



CONVERGENCE
GARONNE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Souvenirs
de
Recettes

*ou la Mémoire
du Goût*



Sommaire

— Page 3

*À chacun
Sa mémoire du Goût*

— Page 4 à 27

*Les recettes
Dans le détail*

— Page 28-29

*Recommandations
Alimentaires*

— Page 30

*Les ateliers
Culinaires*



Remerciements

Mesdames Odette Batailley, Josette Cadillon, Sylvette Charko, Monique Courbin, Jeanne Dejean, Marcelle Destouesse, Jacqueline Gonzalez, Gisèle Labouille, Denise Labarbe, Denise Lavie, Jeannine Mateille, Ginette Sébastiani pour avoir partagé leurs recettes avec Géraldine Dumas (agent de la Communauté de Communes, chargée du portage des repas à domicile).

Aux responsables du Cercle de l'Union de Landiras et de la Mairie de Loupiac pour le prêt de leurs salles.

À la Mutualité Sociale Agricole, partenaire de la Communauté de Communes.

Aux participants de la journée « ateliers » du 27 novembre 2019.

Supplément au magazine Convergence Garonne

Édité par la Communauté de Communes Convergence Garonne en décembre 2019
(12, rue du Maréchal-Leclerc-de-Hauteclouque 33 720 Podensac) - convergence-garonne.fr - 05 56 76 38 00

Directeur de la publication : **Bernard Mateille**

Rédaction en chef : **Gérard Coma**

Rédaction : **Edwige Castaing, Géraldine Dumas, Gérard Coma** Photographie/Mise en page : **Valentin Phoreau**

Impression : **SODAL** à Langon. Site de production certifié Imprim'Vert. Tirage : 1 000 exemplaires

CONVERGENCE-GARONNE.FR

À chacun Sa mémoire du Goût

Les souvenirs d'une vie sont souvent associés à la mémoire des saveurs. Comment oublier les crêpes ou les beignets préparés par sa grand-mère un jour d'hiver paisible. Dans la cuisine silencieuse baignée de lumière, la vieille dame toujours souriante allait de la table de travail à sa cuisinière tout en évoquant les meilleurs moments de sa propre enfance.

Le sucre chaud, le beurre à peine fondu et la liqueur d'orange... embaumaient cet espace, que les enfants devenus adultes identifient pour toujours comme le bonheur absolu. Les recettes compilées dans ce document sont à l'image de ces souvenirs : chargés de saveurs et de mémoires ordinaires.

En récoltant auprès des bénéficiaires du portage des repas à domicile, ces recettes très personnelles, les agents du Pôle Social de la Communauté de Communes Convergence Garonne partagent un peu de leurs propres relations avec les personnes âgées qu'ils desservent chaque jour.

La visite est attendue, espérée ! Au fil des livraisons quotidiennes, ils deviennent ce lien si précieux avec l'extérieur. Une sorte de confident avec qui on partage, durant les quelques minutes du service, une petite part de ses émotions. Ces fameux moments passés en cuisine à imaginer de bons petits plats pour toute sa famille et ses amis.



Les recettes d'Odette

Tourin à la tomate

Les ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de Persil
- 1,5 l de jus de tomate

La préparation

Dans un faitout, faire revenir l'oignon émincé, l'ail coupé finement dans une cuillère à soupe d'huile.

Ajouter le jus de tomate.

Saler et poivrer à convenance.

Laisser mijoter quinze à vingt minutes.

Ajouter le persil haché.

Tourin blanchi

Les ingrédients

- 1 oignon
- 8 gousses d'ail
- Sel poivre
- 1 œuf
- 1,5 l d'eau
- 1 cuillère à soupe de vinaigre rouge

La préparation

Faire revenir l'oignon émincé puis l'ail écrasé.

Mettre l'eau et laisser mijoter vingt minutes.

Dans deux bols séparer le jaune du blanc de l'œuf.

Incorporer le blanc dans la soupe et remuer.

Délayer le jaune avec le vinaigre.

Arrêter le feu sous la casserole.

Lorsque cela ne bout plus, verser le jaune et mélanger.

Agrémenter avec du râpé, des croutons...



Les recettes de Denise

Verrines au thon et au poivron rouge

Les ingrédients (pour 4 verrines)

- 1 poivron rouge - 1 boîte de thon au naturel - 2 tomates cerises

La préparation

Découper le poivron rouge en deux et l'épépiner.

Le faire griller au four vingt minutes.

L' épilucher et le couper en lamelles.

Mixer et réserver le poivron.

Egoutter le thon et le mixer.

Assaisonner si besoin.

Remplir les verrines avec le poivron puis le thon.

Rajouter la moitié d'une tomate cerise sur le dessus.

Réserver au frais avant de déguster.

Saucisson de thon

Les ingrédients (pour 6 personnes)

- 400 g de thon à l'huile ou à la tomate

- 1 gousse d'ail hachée

- 3 cuillères à soupe bombées de chapelure

- 3 œufs entiers battus

- Sel poivre

- 3 branches de persil

La préparation

Mélanger tous les ingrédients.

Rouler la préparation en forme de saucisson dans un papier aluminium doublé et beurré.

Tortiller les extrémités pour bien renfermer la pâte.

Pocher dans l'eau bouillante entre 20 et 30 minutes.

Réserver au frais.

À déguster en tranches avec une sauce tartare et une salade.



de *La recette* *de Jeannine*

Avocat créole

Les ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 avocats
- 30 g de riz
- 1 boîte de chair de crabe
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à café de moutarde
- Quelques gouttes de tabasco
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- 1 cuillère à soupe de citron
- Sel et poivre

La préparation

Faire cuire le riz puis réserver.

Mélanger dans un saladier la mayonnaise, la moutarde, le sel, le poivre, le jus de citron puis le ketchup et le tabasco.

Ouvrir les avocats en deux, couper la chair en dés et garder la coque.

Mélanger dans un saladier l'avocat, le crabe, la sauce et le riz froid.

Garnir chaque coque et mettre au frais.



La recette
de **Sylvette**

Quiche sans pâte

Les ingrédients (pour 4 personnes)

- 100 g de farine
- 3 œufs
- 1/2 l de lait
- 150 g de lardons et de jambon en dés
- 100 g de fromage râpé
- Sel et poivre

La préparation

Mélanger les ingrédients un par un dans l'ordre.

Verser dans un plat à tarte beurré.

Faire cuire 30 minutes à 200 °C (thermostat 6-7).



La recette de *Ginette*

Tarte aux poireaux et à la viande

Les ingrédients (pour 6 personnes)

- 3 poireaux
- 1 oignon
- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 200 g de reste de viande
- 150 g de lardons fumés
- 100 g de fromage râpé
- Sel et poivre

La préparation

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

Faire revenir les poireaux et l'oignon émincé dans du beurre.

Hacher la viande.

Battre les œufs avec la crème fraîche.

Étaler la pâte dans le plat, saupoudrer le fond de fromage râpé, rajouter les différents éléments.

Mettre au four pendant 30 minutes.



de *La recette* *Jacqueline*

Patates rouges

Les ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe de piment rouge doux
- 1 chorizo doux
- Sel

La préparation

Peler les pommes de terre et les couper en rondelles.

Les faire revenir avec un peu d'huile, saupoudrer de piment rouge, saler et réserver.

Couper le chorizo en rondelles et le faire revenir à la poêle sans matière grasse.

Verser les pommes de terre et le chorizo dans une cocotte, recouvrir d'eau et faire cuire pendant 30 minutes.



La recette de *Jeanne*

Boeuf en sauce

Les ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de bœuf
- 50 cl de vin rouge
- 2 oignons émincés
- Sel et poivre
- 1 belle tranche de ventrèche coupée en dés
- 400 g de champignons de Paris
- Sel et poivre

La préparation

Couper la viande en morceaux.

Faire revenir dans une cocotte le bœuf pendant 10 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter les oignons et la ventrèche.

Couvrir avec le vin et l'eau, saler et poivrer.

Faire mijoter à couvert durant 1h30.

Rajouter les champignons émincés et prolonger la cuisson de 30 minutes.



La recette de *Denise*

Sauce de veau

Les ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de veau
- 5 grosses carottes
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail
- 500 g de champignons
- 1 cuillère à soupe de farine
- Sel et poivre

La préparation

Faire revenir dans une cocotte le veau coupé en morceaux dans un peu d'huile.

Ajouter l'oignon et l'ail, saupoudrer de farine et mélanger.

Remplir la cocotte d'eau et rajouter les carottes coupées en rondelle.

Faire cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Rajouter les champignons émincés et prolonger la cuisson de 30 minutes.



La recette de *Marcelle*

Gâteau aux pommes

Les ingrédients (pour 4 personnes)

- 6 cuillères à soupe de farine
- 6 cuillères à soupe de sucre
- 6 cuillères à soupe d'huile
- 3 œufs
- 1 paquet de levure
- 2 paquets de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de rhum
- 2 ou 3 pommes

La préparation

Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5-6).

Mélanger tous les ingrédients.

Couper les pommes en morceaux assez gros et les mélanger à la pâte.

Beurrer un moule.

Verser la préparation dans le moule et faire cuire pendant 40 à 50 minutes.



La recette de *Gisèle*

Gâteau au yaourt

Les ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 pot de yaourt nature
- 3 pots de farine
- 1 paquet de levure
- 2 pots de sucre
- 1 paquet de sucre vanillé
- 1/2 pot d'huile
- 3 œufs

La préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Mélanger les ingrédients un à un à l'exception des œufs.

Dans 2 récipients, séparer les blancs des jaunes de 2 œufs.

Mélanger un œuf entier et les 2 jaunes à la préparation.

Monter les blancs en neige, rajouter les ensuite délicatement.

Beurrer un moule et y verser la pâte.

Enfourner pour environ 30 minutes de cuisson.



Les recettes de **Monique**

Crème au café « Mané »

Les ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 ml de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à soupe rase de maïzena
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de nescafé
- 1/2 tasse d'eau

La préparation

Faire chauffer le lait.

Mélanger le sucre, les jaunes d'œufs et la maïzena pendant que le lait chauffe.

Verser progressivement le lait dans le mélange.

Mettre à cuire jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.

Verser dans des ramequins, laisser refroidir et mettre au frais.

Riz au lait

Les ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 l de lait
- 180 g de riz rond
- 100 g de sucre
- 1 paquet de sucre vanillé
- 20 morceaux de sucre pour le caramel

La préparation

Porter le lait à ébullition.

Jeter le riz dans le lait et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes.

Remuer de temps en temps.

Rajouter le sucre et le sucre vanillé.

Préparer un caramel avec les sucres en morceaux et 1 cuillère à soupe d'eau.

Verser le caramel dans les ramequins puis le riz.

Déguster tiède ou froid.



La recette de *Josette*

Gâteau au yaourt pour petit-déjeuner

Les ingrédients (pour 8 personnes)

- 1 yaourt nature
- 1/3 de pot d'huile
- 350 g de farine
- 2 paquets de levure
- 2 œufs
- 2 pots de sucre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 1 cuillère à soupe de rhum
- 1 zeste de citron
- 1 fruit coupé en dés (poire ou pomme)

La préparation

Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 4).

Faire un puit, mélanger la farine et la levure.

Ajouter les œufs, le rhum, la vanille, le zeste de citron, le yaourt et la crème fraîche.

Rajouter le fruit, le sucre et l'huile.

Verser le tout dans des petits moules bien beurrés.

Mettre au four à 160 °C puis à 180 °C pendant une vingtaine de minutes.

Recommandations Alimentaires

Fruits & légumes : Au moins cinq par jour

À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve.

Bénéfices :

- Des fibres : bon pour le fonctionnement intestinal
 - De l'eau : contribue à l'hydratation au quotidien
 - Vitamines, minéraux, antioxydants : bon pour le fonctionnement de l'organisme
 - Rôle protecteur dans la prévention de maladies
-

Légumineuses : Au moins 2 fois par semaine

Haricots, Pois, Fèves, Lentilles.

Bénéfices :

Riches en protéines et fibres (effet hypocholestérolémiant)

Fruits à coque sans sel ajouté : Une petite poignée par jour

Amandes, Noix, Noisettes, Pistaches.

Bénéfices :

Riches en graisse mono et poly saturé. Ils contiennent également des protéines, des fibres, des vitamines, des minéraux : calcium, magnésium, phosphore et potassium, et des oligo-éléments : zinc, cuivre.

Lait & produits laitiers : 3 ou 4 par jour (privilégier leur variété)

Yaourt, Fromage blanc, Fromage...

Bénéfices :

Le calcium et vitamine D : tous deux essentiels à la construction du tissu osseux et à son entretien ! Le calcium intervient aussi dans d'autres phénomènes vitaux : contraction musculaire, coagulation sanguine, etc.

Pains, céréales complètes, pomme de terre :

À chaque repas

À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve.

Bénéfices :

Glucides complexes : fournissent de l'énergie Des fibres : bon pour le transit.

Viandes, poissons, produits de la pêche, oeufs :

2 fois par jour

Bénéfices :

Protéines d'excellente qualité. La viande et le poisson apportent également du fer. Le poisson, notamment les poissons dits « gras » (saumon, maquereau, sardine, hareng...) nous apportent des matières grasses essentielles (comme les Oméga 3) dont le rôle protecteur sur le système cardio-vasculaire est reconnu.

Matières grasses ajoutées : Ne pas en abuser

Privilégier la variété et les modes de cuisson.

Bénéfices :

Énergie, vitamines et des acides gras : constituant importants de nos cellules. Animales ou végétales elles comportent toutes un intérêt pour l'organisme mais en excès comportent un risque.

Produits sucrés : Ne pas en abuser

Parce qu'ils sont caloriques et peuvent, lorsque consommés en excès, participer à la prise de poids, au développement d'un diabète... Également parce qu'ils contribuent, en l'absence d'un brossage des dents régulier, à la formation de caries dentaires.

Boissons : 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour

Sel : Ne pas en abuser

Parce qu'une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, elle-même à l'origine de maladies cardio-vasculaires.

Les ateliers Culinaires

Le plaisir simple d'une bonne soupe

À Landiras et Loupiac

La rencontre s'est déroulée comme un moment récréatif. Dans une ambiance bon enfant. C'est à Landiras, dans la salle du Cercle de l'Union et à Loupiac, dans un local réservé aux associations, que les deux ateliers culinaires, offerts aux bénéficiaires du portage de repas à domicile, se sont déroulés.

Au sortir de ces deux heures de cuisine commentée, tous les participants se disaient satisfaits de l'expérience « et prêts à recommencer ».

C'est à la demande du Pôle Social de la Communauté de Communes Convergence Garonne que l'association « Silver Fourchette » a proposé cette animation, basée sur la réalisation d'une recette de saison par un chef et des conseils avisés d'une diététicienne.





silver fourchette *Au service de l'alimentation des seniors*

« Nous sommes une association dont la vocation est de sensibiliser les plus de 60 ans à l'alimentation au travers d'ateliers de cuisine, de conférences et de projet intergénérationnel », explique Solenn Le Divenah, chargée de projet au sein de cette structure qui rayonne sur l'ensemble du territoire français. Les actions de « Silver fourchette » sont soutenues par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.



Lucas Cramaix : le goût du bon !

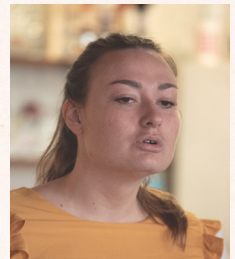
Le Chef de la journée

Ce jeune chef à domicile, au parcours professionnel atypique, exerce son « métier passion » en Gironde. Il prône une cuisine à base de produits locaux et de saison. Son credo : laisser parler les saveurs...

Alexiane Chevrié : l'équilibre alimentaire

La Diététicienne

Cette diététicienne nutritionniste est installée à Podensac et intervient aussi sur le Sauveterrois et le Créonnais. Adeptes de l'équilibre alimentaire sans privation, elle donne des conseils sur l'alimentation sans jamais tomber dans l'excès de l'aliment interdit ou de consommation taboue.





CONVERGENCE
GARONNE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



santé
famille
retraite
services