



**Solid'Arles**  
de la terre à l'assiette

# Le Fouzitou n° 70 *Jun 2015*

## La feuille qui enchante

### Les rendez-vous du mois

#### ATELIERS

"DE L'ASSIETTE À LA TERRE":

mardi 2 - 9h30 à 12h

ENFANTS :

les mercredis 3, 10, 17 et 24 - 14h à 16h

CCAS :

jeudi 18 - 9h à 14h

MAISON DE RETRAITE :

mardi 9 - 10h à 14h

ATELIER AVEC "IN SITU":

mardi 2 - 14h à 17h

LE FRUIT À LA RÉCRÉ :

les jeudis 8 et 18 - 14h à 15h30

#### REUNIONS

Bénévoles : vendredi 5 - 14h à 15h30

#### ATELIERS BENEVOLES

PRÉPARATION GOÛTER "FÊTE DU VÉLO":

vendredi 5 - 9h à 12h

PRÉPARATION BUFFET INAUGURATION ASSOCIATION "APRES":

mardi 9 - 15h à 17h

#### ANIMATIONS

PETIT DÉJEUNER AU LYCÉE JEANNE D'ARC :

jeudi 4 - 16h30 à 18h

FÊTE DE QUARTIER DES ALYSCAMPS :

vendredi 5 - 16h30 à 18h

Fête de quartier de Griffeuille :

jeudi 12 - 16h à 18h

Journée au Château d'Avignon avec le Pôle Insertion :

mardi 16 - 8h30 à 16h30

FÊTE DE L'ÉTÉ :

samedi 20 - 15h à 18h

### Cher(e)s adhérent(e)s

Un grand merci à ceux qui ont fait l'effort de participer à l'assemblée générale.

La situation de Solid'Arles a suscité beaucoup de questions concernant la situation financière qui a permis d'expliquer les causes des pertes en 2014 et les mesures correctives prises en 2015.

La stagnation des ventes à un bas niveau a vu des propositions émerger.

L'inquiétude des producteurs est palpable quant à l'apurement des dettes, suspendu à l'obtention du fond de trésorerie d'ESIA, organisme de financement solidaire. Tout est mis en œuvre pour lever les derniers verrous qui s'opposent à l'obtention de cette aide.

De plus les paiements des producteurs a repris sur 2015, preuve que la situation est maîtrisée.

Cinq nouveaux administrateurs nous ont rejoint, dans le collège des consommateurs.

Comme je le disais en conclusion :

«les producteurs ont besoin du débouché que représente Solid'Arles, pour les salariés c'est leur emploi, pour le quartier c'est un outil de cohésion, du vivre ensemble. L'aventure continue malgré les difficultés, mais cela ne peut se faire sans votre participation»

Bien à vous Henri TISSEYRE

### CANTINE PARTICIPATIVE

le vendredi 26 juin 2015 à midi



## Visite chez nos aînés

Le mélange des générations à Solid'Arles

Les enfants de l'atelier du mercredi sont retournés voir les résidents de la maison de retraite du quartier. Après les comestibles, ce sont des fleurs qui ont investies les jardinières pour le plus grand plaisir de nos aînés...



## Beignets de fleurs d'acacia

500 g de farine – 2 pincées de sel – 2 cuillères à soupe de sucre – 1 sachet de levure chimique – 7 œufs mettre 3 blancs d'œufs de côté pour les monter en neige. - 1/3 de l de lait

Faire la pâte, la laisser reposer 1 heure. Incorporer les blancs en neige dans la pâte reposée.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle.

Préparer une assiette de sucre et une autre avec du papier absorbant.

Tremper les fleurs d'acacia dans la pâte, les plonger dans l'huile, faire dorer des deux côtés. Quand c'est cuit égoutter les beignets et les passer des deux côtés dans l'assiette sucrée.



## Atelier Ados

### Rencontre avec Hélène...La diététicienne

Le lundi 27 avril, Yanis, Salma, Najia, Kaoutar ont rencontré la diététicienne à Solid'Arles. Discussion à partir d'un photolangage sur l'alimentation autour de la famille, les amies et de repas équilibrés.

Nous avons abordé l'importance d'un petit déjeuner avec les préférences de chacun.



Exemple :

- \* Tartine de pain, pain au chocolat, pain de mie
- \* fruits ou jus de fruits
- \* yaourt ou fromage,
- \* confiture.

Depuis notre rencontre nous essayons de prendre un petit déjeuner.

Merci à l'ADDAP-13, Brigitte et Isabelle pour leur aide à la rédaction de l'article.

Kaoutar et Chahinez

## Verrines de courgettes

Par personne

- 1 courgette, 1 vache qui rit, Sel, poivre, cumin,
- éplucher les courgettes,
- cuire les courgettes à la vapeur 10 mn, les égoutter 5 mn,
- les écraser avec une fourchette, les mettre dans le robot avec épices et vache qui rit,
- mettre au réfrigérateur 15 à 30 mn et déguster frais.



## Arrivages du mois de juin

Avec l'été qui montre le bout de son nez, ce sont les melons, les pêches, les prunes et les poires de la Saint-Jean qui arrivent sur nos étals.

Pour les becs salés, tomates, aubergines et haricots verts sont de retour.

Enfin, le signe de la bonne saison pour les fruits et les légumes.

Joël

