



# LE CANARD SALÉ

Feuille de contact du Juste Sel de Mettet  
Eté 2013

## Sel'édito d'Antonietta, membre du Sel depuis sa création...

Le Sel ? Presqu'un an déjà ... Et qu'est-ce que cela m'apporte ? Que voulais-je trouver quand j'ai commencé l'aventure ?

Rencontrer d'autres personnes, qui pensaient différemment de la société de consommation habituelle, qui n'auraient pas eu peur de rendre un service à quelqu'un, même en le connaissant fort peu.

Ici, le service n'est pas tout à fait gratuit : je donne à mon voisin qui donne au sien, qui donne au sien etc. et cela finit par me revenir.

Mais que de questionnements : vais-je prendre le travail de quelqu'un ? Mon échange est-il juste ? Que puis-je offrir ou demander ? Voilà toutes des questions auxquelles des réponses sont apportées lors de nos réunions mensuelles. Dans une ambiance "bon enfant" autour parfois de bonnes choses cuisinées maison.

J'avais du mal à demander (quand je vois l'aide dont j'ai besoin, que vais-je oser formuler ? certaines choses sont du ressort de professionnels). Mais en consultant les offres, et surtout lors d'une réunion mensuelle, j'ai tout de suite vu ce qui allait m'aider, de façon ponctuelle à ce moment-là (2 sessions de rattrapage en math). Et d'ailleurs merci Anne, les examens se sont bien passés (pas les miens, mais ceux de ma fille).

Quant à offrir : quelle difficulté de sélectionner ce que je sais faire, suffisamment bien que pour le proposer à d'autres. Mais voilà un aspect réconfortant du Sel : nous avons tous quelque chose à partager.

Somme toute, une soirée agréable par mois, parfois avec des activités, et partager avec d'autres des services, des idées, une rencontre.

Ce que j'attends maintenant, c'est que quelqu'un propose des pommes. Je veux bien les ramasser, je goûte déjà la compote ... miam miam et peut-être une tarte au prochain petit déjeuner commun.

**Le Juste Sel de Mettet - On a tous quelque chose à partager !**

[www.justesel-mettet.be](http://www.justesel-mettet.be)



## Le SEL en actions : 2 moments choisis...

Le partage d'un petit-déjeuner convivial et très gourmand :



C'était le 15/06/2013

Et un bel échange de savoir :

Initiation à la traite des chèvres et à la fabrication de fromage.

C'était le 6/8/2013



Le Juste Sel de Mettet - On a tous quelque chose à partager !

[www.justesel-mettet.be](http://www.justesel-mettet.be)



# Recettes goûtées et approuvées : **Vive la courgette !**

## Courgettes apéro

- Prendre une petite courgette et la couper en rondelles de 4 mm.
- Les plonger dans l'eau salée 3 minutes et égoutter dans un plat en attendant.
- Une pâte à crêpes épaisse : 1 œuf entier, 200 g de farine fermentante, 1 verre de lait.
- Plongez-y les rondelles une à une et ensuite déposer dans une poêle pour cuire les petites crêpes une à une des deux côtés.
- Mettre sur un papier absorbant
- Servir avec une garniture fantaisie : sur le dessus de la petite crêpe mettre du fromage Vache-Qui-Rit © et un raisin sec.



## Terrine de courgettes aux oignons

1 kg de courgettes  
150 g d'oignons  
100 g de mie de pain  
1 verre de lait  
2 c à s d'huile d'olive  
4 œufs

Sel, poivre,  
noix de  
muscade  
Estragon, menthe fraîche (ou autres  
herbes selon le goût, par ex :  
bourrache...)

- Peler et hacher courgettes et oignons.
- Emietter le pain dans le lait et laisser gonfler.
- Faire fondre doucement les courgettes et les oignons dans l'huile en remuant de temps en temps (15 à 20 min) puis écraser à la fourchette.
- Presser la mie de pain et incorporer aux courgettes.
- Battre les œufs en omelette et assaisonner et ajouter selon le goût gruyère râpé, lardons ou dés de jambon...
- Nettoyer les herbes et les hacher et les mélanger aux courgettes.
- Verser le tout dans un moule à cake bien beurré.
- Faire cuire à four moyen préchauffé 180° au bain marie pendant 30-45 min. Vérifier la cuisson.
- Laisser refroidir
- A servir avec salade, tomates...

**BON APPETIT !**

**Le Juste Sel de Mettet - On a tous quelque chose à partager !**

[www.justesel-mettet.be](http://www.justesel-mettet.be)



## A votre agenda :

- ⊙ Le 15 octobre - 19h - Devant-les-Bois : salle sur la Place Saint-Ghislain
- ⊙ **LE 1<sup>er</sup> ANNIVERSAIRE DU SEL de Mettet : Le 15 novembre, 19h à Mettet : salle Frérotte.**
- ⊙ Et les premiers rendez-vous de 2014 : le 15 janvier, le 18 février, le 15 mars....

Pour les lieux et les détails, vous recevrez une invitation si vous êtes membre du SEL ou en consultant le site internet <http://justesel-mettet.be> ou [www.mettet.be](http://www.mettet.be)

**Intéressé(e) ? Pas encore inscrit(e) ?  
Connecté(e) à internet ou pas,  
il est facile de faire partie du SEL !  
CONTACTEZ-NOUS ET VENEZ NOUS RENCONTRER !**

## Coordonnées du COCO (Comité de Coordination)

**Les trésoriers :** Anne Pecheur : 0489/99.81.55

Renaud Vandenberghe : 0473/25.30.46

**Les secrétaires :** Marie Warnant : 071/71.04.51 (heures de bureau)  
Antonietta Bruno : 0478/39.68.94

Pour tout ce qui concerne l'ordinateur : Myriam Slegten 0497/37.47.14

## Les relais-village prêts à vous rencontrer !

### A Biesme :

Maggy Angioni 071/72.79.30  
Francine De Buysser 071/72.85.15.

### A Oret :

Antonietta bruno 071/72.96.32

### A Mettet :

Marcelle Crépin 071/72.77.55

### A Saint Gérard :

Dominique Englebert 0494/67.25.61

### A Ermeton :

Dominique Goosse 0494/15.87.23

### A Biesmerée :

Annie Degraux 071/72.79.29



**Le Juste Sel de Mettet - On a tous quelque chose à partager !**

[www.justesel-mettet.be](http://www.justesel-mettet.be)

