



LE
UNE
RENCONTRE
GOURMANDE
ENTRE

GÔT

RE-
LA BULLE BLEUE
ET FRANCE
ALZHEIMER
HÉRAULT

TROUVÉ

Avant on cuisinait ensemble!

Hélène

Ah, mais tu m'embêtes...

René (en souriant)

SUPERVISION DES ATELIERS

Pierre Nail
Chef cuisinier à La Bulle Bleue
Mélanie Roques
Psychologue à France Alzheimer
Hérault

COORDINATION DU PROJET

Marion Tandy et Florian Type
La Bulle Bleue

AVEC LA PARTICIPATION DE

Josette et Michel Averous,
Jennifer Barraza,
Hélène et René Boni,
Delphine Bourgeois,
Alexandre Cabec, William Dogimont,
Christine et Pierre Duprey,
Simon Duquesne, Brice Fernandez,
Antoine Vermeersch

À l'instant même où la gorgée mêlée des miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans la notion de sa cause. Il m'avait aussitôt rendu les vicissitudes de la vie indifférentes, ses désastres inoffensifs, sa brièveté illusoire, de la même façon qu'opère l'amour, en me remplissant d'une essence précieuse : ou plutôt cette essence n'était pas en moi, elle était moi.

Marcel Proust, " Du côté de chez Swann ", 1913

D'octobre 2017 à juin 2018, des adhérents de France Alzheimer Hérault et des cuisiniers de l'Esat La Bulle Bleue se sont rencontrés pour imaginer des recettes, les cuisiner et les déguster.

De la même manière que Proust se retrouve transporté dans ses souvenirs par l'expérience de la dégustation de sa fameuse madeleine, ces ateliers ont été l'occasion, pour les participants, d'être à l'écoute de leurs sensations, parfois oubliées.

La couleur des aliments, leur forme, leur organisation dans notre assiette, les parfums des plats, le craquement des aliments, la texture des produits, leurs saveurs, la cuisine mobilise tous les sens.

Manger, c'est passer un moment avec les autres : amoureux, famille, amis... Partager un repas, c'est l'occasion d'échanger, de faire connaissance, de se confier, de s'amuser.

Des moments simples, mais essentiels, proposant un temps autre dans un quotidien parfois fragile.

Un projet comme celui-ci est délicat et nécessite attention et bienveillance. C'est pourquoi, dès le début, nous avons invité une psychologue et un photographe pour qu'ils puissent saisir ces précieux moments de vie, où les uns et les autres se rencontrent, se livrent avec pudeur.

Participants et partenaires ont fait preuve d'une implication et d'un soutien sans faille. Sans cela, nous n'aurions pu mener à bien cette initiative et témoigner, par ce petit livre, de notre expérience.

Humanis et Klesia, groupes paritaires de protection sociale, mènent respectivement une politique d'action sociale très engagée en faveur des aidants. Chacun de nos groupes a l'ambition de répondre de manière toujours plus adaptée aux besoins des personnes.

A cette fin, nous plaçons nos actions sous le signe de l'innovation sociale par le soutien de programmes expérimentaux ou par la conclusion de partenariats structurés autour d'actions innovantes.

Partenaires de longue date de l'ESAT La Bulle Bleue et France Alzheimer Hérault, nos deux groupes sont animés par des valeurs communes telles que la solidarité, l'engagement, le partage et l'humanisme.

Cette initiative collective illustre pleinement ces valeurs, notre volonté d'innovation sociale et notre engagement dans les domaines de la prévention et de l'aide.

Nous sommes heureux d'avoir contribué à cette expérimentation au sein de ce lieu de promotion de la citoyenneté par l'Art et la Culture, autour du goût et des sensations passées. Nous espérons ainsi avoir apporté aux participants une légère pincée du sel de la vie...

Dominique Fauque

Directeur des Opérations Sociales
Direction des Activités Sociales
Groupe Humanis

Frédéric Bernard

Directeur Action Sociale
Klesia

C'est l'histoire d'une rencontre et de l'envie de travailler sur un projet commun, porteur de sens. Un cadre bienveillant, La Bulle Bleue, une équipe de professionnels à l'écoute et des gens fabuleux travaillant à l'Esat ou accompagnés par l'association France Alzheimer Hérault.

Autour de la madeleine de Proust, les sens sont éveillés à travers une activité adaptée, stimulante, sollicitant le ressenti, la perception et les émotions.

Rencontres, plaisir, partage, œuvre collective, transmission: autant d'ingrédients pour une recette très réussie!

Claudette Cadène

Présidente
Association France Alzheimer Hérault

Nos engagements et nos désirs d'ouverture ont dessiné un projet dans lequel la convivialité et le plaisir d'être ensemble seraient le socle.

La Bulle Bleue est un théâtre où l'on cuisine; la cuisine est un lieu de rencontre tant elle est, nous le constatons depuis la création de La Bulle Bleue, l'opportunité d'un dialogue avec "l'autre", échange curieux et gourmand, souvent inventif, toujours en partage.

Nous avons eu à cœur de réinjecter dans ce qui peut relever du quotidien - manger et cuisiner - des souvenirs heureux où, comme chacun a pu l'évoquer, tous nos sens sont en éveil.

Ce livre retrace notre expérience. Nous souhaitons au cuisinier - lecteur une bonne dégustation!

Delphine Maurel,

Directrice

ESAT La Bulle Bleue (ADPEP 34)

Non, il n'écoute pas, il rêve!

Christine

Vous aimez le chocolat?

René



LES

Élaborées par Pierre Nail
Chef cuisinier à La Bulle Bleue

RECETTES DE

MARCEL

Velouté de lait
de coco au gingembre

Rouleaux
de printemps

Ballottines de
volaille

Burger végétarien

Moelleux au chocolat
cœur framboise

Dôme de mousse
au citron sur
petit sablé

Verrine
de mousse au caramel
aux abricots

PRÉPARATION

Émincez les carottes et les échalotes. Faites chauffer un litre d'eau dans une casserole. Lorsque l'eau bout, intégrez le cube de bouillon de volaille. Faites réduire cinq minutes à feu doux, ce qui donnera du caractère à votre velouté. Ajoutez à ce bouillon les aromates (coriandre / romarin), les carottes et les échalotes.

VELOUTÉ DE LAIT DE COCO AU GIN- GEMBRE

Faites bouillir à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Retirez la casserole du feu puis filtrez le mélange, afin de ne conserver que le bouillon. Ajoutez à ce dernier le gingembre et la crème entière puis le sel et le poivre à votre convenance.

Portez de nouveau à ébullition en fouettant légèrement l'ensemble avant d'y ajouter le lait de coco. Laissez réduire avant de retirer votre casserole du feu. Glissez une noix de beurre et servez.

Ce velouté peut se déguster tel quel, dans un bol, ou peut devenir une sauce qui accompagnera une viande blanche. Elle lui donnera un goût exotique qui s'accommodera parfaitement avec un riz Basmati.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 carottes de taille moyenne
3 petites échalotes
1 brin de romarin
1 brin de coriandre
25 cl de lait de coco
10 g de gingembre
25 cl de crème liquide entière
30 g de beurre
1 cube de bouillon de volaille
Sel & poivre

À SAVOIR

Vous pouvez confectionner un bouillon maison à partir d'une parure de volaille.



ROULEAUX DE PRINTEMPS

*René qui goûte
du soja en croyant que
c'est du caramel...*

Hélène

*Ça sort
du quotidien...*

Christine

C'était extra!

René

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

8 galettes de riz asiatiques de 20 cm
de diamètre
1 avocat mur
1 carotte moyenne
4 feuilles de salade (laitue)
1 petit radis noir
1 petit concombre
1 demi-poivron rouge
Quelques feuilles de menthe
80 g de germes de soja
8 queues de gambas cuites et
décortiquées
Sauce pour nems
Film plastique alimentaire

À SAVOIR

Le roulage est la seule étape délicate de cette
recette. Il est rare d'obtenir un beau résultat du
premier coup. Heureusement le goût n'en est pas
affecté!

PRÉPARATION

Coupez le radis noir, la carotte, le demi-poivron rouge et l'avocat en bâtonnets fins de 2 à 3 mm d'épaisseur et 10 cm de long. Coupez en deux les queues de gambas sur la longueur. Lavez les feuilles de salade et essorez-les.

Pour le montage des rouleaux, rassemblez tous les ingrédients à portée de main. Vous aurez besoin d'un plat rempli d'eau tiède / chaude, dans lequel vous pourrez immerger les galettes de riz, et d'un plan de travail qui n'adhère pas pour confectionner les rouleaux (une planche à découper par exemple, pas d'essuie-tout ni de torchon).

Immergez une galette de riz dans le plat d'eau chaude, remuez doucement du bout des doigts de façon à sentir lorsqu'elle sera assez souple pour être roulée.

Etendez-la sur votre plan de travail. Placez une queue de gambas au centre de la galette puis répartir les feuilles de salade par dessus, de façon à former un petit rectangle qui s'inscrit dans le cercle de la galette (laissez de la marge de galette pour pouvoir rouler plus facilement).

Placez les queues de gambas sous la salade de façon à ce qu'elles se retrouvent, à la fin, sur le dessus du rouleau. Ajoutez ensuite deux ou

trois feuilles de menthe, les germes de soja et les lanières de légumes.

Les quantités par rouleau sont laissées à l'appréciation de chacun selon ses goûts (vous pouvez faire varier les mélanges) pour qu'à l'arrivée le diamètre soit comparable aux rouleaux de printemps servis en restaurant.

Rabattez les deux côtés de la galette sur la garniture, puis roulez comme un cigare vers l'avant en maintenant bien fermement le rouleau. Repliez les côtés. Enveloppez-les dans le film alimentaire. Cela aidera à les faire tenir jusqu'à ce qu'ils soient servis. Gardez au frigo (au minimum une demi-heure) et servez avec un ramequin de sauce pour nems.

*Regarde ce que je fais,
regarde mes mains!*

Josette





BALLOTTINES DE VOUILLE

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

4 escalopes de poulet
4 tranches de pain de mie
25 cl de lait de vache ou de lait de soja
180 g d'abricots secs
80 g de figues séchées
1 brin de persil
Sel & poivre
Film alimentaire

À SAVOIR

Vous pouvez arroser les ballotines de velouté de lait de coco aux épices ou bien de lait de coco ou de crème fraîche parfumée au curry.
Il est conseillé de servir les ballotines avec de la purée de patates douces ou /et du riz Basmati.

PRÉPARATION

Arrosez le pain de mie de lait tiède et réservez.

Coupez en morceaux les abricots et les figues séchés. Lavez et coupez le persil. Mixez ensemble les abricots, les figues, le pain de mie, le persil haché et un peu de sel et de poivre.

Sur votre plan de travail, déroulez un morceau de film étirable et étalez une escalope. Aplatissez-la à l'aide du dos d'une petite casserole ou d'un rouleau à pâtisserie.

Disposez et étalez ensuite la moitié de la farce dessus puis roulez l'escalope sur elle-même en vous aidant du film.

Bien envelopper le "boudin" avec le film. Serrez le plus possible pour ne pas faire entrer d'air en comprimant chaque extrémité. Vous pouvez aussi attacher chaque extrémité à l'aide d'une ficelle.

Dans une casserole, faites chauffer de l'eau salée. Quand elle bout, mettez les ballotines et faites les cuire 10 - 15 min.

Enlevez le film avec précaution pour ne pas vous brûler. Découpez le ballotin en 4 - 5 tranches biseautées.

BURGER VÉGÉ- TARIEN

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

4 pains burgers artisanaux
4 feuilles de salade (laitue)
1 concombre
2 tomates
1 oignon rouge
3 œufs
50 g de lentilles
100 g de céréales ou quinoa
100 g de champignons de Paris
Sel ou poivre, curry ou curcuma
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

POUR LA SAUCE

4 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café de vinaigre
1 oignon blanc
2 cuillères à soupe de ketchup
3 cornichons
1 cuillère à café de sucre
Sel & poivre

À SAVOIR

A déguster de préférence avec des frites maison!

PRÉPARATION

Commencez par préparer la sauce : prenez un saladier et mettez l'oignon préalablement haché, la mayonnaise, la moutarde, le vinaigre, le ketchup, le sucre, le sel, le poivre et les cornichons découpés en petits cubes. Mélangez le tout et placez-la au réfrigérateur.

Pour fabriquer les steaks végétariens, faites cuire les céréales et les lentilles. Réservez. Hachez les champignons. Faites les sauter à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Dans un saladier, mélangez les céréales, les lentilles, les champignons, les épices et les 3 œufs. Salez, poivrez et pétrissez afin de réaliser une farce, à partir de laquelle vous allez construire 4 galettes de la taille d'un steak d'un diamètre égal au diamètre de votre pain burger.

Sur du papier sulfurisé, faites cuire les galettes au four (10 minutes à 160 degrés - thermostat 5).

Pour le montage du burger : coupez votre pain burger en deux et réchauffez-le au four (150 degrés - thermostat 5). Déposez sur la base la sauce, la feuille de salade ciselée ou non, le steak végétarien, des rondelles de tomate et de concombre, des lanières d'oignon rouge. Poser le pain supérieur. Nappez le burger de sauce selon convenance.





MOELLEUX AU CHOCOLAT CŒUR FRAMBOISE

PRÉPARATION

Dans un cul-de-poule, faites fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie. Hors du feu, incorporez-y ensuite le sucre, les œufs puis la farine en remuant délicatement pour éviter les grumeaux.

Graissez vos moules et versez votre préparation à moitié avant d'y inclure la framboise et de la recouvrir jusqu'à remplir aux trois quarts chaque moule.

Faites cuire pendant huit minutes dans un four préchauffé à 180° (thermostat 6).

Démoulez et servez encore chaud avec de la crème anglaise, éventuellement agrémentée de menthe ciselée, de chantilly parsemée de chocolat râpé ou de sirop de framboise.

*C'est bon, oh
oui, moi j'aime!*

Pierre

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

120 g de chocolat noir
80 g de sucre
80 g de beurre
60 g de farine
4 œufs
4 grosses framboises fraîches
4 moules individuels pour
muffins







DÔME DE MOUSSE AU CITRON SUR PETIT SABLÉ

PRÉPARATION

Commencez par réaliser votre pâte sablée : dans un cul-de-poule, mélangez le sel, la farine et le beurre légèrement ramolli. Travaillez du bout des doigts jusqu'à obtention d'une texture qui ressemble un petit peu à un crumble. Disposez le sablage en fontaine et versez au centre le sucre en poudre, les œufs entiers, le sucre vanillé et la levure chimique. Continuez à mélanger du bout des doigts jusqu'à la formation d'une boule compacte et homogène.

Déposez la pâte sur le plan de travail. Farinez vos mains pour éviter à la pâte de coller aux doigts. Fraisez rapidement la pâte, en l'écrasant avec la paume de la main. Le but du fraisage est d'éliminer les éventuels morceaux

de beurre (attention à ne pas trop travailler la pâte afin de ne pas la rendre cassante).

Formez une boule avec la pâte. Vous pouvez envelopper la pâte dans du film alimentaire, avant de la laisser reposer au frais quelques heures. Elle sera alors prête à être abaissée au rouleau à pâtisserie. Il est recommandé de la sortir du réfrigérateur un peu à l'avance (30 minutes) pour éviter qu'elle ne se déchire au moment de l'étaler. Ainsi elle retrouvera de l'élasticité et s'étalera sans problème.

Vous pourrez découper dans votre pâte des cercles de 6 cm de diamètre et les cuire pendant 6 minutes sur du papier sulfurisé à 180 degrés (thermostat 6) dans un four préchauffé.

Pour confectionner votre mousse au citron, faites d'abord cuire à feu doux le jus des citrons mélangé au sucre dans une casserole. Ajoutez les œufs entiers et fouettez jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

Retirez du feu puis incorporez l'agar-agar dans le mélange encore chaud. Réservez cette préparation au réfrigérateur.

Pendant que le mélange refroidit, réalisez une crème fouettée avec la crème liquide entière bien froide. Sortez le mélange au citron du réfrigérateur et incorporez-y délicatement la crème fouettée pour le rendre plus malléable.

A l'aide d'une poche à douille, vous allez pouvoir former des dômes sur vos sablés sortis du four. Vous pouvez décorer vos dômes avec des zestes de citron finement hachés.

*Lui, il ne dira
jamais non quand
il s'agit de manger...*

Christine

*Attention à tes doigts!
Vous avez une trousse
de secours?*

Hélène (en riant)

La main à plat...

Michel

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

POUR LE SABLÉ

250 g de farine
125 g de beurre
125 g de sucre semoule
2 œufs
1 pincée de sel
1 sachet de sucre vanillé
½ sachet de levure chimique

POUR LA MOUSSE AU CITRON

Jus de 8 citrons
100 g de sucre semoule
5 œufs
50 g d'agar-agar (gélifiant à base d'algues)
25 cl de crème liquide entière

VERRINE DE MOUSSE AU CARAMEL ET ABRICOTS

PRÉPARATION

Brisez les spéculoos jusqu'à obtenir de la poudre que vous allez disposer au fond des verrines.

Dénoyautez les abricots et coupez les en petits cubes pour les faire compoter dans une casserole avec un peu d'eau et 50 grammes de sucre, la vanille liquide, faites refroidir et réservez.

Avec les 150 grammes de sucre restants, faites un caramel brun dans une casserole assez grande. Dès que le caramel prend la consistance d'un sirop, retirez-le du feu et incorporez-y immédiatement la crème (25 cl) et l'agar-agar.

Réalisez une crème fouettée avec le reste de la crème liquide (50 cl) et incorporez-la au caramel tiède.

Vous pouvez maintenant dresser la verrine (25 cl) en versant la compote sur les spéculoos déjà en place avant de la recouvrir avec la mousse au caramel à l'aide d'une poche à douille.

Pour terminer, faites fondre le chocolat et le couler sur une plaque. Mettez au réfrigérateur. Lorsque le chocolat est froid, brisez des morceaux pour décorer les verrines.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

12 spéculoos
800 g d'abricots frais
200 g de sucre semoule
75 cl de crème liquide entière
1 cuillère à café de vanille liquide
50 g d'agar-agar (gélifiant à base d'algues)
100 g de chocolat

À SAVOIR

Le caramel se fait à sec, sans eau, mais en ajoutant une pointe de vinaigre blanc pour éviter qu'il fige.



FRANCE ALZHEIMER HÉRAULT

France Alzheimer Hérault est une association départementale membre de l'Union Nationale des Associations France Alzheimer et maladies apparentées, la seule reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie d'Alzheimer. Elle a pour objectif de rompre l'isolement des familles, de soulager leur souffrance, et d'apporter solutions pratiques et conseils.

L'association France Alzheimer Hérault, créée en 1989 à l'initiative de familles touchées par la maladie d'Alzheimer, fonctionne avec des bénévoles.

Elle est présente sur tout le département via ses 19 permanences d'accueil et d'écoute : Agde, Béziers, Castries, Clermont l'Hérault, Ganges, Gignac, La Grande-Motte, Lodève, Lamalou-les-Bains, Lunel, Mèze, Montpellier, Murviel-lès-Béziers, Pézenas, Roujan, Saint-Martin-de-Londres, Sète, Saint-Pons-de-Thomières, Valras-Plage.

A ce jour, elle regroupe plus de 630 adhérents.

France Alzheimer Hérault

3 rue Pazegy

34000 Montpellier

04 67 06 56 10

www.francealzheimer.org/herault

LA BULLE BLEUE, UN PROJET ARTISTIQUE SOLIDAIRE ET SINGULIER

Établissement et Service d'Aide par le Travail (ESAT) de l'Association Départementale des Pupilles de l'Enseignement Public de l'Hérault (ADPEP 34), La Bulle Bleue est un lieu de travail protégé proposant à des personnes en situation de handicap un projet de formation et de professionnalisation dans les métiers du spectacle vivant et de l'événementiel.

L'équipe de La Bulle Bleue est composée de comédien·ne·s, régisseur·euse·s, chargé·e·s d'accueil, paysagistes et cuisinier·ère·s en situation de handicap. La Bulle Bleue gère le Chai du Mas de Prunet, lieu de fabrique artistique et culturel, ouvert à tous les publics.

Au Chai, et hors les murs, l'équipe traiteur de La Bulle Bleue propose, tout au long de l'année, une cuisine authentique, haute en couleurs et conviviale, favorisant les produits locaux et frais, le plaisir gustatif, la cuisine raisonnable et bio. Elle anime également des ateliers et participe à différents projets d'éducation au goût.

ESAT La Bulle Bleue

285 rue du Mas de Prunet

34070 Montpellier

04 67 42 18 61

www.labullebleue.fr

MERCI

L'association France Alzheimer Hérault et l'Esat La Bulle Bleue remercient chaleureusement Pierre Nail et l'équipe traiteur - restauration de La Bulle Bleue, Mélanie Roques et les participants membres de l'association France Alzheimer Hérault, David Richard et Marc Schmidt pour leur implication, ainsi que Klesia et Humanis sans qui ce projet n'aurait pu voir le jour.

C'est déjà fini ?
Tous

DIRECTION DE LA PUBLICATION

Delphine Maurel

RÉDACTION

Claudette Cadène, Pierre Nail,
Jordine Nègre, Arnaud Papin,
François Pontailler, Mélanie Roques,
Stella Roussel, Marion Tandy,
Florian Type

DIRECTION ARTISTIQUE DESIGN GRAPHIQUE

Marc Schmidt - Context © 2018
www.contextdesign.fr

PHOTOGRAPHIES

David Richard © 2018

IMPRESSION

JF Impression - Montpellier

**DURANT UNE ANNÉE,
DES ADHÉRENTS
DE FRANCE ALZHEIMER
HÉRAULT ET DES
CUISINIERS DE L'ESAT
LA BULLE BLEUE ONT
CUISINÉ ENSEMBLE.
CETTE PUBLICATION
EST LE FRUIT DE CETTE
RENCONTRE.**

