

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

« Quand le blé va, tout va ! »

Le 4 décembre, à la Saint-Barbe, nous semons du blé ou bien des lentilles.
Mais savez-vous pourquoi ?

Cette tradition, très suivie en Provence, remonte à l'antiquité. A la mi-décembre, les paysans, très soucieux de voir la nature en berne, plantaient des graines de la récolte précédente dans différents plats. Lorsqu'elles germaient, ils les replantaient au bord des champs en guise d'offrande. C'était un rite de fécondité qui permettait à la fois d'honorer la terre nourricière et de prévoir les récoltes à venir. Si le blé poussait bien, les récoltes seraient bonnes !

Les Provençaux ont choisi la date du 4 décembre pour honorer la martyre Sainte-Barbe.

Aujourd'hui encore, cette tradition se poursuit. Le blé est semé dans trois coupelles, synonymes de la trinité. Il peut aussi être remplacé par des lentilles ou bien des pois chiches. Une fois germé, le blé est paré de ruban rouge ou jaune et installé sur la table de Noël en guise de décoration. Le lendemain, il prend place dans la crèche. Lorsque les fêtes sont terminées, il est planté dans le jardin.

Pour certains, le 4 décembre marque aussi le premier jour des réjouissances de Noël :
décorations, achat du sapin...

Nous vous souhaitons de passer d'agréables fêtes de fin d'année.

Activité ludique pour les enfants, Décorer et semer le blé !

Il vous faudra :

- * Plusieurs contenants à décorer
- * Du coton
- * Du blé ou des lentilles
- * De l'eau



Bouteille d'eau



Coquille d'œuf



Pot de yaourt



Petit pot en verre

Déposez dans le contenant, décoré au préalable par votre enfant, une couche de coton
(les disques à démaquiller fonctionnent parfaitement)

Répartissez sur le coton du blé ou des lentilles.

Recouvrez de coton, puis mouillez avec un peu d'eau : il faut que le coton soit uniformément humide.

Si besoin, déversez l'excédent d'eau (s'il y en a trop, le coton peut moisir).

Chaque jour, vérifiez l'humidité du coton, mouillez et déversez l'excédent.

Vos grains germeront très vite. Lorsque les tiges commencent à pousser, retirez la couche de coton supérieure, et continuez de préserver l'humidité.

Décembre, synonyme de repas gargantuesque ?

Le mois de décembre est l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis autour d'un « repas savoureux » souvent copieux, se prolongeant dans la soirée. Quelques astuces pour limiter les excès tout en se faisant plaisir.



L'apéritif signe le début des festivités. On se laisserait bien tenter par tout ce qui se trouve sur la table. Privilégiez l'anchoïade, très populaire en Provence. Si vous n'êtes pas fan de l'anchois, vous pouvez réaliser une petite sauce au fromage frais agrémentée de miettes de thon. Vous pouvez aussi vous laisser tenter par des verrines, surtout si elles sont aux fruits de mer.

Quand vient l'heure de passer à table pour l'entrée, un choix cornélien s'offre à vous : fruits de mer ou foie gras ?

Si vous choisissez les fruits de mer, il vaut mieux éviter le beurre, le pain brioché ou la mayonnaise. Agrémentez d'un zeste de citron, les saveurs des fruits de mer n'en seront que plus révélées.

Si vos papilles préfèrent le foie gras, essayez de ne vous servir qu'une tranche et de la déposer sur du pain complet légèrement grillé.

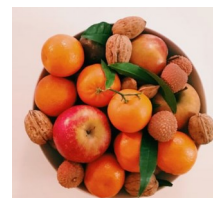


Le moment du plat est arrivé et l'indétrônable chapon pare la table. Viande plus « grasse » que la volaille classique, il est plus savoureux en bouche. Pour limiter l'excès, optez pour un accompagnement à base de légumes. Si vous êtes des inconditionnels de pommes de terre, vous pouvez les proposer sous forme d'écrasé ou bien de purée. Vous pouvez même rajouter de la patate douce pour apporter une note sucrée à votre plat. Il faudrait simplement éviter de saucer son assiette et de se resservir.

L'heure du fromage est arrivée. Dilemme, vais-je craquer ? Pour ne plus culpabiliser, surprenez vos convives avec des idées originales : verrines de fromages accompagnées de salade verte, camembert déjà découpé avec pommes et amandes et pourquoi pas une salade verte parsemée de copeaux de fromage. Si vous avez des amateurs de fromage, pour qui le traditionnel plateau est non négociable, choisissez plutôt des fromages à pâtes molles, moins gras.



Nous sommes presque au bout du repas et arrivent les gourmandises... Pour les desserts, préférez la bûche glacée à la bonne bûche pâtissière et sa crème au beurre. Si vous souhaitez la réaliser vous-même, optez pour une bûche aux fruits. N'oubliez pas de déguster des fruits de saison, ils vous apporteront fraîcheur et fibres.



Pensez aussi à vous hydrater tout au long du repas. Pour rappel, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Autres conseils utiles : aérez-vous entre deux repas, histoire de vous dégourdir les jambes et de vous oxygéner. Enfin, ne sautez pas de repas mais mangez plus léger. Et surtout, passez de bonnes fêtes !

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Décembre 2019- N°59



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr