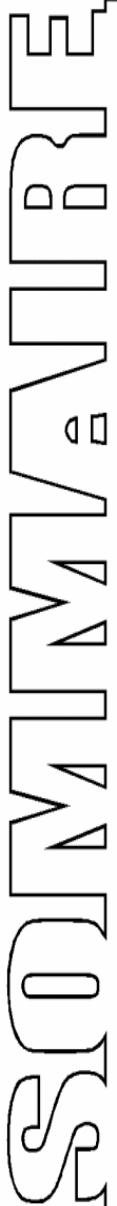


Décembre 2009

ÉDITO



Dans ce numéro :

Édito p.1

Actus p.1

Nouvelles Vues : Relais locaux de Massy (droits des personnes âgées) et de Paris (Droit des Étrangers) et atelier pratique de Nanterre p.2

La voix des adhérents :

Témoignages de Madame Amiral (Viry Chatillon, 91) et de Mme A. (Grigny, 91) p.3

Initiatives durables :

Dossier - réfléchir à notre consommation d'eau p.4

Réflex'cuisine : Menu tunisien de Nagi... p.5

À venir :

Concert de soutien le 12 décembre 2009 p.6

Réveillon du Nouvel An p.6

Prochains relais locaux p.6

Cher(e)s adhérent(e)s,

Six pages au lieu de quatre pour ce nouveau numéro de *Bout d'Chemin* ! Nous n'avons pas pu en mettre plus, uniquement pour un problème pratique et financier : au delà de trois pages, nous devons changer de taille d'enveloppe !!!... mais nous avons essayé de vous faire un numéro le plus complet possible, avec nos rubriques pratiques, de nouveaux témoignages, des comptes-rendus des derniers Relais Locaux, une nouvelle fiche cuisine, le programme des prochains événements... et un nouveau réveillon le 31 décembre 2009, avec l'association Tout Autre Chose (Paris 9^e) !

Nos Relais Locaux sont donc de plus en plus vivants, mais nous pouvons, VOUS POUVEZ, encore mieux faire ! Hé oui ! Si notre équipe d'animation s'active et vous propose de plus en plus de réunions, de thèmes et d'occasions de vous rencontrer et de vous informer, **elle a avant tout besoin de vous pour mobiliser les habitants de vos quartiers.**

Mais peut-être devons-nous vous préciser ce que veut dire « Participer à nos Relais Locaux ». *Nouvelles Voies* est une association à but non lucratif, dont un des objectifs principaux est le renforcement du lien social. Grâce à la mobilisation de ses bénévoles, de son Conseil d'Administration et de son équipe salariée, elle s'est développée très rapidement et rayonne maintenant sur quatre départements de l'Ile de France et un tout petit peu à Paris.

Si nous vous avons proposé d'adhérer et si nous avons créé les relais locaux, c'est pour que cette association existe par vous et pour vous, dans chaque ville où nous intervenons, et pour vous permettre de vous informer sur vos droits, de témoigner sur vos expériences quotidiennes, de rencontrer d'autres habitants de votre quartier, d'autres associations, et d'échanger avec eux sur vos difficultés quotidiennes et sur les solutions qui existent.

Du fait du désengagement croissant des pouvoirs publics, de la crise et plus généralement d'un environnement économique et social difficile, nombre d'entre vous avez de plus en plus de mal à vous en sortir financièrement et à trouver une place sereine dans la société. Il devient donc urgent de recréer de la solidarité collective et de trouver ensemble et localement des solutions concrètes, alternatives.

Alors une fois de plus, n'hésitez pas à prendre contact avec notre équipe d'animation (*cf. dernière page*) pour lui faire part de vos idées et de vos souhaits concernant les projets collectifs que vous souhaitez mettre en œuvre avec nous, ou les thèmes qui vous tiennent à cœur.

À très bientôt

Solidairement,

Melissa Palmer et toute l'équipe bénévole et salariée

Actualités

Nous souhaitons la bienvenue à Hanen, nouvelle responsable de permanence dans le 94, ainsi qu'à Carine Makhoul, nouvelle animatrice dans le 92.

Le service Tutelle de l'Association
déménage dans les locaux suivants :

8 route de la Garenne
92140 CLAMART
Tél. : 01 46 30 56 10
Fax : 01 43 30 57 27

Grâce à l'obtention d'un Dispositif Local d'Accompagnement par Hauts de Seine Initiative, nous avons pu engager une **démarche qualité**. Nous aurons donc le plaisir de mettre à votre disposition dans les prochaines semaines deux chartes qualité (services tutelle et d'accompagnement juridique).

La ville d'Étampes, dans le département de l'Essonne, a ouvert un Point d'Accès au Droit que nous venons d'intégrer pour une permanence ayant lieu 1 lundi matin sur 2 :

Point d'Accès au Droit
1, rue du Coq 91 150 Étampes
Sur rendez-vous au 01 69 92 11 70

Nouvelles Vues

Relais local de Massy du 25 septembre : les droits des personnes âgées

Ce relais, animé le 25 septembre 2009 par Parmena Codron et Carine Makhoul, a accueilli 14 usagers. La réunion a démarré autour d'un petit déjeuner fourni par le Centre Social APMV de Massy. Nous avons débuté la réunion sur l'accès aux droits des personnes âgées : une rencontre très attendue par les participants, majoritairement retraités.

Notre intervenante, M^{me} Criton, a commencé le tour de table et présenté son association, « La Harpe » (Habitat, Accessibilité, Réseaux, Partenaires, Environnement), qui fait partie du C.L.I.C (Le Centre Local d'information et de Coordination).

Le CLIC a pour mission l'amélioration au quotidien des conditions de vie des personnes de plus de 60 ans. Ses services sont entièrement gratuits. Elle a été créée en 1998 dans le but d'activer tous les réseaux, autour des personnes âgées, pour prévenir les situations à risque entraînant l'hospitalisation ou l'entrée en institution.

La Harpe établit le lien entre les partenaires gérontologistes afin de répondre aux différentes situations individuelles. Les usagers sont informés des différentes étapes de la prise en charge du dispositif. Une des missions centrales du CLIC est de veiller au respect des choix exprimés par les usagers, conformément à la charte des droits et libertés de la personne accueillie.

La réunion s'est poursuivie sous forme de questions/réponses :

À qui s'adressent le CLIC et l'association « La Harpe » ? Et que pouvez-vous y trouver ?

À toute personne âgée de plus de 60 ans, à son entourage ainsi qu'aux professionnels de la gérontologie et du soutien à domicile. Les CLIC de l'Essonne proposent deux types de services. Chaque essonnien de plus de 60 ans peut y trouver :

- un accueil chaleureux et personnalisé ;
- une écoute attentive ;
- des informations claires et des orientations adaptées aux besoins de chaque personne ;
- un plan d'accompagnement individualisé ;
- des actions de soutien aux familles.

Quel est le rôle de la famille dans l'accompagnement des personnes âgées dans les maisons des retraites ?

L'État a comme priorité de maintenir les personnes âgées à leur domicile le plus longtemps possible. Et même quand les personnes âgées partent en maison de retraite, le Conseil Général étudie le cas, décidant combien chaque enfant paiera pour ses parents, en fonction de ses revenus. Les prix des maisons de retraites peuvent être très élevés (entre 1500 € et 3000 €) alors que les pensions ne suivent hélas pas.

L'assurance maladie prend ainsi à sa charge les dépenses de soins et de médicalisation. Par ailleurs, l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), versée par le département, permet de financer les deux tiers de l'aide et de l'accompagnement

quotidiens des personnes dépendantes. La différence reste à la charge de la personne âgée et de sa famille.

Je suis retraité, j'ai été hospitalisé à l'étranger, je peux être remboursé ?

Si vous souffrez d'une maladie chronique, pensez à informer votre CPAM de la durée de votre séjour à l'étranger, pour qu'elle prévoit le remboursement de vos frais médicaux. En cas de traitement à suivre, il pourra vous être délivré une ordonnance supérieure au mois si nécessaire.

« Personnes âgées » : c'est à partir de quel âge ?

Notre société est en plein mouvement, nous ne pouvons pas parler de la même chose qu'il y a 20 ans. Le dispositif légal en France démarre à 60 ans. La loi en France prévoit des nouveaux dispositifs.

Y a-t-il différents types de maisons de retraite en France ?

Le panorama des maisons de retraite est très diversifié. On trouve des maisons de retraite publiques et des maisons de retraite privées, des Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) ou encore maisons de retraite médicalisées, des « résidence-service » ou des foyers logements pour personnes, valides ou semi-valides, des Unités de Soins Longue Durée (USLD) et des Centre d'Activités Naturelles Tirées d'Occupations Utiles (CANTOU) pour malades Alzheimer.

Il existe aujourd'hui en France plus de 10 000 établissements d'accueil privés ou publics pour personnes âgées.

Atelier pratique au Centre social des Acacias du 1^{er} octobre

Suite aux besoins constatés en permanence, nous avons préparé un atelier pratique pour aider les gens dans le classement de leurs papiers, l'objectif étant de parvenir à trier leurs documents et de les informer de la durée souhaitable d'archivage.

Les dix participantes étaient des femmes en majorité illettrées, à la recherche d'aide pour comprendre l'organisation de leurs papiers. En comparant les différents fonctionnements de ces femmes, nous avons pu faire émerger des difficultés et l'impor-

tance du rangement, qui inclue de nombreuses notions et implique une appréhension claire des institutions et de l'administration. Lors de l'atelier de tri et de classement, les stratégies mises en place ont alors été très diverses.

Les personnes se sont montrées très intéressées par l'exercice et les conseils et réponses donnés par Sarah. Cet atelier leur a permis de valoriser et de partager leurs différents savoir-faire, et de s'enrichir de connaissances nouvelles.

Relais local de Paris du 22 octobre

Cette réunion, animée par Candice Reynaud, Marie-Fabiola Fenestil et Carine Makhoul au sein de l'association Tout Autre Chose (Paris 9^{ème}), démarra aux alentours de 17h, par un tour de table où chacun, à tour de rôle s'est présenté. Lors de cette rencontre, plusieurs thématiques sur le Droit des Étrangers ont été exposées et discutées. Nos dix invités nous ont fait part des dif-

ficultés auxquelles ils sont confrontés tous les jours pour accéder à la connaissance de leurs droits. Parmi les personnes présentes il y avait beaucoup d'Étrangers en situation irrégulière. Ils étaient en quête de conseils et d'information sur leurs droits. Les questions posées à Maître LEREIN se sont regroupées dans les deux catégories suivantes : les mineurs étrangers élevés en France et les Étrangers majeurs en situa-

tion irrégulière.

Toujours dans une optique de prévention et d'information, nous avons tenté lors de cette réunion de répondre le mieux possible aux personnes présentes dans une atmosphère conviviale, avec l'aide de Maître Audrey Lerein et la participation de deux partenaires locaux, les Associations SILOE et RESF.

La voix des adhérents

Témoignage de Madame Sagayamarie AMIRAL (Viry Chatillon, 91)

Je m'appelle Sagayamarie et suis habitante de Viry Chatillon, dans l'Essonne, depuis un an et demi. Je suis originaire de Pondichéry en Inde. Mon mari et moi avons deux grands enfants de 18 et 20 ans scolarisés au lycée. Le premier en Terminale (baccalauréat professionnel) et le second en première Sciences Technologiques Industrielles. Nous sommes arrivés en France en 2001. Mon grand père était Français et je suis donc Française par filiation. Nous étions à notre arrivée logés chez des amis, puis nous avons trouvé un appartement à Corbeil puis à Viry Chatillon.

À la suite d'une erreur médicale, mon époux s'est retrouvé invalide. Salarié manutentionnaire il est aujourd'hui en arrêt maladie. Comme lui, suite à un accident du travail je suis aussi en arrêt maladie. Je suis agent technique à la cantine du lycée.

Afin de faire face à nos dépenses et à nos charges (loyer, nourriture...), nous avons pris un crédit à la Caisse d'Epargne. Mais après ces différents accidents nous nous sommes retrouvés dans une position difficile. Nous avions des mensualités trop importantes par rapport à nos revenus. Je suis donc allée voir une assistante sociale qui m'a redirigée vers votre permanence à la Maison des Jeunes et de la Culture de Viry. J'y ai rencontré Madame Dominique qui a pris le temps de m'écouter et de comprendre mes problèmes. Suite à ce premier rendez-vous, elle a essayé de négocier avec ma banque nos mensualités mais sans succès. Elle m'a alors exposé les différentes options qui s'offraient à nous et nous avons décidé de déposer un dossier de surendettement à la Banque De France. Madame Dominique Augé m'a aidée à le remplir.



M. et Mme Amiral et leur fils
âgé de 18 ans, Arun

Aujourd'hui nous avons bon espoir que notre situation s'améliore. Quand Madame Dominique m'a proposé de devenir adhérente et

m'a expliqué en quoi ça consistait

je ne pouvais pas refuser. C'est normal de soutenir une association comme la vôtre, qui aide les gens en situation difficile. J'en ai parlé à tous mes amis et voisins et je participerai aux prochains rendez-vous de votre association à Viry Chatillon.

Témoignage de Madame A. (Grigny, 91)

Mme A. habite le quartier des Tuilleries, de Grigny (dans le département du 91) depuis Janvier dernier. Elle a accepté de nous raconter son histoire...

Pour être juste, il faut remonter à 1999. Je vivais à l'époque dans mon pays d'origine, le Maroc ; à Sale-Rabat pour être exacte. Là bas, j'étais animatrice dans une association qui avait pour vocation d'aider les enfants déscolarisés en leur donnant des cours de remise à niveau pendant un an avant qu'ils réintègrent le système scolaire classique.

En 2005, je suis partie rejoindre mon frère en Espagne (il a une ferme de production de framboises). J'ai travaillé avec lui à la récolte, et à l'expédition des fruits pendant trois ans. Puis j'ai rencontré celui qui allait devenir mon mari. Il vivait en France et j'ai donc dû quitter l'Espagne pour le rejoindre, à Grigny. Comme j'avais déjà un titre de séjour espagnol, je n'ai pas eu de mal à obtenir un visa en règle.

Puis nous nous sommes mariés en Février 2009.

Après notre mariage, j'ai souhaité travailler et me suis rendue à la Mission Locale de la ville où l'on m'a tout de suite fait part de l'importance d'acquérir un titre de séjour avec autorisation de travail. J'ai approfondi la question toute seule sur Internet, et suis allée voir une assistante sociale, qui m'a dit que je devais faire la demande de visa long séjour depuis le Maroc. Ne voulant pas repartir et laisser mon mari, j'ai entamé plusieurs démarches : l'envoi d'une lettre au député (qui m'a renvoyée sur une assistante sociale rattachée à Sainte Geneviève des Bois), d'une lettre au Président de la République (qui a renvoyé mon courrier à la Préfecture), et la prise d'un contact avec un avocat spécialiste de l'immigration de Paris. Après tout cela je suis retournée à la Préfecture où l'on m'a dit qu'il fallait prouver que nous vivions ensemble depuis au moins six mois.

J'ai donc retiré le dossier et collecté toutes les pièces demandées, même si je n'étais pas sûre de moi pour remplir le dossier et avais peur de faire des erreurs. J'en ai alors parlé au centre social situé à côté de chez moi et on m'a parlé de *Nouvelles Voies*.

J'ai pris rendez-vous et rencontré Céline. Elle m'a aidé à comprendre ce qu'il manquait comme pièces et la manière dont il fallait procéder. Six mois révolus, je suis retournée la voir afin qu'on remplisse le dossier ensemble. Aujourd'hui, j'ai enfin obtenu une autorisation provisoire de séjour.

N'ayant toujours pas de travail, je m'implique dans la vie du centre social que je fréquente, et suis des cours d'informatique ou de cuisine. J'ai parlé autour de moi de votre association et beaucoup de personnes sont venus vous voir, me rapportant leur satisfaction. J'ai adhéré pour vous soutenir et compte bien venir aux relais locaux de *Nouvelles Voies* !

Initiatives durables

Dossier : réfléchir à notre consommation d'eau

Engagés à plus d'un titre, nous souhaitons partager avec vous notre vision de l'avenir, que nous envisageons plus responsable et plus juste en matière d'environnement. Dans ce numéro, nous allons cette fois réfléchir à notre consommation d'eau...

Le prix moyen de l'eau en France est de 2,6 €/m³ (plus abonnement), ce qui suppose des différences selon les villes.

La consommation annuelle moyenne par personne varie de 30 à plus de 50 m³ suivant le type d'habitat et les habitudes de vie. Pour une famille de quatre personnes cela fait une consommation annuelle comprise entre 120 m³ et 200 m³ pour une dépense allant de 310 € à 518 €. Halte aux fuites : même celles qui semblent minimes, peuvent entraîner des dépenses importantes. Il est donc nécessaire de les réparer le plus rapidement possible. Un robinet qui coule peut perdre jusqu'à 4 litres d'eau par heure (soit 7,5 €/mois) ; un mince filet d'eau au robinet jusqu'à 16 litres (soit 29,8 euros/mois) ; enfin, une chasse d'eau de WC qui fuit jusqu'à 25 litres (soit 46,6 euros/mois).

Quelques conseils pratiques pour l'environnement et la limitation de votre consommation :

- Fermez votre compteur d'eau lorsque vous partez en séjour prolongé. Vous éviterez ainsi les mauvaises surprises ; pensez à le surveiller et à vérifier régulièrement l'étanchéité de votre installation afin de détecter d'éventuelles fuites : un robinet qui goutte pendant toute une journée consomme jusqu'à 300 litres d'eau et une chasse d'eau qui fuit jusqu'à 600 litres ;
- Sachez entendre les fuites d'eau car elles ne se voient pas toujours ;
- Surveillez votre consommation en relevant les chiffres inscrits au compteur un soir puis le lendemain matin. Vous détecterez d'éventuelles fuites. Renouvez cette opération de temps en temps ;
- Si vous êtes logé par un organisme HLM, pensez qu'un "contrat d'entretien robinetterie" est souvent proposé par les bailleurs sociaux pour la réparation des fuites.



N'oubliez pas de fermer les robinets après usage ou INUTILEMENT (attention aux enfants !) ;

- L'équipement électroménager : selon les appareils, leur consommation varie du simple au double : 20 à 40 litres d'eau pour un **lave-vaisselle**, 80 à 120 litres pour un lave-linge et 7 à 12 litres pour une chasse d'eau. Alors, lors de l'achat de votre appareil, privilégiiez les modèles économiques en eau. De plus, faites tourner votre lave-vaisselle à pleine charge en programme économique. Et pas la peine de rincer la **vaisselle** avant de la mettre dans l'appareil, car cela consomme de l'eau inutilement ! Pour la vaisselle à la main, évitez l'utilisation excessive de liquide vaisselle ou de **lessive** : cela ne sert à rien. Vous ferez des économies et limiterez les coûts de traitement des eaux. Enfin, lavez malin : souvent, le linge que l'on lave n'est pas très sale et pour la plupart des machines, 30° suffisent pour bien le nettoyer. Résultat : une belle économie d'eau et d'énergie !

- La salle de bain : sachez qu'un bain engloutit 150 à 200 litres d'eau, alors préférez lui une **douche** de cinq minutes, qui consomme 50 à 80 litres d'eau. De même, pensez aussi à fermer le robinet en vous brossant les dents et optez pour une **chasse d'eau économique**. Surveillez bien les fuites, une chasse d'eau qui goutte, c'est 145 000 litres d'eau qui se perdent chaque année, soit l'équivalent de deux piscines ! Enfin, passez aux **mitigeurs** : ces robinets sont plus économiques que les mélangeurs car ils permettent d'obtenir de l'eau à la température souhaitée sans la laisser couler inutilement.

Les gouttières : à leur sortie, vous pouvez récupérer les eaux de pluie pour des usa-

ges ne nécessitant pas d'eau potable ;

- La voiture : sachez que son nettoyage au jet dilapide 200 litres d'eau... alors que quelques litres dans une bassine, une éponge et un peu d'huile de coude font aussi bien l'affaire ! Et portez l'huile de vidange à la déchetterie ou au point d'apport volontaire équipé pour la récupération des huiles automobiles ;

Protégez l'environnement, l'eau ne digère pas tout ! Ne jetez pas n'importe quel produit liquide (peintures, détergents, huiles de moteur, etc.) dans votre évier. Donnez également vos médicaments non utilisés à votre pharmacien, il sait les éliminer sans contaminer la nature ; apportez les produits chimiques directement à la déchetterie ;

- L'eau du robinet :

Tout d'abord, il faut rappeler que l'eau du robinet coûte 200 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille. Même si vous utilisez un filtre dont vous changez la cartouche de charbon actif chaque mois pour l'adoucir, l'eau du robinet ne vous revient qu'à 2 ou 3 centimes le litre. Comparez à certaines marques d'eau à largement plus d'un euro...

En outre, l'eau en bouteille n'est pas toujours meilleure que celle du robinet qui contient souvent autant de calcium et de minéraux. Le cas échéant, le calcaire est facilement éliminé par les filtres vendus dans le commerce, qui éliminent toutes les impuretés éventuelles. Notez que les cartouches de filtrage sont souvent recyclables.

Troisième point qui ne milite pas en faveur de l'eau en bouteille : la fabrication, le transport et le retraitement des quelques **140 000 tonnes de bouteilles plastiques qui finissent en déchets** par an en France sont néfastes à l'environnement. Conclusion : acheter des bouteilles d'eau en bouteille plastique est un luxe pas très raisonnable...

Voici des indicateurs de consommation moyenne d'eau courante :

Consommation courante d'eau	volumes consommés
Une vaisselle faite à la main	10 à 20 litres
Lave-vaisselle	25 à 40 litres
Lave-linge	70 à 120 litres
Chasse d'eau	6 à 12 litres
Douche de 4 à 5 minutes	60 à 80 litres
Bain	150 à 200 litres
Lavage de voiture	200 litres

Réflex' cuisine

Menu proposé par Nagi, adhérent de Grigny (91)

Nagi est habitant de Grigny, dès les débuts de notre association il s'est impliqué avec nous pour faire vivre nos relais locaux dans les centres sociaux. Il est originaire de Tunisie, plus précisément de la ville de Sousse, ville portuaire de l'est de la Tunisie située à 143 kilomètres au sud de Tunis ouverte sur le golfe d'Hammamet.

Située au Maghreb, bordée par la mer Méditerranée, la Tunisie est entourée par l'Algérie à l'ouest et par la Libye au sud-est.



Nagi nous propose, à travers ses recettes de cuisine de nous faire découvrir la ville de son enfance.

Sousse est considérée comme la Capitale du Sahel tunisien, parfois surnommée la « perle du Sahel ». La ville est ensoleillée plus de six mois par an même si les nuits y sont plutôt fraîches.

Quand je demande à Nagi ce qui, dans la ville, l'a le plus marqué, il me parle des souks et de la médina, classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Elle se distingue par la présence de la grande mosquée aux allures de forteresse militaire. Quand on l'écoute on arrive presque à sentir les odeurs d'épices et d'huile d'olive, on perçoit le bruit de la vie de ce centre historique.

Puis, au travers de quelques souvenirs, il m'offre une ballade sur les remparts de Sousse, entourée de tourelles qui font le tour de la médina pour nous emmener jusqu'à la plage qu'ils surplombent.

Cette plage se caractérise par son port de plaisance, nommé Kantaoui.

Nagi me parle aussi du carnaval avec ses grands chars, de la musique des groupes folkloriques issus du mélange culturel, on y entend aussi bien des cornemuses, symbole de la musique bédouine, que des derboukas, signifiant littéralement « maison de votre père ».



La salade Méchouya

Pour 4 personnes :

0.5 Kg de poivrons verts et rouges
4 tomates fraîches
1 oignon
1 ail
1 petite courgette
1 petite aubergine
Sel poivre carvi et piments en poudre
2 œufs
Une boîte de thon
Salade verte

- Laver les légumes (tomates, oignons, poivrons, courgettes, aubergines) ;
- Les faire cuire à la vapeur. Une fois cuits, les sortir et enlever la peau, les couper en morceaux **ou**, pour ceux qui n'ont pas la possibilité de cuire à la vapeur, plonger les tomates dans l'eau bouillante pour pouvoir les peler, et faire revenir les autres légumes pelés et coupés en morceaux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive ;
- Mettre tous ces légumes dans un saladier et les écraser assez grossièrement. Dans les assiettes mettre la salade, ajouter la purée de légumes puis le thon émietté. Faire cuire les œufs 10 mn dans de l'eau bouillante. Une fois cuits, les couper et les disposer sur l'assiette ;
- Couper l'ail en morceaux dans un bol, ajouter le sel, le poivre et le carvi. Mélanger le tout avec un filet d'huile d'olive et le verser sur la salade.

Brick à l'œuf

Pour 4 personnes :

• 1 Oignon
• 1 gousse d'ail
• Persil
• Poivre, sel
• 4 œufs + 1 jaune
• 4 feuilles de bricks
• 2 pommes de terre cuites à l'eau avec du safran

- Écraser les pommes de terre en purée dans un saladier. Couper l'oignon et l'ail en petit morceaux. Les mélanger à la purée.
- Ajouter une noix de beurre. On peut également si on le souhaite ajouter du thon ou du blanc de poulet couper tout fin ;
- Découper la feuille de brick en carré. Disposer la purée au milieu. Casser l'œuf par-dessus. Saler et poivrer. Refermer la feuille de brick à l'aide du jaune d'œuf. Cuire dans de l'huile de friture ou au four 10 mn à 220°. Servir chaud avec une salade verte.



Mulet au four

Pour 2 personnes :

• 1kg de pommes de terre
• ½ citron
• 2 tomates
• 1 poivron vert ou rouge
• ½ cuillère à soupe de concentré de tomates.
• Sel
• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
• Safran en poudre
• Un ou 2 mullets (poisson) préparés par le poissonnier mais restés entiers.



- Assaisonner le poisson avec le sel et le safran ;
- Peler les pommes de terre, les couper en tranches d'un centimètre environ.
- Couper le poivron, les tomates et le citron en tranches fines.
- Placer le poisson au milieu d'un plat, l'enrouler de pommes de terre, disposer les tranches de citron sur le poisson et ajouter les tomates et le poivron. Délayer le concentré de tomates dans ½ verre d'eau et verser sur le plat. Arroser de l'huile d'olives puis placer au four ½ heure à four moyen (200°).

