



sol en si
solidarité enfants sida

Président : Maxime Lartas

24, rue du Lieutenant Lebrun
93 000 Bobigny

29A, place Jean Jaures
13 005 Marseille

Téléphone : **09 72 31 69 50**
Email : **contact.bobigny@solensi.org**

Téléphone : **04 91 92 86 66**
Email : **contact.marseille@solensi.org**

Métro ligne 5 : Bobigny Pablo Picasso
Tramway ligne 1 : Libération

Métro Ligne 2 : Notre Dame du Mont
Bus 74 : La plaine

www.solensi.org

FR-MFA-00063 – Janvier 2019

Création et réalisation Le Studio 28



Les Ateliers

de la Débrouille !



sol en si
solidarité enfants sida

Qui sommes-nous ?

Sol En Si (Solidarité Enfants Sida) est une association qui depuis 1990 accompagne des familles concernées par le VIH/Sida, les hépatites et plus récemment par d'autres maladies chroniques telle que la drépanocytose...

Nos actions ont évolué avec le temps. Aujourd'hui, le travail accompli dans nos lieux d'accueil de Bobigny et de Marseille, les deux régions de France métropolitaine où l'épidémie VIH demeure la plus présente, vise d'abord à éviter les ruptures familiales dans les moments de vulnérabilité du parcours de vie des personnes que nous accueillons.

Un accompagnement social et un soutien psychologique sont proposés, notamment pour les personnes les plus précaires. L'accueil de leurs enfants, dans nos 2 crèches/multi-accueil représente un point de repère à l'abri des discriminations en même temps qu'un lieu de parole privilégié pour des mamans, le plus souvent isolées.

A Bobigny et à Marseille, nos lieux d'accueil, véritables cocons sécurisés, permettent à des femmes, dans des moments de vie où elles sont vulnérables, de trouver un soutien pour lutter contre l'isolement et des solutions pour surmonter les ruptures et les abandons.

De nouveaux ateliers destinés à apporter une aide à la réinsertion sociale des adultes, tels que les ateliers nutrition, Français Langue d'Intégration, plusieurs groupes de parole, mais aussi des activités « Maman-Bébé » ont vu le jour dans le but de renforcer le lien familial.

Tant que le VIH constituera un facteur d'exclusion, Sol En Si luttera inlassablement.

Notre cœur et notre énergie sont intacts.
Nous poursuivons nos actions !
Venez nous rejoindre.

Pour en savoir plus : www.solensi.org





Pourquoi cette brochure ?



Depuis plusieurs années l'association **Sol En Si** édite des brochures en lien avec le vécu des familles qu'elle accompagne. Cette année, convaincue de l'importance du « bien manger » pour se maintenir en forme tant physique que morale, l'équipe de **Sol En Si** a souhaité agir pour la prévention nutritionnelle dans le cadre de l'accompagnement psychosocial qu'elle propose.

En d'autres termes : Faire de la prévention nutritionnelle par une bonne hygiène alimentaire tout en renforçant les compétences psychosociales de chaque membre de la famille, pour améliorer leur bien-être physique et moral.

Pour se faire nous avons créé des prétextes et des situations opportunes pour aborder l'importance de l'équilibre alimentaire. Les familles étaient réceptives, demandeuses et motivées. La préparation et le partage des mets sont pour nous des moments privilégiés : riches en émotions, en rire, en astuces et en idées diverses.

Il est difficile d'exprimer tout ce qui s'est joué dans nos cœurs, têtes et assiettes durant ces ateliers animés par l'équipe pluridisciplinaire de **Sol En Si**, les repas préparés par les mamans et les échanges et discussions formels et informels dans la cuisine de l'association.

Ces temps généreux en apports humains ont été pour ces femmes et ces enfants l'occasion de :

- S'exprimer individuellement pour la réussite du collectif
- Retrouver du sens, du plaisir et de la convivialité quand souvent les repas se résument à « subvenir à un besoin vital »
- Endosser son rôle de parent/enfant, re-trouver une complicité enfants/parents
- Transmettre son histoire familiale, se raconter, partager ses pratiques culturelles, ses connaissances, pour des femmes et des enfants souvent coupés de leur pays d'origine et de leur famille
- Oser donner de soi et apprendre de l'autre
- Faire ensemble pour vivre une histoire commune

Nous espérons avoir réussi à retranscrire à travers cette brochure toute la richesse, l'éclat des moments passés avec les familles et leurs enfants. Nous avons la volonté de mettre en lien l'importance de l'apport nutritionnel, avec la culture d'ici et de là-bas, des familles. L'enjeu était aussi de montrer que l'on peut faire des choses simples, et « goutues », en mélangeant traditions et habitudes. Enfin, nous souhaitons montrer l'importance du « faire ensemble » et de la transmission dans le lien parental.

Atelier Mamans / Bébés

(Recettes simples pour « Bouts de Choux » de 8 mois et plus)

Recette pour 4 bébés



MINI-OMELETTES AUX CAROTTES ET CUMIN

Ingrédients pour 4 mini-omelettes

- 2 œufs
- 35 g de carottes
- une pincée de cumin
- 4 moules à muffin

Préparation

- Préchauffer le four à 200 degrés.
- Au fond des moules à muffins, placer les carottes finement râpées.
- Ajouter les œufs battus avec le cumin.
- Placer 10 minutes au four.

ASTUCE 💡 A la place du cumin, vous pouvez mettre une pincée de coriandre (fraîche ou en poudre).

Recette pour 4 bébés

PETITES PÂTES A LA SAUCE TOMATE MAISON



Ingrédients

- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 40 g d'oignon
- 3 belles feuilles de basilic frais (à adapter selon les goûts !)
- Pâtes (100 g cuites = environ 30 g crues = 2 cuillères à soupe)
- Huile d'olive

Préparation

- Emincer l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajouter les tomates concassées et le basilic.
- Faire mijoter à feu très doux.
- Servir sur les pâtes.

ASTUCE 💡 Vous pouvez ajouter une feuille de laurier dans l'eau de cuisson des pâtes.

💡 Vous pouvez choisir une boîte de tomates concassées au basilic.

Recette pour 4 bébés

PURÉE DE PETITS POIS POMMES DE TERRE RICOTTA ET JAMBON DE DINDE (Dès 8 mois)

Ingrédients

- 1 petite boîte de petits pois
- 80 g de pommes de terre épluchées
- 25 g de ricotta
- 20 g de jambon de dinde
- 1 petite cuillère à café d'huile d'olive
- Eau minérale

Préparation

- Faire cuire les pommes de terre 10 minutes à la vapeur.
- Mixer ou écraser à la fourchette les pommes de terre, les petits pois avec un peu d'eau.
- Ajouter l'huile d'olive et la ricotta.
- Ajouter le jambon coupé en lanières.

ASTUCE 💡 Vous pouvez remplacer les petits pois en boîte par des petits pois frais.

💡 Vous pouvez remplacer la ricotta par du yaourt nature.

Pour 6 à 9 muffins

MUFFINS A LA BANANE ET AUX POMMES



Ingrédients

- 1 pomme coupée en petits morceaux
- Un peu de lait de vache ou lait végétal
- ½ paquet de levure chimique
- 3 bananes bien mûres écrasées
- 200 g de farine

Préparation

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Mélanger les ingrédients « solides » (la farine et la levure) ensemble.
- Dans un autre récipient, préparer les ingrédients « liquides » : recouvrir de lait les bananes écrasées.
- Mélanger grossièrement les ingrédients « solides » et « liquides » en laissant des grumeaux !
- Ajouter les morceaux de pommes (sans trop mélanger).
- Placer dans des moules à muffins et mettre au four pendant 20 à 30 minutes.

C'est prêt !



Atelier Parents-enfants

(Recettes à préparer ensemble)

Recette pour 6 personnes



SALADE DE TOMATES « A LA CROQUE »

Ingrédients

- 6 belles tomates
- Huile d'olive
- Sel

Préparation

- Laver les tomates et les couper en rondelles épaisses.
- Les mettre dans un plat et assaisonner à convenance avec un peu de sel et de l'huile d'olive.

ASTUCE 💡 Vous pouvez ajouter un peu de poivre ou de persil frais haché.

Recette pour 6 personnes

POULET GRILLÉ « MAISON »



Ingrédients

- 1.5 kg d'ailes et de pilons de poulet
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cube Maggi
- 1 poivron rouge
- Jus d'un citron

Préparation

- Préchauffer le four à 210°.
- Eplucher et couper les oignons, éplucher l'ail. Les mettre dans un plat allant au four.
- Couper le poivron en lamelles.
- Poser tous les morceaux de poulet assaisonnés avec le cube Maggi. Ajouter le jus d'un citron.
- Mélanger le tout dans le plat et mettre au four pendant 45 minutes. Surveiller la cuisson.

ASTUCE 💡 Vous pouvez ajouter un peu de gingembre frais.

💡 Avec le cube Maggi, pas besoin de saler !



Recette pour 6 personnes



BANANES PLANTAINS BOUILLIES

Ingrédients

- 1 kg de bananes plantains (ou 1 banane par personne environ)
- Sel et poivre



Préparation

- Rincer et bien frotter les bananes à l'eau tiède puis couper les 2 extrémités de manière à exposer la chair de la banane.
- Découper les bananes en 2 ou 3 morceaux puis inciser la peau dans la longueur sans trop pénétrer la chair.
- Porter l'eau à ébullition puis mettre les morceaux de bananes et laisser bouillir environ 15 minutes en vérifiant la cuisson à l'aide d'une fourchette ou d'un couteau.
- Lorsque les bananes plantains sont cuites, les sortir de l'eau, enlever la peau, et servir en accompagnement avec le poulet.

ASTUCE 💡 Choisir des petites assiettes au moment de servir le plat.

Recette pour 6 personnes

VERRINES DE FRUITS D'ÉTÉ



Ingrédients

- 1 melon
- 1 kg de pastèque
- 200 g de fraises
- 50 g de sucre (facultatif)

Préparation

- Couper le melon et la pastèque en dés.
- Saupoudrer de sucre en poudre.
- Dans des verrines, alterner melon et pastèque.
- Terminer la présentation avec quelques fraises.

ASTUCE 💡 Vous pouvez remplacer le sucre par une cuillère à soupe de sirop d'agave ou de miel.

💡 Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron ou d'orange frais pour rehausser le gout.

Atelier Parents-enfants

(Recettes à préparer ensemble)

Pour 1 litre



JUS DE BISSAP



Ingrédients (pour 1L)

- 100 g (1 tasse) de fleurs d'hibiscus
- 1 litre d'eau bouillante
- 50 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 à 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger

Préparation

- Rincer et égoutter les fleurs d'hibiscus.
- Faire bouillir 1 litre d'eau, y ajouter les fleurs d'hibiscus et laisser bouillir pendant 20 minutes jusqu'à ce que l'eau soit de couleur rouge/rose.
- Laisser reposer pendant une heure puis filtrer et recueillir le jus.
- Ajouter le sucre en poudre, le sucre vanillé, l'eau de fleur d'oranger, puis mélanger.
- Verser le jus dans des bouteilles et mettre au frigidaire.

ASTUCE 💡 Cette boisson se boit bien fraîche.

💡 Vous pouvez remplacer la fleur d'oranger par ½ bouquet de menthe fraîche.

💡 Vous pouvez mettre du sirop d'agave ou du miel à la place du sucre en poudre.

Atelier Recettes festives pour grandes occasions

Recette pour 12 personnes

SALADE CRUDITES FRAICHEUR



Ingrédients

- 6 grosses tomates
- 2 concombres
- 1 salade verte
- Le jus de 2 citrons
- Sel, poivre
- Ciboulette et persil
- Huile d'olive

Préparation

- Laver soigneusement la salade, la couper en morceaux et l'étaler sur un grand plat.
- Couper les tomates et les concombres en rondelles.
- Alternier sur la salade, une rangée de tomates et une rangée de concombres.
- Ajouter la ciboulette et le persil hachés.
- Dans un bol, préparer une vinaigrette huile d'olive, jus de citron, sel, poivre.
- Ajouter la vinaigrette juste avant de servir.

ASTUCE 💡 Vinaigrette allégée :

Ingrédients : Sel, poivre, 1C à soupe de moutarde, 1C à soupe de vinaigre (vin, balsamique, cidre), 1C à soupe d'huile, 2C à soupe d'eau.

Préparation : Mettre dans un bol : sel, poivre et moutarde. Mélanger. Ajouter le vinaigre et l'eau. Mélanger. Ajouter l'huile et bien remuer pour émulsionner la préparation.



À table !



Atelier Recettes festives pour grandes occasions

Recette pour 12 personnes

POULET AU FOUR ET SA GARNITURE DE LEGUMES



Ingrédients

- 2 morceaux de poulet par personne (un pilon et une aile par ex)
- 3 beaux oignons
- 6 poivrons (3 rouges et 3 verts)
- 6 gousses d'ail
- Huile, sauce soja, poivre, coriandre, cumin, piment fort et curry



Préparation

- Mélanger dans un saladier 2 gousses d'ail écrasées, la coriandre, le cumin, le piment fort, et le curry.
- Ajouter l'huile, le vinaigre et la sauce soja. Mélangez bien.
- Ajouter les morceaux de poulet dans la préparation d'épices et badigeonner les pour bien les enrober.
- Couvrir, puis laissez mariner 10 h au réfrigérateur.
- Eplucher et couper les oignons en quartiers.
- Couper les poivrons en morceaux.
- Dans un grand plat allant au four mettre successivement les oignons et les poivrons, les gousses d'ail restantes et les morceaux de poulet.
- Enfourner (four à 200°C).
- Cuire pendant 30 à 45 minutes, en arrosant régulièrement.

ASTUCE 💡 Vous pouvez enlever la peau des morceaux de poulet pour diminuer la quantité de graisse.

💡 Vous pouvez arroser avec de l'eau au cours de la cuisson.



12

Recette pour 12 personnes



POISSON AUX EPICES

Ingrédients

- 6 beaux maquereaux
- 2 gousses d'ail
- 6 oignons
- Jus de citron
- 1 cuillère à café de 4 épices (ou autres)
- Huile d'olive
- Sel, poivre noir
- Persil



Préparation

- Vider et laver soigneusement les maquereaux.
- Les enduire de jus de citron et d'épices.
- Couvrir et laisser mariner pendant 1 h.
- Placer les poissons dans un plat allant au four.
- Saler, poivrer.
- Ajouter les oignons découpés en lamelles, le persil effeuillé, les épices et de l'huile d'olive.
- Cuire au four (préchauffé à 210°C) pendant 30 minutes.



Recette pour 12 personnes

ECRASÉ DE POMMES DE TERRE



Ingrédients

- 12 pommes de terre moyennes
- Beurre (ou crème fraîche)
- Sel, poivre
- Muscade

Préparation

- Eplucher les pommes de terre.
- Les cuire dans de l'eau bouillante salée.
- Egoutter et écraser grossièrement à la fourchette.
- Ajouter muscade et poivre.
- Ajouter du beurre (ou de la crème fraîche).

ASTUCE 💡 Vous pouvez rajouter une feuille de laurier dans l'eau de cuisson des pommes de terre.

💡 Cette recette est excellente avec du bar.

13

Atelier Recettes festives pour grandes occasions

Recette pour 6-8 personnes



FONDANT « CHOCOLAT MINUTE » ET SA BOULE DE GLACE MAISON

Ingrédients

- 3 œufs
- 200 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 75 g de sucre en poudre
- 75 g de farine
- 1 sachet de levure chimique



Préparation

- Mettre à fondre le chocolat et le beurre coupés en morceaux dans un bol au micro-ondes pendant 1 minute 30 puis mélanger pour obtenir un mélange bien lisse.
- Fouetter les œufs entiers avec le sucre en poudre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la farine et la levure et bien mélanger.
- Ajouter le chocolat et le beurre puis mélanger.
- Verser la pâte dans un moule adapté au four à micro-ondes.
- Faire cuire au micro-onde à puissance maximale pendant 5 minutes.
- Laisser refroidir avant de démouler.

ASTUCE 💡 Saupoudrer de sucre glace tamisé pour décorer.

💡 Servir accompagné d'une crème anglaise ou d'une boule de **glace maison** :

Ingrédients : 50 g de sucre glace, 2 œufs, 1 petite boîte de lait concentré non sucré, parfum au choix.

Préparation : Séparer les jaunes et les blancs. Faire cuire à feu doux les jaunes le sucre et le lait. Laisser refroidir. Ajouter les blancs battus en neige ferme et le parfum (café, caramel par ex). Mettre aussitôt dans un bac à glaçons. Servir le lendemain.

Recette pour 6-8 personnes

GATEAU AUX POMMES SANS ŒUF



Ingrédients

- 5 pommes
- 150 g de farine
- 80 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 250 ml de lait
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

Préparation

- Mélanger dans un saladier la farine avec la levure et le sucre.
- Verser doucement le lait, tout en fouettant le mélange.
- Ajouter le beurre fondu.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Eplucher et vider les pommes. Les découper en gros dés et les placer dans le fond d'un plat allant au four.
- Verser la pâte dessus, et enfourner immédiatement pour 35 minutes de cuisson ou jusqu'à ce que la surface prenne une belle couleur dorée.
- Laisser refroidir avant de démouler.

ASTUCE 💡 Cette recette convient aux personnes allergiques aux œufs.



Atelier Recettes « découverte plats légers »

Recette pour 20 samossas

SAMOSSAS AUX LEGUMES



Ingrédients

- 2 **pommes de terre** cuites
- **Des carottes** râpées ou **petits pois**
- **Un oignon** coupé
- **2 gousses d'ail** coupées
- **Du gingembre** râpé (un petit bout)
- **Quelques feuilles de coriandre**
- **1 cuillère à café** de curcuma
- **2 cuillères à café** de curry
- **1 cuillère à café** de graines de cumin
- **Des feuilles de « spring roll pastry »** ou des **feuilles de brick**
- **2 cuillères à soupe** de farine de blé
- **25 cl d'eau** pour faire la colle
- Sel à votre goût (pas trop !)
- Un peu d'huile pour badigeonner les samossas

Préparation

Pour la farce :

- Faire chauffer une poêle.
- Quand c'est chaud verser l'huile.
- Puis ajouter les graines de cumin, l'ail, le gingembre, l'oignon et bien mélanger.
- Une fois les oignons rouscis, ajouter les carottes, le curcuma, le curry et bien mélanger.
- Puis ajouter les pommes de terre et bien mélanger.
- Ajouter le sel, écraser les pommes de terre pour ne pas laisser de gros bouts.
- Mettre la coriandre fraîche et bien mélanger le tout.

Pour la colle :

- Mélanger la farine et l'eau (avec un fouet).
- Verser le mélange dans une casserole. Continuer à mélanger jusqu'à ce que ça devienne épais.
- Répartir la farce dans les feuilles de brick (2 samossas par feuille) et procéder au pliage (souvent expliqué sur les paquets de feuilles de brick).
- Coller le dernier revers avec la colle.
- Badigeonner les samossas avec un peu d'huile et faire cuire une dizaine de minutes au four à 180°C.

Recette pour 6 personnes

GATEAU CHOCOLAT-COURGETTES



Ingrédients

- **100 gr** de courgette
- **100 gr** de sucre roux
- **80 gr** de poudre d'amandes
- **1 cuillère à soupe** de crème fraîche liquide
- **150 gr** de chocolat à cuire
- **50 gr** de farine
- 1 pincée de sel
- Un peu d'huile ou de beurre pour huiler le plat à gâteau

Préparation

- Faire fondre le chocolat au bain marie avec la crème fraîche.
- Mélanger les ingrédients secs : farine, amandes, sucre.
- Ajouter la courgette râpée et le mélange chocolat/crème, mélanger.
- Verser la préparation dans un moule à brownie ou à gâteau.
- Faire cuire entre 15 et 30 minutes à 180°C.



Atelier Équilibre et Bien-être

Recette pour 4 personnes

LOUBIA VÉGÉTARIENNE AUX HARICOTS ROUGES



Ingrédients

- 1 boîte de haricots rouges
- 2 belles carottes
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates fraîches
- Epices : 1 cuillère à café de curcuma et de cumin, sel poivre, thym, piment en fonction du goût

Préparation

- Couper l'oignon et les carottes en petits dés.
- Faire revenir dans une casserole à feu doux pendant 5 minutes.
- Ajouter l'huile et faire cuire encore pendant 5 minutes.
- Ajouter les haricots, les épices, l'ail haché, la tomate.
- Mélanger et faire cuire pendant 15 à 20 minutes à feu doux.
- Saupoudrer de coriandre ciselée.
- A servir avec du riz.

Recette pour 4 personnes

GUACAMOLE



Ingrédients

- 3 avocats
- 1 tomate
- 1 citron jaune
- 2 oignons nouveaux
- Coriandre fraîche : 6 branches
- Sel fin : 6 pincées
- Poudre de piment : 6 pincées
- Huile d'olive

Préparation

Étape 1

Presser le citron. Éplucher et ciseler les oignons nouveaux. Éplucher et épépiner les tomates, puis les couper en petits cubes. Laver, effeuiller et ciseler la coriandre. Dénoyer les avocats et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.

Étape 2

Dans un bol, écraser la chair des avocats à l'aide d'une fourchette et ajouter immédiatement le jus de citron pour éviter qu'elle ne s'oxyde. Incorporer les oignons, les dés de tomates, la coriandre, le sel, le piment et l'huile d'olive. Mélanger soigneusement le tout.

ASTUCE 💡 Servir avec des tortillas chips nature.

Atelier Recettes express

Recette pour 4 personnes



PÂTE À PIZZA EXPRESS, SANS REPOS

Ingrédients

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- ½ cuillère à café de sel
- 2 pots de yaourt

Préparation

- Mélanger les 3 ingrédients secs.
- Ajouter les yaourts, mélanger en pétrissant sans excès jusqu'à former une boule.
- Étaler la boule de pâte et déposer-la sur une plaque de four.
- Garnir au choix.
- Faire cuire 10 à 15 minutes à four chaud (entre 220 et 240 °C).

ASTUCE 💡 Peut se faire avec du yaourt végétal et ainsi convenir aux intolérants au lactose.

💡 Permet ensuite de mettre une garniture au choix et repasser au four en surveillant la cuisson.



Atelier Recettes express

Recette pour 6 personnes



POULET AU FOUR

Le poulet à toutes les sauces !

Ingrédients

- 6 cuisses de poulet
- 1 poireau
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- Moutarde forte
- Poivre blanc

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients (excepté la moutarde et le poulet) dans le mixeur.
- Badigeonner le poulet avec la moutarde et le mélange mixé.
- Mettre au four pendant 40 minutes en surveillant la cuisson.

ASTUCE 💡 Inutile de saler... la moutarde relève le plat à elle seule.



Recette pour 8-10 personnes

POULET DG (appellation du Cameroun, qui signifie Directeur Général)



Ingrédients

- 3 kg de poulet
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 kg de haricots verts et 2 poivrons rouges
- 2 tomates
- 5 carottes
- 1 branche de céleri
- Sel, poivre blanc, herbes de Provence, bouillon cube (facultatif)

Préparation

- Laver et couper tous les légumes en morceaux.
- Couper le poulet en morceaux.
- Mettre le tout dans une cocotte et laisser mijoter 40 minutes.



Recette pour 6 personnes



GATEAU EXPRESS A LA BANANE

Et grands gourmands !

Ingrédients

- 250 g de bananes très mûres
- 200 g de farine
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 50 g de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Beurre

Préparation

- Écraser les bananes avec le sucre.
- Ajouter les œufs, le lait, la farine, l'huile et la levure chimique. Bien mélanger.
- Beurrer un moule à manquer.
- Enfourner 25 minutes à 180°C.

ASTUCE 💡 Personnaliser le gâteau en le saupoudrant de chocolat en poudre ou de sucre glace.

💡 Les moules en silicone souple évitent l'étape 3.

Recette pour 4 personnes

PAIN PERDU



Ingrédients

- ¼ de litre de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre
- 4 tranches de pain assez épaisses

Préparation

- Mélanger les œufs le sucre et le lait.
- Mouiller les tranches de pain avec ce mélange.
- Passer les tranches à la poêle dans un peu de beurre fondu.

ASTUCE 💡 Vous pouvez aussi répartir les tranches de pain dans un plat à gratin, puis verser le reste du mélange dessus, puis ajouter un peu de sucre et passer au four jusqu'à ce que les tranches soient bien dorées.



Prise de parole,

Si tous les classiques de la cuisine africaine, (poisson thieboudienne, riz gras, beignets, mafé), n'ont pas été revisités, ce recueil reprend les recettes traditionnelles les moins grasses et les plus riches en légumes et les plus faciles à réaliser, tant sur le plan économique que pratique, tout en conservant des saveurs « typées » grâce aux épices, condiments et herbes aromatiques aux propriétés antioxydantes et digestives. Ainsi, la recette camerounaise du poisson aux épices allie parfaitement le traditionnel et le diététiquement conseillé..

Au programme de nombreuses préparations à base de poulet, viande goûteuse, tendre, facile à cuisiner et peu coûteuse qui ne nécessite pas ou peu l'adjonction de matières grasses avec le fameux poulet DG et le poulet yassa aux épices et à la moutarde. Les sauces se font naturellement avec le jus des légumes. Ainsi, l'apport en protéines, nécessaire à l'entretien de l'organisme s'accompagne généralement de fibres végétales pour un bon confort digestif.

En plat d'accompagnement, la banane plantain peut remplacer le riz ou les haricots rouges grâce à ses apports importants en glucides complexes.

De même, les crudités légumières et fruitières riches en fibres et en vitamine C qui stimulent les défenses immunitaires, se retrouvent en salade pour le plaisir des yeux et des papilles.

Pour terminer leur repas ou en guise de goûter, les gourmand(e)s aimeront plusieurs recettes de desserts dont certaines sans beurre comme le gâteau au chocolat et à la courgette, d'autres sans œufs comme le gâteau aux pommes.

Vous apprécierez aussi les astuces qui aident à alléger les plats ou à varier les ingrédients afin d'éliminer certains allergènes.

Les bébés de huit mois et plus n'ont pas été oubliés. Les recettes sont adaptées (en quantité et en qualité) à leurs intestins encore fragiles et tous leurs sens sont sollicités. La vue grâce aux couleurs orange de la carotte, rouge de la tomate, ensuite, l'odorat et le goût grâce aux épices douces comme le cumin ou les herbes aromatiques telles le basilic. Et bien-sûr ni sel ni matières grasses cuites comme cela est préconisé pour leur âge et pour respecter le goût naturel des aliments.

Les femmes qui ont participé à l'élaboration de ces recettes, ont, au fil de leur vie, été en contact avec d'autres cultures et cela se retrouve aussi dans leur cuisine avec des plats d'autres horizons. Ainsi la cuisine italienne avec la pâte à pizza rapide et légère, les samossas réunionnais et le pain perdu européen s'invitent aussi dans ce livret.

De cette brochure ressort l'amour de mères et de femmes qui donnent la vie en donnant à manger.

Catherine MARSAC-BARAZER
Diététicienne libérale, PERIGUEUX (24)



Remerciements,

Sol En Si remercie chaleureusement toutes les familles qui ont participé aux ateliers nutritionnels organisés sur les 2 sites de Sol En Si - Bobigny et Marseille - ainsi que l'équipe pluridisciplinaire qui a porté ce projet :

Les accueillantes sociales : **Alix Cannone** et **Edith Dimfa**

Les cuisinières, maitresses de maison : **Nassima Aous** et **Marie Joseph**

Les coordinatrices des familles : **Hortense Ngaleu** et **Chloé Sanabria**

Les psychologues des familles : **Cécile Bénita Quentric** et **Caroline Janvre**

La psychologue enfants/adolescents : **Hong Xuan Tieu**

Les assistances sociales : **Mélanie Buzaré** et **Hélène Michel**

La chargée de prévention : **Marine Roussel**

Les volontaires Sol En Si : **Catou**, volontaire d'un jour, **Larbi Chouaoua**, secrétaire, **Françoise Condat**, administratrice et **Hélène Pollard**, vice-présidente de Sol En Si

Les responsables de site : **Armelle Genevois** à Bobigny et **Friederike Spagnol** à Marseille.

Sol En Si salue également la généreuse participation de ses partenaires **MSD** et **Le Studio 28**.

