

LE FILOPATHE



à notre amie Dominique...



UNE ÉTERNELLE COMBATTANTE

Le Gihp Aquitaine et Dominique, atteinte d' une myopathie, étaient faits l' un pour l' autre. Tous deux ardents défenseurs de la liberté de choix de vie des personnes en situation de handicap, ils se sont logiquement rejoints, en 1994. Adhérente puis administratrice la même année, Dominique entamait ainsi une histoire qui allait durer trente ans. Présidente puis vice-présidente de notre association, elle n' a cessé de lutter courageusement et sans relâche pour l' autonomie des autres et la sienne. Titulaire d' un Master en droit public, Dominique n' a jamais exercé de profession.



Attachée à l' entraide entre les personnes et convaincue qu' un combat mené à plusieurs a davantage de chances d' être remporté, elle prônait le dialogue inter-associatif. Ainsi, Dominique a co-fondé le CEAPH 33 (Comité d' entente d' associations girondines de personnes en situation de handicap). Epousant le souhait du Gihp Aquitaine de porter ses combats au sein d' instances dans lesquelles se décide la politique menée en direction des personnes en situation de handicap, elle représentait notre association au CDCA (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l' Autonomie), de même qu' à la CDAPH (Commission des Droits et de l' Autonomie des Personnes Handicapées) et la Commission Exécutive de la MDPH. Par ailleurs, Dominique a fait partie de la ligue des droits de l' Homme, qu' elle a présidé durant un an.

Si la photo et le théâtre comptaient parmi ses passions, Dominique adorait chanter, au sein de sa chorale ou de l' atelier chant de notre association.

L' un des piliers du Gihp Aquitaine, l' une des membres historiques de notre « Filo » s' en est allée, mais son état d' esprit règnera toujours.

Dominique,

Tu étais la plus militante d' entre nous et la plus engagée

- pour les droits de l' homme
- pour les personnes en situation de handicap tous handicaps confondus
- pour une insertion en milieu ordinaire de vie la plus aboutie possible

Présente auprès d' institutions pour porter notre discours à Nous – gihp – discours qui revendique que nous soyons considérés comme des personnes à part entière et non entièrement à part comme le voulait le président fondateur Roland roux.

C' est en ta mémoire que nous poursuivrons notre engagement auprès de celles et de ceux à qui la vie n' a pas fait de cadeau.

Tu vas nous manquer – adieu l' amie.

Alain MOUSSET



TÉMOIGNAGES

« Mon Alexandre ». Lorsque tu m'as appelé ainsi pour la première fois, j'ai compris qu'il s'agissait du début d'une longue amitié. Elle a débuté au comité de rédaction du Filopate, journal historique du GIHP Aquitaine que tu as longtemps dirigé, et n'a cessé depuis. Je me rappelle encore précisément de mon premier jour, durant lequel tu m'as accueilli chaleureusement, alors que nous nous connaissions à peine.

Ce souvenir peut vous paraître anodin, mais, pour moi, il représente Dominique.

Je suis sûr que nous sommes nombreux dans cette salle à l'avoir entendu au moins une fois : « Vous êtes du GIHP Aquitaine ? » « Vous connaissez Dominique Helgorsky ! » Il s'agit ni plus ni moins que la preuve que le GIHP Aquitaine a perdu, dans la nuit du 30 au 31 mai, une partie de son âme, tant Dominique était appréciée de toutes et tous et symbolisait notre association, qu'elle a rejoint en 1994.

En tant que présidente, puis vice-présidente du GIHP Aquitaine, en tant que membre de la commission exécutive et de la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées de la Maison Départementale des Personnes Handicapées, en tant que membre du Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie et fondatrice du Comité d'Entente des Associations des Personnes en situation de Handicap de la Gironde, Dominique s'est battue sans relâche pour que l'autonomie de chaque personne en situation de handicap soit la plus grande possible, afin qu'elle puisse être libre de mener sa vie.

Sa générosité, sa gentillesse, son ouverture aux autres,
son courage exceptionnel ne nous quitterons jamais.

Souvent, Dominique disait que notre combat ne s'arrêterait qu'à la seule condition que toutes les personnes en situation de handicap puissent vivre dignement. Je crois, modestement, qu'en faisant tout notre possible pour remporter notre bataille pour notre autonomie, nous lui rendrons le plus beau des hommages.

Alexandre CORSAN

Le souvenir que je garde d'elle, c'est une femme simple et une grande combattante. Je suis restée admirative de toutes ses connaissances en droit du handicap et la conviction avec laquelle elle en parlait. Elle laisse sa marque au sein du GIHP.

Armelle LABARDE

SOMMAIRE

PORTRAIT ET TÉMOIGNAGES DE DOMINIQUE	1
--	---

ACTUALITÉS DU GIHP.....	4
-------------------------	---

- Assemblée générale 2024 et RDV 2025
- ZOOM sur le Fond territorial d'accessibilité
- Plaidoyer des acteurs du Réseau TÉANA
- Nous recrutons des jeunes en service civique !

TRIBUNE Scandales et défaillance de l'Etat.....	8
---	---

ÉVASION Tahiti.....	9
---------------------	---

CINÉMA.....	11
-------------	----

- *Élémentaire*
- *Un p'tit truc en plus !*
- *Lupin Dans l'ombre d'Arsène*

LITTÉRATURE.....	13
------------------	----

- *L'aigle sans orteil*
- *Le portrait de Dorian Grey*
- *Astérix aux Jeux Olympiques !*
- *Le monde sans fin*

RECETTE DU MOMENT.....	15
------------------------	----

- *Risotto de citrouille*
- *Liste des fruits et légumes de saison.*

JEUX.....	17
-----------	----

- *Mot-mêlés*
- *Sudoku*

SOLUTIONS DES JEUX.....	19
-------------------------	----

Actualités du Gihp

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2024

Jeudi 20 juin 2024 s'est tenue notre Assemblée générale annuelle à la Maison des associations de Mérignac.

Cette journée a permis de réunir nos adhérents, nos administrateurs ainsi que nos salariés et de partager un moment ludique et convivial le matin autour de la boccia organisée par le SAM Omnisport de Mérignac. L'après-midi, nous avons présenté notre rapport d'activité 2023 et les perspectives pour 2024. Christine BOUSSAROQUE, déficiente visuelle et ancienne bénéficiaire du SAMSAH a intégré notre conseil d'administration, bravo à elle !

REDECouvrez EN VIDÉO
NOTRE JOURNÉE



RENDEZ-VOUS 2025...

Nous avons le plaisir de vous annoncer que cette année, le GIHP Aquitaine a été missionné pour organiser la journée nationale du réseau gihpien portée par le GIHP NATIONAL chaque année !

Une journée exceptionnelle dédiée à l'habitat pour réfléchir ensemble, partager des expériences et promouvoir des solutions concrètes pour un habitat accessible à tous.

Au programme : des tables rondes, des ateliers interactifs, des témoignages inspirants et présentation de projets innovants.



ZOOM SUR... LE FOND TERRITORIAL D' ACCESSIBILITÉ

Commerces, hôtels, cafés, restaurants, cabinets médicaux, associations...L' Etat participe au financement des travaux de mise en accessibilité des établissements recevant du public de 5^è catégorie via le Fonds Territorial d' Accessibilité.

Lancé fin 2023, il est doté d' une enveloppe de 300 millions d' euros sur cinq ans. Concrètement, il permet de financer des équipements et des travaux de mise en accessibilité (Travaux d' installation d' une rampe d' accès, mise en place d' une signalisation adaptée...), le diagnostic des conditions d' accessibilité de l' établissement ainsi que l' accompagnement par un maître d' ouvrage lors de la réalisation des travaux.

Le fonds finance 50% des dépenses engagées pour les équipements et les travaux de mise en accessibilité, pour un maximum de 20 000 euros d' aide versée. Il finance également 50% des dépenses engagées pour le diagnostic des conditions d' accessibilité et l' assistance à maîtrise d' ouvrage, dans le cadre d' un montant maximum de 500 euros d' aide versée.

Plus d' informations sur : www.economie.gouv.fr



PLAIDOYER DES ACTEURS DU RÉSEAU POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET L'AUTONOMIE EN NOUVELLE-AQUITAINE

Saviez-vous que 30 à 40 % des aides techniques (déambulateurs, fauteuils roulants, cannes anglaises...) sont abandonnées après un an d'utilisation ?

C'est dans cette optique que le GIHP Aquitaine a lancé en 2018 La RECYCLOTHEQUE®, un service novateur de collecte, de réemploi des aides techniques et d'accompagnement en ergothérapie. A la suite de cette expérimentation, d'autres départements ont sollicité le GIHP Aquitaine afin d'être accompagnés quant à la faisabilité d'un tel dispositif au sein de leurs territoires.

De ce fait, l'ADEME et la Région Nouvelle-Aquitaine ont missionné le GIHP Aquitaine pour mettre en place un Observatoire de la filière de l'Économie Circulaire des Aides Techniques à l'échelle de la Région Nouvelle-Aquitaine, dont la mission est de recenser les dynamiques d'Économie Circulaire des Aides Techniques en Nouvelle-Aquitaine et conseiller les territoires intéressés à travers son expertise de la filière.

Depuis 2022, notre Observatoire s'est transformé en réseau « TÉANA », pour réseau relatif aux acteurs de la Transition Écologique pour l'Autonomie en Nouvelle-Aquitaine.



Il est un lieu de rencontre entre les acteurs du champ de l'Économie Circulaire/Économie Sociale et Solidaire et ceux du Médico-Social/Sanitaire ainsi que d'autres acteurs concernés par les enjeux liés à la transition écologique.

Face à un contexte économique incertain et dans l'attente de la parution du décret pour le remboursement des aides techniques issues du réemploi annoncé en 2020, les acteurs du réseau se sont mobilisés et ont rédigé un plaidoyer afin de rendre compte des difficultés rencontrées pour pérenniser leur activité.

Scannez le QR CODE pour accéder au plaidoyer et n'hésitez pas à le partager autour de vous !



NOUS RECRUTONS DES JEUNES **EN SERVICE CIVIQUE**



Envie de faire une différence dans la vie des autres ?

Rejoignez le GIHP et devenez acteur du changement en accompagnant des personnes en situation de handicap dans la vie quotidienne. Une expérience humaine unique et enrichissante qui vous permettra de grandir tout en faisant une vraie différence !

« Scandales et défaillance de l'Etat : les dossiers noirs du handicap »

Aujourd'hui en France, la prise en charge des enfants et jeunes handicapés est un dossier passé sous silence. Le gouvernement et les institutions sont aveugles quant à la situation désespérée dans laquelle se trouvent des familles qui ne demandent qu'un peu d'aide pour vivre dignement.

La loi 2004 sur l'inclusion scolaire rendait obligatoire la place à l'école des enfants en situation de handicap avec mise en place d'accompagnants d'élèves en situation de handicap (AESH) et d'Unités localisées pour l'inclusion scolaire (Ulis) spécialement conçues pour eux.

Le constat est sans appel : Un grand manque d'AESH dans les écoles car les conditions de travail sont mauvaises et le personnel sous payé. Les enfants sont souvent laissés seuls dans les classes devant un écran avec un professeur qui ne possède pas la formation adéquate pour gérer une classe Ulis ou un enfant handicapé !!

Les écoles passent sous silence des recrutements trop légers et se moquent de la situation de ces enfants. La MDPH est également montrée du doigt pour son manque de discernement quant à la réalité de la situation.

En ce qui concerne les « IME » qui sont des institutions spécialisées pour les jeunes handicapés, la situation est choquante alors que nous sommes en 2024. Le manque de place est criant, ce qui induit un temps d'attente pour les familles infiniment long. De nombreux instituts sont délabrés et pas rénovés, les conditions de vie y sont dures et dégradantes pour les jeunes handicapés qui ne demandent qu'un peu d'attention, de pouvoir réaliser des activités et du contact humain. Ils se retrouvent entassés dans une seule et même pièce pour manger, dormir, se laver et s'occuper.... Souvent, ils y sont maltraités et délaissés.

Certains parents trouvent grâce en Belgique où les instituts spécialisés accueillent leurs enfants dans un cadre bienveillant et humain, leur permettant ainsi de retrouver une vie plus joyeuse et constructive.

L'Etat restant sourd aux alertes lancées par les parents, certains d'entre eux ont pris les choses en main, en formant des collectifs pour créer des centres de formation en restauration. Ainsi, les enfants et leurs familles ont repris espoir. Ces initiatives démontrent que des solutions d'intégration en société existent pour eux.

Source : Documentaire Zone Interdite

ARMELLE LABARDE

**Retrouvez le documentaire
en scannant le QR CODE**



ÉVASION✈️

La Polynésie offre des paysages sauvages et idylliques où se perdre et rêver loin de la vie quotidienne citadine. Le rythme de la vie y est plus lent et léger. Un collier de fleurs autour du cou à votre arrivée, laissez-vous emporter par la gentillesse des habitants et leurs traditions. Deux mots simples pour être accueilli avec un sourire, « Maruru » qui signifie « bonjour » et « Nana » qui veut dire « merci au revoir ».

L'île principale « Tahiti », est riche en forêts et cascades bien cachées, les balades en montagne sont spectaculaires. Peu de plages, mais ce sont de vrais trésors à l'eau chaude ! Pour découvrir les odeurs et parfums de l'île, traversez le marché de « Papeete », divers étals variés, épices, fruits, fleurs exotiques et le marché aux poissons très prisé par les locaux. Le soir, la capitale est propice à la fête autour des nombreux « food truck » sur le front de mer !!



Un avion et un bateau, nous arrivons au cœur de l'atoll de « Maupiti », dans une pension de famille où un bungalow nous attend les pieds dans l'eau. Cette île appelée aussi « île du bout du monde » est sauvage et sans touristes, une véritable petite merveille. Un lagon bleu vert à l'eau cristalline et calme, permet une belle découverte des fonds marins autour des coraux. Un masque, un tuba et le spectacle des poissons multicolores commence ! Des coraux fluorescents, des raies argentées géantes et quelques petits requins s'invitent à la plongée, quelle beauté !

Le soir, un repas de langoustines pêchées le jour même nous est proposé, un vrai régal ! Une balade sur le côté océanique de l'île nous offre un panorama à couper le souffle, bien au de là de la barrière de corail.

« Tikehaut », petite île dotée d'un seul village avec une grande rue centrale, nous accueille chez l'habitant comme des reines !! Un joli bungalow au bord du lagon et une cuisine locale « un mi-cuit de thon au lait de coco » un délice pour les papilles. Sur le lagon, nous assistons à une course de pirogues traditionnelles toujours utilisées de nos jours.

Un jour de pluie nous apprenons à faire des colliers de coquillages que l'on offre comme cadeaux de départ.





Enfin, « Morea » l'île jumelle de Tahiti, découverte par Thomas Cook grand navigateur. De fortes sensations nous attendent alors que nous descendons à 5 mètres de profondeur affublés de combinaisons et de casque de scaphandrier ! Le spectacle



est garanti, on nourrit les poissons qui arrivent par centaines autour de nous ! Il y a tant de merveilles à voir, murènes, poissons flûtes, calmar poissons clowns et autres habitants des coraux !! C'est une grande expérience, que nous n'oublions pas.

Le soir, nous assistons au cœur d'un village traditionnel reconstitué, à un spectacle de danse polynésienne. La musique nous emporte et la magnificence des danseurs est hypnotisante, c'est magique.

Sérénité, fortes expériences, merveilles sauvages, dépaysement total, Allez-y ça fait du bien !!!



Cinéma

FILM : ÉLÉMENTAIRE

GENRE : FILM D'ANIMATION

PRODUCTEURS : PIXAR ET STUDIO DISNEY

L'histoire se déroule dans la ville « d'Elementaire City », grande cité dans laquelle le feu, l'eau, l'air et la terre vivent dans une totale harmonie. Jusqu'au jour où « Flamme », une jeune fille de la communauté du feu, intrépide et un brun caractéristique va faire la rencontre de « Flack » un jeune garçon de la communauté de l'eau, malhabile et sentimental. Leurs aventures vont bousculer les habitudes très formatées des habitants. Une amitié va naître entre les deux jeunes gens et va se transformer en un impossible. Mais leurs différences deviendront leur force !!

Vivez une aventure, drôle et émouvante qui nous prouve que l'amour est universel et voit au-dessus des différences !!

ARMELLE LABARDE



FILM : UN P'TIT TRUC EN PLUS

GENRE : COMÉDIE

PRODUCTEURS : ARTUS PAULO

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des problèmes et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais.

CLARA FERBOS



LUPIN DANS L'OMBRE D'ARSENÈ SÉRIE NETFLIX, DEPUIS 2021



DAVID CUPERLIER

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 ? »

Littérature

BD : L'AIGLE SANS ORTEIL, LAX

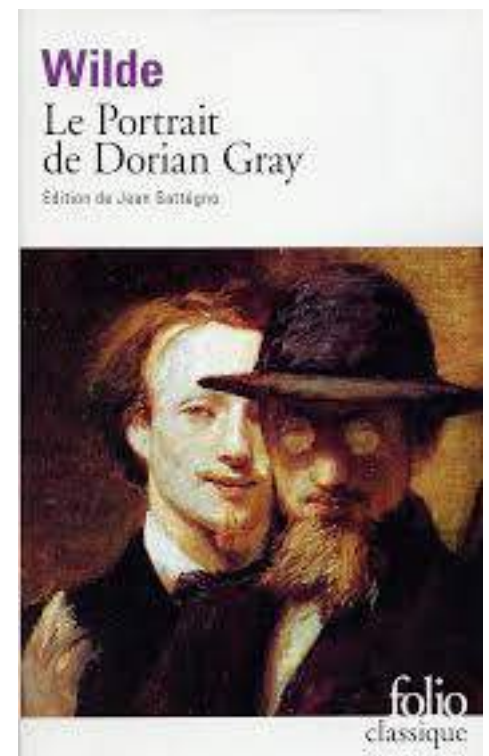
1907, Bigorre. Amédée, passionné de vélo, risque sa vie à porter matériel et ravitaillement au Pic du Midi. Il y laissera ses orteils mais remarquera grâce à des prothèses. Mieux encore, il remontera sur un vélo et sera même au départ du Tour de France où il deviendra « l'aigle sans orteils ». Amédée est un personnage fictif, l'occasion pour Lax, l'auteur, de partager ses amours : dessin et cyclisme. Mais cette histoire de résilience évoque celle d'un champion paralympique français, né avec ... un pied bot. Malgré sa jambe atrophiée, Dorian Foulon s'est écrit un impressionnant palmarès : médaille d'or en poursuite à Tokyo 2011, six médailles – dont trois en or – aux championnats du monde de cyclisme de piste, coureur de l'équipe de France à Paris 2024. Il est le premier paracyliste au départ du Tour de l'Avenir en 2019 parmi des concurrents valides ! Bravo, champion pour ce magnifique parcours qui va encore s'étoffer. D'Amédée à Dorian Foulon, des planches de BD aux courses internationales, résilience, entraînement et obstination amènent à devenir un immense champion.



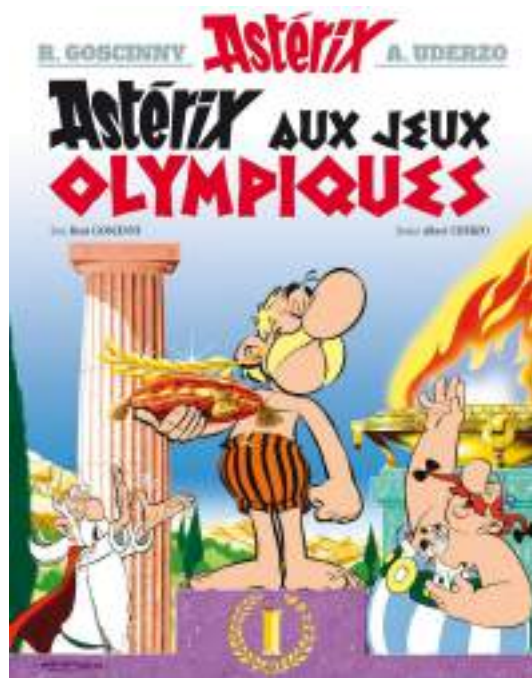
DAVID CUPERLIER

LE PORTRAIT DE DORIAN GREY

Chères lectrices et chers lecteurs, je n'ai pu résister à l'envie d'évoquer un livre très connu mais que j'adore, Le portrait de Dorian Grey, écrit par l'auteur irlandais Oscar Wilde et publié en 1890, à l'époque victorienne. Dorian Grey est un très beau jeune homme qui reçoit en cadeau son portrait, réalisé par son ami Basil Hallward. Chez ce dernier, il fait la connaissance de Lord Henry Wotton, dit Harry, qui prône une philosophie de vie hédoniste, exaltant les plaisirs et les passions. Cette rencontre s'avère déterminante, en ce sens qu'elle va totalement bouleverser Dorian Grey. Il va alors éprouver de la jalousie envers son portrait et souhaiter que le tableau vieillisse à sa place, afin qu'il garde sa beauté. Fortement influencé par Lord Henry Wotton, le jeune homme va petit à petit perdre son innocence en menant une vie faite de passions. Mais peu à peu, les rumeurs sur son mauvais comportement fleurissent, les ennuis puis les tragédies s'accumulent. Plus il agit mal et plus son portrait, pour lequel il voue une obsession, s'enlaidit, tant il est le reflet de son âme. Dorian finira par tuer Basil Hallward, qu'il rend responsable de son état. Faisant finalement œuvre de rédemption, il réalise une bonne action et se précipite pour voir si elle a eu un effet sur le portrait, mais celui-ci est plus moche que jamais. Dorian Grey le sacrifie alors, pensant se délivrer de ce portrait maudit, rappel de ses crimes. Plus tard, un vieil homme laid est retrouvé mort devant le tableau : Il s'agit de Dorian Grey. Dans cette œuvre, Oscar Wilde s'intéresse à la beauté et l'hédonisme, également à la morale.



ALEXANDRE CORSAN



DAVID CUPERLIER

ASTERIX AUX JEUX OLYMPIQUES

Que faire de champignons frais ? Soupe, omelette, salade ? Telle est la question au village. Pendant ce temps, un athlète romain s'entraîne pour les Jeux Olympiques. Qu'est-ce ? Finalement, nos gaulois peuvent y participer vu qu'ils sont ... romains, n'est-ce pas ? Direction Athènes. L'entraînement est inédit, Astérix seul peut concourir. A l'épreuve de course, un test anti-dopage (déjà !) disqualifie les romains. C'est comme cela qu'Astérix devient champion olympique. L'Histoire (la grande contrairement à ce champion) l'est oublié puisqu'il est écrite par ce bon vieux Jules (dit César).

En y réfléchissant un peu, Astérix est le premier champion olympique certes mais n'est-ce pas AUSSI le premier champion ... paralympique ? Tout est une question de ... taille après tout. Quoi qu'il en soit, cette histoire prouve bien qu'un handicap importe peu quand on trouve la force de le surmonter. L'album devient alors – outre un excellent BD – une belle leçon de résilience sportive et paralympique. Citius, Altius, Fortius ! Allez la Gaule ! Allez la France !



BD : « LE MONDE SANS FIN »

CHRISTOPHE BLAIN ET

JEAN MARC JANCOVICI, DARGAUD

C. Blain, dessinateur, souffre de la canicule et ça ne va pas s'arranger dans le futur (les experts le répètent : le dérèglement climatique est réel). Il rencontre JM Jancovici, ingénieur en énergie, qui explique ce qui a conduit au dérèglement climatique : le besoin toujours croissant d'énergie !

Tout est énergie dans nos vies. Et la croissance technologique en demande de plus en plus. L'humanité utilise les ressources naturelles (bois, charbon, pétrole, gaz) mais carbonées. Le prix en est le réchauffement ainsi que l'épuisement des ressources. Que faire ? Utiliser des énergies non carbonées ! Malheureusement, notre soif d'énergie est exponentielle. Alors ? Travailler notre striatum bien entendu. Non, ce n'est pas une insulte, lisez la BD pour le comprendre ! Les explications de JM Jancovici sont passionnantes et fascinantes. Il pose un constat qui se veut impartial mais qui, malheureusement, ne l'est pas.

D'autres experts se sont manifestés en dénonçant certaines de ses positions (dénigrement des énergies renouvelables, apologie du nucléaire, arguments faciles et/ou manipulés). D'autres explications sont alors nécessaires. Le débat n'en sort pas clarifié, bien au contraire.

A la fin de l'ouvrage, le lecteur se pose encore plus de questions qu'au début. Qu'en conclure ? Que faire de notre soif exponentielle d'énergie ? Que lire de plus pour mieux comprendre les enjeux ? Cette vulgarisation est-elle suffisamment explicative ? A chacun d'en juger. Le débat – encore un – est ouvert. C'est vraiment (comme le monde) sans fin.

DAVID CUPERLIER

Recette du moment

QUE MANGEONS NOUS AUJOURD'HUI ?

RISOTTO DE CITROUILLE AU GRUYÈRE ET AU PERSIL

Pour 4 personnes :

- 250g de riz
- 500g de citrouille
- 100g de gruyère râpé
- 1 oignon
- 75cl de bouillon de volaille
- 80g de beurre
- persil
- sel poivre



Vous avez peut-être déjà goûté à la citrouille en soupe, en gratin, en purée... Mais auriez-vous pensé à l'intégrer dans un risotto bien crémeux ? En combinant la douceur de la citrouille, la richesse du gruyère et l'arôme frais du persil, cette revisite du célèbre plat italien s'intègre parfaitement à nos repas d'hiver. Le risotto vous fait peur ? Pas de panique ! Cette recette est adaptée pour être accessible à tous.

Préparez 75 cl de bouillon de volaille.

Pendant ce temps, épluchez, lavez l'oignon puis, sur une planche de cuisine, hachez-le.

Pelez la citrouille et découpez-la en dés.

Rincez le persil et ciselez-le. Réservez-le dans une assiette creuse.

Dans une cocotte au feu, faites fondre 30 g de beurre. Jetez-y l'oignon et faites-le revenir en douceur.

Ajoutez les dés de citrouille. Mélangez et laissez cuire 5 min.

Salez, poivrez et arrosez de 20 cl de bouillon. Mélangez à nouveau et laissez cuire 5 min.

Ajoutez le reste de bouillon de volaille et portez à ébullition.

Ajoutez le riz, en remuant bien. Laissez cuire pendant 20 min.

Dès que le liquide a disparu, ajoutez le reste de beurre. Laissez fondre en mélangeant.

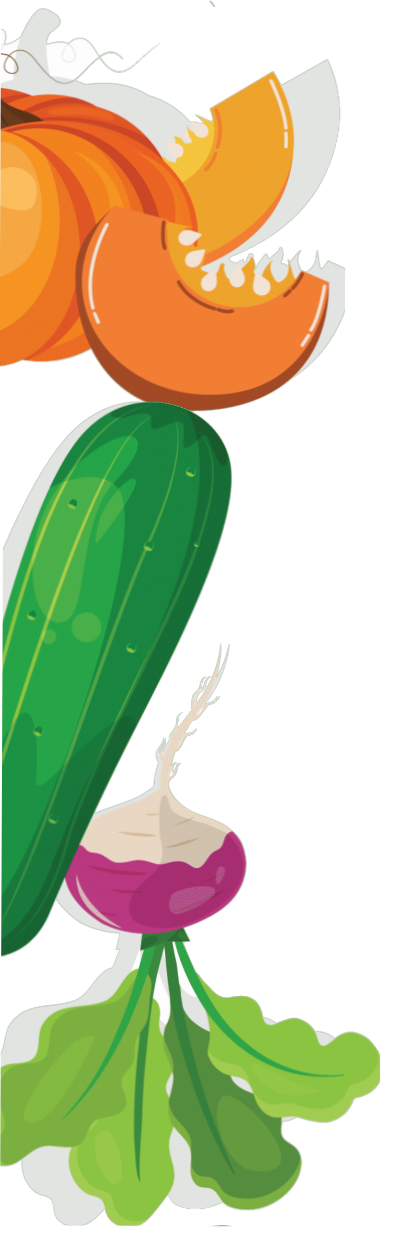
Saupoudrez de gruyère râpé puis décorez avec 1 c. à soupe de persil, et servez.

Bon appétit !

[Source : cuisineaz](#)



LISTE DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



Châtaigne
Coing
Clémentine
Grenade
Kaki
Kiwi
Litchi
Mandarine
Poire d'automne
Pomme
Pomélo
Betterave
Blette
Brocoli
Céleri-rave
Champignon de Paris
Chou-fleur
Chou-fleur d'été
Chou kale
Chou de Bruxelles
Choux d'hiver
Courges
Endives
Epinards
Fenouil
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Potiron
Rutabaga
Salsifis
Topinambour

MOTS MÉLÉS

A	L	L	E	M	K	E	F	X	S	O	I	N	S
C	A	M	P	A	Y	T	T	Z	E	E	K	Y	L
C	U	K	A	U	M	N	X	R	N	T	L	Q	I
E	T	J	R	N	P	A	R	T	A	G	E	R	L
S	O	I	C	A	H	S	Z	X	E	C	U	C	A
S	C	X	O	S	I	S	A	T	U	A	P	T	H
I	N	K	U	S	G	H	I	F	O	A	R	G	H
B	F	A	R	G	U	L	F	R	C	O	D	A	S
I	G	P	S	A	I	N	A	I	P	L	S	J	X
L	C	M	T	B	D	J	D	F	Z	M	P	E	G
I	P	A	O	D	D	N	A	H	A	H	N	C	D
T	C	M	F	R	A	M	S	S	F	U	X	T	H
E	A	C	R	H	M	G	P	U	Y	M	E	U	E
Q	L	Z	H	P	D	M	E	R	C	A	C	A	M
G	E	R	T	X	A	D	U	P	Q	I	J	P	G
T	R	O	P	S	I	D	N	A	H	N	A	L	D

1 MDPH
 2 SAMSAH
 3 GEPH
 4 GIHP
 5 ACCESSIBILITE
 6 PARTAGE
 7 HUMAIN
 8 PMR

9 MOBILITE
 10 SANTE
 11 HANDICAP
 12 HANDISPORT
 13 PCH
 14 PARCOURS
 15 SOINS

Sudoku

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

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

MOTS

Solution MÉLÉS

A	L	L	E	M	K	E	F	X	S	O	I	N	S
C	A	M	P	A	Y	T	T	Z	E	E	K	Y	L
C	U	K	A	U	M	N	X	R	N	T	L	Q	I
E	T	J	R	N	P	A	R	T	A	G	E	R	L
S	O	I	C	A	H	S	Z	X	E	C	U	C	A
S	C	X	O	S	I	S	A	T	U	A	P	T	H
I	N	K	U	S	G	H	I	F	O	A	R	G	H
B	F	A	R	G	U	L	F	R	C	O	D	A	S
I	G	P	S	A	I	N	A	I	P	L	S	J	X
L	C	M	T	B	D	J	D	F	Z	M	P	E	G
I	P	A	O	D	D	N	A	H	A	H	N	C	D
T	C	M	F	R	A	M	S	S	F	U	X	T	H
E	A	C	R	H	M	G	P	U	Y	M	E	U	E
Q	L	Z	H	P	D	M	E	R	C	A	C	A	M
G	E	R	T	X	A	D	U	P	Q	I	J	P	G
T	R	O	P	S	I	D	N	A	H	N	A	L	D

Sudoku

Solution

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

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