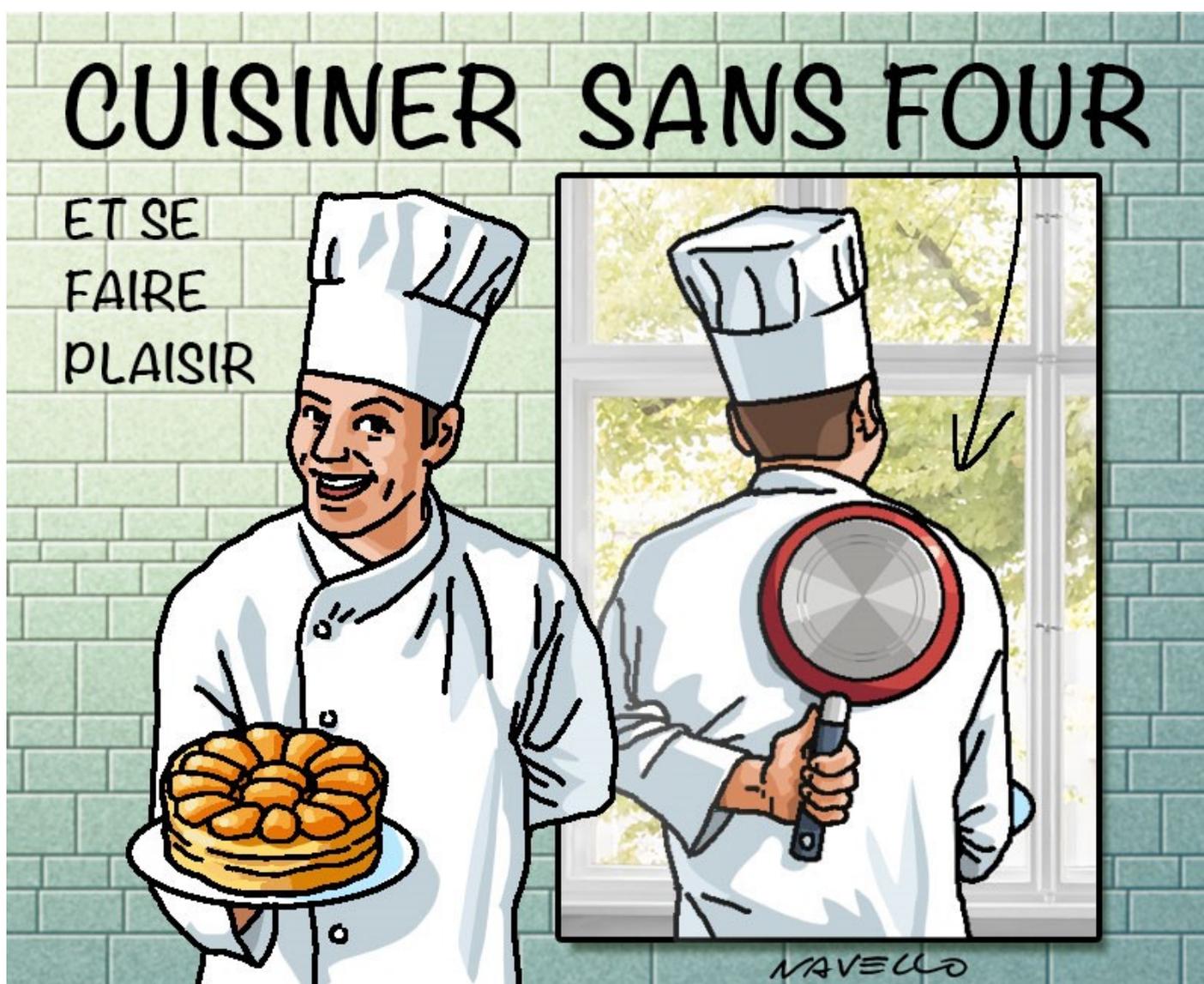


A LA UNE



Cuisiner et se régaler, même sans four

Problème de four, cuisine étriquée et/ou non équipée, période de canicule et nécessité de ne pas augmenter la température ambiante, quotidien en version camping ? Autant de situations où cuisiner peut s'avérer complexe et fastidieux. Pourtant il est possible de se faciliter la vie. Voici quelques pistes de cuisine gourmande sans four.

Des recettes sans cuisson

Tant qu'on n'est pas confronté à l'absence de four (classique ou micro-ondes), on ne réalise pas forcément qu'il existe d'autres moyens de cuisiner de l'apéro au dessert. Il existe effectivement beaucoup de recettes à réaliser... sans cuisson et sans être « top chef ». Evidemment, l'été, c'est plus instinctif. Cela dit, l'idée c'est d'aller plus loin que les sandwichs ou les salades composées.

- Pour le festif, place aux incontournables des apéros sans cuisson : beurre de sardines ou rillettes de poisson obtenues en mélangeant du fromage frais et du poisson émietté - thon, sardines ou maquereaux à la moutarde (en conserves) ou bien encore du poisson fumé (truite, saumon ou maquereau) - servis sur du pain, des rondelles de concombre ou de pommes de terre.
- En guise d'entrée, des champignons de Paris sans pieds, farcis au fromage ail et fines herbes ou bien encore les tomates crues farcies : au chèvre frais ou aux œufs durs, au thon avec une sauce légère fromage blanc- moutarde ou curry...
- Côté desserts, il y a matière à faire vos gammes et vous régaler. Beaucoup de desserts ne nécessitent pas de cuisson, mais un temps de repos au froid. A commencer par le tiramisù, suivi par [la charlotte](#) et pour finir le célèbre gâteau aux biscuits thé (biscuits, beurre-chocolat) qui permet d'improviser un régressif gâteau d'anniversaire en deux temps trois mouvements.

Des gâteaux et des biscuits à la poêle ?

Et si l'on souhaite des gâteaux cuits et dorés ? Vous connaissez peut-être les recettes de cookie géant cuit à la poêle qui font fureur sur les réseaux sociaux ? C'est une bonne façon de vous lancer. Essayer ce type de cuisson, rapide et économique, c'est adopter la technique !

Pour de meilleurs résultats, il vaut mieux avoir sous la main une poêle anti-adhésive et du papier sulfurisé pour tapisser le fond. Et si vous utilisez des plaques électriques, il peut être utile d'avoir recours à deux poêles qui peuvent s'emboîter, afin de mieux répartir la chaleur et de ne pas avoir un gâteau dont le fond est trop cuit, voire brûlé. A vous [les clafoutis](#), gâteaux au yaourt, génoises et autres gourmandises ! Sans oublier la possibilité de faire aussi des biscuits ou des gâteaux individuels avec la même technique.

Quand vos essais probants vous auront convaincu(e), tentez l'aventure avec les préparations salées : quiches aux légumes sans pâte, tuiles au fromage....

Enfin, s'il fait froid et que l'on souhaite manger chaud, il est toujours possible d'avoir recours à d'autres procédés. Inédits, en détournant de leur usage habituel de l'électroménager. Il s'agit de la [cuisson à la bouilloire](#) ou de se servir d'un appareil à [croque-monsieur](#) ou d'un rice cooker qui, contrairement à ce qu'indique son nom, ne cuit pas que le riz mais aussi les légumes frais, surgelés et secs, le poisson, la viande...

Sortez-les du placard ou investissez à un petit prix (vide-greniers, ressourcerie...), ils n'ont pas fini de vous étonner et de vous inspirer pour sortir du train-train culinaire !

[Pour plus d'inspiration culinaire, suivez 1 repas/ 1 euro](#)

[Voir la recette du pain à la poêle](#)

Urgence Premiers Pas

70% des parents défavorisés déclarent que la crise a eu un impact négatif sur leur capacité à acheter du lait infantile pour nourrir leur enfant de moins de trois ans. Et près d'un parent défavorisé sur trois déclare diluer le lait infantile au-delà des normes pour faire durer les boîtes plus longtemps. C'est pourquoi, la Fondation Break Poverty, en partenariat avec le Secrétariat d'Etat chargé de l'Enfance et des Familles et l'Agence du Don en Nature, s'engage pour répondre à l'urgence de milliers de parents en situation de précarité. Lancée officiellement fin mars 2021, le défi vise à distribuer des biens essentiels (lait infantile, couches, produits d'hygiène infantile et autres denrées alimentaires) à 50 000 enfants de 0 à 3 ans en situation de fragilité.

[Pour en savoir plus](#)

COCOLUPA : le Comité national de coordination de la lutte contre la précarité alimentaire

L'ambition de COCOLUPA, présidé par Virginie Lasserre, directrice générale de la cohésion sociale (DGCS), est assurer une meilleure coordination des actions de lutte contre la précarité alimentaire et construire des stratégies partagées avec les associations et les collectivités locales.

[Pour en savoir plus](#)

Analyse critique de l'initiative de paniers alimentaires destinés aux étudiants

Suite à l'offre de l'enseigne Leclerc d'un panier alimentaire équilibré à 21€/semaine destinés aux étudiants, Nicole Darmon et Dominique Paturel interrogent le bien-fondé de ce type de distribution et incitent à la réflexion. « Contrairement à l'aide alimentaire, l'offre promotionnelle de Leclerc est immédiatement accessible, sans exigence administrative particulière, et en proximité. Mais petits détails : le colis est pré-pensé, les produits sont tous emballés, fruits et légumes compris. (...) Tant que ne seront pas reconnus d'une part les besoins des citoyens et d'autre part la nécessité d'un accès égalitaire, solidaire et libre, garanti par un droit à l'alimentation durable, on laissera libre cours à des réponses qui continueront à assigner une partie de la population à manger ce que l'on décide à leur place. » En définitive, une bonne initiative qui mérite d'être évaluée pour être ajustée, en fonction du retour des principaux intéressés.

[Lire l'article](#)

Une boîte à outils pour lutter contre la précarité alimentaire

A l'attention des acteurs de terrain, cette boîte à outil regroupe une trentaine de documents (fiches synthèses, fiches pratiques et outils) pour aider à lutter contre la précarité alimentaire. Six rubriques sont disponibles : Comprendre les enjeux et l'écosystème de la ...

Six rubriques sont disponibles :

- Comprendre les enjeux et l'écosystème de la lutte contre la précarité alimentaire
- Identifier et mobiliser les acteurs pertinents sur son territoire
- Mener un diagnostic partagé de la précarité alimentaire
- Associer les personnes concernées

- Animer et outiller sa coordination dans la durée
- Mener des actions ciblées sur des publics ou des thématiques.

[Consulter la boîte à outils](#)

La cantine à 1 euro

En France, les élèves issus de famille modeste sont deux fois plus nombreux à ne pas manger à la cantine que les élèves issus de familles favorisées. Afin de garantir l'égalité d'accès à un repas équilibré, l'Etat a donc décidé d'accompagner financièrement les communes pour permettre à tous les enfants issus de familles modestes des écoles primaires d'avoir accès à un repas à 1 euro.

Ce dossier présente un bilan d'étape et dresse les perspectives pour 2021.

Lire le dossier de presse :

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_cantines_a_1eur_2021_vf.pdf

FOCUS

Dormir, bouger, parler : piliers du développement des plus petits

La petite enfance est une période de développement physique et cognitif rapide où se forment les habitudes et où il est possible de changer et d'adapter les règles de vie de la famille. L'OMS publie des directives spécifiques pour les jeunes enfants, âgés de moins de 5 ans. Le but général de ces lignes directrices est de faire des recommandations afin d'évaluer le temps que chaque enfant devrait consacrer à dormir ou être physiquement actif pour sa santé et son bien-être. Un point est également fait sur la durée maximale pendant laquelle les enfants devraient avoir des activités sédentaires devant un écran ou être calmes sans dormir.

L'inactivité physique est un des grands facteurs de risque de mortalité dans le monde et elle contribue à la hausse du surpoids et de l'obésité. Sensibiliser les parents est donc primordial. **Ces directives explicites permettent d'avoir des repères et d'instaurer un dialogue, par exemple, de façon ludique, sous forme de quiz à élaborer ou de journées types à construire avec des codes couleurs.**

Enfin, au-delà du temps passé devant un écran, vigilance sur la télé systématiquement allumée pendant les repas : des chercheurs Inserm au Centre de Recherche en Épidémiologie et Statistiques - Université de Paris (CRESS), ont identifié une association entre le fait que la télévision soit allumée en permanence au moment des repas familiaux et un plus faible développement du langage. Cela pourrait s'expliquer à la fois par un effet sur l'enfant, en le distrayant, et sur les parents en détournant les conversations avec leurs enfants.

[Lire l'étude](#)

[Voir les directives](#)

SUR LE TERRAIN

Ville de Rennes : dons de repas préparés par les cantines

Chaque jour, la cuisine centrale de Rennes élabore 12 500 repas qui sont servis dans les établissements publics de la ville disposant d'un lieu de restauration. Soit au total : 16 crèches, 7 EHPAD, 5 restaurants administratifs, 48 cantines scolaires...

« Nous nous sommes rendus compte d'un gaspillage important : chaque jour, des barquettes sous vide étaient jetées. Une barquette comporte en moyenne huit parts, cela représente donc un chiffre conséquent », explique Typhaine Herré, responsable du service restauration durable de la ville de Rennes. « Nous avons cherché des solutions pour ne pas perdre ces aliments préparés. » Dès 2016, la ville de Rennes commence à mener une étude sur le gaspillage alimentaire et les « gisements », c'est-à-dire ce qui peut être donné à des associations. « Un protocole d'hygiène a été mis en place afin de garantir le respect de la chaîne du froid et la traçabilité des produits. Nous avons également signé une convention avec des associations. On imagine toujours que c'est un dispositif très conséquent à mettre en place, mais c'est tout à fait faisable. En amont, il est fondamental d'évaluer les gisements, les circuits de collecte, et s'assurer que ce qui est donné sera consommé. C'est un gain de temps pour tout le monde ».

Cette initiative a pris de l'ampleur au fil des mois : en 2020, huit écoles ont effectué des dons de repas vers deux associations : le foyer d'accueil d'urgence Saint Benoît et l'épicerie gratuite de l'Université de Rennes 2. Ainsi plats de résistance, fruits, produits laitiers, l'équivalent de plus de 16 000 repas ont été redistribués.

« Avec la crise du Covid-19, nous avons dû redistribuer tous les repas. La cuisine centrale est alors devenue une plateforme logistique de dons. Cela nous a permis d'être réactifs, d'étendre le dispositif à d'autres associations. Rien n'a été perdu, tout a été donné. Nous avons également été sollicités par une entreprise de l'agroalimentaire qui avait des surplus de production. »

[Pour en savoir plus](#)



6 à 8 personnes



1 heure



Facile

Côté cuisine

Gâteau à la rhubarbe cuit dans une poêle

Ingrédients



4 tiges de rhubarbe
ou 250 g de fruits



2 pots de yaourts remplis de farine



2 pots remplis de sucre



1 pot de yaourt
ou 1 pot rempli de lait (125 ml)



100 g de beurre



1 œuf



1 cuillère à café de levure chimique

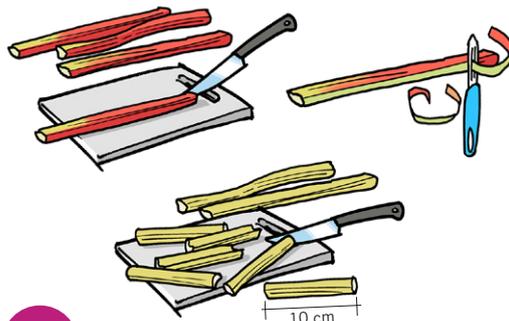


Papier sulfurisé

Préparation

1

Laver la rhubarbe. Couper les extrémités et peler grossièrement. Puis faire des tronçons de 10 cm.



2

Préparer une pâte lisse en mélangeant le beurre et le sucre. Ajouter l'œuf. Puis incorporer la farine, la levure et progressivement le yaourt (ou le lait).



3

Mettre une feuille de papier sulfurisé dans le fond d'une grande poêle antiadhésive (28 / 30 cm de diamètre). Préparer un couvercle correspondant. Verser la pâte dans la poêle.



4

Dresser les tiges de rhubarbe en étoile.



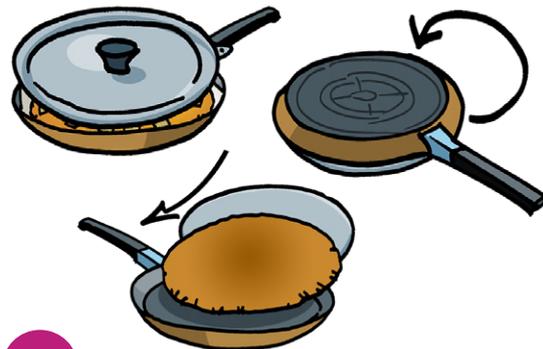
5

Mettre sur le feu doux pendant 40 minutes en surveillant la cuisson avec la pointe d'un couteau.



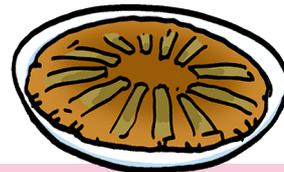
6

Quand le gâteau semble cuit, éteindre le feu. À l'aide du couvercle retourner le gâteau dans la poêle chaude et l'y laisser 5 minutes.



7

Puis démouler sur un plat en le retournant une nouvelle fois.



Infoplus

Un gâteau facile à réaliser, qui met à l'honneur la rhubarbe ou tout fruit de saison. Servi en dessert ou au goûter, il peut être proposé avec un coulis de fraises trop mûres ou une sauce vanille réalisée avec une crème dessert diluée avec un demi-pot de lait.