

Une épicerie solidaire

Sommaire

- En quelques mots ... 2
- Les objectifs 3
- Les publics cibles 3
- Le fonctionnement 3
- Les partenaires 4
- Les valeurs 4
- Ce que les partenaires en pensent 5
- L'aide alimentaire à Louvain-la-Neuve 8
- Calendrier d'activités 9
- Recettes 10



EpiCerie
des Vents
du **Sud**

En quelques mots ...

L'ÉPICERIE SOLIDAIRE DES « VENTS DU SUD »,
un espace au service d'une citoyenneté pour tous.

Une épicerie d'un genre nouveau a ouvert ses portes à Louvain-la-Neuve en ce mois de février, sur une vieille place pavée, dans une petite maison blanche. Un magasin où comme jadis, on trouvait un peu de tout, l'essentiel à des prix modérés.

L'épicerie solidaire des Vents du Sud est une solution innovante dans le cadre de l'aide alimentaire existante à LLN. Excepté les colis de la banque alimentaire organisée par le Centre Placet, aucune alternative à de l'assistance pure et simple n'était à ce jour proposée.

L'épicerie solidaire des Vents du Sud laisse non seulement le choix des achats aux bénéficiaires mais leur propose aussi des produits de qualité pour une alimentation saine à des prix très modérés. Un partenariat avec AlimenTerre incite, via des paniers de produits frais et de saison, à une consommation de proximité.

Et comme dans un commerce de village, de l'animation complètera bientôt cette offre de service sous forme d'ateliers de sensibilisation. Ils promouvront la citoyenneté, l'alimentation saine et équilibrée, la gestion d'un budget ménager, celle des déchets, etc. Le Centre Placet organise en son sein et coordonne cette épicerie en partenariat avec : des étudiants de kots à projets, la Commune, le CPAS, l'UCL, une équipe de volontaires Croix-Rouge, l'ASBL Apides. Tous veilleront à ce qu'il y règne une vie joyeuse, accueillante, mobilisée contre l'exclusion.

De manière concrète, l'épicerie sociale propose, à des personnes précarisées, des produits alimentaires, d'entretien et d'hygiène à moindre coût. Celui-ci représente 50 % du prix du produit dans le secteur marchand « classique ». Les bénéficiaires sont envoyés à l'épicerie par le CPAS d'Ottignies-Louvain-la-Neuve ou le Service d'aide aux étudiants de l'UCL. Ces deux services contribuent financièrement à hauteur de 50% du prix des achats. L'épicerie sociale demande une contribution financière aux bénéficiaires, contrairement par exemple aux banques alimentaires et vise à favoriser la revalorisation de la personne à travers son autonomie et sa responsabilisation dans ses achats.

L'ensemble du dossier de presse est téléchargeable sur le site :
<http://placet.be/jgo/presentation/service-social/epicerie-sociale.html>

Pour demander des visuels, contactez benoit.samyn@placet.be

Objectifs

L'épicerie sociale a pour principaux objectifs de :

- Lutter contre l'exclusion sociale par le développement d'un projet à caractère préventif qui favorise l'autonomie et la responsabilisation individuelle et collective,
- Restaurer la dignité des bénéficiaires,
- Alléger le budget des ménages précarisés par l'accès à des produits alimentaires et sanitaires de qualité qu'ils peuvent choisir et acheter à un prix plus bas que le prix du marché,
- Favoriser une alimentation saine accessible en s'inscrivant dans une optique de développement durable (sensibilisation des comportements alimentaires, lutte contre le gaspillage, fruits et légumes de saison et de production locale, denrées en vrac, ...).
- Ouvrir un espace citoyen, participatif, solidaire et convivial, qui favorise l'échange d'informations et le lien social,
- Offrir un accueil, une écoute et la possibilité de moments d'échanges personnels et confidentiels.

Les publics cibles

Ce projet vise toute personne connaissant une situation économique et/ou sociale précaire envoyée par un service social partenaire. Le public sera principalement composé d'une part, de personnes bénéficiant du Revenu d'Intégration Sociale (RIS ou ERIS), envoyées par le CPAS de la ville d'Ottignies-LLN, et d'étudiants en difficulté faisant appel au Service d'aide aux étudiants de l'UCL.

Fonctionnement

Les personnes envoyées par un service social partenaire pourront bénéficier de l'accès à l'épicerie pour une durée de trois mois, renouvelable une fois. Un montant maximal d'achat de 50 euros par mois a été décidé. Les bénéficiaires participeront à concurrence de 50% de ce montant.

Durant ces trois mois, ces personnes auront accès à :

- Des aliments secs,
- Des produits d'hygiène,
- Des produits frais sur commande,
- Des ateliers de sensibilisation (également accessibles à un public plus large).

Dans un premier temps, l'épicerie ouvrira ses portes une fois par semaine (le jeudi de 11h à 15h, Place de l'Hocaille, 1 à LLN) pour un maximum de cent personnes pour une période de trois mois renouvelable une fois. Une liste d'attente sera mise en place pour les demandes supplémentaires. Une carte de membre et un règlement d'ordre intérieur seront fournis aux bénéficiaires.

Des évaluations régulières nous permettront, au bout d'une année, d'adapter le projet à la demande (fréquence d'ouverture, critères d'accès, types de produits, etc.).

Les « Vents du Sud » sont une annexe de l'ancienne Ferme de Blocry où sont logés l'IAD et le Théâtre Jean Vilar.

Sur un pan de mur extérieur, Roxana Alvarado, une artiste chilienne, a peint une fresque qui met en exergue le mélange des genres.

Les partenaires

Le projet d'Épicerie des Vents du Sud s'est concrétisé grâce à un partenariat large et innovant.

Ce projet réalise un partenariat inédit entre les acteurs sociaux, publics, privés et la société civile, actifs sur Louvain-la-Neuve. La construction de ce réseau a permis la mise en avant des compétences et ressources diversifiées, d'un travail d'équipe pluridisciplinaire autour d'un projet d'utilité publique qui répond à des besoins primaires insatisfaits.

Le **Centre Placet** accueille l'épicerie dans son Espace Vents du Sud et assure la gestion quotidienne et l'animation du projet citoyen.

Le **CPAS de la ville d'Ottignies Louvain-la-Neuve** et le **Service d'aide aux étudiants de l'UCL** orientent les bénéficiaires et financent la moitié de leurs achats. La **Croix-Rouge** de Belgique et **Apides** apportent leur expertise de la gestion des épiceries sociales et assurent un soutien logistique.

AlimenTerre propose des produits frais issus de l'agriculture biologique.

L'équipe santé du Service d'aide, les kots à projets de l'UCL, Univers santé et tous les partenaires appuient les dimensions de santé et de culture.

Le lancement de ce projet est rendu possible financièrement grâce aux subsides de la **Région wallonne** et à plusieurs mécénats privés : **CERA, Action Vivre Ensemble, Fondation Louvain, Fondation Woitrin.**

Les valeurs du projet

Outre son caractère innovant sur Louvain-la-Neuve, ce projet se caractérise par des valeurs ou des spécificités.

Solidarité

La mise en place de cette épicerie sociale s'inscrit dans un projet d'économie sociale dans la mesure où cette action est fondée sur le principe de solidarité et d'utilité sociale puisqu'elle répond à des besoins sociaux - aide alimentaire - pour une population fra-

gilisée (bénéficiaire du RIS, étudiants en difficulté et familles précarisées). Ce projet n'a pas de finalité lucrative.

Durabilité

Ce projet s'inscrit également dans un processus de développement durable, car il facilite l'accès à des produits locaux de saison, issus de l'agriculture biologique, abordables financièrement.

En effet, grâce au partenariat avec l'Asbl AlimenTerre, l'épicerie sociale proposera sur commande des paniers, des denrées fraîches (fruits, légumes, pain, etc.).

Sensibilisation

L'espace « Vent du Sud » est aussi un lieu de rencontre, de culture, de sensibilisation et de formation citoyenne. Des ateliers seront proposés aux bénéficiaires de l'épicerie et plus largement à la communauté urbaine et étudiante. Les objectifs de ces ateliers de sensibilisation seront de promouvoir la citoyenneté, la sensibilisation à l'alimentation saine, équilibrée, au respect de l'environnement ; la gestion du budget ménager.

Création de liens

L'épicerie sociale est aussi un lieu de rencontre et d'échanges, un espace offert pour quitter l'isolement et recréer du lien social. Dans ce sens, nous pensons que la diversité de notre public cible (étudiants, adultes isolés, familles) constituera un réel enrichissement pour ces partages.

Accès à la culture

C'est pour faciliter encore ces échanges que nous avons décidé d'implanter l'épicerie dans l'espace « Vents du Sud », ce qui permet à un public précarisé d'approcher la culture promue présentée par l'asbl Centre Placet mais lui donne également la possibilité de s'investir pour proposer et valoriser d'autres dimensions culturelles.

Ce que les partenaires en pensent

Armando Merino

Directeur Centre Placet

L'épicerie sociale est une activité solidaire qui s'inscrit parfaitement dans les axes stratégiques du Plan de développement du Centre Placet. « Le Centre Placet promeut un accueil valorisant de l'étudiant étranger, prend une part active à l'éducation à la citoyenneté et mène des activités de sensibilisation, d'information et de formation. Renforcer des liens de partenariat autour de la construction d'une société plus juste et plus respectueuse de la diversité culturelle entre les résidents de la ville d'Ottignies-LLN, les associations et réseaux de solidarité en Belgique est également une mission prioritaire du Centre Placet. »

Benoît Jacob, Échevin des affaires sociales - Président du PCS et **Jeanne-Marie Oleffe**, Présidente du CPAS - Vice-présidente du PCS

Le Plan de Cohésion Sociale (PCS) a pour objectif de lutter contre toute forme de précarité et de pauvreté. Le projet d'épicerie sociale vise clairement à favoriser l'accès à une alimentation saine et équilibrée aux personnes ayant des petits revenus. Ce projet s'inscrit donc parfaitement dans les objectifs du PCS. D'autant plus que l'une des actions du Plan prévoit le soutien à la mise en place d'alternatives à bas prix.

Au quotidien, le PCS réfléchit à la problématique des inégalités sociales en matière de santé (ISS). Un réseau important s'est créé autour d'une démarche innovante de « diagnostic et actions communautaires » dont l'objectif est de promouvoir plus d'égalité pour tous à Ottignies-LLN. Cela se traduit par des actions multiples dont font partie certains partenaires de l'épicerie sociale (Centre Placet, Service d'aide aux étudiants, CPAS, asbl AlimenTerre,...). L'épicerie sociale vise clairement à réduire ces inégalités de santé en proposant notamment une alimentation accessible à tous tout en favorisant la rencontre des personnes sur des questions aussi personnelles et délicates que l'alimentation, la santé, le lien social, ...

La présence d'une épicerie sociale aura un impact financier important pour les petits revenus à Ottignies-LLN. C'est un levier fondamental pour les gens. Ensuite, le réseau qui s'est créé autour du projet doit permettre plus de cohérence et de sens dans nos interventions à tous. Du bénévole au directeur d'ASBL, ce projet doit nous amener à travailler en réseau, de manière transversale et de fédérer les forces en présence.

Si nous sommes particulièrement heureux de pouvoir collaborer à cette initiative, notamment en y apportant notre quote-part financière, nous devons, en même temps, regretter non seulement qu'elle soit nécessaire et même, craindre qu'elle le devienne de plus en plus.

Quoiqu'il en soit, dans cette initiative, les qualités très différentes mais complémentaires du Service Public et du Privé se sont unies pour faire front commun en faveur des personnes en grandes difficultés.

La « misère cachée » et l'isolement sont des réalités à OLLN qu'il ne faut pas nier et pour lesquelles ce type de projet est une réponse parmi d'autres. Gageons que l'épicerie sociale pourra aussi nous permettre de rencontrer ces publics « qu'on ne voit nulle part ailleurs ».

Didier Lambert

Vice-recteur aux affaires étudiantes

Un projet que l'Université de Louvain a dans ses tiroirs depuis longtemps
« À l'Université, nous avons des étudiants qui sont réellement en besoin d'aide et particulièrement alimentaire. Cela peut sembler paradoxal : dans l'imaginaire collectif, un étudiant qui n'a pas de ressources est un étudiant boursier. C'est en partie vrai si son parcours académique se déroule bien. Cependant, certains parcours prennent plus de temps que prévu et certains étudiants n'ont alors plus accès à la

bourse d'études délivrée par la Fédération Wallonie-Bruxelles. S'ils sont belges ou européens, ils peuvent bénéficier d'aides du Service social de l'UCL mais, s'ils sont hors UE, il n'existe pas de possibilité d'aide. Cette catégorie d'étudiants se retrouve alors dans une situation assez précaire. Ils doivent enchaîner une multitude de petits boulots et souvent, ils n'ont pas assez de ressources pour survivre. » Les étudiants belges en difficultés familiales, une catégorie estudiantine qui peut déjà bénéficier du CPAS, bénéficieront aussi de l'épicerie solidaire. Le Service d'aide aux étudiants et le CPAS d'Ottignies-Louvain-la-Neuve entretiendront une étroite collaboration pour permettre aux mêmes catégories d'étudiants de bénéficier de l'épicerie sociale. Dans le mécanisme d'aide du CPAS, il y a la question du domicile de la première aide sociale. « Nous avons des étudiants qui sont sur le site de l'UCL mais qui émargent déjà au CPAS de la commune du domicile familial. Le Service d'aide aux étudiants veillera à assurer aux étudiants plongés dans de mêmes situations sociales difficiles un accès au même type d'aide (dont l'accès à l'épicerie sociale de Louvain-la-Neuve) et ce, quel que soit le CPAS dont ils dépendent. » L'Épicerie sociale des « Vents du Sud » propose également, dans un espace dédié à la culture, des ateliers éducatifs (alimentation saine, gestion d'un budget, recettes, ...). « L'éducation est un domaine dans lequel l'Université se reconnaît. Notre but est de donner des compétences et des dispositions académiques qui permettront aux étudiants de s'insérer dans la vie socio-professionnelle. Dans ce projet, le mécanisme d'aide alimentaire associé à la tenue régulière d'ateliers de formation est un mécanisme dans lequel l'Université se sent bien. Nous aimons aussi le partenariat avec de nombreuses asbl présentes dans la commune. Par exemple, la participation d'Univers Santé aux ateliers cuisine mais aussi le Centre Placet et les kots à projets. »

Muriel Germain

AlimentTerre

La camionnette du « frais »

Avec son projet BioVrac, l'association AlimenTerre renoue avec le principe d'une épicerie mobile. Selon un rythme qui est encore à déterminer, une camionnette apporte dans les quartiers les plus fragilisés économiquement des produits certifiés bio, secs et frais, à des prix diminués. L'idée est d'encourager les populations à faibles ou moyens revenus à manger plus sainement. Il existe déjà des épiceries mobiles en Belgique mais elles ne vont jamais dans les quartiers sociaux le plus souvent excentrés des centres urbains commerciaux. « Il existe sept quartiers sociaux sur la commune d'Ottignies-Louvain-la-Neuve auxquels nous avons ajouté le Centre Placet dont la population étudiante étrangère connaît des difficultés et le quartier à loyer modéré du Verger, situé à l'arrière de la Baraque », précise Muriel Germain. « Dans le cadre du projet de l'épicerie sociale du Centre Placet, la camionnette dont nous disposons, s'arrêtera le jeudi après-midi, jour d'ouverture, avec des produits divers frais dont du pain, des œufs, des légumes, des fruits et, pourquoi pas, de la soupe. En fonction des commandes, la camionnette passera tous les quinze jours ou tous les mois. Il est par ailleurs prévu que les étudiants des kots à projets qui se sont inscrits pour donner un coup de main, viennent préparer les commandes au magasin d'AlimenTerre. Au jour d'aujourd'hui, personne ne sait dire si cette initiative va avoir du succès : pour les produits frais, même avec seulement 10% de marge bénéficiaire (soit 40% de réduction), les prix resteront plus élevés que chez Aldi. Le bio reste plus cher. »

Raphaël Gobet

Restaurants Universitaires

Une précarité étudiante qu'on ne dit pas.

L'ouverture de l'Épicerie sociale des « Vents du Sud » est, pour Raphaël Gobet, « une initiative merveilleuse ». Car les étudiants qui ont faim, il connaît bien. « Nous, dans les restaurants universitaires, on constate tous les jours la précarité étudiante ». C'est tous les jours que le Service d'aide lui envoie des étudiants pour « jobber », dont de nombreux étudiants étrangers. Des étudiants belges également dont les parents n'ont pas les moyens de subvenir aux frais d'études de leurs enfants. « Sur une année académique, nous employons entre 150 et 160 jobistes différents ». La liste des denrées disponibles à l'Épicerie des « Vents du Sud » a été soumise à Raphaël Gobet pour avis. « Il y a le minimum, les produits les plus courants dont on a besoin ». Avec ses Chefs, Raphaël Gobet propose même de mettre au point des recettes simples et rapides qui reprendraient des ingrédients présents dans l'épicerie comme une soupe de lentilles ou une crème brûlée à l'ananas.

L'aide alimentaire à Louvain-la-Neuve

Selon le CREDAL, il co-existe trois axes en matière d'organisation de l'aide alimentaire : les colis alimentaires, les restaurants sociaux, les épiceries sociales.

Ces trois axes sont complémentaires et répondent à des besoins spécifiques qui touchent des publics différents.

Un seul type d'aide alimentaire est offert à Louvain-la-Neuve : la Banque Alimentaire de l'asbl Centre Placet. L'objectif principal des Banques Alimentaires est d'apporter une aide alimentaire aux plus démunis en récoltant, à titre gratuit, les excédents de production de l'industrie alimentaire, les produits dits d'intervention provenant de l'Union Européenne, les invendus des grandes entreprises de distribution et des criées, et en orchestrant différentes collectes de vivres auprès du grand public.

La Banque Alimentaire de l'asbl Centre Placet à Louvain-la-Neuve offre un service à plus de 160 personnes (2013) dont 45 % d'étudiants (essentiellement étrangers) et 55 % de locaux (qui émargent au CPAS et/ou à la mutuelle). Cette distribution gratuite de vivres a lieu une fois par mois sous la forme d'un colis et va se poursuivre en complément de l'épicerie sociale.

Si la banque alimentaire rencontre de vrais besoins, elle souligne quelques difficultés.

Le nombre de démunis augmente chaque année alors que les volumes des récoltes de vivres diminuent. Par ailleurs, la Commission Européenne s'apprête à revoir à la baisse les budgets alloués. De plus, humainement, participer à un système d'aide alimentaire reste une démarche difficile pour des personnes précarisées qui vivent involontairement une situation d'assistanat, sans pouvoir d'achat, ni possibilité d'autres choix.

D'autres types d'aides alimentaires existent en Brabant wallon, tels que l'Épicerie sociale de la Maison de la Croix-Rouge à Court-Saint-Etienne et Les Restos du Cœur de Wavre, mais le déplacement que cela engendre est un frein financier pour toute une

série de personnes dans la précarité qui ne possède pas de véhicule et /ou n'a pas les moyens de payer les transports en commun.

Ces différents constats et analyses du contexte de l'aide alimentaire à Louvain-la-Neuve nous permettent de mettre en avant le besoin d'une diversification et de l'amélioration de l'offre en matière d'aide alimentaire. Le choix du concept de l'épicerie sociale, en complément des offres déjà existantes, pour une population spécifique et ciblée de Louvain-la-Neuve est pertinent.

Calendrier d'activités de l'Épicerie solidaire des Vents du Sud

Ca y est, vous entrez dans une épicerie solidaire et allez y faire vos premiers pas !

Dans ce cadre, nous vous proposons un agenda d'activités gratuites.

Vous pourrez, à chaque ouverture, être en contact avec la personne qui tient l'épicerie et qui tentera au mieux de vous expliquer les divers ateliers proposés trimestriellement. Il/elle vous invitera également à vous inscrire dans les listings des ateliers afin d'avoir un contact plus poussé avec le coordinateur de chaque module.

Les ateliers seront tous réalisés dans l'espace de l'épicerie ou dans la grande salle du Centre Placet (6, rue des Sports) à deux pas de l'épicerie.

Voici le programme général et l'agenda du premier trimestre.

Programme général

- Atelier de sensibilisation « cuisine et alimentation saine » - 3x/an ;
- Atelier « management des budgets » (à construire avec le CPAS) - 3 X/an ;
- Atelier sur les produits ménagers - 3 X/an ;
- Débats-tables (Echanges solidaires) pendant l'ouverture de l'épicerie - 4x/an ;
- Expo - 3 à 4x/an ;
- 1 journée découverte des partenaires de l'épicerie et de leurs activités par trimestre - 3/4X/an.

Ateliers du premier trimestre

23/02 au 30/05 : Exposition dans l'espace culturel des Vents du Sud.

05/03 : Atelier dégustation (pour introduire les ateliers de préparations culinaires) 12h45-14h.

19/03 : Atelier sur les produits ménagers (démonstration) à 11h, 12h et 13h.

07/05 : Atelier Débats-tables de 12h45 à 14h sur : « Comment développer son réseau social. »

Date à convenir (avril) : Atelier sur le management de budget.

Date à convenir : 1 journée découverte des partenaires de l'épicerie.

Soupe de lentilles



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 200 g de lentilles
- 1 petit oignon
- 150 g de pommes de terre
- 2 litres d'eau froide du robinet
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 4 g de sel
- 1 cube de bouillon

Préparation

1

Eplucher et hacher l'oignon finement puis faire revenir dans l'huile sans coloration

2

Rincer et ajouter les lentilles, les pommes de terre, l'eau et le bouillon. Faire cuire pendant 45 minutes environ (ne pas ajouter le sel pendant la cuisson pour éviter de durcir les lentilles)

3

Passer au mixeur ou au presse-légumes avec une grille fine, puis saler à votre goût

4

Vous pouvez accompagner cette soupe de quelques croûtons (servez-vous du pain de 2- 3 jours)

Bon appétit

Diététique

Voici un plat revitalisant et reminéralisant ! En effet les lentilles sont des légumes secs aux multiples vertus, notamment riches en fibres (permettant un bon fonctionnement du transit intestinal) et en minéraux dont le magnésium, qui a un rôle très important au niveau musculaire et aussi des effets relaxants. Les lentilles représentent également une bonne source d'énergie et sont dépourvues de graisses (à condition bien sûr de bien les cuisiner).
Recette élaborée par Philippe Deltenre, Chef de cuisine responsable cuisine froide

restaurants-universitaires@uclouvain.be



Ville d'Ottignies-Louvain-la-Neuve



les restaurants universitaires

Chili au thon



Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 200 g de thon au naturel
- 530 g de haricots (rouges de préférence)
- 270 g de tomates pelées
- 190 g de purée de tomates
- 2 oignons
- 1 poivron (selon la saison)
- Thym, laurier
- 5 gousses d'ail
- Epices (poivre, piment, cumin)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

- 1
Faire revenir le poivron et les oignons dans une cocotte avec l'huile d'olive.
- 2
Rajouter le thon, l'ail, le thym, le laurier et faire cuire 10 minutes.
- 3
Ajouter la tomate, les haricots, les épices.... Puis faire mijoter jusqu'à la fin de cuisson des haricots et la consistance voulue.

Bon appétit

restaurants-universitaires@uclouvain.be



Tarte aux pommes



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 70 g de sucre en poudre
- 1 jaune d'œuf
- 5 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 4 pommes
- 100 g de sucre + 20 g de beurre (finition)

Préparation

1
Dans un saladier, mettre la farine, le sel et le beurre en parcelles, prendre farine et beurre dans les mains, croiser les doigts ensuite écraser beurre et farine et ensemble en frottant légèrement les mains.

2

Le sablage terminé, former une fontaine et verser au centre le mélange sucre + œufs + eau, incorporer rapidement les éléments afin de former une boule (si l'ensemble se tient, c'est que l'humidité est suffisante, sinon rajouter un peu d'eau.)

3

Préchauffer le four th.6 (180°C)

4

A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler le fond de tarte en cercle de 27 à 30 cm.

5

Eplucher les pommes, coupez-les en fines tranches et répartissez-les sur la pâte.

6

Saupoudrer de sucre, parsemez de quelques dés de beurre et ensuite, enfourner pendant 20 minutes

Bon appétit

restaurants-universitaires@uclouvain.be



Crème brûlée à l'ananas



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 litre de lait
- 6 jaunes d'œuf
- 60g +30g de sucre
- 1 boîte d'ananas (250g)

Préparation

1

Verser le lait dans une casserole, laisser chauffer doucement le lait quelques minutes.

2

Préchauffer votre four à 120°C (thermostat 4).

3

Battre les 6 jaunes d'œufs avec 65 g de sucre et incorporer doucement le lait complètement refroidi.

4

Couper l'ananas en petits dés et les incorporer dans le mélange œufs-sucre puis verser le tout dans 6 ramequins allant au four (en terre cuite de préférence), et disposer à mi-hauteur dans votre four pendant 1h45.

5

Après cuisson, laisser refroidir puis mettre les ramequins au réfrigérateur pendant au moins 2h.

6

Avant de servir, disposer sur les crèmes le reste de sucre et passer les ramequins sous le grill du four quelques minutes afin de faire un caramel craquant sur le dessus.

Bon appétit

restaurants-universitaires@uclouvain.be

