

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

Conclusions des activités du mois de mai

Évaluation des activités d'avril :

Les comptes sont bons : Marianne a 59 euros en caisse.

Myriam lui a donné les 55 euros correspondant aux 11 cartes de soutien qu'elle a vendues. Elle remettra la liste des nouveaux membres à la prochaine rencontre et rendra les cartes non vendues.

Marianne déposera l'argent sur le compte. Ce n'est pas nécessaire de garder de l'argent liquide.

En avril, la recette du repas était de 86 €. Les dépenses s'élevaient à 34,33 euros. Les dons, même en nature, sont comptabilisés. En décomptant les restes qui ont été distribués ou revendus, le prix de revient d'un repas était de 2,06 €.

L'impression générale est positive. Tout le monde a apprécié la convivialité et le repas.

Par rapport à nos objectifs, les participants sont satisfaits bien que conscients que le public le plus pauvre ne participe pas.

Une relance de la publicité est décidée sous forme de pamphlets et d'une demande de diffusion à Ma Télé.

En ce qui concerne le tableau "tarif solidaire", on peut expliquer son rejet le mois passé par une réaction de déni ou par crainte des participants de laisser connaître leur revenu en choisissant le prix qu'ils vont payer.

On peut aussi expliquer le rejet par l'absence de sentiment de pauvreté : Selon Philippe Defeyt, économiste, on peut avoir un petit revenu, sous le seuil de pauvreté et ne pas se sentir pauvre parce qu'on dispose d'un logement payé et qu'on a des activités et un réseau social. Il faut donc différencier le sentiment de pauvreté de la pauvreté "monétaire".

La réduction du prix du repas à 3 euros pour les étudiants, VIPO, ... est appréciée. On ne peut pas demander la preuve à quelqu'un qu'il est VIPO. C'est à chacun de savoir ce qu'il peut payer à la caisse. Uniquement les non-membres aisés paient 6 euros. Celui qui souhaite apporter un plus grand soutien à l'association peut payer un peu plus que ce qui lui incombe, mais pour lutter contre l'exclusion, il ne faut pas que le prix soit un obstacle à la participation.

Le règlement d'ordre intérieur est désormais d'application tel qu'il a été discuté et approuvé. La Maison des Associations prépare également un règlement concernant l'utilisation des locaux. On peut déjà noter que le contenu des armoires attribuées aux autres partenaires ne peut pas être utilisé. (sauf avec autorisation préalable). Afin d'éviter toute confusion, il est demandé de marquer ce qui nous appartient. Il y a un marqueur rouge prévu à cette fin dans la l'armoire. Le marqueur noir est réservé pour écrire sur le tableau blanc.

Activités souhaitées :

Brocante (date et lieu à définir), une journée à la mer (à reporter quand les moyens le permettront), Une visite au Centre de la Croix-Rouge d'Yvoir, promenade, barbeque.

Activités proposées par nos partenaires :

- Excursion au **Bois du Cazier le 15 juin**, organisée par Article 27 : visite "sur les traces des mineurs", du musée de l'industrie et promenade sur le terril. (Prévoir des souliers et vêtements

appropriés à la marche sur le terril.) **Départ place St Nicolas à 08 h 15 précise.** Le transport et les entrées sont prix en charge par Article 27. Le ticket Article 27 est pris en charge par l'asbl. les participants (RIS, chômeurs longue durée, petites pension) payent 1,25 €. Inscription obligatoire avant le 30 mai.

- Barbecue à Doische le 11 juin organisé par Dinamo. Visite du musée Arthur Masson à Treigne avec Article 27, possibilité d'organiser une marche de Treigne à Doische (ou vice-versa).

- À partir de la rentrée, organisation de midis à thèmes par l'ensemble des partenaires. Nous pouvons nous impliquer, choisir des thèmes.

- 1er octobre : Dinamo fête ses 20 ans. Une implication de notre part est possible.

Choix du Menu pour le repas du 28 :

Potage de saison (poireaux si possible), Carbonnades de dinde aux champignons avec du riz au curry, crème chocolat pour dessert. Myriam prépare les desserts. Rachid s'occupe de la soupe.

Création d'un atelier couture :

Dans le cadre d'un "partage des savoirs" et afin de répondre aux demandes, un atelier couture va être testé à partir du 28. Il aura lieu dans le petit salon (enlever le tapis avant de s'installer) et pourra avoir lieu les quatrièmes vendredis de 09 à 16 heures (sauf pendant le repas). Il sera géré par Gisèle. Elle fera profiter les participants de son savoir et son savoir-faire, mais son rôle n'est pas de faire le travail à leur place.

Ceux qui le souhaitent peuvent venir avec leur ouvrage, y travailler et se faire conseiller ou apprendre.

Ceux qui veulent apprendre des rudiments de couture ou des techniques plus précises en font la demande à Gisèle.

Nous nous organiserons pour le matériel en fonction des demandes.

Recettes et dépenses du mois :

La recette de la tire-lire pour le café de mai s'élève à 8,70 euros

La recette du repas de mai est de 84 euros

Les dépenses de mai s'élèvent à 52,49 de courses :

Papier jaune	4,25
Café rencontre du 14 + réserve	7,16
Divers activités savons...	9,92
Repas du 28	31,16
Il reste le loyer à payer	30,00

Nous avons reçu des dons en vaisselle et divers. Ils ont été notés dans le cahier d'inventaire. Un grand merci aux donatrices.

Recettes

Dinde au Riz, curry et champignons

Ingrédients (2 personnes)

- 200 gr d'escalope de dinde (nous avons prévu 300 gr de "carbonnades")
- un demi oignon
- 200 gr de champignons de Paris frais (ou une petite boîte)
- 1 cs de curry (remplacer une partie du curry par du "colombo", plus doux et du curcuma)
- de l'huile d'olive
- des raisins secs (facultatif, pas prévu pour nous)
- sel et poivre
- 120 gr de riz (nous avons prévu 150 gr)

Faire revenir dans une casserole à fond épais l'oignon émincé et l'escalope coupé en petits morceaux dans de l'huile. Ajouter le curry, le sel et le poivre. Laisser mijoter à feu très doux, ajouter les champignons puis le riz fris. Ajouter le bouillon de volaille ou l'eau (au total : 4 tasses par tasse de riz) De préférence garder un peu de bouillon ou de l'eau pour ajuster en fin de cuisson. Si le bouillon n'est pas salé, ajouter du sel. Laisser mijoter en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le riz soit cuit, ajouter de l'eau si nécessaire. Les amateurs de goûts sucrés salés peuvent décorer leur assiettes de raisins secs.

La même recette peut être réalisée avec de la poule (ou du poulet) : Cuire la poule avec un bouquet garni, dans de l'eau salée. Quand elle est cuite, la retirer du bouillon. passer ce dernier au tamis , le laisser refroidir, le dégraisser et l'utiliser dans la recette. Retirer la viande de la poule et la réserver.

Préparer la recette en faisant directement blondir le riz dans l'huile, puis ajouter les oignons, les épices, les champignons, la viande et le bouillon.

Le champignon de Paris en question

Comment choisir le champignon de paris

Si la couleur du chapeau des champignons de Paris (blanche mais aussi rosée voire blonde) dépend de la variété, la teinte des lamelles, qui brunissent au fil du temps, doit être la plus claire possible. L'idéal étant que le chapeau soit si refermé que l'on ne puisse voir les lamelles du champignon.

Comment conserver le champignon de paris

Les [champignons](#) de Paris se conservent quelques jours (mais le moins longtemps possible) dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il est alors conseillé de les placer dans un sac en papier ou, mieux, dans une boîte hermétique.

Comment préparer le champignon de paris

Il suffit de couper le bout du pied des champignons et de les mettre dans une passoire avant de les passer rapidement sous le robinet. Nul besoin de les peler avant de les émincer en tranches plus ou moins épaisses.

N'oubliez pas de les citronner alors pour éviter qu'ils ne noircissent.

Comment cuire le champignon de paris

Rien ne vaut une poêlée de champignons (préalablement blanchis dans de l'eau citronnée) que l'on

laisse cuire selon son goût : moelleux ou légèrement croustillants.

Une poignée de pain rassis, ajoutée à la poêlée de champignons, absorbera leur jus de cuisson avant de griller agréablement.

Soupe aux poireaux

INGREDIENTS

Pour 4 personne(s), prévoir 1 litre de potage.

Alternatives :

- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| - 150 g de poireaux | - 2 poireaux | - 4 poireaux |
| - 100 g d'oignons | - pas d'oignon | - pas d'oignon |
| - 200 g de pommes de terre | - 2 pommes de terre | - 1 kg de pommes de terre |
| - 20 g de beurre | - 50 gr de beurre + crème fraîche | - 30 gr de beurre |
| - 20 cl de lait | - 1/2 litre de lait | - 1 litre 1/2 de bouillon |
| - 1/2 l d'eau | - 1/2 litre d'eau | - 100 gr de crème fraîche |
| - sel, poivre, noix de muscade | - sel, poivre, de la basilic fraîche hachée | - sel, poivre, bouquet garni, garniture |

PREPARATION

Eplucher les poireaux + les oignons, les émincer finement.

Dans une casserole, faire fondre le beurre, y ajouter les poireaux + oignons, remuer et laisser étuver 10 minutes.

Peler les pommes de terre et les couper en lamelles, les ajouter à la casserole.

Assaisonner de sel, poivre, muscade, ajouter le lait+ l'eau, mélanger et faire cuire à feu doux 30 minutes.

Mixer le tout et servir chaud.

Idéalement, c'est mieux d'ajouter le lait et la crème en fin de cuisson. La basilic peut-être remplacée par du cerfeuil ou du céleri finement haché. **Nous avons choisi la livêche.**

Ou : Passez et liez avec la crème et garnissez de croûtons frits à volonté.

Ou : conserver quelques rondelles de **Poireaux** que vous ferez revenir au beurre pour en garnir le potage.

Nous n'avons pas mis de bouillon, car que le riz est préparé au bouillon.

Potage Froid Aux Poireaux :

Faites fondre 6 blancs de **Poireaux** émincés dans 50 g de beurre avec 1 oignon haché.

Mouillez avec 1 litre 1/2 de bouillon de **Poule** et ajoutez 3 **Pommes De Terre** pelées et coupées en morceaux.

Salez, poivrez, laissez mijoter 45 mn.

Passez à la Moulinette, ajoutez 4 dl de lait et 100 g de crème fraîche.

Mettez au frais et servez le potage en tasse, parsemé de cerfeuil haché.

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