

LA RECETTE

LE POULET VALLÉE D'AUGE



Ingrédients pour 3 personnes

- 1 beau poulet fermier
- Beurre de Normandie
- 300 g de crème fraîche épaisse de Normandie
- 1 jaune d'œuf
- 500 g de champignons de Paris
- Oignons
- Madère
- Sel, poivre

Préparation

Faites blondir un morceau de beurre dans une cocotte et mettez à revenir le poulet entier, sur toutes ses faces ; salez, poivrez, ajoutez une cuillerée à soupe d'eau et laissez cuire très doucement, cocotte couverte.

Lorsque le poulet est cuit, ôtez-le et découpez-le en morceaux.

Préparez une sauce en ajoutant dans la cocotte une à deux cuillères à soupe de Madère ; liez la sauce avec de la crème fraîche du pays d'Auge, et le jaune d'œuf.

Ajoutez les champignons de Paris cuits à part dans du beurre et bien réduits. Versez la sauce ainsi obtenue sur le poulet découpé. Décorez le tout de petits oignons que vous aurez mis à dorer à part dans du beurre. Accompagnez de petits croûtons frites.

À accompagner de riz, pâtes...

Recette d'une Dame de Rumilly, Transmis par Eddy DAUFRESNE (Bénévole du Pôle Social)

LA RECETTE

RECETTE DE FOIE DE VOLAILLE SAUCE VIN ROUGE



Ingrédients pour 2 à 3 personnes

- 1 kilo de foie de volaille
- 1 bouteille de vin rouge
- 1 cuillère de maïzena
- 1 pincée de curry, noix de muscade, sel et poivre
- 1 boîte de champignon
- Un peu de beurre et de margarine
- 25 cl de crème liquide
- Riz
- Persil

Préparation

Faire revenir à la poêle, le foie de volaille sans sel, car cela durcit (juste saisir la viande, ne pas la cuire)

Quand le foie est prêt, faire une sauce au vin.

Pour cela, faire fondre le beurre et la margarine, verser le vin et rajouter la cuillère de maïzena qui va aider à épaissir la sauce, rajouter les champignons et une pincée de noix de muscade, une pincée de curry puis un soupçon de sel.

Une fois la sauce bien liée, ajouter le foie dans celle-ci et faire mijoter 10 minutes.

Une fois fini ôter du feu et faire cuire le riz et le rincer quand il est cuit.

Faire revenir le riz et ajouter la crème liquide.

Faire chauffer à feu doux, rajouter du persil.

Faire réchauffer le tout avant de servir.

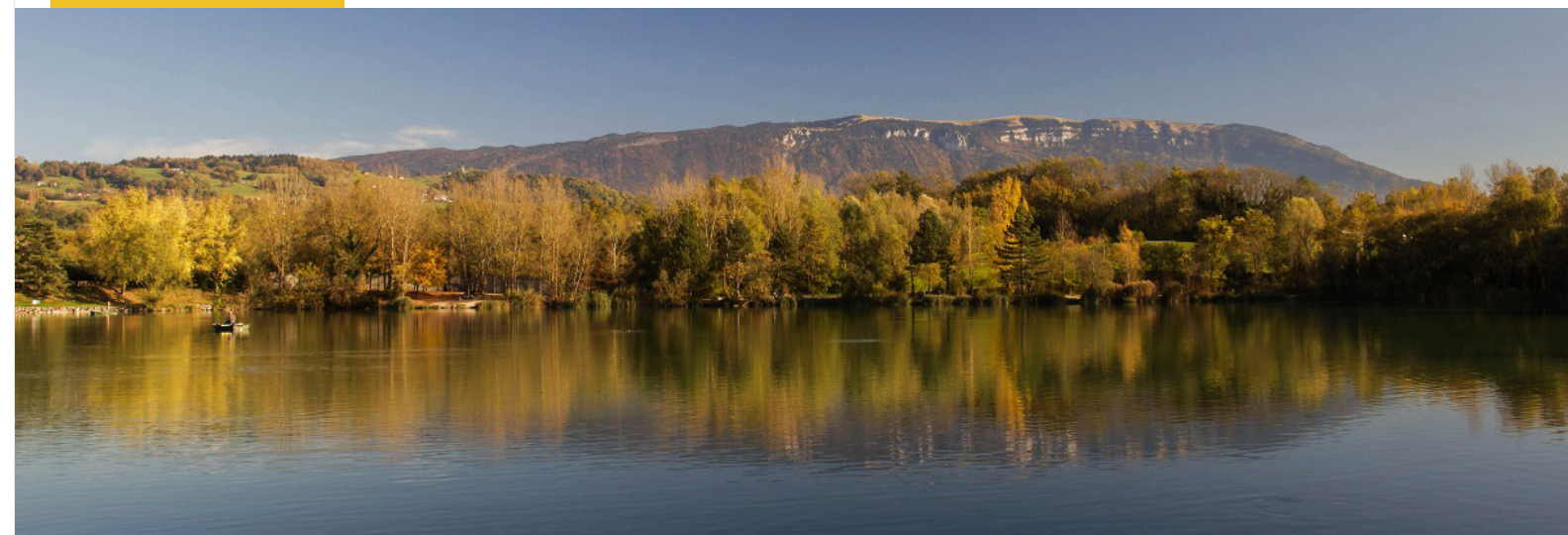
Recette de Mme DAMIANO, transmise par son
auxiliaire de vie.

Bon appétit !

N°36
Octobre
2024

LE P'TIT BARJACHEUR

Le journal du lien à domicile



Ce journal est issu
du travail mené
par les aides à
domicile avec les
bénéficiaires qui
ont bien voulu
participer ainsi que
les bénévoles du
Pôle Social..

Nous remercions
vivement tous les
auteurs et nous
nous excusons
par avance de ne
pas faire paraître
la totalité des
contributions.

Le comité de
rédaction apprécie
l'accueil et
l'enthousiasme
réservés par vous
lecteurs à chaque
nouveau numéro.



NOTE DE MON CORPS À MON ESPRIT

Mon très cher esprit, quand tu liras ses quelques lignes, tu seras sûrement sur un âge avancé.

Sache, que toi et moi, nous avons parcouru beaucoup de choses ensemble, des belles, comme des mauvaises.

Nous avons été mis à rude épreuve, comme beaucoup de nos congénères.

J'ai subi les coups, mais grâce à toi (esprit) et ta volonté que tout s'arrête, j'ai pu enfin soigner ce

corps et de ce fait, te soigner aussi.

Nous deux sommes liés, nous deux ne faisons qu'un.

Je t'aiderai à tenir le plus longtemps possible, mais nous fatiguons.

Mes forces me perdent et toi de ton côté, tout semble se mélanger, voir s'embrouiller.

Nous arrivons à un stade où nous ne

pouvons plus fonctionner que nous deux. Laissons entrer de l'aide extérieure.

L'aide procurée, nous permet de rester plus longtemps autonomes.

Les Aides à domicile, les auxiliaires de vie, les kinés, les infirmières...

Merci à vous de prendre ce relais sur mon corps et mon esprit, tellement fatigués.

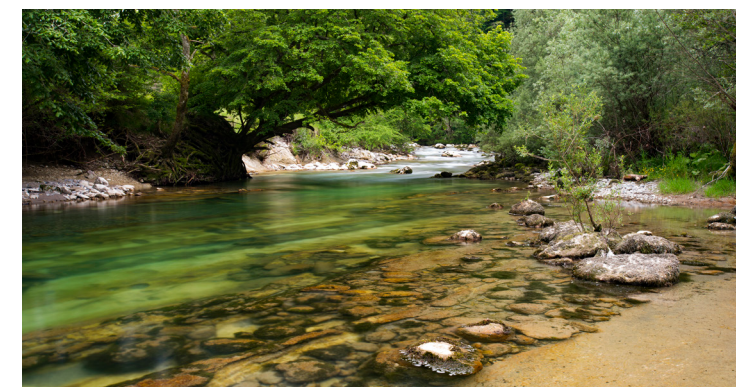
Tu vois mon esprit, moi le corps, je diminue dans chaque mouvement du quotidien et toi esprit

certain moments s'effacent de ta mémoire, mais grâce à ces personnes, nous pouvons encore cohabiter ensemble.

Tu m'as tellement aidé.

Merci à toi l'esprit d'avoir été si combattant.

Article anonyme transmis à l'Auxiliaire de vie



RÉCIT DE VIE

Oursina, la météo et le vélo !

J'ai 88 ans, je suis né en 1936 à Massingy, où j'ai été à l'école, puis je suis entré au collège catholique sainte Marie à Rumilly. J'ai obtenu mon brevet, puis j'ai ensuite travaillé à la ferme de mes parents, car il y avait besoin d'aide notamment avec le lait.

La Compagnie Générale du Lait s'appelait dorénavant « Lait Mont Blanc » et le lait était ramassé dans tout le canton. Chaque jour par l'entreprise suisse OURSINA (siège social en Suisse). Le prix du lait était plus élevé que le prix du lait national et était basé sur le cours de l'emmental. Le lait Mont Blanc, c'était surtout le lait concentré (les tubes étaient fabriqués par une société du groupe OURSINA en Normandie) on appelait ça la condenserie. OURSINA a ensuite été absorbé par NESTLE. Le prix plus élevé du lait Mont Blanc a posé des problèmes face à la concurrence meilleur marché. OURSINA a voulu réajuster son prix du lait au prix national aux producteurs ; les paysans ont refusé de s'aligner et ont refait leurs fruitières.

J'ai travaillé à la ferme de mes parents jusqu'à mon départ au Service Militaire dans l'Armée de l'air, incorporé d'abord à Chartres puis au Bourget pour un stage de formation en météo. C'était le hasard des affectations après le stage, on choisissait notre base, au prorata des résultats d'évaluation des stagiaires. Je me suis retrouvé à la base de Dijon Longvic, j'étais affecté au service météo. J'avais de la chance d'être dans un service

et c'était suspendu dans un hangar et on les laissait jusqu'à l'hiver et là, c'était trié et c'était ensuite livré à la manufacture d'ici... À mon embauche, à OURSINA, j'étais aide-comptable, je n'avais pas de diplôme conséquent, mais à l'époque ça n'était pas nécessaire, il y avait de l'embauche. Puis après, j'ai gravi les échelons en prenant des cours de comptabilité. Ensuite, il y a eu des licenciements importants, ils ont fermé l'usine. Moi, j'étais dans les derniers suivant l'âge, j'ai eu la chance de me trouver dans le bon créneau d'âge, j'étais l'avant-dernier, tous les autres après ont été licenciés Tout le groupe OURSINA est devenu NESTLE, pas seulement le lait Mont Blanc OURSINA avait un syndicat très actif, je me souviens avoir participé à 3 semaines de grèves pour obtenir des garanties lors des accords d'entreprise au rachat de NESTLE. Il y a eu des accords d'entreprise qui m'ont permis d'accéder à la pré-retraite à 56 ans, financée par NESTLE ça faisait partie des accords arrangés pour « ne pas faire de bruit » qu'il n'y ait pas de contrepublicité pour NESTLE. Dans ma position, je ne devais surtout pas retravailler, on ne pouvait pas à la fois toucher des indemnités et un salaire. Pour mes loisirs, je faisais « un peu » de vélo, pratiquement toute l'année, environ 9 000 ou 10 000 km J'ai toujours couru en solo parce que dans les groupes, il y a toujours un fou qui veut se démarquer et montrer le mauvais exemple en défiant le danger. Il fallait de l'endurance et apprendre à ménager son rythme, j'allais à mon train, tranquillement. Il y avait un beau circuit à faire notamment, les 3 cols du Clergeon.

Article d'un rumillien transmis par Eddy DAUFRESNE (Bénévole du Pôle Social)



tranquille notre chef était un civil, mais il y avait avec nous des militaires de carrière et appelés, on faisait la transmission et on préparait les cartes où l'on suivait l'évolution du temps (températures, pressions, nuages) : on recevait des télétypes concernant les stations, et on les transférait sur des cartes et ensuite, les chargés des prévisions faisaient leurs traçages et de là dépendaient les autorisations ou les interdictions de décollages des avions. J'y suis resté 24 mois, car au-delà des 18 mois obligatoires, on était maintenus à cause des événements en Algérie notamment.

Après mon armée, je suis rentré à l'usine du Lait Mont Blanc OURSINA ici à Rumilly. À l'époque, l'usine Tefal n'existait pas encore. Je me souviens qu'il y avait aussi le tabac, une culture périodique, le tabac était ramassé puis mis dans des « pinguillons » en patois : on enfilait sur une grande aiguille les feuilles de tabac ensuite, on les mettait sur une grande ficelle

JEU

MOTS MÉLÉS !

M	A	U	R	I	T	A	N	I	E	É	E	S	U	S
O	D	E	G	S	E	Y	C	H	E	L	L	E	S	É
R	U	A	É	D	G	C	V	M	L	I	É	R	G	N
C	G	M	L	B	C	M	A	A	D	O	A	O	U	É
E	A	O	O	G	D	L	A	N	N	N	U	M	I	G
N	E	N	I	N	É	B	U	L	A	U	Y	O	N	A
T	G	A	B	O	N	R	I	B	I	D	A	C	E	L
R	O	C	E	T	U	R	I	O	M	L	A	T	E	B
A	M	O	E	B	R	L	B	E	L	G	I	Q	U	E
F	Y	G	S	U	I	S	S	E	C	N	A	R	F	O
R	L	O	U	I	S	I	A	N	E	N	O	G	O	T
I	L	G	D	A	H	C	T	R	W	A	N	D	A	E
Q	G	L	E	N	L	U	X	E	M	B	O	U	R	G
U	M	A	D	A	G	A	S	C	A	R	A	D	A	U
E	M	A	U	R	I	C	E	N	I	G	E	R	N	E

ALGÉRIE
BELGIQUE
BURUNDI
BÉNIN
CANADA
CENTRAFRIQUE
COMORES
FRANCE
GABON

GUINEE
LIBAN
LOUISIANE
LUXEMBOURG
MADAGASCAR
MALI
MAURICE
MAURITANIE
MONACO

NIGER
RWANDA
SEYCHELLES
SUISSE
SÉNÉGAL
TCHAD
TOGO
VANUATU

Jeux transmis par Monsieur Eddy DAUFRESNE (Bénévole au Pôle Social)