



DE LA CUISINE À LA TABLE

TE PARLER DE BIEN
PLUS QUE DE RECETTES

NOVEMBRE, ENFERMÉ

Il pleut. Il n'y a plus de bar. Il n'y a plus de restau'. Il faut s'accrocher, faire un effort, encore, pour nous réinventer. Certains restaurateurs se sont pris un coup de massue sur la tête. Certains se sont dit, après, que c'était peut-être l'occasion de faire autrement, de changer nos habitudes, leurs habitudes, de faire de ce métier-passion mais contraignant un métier-passion plaisant avec une vie à côté. Moi aussi, j'ai été énervée, triste et fatiguée. Et puis, des amis m'ont remise en selle. *"Nous allons trouver des solutions, nous voir autrement, faire autrement. Nous allons nous appeler, faire des visio, continuer à rire. Ne t'inquiète pas."*

Alors, on fait comment ?



UNE PLUIE D'ARTICLES

15 ans d'amitié et un burger - *"Parce qu'hier c'était ton anniversaire, je me souviens de ce moment que nous avons partagé, cet été... [...]"*

Ramen ta fraise - *"Lorsque nous avons débriefé de ce restau, un ami nous a dit « c'est des nouilles dans de l'eau ! ». Autant vous dire que @hungrymarcel à crier au blasphème ! [...]"*

Pas plus de six à table - *"Pour beaucoup cette annonce a eu l'effet d'une bombe. [...]"*

Pour lire la suite rdv sur le blog !



INSPIRATION MAISON

Après les vacances en maisonnée, désormais confinés, il n'y a plus qu'à cuisiner ! Direction @konbinifood pour fondre devant la soupe de potimarron et de cèpes et s'abreuver d'actualités cookées. Une envie de douceur, sur le blog de @lalignegourmande, tu trouveras ton bonheur. En manque d'idées pour les soirées isolées, sur les blogs *Papilles* et *Pupilles*, *Cuisine moi un mouton*, @troisfoisparjour, *Jujube en cuisine* et *Amandine Cooking*, tu trouveras de quoi t'occuper ! Avec tout cela, pas question de manquer d'idées, et si tu es un peu à court de budget direction @ministere_18m2 !

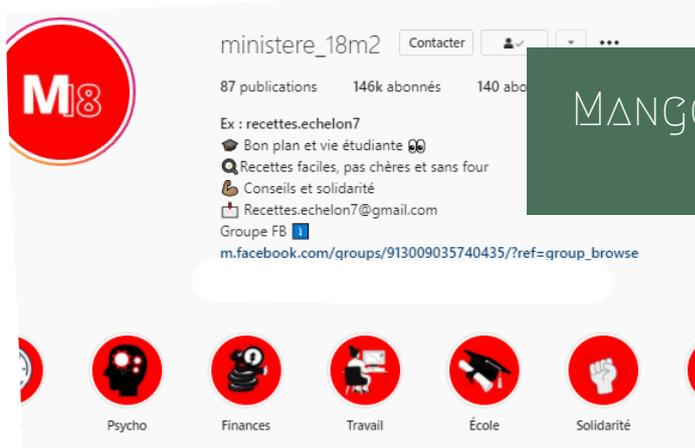


RECETTE

LE DÉBUT DES SOUPES

1 oignon rouge haché - 1 cc de cumin - 300 gr de chou-fleur - 1 litre de bouillon de légumes - 3 cs d'huile d'olive - 240 gr de haricots rouges - Sel - Poivre

Faire dorer l'oignon à l'huile d'olive. Ajouter le cumin et le chou-fleur et laisser cuire à feu moyen-vif, jusqu'à ce que le chou-fleur commence à dorer. Ajouter le bouillon, les haricots, saler et poivrer. Réduire le feu et laisser cuire pour que le chou-fleur soit tendre. Laisser refroidir puis mixer.

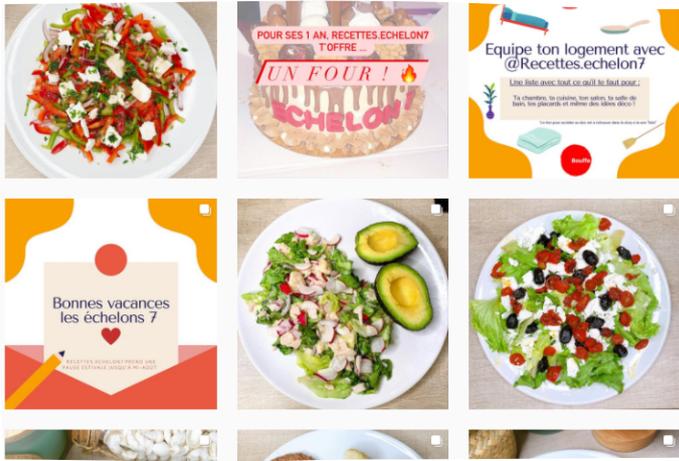


MANGER, C'EST PARFOIS UNE AFFAIRE DE PRÉCARITÉ

- 23 % des étudiants considèrent avoir des difficultés financières
- 20 % des étudiants vivent en dessous du seuil de pauvreté
- 40 % des étudiants ont au moins une aide financière directe
- 60% des étudiants sautent des repas, qu'ils soient boursiers ou non

Etre étudiant, c'est souvent synonyme de manque d'idées, manque de budget, manque de matériel. Beaucoup mangent peu et/ou mal et je suis assez mal placée pour parler vraiment de ces problématiques en mon nom propre. Des amis la vivent, cette précarité, et ils m'en parlent. Elle est prenante, oppressante, inquiétante.

L'un d'eux m'a fait découvrir l'Instagram ex-recettes.echelons7 "Pour cuisiner sans four et pour un budget de 60 euros par mois". Voilà qui est bien résumé et qui aide tout le monde à se mettre en cuisine pour lâcher les conserves un peu pourries de cassoulet tout prêt ! Alors merci Imane pour ce que tu fais !! En ces nouveaux temps confinés, n'hésitez pas à aller suivre le @ministere_18m2 pour avoir ses conseils recettes mais aussi ceux de la vie de tous les jours, pour nous, étudiants confinés qui n'avons pas besoin d'une dépression en plus de l'oppression d'un confinement à 20 ans !



- PORTRAIT - LE DOMAINE QUI VÉHICULE LE PLUS D'ÉMOTIONS

Jamais au grand jamais je n'aurais cru avoir un pareil pavé lorsque je lui ai demandé de participer. Son témoignage m'a tellement touchée qu'un article est en préparation : ce simple encart ne suffira jamais ! Pour Jules, « manger est l'une de [ses] activités favorites ». Il m'a écrit que c'était « probablement le domaine qui véhicule le plus d'émotions ». Il a décrit à la perfection la philosophie de ce qu'il se passe selon moi autour d'une table, cette commensalité qui me tient tant à cœur. Jules, il fait au mieux, avec son petit budget, son micro-onde et sa plaque, ses idées. Pour son anniversaire je lui ai offert un économe et je lui ai promis de lui donner des idées. Lui, il m'a fait découvrir @ministere_18m2 et m'a livré l'un des plus jolis témoignages d'amitié !



Mois écolier, mois vacancier, mois particulier, mois reconfiné. Je ne sais pas si je m'y attendais, ce qui est sûr c'est que nous l'avons déjà fait. Alors mes amis, voici la recette à suivre : ressortez vos meilleures routines, ne vous oubliez pas, tirez les leçons des mois passés et profitez de ses semaines pour faire tous ces trucs que l'on ne fait jamais mais que l'on a kiffé faire de mars à mai ! Retrouvez-moi sur Instagram, Facebook, le blog pour des surprises confinées... et pour la peine une troisième page pour tout vous expliquer

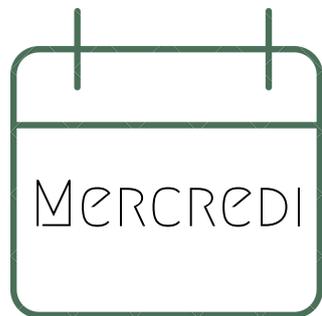


UN MOIS DE DIMANCHE, OU COMMENT CRÉER DE NOUVELLES ROUTINES

Les mots pour parler des maux. 2020 a inventé des maux et des mots. Confiner, déconfiner, reconfiner. « 65 millions de joggers, de profs' de yoga et de boulangers », une pièce exclusive dont le 2e - et nous l'espérons tous dernier - acte vient de sortir !

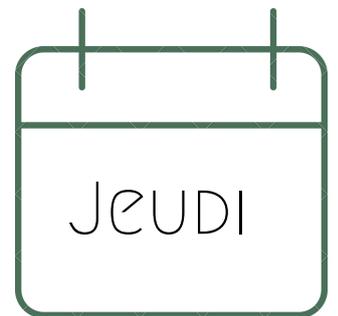
Un confinement bien plus chargé et routiné, mais comment s'amuser sans théâtre, sans cinéma, sans restaurant ? Nous nous réinventons ! Commander en click and collect, regarder des vieux films, lire des livres, faire des visios, scroller intelligemment sur les réseaux, ... Moi voilà ce que je vous propose, 3 rendez-vous et un article, un défi que j'espère tenir avec vous :

Le lundi, nous avons tous besoin d'un petit coup de boost pour démarrer la semaine ! L'idée c'est de vous présenter une **initiative** d'un restaurateur, d'une collectivité, des métiers de bouche, ... Si vous avez des contacts ou des idées, envoyez-moi un message privé sur Facebook, Instagram ou sur mon mail laura.delacuisinealatable@gmail.fr.



Le mercredi c'est le jour des **enfants** ! Comme nous sommes tous des enfants, nous aimons les goûters et les jeux, alors nous allons **jouer**. Je vous poserez un défi de réalisation (le vendredi) à faire avant le mercredi soir. Je partagerais vos réalisations, vos recettes (et pour le fun, on votera :)). Si vous avez des idées, envoyez-moi un message privé sur Facebook, Instagram ou sur mon mail laura.delacuisinealatable@gmail.fr.

Jeudi **étudiant**, entre petits challenges, partages, apéro ! Pleins de fun à venir !! Si vous avez des idées, envoyez-moi un message privé sur Facebook, Instagram ou sur mon mail laura.delacuisinealatable@gmail.fr.



Fin de semaine, **retour sur la semaine passée**, billet d'humeur, de souvenirs...

Je compte sur vous, soyons ensemble !
Participez, réagissez, cuisinez, partagez !
Sur les réseaux : @delacuisinealatable

Laura