier Rouge - Sébastopol - Keruscun - Poul-ar-Bachet - Forestou - Petit Paris - Kérangal / Kérampéré - Le Guelmeur - Saint-Marc (bourg) - Le Bot / Pont Neuf .

Page 4
LE SAINT-MARC QUOI ?
N° 29

Plantes Invasives



Des petits monstres envahissants

Mauvaises herbes et autres plantes indésirables s'installent la plupart du temps dans des milieux abandonnés comme bords

de route, terrains nus, chantiers. Les causes de leur établissement sur un nouveau territoire peuvent être:

- accidentelles du fait d'activités industrielles, échanges commerciaux, transports de marchandises
- volontaires à des fins alimentaires, ornementales, constitution de collections botaniques
- naturelles par la dispersion de graines par le vent, l'eau ou les animaux.

Plusieurs étapes sont nécessaires pour qu'une plante soit déclarée « invasive » : introduction sur le territoire d'une plante exotique, acclimatation et adaptation au nouvel environnement avec une croissance rapide, capacité de multiplication importante lui permettant de prendre le dessus sur les espèces locales, résistance et maintien face aux perturbations du milieu écologique, aux conditions climatiques et pollution de l'espace concerné.

Certaines, bien connues, font partie de notre environnement journalier

- arbre aux papillons (*buddleia davidii*) Il se propage très facilement, peut atteindre une hauteur de 3 mètres.
- herbe de la Pampa (*cortaderia sellana*), se développe par touffe et graine, jusqu'à 1,50 mètres.
- renouée du Japon (*reynoutria japonica*), vivace à racines traçantes peut monter jusqu'à 2 mètres.
- séneçon du Cap et Vergerette, producteurs de nombreuses graines dispersées par le vent.

Bien installée, une plante « invasive » peut causer de nombreux dommages : sur l'environnement avec une perte de la biodiversité locale et une transformation du paysage, sur l'économie en créant une gêne pour la pêche et la navigation, sur la santé, pouvant provoquer sur les personnes sensibles des allergies aux pollens ou brûlures par contact avec la peau.



Il faut donc apprendre à les reconnaître et éviter de les planter ou les laisser se reproduire.

Une fois enlevées, avant leur floraison, il est préférable de les composter ou de les apporter en déchetterie « verte » après un séchage de quelques jours au soleil.

Il est interdit de les brûler dans son jardin. La destruction des ordures ménagères et autres déchets à l'aide d'incinérateur individuel ou d'immeuble est interdite par l'article 84 du Règlement Sanitaire des départements bretons.

Les pesticides sont à proscrire. Ils créent plus de problèmes qu'ils n'en résolvent et leur efficacité sur ces plantes n'est pas prouvée.



Rue

Alberto Santos-Dumont

Son père Henri Dumont était français et fut naturalisé brésilien, sa mère était brésilienne. Il naquit le 20 juillet 1873 à Palmira. Il fit d'excellentes études à Sao-Paulo mais vécut ensuite très souvent en France.

Il fit construire son premier ballon Le "Brazil" en 1898 et vola de Paris à Pithiviers. Il se passionna pour les dirigeables mais dès que les premières machines volantes commencèrent à voler, il se lança dans l'aventure. À bord du biplan le "14 bis", il obtint le premier record d'aviation du monde grâce à un vol de 220 m à la vitesse de 41,3 km/h.

Il entreprit ensuite la construction de petits avions : les "Demoiselles" dont il donna gratuitement les plans à ceux qui le désiraient. Sa célébrité grandit, il devint : « le brésilien volant ». Ses avions volèrent dans tous les meetings. Très maniables, très légers, leurs structures se composaient de bambou, de chanvre et de toile.



Les progrès continuèrent du fait de la guerre, ce qui le contraria grandement.

Atteint d'une sclérose en plaques en 1928, il retourne au Brésil et se suicide en 1932.

VIVONS NOTRE QUARTIER

Pilier Rouge - Sébastopol - Kéruscun - Poul-ar-Bachet - Forestou - Petit Paris - Kérangal / Kérampéré - Le Guelmeur - Saint-Marc (bourg) - Le Bot / Pont Neuf .

Page 5
LE SAINT-MARC QUOI ?
N° 29

La fin de l'Arlésienne ?

Saint-Marc Transports en commun

D'après Wikipédia : Une autre définition

ESPACE Engineering		Construction de bâtiments pour entreprises & collectivités	
02 99 68 93 68			
PROPRIÉTÉ DE	BARDON PROMOTION		
PERMIS DE CONSTRUIRE N°	PC 029 019 14 00008		
DELIVRÉ LE	21/07/2014		
MUNICIPALITÉ	BREST		
NATURE DES TRAVAUX	Construction d'un bâtiment de commerces et de bureaux		
SURFACE DU TERRAIN	2 099 m ²		
SURFACE DE PLANCHER	1 118,23 m ²		
HAUTEUR DE LA CONSTRUCTION	8,59 m		
CHANTIER INTERDIT AU PUBLIC			

populaire décrit une « arlésienne » comme une chose ou un évènement dont on parle souvent, que l'on attend, mais qui n'aboutit pas, ne se produit pas ou ne vient jamais.

On parle alors d'« arlésienne » comme on évoque « la Saint Glinglin » ou « les Calendes grecques ».

Depuis une quinzaine d'années, le centre du bourg de Saint-Marc entend les bruits les plus divers sur l'implantation d'un centre commercial. Les associations de riverains ont plusieurs fois demandé des rencontres avec les responsables de la mairie, cela a abouti seulement et enfin à la construction du parking qui ne date que d'environ 2 ans.

Pour mémoire, en 2000, le Télégramme du 21 septembre annonce le projet de la construction d'une supérette et Madame la Maire Adjointe présente le projet. Une plaquette est diffusée. En 2005, les immeubles de la rue La Bruyère sont édifiés, le bruit se propage qu'un magasin Leclerc sera construit sans tarder. En avril 2008, l'édile locale confirme que 4 projets de commerce sont à l'étude. En avril 2009, une réponse aux associations confirme le projet (Le Télégramme du 30 avril 2009). En mai 2010, la réponse est la même, (Le Télégramme du 11 mai 2010). C'est en octobre 2010 que les élus de l'opposition demandent la construction de halles couvertes (Le Télégramme du 4 octobre 2010).

Le 14 janvier 2011, une lettre signée par le vice-président en charge de l'urbanisme et par Madame la Maire Adjointe annonce le dépôt d'un permis de construire pour la société Lidl. Quelques

mois plus tard ce projet fait florès... En janvier 2014, un bruit court à nouveau : un magasin Carrefour préparerait un permis de construire.

Les bruits les plus divers ont circulé et continuent de le faire : Leclerc, Intermarché puis Lidl mais le constat est patent... toujours rien d'autre qu'une zone verte par défaut ! Finalement, les seuls commerces qui s'activent parfois la nuit n'ont aucune autorisation, les orifices sous les immeubles de la rue La Bruyère peuvent les accueillir. Les murs jamais peints, les arbustes cachent bien ces échanges.

En attendant, heureusement, certains toutous sont ravis de cette situation. Ils peuvent satisfaire leurs besoins et sont prêts à "voter" pour le maintien d'un joli jardin qui vient juste d'être entretenu. Mais les chiens ne votent pas ! Quoiqu'il en soit ces habitants à quatre pattes aimeraient eux aussi voir un espace vert autour du magnifique arbre.

Depuis plusieurs mois, la mairie, souvent questionnée, dit que l'affaire reste en attente et que rien de concret ne se présente... Pourtant, certains commerçants ont reçu la visite d'un responsable d'un cabinet d'entreprise. Moyennant plusieurs centaines de milliers d'euros, il propose de réserver une place pour transférer leur commerce ! Alors qu'en est-il ?

Le 18 septembre 2014, un panneau annonce l'attribution d'un permis de construire datant du 21 juillet 2014 ! Deux mois d'affichage légal permettront peut-être, si aucun recours n'est formulé, de voir enfin s'édifier ce projet.

Espérons que cette fois sera la bonne car le besoin d'une moyenne surface de proximité est nécessaire, à la fois pour satisfaire l'attente des Saint-Marcois, et aussi pour dynamiser l'activité du bourg qui depuis ces nombreuses années s'est considérablement dégradée.

Alea iacta est

Mardi 16 septembre, c'est jour de marché place Simon. Un magnifique bus flambant neuf y est stationné.

La rencontre de la compagnie de transports KEOLIS avec les habitants du quartier avait été annoncée dans la presse locale.

Le sujet : échanger sur les problèmes de transports dans le secteur. En effet, depuis l'arrivée du tram la modification de plusieurs lignes, voire la suppression d'arrêts dans des zones pavillonnaires anciennes, a contrarié nombre d'habitants. Ces "clients" de Kéolis ont pu exprimer leurs doléances. Les usagers à qui la société de bus a offert un sympathique petit déjeuner café et viennoiseries s'expriment. Une personne âgée, s'appuyant sur une canne, dit que c'est sa fille qui l'accompagne au marché en voiture. Elle vient de Pen-ar-Créac'h. Une jeune retraitée du Stangalard, pressée, a pris son véhicule. D'habitude elle vient à pied. Deux amies, nouvellement arrivées à Saint-Marc découvrent la vie du quartier... Vers 11 h 15 le beau bus s'éloigne. **Gageons que cette concertation permettra d'améliorer le service aux usagers du quartier.**



Vie des associations

« Jeu-peins sans frontières »

Une nouvelle association qui ouvre sur le quartier un espace dédié au « Jeu de Peindre » !

En quoi est-ce un jeu ? Pendant la séance qui dure une heure ou une heure et demie, enfants et adultes, réunis dans un même groupe, sont invités à jouer avec les couleurs sur leurs feuilles, librement (il n'y a pas de thème imposé). Le jeu est naturel et au fil des séances, chacun se prend au jeu !

Le geste de peindre est gratuit : le tableau n'est pas destiné à être montré ou exposé, garantissant ainsi l'exercice de la spontanéité.

La démarche est originale : il ne s'agit pas d'un cours de peinture ou de dessin qui formerait de futurs artistes. En passant par le geste de peindre, il s'agit de retrouver une

expression spontanée, naturelle pour le petit enfant dès qu'il sait tenir un crayon, et qui disparaît peu à peu avec le conditionnement éducatif (dans ou hors de l'école, où il y a toujours quelque chose à prouver).

Quelques règles sont à respecter : le groupe partage une table-palette de 18 couleurs et trois pinceaux par couleur ; à l'intérieur d'un même espace, chacun respecte l'espace privé de l'autre. La feuille punaisée sur le mur peut s'agrandir au gré de chacun. « Il n'y a pas de compétition, pas d'enjeu, pas de commentaire, tous les âges cohabitent. Le jeu est d'autant plus stimulant et jubilatoire du fait des couleurs – dont la gamme est infinie – et de la trace laissée » affirme la responsable.

L'encadrant est là pour permettre que la démarche ait lieu dans les meilleures conditions : espace spécifique et dédié, respect mutuel, absence de jugement, partage des outils du jeu. L'encadrant n'enseigne donc pas des techniques, il garantit que la synergie fonctionne, après avoir été formé par Arno Stern, à l'origine du « Jeu de "Peindre" ».

Le résultat ? Non pas des œuvres, mais une plus grande confiance en soi, une spontanéité retrouvée, un geste plus sûr, plus audacieux, plus libre. L'expérience d'une démarche vers soi et pour soi, dans un cadre collectif protégé par l'encadrant, comme dans une bulle !

Contact :

Dominique Chrismann
8 rampe du Vieux-Bourg
06 63 68 63 47
<http://jeupeins.wordpress.com>



RÉSEAU VOISINAGE

Jeudi 25 septembre s'est tenue une réunion d'information organisée par les bénévoles du réseau voisinage, coordonnée par le CLIC, l'ORB et le FLSaint-Marc, la MPT du Guelmeur, avec le soutien de la Croix-Rouge Française. C'est en 2000 que l'idée de cette initiative fut exposée et que furent mises en place les premières actions de sensibilisation et d'accompagnement. En 2012, le réseau s'est structuré, accompagné par le CLIC et l'ORB. Ainsi, l'action s'est étendue aux 4 Moulins, à Saint-Pierre, quartier de l'Europe et Centre-ville. Pour Saint-Marc, chaque 2 e et 4 e vendredi du mois, une permanence se tient à la MPT du Guelmeur qui héberge ce collectif. L'objet des actions menées par le réseau est de « sortir de l'isolement les personnes âgées, de les accompagner vers les activités proposées dans le quartier (associations diverses) ». À souligner un Ciné-café une fois par mois à la MPT et l'émergence de nouveaux centres d'intérêt telle la prochaine exposition sur « La vie des femmes et des enfants durant la Grande Guerre à Brest » le 15 novembre prochain à la MPT du Guelmeur.

Les partenaires institutionnels aident les bénévoles dans leurs réflexions pour mieux identifier les besoins, mieux localiser les éventuels bénéficiaires et favoriser l'information vers les personnes isolées.

Beaucoup de personnes sont encore « ignorées » du réseau voisinage. Aussi comptent-elles sur l'aide de chacun pour signaler au réseau les anciens qui, près de chez vous, seraient dans cette situation d'isolement. Pour favoriser leur prise en charge, téléphoner aux heures de permanence.

Le réseau voisinage compte sur la collaboration des Saint-Marcois. Un appel téléphonique de 2 à 3 minutes peut permettre à l'association d'approcher ces personnes et de proposer des actions : un temps de présence, un accompagnement pédestre ou en voiture vers les lieux d'activités.



**Ainsi s'exerce la solidarité.
Contact. Tél: 02 98 44 71 85**

VIVONS NOTRE QUARTIER

Pilier Rouge - Sébastopol - Kéruscun - Poul-ar-Bachet - Forestou - Petit Paris - Kérangal / Kérampéré - Le Guelmeur - Saint-Marc (bourg) - Le Bot / Pont Neuf .

LA BONNE RECETTE DU SAINT-MARC QUOI ! Soupe Bretonne



**10 eme fête de la soupe
Venez
participez- Soyez inventifs**

Préparation

Chauffer le lait. Couper le chou-fleur en bouquets que vous faites cuire 20 mn dans le lait bouillant à feu doux.

Gratter les carottes. Peler les navets. Laver et essuyer les courgettes. Couper ces légumes en petits dés.

Délayer le cube de bouillon dans 1/2 l d'eau bouillante et jeter-y les légumes. Laisser cuire 10 mn puis mixer le chou-fleur. Renverser cette purée dans la casserole. Ajouter les légumes, le bouillon et la crème. Saler et poivrer.

Poursuivre la cuisson 5 mn. Couper le jambon en petits dés et ajouter les dans la soupe au moment de servir.

Bon appétit

Ingrédients

- 1 chou-fleur**
- 2 carottes**
- 2 navets**
- 1 courgette**
- 1/2 l de lait**
- 150 g de jambon de Paris**
- 50 g de crème**
- 1 cube de bouillon de légumes**
- Sel et poivre.**

Extrait: www.marmiton.org

KOMZOMP BREZHONEG YAC'H !



PARLONS BRETON !

**Néb ne zent ket ouz ar stur,
Ouz ar garreg a raio sur.**

**Celui qui n'obéit pas au
gouvernail, obéira sûrement
aux rochers.**

**Yen sklasko an amzer
Il fait un froid cuisant**

**Depitet braz co bet
Il a eu une déception cuisante**

**Tomm bero coan heol
Il fait un soleil cuisant**