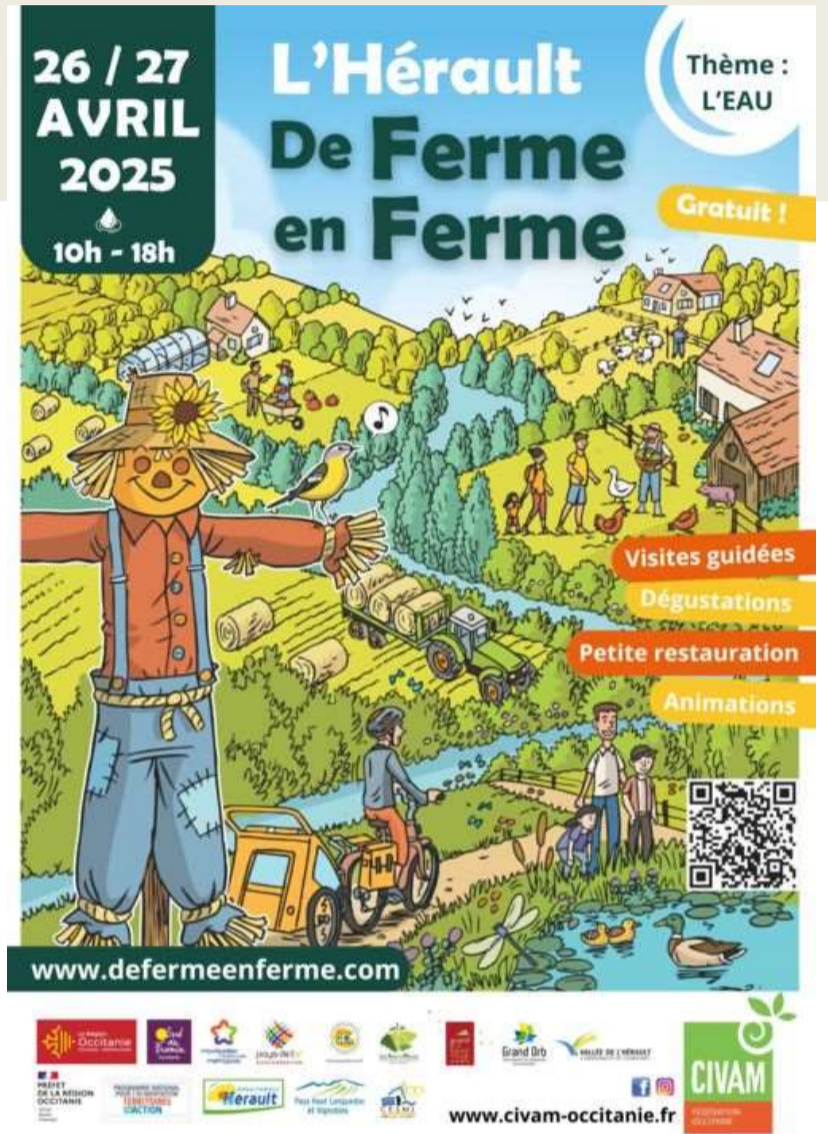
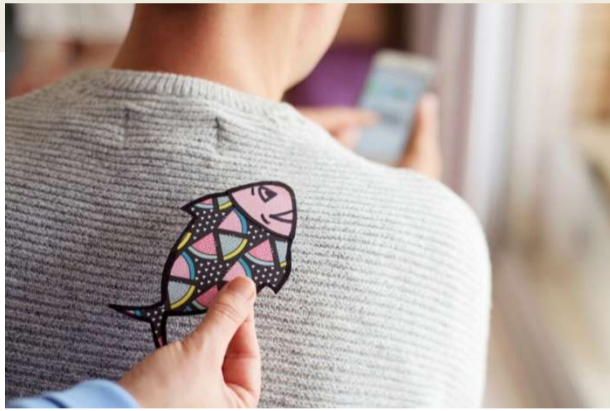


LE P'TIT ALBOUY

JOURNAL DES RESIDENTS DE L'ASSOCIATION THIERRY ALBOUY

1^{er} avril 2025 :

C'est le premier avril, c'est poisson d'avril !!!!!



Que signifie « Poisson d'avril » ?

« Se moquer des institutions religieuses »

« À l'origine, le poisson était le seul aliment autorisé pendant le carême les vendredis, depuis l'institution de l'Église », commence Nadine Cretin, historienne des fêtes, spécialisée en anthropologie religieuse. En fait, l'Église recommandait de jeûner ou de manger maigre, et donc de s'abstenir de viande, mais le poisson était autorisé.

Prendre le poisson comme symbole, et surtout, s'en moquer, « c'était une façon de **se moquer des institutions ecclésiastiques** qui étaient très importantes au Moyen-Âge. Utiliser le poisson, c'était un geste empreint d'ironie », poursuit la spécialiste des fêtes.

Source : Actus.fr 01/04/2025

En avril, ne te découvre d'un fil.

Ainsi, cette expression est devenue populaire au fil du temps pour rappeler aux gens de ne pas se laisser tromper par les premiers rayons de soleil printaniers et de rester prudents jusqu'à l'arrivée de températures plus clémentes en mai

QUE FAIRE AU PRINTEMPS ?

Mathilde nous propose de préparer le printemps en commençant par le tri du linge et commencer à ranger les affaires d'hiver pour y mettre des habits moins chauds. **Charlotte** propose de commencer à faire des soirées car les jours sont plus longs. **Tristan** nous dit qu'il peut faire chaud et qu'il faut penser à mettre une casquette pour se protéger du soleil. **Valentin** nous propose de regarder passer les écureuils d'arbres en arbres. **Arnaud** quant à lui nous rappelle que le printemps est synonyme de ménage printemps !!!

Florales Dimanche 27 avril à Florensac / de Ferme en Ferme 2025

Dimanche 27 avril auront lieu Les Floraries à Florensac ainsi que l'évènement « De Ferme en Ferme ». Deux sorties qui mettent en avant la nature.

RECETTE DE CUISINE TRADITIONNELLE

Fèvolade ou Fèvoulet, ragout de fèves fraîches

Une recette simple, fraîche et printanière, pour déguster l'ancêtre du cassoulet

Avant l'arrivée des haricots au 16^{ème} siècle, on cuisinait alors un "estofat" (ragout cuit à l'étouffée) composé de fèves, très populaire en région Occitanie, et dont la légende situe la création durant le siège de Castelnaudary lors de la guerre de 100 ans (14^{ème} siècle).

Plus léger et frais qu'un cassoulet traditionnel (plus digeste aussi), la Fèvolade est une recette printanière, saison des fèves, ou la fraîcheur des fèves fraîches se marie avec bonheur à la rondeur des viandes et notamment le canard confit.



Préparation des fèves fraîches

C'est l'étape la plus longue car il faut écosser les fèves puis retirer la peau qui entoure la graine. La peau se retire assez facilement en l'entaillant avec l'ongle, en faisant attention de ne pas abimer la graine.

Pour faciliter cette étape, on peut faire tremper préalablement les fèves pendant 30 minutes dans l'eau froide ou les ébouillanter 30 secondes avant de les égoutter et les tremper rapidement dans de l'eau froide.

Pour 1 kg de fèves à écosser on obtient généralement entre 300 et 400 gr de fèves (1/3 du poids d'origine).

Préparation des viandes

Faire dorer les confits de canard afin d'enlever la graisse et les réserver (conserver la graisse dans un bocal pour cuisiner des pommes de terre sautées, ...). Faire revenir les saucisses de Toulouse à la poêle et les réserver.

Pour des cuisses de canard à confire: frotter les cuisses avec du gros sel et les faire dorer doucement à la poêle sans enlever la graisse jusqu'à ce que les chairs soient tendres et la peau bien croustillante.