



# FÉDÉRATION DES **AVEUGLES DE FRANCE**

VAL DE LOIRE

*Ensemble, voyons plus loin...*

## **Newsletter numéro 1 : Janvier 2019**

*ASTUCE : Le sommaire ci-dessus comporte des liens hypertextes qui permettent d'aller consulter directement l'article qui vous intéresse. Pour suivre un lien hypertexte avec la newsletter en version Word, maintenez la touche Ctrl enfoncée et cliquez simultanément sur le titre de votre choix dans le sommaire ; pour la version en format PDF, faites un simple clic sur le titre de l'article de votre choix dans le sommaire.*

*Bonne lecture !*

### **SOMMAIRE :**

<b>Le mot du président .....</b>	<b>2</b>
<b>En bref : .....</b>	<b>4</b>
<b>L'actualité : .....</b>	<b>4</b>
En quête du guide à quatre pattes contre guide unijambiste.....	4
« La chartreuse de Parme ou se foutre carrément de tout ».....	7
On prépare les fêtes de fin d'année !.....	8
A vos casseroles.....	9
<b>Portrait .....</b>	<b>10</b>
Une médaille d'Or bien méritée : Pilar Richard.....	10
<b>Le coin des gourmets.....</b>	<b>12</b>
Recette de la blanquette de cabillaud.....	12
Recette de la tarte normande .....	12
<b>Faire un don à la Fédération des aveugles Val de Loire : .....</b>	<b>13</b>
<b>Nous contacter.....</b>	<b>14</b>

## Le mot du président

Au nom de l'ensemble des équipes de la Fédération des Aveugles Val de Loire et de son conseil d'administration, je vous souhaite une belle et heureuse année 2019 ! Puissiez-vous vivre des moments de joies, de bonheur, de santé et réaliser tous vos projets, quels qu'ils soient.

Sachez que votre association poursuivra ses activités pour et avec vous, favorisant ainsi l'autonomie, la citoyenneté et l'inclusion des personnes déficientes visuelles. Nous espérons pouvoir mettre en place des activités sportives et un atelier tricot qui démarreront en début d'année.

Cette trêve hivernale m'a permis de lire le très bel ouvrage de Jérôme Garcin : « le Voyant » (éditions Gallimard). Il retrace la vie de Jacques Lusseyran.

Né en 1924, il devient aveugle en 1932 à l'âge de 8 ans, 10 jours après l'accident qui lui a fait perdre la vue, il prend conscience de la perte du regard extérieur : il transformera alors tout ce qu'il voit en sons, en odeurs, en goûts et en sensations tactiles. Il prend aussi conscience que désormais son regard est intérieur. Il apprend rapidement le Braille avec le soutien de sa mère et il fréquente l'école ordinaire dès la rentrée suivant son accident, chose suffisamment rare pour l'époque. Il vit l'horreur de la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale : il rassemble un grand nombre de personnes autour de lui et constitue un groupe de résistants « les Volontaires de la liberté ». Il se rapproche par la suite du journal Défense de la France où il y prend une place importante en devenant membre du comité éditorial. Il tente de passer le concours de l'Ecole normale supérieure, concours qu'il a toutes les chances de réussir. Mais un décret inique du régime de Vichy interdit les concours dans la Fonction Publique aux aveugles entre autres. En 1943, à la suite d'une dénonciation, il est interné dans le camp de concentration de Buchenwald ; il en sort à la fin de la guerre. Il a ensuite une carrière universitaire non pas en France mais aux Etats-Unis. Il meurt en 1971 des suites d'un accident de voiture. Je vous invite à lire l'un de ses ouvrages : « Et la lumière fut ». Et un ouvrage collectif sort le 11 janvier « Jacques Lusseyran : entre cécité et lumière » de Marion Chottin, Céline Roussel et Zina Weygand, aux éditions rue d'Ulm collection « Figures normaliennes ».

Un bel exemple, de mon point de vue, pour les personnes aveugles et malvoyantes de notre temps. Puissions-nous, comme lui, construire notre vie en intégrant la déficience visuelle qui est la nôtre. Comme lui, sachons rassembler autour de nous et je pense là à la Fédération des Aveugles Val de Loire, et à la Fédération des Aveugles de France, et au-delà à l'ensemble du tissu associatif. Sachons rassembler les énergies pour construire un monde meilleur. Certes, nos combats portent essentiellement sur l'inclusion des personnes déficientes visuelles mais ayons conscience que dans ces combats, nous nous battons aussi pour construire une société meilleure, plus humaine où le vivre ensemble est de mise.

Finalement, les droits que nous défendons pour les personnes déficientes visuelles sont les droits acquis pour tout un chacun : celui de pouvoir se déplacer librement, celui de pouvoir se former et obtenir un emploi dans de bonnes conditions, celui d'accéder à un niveau de santé le meilleur possible, celui de pouvoir pratiquer un sport ou d'accéder à la culture à l'égal de tous, celui de pouvoir accéder à la lecture en ayant à disposition des ouvrages adaptés. Il s'agit simplement du

préambule de la déclaration universelle des Droits de l'Homme adopté le 10 décembre 1948 par les Nations Unies « tous les Hommes naissent libres et égaux en droits »

Notre association ne revendique pas forcément des droits spécifiques mais le droit commun. Il s'agit cependant de tenir compte des spécificités qui sont les nôtres (je citerais entre autres un accès aux outils numériques de façon aisée ; il en va de l'inclusion numérique), en cela il y a convergence avec la politique de notre région et celle de la Métropole d'Orléans. Ceci constitue un enjeu majeur pour les personnes déficientes visuelles dans leur vie quotidienne, pour la formation, pour l'emploi. Nous tenterons, en 2019, de mettre en place des actions concrètes en ce sens avec nos partenaires.

Il s'agira enfin plus spécifiquement pour notre association de régler la question de nos locaux, notamment ceux de notre service d'accompagnement à la vie sociale.

Permettez-moi de vous renouveler tous mes vœux pour 2019. Osant paraphraser Jacques Lusseyran qui écrivait pour le journal Défense de la France n° 36 le 14 juillet 1943 « En défendant la France, nous défendons aussi la personne humaine et sa liberté de choisir et d'oser » : soyons certaines que lorsque nous défendons la citoyenneté des personnes aveugles et malvoyantes, nous défendons aussi la personne humaine et ses libertés de choisir et d'oser.

Note de la rédaction : L'ouvrage Jacques Lusseyran : « entre cécité et lumière » peut être commandé à l'adresse internet suivante :

<https://www.presses.ens.fr530-a-paraitre-jacques-lusseyran-entre-cecite-et-lumiere.html>

De plus, il sera disponible en format epub, accessible aux personnes déficientes visuelles. Enfin, un contact est pris avec le Groupement des intellectuels aveugles amblyopes, association membre de la Fédération des Aveugles de France pour que cet ouvrage soit disponible à la Bibliothèque nationale francophone pour aveugles (BNFA).

*Bruno Gendron – Président de la Fédération des Aveugles Val de Loire*

## En bref :

- L'atelier contes et traditions orales :

Innovation à l'atelier contes et traditions orales du mois de janvier. Deux sorties au programme : une à la Résidence Autonomie Isabelle Romée, l'autre à la Résidence Alice Lemesle. Dans les deux cas la prestation aura lieu en milieu d'après-midi et sera suivi d'un goûter!

Voilà ce qui s'appelle allier l'agréable et l'agréable !

La suite à la prochaine newsletter où un petit compte rendu sera fait bien-entendu.

*Pierre SCHMITT, animateur de l'atelier*

## L'actualité :

### **En quête du guide à quatre pattes contre guide unijambiste.**

Certains ont l'envie, d'autres non, d'autres encore n'osent pas et puis il y a ceux pour qui cette envie prend vie et enfin ceux qui en parlent au passé.

Je vous propose trois tranches de vie à des étapes différentes :

- L'attente à perte de vue
- Le partage au garde à vue
- La revue des souvenirs.

Mais avant de plonger dans ces trois univers, c'est avant tout, avec un profond respect, un hommage et un remerciement sincère à toutes ces personnes qui travaillent avec une si belle énergie pour nous.

Notre besoin, notre désir, notre complémentarité rêvée s'entremêlent et c'est ainsi que le Centre de Chiens Guides pour déficients visuels nous tend le harnais...

#### L'attente...

Voilà, j'avais passé le premier appel téléphonique à un Centre de Chiens Guides. S'en suivit plusieurs appels, des échanges avec différents interlocuteurs, avec d'autres centres et puis arrive le jour où le point d'encrage se dessine avec le premier rendez-vous en août 2016. Deux entretiens, le premier avec la Directrice Technique et le second avec la psychologue.

Un temps, deux temps, trois temps de silence.

Un nouvel appel téléphonique, retour au Centre de Chiens Guides pour de nouveaux entretiens.

Le premier, un trajet inconnu avec ma copine la canne. Entre nous, je devais être plus blanche et plus raide qu'elle, tant par l'appréhension de découvrir des trottoirs et intersections complètement étrangers à mes souvenirs, que par le fait de me sentir observée. L'instructeur en loco était l'instigateur bienveillant de cette aventure en pleine jungle urbaine !

Le deuxième entretien était avec une éducatrice canine.

Une prise de connaissance. Plus exactement, sans nombrilisme de ma part, à travers mes mots, elle entrevoyait le meilleur binôme possible et afin de compléter son esquisse, elle m'a proposé une promenade hors du commun mais qui m'a enchantée ! J'étais ravie, tant le sentiment de liberté retrouvée fut intense. Comment ? Me direz-vous. Elle, à une extrémité du harnais devenant « femme guide » et moi à l'autre extrémité devenant « promeneuse guidée » ! Quelle sensation enivrante ! Je marchais à nouveau libre et à mon allure retrouvée, mettant en pause la technique de la canne.

Le troisième entretien, avec l'orthoptiste. Des tests, « l'espace selon ma vue résiduelle ».

Un temps, deux temps, trois temps de silence.

Lors de deux visites où j'habite, l'instructeur en Loco m'a accompagnée dans mes déplacements quotidiens et futurs. Assurément un perfectionnement en maîtrise de canne ! Rien de tel pour aller de l'avant ! Et surtout ne pas perdre de vue la raison de tout ce travail : marcher en compagnie d'un « pote » extraordinaire, un chien guide.

Un temps, deux temps, trois temps de silence.

Une réunion ...

Une discussion...

Une décision...

Ma demande de chien guide est acceptée !!

Le chemin s'éclaircit...

Un temps, deux temps, trois temps de silence.

À suivre...

Parler de son propre parcours peut être assez simple mais choisir les mots pour retranscrire celui d'autres personnes est une expérience nouvelle mais oh combien enrichissante.

Ne dit-on pas au mois de mai, fais ce qu'il te plait ?

Eh bien c'est ce que j'ai fait : De belles rencontres ! Plus précisément, 2 binômes.

Le premier, Dominique (adhérent de la FAF du Val de Loire) et Moka ; le deuxième, Béatrice (aussi adhérente) et Jasco.

Moka et Jasco, 2 jeunes magnifiques labradors, l'un noir et l'autre sable, sont attentifs au moindre geste de leur compagnon humain respectif. Et ce, même au repos... L'oreille toujours en alerte.

Bien que ce ne soit pas leur premier chien guide, c'est de toute façon une nouvelle aventure, un autre partage, un échange et un lien à créer. En somme une adaptation réciproque. Une petite formation s'imposait donc. Une semaine au Centre de Chiens Guides et une semaine au domicile

sous l'œil bienveillant et attentif de l'éducateur. Et c'est ainsi qu'ils (Moka et Jasco) découvrirent les trottoirs d'Orléans et apprirent de nouveaux trajets avec leurs nouveaux compagnons bipèdes !

Mais attention aux senteurs alimentaires qui chatouillent leur museau ! La réactivité gourmande peut mettre à mal leur bonne éducation et pimenter ainsi une sortie ! Ces petites mésaventures se transforment au fil du temps en petites anecdotes rigolotes à raconter sans modérations aux autres humains... Eh oui, ces compagnons canins se plient en 4 (tiens comme c'est bizarre, la canne aussi... Mais bon la ressemblance s'arrête là) pour égayer de mille façons notre vie !

Et si ça vous dit, une chronique pourrait s'inviter à la Newsletter : « Pif, Paf, les p'tites gaffes de nos amis à 4 pattes ».

Le chien guide est heureux de se sentir utile. Son maître, quant à lui, prend soin de suivre une certaine ligne de conduite afin que son compagnon puisse continuer à s'épanouir et à le guider au mieux en préservant ses acquis.

En effet, depuis sa naissance il est amené, guidé à développer de belles qualités et aptitudes tout en respectant et renforçant son équilibre psychologique.

C'est un travail de longue haleine.

Chez les Chiens Guides d'Aveugles d'Île-de-France, les chiots sont en famille d'accueil durant 8 à 12 mois à temps complet et rentrent en éducation à l'âge d'un an, un an et demi.

Et puis le temps passe... Nous l'oublions souvent surtout lorsque toutes ces sorties, ces trajets, ces promenades, ces jeux, cette tendre complicité, font pousser des ailes à ce couple hors du commun. C'est un peu exagéré, me direz-vous. Non, non. Les coups de foudre existent.

Béatrice pourrait vous le confirmer. Avec son premier chien, Enco 4 belles années de collaboration et puis la séparation s'est imposée. Enco a été réformé. Il est parti en retraite dans une famille d'accueil. De son côté, Dominique aussi a vécu, pas une, mais plusieurs séparations.

Ce sont des moments difficiles. Un vide. Un manque. Une amputation. Un deuil. Avant de penser à un nouveau coéquipier...

Le temps passe mais cette fois, il prend tout son temps, le temps. Et la canne reprend le premier rôle. C'est ainsi. Mais néanmoins nécessaire.

Pour le chien guide, c'est différent. Pas de deuil. Tout simplement un autre lieu, une autre famille, un autre rythme de vie et plus de harnais.

Mais l'ex chien guide n'oublie pas son ex maître. S'ils se rencontrent, leur retrouvaille est à chaque fois émouvante.

Pour information, cette séparation n'est pas une issue fatale. Il est possible pour le chien guide de vivre sa retraite auprès de son maître. C'est un choix, en commun accord avec le Centre de Chiens Guides d'Aveugles.

Je ne pourrais achever cet article sans vous répéter, au mieux je l'espère, cette belle citation recueillie lors de l'interview de Béatrice. Elle l'avait entendue, un jour, d'une personne bien inspirée :

« Paris Marseille avec la canne, c'est faire le trajet en 2Cv mais par contre avec le chien guide c'est un trajet en Rolls ! »

Et comme dit Tonton David :

« Chacun sa route, Chacun son chemin, Passe le message à ton voisin... »

Et surtout, que ce partage d'expériences, de tranches de vie semblables et différentes à la fois, soit toujours assaisonné d'humour et de bienveillance.

Merci au Centre de Chiens Guides de Coubert, Île-de-France, pour son soutien et son précieux complément d'information.

*Véronique VAN HULLEBUS.*

## **« La chartreuse de Parme ou se foutre carrément de tout »**

Quel titre ! Romantique ou moderne à l'extrême ?

Voilà la question que sept adhérents de la Fédération des Aveugles Val de Loire ont tenté de résoudre en cet après-midi ensoleillé du 29 octobre dernier, à Blois.

La Halle aux Grains, que nous connaissons bien maintenant pour ses spectacles originaux, a une fois de plus décoiffé quelques clichés sur le célèbre roman de Stendhal, lequel se trouvait comme par enchantement sur scène, à dicter en une cinquantaine de jours ce chef d'œuvre de la littérature du 19<sup>ème</sup> siècle.

Quels affres amoureux ne subit pas le jeune Fabrice del Dongo à la recherche de « l'Amour » ! Entouré du tyran royal, des courtisans, des arrivistes et intrigants de tous poils, mais surtout de femmes irrésistibles, toutes plus amoureuses de lui qu'il n'en peut espérer, il finit, désabusé, par se retirer à la fameuse Chartreuse de Parme où il meurt.

Mais entretemps, que de péripéties, de bataille, de pirouettes, d'esclandres, de meurtres ou de morts et de portes claquées pour mener tambour battant une action échevelée jouée par des artistes époustouflants.

Truculence, voix modifiées, rôles multiples, huit acteurs représentent en effet une trentaine de personnages, avec un brio et une rapidité à couper le souffle.

Malgré deux heures et demi de spectacle, pas question de s'endormir, d'autant qu'une excellente audiodescription permet à chacun de suivre les pirouettes des acteurs dans tous leurs déplacements

autour de décors pivotants passant successivement du palais royal, à la cour, la Scala, la forêt. A noter les décors astucieux, prestement manipulés pour anticiper l'action.

N'oublions pas la virtuosité du pianiste qui soutient l'intensité dramatique, ou accompagne les séquences romantiques de quelques valse de Chopin très joliment interprétées.

Un grand bravo au metteur en scène, et à toute l'équipe du théâtre, pour ce moment de vraie détente précédé d'une prise de contact in situ avec les décors, et accessoires de scène.

Et si le titre vous intrigue toujours, allez voir le spectacle !

Une bonne soirée à réitérer.

*Geneviève FILLERON*

## **On prépare les fêtes de fin d'année !**

Lors du dernier « Café Presse » de l'année, Manuella, l'animatrice de l'atelier, assistée de Marie-France, ont proposé la confection d'une couronne de Noël. Une excellente idée qui renouvelait les précédentes réalisations de compositions florales.

Avec enthousiasme, chacun a pris connaissance du contenu d'un grand sachet, préalablement préparé avec soin par la fleuriste « d'Eglantine » à St Jean de Braye, 191, Faubourg de Bourgogne, notre fournisseur habituel.

Puis une couronne de paille a été remise aux participants, afin d'enrouler autour un large ruban doré, qui constituait la première étape de ce travail délicat.

Maintenu par trois épingles en début, et en fin de positionnement du ruban, le plus difficile a été, d'une part de serrer suffisamment ce dernier pour lui assurer une bonne stabilité, mais surtout en espacer les tours de façon satisfaisante pour disposer d'assez de tissu et boucler le tour de la couronne.

Cette opération délicate achevée, la suite n'a été que du bonheur, à savoir disposer les multiples petits sujets et décorations du sac précité, de la façon la plus harmonieuse possible.

Chacun a déployé toute son imagination pour piquer dans la paille, et plus difficilement dans le ruban, une série de petits paquets rouges entourés de ficelle dorée, un nounours coiffé d'un bonnet de Père Noël, des boules rouges ou argentées, une étoile, des pommes de pin enneigées, un bouquet de sapin givré et deux incontournables bougies plantées sur un petit socle pour compléter l'ouvrage.

Pour ceux qui voient un peu, le résultat a été jugé véritablement très joli. Les autres ont pu apprécier l'esthétique de leur réalisation en la touchant de leurs doigts.

Tous sont repartis avec leur couronne, pour l'accrocher à leur porte ou pour en décorer leur table de réveillon. En tout cas cet atelier a apporté joie, satisfaction et fierté d'avoir contribué à préparer agréablement les fêtes de fin d'année.

Un grand merci à Manuella, Marie-France, toujours aussi présentes pour nous aider et bien entendu à « Eglantine » sans laquelle ce merveilleux atelier n'aurait pu avoir lieu.

*Geneviève FILLERON*

## **A vos casseroles**

Et oui, tout arrive ! Très attendu cet atelier a débuté pour la 1<sup>ère</sup> fois le samedi 8 décembre dernier, après avoir été longtemps souhaité par les cordons bleus de l'association, ainsi que ceux ou celles qui souhaitent le devenir.

Sous la conduite du chef Christelle Koehlofer, assistée de Nadia Boudiaf, un petit groupe de marmitons se sont pressés autour du fourneau ou plutôt de la plaque à induction de la cuisine de la fédération des Aveugles Val de Loire.

Alors que certains se chargeaient d'éplucher les légumes, d'autres s'employaient à couper les pommes en quartiers pour décorer la tarte normande du dessert.

La préparation de celle-ci demandant davantage de temps de cuisson que le reste, il a en priorité été préparé la crème de garniture, puis les tranches de pomme ont été disposées dans le moule et enfin le tout enfourné au four.

La seconde opération a consisté à hacher menu les légumes avant de les plonger dans un court-bouillon odorant, précédant la cuisson de beaux morceaux de cabillaud. Il s'agissait en effet de concocter une blanquette de poisson.

Pour la petite histoire, personne ne connaissait le fonctionnement de la plaque, et celle-ci demeurait obstinément froide. Quelques gouttes de sueur froide ont alors perlé.

Après un instant d'angoisse, toutes les manipulations s'étant avérées infructueuses, désespérant que légumes, poisson et autres ingrédients demeurent en l'état, la lumière a jailli. Euréka !

Dans le fou rire général il s'est avéré que la prise de la cafetière occupait la place de celle de la plaque. La panne vite résolue, la plaque enfin branchée, la cuisson de la jardinière de légumes a pu débuter.

C'est finalement après trois heures de travail que chacun a pris place autour de la table installée entre temps, pour déguster dans la bonne humeur les plats précédemment concoctés.

Inutile de préciser que ces derniers étaient délicieux et qu'il leur a été fait honneur, d'autant que la tarte normande étant prévue pour davantage de convives, deux personnes ayant été empêchées, il a pu en être resservi.

Sur le coup de 15 heures, vaisselle et rangement effectués, chacun s'est promis de revenir lors de la prochaine session, d'autant que l'atelier s'est vu confier la préparation des galettes à la frangipane de la « Galette des Rois » de l'association.

Bravo au chef et à son assistante pour la maestria avec laquelle elles ont mené cette première, certainement suivie de beaucoup d'autres.

Note : les recettes réalisées sont jointes à la présente « News Letter » page 11 (« le coin des gourmets »).

*Geneviève FILLERON*

## **Portrait**

*Une rubrique, portraits d'adhérents, afin de se reconnaître, quand on se rencontre, et de créer du lien... Cette rubrique est la vôtre, vous avez envie de vous présenter, de présenter un autre membre de l'association (avec son accord, bien sûr), de faire des portraits croisés, dites-le nous, par mail, téléphone ou de vive voix lorsqu'on se rencontre, qu'on s'organise, et qu'on vous aide, si besoin.*

## **Une médaille d'Or bien méritée : Pilar Richard**

Lors du déjeuner de Noël où nous avons eu le plaisir de nous retrouver autour d'un bon repas, le 15 décembre dernier. Le président Bruno Gendron et les membres du Conseil d'Administration de la Fédération des Aveugles Val de Loire, ont vivement félicité notre amie Pilar Richard, récipiendaire de la Médaille d'Or du Travail remise par son employeur, le 13 décembre 2018. Une médaille bien méritée après 40 ans de service, soit toute une vie d'activité dans différents établissements accueillant des personnes atteintes de handicap.

Mais reprenons un peu sa carrière exemplaire :

- de septembre 1978 à fin août 1984, 6 années à « la Couronnerie »,

- de septembre 1984 à fin avril 2007, 22 ans et 8 mois dans l'entreprise adaptée : « Travail protégé du centre » (TPC),
- depuis début mai 2007, employée à « l'Esat Rodin », d'Orléans La Source, où elle travaille toujours avec autant de conscience et de sérieux.

Entourée d'une centaine de collègues atteintes de divers handicaps, Pilar aime son affectation au conditionnement de diverses marchandises, allant des parfums de Christian Dior, aux pièces automobiles, en passant par les produits pharmaceutiques de la Société Famar, qui sollicite de temps à autres ses services, ce qu'elle apprécie particulièrement et lui permet de temps à autre de changer d'horizon.

Pilar vit dans une petite maison en complète autonomie et apprécie beaucoup pour ses loisirs la vie associative. Aussi participe-t-elle, autant que faire se peut, aux activités proposées par la Fédération des Aveugles Val de Loire, tels que les repas conviviaux dès que son emploi du temps le lui permet, « Café Presse », sorties diverses, etc. Un regret ne plus pouvoir se rendre à la belotte du mercredi, son jour de repos ne correspondant plus à celui de cette activité.

En outre, Pilar adore marcher et jouer à la pétanque au sein de « l'Union de Pétanque Argonnaise », un sport qu'elle apprécie par-dessus tout. Un loisir qui lui demande beaucoup d'attention et lui apporte aussi une franche convivialité.

Encore toutes nos félicitations à Pilar à laquelle nous souhaitons de conserver dynamisme et bonne humeur tant pour son propre plaisir que celui de ses nombreux amis.

*Geneviève FILLERON*

**Moment-« souvenir » en image**, deux photos présentant de gauche à droite :  
*Béatrice Droulez-Pelletier, notre récipiendaire Pilar Richard, et Bruno Gendron*



## **Le coin des gourmets**

*Cette rubrique a pour objectif de faire connaître des recettes de cuisine goûteuses et facilement réalisables par des déficients visuels.*

### **Recette de la blanquette de cabillaud**

Pour 5 à 6 personnes il vous faudra :

- 800 grammes à 1 kilo de dos de cabillaud, (c'est le morceau idéal pour éviter les arêtes),
- 1 beau poireau,
- 1 gros oignon,
- 4 ou 5 carottes,
- un bouquet garni,
- 25 centilitres de vin blanc sec,
- sel poivre,
- 1 pot de 20 centilitres de crème fraîche épaisse,
- 60 grammes de farine soit 2 cuillères à soupe
- et 30 grammes de beurre.

#### **Réalisation :**

Préparez le court-bouillon pour la cuisson du poisson ! Pour cela, lavez les poireaux, pelez les carottes et l'oignon et détaillez le tout en dés puis placez tous les légumes avec le bouquet garni dans une cocotte ou un fait-tout.

Ajoutez le vin blanc et environ 1,5 litres d'eau, un peu de sel, du poivre et portez à ébullition.

Lorsque vous entendrez les premiers bouillons, comptez environ 15 minutes avant de plonger le poisson, le temps que le court-bouillon commence à libérer toutes les saveurs.

Laissez alors cuire le poisson 15 minutes, puis égouttez-le, en prenant soin de placer par exemple, un saladier sous la passoire pour recueillir une partie du court-bouillon de cuisson.

Réservez au chaud le poisson cuit avec ses légumes.

Préparation de la sauce !

Faites fondre le beurre et, sur un feu moyen, ajoutez-y doucement la farine, puis mélangez soigneusement pour préparer un roux.

Au bout de 2 ou 3 minutes, ajoutez le court-bouillon en mélangeant toujours pour éviter les grumeaux, comme lors de la réalisation d'une béchamel.

Terminez en incorporant la crème fraîche et vérifiez l'assaisonnement.

Réchauffez alors le poisson et les légumes dans la sauce et servez par exemple avec du riz.

### **Recette de la tarte normande**

Pour une tarte de 6 à 8 personnes il vous faudra :

- Une pâte feuilletée ou brisée en rouleau prête à l'emploi,

- 4 belles pommes de type chante-claire ou boskof par exemple,
- 3 œufs entiers,
- 20 centilitres de crème fleurette entière,
- 60 grammes de sucre,
- un sachet de sucre vanillé
- et selon les goûts, une cuillère à soupe de bon calvados.

### **Réalisation :**

Disposez la pâte correctement dans un moule à tarte,

Pelez et coupez les pommes en tranches et disposez-les dessus sans laisser d'espace entre les tranches.

Préparer la crème :

Battez les œufs entiers avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement ou augmente un peu de volume. On peut le repérer facilement car le mélange va mousser un peu.

Ajoutez alors le calvados si vous choisissez d'en mettre et versez ce mélange sur les pommes.

Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 degrés, soit thermostat 6, puis enfournez la tarte pendant 40 minutes environ à même température.

*Variante : on peut remplacer le calvados par une bonne cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger dans la crème, qui se marie très bien avec la pomme.*

*Geneviève FILLERON*

## **Vos contacts pour la newsletter :**

Celles et ceux qui souhaiteraient transmettre de l'information, rédiger un article, ou transmettre une annonce pour la prochaine newsletter, adressez votre document à l'une des 3 personnes suivantes :

Pierre Schmitt ([pierre.schmitt45@gmail.com](mailto:pierre.schmitt45@gmail.com)) ;

Genevieve Filleron ([mie.fil@orange.fr](mailto:mie.fil@orange.fr)) ;

Dominique Marbeuf ([domdoudro@bbox.fr](mailto:domdoudro@bbox.fr)).

## **Faire un don à la Fédération des aveugles Val de Loire :**

### **Je soutien la Fédération des Aveugles de France-Val de Loire par un don**

En faisant un don, vous permettez à la Fédération de développer ses projets et les services aux Personnes déficientes visuelles.

Pour en savoir plus, contactez-nous à [contact@aveuglesvalde Loire.org](mailto:contact@aveuglesvalde Loire.org) ou par courrier à l'adresse :  
BP 8136 – 45081 Orléans Cedex 2.

**Rendez-vous pour la prochaine newsletter, d'ici là  
portez-vous bien !**

**Nous contacter**

**Fédération** : 17 rue du Coq Saint Marceau – 45100 Orléans – 02 38 66 11 65

**S.A.V.S** : 26 rue Vieille Levée – 45100 Orléans – 02 38 22 60 43

**Site internet** : <http://www.aveuglesvaldeloire.org>

**Facebook** : <https://www.facebook.com/aveuglesvaldeloire/>

