



*pour la vie*

# CALENDRIER 2015 DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

PHOTOGRAPHIÉ PAR DAVID KEN



## LA LIGUE CONTRE LE CANCER : ENGAGÉE POUR LE PROGRÈS.

Aujourd'hui, en France, 58% des personnes atteintes de cancer guérissent. C'est un réel progrès qui ouvre de meilleures perspectives, mais ce chiffre reste insuffisant. En étant le 1<sup>er</sup> financeur privé de la recherche contre le cancer en France, la Ligue contre le cancer s'engage activement depuis plus de 90 ans à lutter contre cette maladie. Active sur le terrain, la Ligue intervient directement auprès des hommes et des femmes touchés par la maladie : amélioration des conditions de vie des personnes malades, soutien aux familles, information, mais aussi campagnes de prévention, de sensibilisation et de promotion des dépistages...

Aujourd'hui,

**652 000 ADHÉRENTS ET 13 800 BÉNÉVOLES**

font vivre ce combat, ses succès et ses avancées.

Si vous souhaitez rejoindre la Ligue contre le cancer, faire un don ou relayer notre combat :

Rendez vous sur  
**[ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)**

Appelez le  
**0 810 111 101**

Devenez fan de notre page Facebook  
**[facebook.com/laliguecontrelcancer](https://www.facebook.com/laliguecontrelcancer)**



### ÉDITO

*"Nous devons, ensemble, faire de 2015 une année majeure dans la lutte contre le cancer. Chaque jour, grâce au soutien de ses généreux donateurs, la Ligue contre le cancer se mobilise davantage pour aider, accompagner et soutenir les personnes malades et leurs proches. Chaque jour, la Ligue contre le cancer renforce ses actions de prévention, de sensibilisation et de protection des populations pour éviter les risques de cancer. En 2015 encore, notre association restera le 1<sup>er</sup> financeur privé et indépendant de la recherche contre le cancer.*

*L'achat de ce calendrier permet, de façon optimiste et surtout réaliste, de pérenniser nos actions dans les mois et les années à venir. En l'affichant fièrement dans votre cuisine ou dans votre bureau, vous devenez, au même titre que nos 12 célébrités militantes, des ambassadeurs de la lutte contre le cancer. En réalisant les recettes de soupes imaginées pour vous en collaboration avec le chef Jean Imbert, vous profiterez pleinement des vertus d'une alimentation saine et variée, atout incontestable pour votre bien-être et votre santé. Je tiens à remercier chaleureusement nos 12 célébrités, le photographe David Ken*

*et l'équipe de l'agence Pueblo qui se sont engagés gracieusement et ont réussi, avec succès, à véhiculer une note d'optimisme dans la lutte contre le cancer. Voltaire disait "J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour ma santé". Que vous soyez malade, proche de malade ou un fidèle soutien de la Ligue, j'espère que ce calendrier contribuera à vous apporter bonheur et sérénité tout au long de cette année 2015."*

*J. Godet*

Professeure Jacqueline Godet,  
Présidente de la Ligue contre le cancer

## FAIRE DU BIEN À CEUX QUI EN ONT LE PLUS BESOIN

En nous offrant leur sourire, 12 célébrités ont décidé de donner une partie d'eux mêmes pour montrer leur engagement dans le combat contre le cancer. Leurs témoignages, leurs engagements, teintés de bonne humeur, ont pour objectif d'apporter joie et optimisme auprès des personnes concernées directement ou indirectement par la maladie. Ce calendrier se donne pour ambition de colorer l'année 2015 d'espoir, de plaisirs, de bonheurs partagés autour

de soupes savoureuses à déguster en famille, entre amis ou collègues. Parce qu'une alimentation saine et équilibrée apporte aussi bonheur et bien-être, le chef Jean Imbert a souhaité vous offrir 12 recettes simples et gustatives, illustrées par Nicolas Pierre. Contre la soupe à la grimace, grâce aux sourires de nos stars et aux recettes équilibrées, tous les ingrédients sont réunis pour vous faire passer une belle année 2015.

## DAVID KEN & JEAN IMBERT



*"J'aime saisir les émotions vraies, brutes, comme surprises d'avoir été photographiées. À travers ces clichés pour la Ligue contre le cancer, j'espère avoir communiqué toute la joie de vivre partagée avec chacun des invités."*

**David Ken**, portraitiste reconnu et figure incontournable de la photographie publicitaire, est le co-auteur de projets étonnants, comme le LOL Project, incroyable et immense galerie de portraits sur l'instant magique du "lâcher-prise", qui nous rappellent à quel point le rire peut-être beau et bienveillant. ([www.lolproject.com](http://www.lolproject.com))

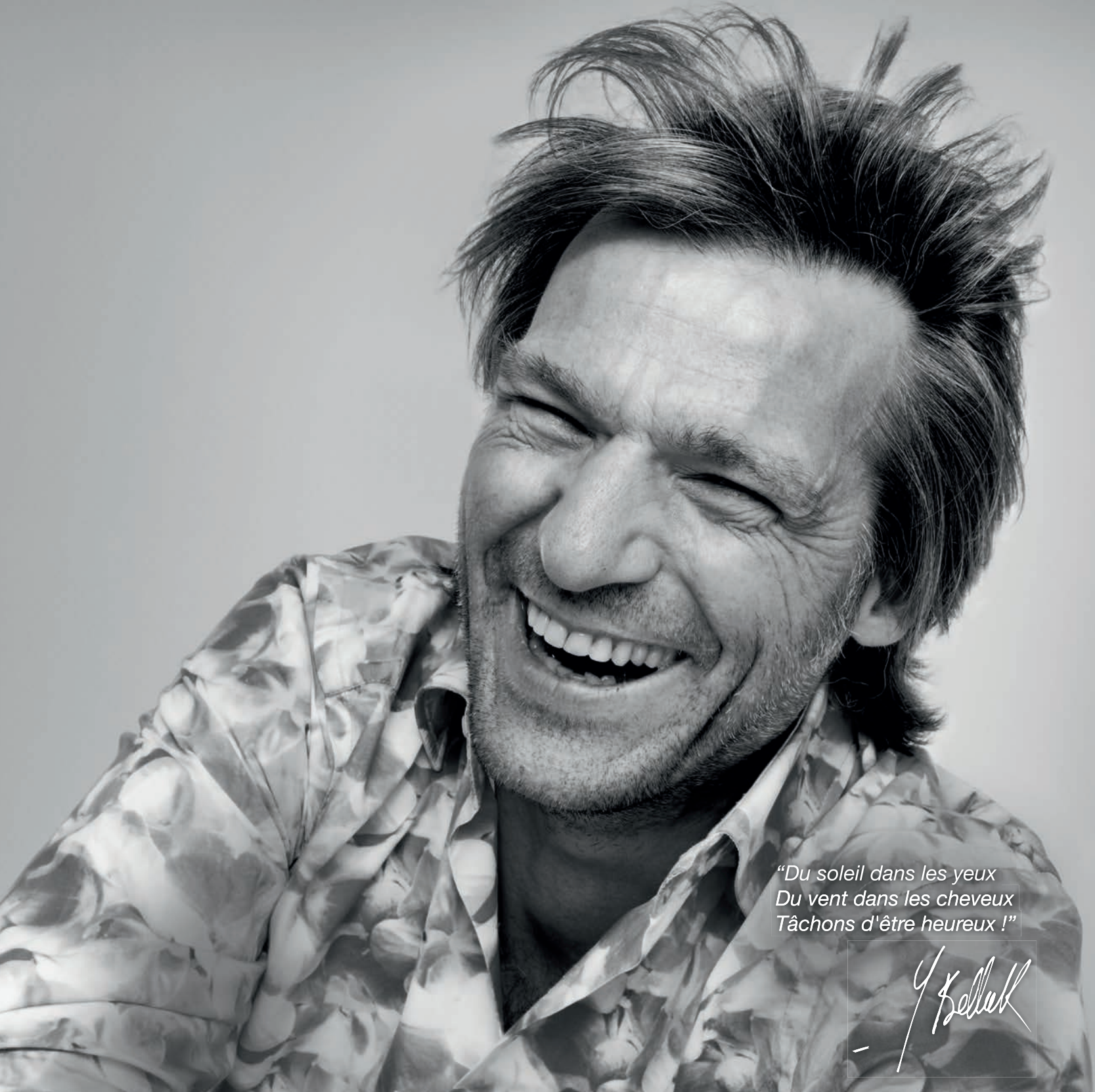


*"Je suis très fier d'avoir collaboré avec la Ligue contre le cancer pour proposer ces soupes à base de fruits et légumes"*

**Jean Imbert** est un chef cuisinier révélé par l'émission *Top Chef*. Après des études à l'Institut Paul Bocuse, il réalise son rêve d'ouvrir à Paris son propre restaurant "L'Acajou". Chaleureux et dynamique, il réussit à faire de son restaurant un incontournable où il reçoit de nombreuses personnalités comme Robert De Niro, Johnny Hallyday, Leïla Bekhti, Édouard Baer... ([www.l-acajou.com](http://www.l-acajou.com))

## REMERCIEMENTS

La Ligue contre le cancer remercie chaleureusement toutes les personnalités militantes, qui se sont engagées généreusement dans cette aventure. Merci à **Nikos** Aliagas, **Vanessa** Demouy, **Michel** Drucker, **Laura** Flessel, **Yvan** Le Bolloc'h, **Mareva** Galanter, **Jean** Imbert, **Camille** Lacourt, **Michel** Leeb, **Stéphane** Plaza, **Sandrine** Quétier, **Bruno** Solo et **Julie** Zenatti. Un merci particulier à l'agence Pueblo d'avoir offert à la Ligue contre le cancer la réalisation de ce calendrier. Merci à toute leur équipe pour leur engagement sans faille : **David** Ken assisté de **Toky** Andrianoely pour la photo, **Willam** Lafarge pour la direction artistique, **Lucie** Laporte pour le graphisme ([www.pueblo.fr](http://www.pueblo.fr)). Merci à **Anne** Le Cain et à F.L.C pour leur précieuse aide dans l'élaboration des recettes. Merci à **Asma** Abid, directrice de l'école de maquillage Avant Scène ([www.avantscene-maquillage.fr](http://www.avantscene-maquillage.fr)), assistée de **Farah** Benaldjia pour le temps passé gracieusement auprès de nos égéries. Merci à **Cyril** Masson, président de la société de taxi moto City bird ([www.city-bird.com](http://www.city-bird.com)) et à ses chauffeurs pour le transport gracieux de nos célébrités. Nous tenons également à remercier tous ceux qui nous ont aidés pour la réalisation de ce projet : **Yasmine** Bensaida (Pimiento Agency), **Isabelle** Delecluse (France Télévisions), **Thomas** Ducrest (Gonzai), **Frédéric** Fontan (Alfalibra), **François** Goetghebeur, **Florence** Jammes (RTL), **Emilie** Kindinis, **Céline** Massuard, **Stéphanie** Mimoso – **Marjorie** Nsangue et **Clémentine** Laborde (M6 créations), **Olivier** Noël (Société Miss France), **Jean-Luc** Savelli, **Amy** Viala (GroupM), **Olivier** Wurth (Auguri Productions). Merci à la société Ricoh de nous avoir offert leur nouvelle technologie Clickable paper permettant de vous proposer les contenus enrichis de ce calendrier sur internet.



*“Du soleil dans les yeux  
Du vent dans les cheveux  
Tâchons d'être heureux !”*

*Y. Kellak*

DÉCEMBRE 2014

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# JANVIER 2015

FÉVRIER 2015

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Vacances de Noël 2014 - 2015 : **Zone A / B / C** : du 20 décembre 2014 au 4 janvier 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Jour de l'An	2 Basile	3 Geneviève	Épiphanie 4 Odilon
5 Édouard	6 Mélaine	7 Raymond	8 Lucien	9 Alix	10 Guillaume	11 Pauline
12 Tatiana	13 Yvette	14 Nina	15 Rémi	16 Marcel	17 Roseline	18 Prisca
19 Marius	20 Sébastien	21 Agnès	22 Vincent	23 Barnard	24 François de Sales	25 Conv. S. Paul
26 Paule	27 Angèle	28 Th. d'Aquin	29 Gildas	30 Martine	31 Marcelle	

## RECETTE DU MOIS

### Soupe de carottes aux saveurs de pain d'épices

Un mariage original qui, avec le pain d'épices, vous rappellera les douces saveurs de vos goûters d'enfance avec en plus certaines vertus du carotène...

Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



La recherche avance. Aujourd'hui, 2 personnes atteintes de cancer sur 3 sont guéries. Demain, grâce à vos dons, nous ferons encore mieux !

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**

**1<sup>ER</sup> FINANCEUR PRIVÉ DE LA RECHERCHE CONTRE LE CANCER**



*"Rêver, rêver le plus possible"*

*Marcia Galanter.*

JANVIER 2015

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# FÉVRIER 2015

MARS 2015

L	M	M	J	V	S	D
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Vacances d'Hiver : **Zone A** - du 7 au 22 février / **Zone B** : du 21 février au 8 mars / **Zone C** : du 14 février au 1<sup>er</sup> mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 Ella
<i>Chandeleur</i> 2 Présentation	3 Blaise	<i>Journée mondiale contre le cancer</i> <i>Anniversaire Mareva Galanter</i> 4 Véronique	<i>Anniversaire Julie Zenatti</i> 5 Agathe	6 Gaston	7 Eugénie	8 Jacqueline
9 Apolline	10 Arnaud	11 N-D de Lourdes	12 Félix	13 Béatrice	14 Valentin	15 Claude
	<i>Mardi Gras</i>					
16 Julienne	17 Alexis	18 Bernadette	19 Gabin	20 Aimée	21 Pierre-Damien	22 Isabelle
23 Lazare	24 Modeste	25 Roméo	26 Nestor	27 Honorine	28 Romain	

## RECETTE DU MOIS

### Gaspacho d'ananas

Une recette exotique pour apporter un peu de soleil à vos repas "d'hiver" ainsi qu'une bonne dose de vitamines C pour votre plus grand bien-être.

Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



Plus forts ensemble !  
toi + moi + 13 800 bénévoles + 652 000  
adhérents. La Ligue est un vaste mouvement  
populaire de lutte contre la maladie.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**



*“Être optimiste, c'est aller toujours  
de l'avant”*

*Johel Lech*



FÉVRIER 2015

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

# MARS 2015

AVRIL 2015

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Vacances d'Hiver : **Zone A** - du 7 au 22 février / **Zone B** : du 21 février au 8 mars / **Zone C** : du 14 février au 1<sup>er</sup> mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						<i>Fête des Grands-Mères</i> 1 Aubin
2 Charles le Bon	3 Guénohé	4 Casimir	5 Olive	6 Colette	7 Félicité	8 Jean de Dieu
9 Françoise	10 Vivien	11 Rosine	12 Justine	13 Rodrigue	14 Mathilde	15 Louise
SEMAINE NATIONALE DE LUTTE CONTRE LE CANCER						
16 Bénédicte	17 Patrice	18 Cyrille	19 Joseph	<i>Printemps</i> 20 Herbert	21 Clémence	22 Léa
23 Victorien	24 Catherine de Suède	25 Humbert	26 Larissa	27 Habib	28 Gontran	29 Gladys
30 Amédée	31 Benjamin					

## RECETTE DU MOIS

### Soupe de fanes de radis

Tout est bon dans le radis ! Y compris les fanes. Une recette surprenante dont les célébrités de ce calendrier sont fans !

Découvrez la recette à la fin du calendrier.


## À NOTER



Bénéficiez, dès à présent, du nouveau dépistage du cancer colorectal moins contraignant et plus efficace. À partir de 50 ans, c'est tous les 2 ans. La science avance, profitez-en !

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**

A black and white portrait of a woman with long, dark, wavy hair that is blowing in the wind. She is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a dark, long-sleeved top. The background is a plain, light-colored wall.

*“Je m'évertue à voir le verre à moitié  
plein plutôt qu'à moitié vide”*

*KARISA QUINN*

MARS 2015

L	M	M	J	V	S	D
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

# AVRIL 2015

MAI 2015

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Vacances de Printemps : **Zone A** - du 11 au 26 avril / **Zone B** : du 25 avril au 10 mai / **Zone C** : du 18 avril au 3 mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Hugues	2 Sandrine	3 Richard	4 Isidore	<i>Pâques</i> <i>Anniversaire</i> <i>Vanessa Demouy</i> 5 Irène
<i>Lundi de Pâques</i> 6 Marcellin	7 J-B de la Salle	8 Julie	9 Gauthier	10 Fulbert	11 Stanislas	12 Jules
13 Ida	14 Maxime	15 Paterne	16 Benoît-Joseph	17 Anicet	18 Parfait	19 Émma
20 Odette	21 Anselme	<i>Anniversaire</i> <i>Camille Lacourt</i> 22 Alexandre	<i>Anniversaire</i> <i>Michel Leeb</i> 23 Georges	24 Fidèle	25 Marc	26 Alida
27 Zita	28 Valérie	29 Catherine de Sienne	30 Robert			

## RECETTE DU MOIS

### Crème d'asperges vertes et cerfeuil


À la fin du mois de mars, le printemps pointe son nez, les asperges aussi ! Une recette parfumée aux 3 A : **Avril**, mois privilégié pour déguster les **Asperges** et leurs vitamines **A**.  
Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



Les jours rallongent. Vous disposez de plus de temps pour effectuer une activité physique. Marche, vélo, jogging, tout est bon !  
À pratiquer avec le maillot officiel de la Ligue !

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)  
**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**

A black and white close-up photograph of a man with dark hair and a beard, laughing heartily. His eyes are closed, and his mouth is wide open, showing his teeth. His right hand is raised to his chin, with fingers slightly curled. He is wearing a dark, collared shirt. The background is a plain, light-colored wall.

*"Dire je t'aime, c'est plus fort que tout"*

*Nino AUAGAS*

**AVRIL 2015**

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**JUIN 2015**

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

# MAI 2015

Vacances de Printemps : **Zone A** - du 11 au 26 avril / **Zone B** : du 25 avril au 10 mai / **Zone C** : du 18 avril au 3 mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				<i>Fête du Travail</i> 1 Jéréemie	2 Boris	3 Philippe - Jacques
4 Sylvain	5 Judith	6 Prudence	7 Gisèle	8 Désiré	9 Pacôme	10 Solange
11 Estelle	12 Achille	<i>Anniversaire Nikos Aliagas</i> 13 Rolande	14 Matthias	15 Denise	16 Honoré	17 Pascal
18 Éric	19 Yves	20 Bernadin	21 Constantin	22 Émile	23 Didier	<i>Pentecôte</i> 24 Donatien
<i>Lundi de Pentecôte</i> 25 Sophie	26 Béranger	27 Augustin	28 Germain	29 Aymar	30 Ferdinand	<i>Journée mondiale sans tabac</i> <i>Fête des Mères</i> 31 Visitation

## RECETTE DU MOIS

### Soupe de petits-pois et quenelles de chèvre frais

Petit mais costaud ! Le petit-pois renferme davantage de glucides, de protéines et de fibres que la plupart des légumes frais. Tendre comme le petit-pois et attendrissante comme la chèvre, cette soupe saura vous séduire. Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



Profitez des espaces extérieurs sans fumée. Humez l'air pur des parcs et des plages sans tabac labellisés par la Ligue contre le cancer. Plus d'informations sur :

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**



*"Il y a toujours un bon moment à trouver  
en vivant le présent"*

A stylized, handwritten signature in white ink, located in the bottom right corner of the image.

MAI 2015

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# JUIN 2015

JUILLET 2015

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Justin	2 Blandine	3 Kévin	4 Clothilde	5 Igor	6 Norbert	7 Gilbert
8 Médard	<i>Anniversaire Stéphane Plaza</i> 9 Diane	10 Landry	11 Barnabé	12 Guy	13 Antoine de Padoue	14 Élisée
15 Germaine	16 J.F. Régis	17 Hervé	18 Léonce	19 Romuald	20 Silvère	<i>Fête des Pères - Été</i> 21 Rodolphe
22 Alban	23 Audrey	24 Jean-Baptiste	25 Prosper - Éléonore	26 Anthelme	27 Fernand	28 Irénée
29 Pierre - Paul	30 Martial					

## RECETTE DU MOIS

### Velouté de courgettes

La courgette sera votre vedette pour parfaire votre ligne avant l'été. Ce velouté de courgettes aux multiples valeurs nutritionnelles vous apportera douceur et plaisir.

Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



Voilà l'été ! Pour que le soleil reste source de plaisir, protégez-vous avec un tee-shirt anti UV, un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**



*"J'aime la vie !!!"*

*Juli  
Crati*



JUIN 2015

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

# JUILLET 2015

AOÛT 2015

L	M	M	J	V	S	D
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Vacances d'Été : Zone A / B / C : du 4 juillet au 30 août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Thierry	2 Martinien	3 Thomas	4 Florent	5 Antoine
6 Marianne	7 Raoul	8 Thibault	9 Amandine	10 Ulrich	11 Benoît	12 Olivier
13 Henri - Joël	<i>Fête Nationale</i> 14 Camille	15 Donald	16 N-D Mt Carmel	17 Charlotte	18 Frédéric	19 Arsène
20 Marina	21 Victor	22 Marie-Madeleine	23 Brigitte	24 Christine	25 Jacques	26 Anne - Joachim
27 Nathalie	28 Samson	29 Marthe	30 Juliette	31 Ignace de Loyola		

## RECETTE DU MOIS

### Gaspacho tomates et fraises

Quand le fruit roi des légumes rencontre la reine des fruits du mois de juillet, cela promet un véritable show-froid dans vos assiettes !

Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



Une pause s'impose. Faites-vous chouchouter par les bénévoles de la Ligue contre le cancer dans l'un des 103 Comités départementaux.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**

## CETTE PAGE EST DÉDIÉE À TOUS LES LIGUEURS QUI LUTTENT CONTRE LE CANCER

**13 800 BÉNÉVOLES** qui œuvrent toute l'année pour aider les personnes malades,

**103 COMITÉS DÉPARTEMENTAUX** de la Ligue présents dans chaque département y compris en Outre-Mer,

**652 000 ADHÉRENTS** qui soutiennent financièrement nos actions,

**1 000 CHERCHEURS** appartenant aux 93 équipes de recherche labellisées et financées par la Ligue.

Depuis 10 ans, grâce aux donateurs, la Ligue a investi environ 400 M d'euros dans les meilleures équipes de recherche.

**90 000 FANS** sur Facebook / **30 000 FOLLOWERS** sur Twitter / **1.2 M DE VISITEURS** du site [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net).

# M E R C I







*"Il y aura toujours de bons moments"*

*Jacques  
ville*

**JUILLET 2015**

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**SEPTEMBRE 2015**

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# AOÛT 2015

Vacances d'Été : **Zone A / B / C** : du 4 juillet au 30 août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1 Alphonse	2 Julien - Eymard
3 Lydie	4 Jean-M Vianney	5 Abel	6 Transfiguration	7 Gaëtan	8 Dominique	9 Amour
10 Laurent	11 Claire	12 Clarisse	13 Hippolyte	14 Évrard	<i>Assomption</i> 15 Marie	16 Armel
17 Hyacinthe	18 Hélène	19 Jean-Eudes	20 Bernard	21 Christophe	22 Fabrice	23 Rose de Lima
24 Barthélémy	25 Louis	26 Natacha	27 Monique	28 Augustin	29 Sabine	30 Fiacre
31 Aristide						

## RECETTE DU MOIS

### Minestrone abricots et pêches

Aussi à l'aise que Camille Lacourt dans l'eau, abricots et pêches seront dans leur sirop sur la première marche du podium des saveurs !

Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



L'été est chaud ! Hydratez-vous ! L'eau est la seule boisson indispensable à votre organisme.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**



*“Avec un mental fort, on traverse  
toutes les difficultés”*

*Michel  
Drucker*

AOÛT 2015

L	M	M	J	V	S	D
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBRE 2015

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# SEPTEMBRE 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Gilles	2 Ingrid	3 Grégoire	4 Rosalie	5 Raïssa	6 Bertrand
7 Reine	8 Adrien	9 Alain	10 Inès	11 Adelphe	12 Apollinaire <i>Anniversaire Michel Drucker</i>	13 Aimé
14 La Sainte Croix	15 Roland	16 Édith	17 Renaud	18 Nadège	19 Émilie	20 Davy
21 Matthieu	22 Maurice	<i>Automne</i> 23 <i>Anniversaire Bruno Solo</i> Contant	24 Thècle	25 Hermann	26 Côme - Damien	27 Vincent de Paul
28 Venceslas	29 Michel	30 Jérôme				

## RECETTE DU MOIS

### Velouté de champignons aux figues

Une recette idéale pour le week-end en famille ou entre amis : après une cueillette aux champignons en forêt le samedi, profitez de votre dimanche pour les cuisiner et les savourer. Vivement dimanche !!!  
Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



Pour la rentrée des classes, révisez vos divisions ! Avec une déduction fiscale de 66%, à combien vous revient votre don si vous donnez 50 € à la Ligue ?

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**



*“Le temps n'est jamais perdu  
s'il est donné aux autres”*

*R. Solo*



SEPTEMBRE 2015

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

NOVEMBRE 2015

L	M	M	J	V	S	D
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

# OCTOBRE 2015

Vacances de la Toussaint : **Zone A / B / C** : du 17 octobre au 1<sup>er</sup> novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Th. de l'E. Jésus	2 Léger	3 Gérard	<i>Fête des Grands-Pères</i> 4 François d'Assise
5 Fleur	6 Bruno	7 Serge	8 Pélagie	9 Denis	10 Ghislain	11 Firmin
12 Wilfried	13 Géraud	14 Juste	15 Thérèse d'Avila	16 Edwige	17 Baudoin	18 Luc
19 René	20 Adeline	21 Céline	22 Élodie - Salomé	23 Jean de Capistran	24 Florentin	25 Crépin - Enguerran
26 Dimitri	27 Émeline	28 Jude	29 Narcisse	30 Bienvenue	31 Quentin	

## RECETTE DU MOIS

### Soupe de potiron et ses toasts à l'oseille

Préférez la citrouille pour vos décorations d'Halloween et le potiron pour une dégustation qui, accompagné d'oseille, enrichira vos papilles.

Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



Parce qu'un cancer du sein détecté tôt a plus de chance d'être guéri ; à partir de 50 ans, faites-vous dépister tous les 2 ans. Parlez-en à votre médecin !



[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**



*"Fais comme moi, tends la main"*

*Alcatraz*

OCTOBRE 2015

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

DÉCEMBRE 2015

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# NOVEMBRE 2015

Vacances de la Toussaint : **Zone A / B / C** : du 17 octobre au 1<sup>er</sup> novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 Toussaint
2 Défunts	3 Hubert	4 Charles	5 Sylvie	6 Bertille <i>Anniversaire Laura Flessel</i>	7 Carine	8 Geoffroy
9 Théodore	10 Léon	11 Martin <i>Armistice 1918</i>	12 Christian	13 Brice	14 Sidoine	15 Albert
16 Marguerite	17 Élisabeth	18 Aude	19 Tanguy	20 Édmond	21 Amaury	22 Cécile
23 Clément	24 Flore	25 Catherine	26 Delphine	27 Séverin	28 Jacq.de la M	29 Saturnin
30 André						

## RECETTE DU MOIS

### Velouté de céleri

N'en déplaise à Laura Flessel, préférez couper le céleri au couteau plutôt qu'avec une épée ! Une fois mixé, ce céleri ravira vos convives grâce à ses valeurs tant nutritionnelles que gustatives.

Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



La corvée de rasage évitée. Pour célébrer Movember, mois de sensibilisation du cancer de la prostate, tous les hommes se font pousser la moustache.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**

A black and white close-up portrait of a woman with long, wavy hair, smiling broadly. She is wearing a dark top and a thin necklace. The background is a plain, light color.

*"Demain mieux qu'aujourd'hui"*

*Sandrine  
Quétier*

NOVEMBRE 2015

L	M	M	J	V	S	D
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

# DÉCEMBRE 2015

JANVIER 2016

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Vacances de Noël 2015 - 2016 : **Zone A / B / C** : du 19 décembre 2015 au 3 janvier 2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Florence	2 Viviane	3 François Xavier	4 Barbara	5 Gérald	6 Nicolas
7 Ambroise	8 Immaculée conception	9 Pierre Fourier	10 Romaric	11 Daniel	12 Jean F. de C.	13 Lucie
14 Odile	15 Ninon	16 Alice	17 Gaël	18 Gatien	19 Urbain	20 Théophile Abraham
	<i>Hiver</i>			<i>Noël</i>		<i>Anniversaire Yvan Le Bolloc'h</i>
21 Pierre Canisius	22 Françoise Xavière	23 Armand	24 Adèle	25 Emmanuel	26 Étienne	27 Jean
28 Innocents	29 David	<i>Anniversaire Sandrine Quétier</i> 30 Roger	31 Sylvestre			

## RECETTE DU MOIS

### Soupe d'agrumes au miel d'oranger et tuiles à l'orange

Si vous n'aimez pas l'orange, passez directement par la case janvier 2016 ! Nul doute que cette dernière recette remportera tous les suffrages contre la soupe à la grimace et vous fera terminer l'année sur un parfum d'optimisme. Découvrez la recette à la fin du calendrier.

## À NOTER



Le père Noël est généreux. Vous aussi, soyez-le ! 10, 30, 50 €, chaque don est important pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

**LA LIGUE A BESOIN DE VOUS !**

## SOUPE DE CAROTTES AUX SAVEURS DE PAIN D'ÉPICES



Nombre de personnes : 6  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 30 min

### INGRÉDIENTS

1 tablette de bouillon de légumes  
1 litre d'eau bouillante  
500 g de carottes  
1 oignon  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de mélange d'épices à pain d'épices  
4 tranches de pain d'épices

### PRÉPARATION

- 1) Diluer la tablette de bouillon dans l'eau bouillante.
- 2) Laver et éplucher les carottes. Les couper en rondelles. Peler et émincer l'oignon.
- 3) Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive chaude, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter les carottes et faire revenir le tout quelques minutes avant de mouiller avec le bouillon.
- 4) Porter à ébullition puis continuer la cuisson à couvert, à petits bouillons, jusqu'à ce que les carottes soient molles (environ 30 min).
- 5) Mixer le tout. Ajouter les épices et mélanger bien. Vérifier l'assaisonnement, le bouillon étant déjà salé.
- 6) Toaster légèrement les tranches de pain d'épices puis les détailler en petits dés.
- 7) Servir chaud avec les croûtons de pain d'épices.

## GASPACHO D'ANANAS



Nombre de personnes : 6  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 20 min

### INGRÉDIENTS

1 ananas  
80 g de miel de lavande  
1 gousse de vanille  
Quelques feuilles de menthe

### PRÉPARATION

- 1) Éplucher l'ananas. Le détailler en morceaux après avoir enlevé le cœur.
- 2) Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur. À l'aide d'une lame de couteau, gratter l'intérieur des demi-gousses pour en prélever les graines.
- 3) Faire cuire à feu doux les morceaux d'ananas avec le miel, 25 cl d'eau, la gousse et les graines de vanille.
- 4) Après 20 min de cuisson, retirer la gousse de vanille. Mixer l'ananas avec le sirop de cuisson.
- 5) Servir frais avec quelques feuilles de menthe.

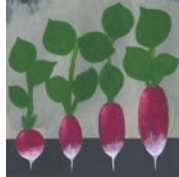
### LE PETIT +

Pour mettre quelques touches de couleur, vous pouvez aussi ajouter, selon la saison, des grains de grenade, des groseilles, des framboises, des petits morceaux de fraise...

## RECETTE MARS

### SOUPE DE FANES DE RADIS

(peut se consommer chaude ou froide)



Nombre de personnes : 6

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

#### INGRÉDIENTS

Les fanes de 2 bottes de radis roses  
2 oignons nouveaux avec les tiges  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
200 g de pommes de terre  
2 tablettes de bouillon de légumes  
1 litre d'eau chaude  
2 cuillères à soupe de crème fraîche légère  
Sel et poivre

#### PRÉPARATION

- 1) Laver soigneusement les fanes de radis et les oignons nouveaux. Émincer les oignons et leurs tiges. Laver puis éplucher les pommes de terre, les couper en petits morceaux.
- 2) Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les oignons quelques minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les fanes petit à petit en mélangeant. Poivrer. Ajouter l'eau et les tablettes de bouillon. Couvrir et faire cuire à feu moyen (30 min).
- 3) Hors du feu, ajouter la crème fraîche et mixer la soupe.
- 4) Vérifier l'assaisonnement en sel avant de servir (le bouillon étant déjà salé).
- 5) Si vous servez cette soupe froide, vous pouvez la décorer avec quelques rondelles de radis, ce qui lui donnera un petit côté croquant.

#### LE PETIT +

Un peu de noix de muscade fraîchement râpée.

## RECETTE AVRIL

### CRÈME D'ASPERGES VERTES ET CERFEUIL



Nombre de personnes : 4

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

#### INGRÉDIENTS

500 g d'asperges vertes  
20 g de beurre  
16 g de Maïzena  
2 jaunes d'œufs  
1 tablette de bouillon de légumes  
20 cl de crème fraîche légère  
Quelques brins de cerfeuil  
Sel et poivre

#### PRÉPARATION

- 1) Laver les asperges et au besoin supprimer la base dure des tiges. Les faire cuire à la vapeur.
- 2) Une fois cuites, couper les pointes d'asperges et les réserver. Mixer les tiges pour les réduire en purée.
- 3) Préparer du bouillon en diluant la tablette dans 50 cl d'eau chaude.
- 4) Préparer un roux avec le beurre et la Maïzena, et mouiller avec le bouillon.
- 5) Faire cuire 10 min, puis ajouter la purée d'asperges. Poivrer et rectifier au besoin l'assaisonnement en sel (le bouillon contient déjà du sel).
- 6) Mélanger les jaunes d'œuf et la crème fraîche. Hors du feu, les incorporer à la crème d'asperges.
- 7) Servir en décorant les assiettes avec les pointes d'asperges et du cerfeuil ciselé.

## RECETTE MAI

### SOUPE DE PETITS-POIS ET QUENELLES DE CHÈVRE FRAIS



Nombre de personnes : 4  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 20 min

#### INGRÉDIENTS

500 g de petits-pois  
1 bouillon de cube de volaille  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Pour les quenelles :  
20 g de ciboulette  
100 g de fromage de chèvre frais  
1 filet d'huile d'olive  
sel et poivre du moulin

#### PRÉPARATION

- 1) Écosser les petits-pois. Les faire sauter dans une poêle avec une cuillère d'huile d'olive. Mouiller avec du bouillon réalisé avec 35 cl d'eau chaude et le cube de bouillon. Couvrir et laisser cuire 5 min. Les refroidir avec une dizaine de glaçons.
- 2) Mixer le tout pour obtenir une soupe de petit-pois. Rectifier l'assaisonnement et passer au chinois pour qu'elle soit plus lisse.
- 3) Déposer le fromage de chèvre frais dans un bol. Verser un filet d'huile d'olive et écraser le fromage à l'aide d'une fourchette. Ciseler la ciboulette très finement. Ajouter au chèvre. Saler, poivrer et mélanger bien le tout. Confectionner 4 quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe.
- 4) Servir chaud ou froid avec une quenelle de chèvre frais.

#### LE PETIT +

Une pincée de piment d'Espelette au moment de servir.

## RECETTE JUIN

### VELOUTÉ DE COURGETTES

(peut se consommer chaude ou froide)



Nombre de personnes : 4  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 13 min

#### INGRÉDIENTS

6 courgettes  
1 botte de coriandre  
2 gousses d'ail  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
25 cl de lait de coco  
Sel et poivre

#### PRÉPARATION

- 1) Laver, peler et couper les courgettes en petits morceaux. Éplucher et dégermer les gousses d'ail. Laver la coriandre.
- 2) Faire revenir les courgettes et l'ail dans l'huile d'olive (3 min). Ajouter la moitié de la coriandre.
- 3) Saler, poivrer. Ajouter 10 cl de lait de coco. Couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que les courgettes soient tendres (environ 10 min).
- 4) Verser le reste du lait de coco et de la coriandre. Mixer le tout pour obtenir un velouté. Au besoin, rectifier l'assaisonnement.



## GASPACHO TOMATES ET FRAISES



Nombre de personnes : 6  
Préparation : 20 min  
Repos : une nuit

### INGRÉDIENTS

1 kg de tomates bien rouges  
1 poivron rouge  
1 demi-concombre  
300 g de fraises  
1 échalote  
1 branche de thym  
6 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès  
Sel et poivre

### PRÉPARATION

- 1) Laver et équeuter les fraises. Laver les tomates, le concombre et le poivron. Ouvrir, épépiner et enlever la membrane blanche du poivron. Couper les tomates en deux et les épépiner.
- 2) Couper fruits et légumes en gros morceaux.
- 3) Les mettre dans un saladier avec l'échalote émincée, le thym, l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Bien mélanger.
- 4) Laisser mariner une nuit au frais.
- 5) Le lendemain, enlever la branche de thym et mixer le contenu du saladier. Passer au chinois.

### LE PETIT +

Servir aussitôt avec quelques toasts de baguette frottés à l'ail ou recouverts de tapenade.

## MINISTRONE ABRICOTS ET PÊCHES



Nombre de personnes : 6  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 10 min  
Repos : 2 heures

### INGRÉDIENTS

120 g de sirop d'agave  
75 cl d'eau  
1 gousse de vanille  
1 citron vert non traité  
3 à 4 branches de verveine  
(ou des sachets d'infusion de verveine)  
1 brugnon jaune  
2 pêches blanches  
4 abricots

### PRÉPARATION

- 1) Sirop : faire bouillir 75 cl d'eau, le zeste d'un citron vert et la gousse de vanille fendue en deux. Hors du feu, ajouter le sirop d'agave. Laisser tiédir pendant 10 min avant d'ajouter les feuilles de verveine (ou les sachets).
- 2) Peler les pêches (pour plus de facilité les plonger au préalable 1 min dans de l'eau bouillante). Les couper en petits dés, ainsi que le brugnon et les abricots.
- 3) Mélanger tous les fruits et recouvrir du sirop. Ajouter le jus du citron vert. Garder au frais jusqu'au moment du repas (au moins 2 heures).
- 4) Pour servir, répartir le minestrone dans des verres et décorer de feuilles de verveine.

## RECETTE SEPTEMBRE

### VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS AUX FIGUES



Nombre de personnes : 4  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 25 min

#### INGRÉDIENTS

500 g de champignons de Paris  
2 cuillères à soupe d'huile  
2 échalotes  
75 cl de bouillon aux épices et aux herbes orientales  
1 petite pomme de terre  
4 figues fraîches ou séchées

#### PRÉPARATION

- 1) Couper le pied des champignons. Laver, sécher et couper les champignons en lamelles. Éplucher et ciseler les échalotes. Éplucher et détailler la pomme de terre en petits dés.
- 2) Faire revenir quelques minutes échalotes et champignons dans l'huile préalablement chauffée. Ajouter le bouillon et la pomme de terre.
- 3) Faire cuire à feux doux (20 min).
- 4) Mixer, poivrer et rectifier au besoin l'assaisonnement en sel.
- 5) Servir bien chaud en décorant chaque assiette de figues fraîches ou séchées, coupées en lamelles.

## RECETTE OCTOBRE

### SOUPE DE POTIRON ET SES TOASTS À L'OSEILLE



Nombre de personnes : 6  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 2 heures

#### INGRÉDIENTS

1 beau potiron dont la peau n'est pas abîmée  
20 cl de crème fraîche liquide  
Sel et poivre  
2 cuillères à soupe de sucre en poudre  
Des tranches de pain de campagne  
Un bouquet d'oseille  
Un filet d'huile d'olive

#### PRÉPARATION

- 1) Cuire le potiron entier dans un four à 160°C. Le temps de cuisson dépend de la grosseur du potiron (ex : 2 heures pour un gros potiron). La peau doit être presque brûlée.
- 2) Sortir le potiron du four. Attendre quelques minutes pour ne pas se brûler avant de l'ouvrir en deux. Laisser échapper l'eau, enlever les pépins pour ne récupérer que la pulpe.
- 3) Mixer cette pulpe avec la crème fraîche. Ajouter sel et poivre et le sucre en poudre. Ajouter une noix de beurre et bien fouetter le tout.
- 4) Conserver au chaud.
- 5) Faire griller les tranches de pain de campagne. Faire tomber les feuilles d'oseille 10 sec dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive. Répartir sur les toasts.

## RECETTE NOVEMBRE

### VELOUTÉ DE CÉLERI

Nombre de personnes : 6  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 40 min



#### INGRÉDIENTS

1 boule de céleri-rave pas trop grosse  
1 grosse pomme de terre  
2 oignons  
1 tablette de bouillon de volaille dégraissé  
100 g de fromage type Roquefort ou Bleu d'Auvergne  
10 g de beurre  
20 g d'huile d'olive ou de tournesol  
2 cuillères à soupe de crème fraîche légère  
Sel, poivre du moulin

#### PRÉPARATION

- 1) Peler et émincer les oignons. Éplucher le céleri et la pomme de terre, les rincer, et les détailler en petits dés.
- 2) Dans une cocotte, faire blondir les oignons dans le beurre fondu et l'huile. Y ajouter le céleri, la pomme de terre et la tablette de bouillon émiettée. Poivrer. Mélanger et ajouter un litre d'eau bouillante. Laisser frémir 30 min.
- 3) La cuisson terminée, mixer le tout. Ajouter la crème, porter à ébullition en remuant, puis baisser le feu et laisser mijoter 5 min.
- 4) Servir bien chaud, parsemé de fromage grossièrement émietté à la fourchette.

## RECETTE DÉCEMBRE

### SOUPE D'AGRUMES AU MIEL D'ORANGER ET TUILES À L'ORANGE



Nombre de personnes : 4  
Préparation : 15 min Cuisson : 5 min

#### INGRÉDIENTS

3 oranges non traitées  
2 pamplemousses roses non traités  
50 g de miel d'oranger  
1 citron vert non traité

#### PRÉPARATION DE LA SOUPE

- 1) Laver une orange et le citron vert. En prélever le zeste, réserver. Peler les oranges et les pamplemousses.
- 2) Les détailler en quartier au-dessus d'un bol, afin de conserver le jus qui s'en écoule.
- 3) Dans une casserole, faire chauffer le miel. Y ajouter une cuillère à soupe d'eau, le jus de citron vert et le jus des oranges et des pamplemousses.
- 4) Répartir les agrumes dans des coupes. Arroser du mélange miel/jus de fruits. Parsemer de zeste d'orange et de citron vert. Conserver au frais jusqu'au moment de servir avec des tuiles à l'orange.

#### PRÉPARATION DES TUILES

- 1) Dans un bol mettre 220 g de sucre, 50 g d'amandes hachées, 50 g de farine, 2 oranges en jus, 60 g de beurre fondu, et rajouter les zestes des 2 oranges. Mélanger cette préparation.
- 2) Faire des petits tas de cette préparation sur une toile de cuisson (type silpat) et laisser cuire au four à 200°C, sortir du four et laisser refroidir pour que cela devienne croustillant.



prix minimum  
**5€**



**LIGUE CONTRE LE CANCER**  
14, RUE CORVISART  
75013 PARIS  
0 810 111 101  
(PRIX D'UN APPEL LOCAL)  
[WWW.LIGUE-CANCER.NET](http://WWW.LIGUE-CANCER.NET)



En téléchargeant gratuitement l'application Clickable paper vous pourrez scanner avec votre smartphone les pages de ce calendrier et retrouver des contenus enrichis : interviews et vidéos des personnalités ainsi que les recettes.

**VACANCES SCOLAIRES**

**ZONE A :** Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.

**ZONE B :** Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans, Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.

**ZONE C :** Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.