

Républicain Lorrain du 20 février 2014-02-20

Animations du 24 février au 8 mars

C'est l'heure de la soupe avec Familles de France



Durant quinze jours, Familles de France intervient dans les centres aérés, les haltes-garderies ou les maisons de retraite pour animer des ateliers de cuisine. Pour les enfants, la soupe est toujours meilleure quand ils la font eux-mêmes ! Photo Archives Gilles WIRT

Il n'y a rien de plus simple que de faire une soupe avec les vieux légumes du frigo. C'est pas cher, c'est convivial et très bon pour la santé. Familles de France propose de mettre le nez dans la marmite durant quinze jours.

L'idée est sortie de la marmite en 2007 : « C'était le début de la crise. Les gens avaient déjà du mal à boucler leurs fins de mois », racontent Nicole Chrétien et Brigitte Tondon, respectivement présidente et directrice de la fédération des Familles de France de Moselle. « On a commencé par proposer des cours de cuisine. Les volontaires payaient le repas au prix coûtant. Pour 4 à 7 €, on réalisait un repas complet de l'apéritif au café. » Au-delà de la fabrication du repas, c'est la convivialité et les bonnes habitudes alimentaires qui ont fini par s'inviter à table.

Et puis un jour, « à Nancy, on a découvert qu'ils organisaient un concours de soupes au bord du canal : on a repris la formule ! », rapporte Nicole Chrétien.

Panais et topinambours

Depuis, la fédération a décidé de porter le projet baptisé La marmite des familles et de lui donner une dimension pédagogique. Pour sa septième édition, l'événement aura lieu du 24 février au 8 mars dans les haltes-garderies et les maisons de retraite mais aussi dans des locaux associatifs et à la mairie pour des animations ouvertes au grand public (lire le programme par ailleurs).

C'est ainsi que les gamins des centres aérés et des périscolaires apprennent à éplucher des légumes – « ils n'ont pas tous la forme d'une brique ! » – et découvrent l'existence du panais, sorte de carotte blanc ivoire, du cardon ou du topinambour. De leur côté, les seniors sont invités à transmettre leurs petits secrets de cuisine : « L'an dernier, les enfants ont même obtenu la recette de la soupe aux cailloux ! En échange, les enfants ont proposé une excellente soupe de panais aux poires et à la poudre d'amande ! », témoigne Brigitte Tondon.

Qui veut la louche ?

C'est au public désormais de s'emparer de la louche. « Pour faire une soupe, ce n'est vraiment pas compliqué ! Vous prenez tous les vieux légumes du fond du bac et vous les mettez dans l'eau. Vous chauffez, vous mixez et c'est prêt ! », encouragent les responsables.

Pour confirmer l'essai, le rendez-vous est fixé samedi 8 mars à 15h dans les locaux de la Famille Lorraine, 74, rue de la Ronde à Devant-les-Ponts pour le concours de soupe libre. Sur place, les concurrents choisiront cinq légumes ainsi que de la viande ou du poisson et mitonneront sur place.

À 18h, on rallumera les fourneaux pour réchauffer les potages réalisés à la maison par les candidats du concours libre. Un jury composé d'un restaurateur, des membres de la fédération et du public sélectionnera le meilleur breuvage...

On peut contacter Familles de France au 03 87 65 47 87

ou 06 60 70 93 34.

Les rendez-vous à ne pas manquer

Mercredi 26 février: conférence Prévention santé à 19h, à l'hôtel de ville de Metz: entretenir naturellement sa santé au quotidien. Des diététiciens rappelleront les principes d'une alimentation équilibrée et un coach donnera les clés d'une activité sportive pas trop contraignante. La santé bucco-dentaire et les vertus du thermalisme seront également évoquées.

Mardi 25 février : repas économique à moins de 2,50 € à la Famille Lorraine au 74, rue de la Ronde à Devant-les-Ponts à 12h.

Samedi 1^{er} mars : repas interculturel Saveur du monde à 19h avec Nouvelle vie du monde à l'Espace éco-citoyen des Hauts-de-Vallières.

Dimanche 2 mars :

repas économique à moins de 2,50 € à l'association familiale de Sainte-Barbe, 2, rue Rochambeau à Metz.

Samedi 8 mars: nombreuses animations au 74, rue de la Ronde à Metz autour du concours de soupes. Le matin : **atelier de cuisine** animé par le restaurateur Jean-Claude Vaneukem (réserver sa place : 03 87 65 47 87). De 10h à 19h : **marché gourmand** et intervention de Metz Métropole "Parlons gaspillage". À 15h : **concours de soupe** encadré. À 18h pour le **concours libre**, on réchauffe les soupes réalisées chez soi ! Spectacle de magie et remise des prix du concours de soupe clôtureront la manifestation.

Potage au panais, aux poires et aux amandes

Voici la recette d'une soupe originale et délicieuse transmise par la présidente de la fédération, Nicole Chrétien.

Ingrédients : 400 g de panais, deux poires, une pomme de terre, un oignon, un bouillon de légumes ou de volaille, deux cuillères à soupe de crème fraîche, un peu de poudre d'amande, huile d'olive, beurre, sel et poivre.

Préparation : faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Éplucher puis couper les panais, les poires et la pomme de terre en petits morceaux. Les ajouter au bouillon dans une casserole. Couvrir et faire cuire 25 minutes à feu doux. Une fois le mélange cuit, vérifier l'assaisonnement et mixer.

Ajouter deux cuillères à soupe de crème et de la poudre d'amande.

Servir avec une petite cuillère de crème parsemée de persil.