

Mai - Juin . 4^e

JOURNAL LE CHAT NOIR



02/05/2024

Association
ENSEMBLE
CASTRES

Editorial

Rendez-vous est pris avec les douceurs printanières attendues pour les mois de mai et de juin 2024. La pluviométrie est au beau fixe avec les nappes phréatiques qui se sont regorgées d'eau. Reste plus qu'à profiter des beaux jours à venir sans culpabilité aucune.

L'équipe de rédaction composée de contributeurs de la première heure et de nouveaux rédacteurs-trices est toujours motivée par la volonté d'innover et de vous faire partager en textes et en images les sujets autour des enjeux alimentaires et climatiques de notre époque. A l'honneur en page intérieure comment lutter contre le gaspillage alimentaire.

La nouvelle formule depuis quelques temps, installe dans son ADN éditorial la question de la santé, de la nutrition et l'adaptation aux aléas climatiques de notre époque. Sur ce dernier sujet, il s'agit d'aborder l'impact des changements climatiques sur les personnes accompagnées et nos organisations.

Joindre l'utile à l'agréable, en relayant la programmation des activités socio-éducatives de mai-juin 2024 : temps de partage, espace pour tisser du lien, qui permet une revalorisation des personnes en mettant en œuvre leur savoir-faire, leur créativité.

Chacun de nous connaît les 4 saisons en France. Ce qui nous invite à proposer des recettes pour consommer et accommoder les fruits et légumes du moment.

Le tout mâtiné de billets d'humeur du moment : Coup de Cœur – Coup de Gueule

La Ronde Castraise, souvenirs...souvenirs. Devoir de mémoire pour ceux et celles qui n'ont pas connu cet évènement Castrais. Le local c'est aussi ce qui se passe sur nos territoires, près de chez vous.

Ange DUPUY

Atelier Mai 2024

Association
ENSEMBLE
CASTRES

Inscription auprès de l'accueil : 05.63.59.33.66 / 05.67.46.80.20

Activité	Jours et horaires	lieu
Couture	vendredi 3 mai vendredi 17 mai de 14h00 à 16h00	Association Ensemble 28 rue croix de fournes 81100 Castres
Journal	lundi 6 mai lundi 20 mai de 14h00 à 15h30	Association Ensemble 28 rue croix de fournes 81100 Castres
Ecriture	mardi 14 mai mardi 28 mars de 14h00 à 15h30	La boîte solidaire 65 avenue de Lautrec 81100 Castres

ne pas jeter sur la voie publique

Cuisine et nutrition

Les produits alimentaires de saison :

L'hiver a été long, et en mars, vous allez vouloir manger des fruits et légumes de saison.

Manger de saison, c'est souvent meilleur pour le goût et pour le porte-monnaie. Les fruits et légumes de saison sont généralement moins chers car ils ne poussent pas sous des serres chauffées et ils peuvent être cultivés proche de chez nous. Ils sont récoltés puis rapidement consommés. Ils ne nécessitent donc pas de stockage en chambre froide et ont généralement peu voyagé.

Respecter la saisonnalité des produits, c'est donc un moyen de préserver la planète et de payer moins cher les aliments.

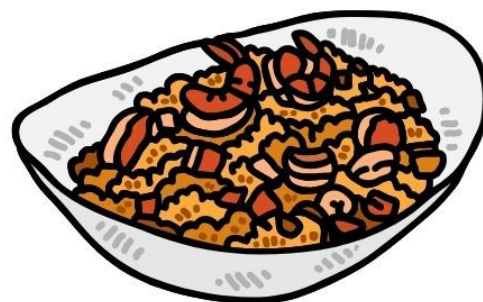
Tableau des produits de saisons :

Fruits : kiwi, pamplemousse, pomme, citron, orange, poire.

Légumes : betterave, carotte, chou, chou-fleur, endive, poireau, radis, navet, épinard, asperge, blette, céleri-rave, salsifis, pomme de terre,

D. Viala

Recette du mois Jambalaya Poulet



ÉTAPE 1

Couper le poivron en deux, retirer les graines et les cloisons internes, le débiter en carrés.

ÉTAPE 2

Éplucher et émincer le céleri en tronçons. Préchauffer le four à 180°C.

ÉTAPE 3

Dans une grande terrine, faire revenir 5 mn le chorizo avec les lardons, dans l'huile chaude. Remplacer par le poulet. Faire dorer sur toutes leurs faces et les retirer.

ÉTAPE 4

Dans la même cocotte, faire fondre l'oignon et l'ail épluchés et hachés pendant 5 mn. Ajouter le poivron et le céleri et faire cuire 8 mn. en remuant.

ÉTAPE 5

Ajouter ensuite le poulet, les lardons, le riz versé en pluie, le coulis et la chair de tomate concassée, le thym, la sauge, le laurier, le piment de Cayenne. Arroser du bouillon et porter à ébullition.

ÉTAPE 6

Enfourner et faire cuire 40 mn. Laisser la jambalaya pendant 5 mn dans le four éteint, porte entrouverte, avant de servir.

Ingrédients

- 10 cl d'huile d'olive
- 2 pincées de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à café de piment de cayenne
- Sel
- 1 Oignon
- 200 grammes de lardons fumés
- 350 grammes de riz rond
- 350 grammes de poulet
- 200 grammes de chorizo en rondelle
- 1 gousse d'ail
- 100 grammes de coulis de tomate
- 2 céleris
- 1 pincée de sauge
- 75 cl de bouillon de poule

Une recette proposée par C. Fonvieille

Le printemps source de bien-être moral et physique

Le printemps arrive à grands pas et annonce la fin de l'hiver avec sa grisaille qui, souvent, impacte notre organisme et nous fait ressentir un mal être qui nous remplit de tristesse.

Tout ceci va très vite être oublié et va laisser place au soleil, qui nous rendra le sourire face à cette nature qui était endormie et qui se réveille.

Le printemps nous offre de merveilleux paysages, comme la floraison des arbres, l'odeur que dégagent les fleurs et qui nous offrent un parfum si agréable. Une faune qui reprend vie, avec le merveilleux chant des oiseaux, les papillons multicolores qui survolent nos têtes ainsi que les abeilles qui butinent de fleur en fleur pour nous régaler avec leur miel.

Aujourd'hui, ciel bleu pas un nuage, nous décidons de partir à vélo avec mes petits-enfants. Equipés d'un casque, car on n'est jamais trop prudents, nous empruntons les pistes cyclables, nombreuses sur Castres, qui sont situées sur plusieurs sites de la ville et ses alentours : comme la Bordes Basses, Gourjade et, récemment, le Siala.

Nous voilà partis en toute tranquillité pour une balade sereine et sans danger, puisque les véhicules sont interdits mais nous restons prudents.

Nous ressentons le soleil sur notre peau et tous ses bienfaits sur notre organisme. Tout en pédalant, nous profitons du grand air qui nous a tant manqué. Cette journée est merveilleuse, accompagnée par le rire de mes petits-enfants. Leur bonne humeur est communicative et me procure une joie immense. Ce moment de partage est très important à mes yeux.

La fatigue commence à se faire sentir, nous décidons de faire une halte pour nous reposer et prendre un bon goûter aux abords d'un pré rempli de petites fleurs de toutes les couleurs.

L'herbe forme un immense coussin pour nous installer confortablement et profiter d'une vue magnifique pour reprendre des forces. Nous pensons à bien nous hydrater et à passer de la crème solaire avant de reprendre la route du retour tout aussi agréable. Nous pensons déjà à notre prochaine sortie. Ce sera piscine pour faire travailler tous nos muscles, bien sûr toujours en s'amusant et en prenant du plaisir d'être ensemble, c'est essentiel.

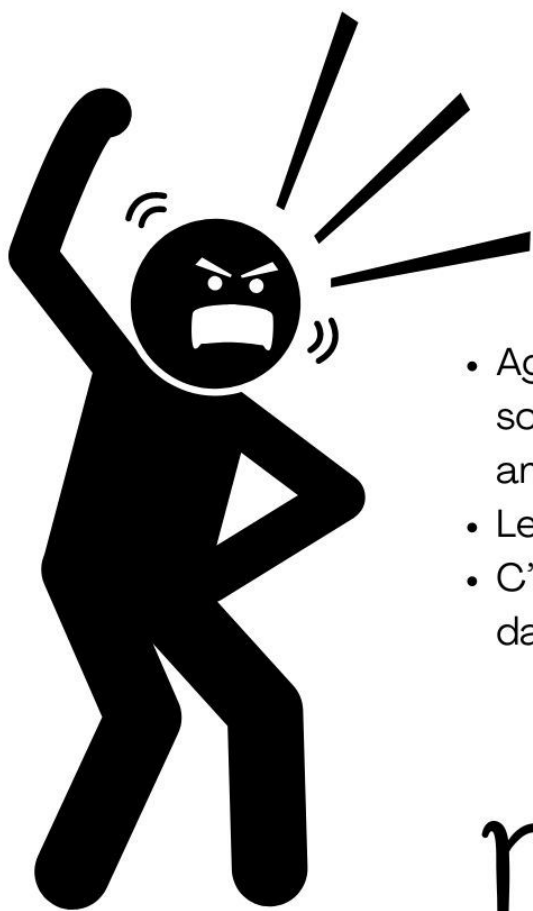
Bon exercice à tous dans notre nature si belle en cette saison.

Antonia Casas

Coup de cœur



- Vacances à Tanger avec ma sœur (A. Casas)
- L'atelier cuisine de l'association (D. Vialas)
- C'est de bien se lever le matin et aller faire des rencontres avec des personnes qui partagent et nous donne de la joie (F. Panvert)



Coup de gueule

- Agression sur les adolescents au collège, souvent très grave et triste pour la famille et les amis (A. Casas)
- Les taxes sur le prix de l'essence (D. Vialas)
- C'est de voir toute la délinquance des jeunes dans les écoles et la vie active.

News



- La ronde castraise, C'est une cyclo sportive qui accueille chaque année environ 1000 participants. Elle aura lieu le 20 octobre 2024.
- Cette course de printemps est organisée depuis 23 ans par le Vélo Sport Castrais pour le plaisir de passionné(e)s de cyclisme qui viennent passer une belle journée de vélo, dans de magnifiques paysages du Sidobre et du Haut Languedoc.
- Trois circuits sont proposés afin de permettre à toutes et tous de se tester selon sa forme en ce début de saison.
- Les inscriptions sont ouvertes depuis le mois d'avril

L'actu de l'association

Inscription auprès de l'accueil
05 63 59 33 66 / 05 67 46 80 20

ATELIER COUTURE

VENDREDI 3 mai 2024
&
VENDREDI 17 mai 2024

de 14h00 à 16h00

à l'association ensemble
28 rue croix de fournes
81100 Castres



Association
ENSEMBLE
CASTRES

INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ACCUEIL
05.63.59.33.66 / 05.67.46.80.20

**ATELIER
ÉCRITURE**

MARDI 14 MAI 2024
MARDI 28 MAI 2024

DE 14H00 à 15H30

à LA BOITE SOLIDAIRE
65 AVENUE DE LAUTREC
81100 CASTRES



Association
ENSEMBLE
CASTRES

Inscription auprès de l'accueil
05.63.59.33.66 / 05.67.46.80.20

ATELIER JOURNAL

Lundi 6 mai
Lundi 20 mai
De 14h00 à 15h30

A l'association ensemble
28 rue croix de fournes 81100 Castres



Association
ENSEMBLE
CASTRES

**INITIATION AUX
MÉTIERES**

DU 13 MAI
AU 20 JUIN 2024

REMISE À NIVEAU
LINGUISTIQUE

MÉTIERES
DE L'ENTRETIEN

MÉTIERES
DE LA RESTAURATION

RÉFÉRENTE : LUCIE JUST / 05.63.59.33.66
ASSOCIATION ENSEMBLE - 28 RUE CROIX DE FOURNÈS - 81100 CASTRES



CUISINE ZÉRO DÉCHET

Le « zéro déchet »,
c'est un mode de vie qui consiste
à chercher à réduire au maximum
les déchets que nous pouvons
produire au quotidien.



**Emballages, gaspillage alimentaire,
sacs à usage unique...**
**Lors des courses ou en cuisine,
nous avons l'occasion de réduire ces
déchets,
en changeant petit à petit
nos habitudes de consommation.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

La production moyenne de déchets en France est de **458 kg par an et par habitant**.

Compostage de vos déchets d'un côté, emballages et papiers dans la poubelle jaune...

Vous faites le tri de vos déchets ? C'est déjà un bon début. Et si vous essayiez, petit à petit, de les réduire ? Le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne produit pas.

En France, le gaspillage alimentaire représente **100€** par personne et par an.



La cuisine « zéro déchet » permet donc de faire des économies. Comment ?

En cuisinant les restes, en achetant la juste quantité en vrac...

COMMENT ?

Boîtes en carton, emballages en plastique, ou micro-ondables...
Souvent, les plats préparés sont suremballés.

Alors, autant que possible, on essaie d'acheter des produits bruts,
sans emballage, et de cuisiner maison.

Moins de déchets, plus de saveur...
cela permet aussi de limiter sa consommation
d'aliments ultra-transformés et donc la présence d'additifs
dans notre alimentation.

CUISINE MAISON



En cuisinant maison, on peut aussi mieux gérer
le contenu de son assiette et adapter les quantités :
une bonne idée pour réduire le gaspillage alimentaire.

Vous pouvez utiliser un verre-doseur, pour préparer les justes
quantités : légumes secs, riz, pâtes... Et en plus, avec le fait-
maison, on peut faire des économies

LE COMPOST

Utiliser un bac à compost est une bonne solution pour recycler ses déchets alimentaires et fabriquer son terreau « maison ».

Vous pouvez composter vos déchets de cuisine (épluchures, marc de café, pain, laitages...), vos déchets de jardin (tontes de gazon, feuilles...) et même certains déchets de maison biodégradables (plantes d'intérieur...).

Attention, il ne faut jamais mettre dans un compost des produits chimiques ou synthétiques non biodégradables (verre, métaux, plastiques...).

**NON AU
JETABLE !**



Utiliser des bocaux ou boîtes en verre pour conserver les aliments. Pensez aux verres, couverts et assiettes réutilisables.

De même pour les ustensiles en plastique : louches, pailles, spatules... Préférez-les autant que possible en bambou ou en inox.

A la maison, à la place de l'essuie-tout, on peut utiliser des vieux torchons que vous pourrez laver en machine et réutiliser ensuite. Ou des serviettes de tables en tissu.

En magasin, autant que possible, privilégiez les produits peu emballés : par exemple des champignons en vrac plutôt qu'en barquette, des paquets de gâteaux sans emballage individuel...