

CONTRE
LE CANCER

LA LIQUE
101
comités

pour la vie

MINE d'ÉPICES & DE SAVEURS

12 recettes élaborées
par Babette de Rozières

Calendrier 2013

CHERCHONS, FINANÇONS, ACCOMPAGNONS : VAINCRE LE CANCER, UNE LUTTE PARTENAIRE

La Ligue contre le cancer est la seule association reconnue d'utilité publique à agir avant, pendant et après la maladie. Grâce à la générosité de ses 718 000 adhérents et à l'engagement de ses 13 000 bénévoles, la Ligue s'impose comme un acteur majeur de la lutte contre le cancer.



pour la vie

LES OBJECTIFS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER : AGIR POUR VOUS ET AVEC VOUS

1^{er} financeur privé et indépendant de la recherche contre le cancer, la Ligue contre le cancer s'investit en tant que leader dans le soutien à la recherche. Au plus près de la population, la Ligue améliore durablement la qualité de vie des personnes malades en leur apportant des aides directes et développe sur le terrain des actions de prévention et de promotion des dépistages. Mener de front ces missions parfaitement complémentaires constitue l'identité même de la Ligue contre le cancer.

Parce que nous sommes tous concernés par cette maladie, parce que le cancer est un problème de santé mais aussi une question de société, la Ligue vous invite à la rejoindre pour faire reculer ce fléau.

Pour rejoindre bénévolement la Ligue contre le cancer, contactez le Comité départemental de la Ligue le plus proche de chez vous.

Toutes les coordonnées sur www.ligue-cancer.net
ou au **0 810 111 101** (prix d'un appel local).



PETITS CONSEILS NUTRITION : DE BELLES ASSIETTES EN ÉQUILIBRE

L'équilibre alimentaire, en évitant les carences et l'apparition de certaines maladies (obésité, maladies cardio-vasculaires, certains cancers, etc.), permet de préserver sa santé. Pour adopter une alimentation équilibrée et ainsi répondre aux besoins de notre organisme, il est nécessaire de privilégier certains aliments et limiter certains apports.

LES INDISPENSABLES

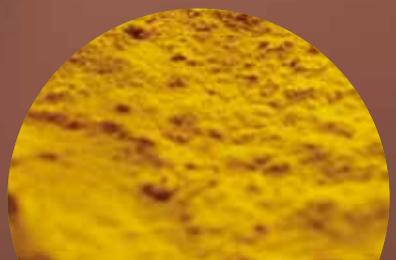
- Au moins 5 fruits et légumes par jour variés (crus, cuits, frais, en conserve ou surgelés) : 400 g / jour.
- Les aliments riches en fibres (produits céréaliers ou légumes secs).
- Des féculents à chaque repas (selon votre appétit).
- Une alimentation suffisante, variée et équilibrée, sans compléments alimentaires (sauf avis médical).
- Des produits laitiers, 3 fois / jour maximum.

LES LIMITATIONS

- Moins de 500 g / semaine de viandes rouges (complétez les apports en protéines avec viandes blanches, poissons ou œufs).
- Peu de charcuterie (quantité et fréquence).
- Peu de graisses et de sucre.
- Peu de sel, que ce soit dans l'assiette, pendant la cuisson ou dans certains produits (charcuteries, fromages, etc.).
- Les acides gras trans sont à proscrire (préférer en petite quantité les huiles non transformées).

LES À-CÔTÉS DE L'ASSIETTE

- Tout type d'alcool est déconseillé : vin, bière ou autres, tous sont nocifs. L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme.
- Une activité physique régulière est recommandée :
intensité modérée : au moins 30 min (marche rapide, jardinage, danse, vélo, natation, etc.), 5 jours / semaine,
ou plus intense : au moins 20 min (jogging, tennis, football, etc.) 3 jours / semaine.



JANVIER



JANVIER 2013

Fricassée de gambas au **thym** & au lait de coco

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
31	1 Jour de l'an	2 Basile	3 Geneviève	4 Odilon	5 ☾ Édouard	6 Épiphanie Mélaine
7 Raymond	8 Lucien	9 Alix	10 Guillaume	11 ● Paulin	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 Saint Paul	26 Paul	27 ○ Angèle
28 Thomas d'Aquin	29 Gildas	30 Martine	31 Marcelle	1	2	3

	NOMBRE DE PERSONNES	XX personnes
	TEMPS DE PRÉPARATION	XX min
	TEMPS DE CUISSON	XX min

INGRÉDIENTS

- 1 brin de persil plat
- 1/2 c. à café de brindille de thym
- poivre
- 1 piment végétarien
- 1 pointe de piment antillais
- 1 c. à café d'épices à paëlla
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pied de cive
- 2 citrons verts
- 1/4 de poivron rouge
- 1/4 de poivron vert
- 1/4 de poivron jaune (il est possible de l'utiliser surgelé, car il n'est pas de saison)
- 2 c. à soupe de fond de crustacés
- 16 grosses gambas
- 20 cl de lait de coco

PRÉPARATION

1. Lavez, étêtez, décortiquez les queues des gambas aux 3/4 en laissant la pointe des queues. Fendillez légèrement l'extrémité des queues dans la chair. Réservez.
2. Passez au mixeur le persil, le thym, l'ail, le piment végétarien, la cive, l'échalote pour en faire presque une crème.
3. Émincez les poivrons.
4. Mettez l'huile dans une poêle : dès qu'elle est chaude, ajoutez la crème obtenue avec les épices mixées. Remuez. Ajoutez les lamelles de poivrons. Laissez cuire quelques secondes puis incorporez les queues de gambas. Remuez.
5. Mouillez avec un verre d'eau. Ajoutez le jus des citrons verts, la pointe de piment antillais, les épices à paëlla, le fond de crustacés. Poivrez. Remuez bien. Laissez cuire 5 min. Terminez la cuisson en ajoutant le lait de coco.
6. Mélangez bien à nouveau et laissez mijoter encore 3 min. Servez chaud.

À NOTER

Pour tout savoir sur le cancer, connaître les actions de la Ligue proche de chez vous ou poser vos questions à nos spécialistes :

www.ligue-cancer.net

FÉVRIER



FÉVRIER 2013

Mangue au jus d'agrumes épicé et **CORIANDRE**

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
28	29	30	31	1 Ella	2 Présentation	3 ☾ Blaise
4 Véronique	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	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	1	2	3

NOMBRE DE PERSONNES	2 personnes
TEMPS DE PRÉPARATION	15 min
TEMPS DE CUISSON	3 min

INGRÉDIENTS

- Quelques graines de coriandre grillées et pilées
- 1 mangue
- 1 orange
- 1 pamplemousse*
- 1 citron, vert de préférence
- 1 c. à soupe de miel, liquide de préférence

Selon disponibilité :

- Quelques feuilles de menthe hachées
- 2 ou 3 gousses de cardamome verte ouvertes
- 1 étoile de badiane
- Quelques baies roses pilées
- 1 petit morceau de bois de cannelle
- 1 petite tranche de gingembre frais ou 1/2 c. à café de gingembre moulu
- Graines d'anis
- 1/4 d'une gousse de vanille ouverte dans le sens de la longueur

* Le pamplemousse peut-être contre-indiqué dans certains traitements, renseignez-vous auprès de votre médecin.

PRÉPARATION

1. Pressez l'orange, le pamplemousse et le citron. Versez le jus dans une petite casserole, faites-y dissoudre le miel.
2. Ajoutez la menthe et les épices disponibles. Portez doucement à ébullition. Laissez quelques minutes à ébullition, éteignez le feu et laissez infuser au moins 1/4 d'heure.
3. Coupez la mangue en dés dans un saladier. Filtrez le jus d'agrumes au tamis (ou isolez les épices dans une gaze avant de les mettre dans le jus d'agrumes) et versez-le sur les dés de mangue. Faites mariner au frais pendant quelques heures avant de servir.
4. Servez tel quel ou saupoudrez d'amandes effilées grillées à la poêle.

À NOTER

Activités physiques adaptées, soutien psychologique, conseils en nutrition, soins socio-esthétiques...

Près de chez vous, la Ligue développe des services pour les personnes malades et leur entourage.

MARS



MARS 2013

Soupe aux crevettes **CURRY ROUGE** & noix de coco

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
25	26	27	28	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	16 Bénédicte	17 Patrice
18 Cyrille	19 ☽ Joseph	20 Printemps Herbert	21 Clémence	22 Léa	23 Victorien	24 Catherine de Suède
25 Annonciation Humbert	26 Larissa	27 ○ Habib	28 Gontran	29 Gwladys	30 Amédée	31 Pâques Benjamin

NOMBRE DE PERSONNES XX personnes

TEMPS DE PRÉPARATION XX min

TEMPS DE CUISSON XX min

INGRÉDIENTS

- 1 bulbe de citronnelle (les 20 derniers cm de la tige)
- 2 c. à soupe de curry rouge medium
- 20 grosses crevettes crues
- 1 oignon
- 1 citron vert
- 1 poivron rouge
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 1 courgette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Décortiquez et étêtez les crevettes en laissant l'extrémité de la queue.
2. Coupez le poivron et la courgette en fins bâtonnets.
3. Pelez et émincez l'oignon, ôtez le germe de l'ail et hachez-le finement.
4. Écrasez et émincez la citronnelle en fines rondelles.
5. Dans un mixeur, mettez l'oignon, l'ail, la sauce soja.
6. Poivrez et mixez le tout. Réservez la crème d'épices obtenue.
7. Dans une casserole remplie d'eau, mettez les têtes et les carapaces des crevettes, la citronnelle, le concentré de tomate, la crème d'épices. Portez à ébullition et laissez cuire 10 min. Filtrez. Réservez.
8. Dans une sauteuse, mettez l'huile puis le curry rouge. Remuez pour faire fondre le mélange.
9. Dans une sauteuse, mettez l'huile puis le curry rouge. Remuez pour faire fondre le mélange.
10. Rapidement, ajoutez le poivron et la courgette. Laissez cuire sur feu doux 4 min.
11. Ajoutez le bouillon, les crevettes, le gingembre, le lait de coco et poursuivez la cuisson 7 min. Terminez en ajoutant le jus de citron, une pointe de piment et la coriandre.
12. Servez chaud.

à NOTER

Découvrez **Mars bleu**, le mois de sensibilisation pour le dépistage du cancer colorectal. Entre 50 et 74 ans, c'est tous les 2 ans.

Plus d'informations : www.ligue-cancer.net

avril



avril 2013

Pots de yaourt aux fruits et parfum de **CANNELE**

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
1 Lundi de Pâques Hugues	2 Sandrine	3 ☾ Richard	4 Isidore	5 Irène	6 Marcellin	7 Jean-Baptiste de la Salle
8 Julie	9 Gauthier	10 ● Fulbert	11 Stanislas	12 Jules	13 Ida	14 Maxime
15 Paternelle	16 Benoît-Joseph	17 Anicet	18 ☽ Parfait	19 Emma	20 Odette	21 Anselme
22 Alexandre	23 Georges	24 Fidèle	25 ○ Marc	26 Alida	27 Zita	28 Valérie
29 Catherine de Siègne	30 Robert	1	2	3	4	5

NOMBRE DE PERSONNES	XX personnes
TEMPS DE PRÉPARATION	XX min
TEMPS DE CUISSON	XX min

INGRÉDIENTS

- 1 pincée de cannelle
- 6 yaourts nature
- 150 g de framboises
- 150 g de kiwis
- 150 g de raisins noirs
- 2 c. à soupe de miel
- 1 zeste de citron vert
- 20 cl de crème liquide légère
- 50 g de sucre en poudre
- 20 cl de sirop de cassis

N.B : Pour les fruits qui ne sont pas de saison (framboises et raisins noirs), il est possible d'utiliser des fruits surgelés.

PRÉPARATION

1. Épluchez et coupez les kiwis en petits dés.
2. Lavez et épépinez les raisins.
3. Lavez les framboises.
4. Hachez finement le zeste de citron vert.
5. Mettez les yaourts dans un saladier.
6. Dans une casserole, mettez le miel, les fruits et le zeste de citron vert. Faites cuire 4 min sur feu moyen. Réservez.
7. Dans un saladier, mettez les yaourts, le sucre et la cannelle. Mélangez. Réservez.
8. Battez énergiquement la crème avec une pincée de sucre pour en faire de la chantilly.
9. Dans des petits pots, mettez le yaourt, une cuillère de fruits et terminez par la chantilly.
10. Arrosez ensuite de sirop de cassis. Servez frais.

À NOTER

La Ligue contre le cancer est le 1^{er} financeur privé et indépendant de la recherche en cancérologie en France.

Elle initie et finance des projets permettant des avancées importantes dans le traitement et la qualité de vie des personnes malades.

Mai

mai 2013

Rôti de cabillaud croustillant, confiture d'oignons, risotto de verdure et **muscade**

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
29	30	1 ☾ Fête du travail Jérémie	2 Boris	3 Philippe Jacques	4 Sylvain	5 Judith
6 Prudence	7 Gisèle	8 Armistice 1945 Desiré	9 Ascension Pacôme	10 ● Solange	11 Estelle	12 Achille
13 Rolande	14 Matthias	15 Denise	16 Honoré	17 Pascal	18 ☽ Eric	19 Pentecôte Yves
20 Lundi de Pentecôte Bernardin	21 Constantin	22 Émile	23 Didier	24 Donatien	25 ○ Sophie	26 Fête des Mères Bérenger
27 Augustin	28 Germain	29 Aymar	30 Ferdinand	31 ☾ Visitation	1	2

 NOMBRE DE PERSONNES XX personnes

 TEMPS DE PRÉPARATION XX min

 TEMPS DE CUISSON XX min

INGRÉDIENTS

- 3 brins de cerfeuil
- 5 brins de persil plat
- Poivre
- 1,8 kg de filet de cabillaud avec peau
- 300 g de riz rond
- 1,25 litre de bouillon de volaille
- 4 oignons blancs
- 100 g d'épinards
- 100 g de roquette
- 40 g de beurre froid
- 60 g de parmesan
- 10 petites asperges vertes
- 1 pincée de noix de muscade
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de confiture d'oignons
- Sel

PRÉPARATION

1. Hachez finement les oignons, et grossièrement la roquette et les épinards.
2. Salez et poivrez le poisson. Réservez.
3. Mixez la verdure (persil, cerfeuil, roquette, épinards) avec la muscade et un peu de bouillon de volaille pour obtenir une crème verte.
4. Faites cuire les asperges 2 min, égouttez-les, versez-y de l'eau très froide. Réservez.
5. Dans un wok, mettez 2 c. à soupe d'huile d'olive et les oignons hachés. Laissez cuire 3 min à feu doux. Quand les oignons deviennent translucides, versez le riz et remuez à feu moyen.
6. Faites blondir le riz, puis mouillez légèrement avec le bouillon de volaille à l'aide d'une louche. Remuez jusqu'à ce que le riz absorbe le bouillon. Recommencez l'opération avec le reste du bouillon.
7. Versez la crème verte en 2 ou 3 fois tout en remuant. Ajoutez le beurre froid en dés et le parmesan. Remuez vivement pour obtenir un riz moelleux.
8. Dans une poêle très chaude, mettez 2 cuillères d'huile d'olive. Faites cuire le poisson 3 min sur la peau, 2 min de l'autre côté.
9. Dans chaque assiette, mettez du riz, posez 2 asperges et enfin le poisson.
10. Servez la confiture d'oignons sur le poisson. Servez chaud.

À NOTER

Rejoignez la Ligue sur Facebook et Twitter :

 facebook.com/laliguecontrecancer

 twitter.com/laliguecancer

Juin



juin 2013

OSSO BUCCO de lotte à l'orange, **laurier** et fines herbes

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
27	28	29	30	31	1 Justin	2 Blandine
3 Kévin	4 Clotilde	5 Igor	6 Norbert	7 Gilbert	8 ● Médard	9 Diane
10 Landry	11 Barnabé	12 Guy	13 Antoine de Padoue	14 Élisée	15 Germaine	16 ☽ Fête des Pères J. F. Régis
17 Hervé	18 Léonce	19 Romuald	20 Silvère	21 Eté Rodolphe	22 Alban	23 ○ Audrey
24 Jean-Baptiste	25 Prosper Éléonore	26 Anthelme	27 Fernand	28 Irénée	29 Pierre Paul	30 ☾ Martial

NOMBRE DE PERSONNES XX personnes

TEMPS DE PRÉPARATION XX min

TEMPS DE CUISSON XX min

INGRÉDIENTS

- 2 brins de sauge
- 2 brins de basilic
- 2 brins de thym
- 8 brins de ciboulette
- 1 feuille de laurier
- 1 piment végétarien
- 2 citrons verts
- 4 tranches de lotte de 250 g chacune
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de fumet de poisson en poudre
- 20 cl d'eau
- 3 c. à soupe de farine
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 4 tomates
- 2 oranges
- 1 citron vert

PRÉPARATION

1. **La veille**, nettoyez le poisson et faites-le macérer avec le jus de citron et le poivre.
2. **Le lendemain**, égouttez le poisson, farinez chaque tranche.
3. Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles.
4. Hachez finement au couteau les herbes, l'ail et les échalotes.
5. Coupez le céleri en fins bâtonnets.
6. Pelez, épépinez et concassez les tomates.
7. Pressez les oranges et un citron dans des récipients différents.
8. Dans une cocotte, faites chauffer de l'huile. Ajoutez la lotte dans l'huile très chaude. Faites dorer de chaque côté à feu vif. Réservez.
9. Incorporez les épices, herbes, et légumes. Remuez. Laissez mijoter 3 à 4 min. Versez le jus d'orange et le fumet de poisson.
10. Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire à découvert pendant 15 min à feu moyen.
11. Terminez en ajoutant le jus du citron vert hors du feu. Servez avec un riz moelleux.

À NOTER

Pour que le soleil reste un plaisir, participez à la Semaine de protection solaire organisée par la Ligue.

Plus d'informations sur www.ligue-cancer.net

Juillet



Juillet 2013

Caviar d'aubergine fumé **PERSILLÉ** & ses mouillettes à l'ail

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
1 Thierry	2 Martinien	3 Thomas	4 Florent	5 Antoine	6 Mariette	7 Raoul
8 ● Thibault	9 Amandine	10 Ulrich	11 Benoît	12 Olivier	13 Henri Joël	14 Fête nationale Camille
15 Donald	16 ☽ ND 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	1	2	3	4

 NOMBRE DE PERSONNES	8 personnes
 TEMPS DE PRÉPARATION	XX min
 TEMPS DE CUISSON	XX min

INGRÉDIENTS

- 2 brins de persil plat
- 1 pincée de cumin
- 6 aubergines
- 3 gousses d'ail
- 1 tomate bien mûre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 échalotes
- 4 tranches de pain de mie

N.B : Vous pouvez également faire confire les aubergines au four dans du papier d'aluminium. Dans ce cas, l'huile d'olive est inutile.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Hachez finement la tomate.
3. Mixez les échalotes, l'ail et le persil en ajoutant 1 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez la pâte obtenue.
4. Coupez les aubergines en 2 dans le sens de la longueur. Badigeonnez-les d'huile, enfournez. Laissez griller 20 min.
5. Dans une sauteuse, mettez 2 c. à soupe d'huile d'olive, le cumin, la pâte d'échalote et la tomate. Laissez cuire à feu moyen en remuant constamment. Réservez.
6. Enlevez la pulpe des morceaux d'aubergines grillées avec une cuillère à soupe, hachez-les.
7. Mixez les aubergines et la préparation de tomate. Le caviar est prêt.
8. Frottez les tranches de pain de mie avec de l'ail. Faites-les griller, puis coupez-les en bâtonnets. Dégustez le caviar avec ces mouillettes.

À NOTER

Pour répondre aux cas de conscience, le Comité éthique et cancer répond à toutes vos questions en lien avec le cancer.

Plus d'informations sur
www.ethique-cancer.net

août

août 2013

Chutney de figues épicé au **curry jaune**

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
29	30	31	1 Alphonse	2 Julien Eymard	3 Lydie	4 Jean-M. Vianney
5 Abel	6 ● Transfiguration	7 Gaétan	8 Dominique	9 Amour	10 Laurent	11 Claire
12 Clarisse	13 Hippolyte	14 ☽ Évrard	15 Assomption 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	1

👤	NOMBRE DE PERSONNES	8 personnes
🕒	TEMPS DE PRÉPARATION	XX min
🔥	TEMPS DE CUISSON	XX min

INGRÉDIENTS

- 1 pincée de poivre
- 1 c. à soupe de curry
- 200 g d'oignons rouges
- 200 g de figues
- 50 g de sucre de canne
- 3 c. à soupe de miel
- 2 gousses d'ail
- 100 g de raisins secs
- 1 dl de vinaigre balsamique
- 1 citron jaune

PRÉPARATION

1. Épluchez l'ail et les oignons rouges.
2. Émincez les oignons, hachez finement l'ail. Dans une casserole, mettez le miel, l'ail et les oignons. Faites cuire 3 min puis ajoutez les figues et les raisins secs.
3. Mouillez avec le jus de citron. Ajoutez le vinaigre, le curry, le poivre et le sucre.
4. Laissez cuire à feu doux 45 min.

à NOTER

0 810 111 101 :
la Ligue est
à votre écoute

gratuitement,
anonymement et
en toute confidentialité :
soutien psychologique,
permanence juridique,
conseils pour
emprunter
et obtenir
une assurance...

SEPTEMBRE



SEPTEMBRE 2013

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
26	27	28	29	30	31	1 Gilles
2 Ingrid	3 Grégoire	4 Rosalie	5 ● Raïssa	6 Bertrand	7 Reine	8 Nativité
9 Alain	10 Inès	11 Adelphe	12 Apollinaire	13 Aimé	14 ☽ La Sainte Croix	15 Roland
16 Édith	17 Renaud	18 Nadège	19 ○ Émilie	20 Davy	21 Matthieu	22 Maurice
23 Automne Constant	24 Thécle	25 Hermann	26 ☾ Côme Damien	27 ☾ Vincent de Paul	28 Venceslas	29 Michel
30 Jérôme	1	2	3	4	5	6

Poulet fermier, **cumin** & légumes colombo

NOMBRE DE PERSONNES	8 personnes
TEMPS DE PRÉPARATION	XX min
TEMPS DE CUISSON	XX min

INGRÉDIENTS

- 1 brin de thym
- 2 brins de persil plat
- 2 feuilles de laurier
- 50 g de poudre à colombo
- 1 pincée de cumin
- 1 pointe de piment
- 4 cuisses de poulet
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 2 clous de girofle
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de fond de volaille en poudre
- 2 pieds de cive
- 1 litre d'eau
- 2 citrons verts
- 1 c. à soupe de maïzena

PRÉPARATION

1. **La veille**, coupez chaque cuisse à la jointure. Faites-les macérer avec les épices (thym, persil, laurier, clous de girofle, cumin).
2. **Le lendemain**, hachez finement l'oignon, la cive et l'ail. Diluez la poudre à colombo dans un verre d'eau.
3. Coupez le poivron, les courgettes et l'aubergine en lamelles.
4. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites saisir les morceaux de poulet sans coloration pendant 3 à 5 min.
5. Recouvrez d'eau. Ajoutez les épices macérées. Laissez cuire à couvert 15 min.
6. Ajoutez les légumes, la poudre à colombo, le fond de volaille.
7. Laissez cuire 20 min. Ajoutez une pointe de piment et poursuivez la cuisson 15 min.
8. En fin de cuisson, ajoutez le jus des citrons verts, épaissez la sauce si besoin (1 c. de maïzena diluée dans très peu d'eau). Servez chaud avec un riz créole.

À NOTER

Pour tout savoir sur l'actualité en cancérologie, abonnez-vous au magazine **Vivre**. Entretien exclusifs, dossiers, enquêtes... **Vivre** explore, chaque trimestre, les dernières avancées en matière de recherche et conseille les personnes malades et leurs familles.

4 numéros par an pour 5 €

OCTOBRE



OCTOBRE 2013

Velouté aux cinq légumes au safran & lait de soja

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
30	1 Thérèse de l'Enfant Jésus	2 Léger	3 Gérard	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 Baudouin	18 ○ Luc	19 René	20 Adeline
21 Céline	22 Élodie Salomé	23 Jean de Capistran	24 Florentin	25 Crépin Enguerran	26 ☾ Dimitri	27 Emeline
28 Jude	29 Narcisse	30 Bienvenue	31 Quentin	1	2	3

	NOMBRE DE PERSONNES	X personnes
	TEMPS DE PRÉPARATION	XX min
	TEMPS DE CUISSON	XX min

INGRÉDIENTS

- 3 brins de persil plat
- 1 pincée de safran
- 4 brins de coriandre
- 1 pincée de cumin
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 navet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 cl d'eau
- 20 cl de lait de soja
- 1 échalote
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- Croûtons aillés

PRÉPARATION

1. Lavez les légumes, épluchez le concombre.
2. Hachez grossièrement au couteau l'échalote, l'ail et l'oignon.
3. Coupez chaque légume en gros dés et réservez.
4. Dans une cocotte, mettez l'huile et faites revenir les légumes à feu moyen pendant 5 min sans coloration.
5. Ajoutez l'eau puis le persil, l'échalote, l'ail et laissez cuire 10 min.
6. Versez la préparation dans un mixeur. Ajoutez le lait de soja, la coriandre, le cumin, le safran, le poivre. Mixez.
7. Reversez le velouté dans une casserole. Laissez mijoter 2 min.
8. Servez chaud avec une pointe d'huile d'olive et des croûtons aillés.

Zone A
Zone B
Zone C



à NOTER

Octobre rose est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Entre 50 et 74 ans, c'est tous les 2 ans.

Plus d'informations : www.ligue-cancer.net

NOVEMBRE



NOVEMBRE 2013

Pastels de poisson sauce rouge & **gingembre**

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
28	29	30	31	1 Toussaint	2 Défunts	3 ● Hubert
4 Charles	5 Sylvie	6 Bertille	7 Carine	8 ○ Geoffroy	9 Théodore	10 ☽ Léon
11 Armistice 1918 Martin	12 Christian	13 Brice	14 Sidoine	15 Albert	16 Marguerite	17 ○ Élisabeth
18 Aude	19 Tanguy	20 Edmond	21 Amaury	22 Cécile	23 Clément	24 Flora
25 ☾ Catherine	26 Delphine	27 Séverin	28 Jacq. de la M.	29 Saturnin	30 Avent	1

NOMBRE DE PERSONNES	4 personnes
TEMPS DE PRÉPARATION	XX min
TEMPS DE CUISSON	XX min

INGRÉDIENTS

- 1 bottillon de persil plat
- 1 bouquet de thym
- 3 feuilles de laurier
- Poudre de piment rouge antillais
- 1 râpure de gingembre frais
- 1 dorade
- 400 g de farine
- 1 cube de levure
- 5 tomates
- 3 oignons
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 citron vert
- 1 c. à soupe de beurre
- 3 clous de girofle
- 1 botte de cive
- Huile de tournesol

PRÉPARATION

1. Versez la farine dans un saladier. Délayez la levure dans de l'eau froide, incorporez-la délicatement dans la farine. Formez une boule. Réservez au frais 45 min.
2. Incisez la dorade et plongez-la dans de l'eau froide.
3. Ajoutez dans l'eau, l'échalote, l'ail, le thym, la feuille de laurier, les clous de girofle, une pointe de piment rouge antillais.
4. Coupez les oignons en gros. Ajoutez le persil, le jus de citron vert. Salez, poivrez et faites cuire 45 min à couvert.
5. Ôtez délicatement la peau de la dorade une fois refroidie et émiettez la chair très finement.
6. Chauffez l'huile de tournesol et les dés de beurre, faites fondre la garniture aromatique (cive, ail, échalote et ciboulette finement hachés).
7. Incorporez la chair de dorade émiettée, enrobez-la d'épices. Parfumez avec une pointe de piment rouge antillais. Faites cuire pendant 5 min sur feu doux.
8. Farinez le plan de travail et étalez la pâte finement. Prélevez des cercles avec un emporte-pièce.
9. Huilez légèrement un plat et disposez les cercles. Garnissez de farce et refermez la pâte. Trempez l'extrémité d'une fourchette dans l'huile de tournesol et soudez les bords.
10. Chauffez l'huile et faites rissoler la cive, les oignons et le poivron rouge, le tout finement haché.
11. Ajoutez les dés de tomates épépinés et mélangez sur feu doux. Incorporez le persil haché, les feuilles de laurier, l'échalote. Ajoutez une pointe de piment rouge antillais et une râpure de gingembre frais.
12. Mouillez légèrement avec de l'eau froide et faites cuire 15 min à feu doux.
13. Égouttez sur un papier absorbant et dressez la sauce joliment avec des pastels croustillants.

À NOUVEAU

Pour faire face à la maladie, la Ligue met à disposition des aides à la vie quotidienne et des soutiens financiers.

Pour en savoir plus, contactez votre **Comité départemental**.

DÉCEMBRE



DÉCEMBRE 2013

Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sa	Di
25	26	27	28	29	30	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 Jeanne F.C.	13 Lucie	14 Odile	15 Ninon
16 Alice	17 ○ Gaël	18 Gatien	19 Urbain	20 Théophile Abraham	21 Hivers Pierre Canisius	22 Françoise Xavière
23 Armand	24 Adèle	25 ☾ Noël Emmanuel	26 Étienne	27 Jean	28 Innocents	29 David
30 Roger	31 Sylvestre	1	2	3	4	5

Fricassée de dinde à l'ananas & PIMENT

 NOMBRE DE PERSONNES	8 personnes
 TEMPS DE PRÉPARATION	XX min
 TEMPS DE CUISSON	XX min

INGRÉDIENTS

- 1 bouquet de thym frais
- 1 bouquet de persil
- 3 feuilles de laurier
- 2 râpures de gingembre
- 1 piment antillais rouge
- 1 dinde de 2 kg
- 1 ananas
- 1 orange
- 1 kg de bananes vertes
- 2 citrons verts
- 3 pieds de cive
- 2 échalotes
- 1 oignon rouge
- 4 gousses d'ail
- 1 tomate
- 2 clous de girofle
- 1 c. à soupe de sucre de canne
- 2 c. à soupe de miel
- 50 g de beurre
- 50 g de crème épaisse
- 1 verre de lait
- 1/2 litre d'eau
- 2 c. à soupe d'arôme patrelle
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol

PRÉPARATION

1. Coupez la dinde en 8 morceaux, dédoublez les blancs dans un plat.
2. Malaxez avec sel, poivre, le jus d'un citron vert. Réservez au frais pendant 2 h.
3. Dans une poêle, chauffez l'huile de tournesol, saupoudrez de sucre de canne, faites légèrement colorer les blancs sur les 2 faces. Faites cuire 5 min.
4. Ajoutez l'oignon rouge haché et mouillez avec un peu d'eau froide.
5. Ajoutez les échalotes ciselées, l'ail, le persil, les clous de girofle, le thym, les feuilles de laurier. Répartissez la cive concassée, la râpures de gingembre haché. Mélangez.
6. Mouillez avec un peu d'eau froide, placez le piment rouge antillais sans le percer, versez l'eau à hauteur et faites mijoter, le tout à couvert 30 min.
7. Coupez l'ananas épluché en petits dés, sans le cœur. Recouvrez de jus d'orange et de jus d'un citron vert. Réservez à température ambiante.
8. Chauffez l'huile de tournesol, ajoutez les dés d'ananas avec le jus et faites cuire sur feu doux 5 min.
9. Incorporez une râpures de gingembre, les bâtonnets de cive, répartissez le miel liquide et mouillez avec la totalité du bouillon de cuisson de la dinde. Laissez cuire 5 min.
10. Coupez les extrémités des bananes vertes, entaillez-les sur le côté et faites les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 15 min.
11. Épluchez les bananes cuites, passez-les au moulin à légumes pour obtenir une pulpe. Ajoutez-y les dés de beurre pommade et la crème épaisse. Assaisonnez, mouillez avec le lait froid et incorporez le tout à feu doux.
12. Dressez les morceaux de dinde nappés de sauce onctueuse à l'ananas et à la cive. Pelez finement une tomate et enroulez la peau pour former une rose. Répartissez le persil haché. Servez sans attendre avec la purée de bananes vertes.

À NOTER

Pour faire un don et aider la Ligue à poursuivre ses missions, rendez-vous sur notre site internet www.ligue-cancer.net ou envoyez votre don par chèque libellé à l'ordre de la Ligue contre le cancer. **La Ligue a besoin de vous !**



CUISINER SANTÉ

Le monde de la cuisine est celui du plaisir, de la découverte et de la création. Se faire plaisir tout en mangeant de façon équilibrée : telle est ma recette du bonheur !

Mes origines guadeloupéennes me permettent d'apporter à mes plats une toute autre dimension. Grâce aux épices, je crée des alliances aussi surprenantes que créatives qui vous permettent de manger sainement, vous évitant ainsi de saler ou de sucrer vos aliments.

M'engager pour la Ligue contre le cancer cette année, en mettant en avant les bienfaits d'une alimentation équilibrée, m'a tenu à cœur. Ces recettes élaborées pour la Ligue et pour vous, vous permettront d'éveiller vos sens et de découvrir un nouveau moyen d'enrichir vos plats.

Le voyage commence dans vos assiettes !

Babette de Rozières

RETROUVEZ

Babette dans les émissions
C à vous
sur France 5 et
Les petits plats de Babette
sur France Ô.

DÉGUSTEZ

La cuisine de Babette
dans son restaurant :
La case de Babette,
78580 Maule.



minimiam

ET LA CUISINE PREND LA POSE

Minimiam® est le résultat d'un rencontre improbable à l'école d'Arts Décoratifs à Paris : d'un côté Akiko, étudiante japonaise en sculpture, de l'autre Pierre, un Bourguignon ayant pour passion le dessin.

Pourquoi les Minimiam ?

En raison de l'amour d'Akiko pour les textures alimentaires, de la fascination de Pierre pour les jouets, l'enfance et, surtout, de leur insatiable gourmandise à tous les deux.

Minimiam, c'est donc une photographie divertissante, qui dessine avec la macro photographie des personnages caricaturaux, et des scènes démesurées pour y raconter une histoire, transportant le spectateur dans l'image en lui rappelant quelque chose de son enfance.

Minimiam est pour tous les gourmands de la vie, à croquer à pleines dents...

Bon appétit !

Pierre Javelle



LES 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.



pour la vie

La Ligue contre le cancer, partenaire de votre vie.

Ligue contre le cancer

14 rue Corvisart

75013 PARIS

0 810 111 101 (prix d'un appel local)

www.ligue-cancer.net

