La main qui donne

La main qui donne est toujours au-dessus de celle qui reçoit. Aller vers l'autre parce qu'il a mal et que nous pensons qu'il a besoin de nous, vouloir « faire la charité » est une attitude qui part du cœur et qu'il faut apprécier à sa juste valeur. Il ne faut jamais perdre de vue que, si louable que soit l'envie d'aider ceux qui sont en difficulté, c'est toujours sur une blessure que l'on pose la main.

Se mettre à la portée de l'autre, se laisser rejoindre par lui et pas seulement par ses besoins, exige un changement de regard. Ainsi, il s'agit de regarder l'autre non pas dans ses besoins à combler, mais dans ce qu'il peut me donner. Il n'est plus question de donner, mais de recevoir et d'échanger dans la réciprocité. C'est avoir besoin de l'autre, croire qu'il peut m'apporter quelque chose. En reconnaissant à l'autre la possibilité, la potentialité de m'apporter quelque chose d'humain, de relationnel et – pourquoi pas ? – de matériel, je me reconnais comme ayant besoin de lui, je me vois pauvre avec lui. Il s'agit, en définitive, de faire d'abord attention à la dignité et aux richesses – souvent cachées – de la personne plutôt qu'à ses besoins que nous présumons connaître à partir des apparences.

Se retrouver sur le terrain commun de la pauvreté permet de se reconnaître comme des frères en humanité qui peuvent alors échanger à partir d'une certaine égalité. Ce n'est qu'entre « pauvres » que les hommes peuvent s'enrichir en humanité.

Frère Pedro Meca

Secours Catholique Caritas France
Bourgogne

ENSEMBLE,
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL

Tajine et Ratatouille

2020

Une année de paniers solidaires à Sens

bourgogne.secours-catholique.org

Équipe locale de Sens
72 bis rue Allix
03 86 65 28 36 / 07 86 10 65 17
equipe.sens.211@secours-catholique.org

Secours Catholique Caritas France
Bourgogne

ENSEMBLE,
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL

La première recette

100 gr	D'idées fumantes
1	Louche de subventions
200 gr	De Jardin de la Croisière
15 Cs	De joyeux participants
100 gr	De bénévoles
25 cl	De sourires et de bonne humeur
	Faire mijoter lentement pendant 3mois1/2 environ
	Après repos, cuisson lente pendant 4 mois
	Recette à renouveler sans modération

Remerciements

Nous remercions chaleureusement

La CPAM de l'Yonne

Le CCAS de Sens

Le Rotary Club de Sens

Les jardins de la Croisière

Les bénévoles et les donateurs du Secours Catholique

Les rédactrices de ce livret qui ont réalisées les belles recettes

Françoise pour ses délicieuses pommes de terre,

Brigitte pour les œufs.

Les grandes découvertes

Le Chou Packchoï

Originaire de Chine, il est un des 3 choux chinois cuisinés en France avec le Petsaï et le Mizuna. Il est dodu, généreux, replet, resplendissant. Au potager, il pousse tout seul, il ressemble à la blette.

Le Pourpier

Est une plante surdouée sur le plan nutritionnel, elle contient des quantités de minéraux (en particulier du calcium, du fer, du magnésium et du potassium), des acides gras de type oméga 3, des vitamines (A, B, C) et des antioxydants. Le pourpier est considéré comme l'un des secrets de la longévité des Crétois.

Le Patidou

Jolie petite courge de type *Pepo* (comme la courgette ou la citrouille) à la peau blanche et verte, le patidou « *boulette sucrée* » pèse entre 200 et 600 g. Sa chair jaune à orangé est ferme, fine et sucrée, avec un petit goût de châtaigne et de noisette. Elle est aussi décorative que succulente.

La recette de Nolwen, participante depuis 06/2020

Gâteau tunisien à l'orange

1	Grande orange
300 gr	De sucre en poudre
75 ml	D'huile d'olive extra vierge
280 gr	De farine ordinaire
1 cuillère	A soupe de levure chimique
4	Gros œufs
2	Cuillères à café d'extrait de vanille

Préchauffez le four à 190°C. Graissez un moule rond à ressort de 23 cm

Coupez l'orange en tranches et enlever tous les pépins. Réduire l'orange en purée avec sa peau au robot. Ajoutez 100 gr de sucre et l'huile d'olive et continuez à mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Tamisez l'ensemble farine et levure.

Battez les œufs et le reste de sucre avec un batteur électrique pendant au moins cinq minutes jusqu'à ce que le mélange soit très mousseaux. Incorporez la moitié du mélange de farine, puis l'orange et la vanille, et enfin le reste de la farine. Mélangez rapidement.

Versez la préparation dans le moule. Faire cuire 20 minutes, puis réduisez la température du four à 160°C et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes. Jusqu'à ce que le gâteau soit doré.

Laissez refroidir sur une grille.

Le premier panier du 11 juin 2020

Juste après le premier confinement, mise en place de la vente du 1er panier, dans les locaux de l'Archevêché 72bis rue Allix à Sens

10 familles et un panier magnifique

2 petites salades

1 botte de radis

700g de courgettes

1 bouquet de ciboulette

1 chou point

Des lentilles de la ferme

Depuis nous avons distribué 256 paniers,

en 2 phases une du 11 juin au 10 septembre 2020

la suivante du 22 octobre au 28 février 2021.

Message, Nathalie, participante depuis : 06 2020

« Un grand merci au Secours Catholique pour les paniers de légumes, cela m'apporte beaucoup ainsi qu'à mes enfants. D'ailleurs, je n'achète plus de légumes dans le commerce. »

Message, Valérie, participante depuis : 12 2020

« Je suis une bénéficiaire des paniers du Secours Catholique. Je tiens à remercier tous les bénévoles et les donateurs. Depuis que je bénéficie des paniers bio, je mange sainement et équilibré.

Je suis une personne de 52 ans, actuellement au RSA. J'ai eu des problèmes de santé il y a 4 ans. J'ai eu un cancer broncho-pulmonaire. Aujourd'hui, mon cancer est guéri, mais je reste une personne fragile, je suis souvent anémiée suite à des carences alimentaires.

Les paniers bio m'apportent beaucoup de bien nutritionnel en vitamines.

Je tiens à remercier toutes les personnes du Secours Catholique qui sont toujours présentes, aimables et à l'écoute avec le sourire. Merci à vous. »

La recette de Sandrine, participante depuis 09 2020

Gratin chèvre épinards

1 chèvre entier

Les épinards du colis de jeudi dernier
De la crème fraiche ou béchamel, sel, poivre, gruyère.

La recette de Simone, participante depuis 09 2020

Quiche poireaux, Boursin

Pâte feuilletée

2 poireaux

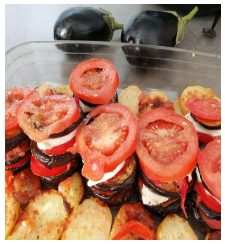
1 Boursin
2 œufs
20 cl de crème fraiche
Emmental râpée
Poivre et sel
Noix de muscade

Coupez les poireaux en tronçons les cuire mélangez les œufs et la crème fraiche, salez et poivrez, noix de muscade, quand les poireaux sont cuits ajoutez le Boursin. Mettre la pâte dans un moule et garnissez avec les poireaux versez la préparation œufs et crème fraiche, saupoudrez d'emmental et enfournez jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée

Message, Saada, participante depuis : 06 2020

Ma famille et moi nous tenons à vous remercier du fond du cœur d'avoir égayé notre quotidien attristé par des difficultés financières que j'espère, passagères.

Le panier hebdomadaire de légumes bio et frais fourni par le Secours Catholique de Sens, à changer nos habitudes alimentaires dans le sens positif, car avec nos faibles revenus on ne pouvait pas accéder à ces produits. L'accès à cette aide nous a éloigner de la « malbouffe » et permis de varier nos repas quotidiens, ainsi qu'une découverte pour les enfants de légumes qu'ils n'avaient jamais eu l'occasion de manger.



De cette expérience humaine est né un groupe WhatsApp dans lequel les bénéficiaires partagent leurs recettes et leurs expériences.
Merci aux donateurs généreux d'avoir lancé cette bouée de sauvetage dans les tumultes de la vie.

Nathalie notre animatrice :

En tant qu'animatrice du Secours Catholique pour l'équipe de Sens, je me réjouis de la mise en place de cette belle opération des paniers solidaires. Les participants ont su en faire une formidable aventure humaine. Bien manger et accéder dignement à son alimentation est un enjeu et le Secours Catholique à Sens contribue à faire avancer les choses. Je suis confiante pour la suite, pour aller plus loin, pérenniser cette expérience et la partager avec d'autres pour que les initiatives se multiplient !

A toutes et tous, merci et bravo !

La recette de Marie-Hélène, participante

La ficelle Picarde (Pour 6 personnes)

6	Tranches de jambon
3	Echalotes
250 gr	De champignons de Paris
100 gr	De beurre
75 gr	De Gruyère râpé
30 gr	De farine
35 cl	De lait
10 cl	De crème
6	Grandes crêpes, 1 pincée de muscade, sel et poivre

Lavez et séchez les champignons, coupez-les en petits dés, pelez et hachez les échalotes
Faire sauter les champignons et les échalotes avec 50gr de beurre, sel, poivre, muscade. Remuez et couvrez laissez cuire
Faire fondre 30gr de beurre et ajouter la farine, remuez et ajoutez le lait jusqu'à épaissement, retirez du feu et incorporez la crème. (Béchamel)
Dans la moitié de cette préparation, ajouter les champignons et les échalotes
Tapissez une crêpe d'une tranche de jambon, béchamel et champignons, roulez et rangez dans un plat, finir en nappant du reste de béchamel nature parsemez de gruyère pour gratiner 10mn au four,
Servez dès la sortie du four.

La recette de Françoise : *Gougères aux pommes de terre*

250 gr	De pommes de terre épluchées
125 gr	De farine
125 gr	De beurre
100 gr	De gruyère râpé
3	Œufs
	Sel, poivre, noix de muscade
	½ paquet de levure alsacienne

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur et les réduire en purée
Incorporer la farine tamisée, le râpé, le beurre ramolli, la levure, le sel, le poivre, la noix de muscade et enfin les œufs battus jusqu'à ce qu'ils moussent légèrement
Beurrer un moule à savarin, y verser la préparation
Cuire 45mn au four therm.7.
Servir avec une sauce aurore ou une sauce aux champignons.

La recette des Jardins de la Croisière :

800 gr	De pommes de terre
1	Paquet de lardons
1	Oignon
	Sel, poivre

Eplucher les pommes de terre, puis les râper avec un appareil, ne pas faire cette opération trop à l'avance. Eplucher l'oignon et le couper en fines lamelles.
Faire revenir les lardons et les oignons dans une poêle. Lorsque les lardons et les oignons ont pris une coloration, incorporer les pommes de terre râpées, mélanger bien.
Lorsque la préparation est bien mélangée, l'aplatir avec une spatule, couvrez et laisser cuire 20 minutes en vérifiant la cuisson de temps à autre.
Les 20 minutes passées, retourner la galette à l'aide d'une assiette. Ensuite faire cuire l'autre côté 15 minutes toujours en vérifiant la cuisson.

Le poème des Jardins de la Croisière :

Que vous soyez en robe de chambre ou en chemise, sans pelure ou

Drapées de Mousseline.

Vous restez toujours Duchesse ou Dauphines.

Parfois atteintes de vapeur, mais rarement soufflées,

Vous gardez la ligne allumette et la taille noisette !

Vous êtes délicieuses à croquer, tant que vous n'avez pas germé

Vous êtes délicieuses à croquer, surtout dorées.

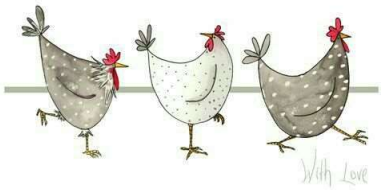
Mais meilleures encore quand vous êtes sautées !

Quand de vos maris, j'épluche la conduite,

Je découvre qu'avec vous, ils ont la frite.

Ils sortent sans pelure, même s'ils pèlent de froid,

Pour eux, même si vous n'êtes plus des primeurs,

Vous demeurez d'éternelles nouvelles...

Pommes de terre.