



En octobre, ça bouge avec le Centre Socioculturel AEL !

Le Forum "Avancer avec l'âge en Avant Pays Savoyard" permet d'échanger autour de stands et d'une table ronde associant des professionnels de santé et des aidants.

Il est encore temps de voter pour les projets proposés dans le cadre du Budget Citoyen Savoie. N'hésitez pas à parcourir notre page Facebook pour découvrir les projets proposés sur le territoire de la Communauté de Communes du Lac d'Aiguebelette.

Le CS AEL a mis en place un service de déplacement véhiculé, accompagné par Rémi.

Nous vous donnons également rendez-vous une fois par mois pour une matinée "RECREAJEUX"

Les inscriptions pour les Vacances d'Automne débuteront le mercredi 13 octobre de 17h30 à 19h. Les enfants seront accueillis à l'Ecole de Dullin



- Forum "Avancer avec l'âge en Avant Pays Savoyard « Accepter d'être aidé
- Budget Citoyen
- côté Presse : articles du Dauphiné
- nouveau service : déplacement accompagné avec Rémi
- en Avant Pays le Livre
- Cirque Phare du Cambodge
- Récréajeux
- Enfance
- Jeunesse : focus été - stage de cirque
- prochaines séances de Cinébus
- Découvrez le Musée du Cinéma et de la Miniature de Lyon
- Voyage autour du Monde de Florence 2ème étape : La Polynésie Française
- Recette Tahitienne de Poisson Cru
- Les ateliers de créations artistiques de Valérie



Vous avez une question d'ordre administratif, social ou personnel.

Vous avez besoin d'un accompagnement ou témoignez de votre situation ?

Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante : csaelaccueil@gmail.com

FORUM



LUNDI 4 OCTOBRE 2021
SALLE DES FÊTES DE NOVALAISE

DE 9H À 12H30
OU
13H30 À 18H

STANDS
ANIMATIONS
TABLES RONDES

Avancer avec l'âge en Avant-Pays savoyard
sur le thème « accepter d'être aidé »

Entrée gratuite
Inscription obligatoire
Au 04 76 31 68 60
ou parisolidarite@gmail.com



Le 10 octobre 2019 le 1er forum « Avancer avec l'âge en Avant Pays Savoyard » a rassemblé plus de 200 visiteurs à Domessin. Ce forum, à l'initiative de l'association RESA, a permis aux participants d'échanger autour du bien vieillir. Compte tenu de ce succès, les associations, les institutions et les professionnels engagés auprès des personnes âgées et des personnes qui les accompagnent, ont décidé d'organiser un second forum :

Lundi 4 octobre à la salle des fêtes de Novalaise De 9h à 12h30 OU de 13h30 à 18h

Ce 2ème forum aura pour thème : Avancer avec l'âge en Avant Pays Savoyard « Accepter d'être aidé ». Il se déroulera sur toute la journée afin de permettre à un maximum de personnes d'y participer, tout en respectant les mesures sanitaires liées au contexte.

Seront au rendez-vous des stands, des animations, des tables rondes proposés par les partenaires du forum (voir programmation en pièce jointe)

Inscription obligatoire au 04 76 31 68 60 ou par mail parisolidarite@gmail.com

A ce jour, plus de 25 partenaires se sont inscrits pour tenir un stand et proposer des animations : associations, prestataires de service, institutions, etc.

En milieu de matinée et d'après-midi, un moment d'échange sera proposé aux participants sous la forme d'une table ronde ponctuée d'interventions théâtrales. Des comédiens de la troupe Amadeus Rocket seront présents toute la journée pour accompagner les visiteurs du forum.

Des élèves de Terminale du Lycée professionnel du Guiers Val d'Ainan seront impliqués dans l'organisation du forum et l'accueil des participants. Ce forum, destiné aux seniors, aux aidants familiaux et professionnels, bénéficie d'un financement de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CDFPPA) et du Comité d'Action Sociale AGIRC ARCCO

Budget citoyen

À VOUS DE VOTER !

JUSQU'AU 10 OCTOBRE 2021

SUR VOSPROJETSPOURLASAVOIE.FR

Vous avez plus de 10 ans ? Vous habitez, vous étudiez ou vous travaillez en Savoie ? Lancez-vous et votez pour vos trois coups de coeur .

Pour participer à ce vote XXL, il faut dans un premier temps s'inscrire en allant sur l'onglet "Mon espace". Votre compte créé, rendez-vous sur l'onglet "Votez pour vos projets" et sélectionnez vos trois projets favoris.

Vous avez jusqu'au 10 octobre prochain ! A vos votes !



Découvrez les projets proposés sur le territoire de la CCLA

pour voter : connectez vous directement sur le site du budget citoyen <https://www.vosprojetspourlasavoie.fr/dialog/vos-projets-pour-la-savoie>



#5016 - En route vers un nouveau bus partagé !

Le Club d'Aviron du Lac d'Aiguebelette (ACLA) encadre 200 rameurs dont 100 jeunes compétiteurs et a besoin de plusieurs véhicules pour assurer ses déplacements. L'unique...



#3044 - NovaMake! Espace de fabrication numérique à Novalaise

NovaMake! est un lieu où enfants, adolescents et adultes pourront concevoir et réaliser de manière collaborative leurs projets de fabrication numérique personnels ou au service...



1015 - Un espace culturel autour du lac d'Aiguebelette : Une yourte culturelle

Depuis plus de 30 ans, le centre socioculturel Agir Ensemble Localement, agit sur le territoire de la communauté de communes du lac d'Aiguebelette, en faveur d'actions socio-culturelles,...



#3064 - Dépassons le HANDICAP à Novalaise! Aménagements d'une aire de jeux et d'une plage pour TOUS

Développer une aire de jeux et une plage inclusives pour TOUS, y compris les enfants et adultes en situation de handicap, près du lac d'Aiguebelette. Initié par des parents,...



#3051 - Café Associatif pour les habitants du Lac d'Aiguebelette

CAFE ASSOCIATIF AUTOUR DU LAC D'AIGUEBELETTE Imaginez un lieu où vous pouvez pousser la porte.... et trouver de la chaleur, Un lieu où un peu comme à la maison...vous...



#2029 - De la nature dans notre cour d'école

Nous sommes les élèves de l'école d'Ayn et nous souhaitons avec l'aide de notre maîtresse et des élus de notre commune, dégoudronner la cour...

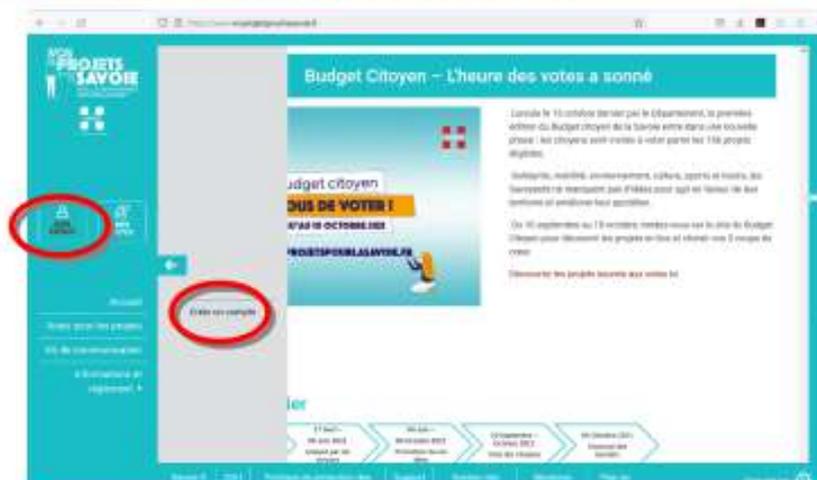
P'TIT TUTO - BUDGET CITOYEN

C'est là que ça se passe : <https://www.vosprojetspourlasavoie.fr/>

Deadline 10 octobre 2021 : faites-le maintenant !

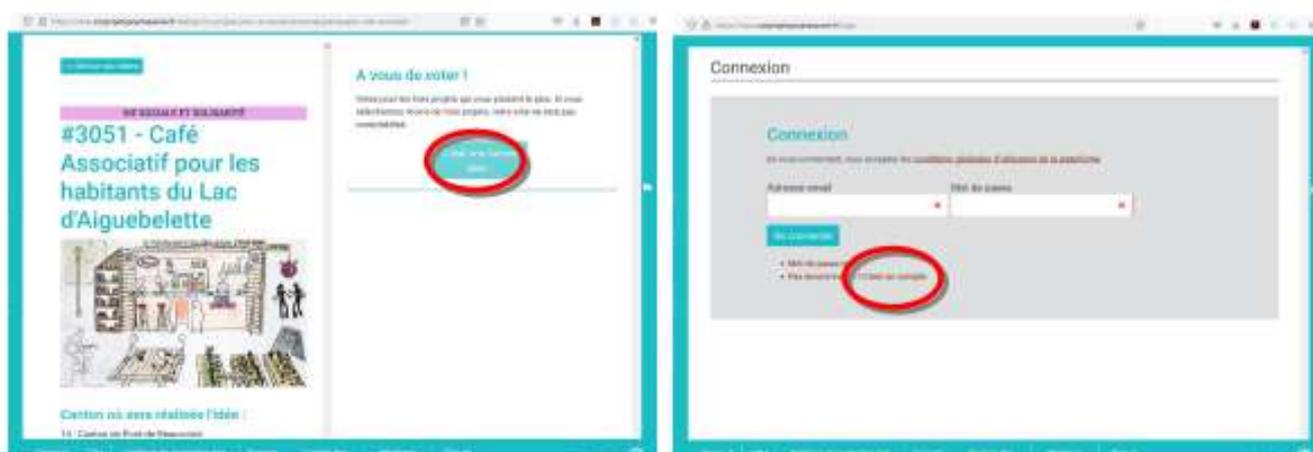
- Vous n'y couperez pas, **pour voter, il faut s'inscrire !**
(CGU : Ces données anonymisées ne seront pas utilisées dans un cadre commercial)

- DEPUIS LA PAGE PRINCIPALE :



- ou bien DEPUIS UN PROJET POUR LEQUEL VOUS VOULEZ VOTER, CELUI-LA PAR EXEMPLE ;)

<https://www.vosprojetspourlasavoie.fr/dialog/vos-projets-pour-la-savoie/proposal/granapoplo-cafe-associatif>



Après avoir rempli la fiche d'inscription, **vous recevrez un email pour valider votre compte.**

Reconnectez-vous... et Votez !!

NOVALAISE

05/09/2021

Le café offert aux parents par le centre social

Depuis de nombreuses années, c'est un rituel : le centre socioculturel AEL (CSAEL) offre le café aux parents d'élèves le jour de la rentrée dans toutes les communes du territoire qui possèdent une école.

Les parents, après avoir déposé leurs enfants à l'école, viennent discuter et faire connaissance autour d'un café ou d'un thé et de viennoiseries.

Le centre social profite de ce moment de détente pour présenter aux parents ses activités. Cette année, ce fut ainsi l'occasion de donner les nouvelles plaquettes pour la Ronde des lutins (lieu d'accueil enfants pa-



Chaque année, le centre socioculturel offre le café aux parents lors de la rentrée scolaire.

Photo Le DL/V.P.

rents) ainsi que d'annoncer le forum "Avancer avec l'âge en Avant-Pays savoyard" qui aura pour thème "accepter d'être

aidé" et qui se déroulera le lundi 4 octobre.

V.P.

Informations sur le Cen-

tre socioculturel AEL :
 04 79 28 57 39
 csaelaccueil@gmail.com
 www.centre-sociocultu-
 rel-ael.fr

NOVALAISE

L'atelier "mon corps en mouvement", une bulle de bien-être à partager

DL 26/09/2021

Ce jeudi 23 septembre ont débuté les ateliers "mon corps en mouvement" proposés par le CSAEL (centre socioculturel Agir ensemble localement) dans le cadre du projet en cours pour le public senior. Un moment pour soi, pour reprendre plaisir, redécouvrir son corps, pour gagner en confiance, en équilibre et bien être et préserver ou retrouver son capital confort corporel.

Matthieu Barrucand (de la compagnie Choryphée) anime avec professionna-

lisme et bienveillance les séances chorégraphiées sur musique douce, pendant lesquelles les mouvements délient les membres, gagnent en amplitude et en aisance, pour réveiller les sensations corporelles en douceur.

Valérie PAGNIER

Les ateliers sont adaptés et accessibles aux seniors (y compris à mobilité réduite) et sont gratuits, sur inscription préalable au CSAEL
 Tél : 04 79 28 57 39.
 Il reste quelques places.



Matthieu Barrucand anime les séances chorégraphiées sur musique douce, durant lesquelles les mouvements délient les membres, gagnent en amplitude et en aisance, pour réveiller les sensations corporelles en douceur. Photo D.R.



QUOI DE NEUF AU CSAEL ?

NOUVEAU service

DÉPLACEMENT ACCOMPAGNÉ

Vous avez besoin d'être véhiculé(e) ?



pour :

- Vos rdv médicaux ou administratifs
- Vos courses sur la CCLA
- L'accès aux ateliers seniors du CSAEL
- Vos visites à vos proches, ...

Renseignez-vous
pour connaître les modalités d'accès
04 79 28 57 39



En réponse aux difficultés de mobilité recensées sur le territoire, et afin de lutter contre les inégalités entre les habitants, la CCLA met en place, avec le Centre Socioculturel AEL, un service de déplacement accompagné.

Cette action a pour objectifs de favoriser l'accès aux droits, aux soins, à l'alimentaire, à l'emploi, et de créer du lien social, pour des personnes peu ou pas mobiles du territoire.

Vous avez besoin d'être véhiculé pour vos rendez-vous médicaux ou administratifs, vos courses sur la CCLA, une visite à vos proches, accéder aux ateliers du CSAEL, Remi est là pour répondre à votre besoin.



Bonjour, je m'appelle Rémi, j'ai 23 ans. Je suis votre conducteur accompagnateur au sein de l'A.E.L.

J'aime le théâtre, la musique, et être en relation avec le public. Au plaisir de vous rencontrer !



Renseignez-vous pour connaître les conditions d'accès au service

Renseignements et inscriptions au CSAEL :
04 79 28 57 39

du 1^{er} au 21
NOVEMBRE
2021

L'AVENTURE

RENCONTRES LITTÉRAIRES, ANIMATIONS, SPECTACLES, ATELIERS
AVANT-PAYS SAVOYARD
1^{er}-21 NOV. 2021

en
Avant-Pays
LE LIVRE !

PROGRAMME



EN AVANT-PAYS LE LIVRE !

C'est un événement littéraire ouvert à d'autres disciplines artistiques.

Il est construit avec de nombreux partenaires du territoire (bibliothèques, acteurs enfance et jeunesse, collectivités, associations, etc.) qui en font la richesse.

Pour cette 6^{ème} édition, les partenaires souhaitent proposer au public de la manifestation d'expérimenter les relations humaines, les émotions, les sentiments qui nous rapprochent les uns des autres, qui donnent du sens à nos vies et font de nous des êtres appartenant au monde. Bonne balade !

Dans le cadre de l'événement "En Avant Pays le Livre", le centre de loisirs partira à l'aventure lors des vacances d'automne (du lundi 25 octobre au vendredi 5 novembre).

La 2^{ème} semaine des vacances, trois artistes nous feront l'honneur de venir au sein du centre de loisirs pour proposer des ateliers à vos enfants : La compagnie la Baraque à Plumes et "Le carnet d'Augustine Vendebout", conception d'un carnet de voyage pour les 3/5 ans / Lucy Watts et l'atelier linogravures, Sandrine Thommen et l'atelier collage pour les 6-11 ans

Deux malles pédagogiques seront mises à disposition : " Les 10 petits monstres" et "Histoires d'Aventuriers et d'Aventurières". En parallèle, cette même 2^{ème} semaine, un stage cirque sera proposé pour les enfants de CM1-CM2

Programme des vacances dévoilé dans la semaine du 4 octobre.

Inscriptions à partir du mercredi 13 octobre.

L'édition se déroule sur 3 semaines en Avant Pays Savoyard, du 1^{er} au 6 novembre 2021 pour la CCLA.

Des "ateliers de mise en bouche" sont organisés pour les enfants des secteurs Petite Enfance, Enfance, Jeunesse du CS AEL et dans le cadre des bibliothèques.

Pour les temps forts, rendez vous le 6 novembre pour les spectacles à Novalaise.

Cirque Phare du Cambodge - L'or blanc

11 DÉCEMBRE 2021 À 17 HEURES
ESPACE MALRAUX - CHAMBERY

Il neige sur scène... Ou plutôt, il pleut du riz ! Omniprésent dans le quotidien et l'imaginaire cambodgien, le riz est l'élément central du nouveau spectacle du Cirque Phare, venu du Cambodge. Acrobaties, jonglage, portés, équilibre, danse, musique... Des acrobaties époustouflantes à voir dès 5 ans.

Phare Ponleu Selpak, signifiant "la lumière de l'art", tire ses origines d'ateliers de dessin organisés dès 1986 dans un camp de réfugiés au Cambodge... Quelques années plus tard, l'association devient une ONG œuvrant dans les domaines sociaux, éducatifs et culturels, en soutien aux populations vulnérables et une école de Cirque. Aujourd'hui Phare, ce sont des spectacles à la renommée internationale, une référence en la matière ! Dans L'Or Blanc, le riz, élément central d'une scénographie inventive et poétique, coule à flots, et met en valeur les performances des jeunes circassiens. S'inspirant de la vie de Bouddha, le spectacle est construit comme un parcours initiatique où les techniques de cirque époustouflantes, les mises en scène chorégraphiées, les scènes burlesques, s'enchaînent au rythme de la musique jouée sur scène. Du cirque généreux et percutant pour petits et grands !



**Inscriptions spectacle + transport en
car au CS AEL avant
le 1er novembre
nombre de places limité**

**Tarifs : Adultes : 27 euros
- de 30 ans ou demandeurs
d'emploi : 17 euros
- de 18 ans : 8 euros**

RDV chaque 3^{ème} samedi du mois

RÉCRÉA JEUX

Venez jouer et laissez-vous guider seul ou en famille

de 0 à 99 ans*

* Les parents restent présents pendant la séance

9H30/12H

Arrivées et départs libres

GRATUIT

SAMEDI 16 OCTOBRE
Salle des fêtes
MARCIEUX

AEL AGIR ENSEMBLE LOCALEMENT

Centre Socioculturel
Lac d'Aigubelette

04 79 28 57 39

457 route du lac 73470 NOVALAISE

www.centre-socioculturel-ael.fr

 CentreSocioculturelAEL

Enfance

QUELQUES SOUVENIRS DE CET ÉTÉ



INITIATION RUGBY AVEC LE SOC



JOURNÉE PLAGE



ACTIVITES VELO



LE GRAND PARC AUX EPOUVANTAILS A ANDILLY



LE SECRFET DES HYDROMACHINES



MUSEE DE L'OURS DES CAVERNES -
PEINTURES PREHISTORIQUES



Maël

stagiaire BPJEPS APT (Activités Physiques pour Tous), le sportif !



Violette

activités d'expression, nature, énigmes



L'Equipe d'animation des mercredis



Ils sont tout ça mais pas que !

Chaque mercredi, un panneau de ce qui s'est passé dans la journée sera réalisé par vos enfants. Seuls les petits secrets seront bien gardés !

Nouveau format pour les mercredis de l'année 2021-22. Les mercredis s'intégrant dans des semaines routinières pour vos enfants, l'organisation se veut aujourd'hui dans la même lignée. Ainsi, nous proposerons des matinées sportives et des après-midi créatives tous les mercredis.



Léa

activités artistiques danse



Cécile

Responsable du Centre de Loisirs forêt et sorties nature

Laurie

activités artistiques et grands jeux sportifs



Valentine

jeux de société et chevaux



Inscriptions Accueil de loisirs Automne

À PARTIR DU MERCREDI 13 OCTOBRE
17H30-19H AU CS AEL

PUIS AUX HORAIRES D'OUVERTURE DU CS AEL

LES ENFANTS SERONT ACCUEILLIS À L'ECOLE DE DULLIN
LUNDI 25 OCTOBRE AU VENDREDI 5 NOVEMBRE 2021



Stage de Cirque : le CS AEL avec la compagnie Solfasirc propose un stage cirque pour les enfants (à partir du CM1) et les jeunes (jusqu'à 17 ans) sous un dôme installé sur la commune de Dullin

Au programme : Découverte de la pratique, expérimentation, et présentation d'un spectacle le vendredi 5 novembre à 18h30

Dans le cadre de l'événement "En Avant Pays le Livre", le centre de loisirs partira à l'aventure lors des vacances d'automne

La 2ème semaine des vacances, 3 artistes nous feront l'honneur de venir au sein du centre de loisirs pour proposer des ateliers à vos enfants : La compagnie la Baraque à Plumes et "Le carnet d'Augustine Vendebout", conception d'un carnet de voyage pour les 3-5 ans / Lucy Watts et l'atelier linogravures pour les 6-11 ans / Sandrine Thommen et l'atelier collage pour les 6-11 ans.



Deux malles pédagogiques seront mises à disposition : "Les 10 petits monstres" et "Histoires d'aventuriers, d'aventurières".



Stage Cirque du 02 au 05 Novembre.

inscription ALSH à partir du 13 octobre
de 17h30 à 19 heures
au CS AEL



La compagnie Solfasirc en lien avec le CSAEL propose un stage cirque pour les enfants (à partir du CMI) et les jeunes (jusqu'à 17 ans) pendant les vacances de la Toussaint.

Au programme : Découverte de la pratique, expérimentation, et présentation d'un spectacle en fin de session (vendredi 05 à 18h30) ! le tout sous un dôme installé sur la commune de Dullin !

Pour terminer sur une note festive, la compagnie mettra à l'honneur son spectacle le DEKONCERT le week-end qui suit le stage - le 06 à 18h30 et 20h30 et le 07 à 15h00



Le pass sanitaire sera demandé à l'entrée des spectacles gratuits. le Dôme peut accueillir 100 personnes maximum par spectacle, il est conseillé de réserver auprès du CS AEL

Rétrospective en photos des vacances sur l'accueil de loisirs jeunes



Petite sortie en canoë canadien sur le lac d'Aiguebelette



Séjour Voile, paddle, kayak au lac du bourget



Nuitée horrifique inter-centre à Corbel



Séjour en Ardèche (projet jeunes)



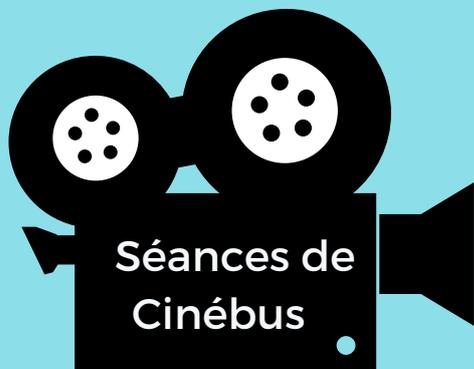
Séance Basket-Fauteuil avec les Coyotes



Visite du Musée de l'Eau de Pont-en-Royans



Séance Escalade au col de l'épine avec Manu



Découvrez la programmation des séances de Cinéma à la Salle du Pré Saint Jean, à Novalaise, près de la Bibliothèque, dans le strict respect des mesures sanitaires en vigueur.

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Les séances débutent à 17 h et 20 h précises.

Merci d'arriver 15 minutes avant la séance



LA TERRE DES HOMMES

De Naël Marandin

Avec Diane Rouxel, Finnegan Oldfield, Jalil Lespert

France - 1h36

COUP DE

Dimanche 03/10 à 20h00



BABY BOSS 2 UNE AFFAIRE DE FAMILLE

De Tom McGrath

USA - 1h47

Film d'animation jeune public - À partir de 6 ans

Dimanche 17/10 à 17h00

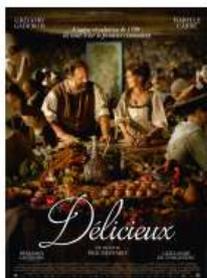


Délicieux

De Eric Besnard - France - 1h59

Avec Grégory Gadebois, Isabelle Carré, Benjamin Lavernhe

Dimanche 17/10 à 20h00



Constance est fille d'agriculteur. Avec son fiancé, elle veut reprendre l'exploitation de son père et la sauver de la faillite. Pour cela, il faut s'agrandir, investir et s'imposer face aux grands exploitants qui se partagent la terre et le pouvoir. Battante, Constance obtient le soutien de l'un d'eux. Influent et charismatique, il tient leur avenir entre ses mains. Mais quand il impose son désir au milieu des négociations, Constance doit faire face à cette nouvelle violence.

Maintenant devenus adultes, Theodore Templeton et son frère, avec qui il entretient une relation distante, ingèrent une formule magique qui les change en bébés pour 48 heures. Ensemble, ils doivent s'infiltrer en douceur pour contrecarrer les plans d'un génie diabolique dont l'objectif est de transformer les bébés en petits monstres.

À l'aube de la Révolution Française, Pierre Manceron, cuisinier audacieux mais orgueilleux, est limogé par son maître le duc de Chamfort. La rencontre d'une femme étonnante, qui souhaite apprendre l'art culinaire à ses côtés, lui redonne confiance en lui et le pousse à s'émanciper de sa condition de domestique pour entreprendre sa propre révolution. Ensemble, ils vont inventer un lieu de plaisir et de partage ouvert à tous : le premier restaurant. Une idée qui leur vaudra clients... et ennemis.

TARIFS

tout public : 5,50 euros

3,50 euros pour les jeunes

4,50 euros pour les
adhérents AEL





Musée Cinéma et Miniature



Le musée Miniature et Cinéma, anciennement musée des miniatures et décors de cinéma, est un musée privé fondé en 2005 par l'artiste miniaturiste Dan Ohlmann. Il est situé au no 60 rue Saint-Jean à Lyon, hébergé dans le bâtiment historique classé de l'ancienne Maison des avocats.

Le musée abrite deux collections permanentes : une collection consacrée à l'art de la miniature et une autre aux techniques d'effets spéciaux utilisés dans les tournages de cinéma.

Dans la partie concernant l'art de la miniature, le musée conserve la collection complète des œuvres de Dan Ohlmann au dernier étage, ainsi que différentes œuvres, dont certaines de Ronan-Jim Sevellec, Julien Martinez, Françoise Andres, Yves Chouard, Michel Perez.

Douze salles sont consacrées aux techniques des effets spéciaux du cinéma avec des matériels et des pièces d'origine : masques et prothèses, fond d'incrustation, animatroniques, véhicules miniatures, décors miniatures, matte paintings, décors grandeur nature, maquettes, costumes, effets de direct le stop motion, l'animation 3D, le numérique.

On peut aussi voir des salles avec des décors du film Le Parfum (cave et atelier de Grenouille, bureau de Baldini, boutique des parfums).

Parmi les animatroniques, le musée expose celui de la reine du film Alien vs Predator, du monstre de Mimic, et le galion volant Richelieu du film Les Trois Mousquetaires de Paul W.S. Anderson.





C'est parti pour le Tour du Monde



2ème étape : Polynésie Française



C'est parti pour Tahiti, Moorea et ORANA MAUPITI

Tahiti est la plus grande île de la Polynésie française, archipel du sud de l'océan Pacifique. En forme de 8, elle est composée de deux parties : Tahiti Nui (la plus grande section située à l'ouest) et Tahiti Iti (la péninsule à l'est). Avec ses plages de sable noir, ses lagons, ses chutes d'eau et ses 2 volcans éteints. Découverte par le capitaine James Cook au XVIIIe siècle

- Superficie : 1 045 km²
- Côtes : 132 km
- Découverte : 1767
- Population : 192 760 hab. (2017)
- Archipel : Îles du Vent



Moorea est une île du Pacifique Sud située dans l'archipel de la Société en Polynésie française. Elle est connue pour ses sommets volcaniques abrupts et ses plages de sable. Au nord, le mont Rotui surplombe la pittoresque baie d'Ōpūnohu et les habitations de la baie de Cook. À l'intérieur des terres, des sentiers pédestres sillonnent la forêt tropicale qui recouvre les versants du mont Tohiea. Le Belvedere Lookout offre une vue panoramique sur les points culminants de l'île et, au loin, sur Tahiti.



le poisson cru à la tahitienne

Pour se faire il vous faudra (pour 4 personnes) :



3
tomates



4
citrons jaunes



3 gousses
d'ail



1
noix de coco
fraîche (à défaut,
20 cl de lait de
coco)



3
tomates



4
citrons jaunes



3 gousses
d'ail



1
noix de coco
fraîche (à défaut,
20 cl de lait de
coco)



poivre



sel



300 g
de thon blanc cru



1
concombre

- ÉTAPE 1 : Découper le morceau de thon blanc en cubes, puis les faire macérer dans de l'eau très salée et mettre au réfrigérateur.
- ÉTAPE 2 : Pendant ce temps, découper les tomates et le concombre en cube.
- ÉTAPE 3 : Hacher l'ail et l'oignon. Hacher la partie verte de l'oignon vert.
- ÉTAPE 4 : Presser les 4 jus de citrons en enlevant les pépins.
- ÉTAPE 5 : Presser la pulpe de coco râpée finement dans un torchon blanc (propre), on doit ainsi obtenir du lait de coco.
- ÉTAPE 6 : Ensuite égoutter le thon et le mettre dans un saladier, rajouter le jus des citrons et mélanger. Le thon va commencer à devenir blanc, continuer à mélanger pendant environ 1 minute minimum (après, c'est selon la manière dont vous aimez votre poisson).
- ÉTAPE 7 : Ensuite, rincer le poisson à l'eau pour enlever une partie du jus de citron (pour que le poisson ne soit pas trop cuit par le jus). Egoutter.
- ÉTAPE 8 : Mettre le poisson dans un saladier, rajouter les cubes de tomates et de concombre, l'ail et l'oignon et enfin le lait de coco.
- ÉTAPE 9 : Mélanger le tout et goûter un morceau de poisson, ensuite assaisonner à votre convenance. Décorer avec l'oignon vert parsemé dessus. C'est fini.
- ÉTAPE 10 : Ce plat est très bon avec du riz chaud ou bien des patates douces.
- ÉTAPE 11 : Tama'a maitai (bon appétit en tahitien)!





Les ateliers de Créations
Artistiques de Valérie
ont repris 3 jours par
semaine

