

**Petit recueil de recettes,
textes et poème
en souvenir de deux fameux Sophro-Banquets
du mois de juin 2013,
en les bonnes villes de
Chalon sur Saône et Châtenoy le Royal**



Ateliers de pratique de la sophrologie
animés par Clémentine Barthélemy

Merci à Marie Jeanne Jeunon, Monique Bordet, Constance D'Arces, Jocelyne Dardelin, Chantal Doyen, Joëlle Gilet, Marie Christine Guizard, Christiane Gurtowski, Chantal Jobard, Jacqueline Moine, Evelyne Obin, Josette Orsatelli, Marie France Simonin, Mado Viellard, Isabelle, Lorette, de l'association Bon pour le Moral.

Merci à Marie Thérèse Petit, Denise Arrighi, Béatrice Laville, Simone Bonnal Desvigne, Claire Kaag.

Merci à Pierre et Céleste, les anges gardiens.

Poème de Simone

Agapes Singulières

Jour d'été
Jour de fête sur la terrasse ensoleillée
jardin suspendu de l'hôtesse

Céleste, Clémentine
et Pierre l'ange gardien
ont invité pour un festin
pour des agapes singulières
des convives aux yeux bandés
de foulards chamarrés :
Une règle étrange est fixée
couleur des mets est interdite
seuls, goûts arômes texture
permises.

L'expérience gustative peut commencer.

Il faut mesurer ses gestes
repérer assiettes et verres
formes dimensions places
ce n'est pas une mince affaire.
Les assiettes semblent bien grandes
la nourriture s'y ballade
et les verres haut perchés.
Heureusement un ange est là
pour rectifier les maladresses
les bavoires ne furent pas nécessaires.

Dans la chaleur du mois de Juin
qui s'exerce sur les bras
les immeubles sont effacés



seul recréant le ciel
le cri rauque des corbeaux.

Le repas prend son temps
le temps
de la dégustation
de la concentration.

Pas de paroles vaines pour troubler
l'écoute des papilles
la recherche des saveurs subtiles
les arômes mêlés
d'un potage élaboré
cannelle gingembre citron noix
les dons de la nature
seuls relèvent les mets servis.
Les neurones vont bon train
les convives jouent le jeu
on se questionne, on se trompe
on finit par découvrir
les goûteuses nourritures dans votre assiette déposées.

Cependant notre échanton
plein d'astucieuse tromperie
met à l'épreuve les convives.
" Je verse, dit-il, vin rouge, vin blanc au gré de vos envies ".
Puis " il faut changer, c'est le moment "
et tous de croire qu'ils sont passés
du rouge au blanc
du blanc au rouge.
A chaque fois ces fins connaisseurs
s'escriment
à détecter le cru le cépage versé,
félicités – ô félonie-
par cet ange facétieux.

Mais les foulards enlevés
le pot aux roses est découvert
c'est le même vin qu'ils ont bu
tout au long de ce repas !
Les sens furent pris en défaut
le cerveau a commandé
on les a menés en bateau !
Tout cela s'est terminé
dans un grand éclat de rire.



L'expérience a décuplé le plaisir de se nourrir

et Brillat-Savarin notre protecteur lointain
de nous encourager :
" les animaux se repaissent, l'homme
mange,
l'homme d'esprit seul sait manger ".

Recette de Marie-Jeanne

Cannelés au Comté

| | |
|-------------|---------------|
| Quantité | 8 Personne(s) |
| Préparation | 20 min |
| Cuisson | 45 min |
| Repos | 1 jour(s) |



Ingrédients pour Cannelés au Comté

- 50 g de Comté détaillé en gros dés
- 40 cl + 10 cl de lait
- 50 g + 10 g de beurre
- 50 g de vergeoise (ou cassonade)
- 2 œufs
- 150 g de farine tamisée

Préparation de la veille :

Portez 40 cl de lait à ébullition avec 50 g de beurre. Réservez hors du feu.

Mélangez les œufs avec 10 cl de lait froid, puis versez dans le lait chaud.

Bien remuer de nouveau et laissez refroidir.

Ajoutez le sucre et la farine tamisée. Bien remuer de nouveau pour rendre la pâte homogène.

Laissez reposer 24 heures.

Préparation du jour même :

Préchauffez le four à 210°C (th. 7).

Détailler le comté en gros dés.

Beurrez les moules à cannelés avec 10 g de beurre et chemisez-les avec un peu de farine.

Posez un gros dé de Comté au fond de chaque moule, remuez la pâte et remplissez chaque moule au deux tiers. Faites cuire 10 min, puis baissez le four à 180°C (th. 6) et faites cuire 35 min

supplémentaires.

Démoulez dès la sortie du four.

Servez chaud ou froid.

Notes Utilisant des moules silicone, je ne beurre ni ne chemise mes moules

A essayer une fois sans sucre (st recette cuisine AZ) identique en tt à celle du JSL mais sans sucre !

Recette de Joëlle

Mousse Saumon

- 300 g de saumon frais ou en boîte (ou thon)
- 7 cuill. à soupe de mayonnaise
- 5 cuillères à soupe de crème
- 2 sachets de gelée, pour 1 demi-litre d'eau

mixer le le saumon avec la mayonnaise et la crème

ajouter la gelée froide

mettre dans un plat au frigo la veille

bon appétit



Recette de Jacqueline

Pizza “façon Bernard”

Un rouleau de pâte à pizza (ou pâte feuilletée, c’est bon aussi)

800 g de purée de tomates

deux gros oignons en purée
sel, poivre,

500 g de tomates en rondelle

anchois (si on aime)

olives noires (si on aime)



Étaler la pâte en faisant des bords
Faire rissoler les 800 grammes de tomates
et les oignons dans un peu de matière grasse,
réduire en purée, saler et poivrer
garnir la pâte de cette purée
couvrir avec les rondelles de tomates
décorer avec les anchois et /ou olives
Cuire à four moyen

Bon appétit !!!

Recette de Monique

Gaspacho de melon à la menthe

Pour 4/5 personnes :

- 1 melon bien mûr de 500 g. environ
- 20/25 cl environ bouillon de légumes (1/2 cube)
- 1 dizaine de feuilles de menthe
- 50/60 g. mie de pain rassis
- 10 cl huile d'olive
- 1 bon filet de vinaigre de Xérès
- sel et poivre du moulin



1 - Récupérer la chair du melon -
Épépiner et découper en dés

2 - Laver et sécher les feuilles de menthe

3 - Émietter la mie de pain et la déposer dans un saladier. Ajouter le sel, le poivre, les feuilles de menthe ciselées, 5 cl d'huile d'olive et le melon.

Arroser de 5 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès. Recouvrir de film alimentaire et réserver au frais un minimum de 2 h.

4 - Mixer l'ensemble dans un blender, tout en émulsionnant avec l'huile restante (environ 5 cl) et le bouillon de légumes, jusqu'à obtenir un ensemble souple et homogène. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

5 - Servir très frais dans de petits verres ou verrines. Décorer d'une feuille de menthe et accompagner le gaspacho de gressins et de chiffonnade de jambon.

Encore une recette de Monique

Gaufrettes

½ litre de crème épaisse
½ litre d'eau
200 g. de sucre
400 g. de farine tamisée
1 pincée de sel

* Bien mélanger le tout au robot

* Laisser reposer 2 heures

Cuire au gaufrier (plaques gaufrettes)



Recette de Clémentine

Les carottes râpées fameuses

Carottes lavées et épluchées

Assaisonnement :

Huile de colza (3 pour 4)

Huile de noix (1 pour 4)

Vinaigre blanc ou jus de citron : en même quantité que l'huile de noix

Quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger

Un peu de sucre roux

Raisins de Corinthe

Gingembre frais ou menthe fraîche

Rien ne change autant de saveur, de juteux, de teneur en sucre que la carotte au fil des saisons, en fonction de son mode de production. Mais, dit la cuisinière en battant des paupières modestement, la recette est tellement chouette que vous pouvez bien prendre les carottes que vous avez sous la main, hors toute considération politique.

Râpez-les. Plus vous râpez finement, et plus les carottes donneront du jus. Rectifiez à votre convenance. Laissez poser quelques temps, afin que les raisins secs se gorgent de jus de carotte.

En été, ajoutez un petit bouquet de feuilles de menthe ciselée juste avant de servir.

En hiver, n'hésitez pas à redonner le moral aux troupes en râpant dans les carottes l'équivalent d'un pouce de gingembre frais, ou, en alternative, à utiliser un peu de gingembre en poudre.

*Recette de Marie-Thérèse***Turinois**

ou pour Noël : BÛCHE

500 g de marrons frais ou 370 g de marrons surgelés
 100 g de beurre finalement
 100 g de sucre légèrement vanillé
 150 g de chocolat

Faire cuire les marrons, les égoutter et les passer au tamis fin, puis mélanger cette purée encore chaude avec le beurre, le sucre et le chocolat fondu.

Quand ce mélange est bien lisse, le verser dans un moule beurré (façon moule à cake) avec du papier sulfurisé au fond.

Bien tasser la pâte et tenir au frais jusqu'au lendemain.

Démouler et couper en tranches sans aucune cuisson.

Pour la bûche, lorsque le mélange a durci, verser la pâte sur un papier sulfurisé ou aluminium, et rouler en forme de bûche.

Laisser refroidir au réfrigérateur, mettre sur un plat et décorer (rainurer avec une fourchette, nœuds, etc...)

*Recette de Chantal***Cake salé**

250 g de farine
 1 sachet de levure chimique
 1 pincée de sel et poivre du moulin
 4 œufs
 10 cl de vin blanc
 20 cl d'huile (d'olive)
 100 g de cerneaux de noix ou de noisettes ou de pistaches émondées
 100 g d'olives vertes dénoyautées
 100 g de lardons fumés en allumettes
 100 g de gruyère râpé



Mélanger la farine, la levure et les œufs entiers en mouillant avec le vin blanc et l'huile pour obtenir une pâte lisse. Incorporer les autres ingrédients et remuer avec une cuiller en bois. Beurrer et fariner un moule à cake ou un moule à savarin (en couronne), verser la préparation et faire cuire à four modéré (180°) pendant 45 à 50 minutes.

Recette de Jocelyne

Cake thon-macédoine

Très facile. A préparer la veille

Dans un saladier, mélanger

4 œufs entiers

20 cl de crème fraîche (j'ai utilisé du soja cuisine)

280 g de thon en boîte ou de saumon, naturel ou à l'huile, égoutté et émietté.

400 g de macédoine (rincée et égouttée)

90 g de gruyère râpé

sel, poivre, ciboulette ou persil haché

Verser dans un moule à cake légèrement beurré et faire cuire de 40 à 60 minutes à 160°C.

Servir avec des petites tomates et quelques crevettes, accompagné d'ailloli ou de mayonnaise.

Bon appétit !

Recette d'Évelyne

Financiers

pour 6 personnes

90g d'amandes en poudre

150g de sucre glace

60g de farine

4 blancs d'œufs

100 g de beurre

1 pincée de sel

quelques gouttes d'essence d'amande

Préchauffer le four à 200°C pendant la préparation.

Faire fondre le beurre et le laisser refroidir

Bien mélanger la farine, la poudre d'amandes et sucre glace.

Ajouter les blancs d'œufs un à un en remuant.

Sans cesser de remuer, ajouter le beurre fondu.

Verser dans des petits moules, remplir au $\frac{3}{4}$.

Baisser le four à 180°C.

Faire cuire environ 15 minutes.

Quand les bords sont dorés : arrêter. Laisser refroidir sur une grille avant de démouler.

Avec les jaunes restants, faire une crème anglaise avec de la vanille, du sucre et du lait.





Et pour terminer, quelques lectures pour affiner nos sens, en tout cas ceux qui sont un peu étouffés par la domination de sens de la vue...

La guérison

nouvelle tirée de *La Rêveuse d'Ostende* d'*Éric Emmanuel Schmitt*, publiée en Livre de Poche, 2010

...

– Quelle chance d'être soigné par une jolie femme...
 Cette fois, elle était certaine d'avoir entendu. Non, elle n'était pas folle. Paroles identiques, hier, aujourd'hui. Et il s'adressait à elle.
 Stéphanie se pencha sur Karl pour vérifier l'expression de son visage : un contentement voluptueux se répandait sur ses traits, confirmant sa déclaration ; ses lèvres se gonflaient comme des seins ; il donnait même l'impression de la regarder avec plaisir, malgré ses yeux bandés. (p.142)

...

– Pourquoi souriez-vous comme ça ?
 – Une jolie femme s'occupe de moi...
 – Qu'en savez-vous ? Vous ne me voyez pas !
 – Je vous entends et je vous sens.
 – Pardon ?
 – A votre voix, à vos mouvements, à l'air déplacé par vos gestes et surtout à votre odeur, je repère que vous êtes une jolie femme. J'en suis certain. (p.146)



Le tailleur de pierres de Saint-Point

d'*Alphonse de Lamartine*, éditions Bourgogne-RhôneAlpes, Mâcon 1975.

...

Voilà l'agrément de l'état de tailleur de pierres.

Ensuite, c'est un joli état pour l'oreille, monsieur, quand je suis à genoux devant ma pierre bien équarrie la portée sur deux rouleaux de sapin qui m'aident à la remuer à ma fantaisie ; [...] que je me mets à creuser ma rainure ou à arrondir ma moulure à petits coups égaux, comme l'eau qui tombe goutte à goutte, en sonnante, du haut de la source dans le bassin, il sort de ma pierre, si elle est bien franche, une musique perpétuelle qui endort le cœur et la tête aussi doucement que le carillon lointain du village. On dirait que mon maillet est un battant et que ma pierre est le bord d'airain d'une cloche. Vous ne sauriez croire combien ce son encourage à l'ouvrage. [...] Ah ! C'est un beau son, allez, que celui d'une dalle mince de pierre tendre creusée pour recevoir l'eau et que l'on polit avec la boucharde. IL semble que l'on entend d'avance le retentissement des pas des hommes pieux qui marcheront dessus et qui seront prolongés par les voûtes murmurantes d'une église, ou bien qu'on entend d'avance le bouillonnement des eaux courantes qui rempliront en écumant l'auge des troupeaux. (P124)