

N° 5

PDR

hiver

2022

SOMMAIRE

2

Carte blanche à des actrices du quartier
Les assistantes sociales du Port du Rhin s'élèvent contre les violences faites aux femmes

3

Le passé alimentaire du quartier
entretien avec Jean-Pierre Haessig et sa collection de témoignages des activités de la COOP

4

Zoom sur une actrice majeure de mon quartier
Katia Bouko, responsable du Bateau du Rhin

5

Une nouvelle fresque au PDR
Le super club bar

6-7

À déguster du regard
Le travail de Sonia Verguet & Margot Cannizzo Lazaro du Garage COOP nous met l'eau à la bouche !

Les fiches cuisines du PDR
Carte blanche aux habitant-es

8

Un journal participatif ?
Focus sur les ateliers

Le P'tit Rhino
Le panier mystère

Poster

Le poster participatif
Le banquet du PDR

Édité au fil des saisons
avec les habitant-es
du Port du Rhin

Le JOURNAL

PARTICIPATIVE

Qui n'a PEUR de RIEN !

ÉDITO

Au fil des pages du cinquième numéro de votre journal participatif PDR dont la thématique est la cuisine, vous trouverez d'alléchantes recettes que vous nous avez généreusement données. Pour les récolter, nous avons mené des ateliers (lire page 8), notamment au CSC Au delà des Ponts, après la réalisation de citrouilles évidées et taillées qui s'est terminée par la dégustation d'un succulent met concocté à partir de la chair du légume coupée en dés, passée au four 35 minutes à 180°, avant d'être servie accompagnée de mascarpone et saupoudrée de sucre. Nous avons parlé popote avec Cyndy et sa fille Maissa (7 ans), avec Andréa dit « cocotte »

et ses enfants Elisabeth (5 ans) et Édouard (3 ans) ou encore Myriam, maman de Schayna (4 ans) et Lucas (13 ans). Ce jour-là, chose rarissime, il y avait même un papa ! Nous avons discuté création culinaire et inventé un grand buffet imaginaire, rêvant d'en faire une réalité, en conviant toutes et tous les habitant-es du PDR afin de créer du lien gourmand, à partir des recettes proposées par Cindy (« un plat équilibré, bien sûr, car nous faisons tous du 36 ici ! », rigole-t-elle), Myriam et les autres participant-es. Durant l'atelier, outre la formule du « Bounty maison » et autres « tartines de Leberwurst trempées dans le café au lait du matin », nous avons évoqué divers sujets comme « le prix exorbitant des légumes qu'on a du mal

à s'acheter » ou les « tips et astuces » donnés par Gwenaëlle aux habitant-es « pour manger mieux en dépensant moins ». Bien sûr, les discussions autour de la gastronomie mènent vers d'autres sujets : les bienfaits du yoga, la réalisation des « plus beaux papillons du monde réalisés en papier crépon au CSC » ou encore les questions liées à la maternité car, selon Gwen, référente familles, « avant d'être mamans, nous sommes femmes » et il est bon de le répéter. La cuisine (comme d'habitude) ouvre l'appétit et les discussions les plus intimes.

Bonne lecture et bonne dégustation !

Toute l'équipe de PDR

Strasbourg.eu
eurrometropole

Deux-Rives
STRASBOURG



- ①
- ②
- ③
- ④

Munis-toi de ton plus beau crayon pour relier les points: ainsi tu découvriras quels légumes de saison se cachent dans ton panier du marché.

Pourquoi privilégier les légumes de saison ? Parce que notre corps a des besoins différents en fonction des moments de l'année. En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre organisme réclame plus de nutriments. La nature est bien faite: c'est la saison des légumes riches en minéraux – choux, poireaux, épinards, courges... – et des agrumes gorgés de vitamines C: oranges, clémentines ou pamplemousses.

Petite astuce pour finir en musique: tu peux évider des butternuts, les faire sécher et les remplir de noyaux pour en faire des maracas et faire swinger la période hivernale!

1: courge butternut — 2: carotte — 3: poireau — 4: choux

Un journal participatif ?

FOCUS SUR LES ATELIERS

Pour préparer ce numéro «collaboratif» (comme d'habitude), nous avons réalisé deux séances de travail (comme d'habitude) : cette fois, l'une au Centre Social et Culturel Au-delà des Ponts (dans le local du 83 route du Rhin) avec Gwenaëlle Zintz, référente familles, lors d'un atelier fabrication de citrouilles d'Halloween auquel nous nous sommes joints. L'autre a eu lieu, un beau soir d'été indien, à Phare Citadelle, en plein air, avec coucher de soleil en prime. Le poster réalisé, avec vous, met en scène le «Banquet idéal du PDR» – avec entrées / plats / desserts et boissons – proposé et illustré par les habitant·es du quartier. Les recettes ont été dessinées puis reproduites en papier découpé: voir le résultat côté poster de ce journal!



Une publication éditée par La SPL Deux-Rives
1, rue de la Coopérative
67016 Strasbourg
spldeuxrives.eu
Tirage → 5 000 exemplaires
Dépôt légal → décembre 2022
Impression → Ott Imprimeurs
Diffusion → Novéa + Le Drugstore
Réalisation → BIG - Bureau d'Intervention Graphique + Terrains Vagues + Chicmedias

Rédaction en chef Emmanuel Dosda
Direction artistique, graphisme, ateliers participatifs
BIG - Bureau d'Intervention Graphique + Terrains Vagues
Rédaction Emmanuel Dosda + Les assistantes sociales du Port du Rhin (p. 2)
Photographies
Christophe Urbain (p. 3 et 4)

Merci et bravo les habitant·es du Port du Rhin!

5D contre le harcèlement

CARTE BLANCHE
À DES ACTRICES
DU QUARTIER

Les assistantes sociales du Port du Rhin s'élèvent contre les violences faites aux femmes

Beaucoup d'habitant·es alertent les assistantes sociales du PDR. Le motif récurrent : elles, ils et / ou leurs enfants ne se sentent pas en sécurité dans le quartier. De trop nombreuses femmes sont régulièrement victimes de harcèlement de rue et ne savent pas comment riposter. Comment les aider ? Alexane Beulin et Delphine Thomas leur donnent certains outils, comme les 5D !

Cette technique est en réalité à destination de tout le monde, homme comme femme, jeunes et moins jeunes. Dans notre société actuelle, le harcèlement de rue est de plus en plus présent et trop souvent les témoins de harcèlement ne savent pas comment réagir. Les 5D désignent un outil développé par le collectif américain Hollaback afin d'aider une victime et d'intervenir en toute sécurité pour venir à son secours. Chaque D correspond à une méthode qu'il est possible d'utiliser si l'on se retrouve témoin d'harcèlement de rue.

Les 5D sont 5 mots débutants par la lettre D : **D**istraindre, **D**ocumenter, **D**iriger, **D**éléguer et **D**ialoguer

DISTRAIRE

Si tu vois une personne en difficulté, intervient avant que la situation ne dégénère pour distraire l'attention du harceleur. Par exemple, fais semblant que tu connais la victime, demande lui l'heure ou ton chemin.

DOCUMENTER

En tant que témoin, si tu es à une distance de sécurité suffisante, tu peux filmer ou photographier la scène avec ton téléphone, si la victime veut porter plainte cela lui sera très utile. Pense à énoncer la date, l'heure et le lieu lors de la vidéo.

DIRIGER

Selon la situation et sans te mettre en danger, tu peux intervenir et dire au harceleur d'arrêter et de partir.

DÉLÉGUER

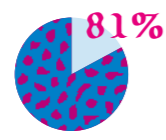
Tu peux repérer une personne représentant une autorité (un chauffeur de bus, agent de sécurité, professeur·e...) et demander de l'aide. Tu peux appeler la police au 17 ou par sms au 114, si la victime est d'accord.

DIALOGUER

Quand la situation de harcèlement a pris fin, reste au côté de la victime. Rassure-la, indique que l'attitude de l'harceleur n'était pas normale, qu'elle n'est pas seule, agis comme un·e ami·e.

Le pouvoir d'agir est en toi !

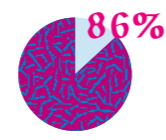
Texte d'Alexane Beulin et de Delphine Thomas, assistantes sociales au Centre médico-social du Port du Rhin (Service de l'Action sociale de proximité de la Ville et Eurométropole de Strasbourg)



81%
des femmes en France ont déjà été victimes de harcèlement sexuel dans les lieux publics.



20%
d'entre elle déclarent avoir été aidées.



86%
des gens ne savent pas comment réagir lorsqu'ils-elles sont témoins de harcèlement.

Centre Médico Social (CMS) Port du Rhin
3 place de l'Hippodrome
03 68 98 52 29

Lire notre article – dans le PDR#3 – sur le nouveau Centre social et culturel avec lequel le CMS partage le bâtiment

Visite du musée de la Coopé sur demande au 06 70 82 53 32

Plus d'infos ici :
[//strasbourgdeuxrives.eu/fr/coop-histoire-serigraphie](http://strasbourgdeuxrives.eu/fr/coop-histoire-serigraphie)

Une partie de la collection est exposée dans les vitrines de l'Union Sociale - Pôle d'Étude et de Conservation des Musées (mise en scène par l'atelier d'architecture Les Nouveaux Voisins et le studio de graphistes Terrains Vagues qui coréalise le journal que vous avez entre les mains) et vous pouvez admirer certaines affiches au Pain du Rhin.

www.musees.strasbourg.eu/pôle-d-étude-et-de-conservation



LE PASSÉ
ALIMENTAIRE
DU QUARTIER



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Rencontre avec Jean-Pierre Haessig et sa collection de témoignages des activités de la COOP

COOPlémentement!

Ancien employé de la Coop Alsace, le sympathique Jean-Pierre Haessig, né en 1944, est l'une des mémoires vives du passé du Port du Rhin. Passionné par l'histoire de la société de la coopérative, il a collecté un impressionnant fonds rassemblé dans un « musée » dont il est le gardien. Visite guidée de cet étonnant établissement situé entre la Malterie et la Basse Cour des Miracles, face à sa demeure.

« L'Union fait la force », annonce fièrement une affiche de 1952, éditée pour le cinquantième anniversaire de la Coopé, comme on l'appelait à l'époque. Dix ans plus tard, la société ouvre son premier supermarché, à Strasbourg, et Jean-Pierre Haessig, qui a grandi à la Cité Loucheur, rejoint les rangs de l'entreprise. Il se souvient : « Ma mère a dû prouver au directeur de la Coop Alsace que notre famille était sociétaire. » Pour l'être, il fallait acheter une part de cette coopérative de consommation d'un nouveau type créée en 1902.

« Pas une secte »

« Coopérative, mais pas une secte, pas un parti. On ne demande pas la confession, on ne demande pas la couleur, ni l'orientation. C'est une œuvre de paix au-dessus des partis. Nous sommes unis vers le même dessein où la haine et l'avidité sont écartées. » Voici la traduction (approximative) d'un écriteau (en Allemand et en lettrage gothique) affiché dans les ateliers de la Coopé et aujourd'hui accroché au mur du « musée » de Jean-Pierre. Casquette vissée sur la tête – bien pleine... de souvenirs –, le retraité enthousiaste nous accompagne au milieu de sa collection. Porte-clefs, balance archaïque de la marque Berkel, bouteilles de vin ou de lait en verre consignées ou mythiques « timbres-ristournes » que l'on collectait... Nous nous arrêtons devant l'« horloge mère » qui sonnait l'heure du début et la fin de la journée, mais aussi les pauses déj' et autres moments récréatifs du quotidien des ouvriers. Surtout, nous voici, admiratifs, face aux affiches aux couleurs vives et aux typographies impeccables : pour Pâques (avec un sympathique

lapin, une cloche et des œufs gros comme ceux d'une autruche) ou la Choucroute nouvelle. Parmi celles-ci, certaines ont été conçues par notre hôte qui œuvra dans l'atelier sérigraphie afin de réaliser des affiches promotionnelles pour les 600 et quelques magasins Coopé alsaciens. Toutes splendides, elles faisaient la publicité du « Vin tunisien », de la « Foire aux pommes », du « Miel de France », d'une opération spéciale pâtes, « aliment riche et léger » ou de la « Semaine du blanc, garantie qualité Coopé ».

« Bonne année à nos sociétaires et clients ! »

Beaucoup d'affiches, de diverses tailles (« il fallait de longs bras pour imprimer les plus grandes ») vantent des vins : de « Grèce, à 12°, au litre », de « Rosé sélectionné » ou de « Beaujolais grande réserve 1959 » vendu par « filet de trois bouteilles » à 5 francs. Tous ces nectars tapaient un peu au bout de quelques verres, selon Jean-Pierre Haessig... Avec un peu de fierté et beaucoup de nostalgie, il évoque cette période où les visuels étaient des créations maison, fabriquées par Paul Fischer, chef de l'atelier sérigraphie (actif de 1975 à 1985) qui lui a « appris le métier ». « Nous réalisons beaucoup de réclames, surtout pour les fêtes de fin d'année où l'on proposait aux sociétaires de commander des colis de Noël ».

La visite se termine en face, chez Jean-Pierre où nous découvrons ses œuvres bricolées avec des objets récupérés ici ou là. Autour d'un café, notre hôte évoque une lettre envoyée par Tomi Ungerer après sa visite du musée. Il y est écrit : « Loués soient les collectionneurs, sinon les musées seraient vides ! » Loué soit Jean-Pierre !

La croisière s'amuse et se régale



**ZOOM SUR
UNE ACTAÏCE
MAJEURE DE
MON QUARTIER**

**Katia Bouko,
responsable du
Bateau du Rhin**



Une institution! Le Bateau du Rhin, vaste brasserie au charme régional, avec son mobilier traditionnel alsacien et sa cuisine sans chichi de qualité et à bon prix, a des allures de musée que l'on visite en compagnie de Katia, sa patronne.

Cela fait douze ans que Christian Urfer, Éric Schrenck et Katia Bouko ont repris ce restaurant bien connu des nombreuses personnes travaillant au Port du Rhin qui y viennent à midi (et profitent de la terrasse façon « biergarten » les beaux jours) et des amateurs de jazz s'y précipitant les soirs de spectacles. De 100 à 130 gourmets et affamés viennent y déguster des cordons bleus / frites, fleichkiechles à la crème et aux champignons, blanquettes de veau, spaëtzle à la sauce roquefort, tartes flambées (le soir uniquement) ou quenelles de foie poêlées. À la carte également, pièces du boucher pour les carnivores et des suggestions végétariennes. Ceux qui n'en ont pas pour leur faim peuvent même demander du rab de plat du jour, au déjeuner, comme à la cantoché!

Du local et une philosophie COOPérative

Des produits locaux pour leur majorité, du garanti 100% maison et une

atmosphère au charme d'antan et à la chaleur héritée du passé... « Nous mettons nos tripes dans ce restaurant! » Katia Bouko, directrice du Bateau du Rhin refuse de trahir la mémoire du lieu. Elle connaît bien les anciens patrons de l'établissement qui reviennent souvent ici reprendre une bouchée de nostalgie. Notre hôte nous tend alors un faux Paris Match imprimé à l'occasion des noces de Palissandre de Jean-Paul et Poupas, surnom d'Émilie, fille de Charles Hammaecher, ex-propriétaire. Le magazine factice date du 14 octobre 2015: il relate le mariage de 1965, en l'église Sainte Jeanne d'Arc, à proximité.

Souvenirs, souvenirs

Les témoignages de l'histoire du resto (ouvert avant la Seconde Guerre mondiale) s'accumulent dans un décor composé d'affiches de vieux films, de dessins de Tomi Ungerer, parmi chaises sculptées et grandes tables en bois chinées. Il y a aussi un petit cheval, un piano ou un vieux fourneau

transformé en desserte... Trois solides colonnes rythment l'espace tandis qu'un des douze apôtres – réplique d'une statue de la façade de la cathédrale – veille au bon déroulé des déjeuners, diners et spectacles. En plus des coutumières soirées jazz ou blues, Katia organise des concerts de rockabilly, des karaokés ou même des drag shows!

L'ambition du couple Bouko / Urfer (Christian est par ailleurs entrepreneur du quartier, dirigeant la société DRS, spécialisée dans le bâtiment) ne s'arrête pas là. Après avoir transformé le local situé à côté du Bateau en l'échoppe Le Pain du Rhin, le duo a remporté l'appel à projets de la SPL Deux-Rives pour réhabiliter la maison Schutzenberger. Cette magnifique bâtisse patrimoniale du Port du Rhin deviendra (fin 2023) un lieu multifonction avec épicerie fine (des fournisseurs exclusivement du coin), boulangerie, fleuriste et espace de co-working à l'étage. « Un rêve d'enfant » va prochainement se réaliser... D'ici là, levons l'ancre. Direction: le Bateau du Rhin!

Le Bateau du Rhin
20 rue du Port du Rhin - 03 88 61 47 77
De 7h à 18h du lundi au vendredi
Ouvert en soirée, le jeudi, vendredi et samedi

Couscous du chef tous les premiers mercredis midi du mois

**LA RECETTE DES GRUMBEEREKIECHLES
(galettes de pommes de terre)
de Pascal, chef du Bateau du Rhin**

Pour 6 / 8 personnes

- ◆ 800 gr de pommes de terre
- ◆ 100 gr de farine
- ◆ 100 gr d'oignons ou échalotes
- ◆ 100 gr de céleri
- ◆ 100 gr de carottes
- ◆ 100 gr de courgettes
- ◆ 100 gr d'oignons rouges
- ◆ 100 gr de persil
- ◆ 4 œufs
- ◆ Sel, poivre, muscade

**TU MANGES
QUOI TOI ?**

- Épluchez et lavez tous les légumes.
- Râper les pommes de terre et les laisser de côté.
- Hacher le persil et réserver.
- Emincer les autres légumes (façon julienne de légumes), faire suer et colorer légèrement dans une poêle au beurre avec un peu d'huile. Réserver et laisser refroidir.
- Mélanger aux pommes de terre les légumes, le persil, les œufs, la farine et assaisonner. Bien mélanger le tout et laisser reposer 10 minutes.
- Le but étant que l'amidon contenu dans le jus des pommes de terre râpées aide à fixer la masse.
- Faire chauffer une poêle (mélange beurre et huile), former à l'aide d'une cuillère écumoire au-dessus du récipient des galettes en pressant dessus pour enlever l'excédent d'eau. Disposer dans la poêle chaude 5 minutes de chaque côté, attention à la coloration, baisser un peu le feu.
- Une fois toutes les galettes cuites, les disposer dans un plat allant au four afin de pouvoir les réchauffer au moment du service (12 minutes à 150°).
- Accompagner de salade, de jambon (blanc et fumé) ou saumon fumé, sans oublier le fromage blanc à l'ail et au persil.

Bon appétit!



ENVOLE-MOI!

Dans le PDR#3, nous parlions d'une grande fresque (de 23 mètres) réalisée par Wonderbabette sur le mur de l'école du Port du Rhin, relatant des faits marquants de l'histoire du quartier, de 1770 (la visite de Marie-Antoinette) à 2021 (l'effarouchement des étourneaux). Wonderbabette, en plein travail, nous raconte: « Cette fresque a beaucoup fait parler les habitant-es qui nous ont cité d'autres anecdotes. » Voilà pourquoi, elle a décidé poursuivre l'aventure en réalisant un nouveau mur peint, rue Kentzinger. La fresque évoque Le Super Club bar, un endroit festif, présent de 1969 à 1978 dans le quartier (devant l'ancien Motel) et installé... dans un véritable avion transformé en bar!



UNE NOUVELLE FRESQUE AU PDR

LE SUPER CLUB BAR

LES CRÉATRICES
DE VOTRE QUARTIER
PASSENT AUX ARTS
DE LA TABLE

Prochaine édition de Miam!
en juin 2023 au Garage COOP
garage-coop.org

ON FAIT TOURNER LES SERVIETTES

«l'imagerie alsacienne». Les motifs qui ornent ses torchons lui sont inspirés des colombages alsaciens et revisitent la nappe à carreaux qui couvraient les tables des salles à manger des grands-mères de la région.

Serviettes / recettes

Dans son texte titré «Dévorer des yeux» pour la revue Gros Gris que Margot a créée, elle décrit son récent projet consistant à collecter des serviettes «gardées précieusement dans la naphthaline des armoires» des familles du monde. Elle assure apprécier «la richesse visuelle des imprimés désuets de la seconde moitié du XX^e siècle». Invitée par le festival Miam!, elle débute une collection de torchons / recettes des années 60-70. À usage décoratif ou promotionnel (pour Kronembourg par exemple, avec la recette de la choucroute), ils décrivent et illustrent la fondue bourguignonne (pour la coopérative Codec, Consortium des épiciers du Centre), le homard à l'américaine, la pizza napolitaine, le lièvre à la normande, le couscous... Esthétique psychédélique, pop ou plus folklorique, ils ont été expertisés et analysés par Margot, avec l'aide de Guy Tinsel, président de l'association Espace Européen Gutenberg, avant d'être exposés lors de Miam!. Tous sont dessinés à la main et sérigraphiés: ils mettent bien souvent en scènes des animaux aux attitudes humaines, souriant, qui semblent enchantés de bientôt passer à la casserole...



LE CLASSIQUE DE LA RÉGION GRAND EST par Sonia Verguet

Pour un minimum de cinq amis très hauts en couleur

- ♦ 250 g de «Yooo, hopla!»
- ♦ 150 g de votre morceau de viande favori trouvé chez la bouchère Natacha Bieber
- ♦ 400 g de rires assumés
- ♦ 150 g de trop n'est pas assez
- ♦ 250 g de truite locale provenant d'Aux Sources du Heimbach à Wingen
- ♦ 90cl de vin blanc nature
- ♦ 1c à soupe de gras (n'importe lequel)
- ♦ 5 cuillères à café de raifort
- ♦ 2 oignons blancs
- ♦ 0 g de légume
- ♦ Sel, poivre

- Mettre au four 3h à couvert dans un plat à Baeckeoffe. Accompagner de féculents au nom et à la forme improbable, les spaëtzle.
- Manger dans une belle vaisselle à la facture épaisse et décorée de fleurs naïves, chinée chez Emmaüs ou en brocante, sur une table nappée et baignée d'une lumière chaude.
- Se resservir au moins 3 fois, discuter longuement en dégustant un dessert bien trop sucré à base de cannelle.



margotcannizzolazaro.fr
soniaverguet.com



Le travail de Sonia Verguet & Margot Cannizzo Lazaro du Garage COOP nous met l'eau à la bouche!

LA MOUSSE DES ÉCUREUILS de Jean-Baptiste

Niveau de difficulté: très très très facile

- ♦ Une boîte de fromage blanc à l'alsacienne Bibeskaes de 500 g
- ♦ Une boîte de crème de marrons de 250 g
- ♦ Une poignée de noisettes écrasées

→ Mélanger le Bibeskaes et crème de marrons puis saupoudrer de noisettes.

C'est déjà prêt!

Lors des ateliers ou pérégrinations au Port du Rhin, vous nous avez donné d'appétissantes idées de recettes qui nous donnent envie d'organiser un vaste banquet où l'on se délecterait de Goulasch, de gâteaux au chocolat tout en buvant un bubble tea. Les habitant·es partagent leurs secrets gourmands!

LES FICHES CUISINE DU PDR

C'EST VOUS QUI LE FAITES

LE GOULASCH DE CERF MAROCO-ALLEMAND de Jannate

Niveau de difficulté: facile, mais demande du temps

- ♦ 1 kg de cerf
- ♦ 3 oignons
- ♦ 120 g de céleri boule
- ♦ 300 ml de vin rouge
- ♦ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ♦ 500 ml de bouillon de volaille ou de veau
- ♦ 1 morceau de cannelle
- ♦ 1 feuille de laurier
- ♦ 3 tranches de gingembre
- ♦ 2 gousses d'ail
- ♦ 1 cuillère à soupe d'ailles

«Je n'ai pas la recette en tête: je cuisine au gré de mes inspirations. C'est le plat que j'ai fait pour mon mariage avec Solenn.»

C'EST VOUS QUI LE DITES

LE BUBBLE TEA AU THÉ NOIR d'Albane

«Je vous présente la recette d'une boisson que j'aime particulièrement qui s'appelle bubble tea. Alors, il y en a plein de différents, mais je vais vous décrire celui à base de thé noir et de lait d'avoine.»

Niveau de difficulté: facile!

- ♦ Thé noir
- ♦ Lait d'avoine
- ♦ Sucre
- ♦ Perle de tapioca

→ Personnellement, je le fais au feeling, sans indications précises pour les quantités. On peut acheter les perles de tapioca puis les faire cuire ou on peut aussi le faire soi-même. Dans cette recette, je n'indique pas la cuisson des perles car elle est différente en fonction des marques: regardez sur l'emballage.
→ Bref, je commence...
→ Faire chauffer de l'eau pour y faire infuser le thé noir. Dans un verre placez un quart de perles cuites (qui doivent avoir une couleur brune), ajouter un quart de thé et ajouter le lait d'avoine jusqu'à la consistance adéquate. Mettre du sucre à doser selon votre envie.

Voilà, bonne dégustation.

→ P.S. Utilisez une très grosse paille

Vos recettes pour un hiver gourmand au PDR

6