Recherches ultimes Recherches sublimes

2022

Table des matières

Nourrir les corps 5
Les petites recettes des bénévoles cantine 6
Le plat de Muriel 7
Recette Charlotte aux fraises de Soaz 8
Recette de lasagnes de Franzi 9
Recette de pains Pita au curry de mariage du beau-frère de Maria 9
Recette du Far de Maryannik 9
CC-BY 2024 11



Nourrir les corps

On connait tous les bienfaits de la nourriture partagée dans les collectifs, c'est joyeux, convivial et ça peut se transformer en outil d'éducation populaire. Flux n'a pas l'ambition d'être un restaurant associatif mais les repas ont toujours été au cœur de notre façon d'accueillir, de faire et d'être ensemble.

Sur le chantier, la nourriture fait aussi partie de l'accueil. Des croissants le matin, un repas végétarien fait maison le midi, un apéro de fin de chantier… tous ces moments permettent d'équilibrer l'intensité du travail manuel, contribuent à ce que les gens se sentent bien et donnent même peut-être l'envie de revenir!
Le choix de faire des repas végétariens exclusivement et vegan si possible est motivé par l'envie d'être accessible au plus grand nombre, d'être cohérents avec des valeurs écologistes. C'est aussi un choix financier et il permet enfin de réduire les risques sanitaires.

La cuisine est également une façon d'inclure d'autres personnes dans la vie du chantier. Certain.e.s bénévoles n'avaient pas envie de mettre la main dans les enduits mais par contre dans la pâte sans souci! Le foyer d'accueil médicalisé de Kérodet a également préparé des repas bénévoles pour les chantiers.

Suite à l'ouverture de Flux, des cantines ponctuelles ont pu avoir lieu. Cuisiner pour 40 dans le froid du préau ou dans la petite salle sans fenêtre a permis d'explorer la cuisine tout terrain! Une petite équipe de bénévoles cantine régulier s'est ainsi formée envers et malgré tout! En janvier 2026 : notre cuisine ouvre enfin, faite de récup et de restes de chantiers, pensée collectivement et réalisée en grande partie par Dédé, elle sera terminée en été 2026. Si nous l'avions identifiée comme espace central nécessaire pour le lieu, elle n'arrive qu'à la fin de notre chantier et nous avions hâte!
L'alimentation est en effet une activité hautement politique : en lien avec la santé, l'éducation, la culture, l'agriculture, l'aménagement du territoire…
Défendre les circuits courts et l'alimentation bio, soutenir nos maraicher.es et l'accès pour toustes à une alimentation saine ont créé des expérimentations de cantine végé à prix libre.
En guide d'exemple, des repas crêpes ont pu fédérer sur certains événements, un repas intergénérationnel cuisiné à 15 mains par les voisin.es du quartier pendant les 48h de l'agriculture urbaine a permis de rencontrer de nouveaux voisin.e.s. Aujourd'hui, des assos l'utilisent aussi pour cuisiner avec des jeunes, on a déjà été invité pour un fameux mafé. Notre nouveau partenariat avec la Louche Finale, cantine militante, est aussi une joyeuse dynamique qui se met en place et nous invite à développer ces temps qui font tant de bien!

Par ailleurs, depuis 2 ans, Flux accueille tous les mardis des paniers bio, avec une maraichère de Guengat, Cécile de la Ferme du lièvre blanc et Corinne, super bénévole ET boulangère, qui nous régale de ses bons pains. Un groupement d'achats d'une dizaine de personnes s'est également réuni à Flux pour s'accorder et fonctionne aujourd'hui en autonomie. Chaque année, nous accueillons avec le Cicodes le Festival Alimenterre en novembre, la nourriture c'est politique!

Les petites recettes des bénévoles cantine

Vous cherchez des recettes pour un collectif à partager ensemble? Choisissez vos

recettes!

Le plat de Muriel

Recette de Muriel pour sa soupe de courge lait de coco, potiron, curcuma (demande faite le 16/06) : sa réponse : «je ne sais pas quelle soupe j'ai faite, mais j'ai fait plusieurs fois un plat qui se décline avec des légumes au choix : Curry d'Épinards, Courgettes et Pois Chiches au Lait de Coco et Citron Vert.»

Ce curry d'épinards, courgettes et pois chiches au lait de coco est un plat réconfortant et plein de saveurs. La douceur du lait de coco se marie parfaitement avec le piquant du gingembre et le zeste du citron vert.

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm), râpé
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry doux (ou 2 cuillères à café de poudre de curry)
- 1 courgette moyenne, coupée en demi-rondelles
- 1 boîte (400 g) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de légumes (ou d'eau)
- 200 g d'épinards frais (bébés épinards de préférence)
- Le jus d'1/2 citron vert
- Sel fin
- Poivre noir fraîchement moulu

Préparation :

1. Faire revenir les aromates : dans une grande poêle, chauffez l'huile végétale à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et le gingembre râpé. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
2. Ajouter les épices et les légumes : incorporez la pâte de curry (ou la poudre de curry) et mélangez bien pour enrober les oignons. Ajoutez les demi-rondelles de courgette et faites cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.
3. Incorporer les pois chiches et le lait de coco : ajoutez les pois chiches rincés, le lait de coco et le bouillon de légumes. Mélangez bien et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.
4. Ajouter les épinards et le citron vert : incorporez les épinards frais et laissez-les flétrir pendant 2-3 minutes. Ajoutez le jus de citron vert, puis assaisonnez avec

du sel et du poivre selon votre goût.
5. Servir : servez le curry chaud, accompagné de riz basmati ou de pain naan pour un repas complet et savoureux.

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Temps total : 30 minutes
Portions : 4 personnes

Recette Charlotte aux fraises de Soaz

Recette de Soaz pour sa charlotte aux fraises (demande faite le 16/06) : sa réponse «Bien évidemment! Perrine, une recette qui ne se transmet pas est une recette qui meurt… Ecoute, je fais celle de ma maman, c'est la recette dite Tupperware… j'utilise du gervita nature souvent, trois petits pots pour une charlotte : ils se vendent par quatre, ils sont déjà sucrés, tu peux rajouter un peu de sucre vanillé ou de la cassonade mais pas trop. Les fraises toujours de la gariguette de Plougastel, tu en gardes un peu pour la déco et tu les coupes en lamelle pour l'intérieur. Faite le matin pour le soir c'est bien voire la veille et même si tu ne peux pas faire autrement… quelques heures avant. Néanmoins c'est mieux lorsque les biscuits sont imprégnés. Pour le sirop, tu peux faire le sirop avec le jus d'orange dilué avec un peu d'eau et tu trempes les biscuits dedans pour les attendrir…biscuits à la cuillère de qualité, ne pas lésiner sur la qualité!!!»

Recette tupperware en question : Charlotte aux pêches (pschitt tupperware) / fraises tu adaptes…

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 0 minutes
- Temps total : 15 minutes
- Type de plat : desserts et Gâteaux Portions : 6
- Ustensiles : moule à charlotte Tupperware

Ingrédients :

- 4/5 pêches + pour décorer ou environ 250gr de fruits coupés en morceaux
- 300 gr de fromage blanc il m'arrive de la faire avec du Gervita (3 pots de 100 gr mélange de fromage blanc et de crème fouettée)
- 50 gr de sucre
- 1 paquet de biscuits cuillère 24 biscuits cuillère pour moi

Le sirop :

- 100 gr de sucre glace 50 gr pour moi c'est suffisant
- 150 ml de jus d'orange

Si vous utilisez des fruits au sirop, vous vous servirez du jus de la boîte pour imbiber les biscuits.

Préparation :

1. Fermez le fond de votre moule avec un des disques à motif proposé.
2. Mélangez doucement le fromage blanc avec le sucre.
3. Pelez les pêches et coupez-les en dés.
4. Mélangez le sucre glace et le jus d'orange dans un ramequin pour faire le sirop, trempez y les biscuits un à un (recoupez les si nécessaire) et tapissez le fond et le tour du moule.
5. Versez la moitié des fruits, la moitié du fromage blanc, remettez une couche de biscuits imbibés (vous pouvez mettre les chutes des biscuits coupés), le reste des fruits, le reste du fromage blanc et terminez par les derniers biscuits.
6. Fermez avec le couvercle et faites le vide d'air plusieurs fois pour tasser la charlotte.
7. Vous pouvez la démouler et la déguster tout de suite ou la mettre quelques heures au réfrigérateur.

Note : elle est meilleure avec un passage au réfrigérateur

Recette de lasagnes de Franzi

à demander / todo

Recette de pains Pita au curry de mariage du beau-frère de Maria

Cette recette est pour 10 personnes et reproduit plusieurs fois par Maryannick et Fanch pour les fêtes des bénévoles chantiers.

recette_pains_pita.pdf

Recette du Far de Maryannik

Recette bretonne du Finistère !

3 œufs, 100 gr de sucre, 120 gr de farine, 1/2 litre de lait, 50 gr de beurre, pincée de sel.

Bien battre les œufs et le sucre (mélange mousseux). Ajouter la farine jusqu'à former une pâte onctueuse puis petit à petit le lait. Pincée de sel.

Bien beurrer un plat allant au four.
Allumer le four à 200 degrés. Y déposer le plat, 30 mn de cuisson.
L'idéal est de le déguster tiède !

CC-BY 2024