

## Conclusions du mois de Mai 2011

### Café participatif du 13 mai :

Nous avons accueilli Guy, un responsable de St Vincent de Paul de Dinant, membre de Solidarité dinantaise. Il nous a fait part des besoins de leurs bénéficiaires. Nous avons discuté de nos objectifs mutuels, d'un projet pour l'hiver prochain, d'une éventuelle collaboration. Nous nous reverrons.

Évaluation des activités d'avril : C'est l'achat des casseroles, à Namur qui a le plus marqué les esprits, plus que la visite du théâtre qui y était associée. Il n'y a pas grand chose à dire sur les autres activités.

Nous préférons revenir sur l'évaluation de l'animation de la semaine passée sur la sécurité sociale, car nous n'étions pas prêts pour l'évaluation à l'issue de l'activité et nous n'avons pas l'habitude de remplir des questionnaires. Dans l'ensemble, l'animation a été ressentie comme un peu trop scolaire. Nous préférons le "concret" au théorique.

Le jeu sur la sécurité sociale est estimé un peu trop compliqué et pas très clair au niveau des conclusions. Certains pensent que la présentation convient très bien pour apprendre aux jeunes qui démarrent dans la vie, mais que "à nos âges, on a déjà rencontré à peu près toutes les situations". Nous attendions à discuter plus sur les impacts de la sécurité sociale au niveau de l'organisation sociale et sur les risques de la voir s'effriter, car en écoutant les informations et au vu de la situation politique, nous avons peur que la situation ne se dégrade, que des droits sociaux ne soient perdus. Bien sûr, nous avons appris un peu, surtout au niveau des différents « piliers » de la sécu. Par contre, nous souhaitons consacrer plus de temps sur les statuts BIM et OMNIO.

### Conditions d'accès au statuts BIM et OMNIO :

Le brut imposable, c'est le total des revenus duquel on retire tout ce qui est déductible : cotisations sociales, certains remboursements de certains emprunts, certains travaux, certains frais..., pensions alimentaires payées... (non, pas les impôts).

Ce brut imposable de l'année 2010 ne peut dépasser 15364,99 euros (*soit 1280 euros par mois*) avec une majoration de 2.844,47 euros par personne à charge pour les BIM (familles mono-parentales, chômeurs de longue durée + anciens VIPO). Les bénéficiaires du RIS, de l'aide sociale, d'une allocation de handicapé ou de la GRAPPA sont BIM d'office (sans devoir rentrer de preuve de revenu).

Pour toutes les autres catégories de la population, le statut OMNIO est acquis si le revenu brut imposable annuel ne dépasse pas 15.163,96 euros (*soit 1263 euros par mois*), majoré de 2807,26 euros par personne à charge. Un travailleur peut donc bénéficier du statut OMNIO et de ses avantages (bénéficiaire de l'intervention majorée).

Les avantages de ces statuts concernent surtout les soins de santé (intervention majorée, c'est à dire ticket modérateur très bas, ainsi que la possibilité d'utiliser le système du tiers-payant, même pour une consultation chez le médecin de famille, à condition de choisir un médecin qui accepte le système. Les BIM et OMNIO peuvent également obtenir une carte de réduction pour les transports en commun, ainsi que l'exonération de la taxe TV. Les plus de 65 ans, les handicapés ou invalides de guerre, les bénéficiaires du revenu minimum peuvent obtenir certaines réductions pour le téléphone, l'électricité, le gaz... Il faut s'informer auprès du fournisseur ou comme pour les chèques mazout et assimilés, il faut voir avec le CPAS.

***En cas de doute, consultez votre mutuelle. C'est elle qui constituera votre dossier et vous fournira les attestations dont vous avez besoin pour obtenir les réductions.***

Côté finances : Recettes du repas : 65,60, dépenses : 35,93 Prix de revient du repas 2,49 (en comptant les oeufs). Vu le retard accumulé, Nous écourtons le sujet. Gisèle donnera plus de détails à la prochaine réunion.

Aménagement du local : Des ouvriers de Tremplin sont passés prendre des mesures ce matin, mais nous ne sommes pas au courant des détails, ni si notre plan a été retenu. D'après les échos, la table-armoire ne sera pas aussi grande que prévue. La réunion des partenaires prévue mardi prochain a été annulée.

Nous verrons...

#### Prochaine sortie :

Les grottes de Han ne conviennent pas à certains. Nous décidons d'aller à Blankenberg fin mai ou début juin, avant la fin des examens. Voyage en train. Dépenses au tarif solidaire. Nous mettrons les détails au point la semaine prochaine.

#### Organisation du repas du 27 :

Après avoir pris connaissance des recettes envoyées par Christelle et suite à la conversation avec elle, la semaine dernière, nous confirmons le menu :

- Potage poulet-vermicelle
- Quiche aux brocolis (Pâte Brisée maison et fromage râpé ordinaire. Possibilité d'essai d'une quiche sans pâte.)
- Charlotte yogourt-fraises fraîches (portions individuelles dans des verres)

Annie apportera les moules pour la quiche. Rachid et Christine s'occupent des courses et de la pâte Brisée. Christelle nous accompagnera pour l'atelier cuisine et nous informera sur l'équilibre alimentaire.

#### **Espace de rencontre et ateliers :**

La cuisine a occupé une bonne partie des ateliers. En plus de la soupe habituelle, nous avons préparé des crudités et des oeufs de diverses façons dont une sorte de tortilla très appréciée, surtout par Charles ! Nous avons aussi essayé la soupe aux pois chiches, source de protéines végétales. Nous avons vérifié que les carottes et la sarriette sont très efficaces contre les flatulences... Ne nous privons donc pas de cette variante à la viande... N'oublions pas l'enseignement de Christelle : L'excès nuit en tout !

#### **Repas de la solidarité le 27 :**

La soupe a bien calé les estomacs ! La quiche aux brocolis a été très appréciée. Pour beaucoup c'était une découverte, surtout pour la quiche « sans pâte ». C'est bon, très digest et pas gras du tout pour une quiche. La charlotte yougourt-fraises était succulente.

Charles a poussé la chansonnette. Certain(e)s l'ont accompagné, timidement, mais avec talent.

Nous avons dû faire face à quelques protestations à propos du style des chansons, du coffre de Charles d'une part et de la mauvaise humeur de certains d'une autre part. Eh oui, dur dur la vie en groupe... L'essentiel, n'est-ce pas de se parler sans agressivité, de se comprendre sans se juger mutuellement, bref, de se respecter ?

L'espace de rencontre s'est prolongé jusqu'à passé 18 heures. Dur, dur pour ceux qui étaient là depuis 09 heures ! C'est que, après la soupe, la quiche, la charlotte, les chansons et les papotages, nous avons consulté Internet en préparant notre excursion du 06. Nous avons aussi eu la visite de Jean-Jacques qui nous a proposé un partenariat pour une activité dans le cadre de son rallye VTT.

Nous avons également discuté d'une modification du libellé des catégories de notre tarif solidaire. En fonction des notions BIM et OMNIO que nous maîtrisons maintenant beaucoup mieux. Nous

déciderons à la prochaine réunion.

## Recettes :

### Soupe :

Pour préparer un vrai bouillon de poulet, on peut choisir des cuisses, de la carcasse, un poulet entier ou, plus classiquement, une poule. Si le poulet est gras ou si le bouillon est préparé avec une poule, il faut le dégraisser. Le plus facile, c'est de le laisser refroidir (jusqu'au lendemain), puis de retirer la graisse durcie à la surface. Un bon bouillon exige des aromates (laurier, thym au minimum), sel, poivre. Il sera meilleur avec des légumes (oignons et carottes au minimum, ail, navets...)

Plonger les légumes nettoyés, lavés et découpés en dés dans le bouillon. Les légumes sont choisis en fonction de la saison (oignons, carottes, poireaux, céleri...). Laisser cuire. Retirer le poulet quand la viande se détache facilement des os. Ajouter du vermicelle 10 minutes avant à la fin de la cuisson. Remettez la viande de poulet désossée et émiettée. Ajuster l'assaisonnement.

Laisser aller votre imagination... Cette fois, nous, nous avons innové en passant la soupe avant de mettre le vermicelle. Succès total ! Nous aurions pu ajouter un peu de concentré de tomates ou finir par de la crème fraîche ou du soja en lait ou en sauce fermentée, ou un filet de citron, du persil ou du cerfeuil haché... Bon appétit !

### La quiche au brocoli :

Le principe de la quiche, c'est de la pâte brisée garnie avec des oeufs et du fromage auxquels on ajoute ce que l'on veut.

Christelle des FPS nous a fait découvrir la cuisson au micro-onde : 10 minutes pour cuire le brocoli dans un bol avec un peu d'eau et une assiette pour couvrir. La vapeur doit pouvoir s'échapper.

Recettes de Christelle, animatrice chez les Femmes Prévoyantes Socialistes :

## **Quiche aux brocolis:**

### ***Ingrédients :***

- 1 pâte brisée,
- 1 tête de brocolis,
- 100 ml de lait,
- 20cl de crème,
- 3 œufs,
- 200 g de fromage râpé ou 100g de bleu,
- sel, poivre.

### ***Recette :***

*Laver puis faire blanchir le brocolis.*

*Dans un saladier casser les œufs, puis mélanger avec le lait, la crème, saler et poivrer.*

*Ajouter le fromage, puis les brocolis émiettés.*

*Déposer la pâte brisée dans un moule et ajouter le mélange précédent.*

*Rajouter un peu de fromage dessus.*

*Enfourner 1/2h environ au four 180°C.*

## **2) Quiche sans pâte au brocolis:**

### ***Ingrédients :***

- 2 têtes de brocolis,
- 4 oeufs entiers,
- 60 dl de lait ,
- 20cl de crème
- 200 g gruyère râpé,
- 200 g de farine,
- facultatif : quelques lardons ou dés de volaille ,
- sel/poivre

### ***Recette :***

Préchauffer le four à 180°C.

Pré cuire les brocolis.

Battre ensemble les œufs, le lait et la crème, et le poivre.

Ajouter la farine.

Dans un moule, disposer les bouquets de brocolis, quelques lardons cuits ou dés de volaille.

Ajouter le gruyère et le mélange à base d'oeufs + farine.

Cuire le tout 30 min environ à 180°C.

La pâte brisée : 100 gr de beurre, 150 gr de farine, 100 ml d'eau (75 à 100 ml en fonction de la farine), sel. Le beurre doit être très dur (froid). On le coupe en dés avant le mélanger avec la farine et le sel. On dispose le mélange en fontaine et on ajoute l'eau dans dedans. Le rapport eau-farine doit être tel que la pâte soit malléable sans coller. Ajuster avec un peu de farine ou d'eau selon la situation. Ensuite, « fraiser la pâte », la tourner dans la main en l'aplatissant avec la paume jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Mettre la boule au frigo au moins une heure ou jusqu'au lendemain.

### **Charlotte aux fraises (20 personnes)**

Yaourt nature 2 litres

Fraises 2 X 500 gr

Eau ou lait : 2 tasses

gélatine : 2 paquets (10 feuilles)

200 gr de sucre (selon le goût)

Nettoyer les fraises, bien les laver, les laisser égoutter. Mettre fondre la gélatine dans le lait ou l'eau, laisser bouillir 2 à 3 minutes à feu doux en mélangeant.

Mettre tous les ingrédients dans un grand récipient, ajouter la gélatine fondue dans le lait, passer au mixer. Répartir dans des coupes et mettre au frigo 3-4 heures minimum.

**[Retour sur le site de Dominos LA FONTAINE](#)**