



SOMMAIRE

Édito	3	Évasion	
		<i>Le Sri Lanka</i>	14
Actualités du GIHP Aquitaine		Recettes du moment	
<i>Déménagement dans nos nouveaux locaux</i>	4	<i>Entrée délice</i>	16
<i>Le Gihp tonique sur Autonomic</i>	5	<i>Plat gourmand</i>	17
<i>Quand l'art culinaire s'exprime</i>	7	<i>Dessert plaisir</i>	18
Culture		Jeux	
<i>BD</i>	9	<i>Sudoku</i>	19
<i>Littérature</i>	10	<i>Solutions</i>	21
<i>Série</i>	12		
<i>Cinéma</i>	13		

Ne dites plus 436, avenue de Verdun, mais 22, avenue Ariane, Zone P1, Bâtiment P16. Il s'agit de l'adresse des nouveaux locaux du Gihp Aquitaine, proches de l'aéroport de Mérignac. Filo vous recevra à l'accueil, sur la table du petit salon de réception.

Dans ce numéro, Filo innove avec deux reportages, sur notre participation au salon Autonomic et notre atelier cuisine et garde ses recettes, vous permet de voyager, de vous enrichir grâce à nos rubriques culture et de vous amuser grâce aux jeux. Originalité et marques de fabrique font le succès de notre journal associatif préféré et nous espérons que cette nouvelle édition vous plaira autant que les précédentes.

Bonne lecture !

Le comité de rédaction



Déménagement dans nos nouveaux locaux à Mérignac

Le Gihp Aquitaine change d'adresse !

Une page se tourne. Après avoir occupé durant de nombreuses années le deuxième étage de l'immeuble Le Graphite, à Mérignac, l'histoire du Gihp Aquitaine continue de s'écrire sur la commune, au 22, avenue Ariane, désormais. Situés dans le parc Cadéra Sud, nos nouveaux locaux se trouvent près de l'aéroport.

Nous sommes ravis de vous y accueillir et vous donnons d'ores et déjà rendez-vous en janvier 2024 pour leur inauguration !



Le Gihp tonique sur Autonomic

Quoi de plus normal pour une association dont l'autonomie des personnes en situation de handicap constitue le mantra que d'être présente au salon qui fait référence en la matière ? Autonomic, intitulé Atlantique pour l'occasion, a fait escale à Bordeaux les 22 et 23 mars au parc des expositions de Bordeaux. Durant ces deux jours, solutions techniques, conseils et services à la personne étaient présentés via les 125 exposants. Animations artistiques, handisport et conférences faisaient aussi partie du programme.

Le Gihp Aquitaine a montré tout son dynamisme lors de ce salon, en optant tout d'abord pour un stand divisé en quatre pôles : Vie à domicile, qui regroupait les professionnels de notre Pôle Ressource Logement Adapté et de nos trois SAMSAH (Déficience Motrice, Déficience Visuelle et Accueil Temporaire) Emploi, tenu par ceux de notre Service d'Aide, d'Insertion et de Maintien dans l'Emploi (SAIME), un pôle Aides Techniques, rassemblant l'ensemble des salariés de nos services Centre d'Information et de Conseil en Aide Technique (CICAT), Epatech, la Recyclothèque et l'Equipe Locale d'Accompagnement sur les Aides Techniques (Eqlaat), sans oublier notre réseau d'acteurs de la Transition Ecologique pour l'Autonomie en Nouvelle-Aquitaine (TEANA). Le dernier pôle, intitulé Vie Associative, était tenu par les administratrices et administrateurs de notre association, pour présenter les actions et activités menées par nos bénévoles.

La vitalité de notre association s'est également exprimée dans ses animations. « Notre partenaire Marie Ange et Flory a proposé un défilé de mode adaptée, auquel l'une des locataires de nos Unités de Logements et Services (ULS) et nos administratrices ont participé » explique Mathilde Courtiau, chargée de communication au Gihp Aquitaine.

Monique Dinand, qui a fait partie des administratrices de l'association ayant défilé, en compagnie d'Armelle Labarde et Véronique Bécuwe, a apprécié. « J'ai essayé un chemisier qui s'enfilait facilement grâce aux scratchs qui remplaçaient les boutons. Nous avons passé un très bon moment, très sympathique ».





Notre association ne s'est pas arrêtée là. « Nous avons également organisé deux conférences : L'une sur le réemploi des aides techniques, avec une présentation du réseau TEANA, qui a permis de faire un focus sur notre Recyclothèque, en partenariat avec Envie Autonomie, qui est également intervenue (La Recyclothèque collecte les aides techniques inutilisées, à domicile et dans les Points d'Apport Volontaire et la société Envie Autonomie se charge de leur remise en état d'usage et de leur revente). La deuxième conférence portait sur l'habitat inclusif, qui comprenait une présentation de notre Pôle Ressource Logement Adapté puis de nos Unités de Logements et Services, complétée par l'intervention du bailleur, Mésolia, et du témoignage d'un des locataires » détaille Mathilde Courtiau. Une opération de collecte d'aides techniques inutilisées a également été menée sur les deux jours.

Un grand merci à l'ensemble des professionnels du Gihp Aquitaine pour leur implication sur le salon, ainsi qu'à celles et ceux venus échanger avec nous sur notre stand et assister aux conférences !

Quand l'art culinaire s'exprime

« Comment voulez-vous que je fasse ça ? » s'étonne Sandrine. « Rien n'est impossible ! » lui répond Saïdia, en souriant. Muriel sort alors un ouvre-bocal, en lui expliquant comment s'en servir. Quelques secondes plus tard, le couvercle du pot de sauce tomate cède. Sandrine vient de réussir, dès sa première tentative !

Ces moments sont nombreux durant l'atelier cuisine du Gihp Aquitaine, où l'entraide, le partage et la convivialité se ressentent immédiatement. Au menu de cet atelier, feuilletés, lasagnes à la bolognaise et mousse au chocolat. Tandis que Ludovic bat les œufs en neige à l'aide d'un batteur électrique, pour la mousse au chocolat, Sandrine et Saïdia s'attaquent aux légumes, en se servant de la planche à fixer et du couteau en L pour les couper. A l'aide d'une roulette, Ludovic découpe ensuite la pâte pour les feuilletés, alors que Saïdia coupe les saucisses, toujours en se servant du couteau en L. Après avoir ouvert le pot de sauce tomate, Sandrine la met à chauffer. Les légumes et le bœuf sont ensuite mélangés à la sauce. Une fois la totalité de la préparation effectuée par l'ensemble du groupe, Muriel se charge de la mettre au four.



Chaque étape se déroule sous le regard bienveillant de Muriel Bouabdallah. Ancienne ergothérapeute au Gihp Aquitaine, désormais à la retraite, elle conseille, aide à l'utilisation des aides techniques, encourage les participants. Le four sonne. Les lasagnes sont prêtes, il est temps de les déguster ! Le menu a déjà été entamé, il ne reste plus aucun feuilleté...

Pour réaliser leurs recettes, les participants bénéficient d'une cuisine équipée et adaptée, au sein de la résidence habitat jeunes Gisèle de Failly, située à Mérignac. Le plan de travail est réglable en hauteur, les participants peuvent travailler debout ou assis, à la bonne hauteur. La résidence met aussi à disposition des ustensiles et de la vaisselle, un four à micro-ondes, un four avec une porte encastrable qui permet aux personnes à mobilité réduite d'y accéder directement. Le plan de lavage est également réglable. Certaines aides techniques sont mises à disposition par la plate-forme d'aides techniques du Gihp Aquitaine, d'autres proviennent du stock d'anciennes aides de l'atelier qui peuvent toujours être utilisées comme des bols avec bec verseur, des couteaux en L, des supports anti-dérapants... Du nouveau matériel est parfois acquis, pour augmenter en volume ou vient aussi parfois des participants.

Muriel Bouabdallah a fondé l'atelier cuisine en 2014, avec quatre bénéficiaires du Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes en situation de Handicap, atteints de Déficience Motrice (SAMSAH DM), dont elle était la coordinatrice. « Trois usagers, puis un quatrième, formateur en cuisine, ont souhaité se retrouver en groupe pour réaliser des recettes, car cela leur était impossible de le faire seuls à leur domicile ».

Après avoir occupé la maison des Eyquems, à Mérignac durant quelques années, l'atelier s'est installé à la résidence habitat jeunes Gisèle de Failly. Fort de son succès auprès des bénéficiaires, l'ex-ergothérapeute, avec l'accord du Président et du Directeur Général du Gihp Aquitaine, a décidé de le poursuivre dès après son départ à la retraite, le 31 janvier, cette fois-ci en tant que bénévole.

De fait, depuis le 1er février, le Gihp Aquitaine propose deux ateliers cuisine mensuels, l'un à destination des adhérents de l'association, l'autre en direction des bénéficiaires du SAMSAH DM. « Arrivée à la fin de mon exercice professionnel, j'ai estimé que l'atelier devait continuer au vu de l'engouement qu'il suscite chez les participants. La directrice de la structure était partante pour cette poursuite, en sachant que l'atelier pour les usagers du SAMSAH DM reste, repris par Caroline Legros, ergothérapeute au SAMSAH ».

Muriel Bouabdallah peut s'appuyer sur Saïdia Ghozal, patiente experte et pairaidante, pour accueillir et encourager les participants. Elle a intégré l'atelier à son arrivée au SAMSAH DM, en 2019, jusqu'à la fin de son accompagnement l'an dernier. Par la suite, Muriel Bouabdallah l'a sollicitée pour celui ouvert aux adhérents. Désormais, elle intervient sur les deux ateliers.



« J'ai suivi une formation à l'Institut Régional du Travail Social (IRTS) pour être pairaidante. Durant les ateliers, j'accueille les personnes, je les met à l'aise. Mon message est que rien n'est impossible. On peut faire des choses que font les valides grâce à la cuisine adaptée, aux aides techniques ». Les deux autres membres de l'atelier, Ludovic et Sandrine, sont ravis : « L'atelier cuisine nous permet d'être davantage autonomes, également de découvrir de nouvelles aides techniques et nouvelles recettes ! »

L'atelier réservé aux adhérents est destiné aux personnes atteintes de déficience motrice. Le nombre de places est limité. Les frais d'achat des ingrédients du menu sont divisés entre les participants.



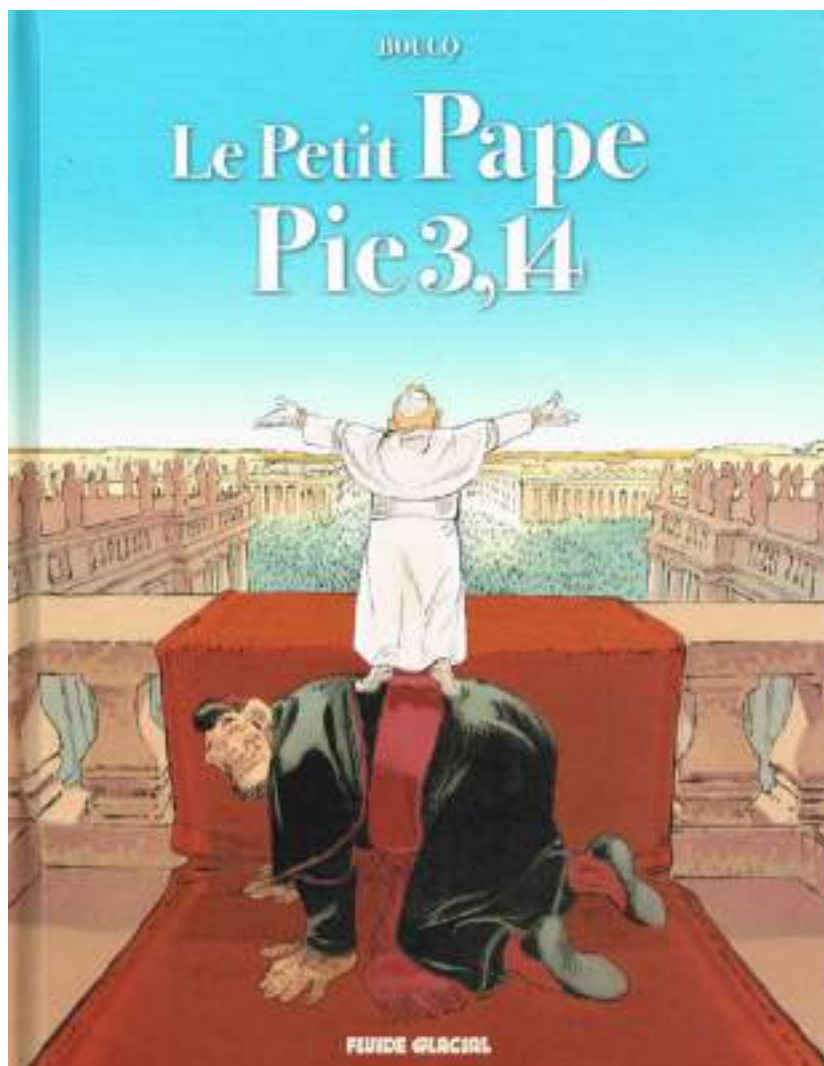
BD : « Le petit Pape 3,14 »
Boucq, Fluide glacial, 2022

Habemus papam ! Au moment de présenter le tout nouveau pape Pie 3,14 à la foule des fidèles, le concile s'aperçoit que ce dernier est si petit qu'il ne dépasse pas la hauteur du balcon ! Oups ! Il faut s'adapter au plus vite ! Strapontin humain, papa ... poussette - pour remplacer la papamobile devenue beaucoup trop grande-, ...

Ni critique, ni politique, l'ouvrage est une série de gags « fluidistique » : humour absurde, décalé et trente-cinquième degré. L'auteur s'est amusé et nous offre un mélange assez étrange de petites histoires aux sujets divers. Les éclats de rire fusent tout le long des pages ! Le graphisme devenu la marque de fabrique de Boucq (« Bouncer », « Un général, des généraux », ...), offrent un magnifique écrin à l'album. Son retour chez « Fluide Glacial » avec ce petit pontife est un régal.

Les (més)aventures de ce pape – ressemblant étrangement à Tintin – sont hilarantes et à ne surtout pas manquer ! C'est drôle, tendre, idéal pour passer un bon moment au sein de cet hiver glacial ! Attention, n'oubliez pas que « c'est juste pour rigoler » !

David CUPERLIER





Petit Dictionnaire Absurde et Impertinent de Bordeaux et de la Gironde

« Canelé (ou Cannelé) » : Petite pâtisserie locale, courageusement partie à l'assaut de la France entière depuis quelques années.

« Parisien » : Bordelais qui regrette chaque jour un peu plus d'avoir quitté les quais de la Garonne pour les quais de Seine.

Ces quelques définitions vous donnent un aperçu du Petit Dictionnaire Absurde et Impertinent de Bordeaux et de la Gironde, écrit par le journaliste, chroniqueur et humoriste Jean-Pierre Gauffre et illustré par le talentueux dessinateur de presse Lasserpe. Célèbre pour ses chroniques radiophoniques sur France Bleu et France Info, l'auteur reste fidèle à sa marque de fabrique dans ce dictionnaire au ton caustique, mordant et plein de finesse.

De A à Z, Jean-Pierre Gauffre fait le tour de Bordeaux et de la Gironde en 150 définitions sur la gastronomie, (par exemple « Entrecôte », à ne pas confondre avec le restaurant « L'Entrecôte » et bien évidemment le vin), les lieux emblématiques (Le phare de Cordouan, la place de la Victoire, le Triangle d'Or...), les personnalités politiques et littéraires, (notamment les incontournables trois M : Mauriac, Montaigne et Montesquieu), les expressions (« Gavé », « Bouziquer », « Dailler »)... Le fondateur du Journal du Médoc passe tout en revue, pour notre plus grand plaisir.

Allez, une dernière pour la route : « Girondins de Bordeaux » : Eternel sujet d'amusement en ville.

JEAN-PIERRE GAUFFRE

Petit Dictionnaire Absurde & Impertinent de **Bordeaux** et de la **Gironde**

— Troisième mi-temps —

Illustré par Lasserpe



FÉRET



Arsène Lupin Gentleman-cambrioleur *Maurice Leblanc, 1907*

Vous connaissez forcément le célèbre cambrioleur né sous la plume de Maurice Leblanc en 1907. Eh bien, ce serait dommage de passer à côté des nouvelles contenues dans le premier recueil. Surtout que pour nous présenter son personnage, l'auteur l'arrête, fait unique dans la carrière du gentleman ! Rassurez-vous, avec Arsène, tout est calculé à l'avance et ces nouvelles tissent la vaste toile de ce fascinant personnage.

L'écriture de Maurice Leblanc entraîne le lecteur dans une longue course-poursuite. Le décor étant planté, les coups fourrés, énigmes et exploits du héros se répondent les uns aux autres sous les yeux des policiers qui ne peuvent que constater leur déroute continuelle.

Initialement parues dans le journal « Je sais tout » avant d'être regroupées en livre, les nouvelles connaissent un succès immédiat et Maurice Leblanc se met à écrire des romans avec une pléiade de personnages récurrents et de lieux emblématiques passés à la postérité au gentleman-cambrioleur. « La comtesse de Cagliostro », « L'aiguille creuse », ... Ah, Étretat !

Le succès étant devenu international depuis sa naissance, le personnage a été adapté au théâtre, à l'écran (petit et grand), à la radio et en BDs !

Alors, (re)lire « Arsène Lupin Gentleman-cambrioleur », c'est savourer les aventures d'une icône ! Qu'attendez-vous ? Première étape : une croisière sur un paquebot. Il y a pire, n'est-ce pas ?

David CUPERLIER



Série



Lupin Dans l'ombre d'Arsène
Série Netflix, depuis 2021

Assane Diop vit dans l'ombre d'un père victime d'un coup monté. Depuis vingt-cinq ans, il ne pense qu'à venger la mémoire de l'innocent. En grand admirateur des aventures d'Arsène Lupin, il orchestre le vol spectaculaire d'un collier ayant appartenu à la famille accusatrice. Commence alors une course-poursuite menée par Assane qui a toujours un coup d'avance...

Non, Omar Sy n'est pas Arsène Lupin ! Mais il s'en inspire avec toutes les méthodes imaginables : anagrammes, piratages informatiques, déguisements, complices, ... La série est menée tambour battant. Les scènes d'action sont omniprésentes, des flash-backs permettent au spectateur de bien comprendre les ruses d'Assane pour bernier ses poursuivants et préserver sa propre famille.

Musiques et acteurs - meneurs ou dindons de la farce – servent un récit complexe et très addictif et on ne peut qu'enchaîner les épisodes. Omar Sy rend cet Arsène Lupin très attachant. L'esprit du personnage de Maurice Leblanc est bien là ainsi que les références aux romans.

Le succès est là dès les premiers jours de mise en ligne sur la plate-forme. En attendant la troisième - et finale ? – partie de l'histoire, c'est avec bonheur qu'on découvre la série si ce n'est pas déjà fait sans oublier de contempler un personnage muet mais omniprésent : Paris !

« Vous m'avez vu, mais vous ne m'avez pas regardé », « Je voulais rester dans l'ombre mais je suis entré dans la lumière », « Si je dois disparaître, autant finir en beauté non ? »

David CUPERLIER





Film : Les garçons et Guillaume à table »

Réalisateur : Guillaume Gallienne

Distribution : : Guillaume Gallienne (comédien de la comédie Française) et Françoise Sagan...

Résumé :

« Les garçons et Guillaume à table », c'est cette petite phrase lancée par sa mère lorsqu'il était tout jeune qui a fait penser à Guillaume qu'il était une fille. Au grand désarroi de son père qui le voudrait aussi masculin que ses frères, Guillaume suit sa mère dans un mimétisme troublant et fusionnel que celle-ci se plaît à alimenter. Nous suivons le jeune homme dans ses divers expériences pour sortir de cette confusion de genre, dans des scènes à la fois drôles et émouvantes.

Guillaume Gallienne, porte un film magnifique tant dans son jeu d'acteur incroyable et acrobatique, incarnant à la fois sa mère et son propre rôle.

Armelle LABARDE



Les trésors du Sri Lanka

Autrefois appelé « l'Île de Ceylan », Le Sri Lanka se situe à la pointe sud de l'Inde. Au cœur de l'océan Indien, l'île est reconnue pour ses nombreuses ruines de temples bouddhistes, son paysage tropical et ses plages de sable.

Notre voyage commence lorsque nous quittons Colombo la Capitale actuelle pour le cœur de l'île à la découverte de la ville de « Sigiriya » et son ancienne forteresse royale. Taillée à même la pierre, elle porte le nom de « rocher du lion », la ressemblance est frappante quand on l'aperçoit de loin. L'ascension nous donne des sueurs tant il fait chaud et les escaliers raides. Mais le panorama qui nous est offert en arrivant au sommet, éblouit les yeux !! Une vue à 360° sur un paysage verdoyant de forêts et de multiples Statues de Bouddhas géants qui dépassent des arbres. La forteresse est faite de plusieurs grottes aux fresques rupestres très bien conservées, on les nomme « les demoiselles de Sigiriya ».

Nous nous rendons ensuite à « Polonaruwa » un site bouddhiste du 12ème siècle. En ce lieu de pèlerinage très fréquenté par les cinghalais, le silence est respecté ! Un immense stupa de briques rouges invite les gens à la méditation en tournant autour pieds nus, on se laisse facilement prendre à la spiritualité du lieu et les sensations sont fortes. Plus loin, sculptées dans le granit, un ensemble de statues de bouddha absolument incroyables et belles nous laisse sans voix. Les pèlerins déposent des offrandes dans un grand silence. Le bouddha y est représenté dans ses trois positions, debout pour l'enseignement, assis en lotus pour la méditation et allongé pour l'éveil. Le détail de la pierre se retrouve d'un bout à l'autre des statues comme un seul bloc, ce travail de sculpture est simplement magnifique et d'une grande finesse. A chaque temple, ses trésors et celui de « Dombulla » ne fait pas exception ! Ce sanctuaire encore en activité de nos jours, est formé de plusieurs grottes ornées de fresques rupestres et de sculptures retraçant la vie de bouddha. La plus grande compte 50 statues de bouddha recouvertes d'or, alignées le long du mur de la grotte et le spectacle est époustouflant !! L'esprit s'éveille et les émotions se mélangent.

Le soir, nous arrivons à « Kandy » dernière capitale royale de l'île, ville animée et ornée d'un lac apaisant où il fait bon de se balader. Nous croisons des roussettes qui nichent dans les arbres et des macaques un brin affamés... Le lendemain, nous visitons le jardin botanique qui nous offre une multitude de plantes et d'arbres tropicaux ainsi qu'une superbe collection d'orchidées. En suivant, nous traversons le centre religieux de « Kandy » qui nous donne un bel exemple de tolérance. Nous y trouvons une église, un temple hindouiste, une mosquée et bien sûr un temple bouddhiste bien particulier. Celui-ci renferme une dent relique de bouddha qui est vénérée au Sri Lanka. Devant le reliquaire des milliers d'offrandes de lotus bleus originaires de l'île et d'encens embaument le lieu d'une odeur apaisante !!



Nous passons par un jardin d'épices très utilisées au Sri Lanka pour la médecine Ayurvédique. Nous goûtons aux saveurs culinaires du pays et profitons d'un bon massage. Nous finissons la journée par une usine de travail artisanal du bois qui fait ressortir la culture folklorique et spirituelle des cinghalais.

Au cœur de la montagne, la ville de « Nuwura Eliya » nous accueille dans un décor colonial de style victorien, qui marque le passage des britanniques. Un train local nous emmène les cultures de thé et autres terres agricoles et nous dépose à « Bondarawela » la vallée du thé de ceylan, une merveille bien gardée. Je suis marquée par le fait que ce sont toujours les femmes qui cueillent et travaillent le thé.

Pour terminer notre voyage, nous redescendons vers le sud de l'île pour un séjour balnéaire, dans un village de pêcheurs. Nous faisons une balade en tuk-tuk pour l'expérience et le souvenir !!





QUE MANGEONS NOUS AUJOURD'HUI ?

Entrée délice

Oeufs mimosa

Pour 4 personnes :

4 Oeufs

5 cuil. à café Mayonnaise

Brins de ciboulette (un peu)

Sel

Poivre

laitue



Préparation :

Étape 1

Faire cuire les oeufs 10 mn dans l'eau bouillante, puis les mettre dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Étape 2

Monter une mayonnaise avec 1 jaune d'oeuf, 1 cuillère à café de moutarde, 1/4 l d'huile et du jus de citron ou utiliser une mayonnaise prête vendue dans le commerce. Le jus de citron s'ajoute au dernier moment.

Étape 3

Ecaler les oeufs, les couper dans le sens de la longueur, puis séparer les blancs des jaunes.

Étape 4

Dans une assiette creuse, émietter les jaunes à la fourchette, mélanger la moitié de ces jaunes émiettés avec la mayonnaise et réserver le reste.

Étape 5

Remplir les demi-blancs de cette préparation, puis saupoudrer chaque demi-oeuf du reste de jaunes émiettés (ce qui fait le mimosa !!).

Étape 6

Disposer les oeufs sur des feuilles de laitue, mettre sur chaque oeuf un peu de persil et une olive noire. Servir frais.

Bon appétit !

Recette signée marmiton.org

Plat gourmand



Gigot d'agneau Boulangère

Proportions pour 8 personnes

1 gigot d'agneau de 2,5kg

1 kg de pommes de terre type bintje

2 oignons moyens

2 gousses d'ail

2 œufs de beurre

Sel, poivre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 à 55 minutes



Préparation :

Faire préparer le gigot par le boucher. Le sortir impérativement du frigo 1h avant la cuisson. Eplucher les pommes de terre, les couper en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur, les laver, et les enfermer ensuite dans un torchon pour les sécher. Allumer le four à température moyenne (220° C, position 6).

Eplucher les oignons, les émincer en fines rondelles.

Beurrer grassement un plat allant au four, poser le gigot, le tartiner avec un œuf de beurre, saler, poivrer.

Dans une petite casserole, faire fondre à feux doux 1 gros œuf de beurre, mettre les pommes de terre et les oignons dans une terrine, verser le beurre fondu, bien les mélanger en brassant les pommes de terre et les oignons avec les mains.

Disposer les légumes autour du gigot comme des écailles de poisson. Mettre au four. A mi-temps, retourner le gigot et en profiter pour arroser les pommes de terre avec le jus sous le gigot. Ajouter les gousses d'ail en chemise.

Quand la viande est arrivée au terme de sa cuisson, et que les pommes de terre sont cuites et dorées, éteindre le four et laisser reposer pendant 10 minutes dans le four. servir tel quel dans le plat de service, accompagné d'une simple salade verte.

Bon appétit !

Source : « Réussir votre cuisine » Martine Jolly



Îles flottantes

Pour 4 personnes :

Préparation: 15 min

Pour la crème anglaise :

4 jaunes d'œufs

0,5 l de lait

80 g de sucre en poudre

1 gousse de vanille

Pour les œufs en neige :

4 blancs d'œufs

2 c. à soupe de sucre en poudre



Préparation :

Préparez la crème anglaise en portant le lait à ébullition dans une casserole. Coupez la gousse de vanille en deux, grattez-en les grains et ajoutez-les au lait avec les morceaux de gousse. Laissez infuser et tiédir.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Conservez les blancs pour la suite de la recette. Dans un saladier, mélangez au batteur les jaunes avec le sucre en poudre. Versez peu à peu le lait tiédi et filtré sur les jaunes d'œufs battus en fouettant vigoureusement.

Versez le tout dans la casserole et faites chauffer doucement pour épaissir pendant 10 min, sans atteindre l'ébullition. Veillez à bien remuer régulièrement la crème anglaise à l'aide d'une spatule en bois. Lorsqu'elle nappe bien la cuillère, ôtez du feu et laissez refroidir dans un saladier. Puis réservez au réfrigérateur.

Battez les blancs en neige à l'aide d'un fouet électrique. Lorsqu'ils commencent à devenir fermes, incorporez le sucre en poudre et continuez de battre quelques minutes.

Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau. À l'aide d'une écumoire, découpez des portions de blanc d'œuf que vous plongerez soigneusement dans l'eau frémissante pendant 30 sec de chaque côté. Lorsque les œufs en neige sont cuits, disposez-les dans le saladier de crème anglaise. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Bon appétit !

Recette de cuisineaz.com



Sudoku

Sudoku numéro 1

			7	5				9
		9		4	8			6
					6			
			8					1
	8						7	
9	6	3			5	4		
2	7	8	5			9		
6	4		9			2		
				6		8		

Sudoku numéro 2

3	2		5	1			7	
								4
1				7	4		5	
2	7			5				9
4	9		8		2			
	8				7	3	1	
6	3	5	9		8			
			3					
	1	2	7		5	6		

Sudoku numéro 3

						9		5
	6	3			5	4	7	
9		8				2		6
	4		5	3			9	
1		5	7		8			
					1			
	1					7	8	3
3				1		6		2
5			8				4	

Solutions

Solution sudoku numéro 1

8	2	6	7	5	1	3	4	9
5	1	9	3	4	8	7	2	6
4	3	7	2	9	6	1	5	8
7	5	2	8	3	4	6	9	1
1	8	4	6	2	9	5	7	3
9	6	3	1	7	5	4	8	2
2	7	8	5	1	3	9	6	4
6	4	1	9	8	7	2	3	5
3	9	5	4	6	2	8	1	7

Solution sudoku numéro 2

3	2	4	5	1	9	8	7	6
7	5	9	6	8	3	1	2	4
1	6	8	2	7	4	9	5	3
2	7	3	1	5	6	4	8	9
4	9	1	8	3	2	5	6	7
5	8	6	4	9	7	3	1	2
6	3	5	9	2	8	7	4	1
8	4	7	3	6	1	2	9	5
9	1	2	7	4	5	6	3	8

Solution sudoku numéro 3

4	7	1	6	8	2	9	3	5
2	6	3	1	9	5	4	7	8
9	5	8	3	7	4	2	1	6
7	4	2	5	3	6	8	9	1
1	9	5	7	2	8	3	6	4
8	3	6	9	4	1	5	2	7
6	1	4	2	5	9	7	8	3
3	8	9	4	1	7	6	5	2
5	2	7	8	6	3	1	4	9

Retrouvez les actualités du Gihp Aquitaine sur Facebook et sur notre nouveau site Internet

*Et un grand «Merci» à notre comité de rédaction pour son temps et son implication dans cette nouvelle édition.
Il est composé d'Alexandre Corsan, Dominique Helgorsky, Denis Guesneau, Christian Arnaudin, Armelle Labarde, David Cuperlier, Véronique Bécuwe et Mathilde Courtiau*