

DOSSIER DE PRESSE

PÉPITES

*Recettes engagées
de nos quartiers*



Vrac Bordeaux



<https://bordeaux.vrac-asso.org/>



**06 71 34 97 21
07 78 20 67 23**



coordination-bm@vrac-asso.org

LE PROJET

Le livre de recettes "Gratiné.e.s" est le fruit d'un partage de connaissances et savoir-faire culinaires entre des habitants de QPV, des diététiciennes et l'association VRAC. Ce livre est porteur d'un message de changements de pratiques, axé sur le respect de l'environnement, la réduction de la consommation de viande et la prévention des maladies chroniques.

C'est à travers des récits de vies, de traditions, de cultures, que nous avons souhaité diffuser ce message. Nous sommes partis du vécu de dix habitants, de ce qu'ils savent et pratiquent quotidiennement, en amorçant avec eux un échange autour des pratiques alimentaires. Notre objectif est de susciter chez nos lecteurs l'envie de faire autrement.

Ce sont ces recettes, basées sur le "faire autrement", que vous retrouverez dans le livre. Chaque recette est accompagnée d'explications sur les bénéfices que provoquent ces changements sur la santé, mais aussi sur l'environnement.

Au-delà d'un livre de recettes, nous souhaitons publier un ouvrage qui mette en lumière les habitants des QPV, en leur donnant la parole.

Nous nous sommes pour cela entourés d'un écrivain, ainsi que d'une équipe de cinq illustrateurs, qui sont allés à la rencontre de ces habitants pour retranscrire leurs univers en mots et en images. ■



■ DÉROULÉ

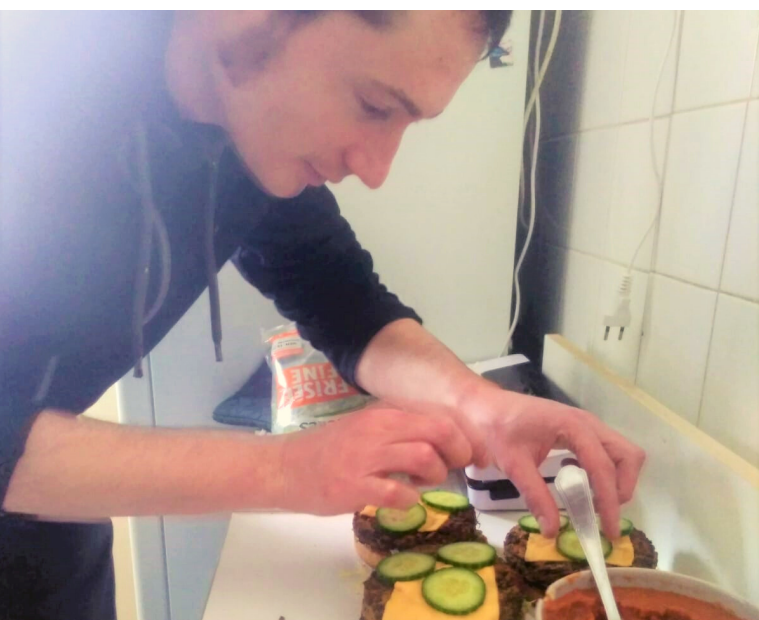


Entre janvier et mars 2021, chaque habitant a travaillé sa recette avec les diététiciennes de la Maison de la Nutrition et du Diabète au cours d'un atelier cuisine.

Puis chacun a ouvert sa porte aux illustrateurs, à l'écrivain, et à l'association VRAC, pour faire découvrir sa recette autour d'un repas partagé ! ■



Comme dans l'extrait qui suit, pour chaque participant le livre rassemble un portrait, une recette, un point nutrition sur les ingrédients utilisés et un zoom autour de l'urgence écologique.



BINTA

« Je suis devenue quelqu'un maintenant, je suis vivante ! »



ON POURRAIT
ÉCRIRE
UN LIVRE
SUR MA VIE

Le 31 décembre 1999 est une date mémorable. Ce jour-là, Binta reçoit les clés

de son appartement, un appartement à son nom. Ce jour-là, Binta pleure. Ce jour-là, débute la deuxième partie de sa vie. Ce jour-là, elle retrouve sa liberté. Alors, d'émotion, elle sanglote deux heures durant. Parce qu'elle a bataillé dur pour se

retrouver là. Son mari, épousé de force à l'âge de quinze ans — un mari de vingt-cinq ans son aîné — la tenait cloîtrée chez lui depuis son arrivée en France au milieu des années 1980. Elle ne pouvait pas sortir, ou alors en cachette, la peur au ventre. Et sans argent, sans même parler français, comment faire ? Binta a mis seize ans, seize ans de souffrances avant de trouver la force de partir, de faire ce qui est interdit à une femme mandingue : divorcer, quitter son mari. Lui n'y croyait pas. Il disait « Tu reviendras, je te donne un mois ».

IL FAUT LE POSER...
ON LE DONNE PAS À
LA MAIN...

ON NE MANGE
PAS AVEC LA
MAIN GAUCHE
SUR LA MAPPE

« Regarde-moi dans les yeux, répondit-elle, que vois-tu ? Une femme déterminée ».

Elle n'est pas revenue. Alors pour survivre, il lui faut travailler. Ici arrivent les anges-gardiens.

D'abord, une conseillère de Pôle-Emploi lui trouve du travail à la Ville. Elle qui voulait devenir écrivaine ou

styliste — un rêve inaccessible lorsqu'on ne sait ni lire ni écrire, fautive d'être allée à l'école — elle sera femme de ménage, plongeuse, elle veillera à la sécurité des enfants à la sortie des écoles. Ensuite, le directeur de l'office public de logement social qu'avec opiniâtreté elle a pu rencontrer lui trouve un appartement. C'est grâce à lui qu'au premier jour du nouveau millénaire, Binta se réveille enfin chez elle, vraiment chez elle, avec ses quatre enfants. La cinquième est arrivée plus tard, d'un père qui est parti un beau jour au Congo et n'est pas revenu. « C'est le bazar dans ma vie », dit Binta en souriant.

SI T'APPRÉCIES QUELQU'UN
TU DONNES PAS LE PIVOIRE
ET LE PIMENT
À LA MAIN.

SINON,
ON SE
FÂCHE

BOISSON
TRADITIONNELLE
GINCEMBRE
DELICIEUSE



Mais elle a désormais une force immense. On lui prédit qu'elle ne pourra pas éduquer seule ses enfants, qu'ils vivront délinquants ? Elle saura au

contraire les préserver des dangers qui parfois guettent les plus jeunes dans les quartiers où la pauvreté et la misère sévissent. Elle sera une mère tout à la fois rigoureuse et compréhensive, en un mot, bienveillante. Elle tient cela de sa propre mère. Sous son regard exigeant, les trois aînées d'une fratrie de douze enfants se partageaient en alternance les tâches quotidiennes, le ménage, la lessive et le repassage, la cuisine. Là, Binta a appris à préparer le poulet yassa, le mafé, les trois tiep, au poisson, au

une rencontre, des traditions, des saveurs...

poulet ou à la viande, et les délicieux pastels sénégalais, ces beignets fourrés traditionnellement au thon mais que l'on peut accommoder de multiples façons, Y compris avec des légumes.

À Ziguinchor, les portes de la grande maison familiale étaient toujours ouvertes. On y préparait des plats en grande quantité pour les offrir aux voisins, aux passants, aux touristes même. C'était la tradition, l'hospitalité en actes. Même si Binta, petite fille timide, avait parfois peur de s'approcher des étrangers, elle a grandi avec cette générosité, ce goût du partage. Jusqu'à il y a deux ans, avant son accident de travail qui l'empêchait de porter désormais de lourdes charges, elle préparait deux

fois par mois d'immenses gamelles qu'elle distribuait aux habitants de son immeuble. Ils adoraient et en redemandaient. Aujourd'hui, Binta trouve son réconfort dans la famille, ses enfants. Les deux plus jeunes vivent encore avec elle. Les grands sont plus loin mais restent en contact, notamment sa fille qui habite Paris, mariée avec l'homme de son choix. « Surtout ne pas faire subir à mes enfants ce que j'ai vécu », s'exclame-t-elle. Et, grand-mère, elle savoure l'amour singulier, à nul autre pareil, qu'elle voue à ses deux petits-enfants.

Si un jour vous croisez Binta, si vous échangez quelques mots avec elle, elle vous résumera peut-être sa vie ainsi : « J'étais dans le coma, je suis réveillée ; je suis devenue quelqu'un maintenant, je suis vivante ! » Oui, oh combien vivante !

(La chose indispensable à savoir sur Binta... Elle a la phobie des vers de terre...)

J'AIME CUISINER ET DONNER, PARCE QUE J'AI GRANDI COMME ÇA.

QUAND JE CUISINE, AVANT MON ACCIDENT JE CUISINAIS MARMITES. AVANT MON ACCIDENT JE CUISINAIS POUR LE COMITÉ D'ANIMATION... DU POULET YASSA, MAËË, PASTELS, TIEB BOU DIEN, TIEBOU GUINAR, TIEBOU DIEUNE... À PEINE J'ARRIVAIS AVEC LA MARMITE, ÇA PARTAIT COMME ÇA ! C'ÉTAIT FINI DÉJÀ...

J'ADORE ÇA ! SI J'AIME QUELQUE CHOSE, C'EST LA CUISINE



PASTELS CASAMANÇAIS

J'ai choisi ce plat car il est facile à faire et traditionnel de chez moi : lors des baptêmes et des mariages, c'est ce qu'on offre aux invités qui arrivent, comme ici on servirait un cocktail.

PRÉPARATION

Cuire les légumes à la vapeur puis les couper en petits morceaux et les mélanger avec des oignons, du persil, de l'ail et du poivre. (Vous pouvez également ajouter des tomates concassées, du piment...)

Pour la pâte des pastels

Faire fondre sur feu doux dans une casserole le beurre coupé en morceaux.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et les œufs. Ajouter petit à petit le lait puis le beurre pour que la pâte soit bien homogène.

Mélanger à l'aide des mains jusqu'à bonne consistance de la pâte. Elle ne doit plus être collante.

Étaler la pâte sur un plan de travail propre à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, et la diviser en carrés de 10 x 10 cm.

« Le Pastel est un petit beignet salé et fourré, typique du Sénégal »

Dispositionner une petite pincée de la préparation de légumes au milieu du pastel puis rabattre la pâte afin de le rendre complètement hermétique. Écraser les bords avec une fourchette pour éviter que le pastel ne s'ouvre à la cuisson.

Faire cuire les pastels dans de l'huile jusqu'à coloration dorée.

INGRÉDIENTS

1 kg farine (nous avons utilisé un mélange farine de blé et farine de sarrasin)

3 œufs

100 g de beurre

75 cl de lait

200 g de légumes (brocolis, carottes, oignons...)

2 sachets de levure chimique

huile de tournesol ou d'arachide

mélange d'épices et herbes aromatiques : persil, ail, oignon...

poivre noir

1 bouillon de légumes en cube



POINT NUTRITION

Les pastels sont des petits beignets farcis (ici, aux légumes) accompagnés d'une sauce à la tomate, souvent servis comme goûter ou amuse-bouche.

Pour une assiette équilibrée, vous pouvez consommer trois-quatre pastels et les accompagner d'une bonne salade de crudités ou du reste de la poêlée de légumes ! Ainsi, vous aurez un repas complet en associant le féculent (= la pâte à pastel) et les légumes.

Les cubes de bouillon du commerce sont majoritairement composés de sel et d'additifs. Le meilleur moyen de s'en passer est de les remplacer par des épices et herbes aromatiques, ou de préparer vos propres cubes : ils seront de meilleure qualité nutritionnelle tout en vous apportant du goût et peu de sel.

VOICI UNE RECETTE SIMPLE :

LES INGRÉDIENTS

1 poivron, 1 carotte, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 1 bouquet garni (ciboulette, persil, basilic, estragon, etc.), 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 pincée de sel

LA RECETTE

Laver, peler et émincer finement tous les légumes. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile; lorsqu'il est translucide, ajouter les autres légumes et poursuivre la cuisson 10 minutes.

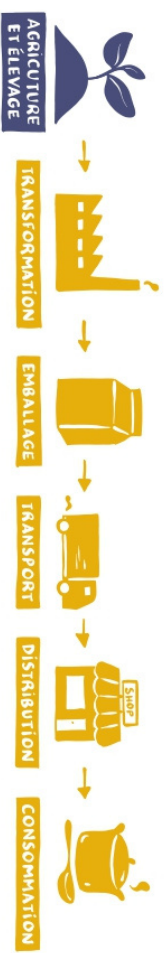
Ajouter le sel et les herbes aromatiques et laisser cuire encore 10 minutes en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Mixer finement la préparation puis la remettre dans la casserole et faire sécher à feu doux.

Déposer sur un film alimentaire et former en rectangle avec la préparation. Laisser refroidir avant de faire prendre au congélateur.

Couper en cubes à emballer individuellement ou conserver dans une boîte au congélateur.

L'empreinte carbone, du champ à l'assiette



ÉTAPE 1 Agriculture et élevage

Activités agricoles produisant des végétaux et des animaux.



AUJOURD'HUI, DANS LE MONDE,

* Dues aux activités humaines.

20% des émissions de gaz à effet de serre* proviennent de la dégradation des forêts

80% de la déforestation se fait pour pratiquer l'élevage et l'agriculture

... l'équivalent de **17 terrains de football** de forêt naturelle disparaît chaque minute.

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES POUR LEUR SOUTIEN !

aquitanis

Domofrance 
Groupe ActionLogement

MÉSOLIA
TERRITOIRES ET MÉTROPOLIS DU SUD-OUEST



RÉGION
Nouvelle-
Aquitaine



FONDATION
Abbé Pierre

Être humain !



Gironde
LE DÉPARTEMENT
gironde.fr



BORDEAUX
MÉTROPOLE



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



VILLE
DE
FLOIRAC 