

Munitique



ASSOCIATION RECHERCHE ET  
COMMUNICATION

Centre de Formation – TOULON

Journal réalisé par les bénéficiaires de l'atelier

*Le journal de Noël 2010 !!!!*

*Pour ce deuxième journal de Noël, nous vous proposons un numéro 100 % féminin. Nous attendons donc ces messieurs pour la prochaine édition.*

*Pour toutes celles et tous ceux qui n'ont pas profité l'année dernière de nos vœux en provençal, il n'est pas trop tard.*

*Bon bou d'an e a l'an che vem*

*En clair :*

*bonne fin d'année et à l'année prochaine*

*Pascale*

# LE JOURNAL DE L'ATELIER

## SOMMAIRE

Les 13 desserts .....	Page 2
Bourail .....	Page 3
Le menu de Noël .....	Page 4/5
Le cheval de course .....	Page 6
Gastronomie canarienne .....	Page 7
Les ressources écologiques .....	Page 8

# Les Treize desserts

- TRADITIONNELLEMENT, C'ÉTAIT AU RETOUR DE LA MESSE QU'IL ÉTAIT DE COUTUME D'OFFRIR À SES INVITÉS LES 13 DESSERTS (COMME LE NOMBRE DE CONVIVÉS DE LA CÈNE, LE MESSIE ENTOURÉ DE SES 12 APÔTRES).

LES 4 FRUITS SECS QUI FONT PARTIE DES TREIZE DESSERTS SONT DÉNOMMÉS :

LES MENDIANTS EN RAISON DE LEUR COULEUR À L'IMAGE DE CELLE DES ROBES PORTÉES PAR LES ORDRES DES MENDIANTS, SANS OUBLIER LA POMPE À HUILE (PAIN)



**NOISETTES** POUR LES AUGUSTINS,  
**FIGUES** POUR LES FRANCISCAINS,  
**AMANDES** POUR LES CARMES ET  
**RAISINS SECS** POUR LES DOMINICAINS.  
**NOUGAT** BLANC OU NOIR ;  
**LES DATTES** NATURES OU FOURRÉES  
**LES CALISSONS D'AIX**,  
**LA PÂTE DE COING** OU CONFITURE  
**FRUITS FRAIS** OU CONFITS : MELON,

ORANGES, POMMES, POIRES, PRUNES, CLÉMENTINES...

AUJOURD'HUI, CETTE TRADITION A LARGEMENT DÉPASSÉ LE CADRE RELIGIEUX ET IL EST POSSIBLE AUJOURD'HUI DE RETROUVER 13 DESSERTS ASSOCIÉS À D'AUTRES RECETTES Y COMPRIS À LA FAMEUSE BÛCHE DE NOËL. CERTAINS CONFISEURS VOUS VENDENT Désormais DES COFFRETS CADEAUX "13 DESSERTS" PRATIQUES À CEUX QUI N'ONT PAS LA PATIENCE DE FAIRE LEUR MARCHÉ DE NOËL.

Karine. LOCA

**À MANGER SANS  
MODÉRATION**



# BOURAIL

*Situé dans la Province Sud, à 160 kilomètres de Nouméa en Nouvelle Calédonie, la commune de Bourail, entre mer et montagne, s'impose comme le centre de la Côte Ouest et offre des paysages diversifiés.*

*Des pêcheurs venus de toute l'Océanie se sont installés sur les rivages et ont ainsi commencé à peupler la région. Différentes tribus se sont formées et dispersées aux alentours de Bourail.*



*En 1867, suite aux déportations de la Commune, un centre pénitentiaire est ouvert à Bourail pour accueillir les bagnards. Les colons se sont installés à Bourail et ont développés l'agriculture et l'élevage. Chaque année, en août, a lieu la foire de Bourail, manifestation dédiée aux agriculteurs et aux éleveurs avec en animation principale: le rodéo.*

*Entre 1864 et 1897, 2000 arabes seront déportés et créeront une communauté. Un cimetière et une mosquée ont été construits*

*Lors de la Seconde Guerre Mondiale, la Nouvelle Calédonie se range aux côtés des alliés. La Nouvelle Zélande enverra des contingents qui s'installeront à Bourail et un cimetière Néo Zélandais a été créé en 1943. Chaque année, le 25 avril, sont commémorés les soldats morts au combat.*

*Le village possède un musée retraçant son histoire et possède une des seules guillotines restantes.*



*musée retraçant son histoire et restantes.*

*La commune est très prisée pour ses plages de sable blanc. Le camping de la plage de Poé est complet à chaque vacance scolaire ainsi que pour les grandes vacances. Les Nouméens viennent trouver la tranquillité et le plaisir de la vie en plein air.*



# LE MENU DE NOËL

## L'entrée

### AUMONIERE DE SAUMON FUMÉ

#### INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 8 belles tranches de saumon fumé,
- 25 cl de crème liquide,
- 1 cuillère à soupe rase de raifort,
- 125 grammes de crevettes décortiquées,
- 1 citron vert lime,
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
- 3 branches de cerfeuil,
- 1 branche d'aneth,
- 1 bouquet de ciboulette,
- fleur de sel,
- 6 baies de poivre rose,
- 100 grammes d'œufs de saumon.



Dans un grand saladier très froid, verser la crème liquide et la fouetter en chantilly très ferme au batteur électrique.

Incorporer le raifort, saler et poivrer avec les baies de poivre rose concassées.

Hacher finement 2 tranches de saumon fumé et les crevettes.

Laver et essuyer les fines herbes et réserver une dizaine de brins de ciboulette pour les liens des aumônières.

Les ciseler finement et les ajouter à la crème fouettée en gardant un peu pour parfumer l'huile d'olive ainsi que le saumon et les crevettes hachés.

Arroser de jus de citron. Mélanger bien, couvrir d'un film plastique et mettre au frais deux heures.

Etaler les tranches de saumon bien à plat. Répartir la préparation au centre de chaque tranche.

Les refermez comme une petite bourse et maintenir fermé à l'aide d'un brin de ciboulette.

Badigeonner l'extérieur de chaque aumônière d'huile d'olive parfumée aux fines herbes.

Au moment de servir, parsemer d'œufs de saumon.

## Le Plat

### Magret de canard aux morilles

Pour 2 personnes :

- 1 magret de canard
- 150 g de morilles (fraîches ou surgelées)
- 10 cl de crème fraîche liquide

1 Entailler profondément la peau du magret, d'abord en lignes parallèles, puis en losanges. Ne pas saler pour éviter à la viande de perdre son jus à la cuisson. Disposer les morilles dans une passoire et les rincer rapidement sous l'eau du robinet en les secouant pour éliminer les éventuelles impuretés.

2 Chauffer une poêle sans matière grasse. Y déposer le magret côté peau contre la poêle. Faire dorer 5 à 6 minutes.

3 Retirer le magret et jeter la graisse sans nettoyer la poêle. Déglacer avec la crème en grattant le fond de la poêle pour décoller les sucs.

4 Ajouter les morilles et laisser mijoter 5 à 6 minutes. Puis remettre le magret côté chair contre la poêle et laisser cuire encore 4 minutes environ.

5 Au moment de servir, déco

uper le magret en lamelles. Les disposer sur assiette en éventail ou en marguerite, les morilles au centre.

Pour finir... Accompagné d'un bon Buzet, ce plat est un régal.



## Le Dessert

### Charlotte aux noix

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de biscuits à la cuiller

170 g de beurre

170 g de sucre semoule

100 g de noix hachées

Pour la crème anglaise :

2 jaunes d'oeufs

25 g de sucre

Pour le glaçage :

100 g de chocolat à croquer

40 g de beurre

2 c. à soupe d'eau



Dans une terrine, travaillez au fouet à sauce le beurre, sorti à l'avance du réfrigérateur en crème. Ajoutez peu à peu le sucre et battez jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Incorporez alors les noix hachées. Mélangez parfaitement. Dans une casserole, travaillez les jaunes d'oeufs avec le sucre. Délayez avec le lait bouillant. Faites prendre sur le feu sans amener la crème à ébullition. Laissez-la refroidir. Versez cette crème anglaise sur la préparation au beurre. Mélangez et réservez. Tapissez le fond et les

parois d'un moule à charlotte de biscuits à la cuiller, côté plat vers l'intérieur. Versez la moitié de la crème au beurre et aux noix. Recouvrez d'une couche de biscuits, versez le reste de crème. Terminez par des biscuits, partie plate, cette fois, vers l'extérieur. Mettez au réfrigérateur toute une nuit.

Au moment de servir, faites fondre le chocolat avec le beurre et l'eau pour obtenir une crème brillante. Démoulez le gâteau sur le plat de service et nappez de crème.



Un poulain ou une pouliche de courses naît généralement entre le 1er janvier et le 30 juin, au terme de onze mois de gestation.

Les naissances, qui ont pour cadre les haras, ont généralement lieu la nuit ou à l'aube. Les juments aiment se sentir au calme pour mettre bas. Au début de son existence, le "foal" (poulain ou pouliche de l'année) ne quitte pas sa mère. Petit à petit, il prend de la force et de l'assurance. Il devient indépendant, notamment sur le plan nutritionnel : il délaisse assez rapidement le lait maternel au profit de l'herbe des pâturages puis de l'avoine, avant d'être totalement sevré autour de 6 mois.



Les jeunes sujets grandissent librement dans les prairies appelées paddocks par les professionnels. A partir du 1er janvier suivant leur naissance, les foals sont appelés « yearlings ». Ils entrent dans la phase de débouillage en fin de leur année de yearling, apprenant notamment à accepter une selle et supporter le poids d'un cavalier. Les plus précoces rejoignent l'écurie d'un entraîneur dès l'âge de deux ans. Ils sont alors orientés vers les épreuves réservées à leur génération.

Les distances varient de 800 mètres, en début d'année, à 2 000 mètres, vers la fin de la saison. Les « deux-ans » courent uniquement en plat. La discipline de l'obstacle commence seulement à 3 ans. Pour les sujets les plus tardifs, les débuts en compétition peuvent, avoir lieu seulement à l'âge de 4 ou 5 ans. Cela concerne en particulier les chevaux de demi-sang, les A.Q.P.S. (Autre Que Pur-sang), lesquels sont moins rapides mais particulièrement endurants et doués sur les obstacles. Le fantastique Al Capone II est un A.Q.P.S.

A la fin de leur parcours sportif (de 3 à 10 ans, ou plus, en fonction des aptitudes), les meilleurs d'entre eux se consacrent à la reproduction. Il faut garder à l'esprit que les courses ont pour objectif l'amélioration de la race chevaline.

Dès leur entrée au haras, les mâles deviennent des « étalons » et les femelles des « poulinières ». Les sujets impropres à la reproduction, parce qu'ils sont hongres (mâles castrés) ou trop modestes compétiteurs, se reconvertissent, pour la plupart, dans l'équitation de loisir ou les sports équestres

Natacha  
Année 2010



# Un peu de gastronomie canarienne

Très appétissantes et surtout représentatives des Iles Canaries, Les papas arrugadas sont de petites pommes de terre ridées, rondes et très savoureuses, cuites avec la peau dans un peu d'eau et beaucoup de sel. Elles ont la peau sombre, et un goût délicieux quand on les cuit simplement à la mode des Canaries. Généralement, on les mange trempées dans des «mojos».

Les mojos sont des sauces crues, qui accompagnent aussi bien le poisson que les "papas" et la viande.



## Préparation des pommes de terre «arrugadas»

Faire cuire les pommes de terre bien lavées et sans les éplucher dans de l'eau avec beaucoup de gros sel (pour 1 kg de pomme de terre, 1 litre d'eau et 400 grammes de sel à peu près). Les laisser cuire à feu doux. Une fois cuites, égoutter les pommes de terre. Elles seront recouvertes d'une légère croûte de sel, ce qui leur donne cet aspect ridé et brillant, d'où leur nom de pomme de terre «arrugada».

## Les «mojos»



Le «mojo verde» accompagne parfaitement le poisson tandis que le «mojo rojo picon» est plus approprié aux viandes.

### Le «mojo verde»

#### Ingrédients :

- ✓ 5 ou 6 gousses d'ail
- ✓ 1 beau bouquet de coriandre
- ✓ ½ cuillère à café de cumin en grains
- ✓ 1 petit poivron vert (facultatif)
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillérées à soupe de vinaigre
- ✓ 120ml d'huile d'olive vierge

#### Préparation :

Dans un mortier, écraser l'ail, la coriandre, le cumin, le poivron et le sel. Bien piler afin que le résultat obtenu soit une substance très fine. Petit à petit, tout en mélangeant, ajouter d'abord le vinaigre, puis l'huile. Si vous préférez un mélange plus fluide, vous pouvez y ajouter aussi un peu d'eau.

### Le «mojo rojo picon»

#### Ingrédients :

- ✓ 3 ou 4 gousses d'ail
- ✓ ½ cuillère à café de cumin en grains
- ✓ 1 cuillère à soupe de «pimenton» (paprika doux et fumé)
- ✓ 1 petit piment rouge
- ✓ Sel
- ✓ 2 cuillérées à soupe de vinaigre
- ✓ 120ml d'huile d'olive

#### Préparation :

Ouvrir le piment et lui retirer les graines et les nervures. Le couper en petits morceaux et le mettre dans le mortier. Ajouter le cumin, l'ail et le sel. Piler le tout. Une fois un mélange très fin obtenu, y ajouter le «pimenton». Bien mélanger en ajoutant doucement l'huile. Quand ce mélange est homogène, ajouter le vinaigre.

Voilà ... C'est simple et succulent... Bon appétit !!!!!

Catherine



**La formation informatique permet de réaliser plusieurs passions, des plus simples, en communiquant grâce au traitement de texte, au plus saugrenues, en sauvant la planète.**

**Apprendre à créer un site Internet est complexe et il m'a fallu de nombreuses heures à Munitique pour finir " Les ressources écologiques". Le site fonctionne grâce à plusieurs langages dotés de guillemets étranges qui permettent d'afficher des astuces et des adresses visant à développer notre côté écolo.**



**La page d'accueil annonce sa principale fonction d'annuaire, la recherche d'acteurs écolos de l'aire toulonnaise peut se faire par mots clefs ou par catégorie. Plus de deux cents défenseurs de l'environnement sont présents même les Jardins maraîchers adaptés aux personnes à mobilité réduite...**

**La partie méthodes, appelée ainsi sans grandes convictions, regroupe des astuces menant à des manières éco responsables. On peut trouver une recette bio du dentifrice ou se qui se cache derrière la pompe dite « géothermique ».**

**Un forum et un super chat, super car la programmation partiellement achevée a été très très laborieuse, permettent d'échanger à la façon toulonnaise écolo.**

**Des liens comme Good fish ou OGM sont présents alimentation saine et respectueuse de l'environnement. news donnent les dernières grandes informations**



**pour aider à une Un système de touchant à l'écologie.**

**Et pour tous ceux qui le désire un espace membre est présent avec son propre avatar et sa propre boîte de messagerie !**

**Ce site et nous, apportons donc une aide à notre planète et à mes progrès informatique. Rendez vous. sur <http://mireille.chaperon.free.fr> !!**



**MUNITIQUE**  
1, Place d'armes - 83000 TOULON  
☎ : 04.94.91.28.28 📠 : 04.90.91.90.54  
✉ : [munitique@wanadoo.fr](mailto:munitique@wanadoo.fr)  
*Ce journal a été réalisé par : Nathalie, Mireille, Karine  
Natacha, Catherine, Caroline  
Equipe : Pascale et Marie Claire*

Ne pas jeter sur la voie publique