

L'AEL VOUS ACCOMPAGNE



Newsletter 28

JANVIER 2022



*Saluons ensemble cette nouvelle
année qui vieillit notre amitié sans
vieillir notre coeur*

sommaire

Toute l'équipe du CS AEL vous souhaite une très belle année 2022, riche en émotions et en partages.

Décembre nous aura permis de beaux moments avec les familles et enfants lors de notre rendez-vous mensuel de RECREAJEUX, mais également un échange privilégié avec les résidents et l'équipe de l'EHPAD lors des séances de chants de Noël.

Pour janvier, quelques beaux moments en perspective, un très beau spectacle GRACES le 28 janvier, une nouvelle matinée RECREAJEUX et toujours en co-construction, la fête de la Petite Enfance.

Les enfants ont jusqu'au 10 janvier pour déposer leur bulletin de participation au jeu des Vitrines "Noël fait son cinéma"

Au plaisir de vous retrouver prochainement dans nos locaux

- Quoi de neuf du côté du CS AEL ?
badminton Jeunes, chants de Noël à l'EHPAD, Séniors, Fête de la Petite Enfance,
- Nouveautés : Bulles de Parents
- Récréajeux
- les Vacances de Noël au Centre de Loisirs
- Noël d'Antan et Noël fait son cinéma
- prochaines séances de Cinébus
- Il était une fois le Cinéma : Musée privé du cinéma Philippe Piccot
- Recueil de textes écrits par les participantes de l'atelier d'écriture proposé par le Centre Socioculturel AEL,
- Voyage autour du Monde de Florence Sème étape : La Bolivie
- 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 : csoaelaccueil@gmail.com



QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DU CSAEL ?

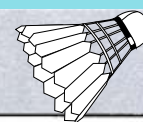


Evolution de la proposition Badminton Jeunes

Le CSAEL propose de faire évoluer la proposition d'activité Badminton Jeunes certains samedis matins début 2022.

Afin de permettre la pratique en famille, Mickael *expérimente* l'accueil possible des parents qui ont des enfants inscrits à l'activité *1 semaine sur 2* à partir du 16 janvier prochain selon le calendrier suivant :

Calendrier 2022 Avec Semaine



JANVIER 01/2022

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1						1	2
2	3	4	5	6	7	8	9
3	10	11	12	13	14	15	16
4	17	18	19	20	21	22	23
5	24	25	26	27	28	29	30
6	31						

FEVRIER 02/2022

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
6		1	2	3	4	5	6
7	7	8	9	10	11	12	13
8	14	15	16	17	18	19	20
9	21	22	23	24	25	26	27
10	28						

MARS 03/2022

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
10		1	2	3	4	5	6
11	7	8	9	10	11	12	13
12	14	15	16	17	18	19	20
13	21	22	23	24	25	26	27
14	28	29	30	31			

AVRIL 04/2022

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
14						1	2
15	4	5	6	7	8	9	10
16	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	24
18	25	26	27	28	29	30	

MAI 05/2022

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
18							1
19	2	3	4	5	6	7	8
20	9	10	11	12	13	14	15
21	16	17	18	19	20	21	22
22	23	24	25	26	27	28	29
23	30	31					

JUIN 06/2022

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
23		1	2	3	4	5	
24	6	7	8	9	10	11	12
25	13	14	15	16	17	18	19
26	20	21	22	23	24	25	26
27	27	28	29	30			

JUILLET 07/2022

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
27					1	2	3
28	4	5	6	7	8	9	10
29	11	12	13	14	15	16	17
30	18	19	20	21	22	23	24
31	25	26	27	28	29	30	31

AOUT 08/2022

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
32	1	2	3	4	5	6	7
33	8	9	10	11	12	13	14
34	15	16	17	18	19	20	21
35	22	23	24	25	26	27	28
36	29	30	31				

Il s'agit d'un moment de pratique adultes/jeunes en toute convivialité pour permettre une émulation du groupe et une ouverture intergénérationnelle de la discipline.

Les parents inscrits à l'activité adulte du lundi soir peuvent venir avec leur enfant sans autre formalité.

Les autres sont invités à venir régulariser leur inscription pour ce nouveau créneau. Renseignements auprès de Mickaël au 07.56.22.06.58 et inscriptions au CSAEL aux horaires d'accueil.



Les familles se rencontrent • L'enfant joue et écoute
Le parent discute et se renseigne • Une récré en famille

Bulles de parents

Animé par des professionnels de la petite enfance

Un espace de rencontre et d'échange entre parents en présence de l'enfant (0 à 6 ans)

À chaque rencontre une question de parentalité

Pour repartir confiant dans ses compétences de parent, enrichi de l'expérience d'autres parents et nourri de pépites pratiques

SAMEDI 22 JANVIER
10h00 - 11h30
Accueil convivial à partir de 9h30

Thème : LA LECTURE AVEC LE TOUT PETIT

Salle d'activités CSAEL

AEL AGIR
Centre Socioculturel
Lac d'Aiguebelette
04 79 28 57 39
457 route du lac 73470 NOVALAISE
www.centre-socioculturel-ael.fr
CentreSocioculturelAEL

*Nouveauté pour les parents avec leur enfant âgé entre 0 et 6 ans,
venez faire une récré en famille*

Voici un espace parent enfant le samedi matin comme le LAEP pour discuter en présence de l'enfant d'un thème de parentalité.

Cela peut être par exemple sur le développement du langage, le jeu approprié à l'âge, le rituel du coucher, l'arrivée d'un bébé dans la famille, l'alimentation ...

Première rencontre le samedi 22 janvier, sans inscription. L'accueil est à partir de 9h30 pour venir discuter sur le thème « la lecture avec le tout-petit »

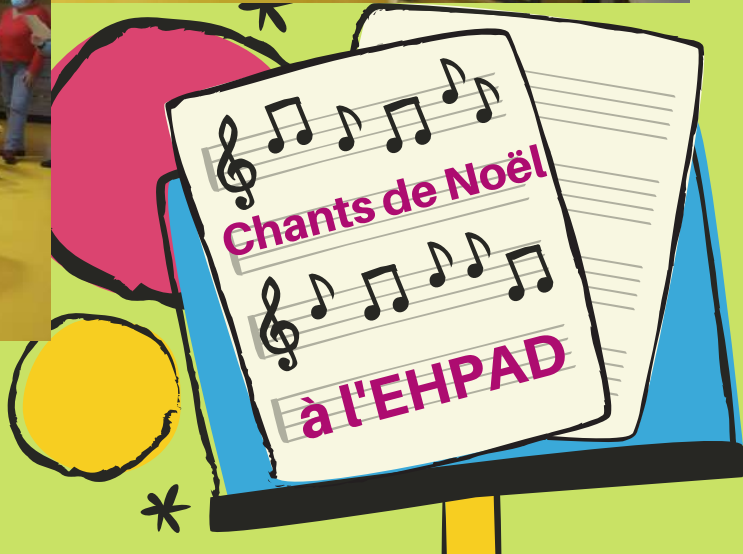
Quel livre ? Comment on s'installe ? A quel moment de la journée ? Jouer avec sa voix et passer un bon moment avec son enfant ... Les questions sont ouvertes



Les mardis 7 et 14 décembre, Gilbert, Jacques et Brigitte ont rejoint, Clémentine, Hélène et Valérie du CS AEL pour offrir un temps d'animation spontané aux résidents de l'EHPAD.



Au programme, des chants de Noël fredonnés par des chanteurs ravis d'être présents et des résidents heureux de ce temps de partage.



*A paraître
courant janvier !!*



La plaquette senior 2022 est en cours de préparation.

L'ensemble des ateliers et activités sont reconduits.

Des petites modifications, des nouveautés, des surprises, ...

*Laissez-vous tenter , parlez en autour de vous, inscrivez vous...
profitez de cette nouvelle édition tout au long de l'année 2022,
prenez soin de vous et rejoignez-nous !*

A paraître courant janvier !!



Des nouvelles de la fête de la petite enfance en 2022

Jeudi 9 décembre, une réunion a eu lieu avec les habitants pour démarrer la construction de ce projet. Ce sera le samedi 21 mai 2022 à Novalaise, nous avons le temps de faire ensemble le scénario d'une belle journée pour les familles.

Oui c'est à l'occasion des 30 ans du Lieu d'Accueil Enfants Parents « La ronde des lutins » et ce ne sera pas que ça ! Le multi accueil sera de la partie en faisant une porte ouverte dans les locaux de Novalaise avec les professionnelles de Lépin et Novalaise. De même, le Relais Petite Enfance sera présent avec les assistantes maternelles qui comme pour Zig Zag auront certainement des idées.

Et pour les lutins, on imagine déjà un support pour récolter les témoignages des familles, une exposition photos souvenirs

Tout est à imaginer animations, expositions ... Novalaise en fête avec les tout-petits et leurs parents
Une marmite des idées a commencé à se remplir lors de la soirée. Elle reste ouverte jusqu'au jour J, cuisson prévue le 21 mai !

Parmi les ingrédients, plein d'animations : tapis à raconter, kamishibai, motricité libre, baby gym, yoga, danse, expression corporelle, atelier des 5 sens, découverte d'instruments de musique, orgue de barbarie, cuisine, peinture aux doigts, lecture d'histoires, jeux de construction, bac à sable, transvasement, sable magique, expression libre avec craie, circuit géant délimité par des bottes de paille pour mini karting où les enfants viennent avec leur trottinette, draisienne, petit vélo, des cabanes ...

On imagine aussi des espaces où se retrouver, une brocante de puériculture et de la restauration, suivre en famille le chemin de photos, la guirlande de couches, les ballons et passer du bon temps en allant se prendre en photo, écrire les meilleures répliques de nos enfants, participer à la création d'une guirlande collective en accrochant son petit bout de tissu ...



Et si on faisait participer les commerçants de Novalaise pour mettre en scène leur vitrine avec des jouets ou poupées en accrochant un macaron "Je participe à la fête de la petite enfance. Bon anniversaire les lutins ! "

Proposez nous vos idées !
Vous pouvez aussi participer en animant avec nous
un moment de cette journée



RÉCRÉAJEUX



Samedi 18 décembre entre 9h30 et 12h, le nouveau rendez-vous mensuel de Récréajeux était fixé à Dullin, au resto des Mômes.

Pour la troisième édition, le public a été accueilli par Jean-Baptiste, Léa et Valérie du CS AEL, avec le sourire de l'Association du Sou des Ecoles "La Cagnotte des Mômes" qui nous a régalié de jus de pommes et de brioches et le soutien de la Dulothèque, qui avait prêté une vingtaine de jeux pour l'occasion, complétant ainsi ceux du CS AEL. Le soleil était également de la partie.



Toute la cantine s'est métamorphosée pour accueillir enfants et parents, avec un espace pour les plus jeunes. Une trentaine de personnes se sont amusées au cours de la matinée et ont pu tester les jeux mis à disposition

Chaque 3ème samedi du mois, « Récréajeux » va venir vers vous en s'installant sur les communes du tour du lac. Jean-Baptiste référent jeunesse sera présent à chaque fois avec un autre collègue du centre socioculturel AEL pour échanger avec les habitants et animer ce temps.



Cette animation est chaque fois co-construite avec les associations présentes sur le village : comité des fêtes, sous des écoles, club des aînés.

N'hésitez pas à venir partager ce temps convivial en famille.

Le prochain rendez-vous est d'ores et déjà fixé à Nances le 15 janvier 2022 dans la salle de l'ancien Presbytère

les vacances de Noël au centre de loisirs



Astuce



Flocon a retrouvé son traineau



des boules de Noël
sophistiquées qui ont
demandé patience et
dextérité



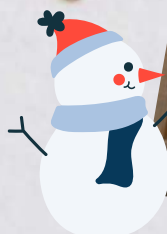
Journée NERFeuilleuse



ateliers motricité toute la
semaine pour les Pitchouns



Initiation au badminton pour les
Loustics/Galopins



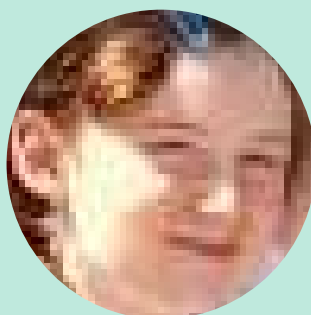
Et pour la jeunesse, les vacances ça ressemble à quoi ?



*Sortie au trampoline park à Bourgoin Jallieu !
Activité choisie par les jeunes.*



Atelier couture création de lingette et de son pochon avec Anaïs de l'Artelier



Découverte du jeu

*" Chasseurs de Trésors" apporter par Lilia!
Super jeu merci pour ce partage*



Journée Nerfeilleuse avec les galopins et les loustics, tous à couvert!

Les jeunes sont les bienvenus pour donner leurs idées et souhaits d'activités à Jean-Baptiste pour les prochaines vacances, aux collèges, en venant à l'AEL, sur les réseaux sociaux, par message, par mail, bref comme ils veulent :)



Décrivez votre plus lointain souvenir d'enfance de Noël, sapin, cadeaux, traditions, odeurs de fête, plat familial, fêtes de famille, bref, ce qui vous passe par la tête ou le cœur ...

pour nous permettre de replonger dans le passé

D'avance Merci



"NOËL D'ANTAN" A L'AEL



Merci de retourner votre témoignage par mail au csaelaccueil@gmail.com ou courrier déposé dans boîte aux lettres

"Mon plus beau souvenir de Noël était quand je rentrais de l'école, sentir l'odeur des gâteaux qui cuisaient, la cheminée allumée et voir les cadeaux au pied du sapin.

On avait hâte de les déballer au matin de Noël et ensuite on partait faire des ballades dans la neige.

Inoubliable !"

Fatma





Grand Jeu AEL
"Noël fait son cinéma"



Règle du jeu

1. Du 9 décembre au 10 janvier, retrouve dans chacune des vitrines des commerces de Novalaise, une photo extraite d'un dessin animé ou film déjà projeté par CINEBUS
2. note dans la colonne prévue le titre exact du dessin animé et le nom du commerce
3. rapporte le tout à l'AEL jusqu'au 10 janvier
4. un tirage au sort récompensera les gagnants : livres et places de cinéma CINEBUS à gagner



N'oubliez pas de nous retourner vos fiches de jeux pour le 10 janvier !

Découvrez la programmation des séances de Cinéma 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



TARIFS

tout public : 5,50 euros

3,50 euros pour les jeunes

4,50 euros pour les
adhérents AEL



Au coeur des hauts plateaux tibétains, le photographe Vincent Munier entraîne l'écrivain Sylvain Tesson dans sa quête de la panthère des neiges. Il l'initie à l'art délicat de l'affût, à la lecture des traces et à la patience nécessaire pour entrevoir les bêtes. En parcourant les sommets habités par des présences invisibles, les deux hommes tissent un dialogue sur notre place parmi les êtres vivants et célèbrent la beauté du monde.

Dimanche 09 janvier 2022 à 20h

Salle du Pré Saint Jean

Une petite ville de province au début des années 80. Philippe vit dans l'ombre de son frère, Jérôme, le soleil noir de la bande. Entre la radio pirate, le garage du père et la menace du service militaire, les deux frères ignorent qu'ils vivent là les derniers feux d'un monde sur le point de disparaître.



dimanche 23 janvier 2022 à 20 heures

exceptionnellement à la salle Polyvalente de Novalaise



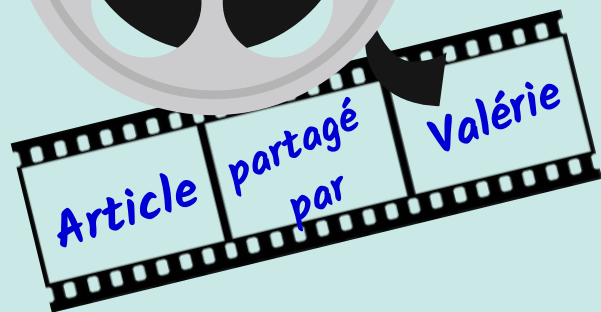
Poil est une petite fille élevée par un puissant dragon. Mais lorsque son père doit payer la Sorcenouille de son deuxième bien le plus précieux, c'est Poil qu'il offre, plongeant sa fille dans une infinie tristesse et l'obligeant à fuir la grotte familiale. Poil se lance alors dans un voyage à la découverte du monde des hommes. À leur contact, elle apprendra l'amitié, la solidarité, mais aussi la cupidité qui semble ronger le coeur des hommes.

Dimanche 23 janvier 2022 à 17h

exceptionnellement à la salle Polyvalente de Novalaise



Il était une fois le cinéma



Musée privé du cinéma Philippe Piccot

Visite virtuelle du Musée

<https://www.youtube.com/watch?v=XyyXdbcSX90>

Philippe Piccot, 60 ans de carrière, passionné du septième art, est l'exploitant des cinémas de Douvaine, Évian et Châtel. Photo Le DL N.M.

L'Espace cinéma de Douvaine, situé avenue du Stade, créé en 1995, est un bâtiment public et communal mais exploité à titre privatif par Philippe Piccot, qui gère également les cinémas d'Évian et de Châtel. Passionné du septième art, il exerce sa profession depuis 60 ans et constate une évolution considérable à travers les années. « À mes débuts, c'était l'époque du cinéma itinérant, on organisait des projections dans les salles communales, paroissiales et même les bistrots des communes de la côte lémanique qui vont de Veigy à Saint-Gingolph.

Découvrez tous les modèles de projecteurs argentiques conçus, fabriqués et commercialisés par Jean BUISSE et Paul BOTTAZZI, deux inventeurs lyonnais de génie.

Jean Buisse et Paul Bottazzi sont deux inventeurs lyonnais de génie dont l'atelier réalisa de 1946 à 2007 les "Rolls" des projecteurs de films cinéma en 35 et 16mm.

Philippe Piccot a voué toute sa vie au cinéma (gérant des Cinéma du Chablais). Passionné par ce 7ème art, il présente une impressionnante collection de projecteurs, des années 1900 à nos jours.

Une exposition d'affiches de films d'époque complètent cette collection.



OUVERTURE

*Toute l'année, tous les jours. Musée privé,
Visite sur rendez-vous uniquement*

ACCÈS

**43 Bis, Rue du Bourg Neuf
Le Bourg - 74140 Douvaine
tél. : 04 50 94 11 79**





Recueil de textes

écrits par les participantes de l'atelier d'écriture proposé par le
Centre Socioculturel AEL, Agir Ensemble Localement à Novalaise
A partir des estampes créées par Lucy Watts pour l'exposition
Savoie Extraordinaire - Octobre - Novembre 2021

LA MACHINE PNEUMATIQUE de MONSIEUR SOMMEILLER

Ah ! Monsieur Sommeiller ! Est-ce vous qui avancez la torche à la main dans cette cavité creusée sous la chaîne de l'Épine ? J'ai enfin compris pourquoi votre rue dessert systématiquement les gares de nos Pays de Savoie. Longtemps j'ai cherché qui était ce sommeillier, imaginant une déformation du terme sommeiller, le sus nommé entraînant par son art un état de léthargie plus ou moins avancée selon l'usage. Je me questionnais surtout sur son lien avec les trains. Pourquoi ne pas penser que tout bêtement un célèbre sommelier savoyard expédiait fréquemment un fort tonnage de caisses de vin aux quatre coins de l'hexagone ? Il aurait ainsi contribué au développement du trafic de trains de marchandise et la société du P L M lui aurait dédié une rue dans chaque gare principale.

Puis un jour quelqu'un m'a déniaisée et expliqué que sommeillier n'était pas un métier mais le patronyme d'un sarde ingénieur en génie civil attaché au transport public. Vous avez concocté les plans de cette étrange machine excavatrice devant laquelle vous cheminez. J'essaie d'imaginer comment la faire fonctionner, alors je pense à ces obscurs exercices de mécanique appliquée. En dépit de ma bonne volonté, les rapports de force MA $4/2$ ou MC $1/2$ à rapporter aux vecteurs x et y me sont restés un mystère et le BAME désespérément vide.

Ouf ! Vous étiez là avec vos plans mais qui m'empêche d'affirmer que l'action mécanique appliquée au frottement des roues sur les rails entraîne d'énormes pistons disposés sur chaque essieu, lesquels pistons transmettent à leur tour une force giratoire sur les deux vilebrequins placés à l'avant de la machine. Et voilà comment, monsieur Sommeiller vous avez permis le percement d'une montagne afin de la faire traverser par d'énormes convois ferroviaires. On suppose que le grand jour de l'inauguration est arrivé, les autorités et les badauds conviés à cet événement pourrons avancer en toute sécurité dans la galerie éclairée à l'aide de torches suspendues. La société des chemins de fer français vous remercie d'avoir permis à ses locomotives de franchir les montagnes et de désenclaver les vallées.

Je dois à la vérité de dire que cet ouvrage a permis de joindre deux états puisque cette galerie inaugurée par Germain Sommeiller allait devenir le tunnel du Mont Cenis et qu'en 1871 elle reliait tout juste la France à l'Italie. Dommage ! J'aimais bien cette idée de le voir traverser l'Épine.





La Dent du Chat

Pauvre chat, tu n'as qu'une dent ! A moins que tu aies eu dent contre moi... En tout cas, sache que je te croque à pleines dents quand tu es moelleux, affiné et que tu fonds dans ma bouche dans une explosion d'arômes fruités. Bien sûr, je parle du fromage de la Dent du Chat. Pain tendre, légèrement grillé, croquant et craquant, un verre de vin qui accompagne ce délicieux moment de plaisir et de goût, papilles en éveil à la vue de ce morceau grossièrement taillé dans la meule. Mais la Dent du Chat est avant tout un sommet du massif de l'Épine dont la roche est façonnée telle une dent de chat. Quel joli lien entre la montagne, l'animal et ce fromage emblématique qui fait la fierté de nos régions et même au-delà !

J'étais plongée dans mes rêveries en admirant la dent du Chat quand soudain, mon chien surgit à mes côtés, attiré par l'odeur alléchante, il engloutit le morceau de fromage, me laissant sans voix devant cette évidence : s'entendre comme chien et chat !

Anne-Sophie

Le barrage de Roselend

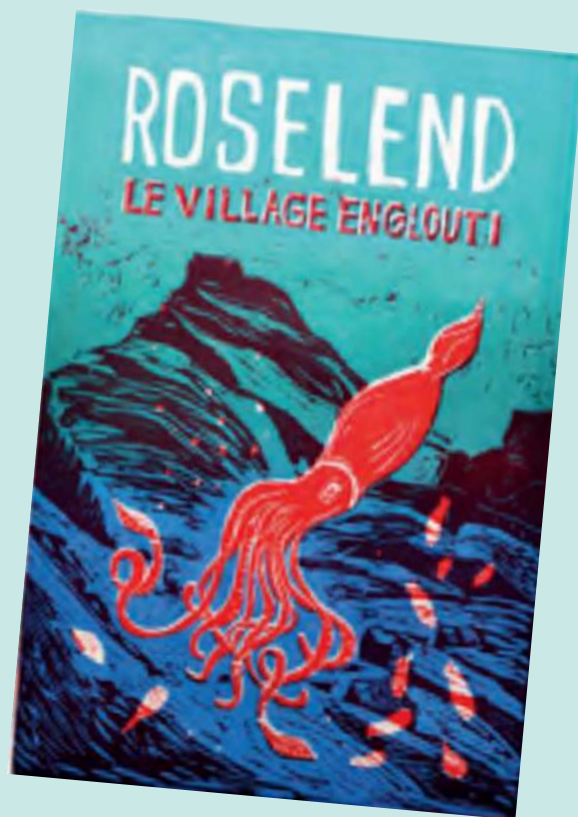
Mon grand-père s'était attaché à sa chaise, une grosse corde, des nœuds savants et les pieds de l'assise soudés au sol.

Ah ! Ils verront bien qui aura le dernier mot. Foi de Célestin, il n'est pas né celui qui me délogera de chez moi et sûrement pas ces benatrus de la ville, endimanchés et en cravatés. Mais que vont-ils inventer pour se débarrasser des anciens qui les gênent !

Cette maison en pierre a été construite par mon père, il y a mis toute son énergie et ses économies, dans une vallée pourtant peu hospitalière. Et il faudrait que tout à coup le village soit englouti pour le plaisir de « parisiens » qui se disent ingénieurs alors qu'ils n'ont pas de poil au menton ?! Allez donc faire vos barrages et autres fadaises ailleurs.

Qu'ils y viennent ces benêts !

Isabelle



QUOI DE NEUF EN AVANT PAYS SAVOYARD ?

AU SECOURS !

VOUS AVEZ L'ESPRIT D'ÉQUIPE, LE GÔÛT DES AUTRES ET L'ENVIE DE PARTAGER ? REJOIGNEZ-NOUS !

RECHERCHONS BÉNÉVOLES

POUR UN PROJET D'ÉPICERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE ITINÉRANTE

Plusieurs missions possibles :

- Animer des ateliers et créer du lien avec les habitants
- Participer à l'accompagnement des personnes
- Participer à l'approvisionnement et lien avec les producteurs locaux

Si vous êtes intéressé(e), merci de contacter
Mail: cstessy.bury@secours-catholique.org
TÉL. : 06 01 17 88 88

ENSEMBLE CONSTRUIRE UN MONDE JUSTE ET FRATERNEL
Secours Catholique Caritas France

Le secours Catholique est actuellement en recherche de bénévoles pour ce projet dans l'Avant Pays Savoyard pour plusieurs missions différentes

N'hésitez pas à les rejoindre !

Formée au ballet classique, la chorégraphe italienne Silvia Gribaudo aborde la scène avec une facétieuse intelligence.

Entourée de trois ballerinos aussi impeccables que des statues antiques, la voilà qui s'affranchit et redéfinit les normes du corps parfait selon son propre corps qui n'entre plus dans les standards. Un hymne à la liberté du corps et de l'esprit qui prend la forme d'une danse aussi virtuose que pleine d'humour.

vendredi 28 janvier 20h - 8euros, tarif réduit moins de 18 ans, 5 euros
salle polyvalente, Novalaise

réservations et billets au CS AEL
04 79 28 57 39

Savoie Nomade
Malraux scène nationale Chambéry Savoie

photos : franco sul

Danse performance à partir de 11 ans

Graces

Silvia Gribaudo

ve 28 jan 20h
Salle polyvalente de Novalaise
5741F Chem. de la Courvaz 73 470 Novalaise

Réservations
04 79 28 57 39 - cshaelaccuell@gmail.com

plein tarif 8€
tarif réduit 5€ (moins de 18 ans)
durée 50 min

organisé par Malraux scène nationale Chambéry Savoie
en partenariat avec la commune et le Centre socioculturel Lac d'Aiguebelette (AEL) de Novalaise

Malraux scène nationale Chambéry Savoie AEL



La Bolivie (forme courante ; en espagnol : Bolivia), ou République de Bolivie (forme officielle), est un pays sans accès à la mer situé en Amérique du Sud et entouré par le Brésil, le Paraguay, l'Argentine, le Chili et le Pérou. Sa capitale administrative est La Paz, et sa capitale constitutionnelle est Sucre. Parmi les curiosités géographiques du pays, on peut citer :

- *le lac Titicaca (à cheval entre le Pérou et la Bolivie), qui est le plus haut lac navigable du monde et la plus grande étendue d'eau fermée d'Amérique latine ;*
- *le parc national des Volcans, où l'on peut observer le Nevado Sajama ;*
- *le Salar d'Uyuni, le plus vaste lac salé ou désert salé du monde, situé à 3 700 m d'altitude.*



Pour ce début de périple en Bolivie, on sent qu'on ne va pas être déçus. Première journée dans cette merveilleuse ville qu'est La Paz. Ballade au marché (toutes les rues sont un marché en fait). On remarque que les Boliviens sont vraiment très petits et ils n'en reviennent pas de me voir si grande, ils me lancent de grands sourires, c'est u peuplè très attachant.

On a pris les télécabines pour découvrir ce réseau de communication unique, la ville est construite sur plusieurs niveaux à plus de 4200 m, c'est le Chambéry le haut d'ici. C'est très animé,, il y a beuaocup de musique, de marchés/ l Le lendemain, la route de la mort en vélo "La Ruta de la Muerte", qui a la triste réputation d'être la route la plus dangereuse du monde. Puis direction le lac Titicaca et enfin le Sajama, désert volcanique au sud ouest de la Paz. Le volcan Sajama est à 6500 mètres d'altitude, on croise des centaines d'alpaga

On rencontre enfin un groupe de retour d'ascension en 3 jours du volcan sajam. Parmi eux, un groupe de cholitas escaladoras. Des femmes qui gravissent les plus hauts sommets en tenue traditionnelle.



Le silpancho ou sillp'anchu' est un plat emblématique de la cuisine bolivienne. Son nom provient de la langue Quechua, un groupe linguistique parlé au Pérou, dans les Andes, au sud de la Colombie et au nord-ouest de l'Argentine, il signifie plat et mince comme la galette de viande hachée qui recouvre ce plat.



Ingrédients pour 4 personnes

- 750 g de bœuf haché
- 3 pommes de terre (à chair ferme), pelées
- 4 tomates, pelées, épinées, coupées en dés
- 3 oignons frais, coupés en petits morceaux
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 6 œufs
- ½ botte de persil
- 2 gousses d'ail, hachées
- 450 g de riz
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale
- 100 g de chapelure
- 1 citron
- Cumin
- Sel
- Poivre
- 150 g de farine de blé
- Huile de friture
- Matériel
- Cocotte

- Mélanger les tomates et les oignons. Assaisonner de sel, de poivre et de vinaigre et réserver.
- Plonger les pommes de terre entières dans une grande casserole d'eau froide.
- Ajouter le sel ainsi que le jus du citron et les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient cuites tout en restant fermes.
- Les réserver au réfrigérateur, pour les refroidir pendant la préparation du reste de la recette.
- Dans un grand faitout, chauffer l'huile et faire frire le riz et l'ail pendant 2 minutes à feu moyen en remuant constamment.
- Ajouter 2,5 fois son volume en eau bouillante. Saler et poivrer. Cuire le riz pendant 10 à 12 minutes.
- Pendant la cuisson du riz, commencer la cuisson des steaks.
- Battre deux œufs en omelette.
- Former 4 fines tranches avec la viande hachée. Assaisonner les tranches de viande de sel, de cumin et de poivre.
- Passer les steaks de viande hachée dans la farine sur les deux faces, puis les tapoter pour retirer l'excédent. Plonger ensuite les steaks dans les œufs battus et enfin les passer dans la chapelure jusqu'à ce qu'ils soient uniformément recouverts.
- Faire chauffer une grande quantité d'huile de friture dans une poêle.
- Frire les steaks à feu moyen-fort pendant environ 2 minutes par face, jusqu'à ce que les extrémités soient dorées.
- Lorsqu'ils sont frits, les déposer sur des feuilles de papier absorbant afin de retirer le surplus d'huile, puis les conserver au chaud.
- Couper les pommes de terre cuites réservées au réfrigérateur en rondelles ou en cubes.
- Chauffer une grande quantité d'huile de friture dans une poêle.
- Plonger les pommes de terre et les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les déposer sur du papier absorbant.
- Chauffer 4 cuillères à soupe d'huile de friture dans une poêle et cuire les 4 œufs restants sur le plat.
- Dressage du silpancho
- Placer tout d'abord une couche de riz chaud sur toute la surface de l'assiette.
- Ajouter des tranches de pommes de terre d'un côté et le steak chaud de l'autre.
- Déposer dessus un œuf sur le plat.
- Décorer ensuite de la salade de tomates et d'oignons sur le dessus.
- Pour finir, ajouter un peu de persil ciselé sur toute la surface.
-

Le silpancho ou sillp'anchu' est un plat emblématique de la cuisine bolivienne.

Son nom provient de la langue Quechua, un groupe linguistique parlé au Pérou, dans les Andes, au sud de la Colombie et au nord-ouest de l'Argentine, il signifie plat et mince comme la galette de viande hachée qui recouvre ce plat.

QUELLE EST L'ORIGINE DU SILPANCHO ?

Son origine n'est pas particulièrement ancienne car il serait apparu dans le département de Cochabamba au centre de la Bolivie au milieu du siècle dernier.

Il se compose de riz, de pommes de terre, de viande de bœuf hachée finement étalée, panée et frite à la manière de la célèbre escalope viennoise. Cette sorte de galette de viande hachée ou de rumsteak recouvre l'ensemble de l'assiette avant d'être surmontée d'un ou deux œufs au plat cuits dans l'huile ou le saindoux et de quelques légumes crus, généralement des tomates bien fraîches et juteuses et des oignons rouges qui apportent une saveur qui est très légèrement sucrée au plat.

On doit l'invention du silpancho à la cuisinière Celia la Fuente Peredo qui fut la première à combiner ces différents éléments pour en faire un plat délicieux. Il est tellement emblématique de la région de Cochabamba et de sa préfecture du même nom qu'il est même le seul plat à la carte de la plupart des restaurants de la ville.

COMMENT PRÉPARER LE SILPANCHO

Il n'est pas rare de trouver quelques variantes d'un restaurant à l'autre comme la présence de carottes crues ou cuites, de fromage émietté ou coupé en morceaux, de persil frais ou même de salades. L'ensemble est disposé dans la même assiette ou dans différents petits ramequins qui viennent compléter le repas.

LES RUES ÉCLAIRÉES GRACE AU SILPANCHO !

Dans les nuits de Cochabamba, les gourmands se dirigent grâce aux ampoules qui signifient la présence de ce plat dans les différents restaurants de la ville. Si l'ampoule est protégée d'une visière, c'est qu'on y prépare de délicieux silpancho. Il y a peu, l'éclairage municipal de Cochabamba en était encore à ses balbutiements et n'éclairait pas toutes les rues, ainsi pour de très nombreux Boliviens, les ampoules signifiaient la présence de silpancho dans leur cuisine étaient la seule lumière présente à la nuit tombée.

Ces souvenirs d'enfance contribuent très largement au succès du plat dans la mémoire collective des Boliviens. Les enfants apportaient souvent une assiette de la maison et partaient acheter du silpancho à de vieilles dames qui en préparaient pour quelques bolivianos (la monnaie du pays).

Ce plat s'est relativement bien exporté. Ainsi, en Europe et aux États-Unis, on le retrouve régulièrement à la carte des restaurants boliviens.

Il faut dire que tout y est réuni pour en faire un véritable mets convivial et agréable. La viande, du fait d'être panée, est parfaitement croustillante. L'œuf crémeux apporte énormément de douceur et de réconfort. Les légumes apportent beaucoup de fraîcheur et le riz et les pommes de terre en font un repas copieux permettant de se sustenter convenablement. On ajoute généralement du cumin en poudre à la viande qui en relève admirablement bien la saveur. Terminer par un filet de jus de citron transporte davantage les papilles et n'est pas à ignorer.



Les enfants des ateliers de
Créations Artistiques de Valérie







LET IT
SNOW

