

## Ateliers Potages AEDS



Ateliers Potages AEDS

Lundi 4 novembre 2024 l'association **Agir Ensemble pour Défier la Solitude** s'est lancée dans une recette de soupe aux cailloux avec plus de treize légumes différents et quelques os et assurer ainsi la distribution de plus d'une trentaine de potage. Depuis la réouverture de l'atelier potage le 7 octobre 2024 aux cuisines de la salle polyvalente de Plaisance nous avons déjà réalisé plusieurs soupes; velouté de potiron, velouté de topinambour au fois gras (qui sera servi au réveillon de Noël le 24 décembre 2024 à la salle des fêtes de Ladeveze Ville), soupe de pommes de terre râpée, œufs et fromage râpés, une soupe aux cailloux et pour le 11 novembre avec la complicité de la champignonnière de Madiran un velouté de champignon.

Pratique, simple à préparer, déclinable à l'infini, la soupe ne semble avoir que des avantages. Soupe de potimarrons, d'asperges, de tomates, de carottes ou même de choux-fleurs, les soupe peuvent se manger chaudes, froides, et toute l'année grâce aux fruits et légumes de saison. Mais est-ce une bonne idée d'en consommer régulièrement?

La réponse à cette question semble assez évidente: manger de la soupe régulièrement est bénéfique pour l'organisme. En effet, la soupe contient beaucoup d'eau et favorise une bonne hydratation de corps. La soupe est aussi une très bonne alliée pour le transit, car elle contient de nombreuses fibres solubles qui facilitent la digestion. Ces fibres proviennent des fruits et des légumes variés que l'on utilise pour faire les soupes d'hiver ou d'été. De plus, la soupe est très peu calorique. Bue le soir, elle permet ainsi au corps de se détoxifier facilement, avec très peu de graisses et sans protéines animales. La soupe a aussi des propriétés anti-inflammatoire et antioxydante.

Aussi, il est important de cuisiner des soupes de manière saisonnière. L'été, préférez les soupes de tomates, de courgettes, les délicieux gaspacho maison d'où la suggestion de pérenniser L'atelier potage **AEDS** toute l'année? L'hiver, profitez des merveilleux potirons, courges, et autres cucurbitacées.

Cette activité a pour but de créer des liens entre les bénévoles et d'éprouver du plaisir à cuisiner ensemble tout en produisant de la soupe qui est distribuée une fois par semaine et nous vous invitons à vous inscrire à l'atelier potage ou à la distribution (espace de convivialité gratuit) un prétexte qui permet de socialiser, de créer un rapprochement entre cultures et générations, de briser l'isolement et de tisser des liens tout en favorisant le plaisir de bien manger ensemble, par exemple lors de rencontres du jardin partagé de l'Ormeaux une fois par mois (la prochaine rencontre le samedi 16 novembre le midi pique-nique partagé avec la complicité du four à bois.

Ou trouvons-nous les ingrédients et légumes; quelques partenariats avec les maraichers locaux, les jardiniers amateurs, des dons et notre jardin partagé de l'Ormeaux ou nos bénévoles cultivent des courgettes, des haricots, des betteraves, des topinambours, des carottes, des tomates... et de fines herbes... qui sont ensuite transformées afin d'être incorporées dans nos soupe pendant le reste de l'année.

le jardin offre des possibilités de bénévolat et d'inclusion sociale autant pour les jeunes que pour les personnes à la retraite. La présence de soupe solidaire aux jardins partagé de l'Ormeaux nous offre une grande visibilité dans notre territoire.

Alors n'hésitez pas à nous rendre visite à l'atelier potage tous les lundis de 15h00 à 19h00 aux cuisines de la salle polyvalente de Plaisance 32160 profiter d'une collation et pourquoi repartir avec votre potage (venez avec votre bocal).

Informations au 06 70 59 96 53. Eric Linsen, président de l'association

NB: Images associées par Eric Linsen

