

# LE LIEN N°14

## « DEUX ANS ! »

Notre Assemblée générale, s'est déroulée le lundi 11 mars à la mairie de Plaisance, devant près d'une centaine de personnes ; adhérents, intervenants, élus.

Les activités d'EPISODE sur l'année 2023 ont été exposées et les projets pour 2024 ont été proposés.

Le bilan d'activités 2023 et le bilan financier 2023 ont été adoptés à l'unanimité

Le budget prévisionnel 2024 a été adopté à l'unanimité.

**OUI, DEUX ANNÉES** se sont écoulées depuis l'élection d'un Conseil d'Administration et d'un nouveau Bureau en mars 2022.

Ce nouvel élan a permis un beau rayonnement à notre association, grâce tout d'abord au maintien d'ateliers anciens, dits « historiques », à la création de nouveaux ateliers, à la qualité de tous les intervenants, à l'assiduité des adhérents dans tous les ateliers, à l'investissement des bénévoles avec une réelle implication pour nombre d'entre eux, ainsi qu'à une belle convivialité !

## LE LIEN N'EST PAS UN VAIN MOT : IL EXISTE

(Le compte Rendu de l'Assemblée Générale vous est adressé en pièce jointe.)



## LA VIE DANS LES ATELIERS

### UN PETIT TOUR EN CUISINE

Tous les samedis matins, une brigade de cuisiniers se présente dès 9 heures à la cuisine d'EPISODE.

Les menus sont établis **chaque trimestre par 4 bénévoles**, et les courses sont effectuées la veille, en vue de la préparation du repas dès le matin.

**Une entrée, un plat principal, un dessert (7€par personne)**

N'hésitez pas à tenter l'expérience ; que vous soyez un « Chef » ....ou pas !!  
Vous passerez un bon moment d'apprentissage, dans la bonne humeur et vous emporterez les réalisations chez vous, pour votre déjeuner !

Inscription acceptées jusqu'au mercredi soir précédent l'atelier !

**Pour vous mettre l'eau à la bouche, voici les recettes du samedi 2 mars.**

### CUISINE INTERNATIONALE

Salade Sud-Africaine Waterzooi de poisson (Belgique) Crumble ( Royaume Uni)

**ENTRÉE** **Salade sud-africaine**  
POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES

- 2 avocats d'Afrique du Sud
- 2 citrons verts non traités
- 2 pamplemousses roses
- 1 papaye
- 2 c. à soupe d'huile d'olive parfumée au citron vert
- sel et poivre

- 1 Écorcez et coupez les avocats en deux. Enlevez leur noyau et détaillez leur chair en gros dés. Arrosez ces derniers du jus de 1 citron afin qu'ils ne noircissent pas.
- 2 Découpez la papaye pelée et vidée de ses pépins en dés. Pelez les pamplemousses à vif et séparez-les en quartiers en ôtant toutes les peaux blanches et membranes transparentes.
- 3 Prélevez et râpez le zeste du second citron, pressez-en la pulpe en jus. Mélangez ces 2 ingrédients avec l'huile, salez et poivrez.
- 4 Répartissez les éléments de la salade dans 4 bols, en les alternant mais sans les mélanger. Arrosez de sauce au fur et à mesure et servez.

**POUR ACCOMPAGNER:**  
UN PORTO

## LE WATERZOÏ

### Waterzoï de poisson

**25 MIN** Préparation | **40 MIN** Cuisson | **POUR 6 personnes**

**1,5kg** de filets de poisson sans peau (saumon, cabillaud, lotte)  
**400g** de petites pommes de terre à chair ferme  
**4** poireaux  
**4** carottes  
**2** oignons  
**1** citron (jus)  
**2** échalotes  
**1 bouquet garni**  
**1 branche** de céleri  
**5 brins** de persil  
**5 brins** de ciboulette  
**3 brins** d'estragon  
**2** jaunes d'œufs  
**20cl** de crème liquide entière  
**20g** de beurre  
**1,7l** de fumet de poisson  
**10cl** de vin blanc sec

- 1 Préparez la sauce.** Portez le fumet additionné du vin blanc à ébullition puis coupez le feu.
- 2 Préparez les légumes.** Pelez les pommes de terre et les carottes, coupez-les en morceaux. Supprimez le pied et les deux tiers du vert des poireaux. Taillez le reste en rondelles. Épluchez les oignons et les échalotes et émincez-les.
- 3 Passez à la première cuisson.** Chauffez le beurre dans une cocotte et faites-y suer les oignons et les échalotes 5 minutes. Ajoutez les carottes et les pommes de terre, poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Incorporez le fumet, le céleri, le bouquet garni, du sel et du poivre. Laissez frémir 15 minutes. Ajoutez les rondelles de poireau, poursuivez la cuisson 5 minutes.
- 4 Préparez l'appareil.** Fouettez les jaunes d'œufs avec la crème, assaisonnez. Pressez le citron.
- 5 Passez à la seconde cuisson.** Coupez les filets de poisson en tronçons. Plongez-les dans le fumet frémissant. Laissez cuire 10 minutes puis incorporez la crème aux œufs et le jus de citron. Mélangez.
- 6 Servez.** Ciselez le persil, la ciboulette et l'estragon. Rectifiez l'assaisonnement du waterzoï, parsemez d'herbes



## Crumble pomme et poire

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 40 MIN

- 6 pommes acidulées
- 2 poires
- 1 citron (jus)
- 100 g de beurre mou
- 200 g de farine
- 150 g de sucre en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- ½ c. à café de sel

Préchauffez le four à 200 °C. Récupérez le jus du citron. Épluchez les pommes et les poires. Coupez-les en deux. Retirez les tiges, les cœurs et les pépins, puis coupez les fruits en quartiers au-dessus d'un ravier. Aspergez de jus de citron et saupoudrez la cannelle. Mélangez. Transvasez le tout dans le fond d'un plat à gratin.

Versez la farine, le sel et le sucre en poudre dans un saladier. Ajoutez le beurre coupé en dés.

Malaxez le tout du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Répartissez cette pâte sur les fruits. Enfournez pour 40 minutes.



## Sans transition, partons pour un combat de boxe française!

Nous l'avions annoncé, 3 de nos jeunes boxeurs ont participé dimanche 10 mars à leur premier combat de boxe savate à La Faourette à Toulouse !

Imaginez leur joie...et leur trac...

LISEZ LES COMMENTAIRES DE LEUR COACH [KARINA ITURRA](#)

*« Je suis contente et très fière d'eux ! Ils ont très bien combattu et les résultats ont souvent été serrés :*

*LORKAN : 1 victoire, 1 défaite mais il finit vice champion départemental.*

*MARION : 1 défaite, mais n'étant que 2 dans la poule, elle finit également vice championne départementale 4<sup>ème</sup> série.*

*JULIA a malheureusement perdu ses 3 assauts ; Elle est tombée contre des filles plus expérimentées mais elle s'est très bien débrouillée ! »*



Nos trois boxeurs bien décidés à vaincre



Karina conseille Lorkan dans l'angle gauche du ring



**ILS PEUVENT ETRE FIERS ET NOUS LEUR ADRESSONS TOUTES  
NOS FÉLICITATIONS**

## QUELQUES INFORMATIONS OU RAPPELS

**- MARDI 25 JUIN**

**Ballade en Pays Basque à Mauléon-Licharre .**

**Départ devant EPISODE à 7h30**

**Arrivée à Mauléon capitale de l'espadrille à 9h30**

-10h30 : Visite du château d'Andurain de Maytie classé monument historique.

-12h00 : Déjeuner : Charcuteries, poulet basquaise et son riz, Russe ou gâteau basque vin et café compris.

-14h30 : Visite de l'atelier d'espadrilles : une visite cousue main

-15h30 : au choix

Maison de la châtaigne, Vinaigrierie, Conserverie de produits régionaux,  
Crèmerie avec dégustation de fromages AOP

Départ de Mauléon autour de 17h30 pour un retour à Plaisance vers 19h30,  
variable selon le trafic.

**Prix de la journée : 62€ (20€ pour le car et 42€ pour le repas et les visites).**

**Il sera possible d'effectuer un paiement en plusieurs fois.**

**Inscription - auprès de Mireille au bureau ou au 05 62 03 85 47**

**- auprès de Marie Brunelle**

## **IL RESTE DES PLACES**

**-MADAME ARAMBURU (conversation espagnole) communique :**

« Ouvert à tous : Ciné Europe, en lien avec l'atelier de conversation espagnole, qui aura lieu le jeudi 28 mars à 17h30, mettra à l'affiche le film 20000 espèces d'abeilles ce même après midi à 14h30 »

**DERNIERE MINUTE : PROCHAIN REPAS LE MARDI 23 AVRIL**

**(menu à définir)**

## LA GRILLE DE FRÉDÉRIC

Résultat de la grille précédente

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	P	A	R	E	I	D	O	L	I	E
B	A	M	A	N	T	E		A	F	P
C	P	E	N	T	A	C	L	E		I
D	A		D	I	L	U	A	N	T	S
E	M	D		C	I			N	E	C
F	O	R	P	H	E	E		E	L	O
G	B	U	R	E	N		R	C		P
H	I		E	S	S	A	I		M	A
I	L	E	T			M	E	T	A	L
J	E	V	A	N	G	E	L	I	S	E

Nouvelle Grille

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

**Horizontal**

- A Ils forment la jeunesse. Contracté
- B Fausses
- C Quand notre veine en est touchée, ce n'est pas normal
- D Elle a ses propres règles. Provoquées par l'amnésie
- E Mercure. TGV de Tarzan
- F Humanoïde de séries et autres mangas. Démonstratif
- G Une partie de ce qu'il y a de mieux. Mon moi populaire
- H En voie de disparition avec les voitures électriques ?
- I Dans les pommes. Ou dans les noix
- J Lanceuse de traits pas toujours bien appréciés. Patron

**Vertical**

- 1 Une destination d'Épisode Mézig
- 2 Un gène mutant !
- 3 Bonhomme de neige. Un lézard
- 4 Mit dans la bonne direction. Chien sauvage d'Afrique
- 5 Carburant encouragé puis honni
- 6 Enleva le haut... Note
- 7 Des souris et des hommes ?
- 8 Accrocheuse à double sens. Oncle italien
- 9 Pique fort. Des hauts de lits
- 10 Papier d'argent.

# Épisodement vôtre