

SOUPES D'ICI ET D'AILLEURS

CONVIVALITÉ
RENCONTRE
CURIOSITÉ



PLACE DE LA GARE
YVERDON-LES-BAINS

16H-20H | GRATUIT
1 AU 24 DÉCEMBRE 2012

Des milliers d'années nous séparent, aujourd'hui, du premier être humain à qui vint l'idée saugrenue de faire bouillir de l'eau aromatisée de quelques herbes, os, ou autres restes de poissons. La soupe était inventée !

Depuis, le contenu de nos bols a bien évolué. Le Suisse Julius Michaël Johannes Maggi élaborait le premier potage « minute » — c'était en 1883 — et, 100 ans plus tard, Maggi, alors devenue une marque mondialement connue, lança la soupe lyophilisée aux saveurs inspirées par la gastronomie chinoise et mexicaine. Sûr que nos ancêtres préhistoriques auraient bien de la peine à assimiler le concept de la poudre verte qui se transforme en morceaux de viande et crème de pois au contact de l'eau chaude.

Et pourtant, il n'est pas certain que la plus grande évolution infligée par les ans à la « soupe » soit d'ordre gastronomique.



Son rôle social n'en a pas moins été bouleversé. Il suffit, en effet, de peu d'imagination pour se rendre compte du temps nécessaire pour cueillir quelques herbes aromatiques, pieds nus, au milieu d'une forêt souvent hostile, de dépecer un poisson ou un mammouth au silex. Un travail colossal qu'il devait être bon, tant pour les sens que l'égo, de partager avec sa tribu, manière, sans doute aussi, d'asseoir son statut.

Aujourd'hui, hélas, et comme bon nombre de nos « petits plats préparés », la soupe est souvent synonyme, au mieux, de repas rapides pris au-dessus d'un clavier d'ordinateur ou devant une émission de télévision. Au pire, le résultat d'une situation économique précaire ; le repas pas cher de ceux qui ont de la peine à joindre les deux bouts. Une réalité qui s'entretient jusque dans nos élans de solidarité : il existe bien plus de distributions de « soupes populaires » que de « foie gras pour ceux qui ont froid ».





Les raisons sont multiples et évidentes et il ne s'agit pas là de dénigrer l'importance de telles distributions de nourritures. Bien au contraire. Et c'est d'ailleurs bien de ces « soupes populaires » que se rapproche le plus le projet des « Soupes d'Ici et d'Ailleurs ». A quelques détails près. Le fait est que ces repas d'un soir sont préparés par des femmes et des hommes qui connaissent ou ont connu des épreuves difficiles, des hommes et des femmes qui, si la vie les a contraints un jour à tendre la main, démontrent ainsi qu'ils sont aussi capables de donner. Ces soupes ne sont pas réservées aux seuls plus démunis, mais sont une invitation à toute la population à venir se réchauffer autour d'un repas commun. Une vraie soupe en somme : quand dans sa conception son cuisinier a su y consacrer du temps, du talent. Et son hôte y trouver de la chaleur et du plaisir. En un mot : partager.



POUR 80 LITRES

Oignons

Tomates pelées ou fraîches (4-5 kg)

Céleri en branches (3-4 pieds)

Navets

Carottes (4-5 kg)

Vermicelles (1-1,5 kg)

Pois chiches (1 kg)

Coriandre

Gingembre

Curcuma (peu)

Poivre et sel

Jus de citron

Soupe végétarienne mais possibilité de prévoir des boulettes de viande d'agneau.

Pour la boisson : thé vert avec de la menthe.



5 | SOUPE MAROCAINE



Notre association crée des liens entre Suisses et Macédoniens par la promotion de la culture suisse auprès de nos compatriotes et du folklore macédonien (gastronomie, artisanat, culture, etc.) auprès de la population suisse.

% Trajcevski Branislav
Rue des Chaînettes 24
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 078 718 27 43



PRÉPARATION 20 MIN - CUISSON 1 H
POUR 6 PERSONNES

400 g de viande de mouton

150 g de blancs de poulet

4 ou 5 tomates bien mûres

1 petite courgette - 2 petites carottes

1 oignon blanc - 2 pommes de terres

1 poignée de pois chiches

2 c. s. de concentré de tomates

1 bouquet de coriandre fraîche

1 poignée de feuilles de menthe

½ c. c. de poivre noir et de cannelle

1 c. c. coriandre en poudre

4 c. s. d'huile - 1 poignée de vermicelles

Mettre le mouton en petit morceaux, le blanc de poulet entier, les légumes en dés, les pommes de terre entières, le concentré de tomates, le bouquet de coriandre coupé dans une marmite. Ajouter les $\frac{3}{4}$ de menthe hachée, l'huile, les épices et 1 c. c. de sel. Cuire à feu doux pendant 10 min. Couvrir d'eau à mi-hauteur du mélange. Retirer les pommes de terre dès qu'elles sont cuites pour les écraser en purée et les remettre dans la marmite. De même, effiler le blanc de poulet. 10 min avant la fin de la cuisson, ajouter les vermicelles. Pour finir, ajouter la coriandre et la menthe que vous avez réservées, la cannelle et le poivre.





Au Fil de l'Autre, c'est un trait d'union entre les communautés yverdonnoises. Nos projets amènent des groupes de migrant-e-s à collaborer. Des fêtes, des projets théâtraux, musicaux, mais aussi des cafés citoyens, ont tissé des liens entre les communautés et les ont rendues visibles.

Actuellement, les derniers jeudis du mois au restaurant Tempo, une communauté vous invite à un repas culturel. Nous offrons un rendez-vous informel pour échanger librement tous les deuxièmes mardis du mois.

Vassilis Venizelos
Rue des Jordils 25
1400 Yverdon-les-Bains
venizelos@hotmail.com
Christian Wilhelm 079 687 27 64
christianwilhelm@hotmail.com



DE FRANCE CUNDASAWMY

400 g de courgettes épluchées et coupées en dés

70 g de céleri pomme épluché et coupé en petits cubes

40 g de blanc de poireau émincé

20 g d'oignon émincé

1 c. s. de pâte de curry rouge

20 ml d'huile d'olive

2 litres d'eau

50 ml de lait de coco

4 feuilles de citron coupées en fines lamelles

Sel et poivre

Faire suer l'oignon et le céleri dans l'huile d'olive. Ajouter la pâte de curry rouge.

Après environ 3 à 4 min, ajouter les dés de courgettes et le céleri pomme.

Mouiller à l'eau et laisser cuire à feu doux pendant environ 1 heure. Ajouter de l'eau si nécessaire. Mixer, verser le lait de coco et rectifier l'assaisonnement.

Au moment de servir, ajouter les feuilles de citron.

Variante – remplacer les courgettes par du pâtisson.





Les Cartons et Jardins du cœur forment une association à but non lucratif. Ils s'emploient, dans la mesure de leurs possibilités, à favoriser l'intégration des bénévoles au sein de l'association. Leur mission est d'offrir une aide matérielle, ponctuelle aux personnes dans la précarité sous forme de nourriture, d'articles d'hygiène et de produits du jardin aux personnes démunies d'Yverdon-les-Bains et environs. Les cartons et jardins du cœur sont des lieux d'intégration et de réunions.

Cartons et jardins du cœur
Av. des Sports 42
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 425 18 42
Mobile 079 784 41 20
www.cartonsducoeur-yverdon.ch



PRÉPARATION ENV. 30 MIN

200 g de filet de poulet en lanières

100 g de champignons

2 branches de citronnelle

5 cm de galanga ou gingembre

3 feuilles de citron vert déchirées

3 c. s. de jus de citron vert

2 c. s. de sauce soya

½ c. s. de sucre

2 dl de lait de coco

8 dl de bouillon de poule

**3 ou 4 petits piments
rouges coupés**

Amenez le bouillon de poule à ébullition, ajoutez la citronnelle, le galanga et les feuilles de citron vert thaï, ensuite ajoutez le poulet, les champignons, le jus de citron vert, la sauce soya et le sucre. Faites mijoter pendant un quart d'heure puis réduisez la chaleur. Quand cela ne bout plus, ajoutez le lait de coco et ensuite les piments, en remuant fréquemment. Laissez mijoter encore quelques minutes puis retirez du feu et servez.

Si vous préparez votre bouillon de poule vous-même, ce sera évidemment encore meilleur !





Durant les années septante, de très nombreux portugais ont immigré à Yverdon-les-Bains. Dès 1984, les Portugais ont réussi à trouver un lieu et ont inauguré le Centre Portugais. Cet espace leur permet de se retrouver lors des temps libres, de parler et d'entendre leur langue d'origine mais aussi de s'adonner à des jeux traditionnels comme le jeu de cartes ou le jeu de la maille par exemple.

La création de cet espace a permis de fédérer les Portugais et les Portugaises autour de nouveaux projets. Une équipe de foot, un groupe de théâtre, un groupe folklorique et l'école portugaise sont nés et fonctionnent actuellement très activement.

Le centre possède aussi son restaurant avec sa traditionnelle cuisine portugaise! Le centre portugais est actuellement ouvert du mardi au dimanche de 10h00 à 24h00.

Quai de Nogent 5
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 420 32 29



PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 10 MIN
POUR 6 PERSONNES

- 1 carotte - 1 gros oignon**
- 2 betteraves rouges - 1 pomme de terre**
- 3 roses rouges « Santana »**
- 1 petit bouquet de persil simple**
- 1,5 litres d'eau de source**
- 1 c. s. de sucre en poudre**
- 2 c. s. de crème fleurette**
- 30g de fond de veau en poudre**
- 1 c. c. de poudre de fenouil**
- 1 c. s. de vinaigre de cidre**
- Sel et poivre**

Lavez les roses et éliminez la base des pétales. Lavez et hachez le persil. Pelez une betterave rouge et la carotte, puis râpez-les dans un petit saladier. Saupoudrez de sucre. Laissez reposer. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Pelez la pomme de terre et râpez-la. Faites chauffer l'eau de source avec le fond de veau et une cuillerée à soupe de jus de betterave aigre (ou de vinaigre de cidre). Quand le liquide est à ébullition, ajoutez tous les ingrédients préparés. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 8 min. Juste avant de servir, ajoutez la crème fleurette et la poudre de fenouil. Ajustez l'assaisonnement.





La Commission consultative suisse-immigrés représente les communautés étrangères auprès de la commune d'Yverdon-les-Bains depuis 1977. Composée de représentants nommés par les communautés étrangères et des partis politiques siégeant au Conseil communal, elle est à but non lucratif, apolitique et sans confession. Les pays non représentés sont régulièrement invités à y participer. Concrètement, la CCSI permet aux communautés de s'exprimer, de se rencontrer et de renforcer leur engagement citoyen ; elle transmet les informations dans leur langue d'origine aux communautés et favorise l'intégration des nouveaux arrivants.

Service jeunesse et cohésion sociale

Déléguée à l'Intégration

Katja Blanc

Rue de Neuchâtel 2

1400 Yverdon-les-Bains

Tél. 024 423 69 44

www.ccsi-yverdon.org



DU LIVRE D'ISABEL ALLENDE
« APHRODITE »

2 carottes

2 tasses de bouillon de légumes

1 petite cuillère de miel

4 c. s. de crème

1 clou de girofle

1 bâtonnet de cannelle

1 morceau de gingembre

1 pincée de cardamome

1 pincée de noix de muscade

Sel, poivre

Peler les carottes, couper les en fines rondelles. Faire cuire dans une marmite couverte avec le bouillon de légumes et tous les ingrédients, sauf le miel et la crème (10-15 min). Passer le tout au mixeur. Réchauffer sans bouillir. Ajouter le miel et la crème, remuer et servir immédiatement. On peut remplacer une demi-tasse de bouillon par du jus d'orange.



Le Conseil des Jeunes d'Yverdon-les-Bains est un espace pour débattre et lancer des initiatives touchant les jeunes de 13 à 25 ans. Il combine l'engagement citoyen avec le développement de projets par et pour les jeunes. Le Conseil des Jeunes est soutenu par la Ville d'Yverdon-les-Bains et dispose d'un budget de CHF 1.– par habitant. Tous les jeunes qui habitent, étudient ou travaillent à Yverdon-les-Bains peuvent en faire partie, et le rejoindre lors d'une des séances (1x/mois)!

Service jeunesse et cohésion sociale
Déléguée à la Jeunesse
Virginie Huguet
Tél. 078 820 10 86
www.cdjy.ch



Conseil des Jeunes
Yverdon-les-Bains

POUR 8 PERSONNES

800 g de courge

800 g de carottes

2 gros oignons

1 cube de bouillon de légumes

Thym et laurier

3 dl de crème ou noix de beurre

Sel et poivre + paprika

Persil frais haché

Croûtons de pain rassis

Graines de sésame ou

de courge grillées (facultatif)

Éplucher et couper les légumes. Mettre le tout dans une casserole. Verser l'eau à fleur du niveau des légumes. Plonger les cubes de bouillon, poser le thym et le laurier sur la surface de l'eau. Saler et poivrer.

Amener à ébullition puis baisser votre feu à frémissement. Laisser cuire 30 à 40 min. Ôter le laurier. Mixer les légumes.

Consommer avec un trait de crème ou une noix de beurre, de persil et de croûtons de pain. Saupoudrer de paprika et des graines.





La Croix-Bleue est une association sans but lucratif à dimension internationale. Sa mission, venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches, en appliquant ses trois actions : prévenir, conseiller et accompagner. Elle a été fondée en 1877 par le pasteur Louis-Lucien Rochat. La Croix-Bleue fournit un travail d'accompagnement ambulatoire dans le domaine des dépendances. Elle suit principalement les personnes dans leur lieu de vie. Afin de les aider et de les soutenir dans leur réinsertion sociale et professionnelle, l'association propose différentes activités, telles que des groupes, des repas, de l'occupation, des sorties ainsi que des camps.

Croix-Bleue romande
Av. de la Gare 31
1022 Chavannes-Renens
Tél. 021 633 44 33
www.croix-bleue.ch
www.raidblue.ch



PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 10 MIN

**150 g de cacahuètes
non salées déjà épluchées**

1 boîte de maïs doux

2 gros oignons doux

1 branche de céleri

1 litre d'eau

**1 cube de bouillon de
volaille dégraissé**

Piment en poudre

10g de beurre

Rincez et égouttez soigneusement le maïs. Pelez et émincez les oignons et la branche de céleri. Faites fondre le beurre et faites-y blondir les oignons avec une pincée de sel afin qu'ils rendent leur eau. Ajoutez les cacahuètes et faites-les légèrement griller. Ajoutez le maïs. Couvrez avec l'eau, émiettez le bouillon, couvrez et laissez cuire à petits bouillons 10 min. Mixez, goûtez, assaisonnez de piment et ajoutez du sel si nécessaire.

Servez immédiatement!





La Roulotte est un lieu d'écoute qui accueille sans rendez-vous préalable. Nous prenons le temps de recevoir le visiteur (en crise ou non) désirant partager un moment de son histoire de vie, sans contexte de rentabilité. Seule permanence de début de soirée (mis à part les hôpitaux et la police), nous sommes un relais entre la crise du mal vivre de nuit et les institutions sociales du Nord vaudois. Nous distribuons des bons d'hébergement d'urgence pour La Lucarne.

Nous installons notre camping-car « La Roulotte » les mercredis, jeudis et vendredis soirs de 20h à 24h sur la promenade Auguste-Fallet, en face de la place de l'Ancienne-Poste. Si la demande nous est faite, nous nous déplaçons volontiers pour une manifestation particulière à Yverdon-les-Bains ou dans la région.

<http://roulotte.educanet2.ch>



4 poires
1 citron
2 courgettes
10 gouttes Tabasco
Ciboulette
½ botte de fleurs de capucine
Sel
Poivre

Épluchez les poires. Coupez-les en deux. Frottez chaque moitié avec un demi-citron pour les empêcher de noircir. Pressez le jus de l'autre moitié du citron dans un saladier. Coupez les poires en dés et mettez-les dans ce saladier en mélangeant au fur et à mesure. Épluchez les courgettes. Taillez-les en dés et ajoutez au saladier. Versez-les dans le bol du mixeur avec quelques glaçons. Mixez jusqu'à ce que ce soit bien homogène. Salez légèrement, poivrez. Ajoutez du Tabasco selon votre goût. Mettez le potage au réfrigérateur pour 2 heures. Ciselez la ciboulette. Ajoutez-la dans le potage. Décorez avec des fleurs de capucine.





L'Espace Prévention du Nord Vaudois-Broye est un centre de compétence régional actif dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention. Nous sommes à même d'orienter ou de répondre aux questionnements liés à la santé et au bien-être surgissant à tout âge ainsi qu'à chaque étape de la vie.

Une équipe pluridisciplinaire offre des prestations dans les domaines clefs ayant un impact important sur la santé : l'alimentation, le mouvement, le bien-être (gestion du stress) et la prévention des dépendances et des comportements à risque auprès des jeunes.

Nous proposons également des prestations sur mesure en réponse aux besoins spécifiques des collectivités publiques, des clubs sportifs, des entreprises et des associations. L'Espace Prévention est géré par l'ASPMAD du Nord vaudois.

Rue du Pré 2
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 424 94 20
www.espace-prevention.ch/nord
prevention.nordvaudois@avasad.ch



-
- 16 crevettes roses crues décortiquées**
 - 2 gousses d'ail**
 - 2 cm de gingembre**
 - 1 tige de citronnelle**
 - 2 cuillères à soupe d'huile**
 - 4 feuilles de kéfir**
 - 400 ml de bouillon de volaille**
 - 2 c. s. de sauce de poisson**
 - 400 ml de lait de coco non sucré**
 - 2 c. c. de pâte à curry jaune**
 - 2 piments rouges**
 - 2 c. s. de jus de citron vert**
 - 3 c. s. de coriandre hachée**
-

Épluchez le gingembre et l'ail. Hachez-les finement. Émincez la citronnelle. Faites chauffer l'huile dans un wok et faites-y suer brièvement la citronnelle, l'ail, le gingembre et les feuilles de kéfir. Versez le bouillon, couvrez et laissez cuire pendant 10 min. Filtrez et ajoutez la pâte à curry et le lait de noix de coco. Lavez les piments. Coupez-les en deux, enlevez la membrane blanche et les pépins et coupez-les en rondelles fines. Ajoutez dans la soupe. Laissez réduire pendant 3 min. Ajoutez les crevettes et continuez la cuisson pendant 3 min. Versez le jus de citron vert et ajoutez la coriandre. Versez dans des coupelles et servez.



24 | ETABLISSEMENT VAUDOIS D'ACCUEIL DES MIGRANTS (EVAM)

L'EVAM est l'établissement de droit public mandaté par le Canton de Vaud pour héberger, encadrer et assister, selon la loi fédérale sur l'asile (LAsi), les requérants d'asile, les personnes admises à titre provisoire ainsi que les mineurs non accompagnés. Il délivre également l'aide d'urgence aux personnes en situation irrégulière. Ses missions découlent de la loi vaudoise sur l'aide aux requérants d'asile et à certaines catégories d'étrangers (LARA). Pour favoriser l'intégration des personnes qu'il accueille, l'EVAM met également en place des formations, des programmes d'occupation ou d'accompagnement à la recherche d'emploi.

Rue Haldimand 11
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 557 21 11
Mobile 079 895 23 38
carine.foretia@evam.ch
www.evam.ch

Evam

**ETABLISSEMENT
VAUDOIS
D'ACCUEIL
DES MIGRANTS**

POUR 6 PERSONNES

1,75 litres de bouillon

300 g de lentilles corail sèches

2 tomates pelées et coupées en dés

4 gousses d'ail hachées

4 oignons moyens

2 c. s. d'huile d'olive

1 c. c. de sel et poivre du moulin

2 c. c. rases de kamoun en poudre

Quartiers de citron pour servir

Feuilles de coriandre ou persil

hachées grossièrement pour décorer

Rincer les lentilles sous l'eau. Amener le bouillon à ébullition, y ajouter les lentilles, les tomates et l'ail. Couper deux oignons en quatre et les ajouter aux lentilles. Couvrir partiellement la casserole où cuisent les lentilles et faire cuire à feu doux ± 45 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

Pendant ce temps, hacher les deux oignons restant, les faire revenir avec l'huile dans une poêle. Réduire la soupe en purée. La remettre dans la casserole et la réchauffer. L'assaisonner avec le sel, le poivre et le cumin. Servir avec un peu d'oignon doré sur le dessus et avec des quartiers de citron.



L'association des femmes solidaires s'adresse à toutes les femmes, sans distinction d'âge, de statut et d'origine. Elle propose des rencontres entre femmes, des activités créatrices, des lieux de parole pour que la solidarité, pas après pas, participe de ce mouvement qui jamais ne s'arrêtera.

Quai de la Thièle 3
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 425 55 94
www.femmessolidaires.ch
Heures d'ouverture
Mardi et jeudi :
de 9h00 à 11h00



POUR 7 LITRES

3 litres d'eau

4 litres de lait demi écrémé

3 c. s. de farine de caroube

6 c. s. de thé noir en vrac

2 c. s. de cardamome

5 bâtons de cannelle

2 gousses de vanille

1 c. s. de clous de girofle

1 c. s. de baies de genièvre

100 g de gingembre frais

1 c. c. de poivre noir

1 c. s. de noix de muscade moulu

1 c. c. de graines de cumin

1 c. s. de graines de fenouil

2 c. s. d'anis étoilé

Mettre l'eau à bouillir, ajouter le thé noir, piler la plupart des épices, laver et couper le gingembre en tranches fines, fendre les gousses de vanille dans leur longueur, ajouter tout dans la marmite. Mélanger pendant 20 min. Baisser le feu et mettre le couvercle pendant 10 min. Ajouter le lait et mélanger pendant 20 min en augmentant le feu. Ajouter la farine de caroube et remuer pendant 10 min. C'est prêt ! Laisser reposer sur un feu très doux en remuant de temps à autre.



FemmesTISCHE organise des tables rondes sur des thèmes liés à l'éducation et à la santé, à l'intention de femmes issues de communautés étrangères, afin de faciliter leur intégration.

Ce programme vise surtout les femmes isolées, peu autonomes et en charge d'enfants qui souhaitent comprendre le fonctionnement de la société.

Des animatrices formées, migrantes elles-mêmes, organisent des rencontres chez les participantes afin de susciter des échanges d'expériences et de leur permettre de renforcer leurs compétences.

Christiane Blondel
Coordinatrice *FemmesTISCHE*
pour la région d'Yverdon-les-Bains
Rue de Neuchâtel 2
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 079 506 10 85



POUR 10 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 20 MIN

2 litres de bouillon de volaille

2 litres de lait coco

400 g de crevettes cocktail

2 à 3 cm de gingembre

**Quelques branches
de citronnelle**

Jus d'un citron vert

6 piments rouges

(ou une c. c. de purée de piments)

4 c. s. de sauce nuoc mam

1 c. s. de sauce soja

1 c. c. de sucre - sel et poivre

Couper le gingembre en très petits morceaux, ou le hacher. Dans une grande casserole, faire chauffer à feu moyen le gingembre dans le bouillon. Bien couvrir et ne pas laisser bouillir à gros bouillons pour éviter l'évaporation. Pendant ce temps, préparer tous les légumes. Arroser avec le jus de citron, la sauce soja et saupoudrer avec le sucre. Verser le lait coco dans le bouillon. Ajouter les légumes et les crevettes. Couvrir et laisser cuire à feu moyen environ 10 min. En fin de cuisson, ajouter les piments ou la purée de piments.



La Fondation Bartimée propose un cadre de vie qui répond aux besoins sociaux et thérapeutiques des personnes dépendantes. 24 places en résidentiel et 17 places en appartements accompagnés (Etape extérieure) sont prévues pour un séjour de 6 mois renouvelable, jusqu'à, en moyenne, 18 mois. Ces prestations sont ouvertes aux personnes volontaires ou au bénéficiaire d'un article CPS. Le programme de soins encourage les personnes dépendantes à comprendre comment s'est installée leur dépendance ou celle d'un de leurs proches. Il propose aussi, pour la dépasser ou afin de vivre de façon non marginale, de développer de nouvelles compétences sociales, professionnelles et de tisser des liens affectifs plus stables. Développer et affirmer ses talents, gérer et soigner ses fragilités sont deux axes primordiaux pour construire une autre vie d'adulte.

1422 Corcelettes s/Grandson
Tél. 024 447 40 30
info@fondation-bartimee.ch
www.fondation-bartimee.ch



PRÉPARATION ENV. 30 MIN

1 litre de bouillon de poule

4 tasses de riz cuit

2 c. s. d'huile

5 ou 6 gousses

d'ail finement hachées

1 tasse de poulet finement émincé

1 c. c. de sel

Un peu de poivre blanc

2 à 3 c. s. de sauce soya

1 c. s. de gingembre

finement haché

½ tasse de coriandre hachée

Faire revenir l'ail dans l'huile. Quand il est bien jaune, réservez la moitié pour le garnissage. Ajoutez le poulet dans le reste de l'ail et rôtissez-le, salez, poivrez et ajoutez la sauce soya (ou sauce de poisson si vous aimez). Versez le bouillon de poulet dedans et ajoutez le riz cuit. Faites cuire le tout pendant environ 5 min. Versez dans 4 bols ou assiettes, parsemez d'ail frit, de gingembre et de coriandre et servez aussitôt.

Selon vos goûts, vous pouvez y ajouter un peu de lait de coco ou un œuf (en le fouettant vigoureusement).





32 | FONDATION DE VERNAND:
ACCADOM, ALLÉE VERTE, RIVE-THIÈLE

La Fondation de Vernand est au service de près de 600 enfants et adultes présentant une déficience intellectuelle, des troubles de la personnalité, reçus chaque jour dans 30 lieux différents.

Ici, à Yverdon-les-Bains, il y a :

Accadom, service d'accompagnement à domicile,
la **Résidence Rive-Thièle**, appartements groupés
dans la cité,
et l'**Allée verte**, lieu de vie résidentiel.

Chemin de Praz-Lau 5
Vernand Bel-Air
1033 Cheseaux-sur-Lausanne
Tél. 021 731 94 11
www.fondation-de-vernand.ch



-
- 1 kg de courge**
 - 1 gousse d'ail**
 - 1 oignon**
 - 2 pommes de terre**
 - 1 carotte**
 - 1 demi-citron vert**
 - 1 c. c. de gingembre**
 - 1 c. c. de curry vert**
-

Dans une casserole faire revenir l'ail, l'oignon et le gingembre et le curry vert. Ensuite ajouter la courge et les pommes de terre ainsi que la carotte. Éplucher le tout et couper en dés.

Ajouter 1 litre d'eau et deux cubes de bouillon de légumes, faire cuire environ 30 min et passer le tout au mixeur.

Une fois la soupe bien lisse, rectifier l'assaisonnement à votre goût et ajouter le jus du demi citron vert. Un régal !





A sa manière, L'Arcadie défend ses valeurs humanistes et accompagne les personnes telles qu'elles sont. Elle accueille des femmes et des hommes en difficulté avec l'alcool, qui veulent retrouver une vie plus stable et expérimenter une nouvelle attitude face à l'alcool. Notre objectif est de favoriser la réinsertion sociale et professionnelle de ces personnes. Concrètement, il s'agit de promouvoir la construction de nouveaux projets de vie, sans produit psychoactif, par un encadrement personnalisé, assuré par des professionnels dans un lieu de vie protégé et à un rythme adapté à leur situation. Ce suivi peut se poursuivre de manière ambulatoire, après un séjour résidentiel. Il n'y a pas de fatalité à cette addiction.

Rue Arthur Mermod 4
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 426 11 15
Lu-Ve – 08h00-12h00
Tél. 024 426 11 17
www.esterelle.ch



Fondation Estérelle-Arcadie

600 g de p. de t. pelées
et débitées en cubes
400 g de poireaux parés
et coupés en rondelles
4 dl eau
4 dl lait
1 c. s. de sel

Cuire 20 min et mixer.
Servir aussitôt, bon appétit!



Vous avez un problème d'alcool? Un membre de votre famille a un problème d'alcool?

Nous sommes là pour vous aider. La Fondation Vaudoise contre l'Alcoolisme est une institution alcoologique ambulatoire. Nous vous offrons un suivi personnalisé au travers d'entretiens individuels. Nous collaborons également avec tout le réseau social et médical afin de répondre au mieux à vos attentes. Un conseiller se tient à votre disposition à notre bureau d'Yverdon-les-Bains pour vous écouter. Il reçoit sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30. Les consultations sont non payantes.

Rue des Pêcheurs 8
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 557 20 30
Mobile 079 398 61 19
fmarville@fva.ch



POUR 8 PERSONNES

800 g de petits pois potagers

**800 g de pain de sucre ou
du chou chinois**

5 p.d.t. de taille moyenne

1 gros oignon blanc

1 cube de bouillon de poule

1 cube de bouillon de légumes

3 dl de crème

Sel et poivre

Persil frais haché

Croûtons de pain rassis

Quelques carrés de lard grillé

Éplucher et couper les légumes. Mettre le tout dans une casserole. Verser l'eau à fleur du niveau des légumes. Mettre à cuire dans une casserole. Plonger les cubes de bouillon. Poivrer. Amener à ébullition puis baisser votre feu à frémissement. Laisser cuire 20 à 30 min.

Mixer les légumes. Vérifier l'assaisonnement. Ajuster si nécessaire.

Consommer avec un trait de crème ou une noix de beurre, du lard grillé puis parsemer de persil et de croûtons de pain (selon votre goût).





Le Foyer de la Thièle affirme que tout être humain, quelles que soient ses difficultés, a le droit au respect et à un cadre de vie qui lui permettent de se réaliser.

Nous proposons :

- un lieu d'hébergement
- un lieu où se reconstruire
- un suivi médical et infirmier
- un suivi psychologique
- un accompagnement social

Quai de la Thièle 16
1400 Yverdon-les-Bains
Vaud - Suisse
Tél. 024 425 77 48
Tél. 024 425 77 01
info@foyerthiele.ch
www.foyerthiele.ch



Oignons Curry

Légumes de saison :
par exemple des poireaux,
des patates, des carottes,
des céleris, des courges spaghetti,
des fraises, des melons...

Epices

Faire revenir des oignons dans une casserole.
Ajouter un peu de curry. Ensuite, ajouter les
légumes de saison coupés en dés. La quantité
selon ton appétit ou le nombre d'invités.

Couvrir tous ces légumes avec de l'eau. Laisser
mijoter doucement 1 bonne heure. Remuer de
temps en temps afin que l'alchimie s'opère.

Pour finir, assaisonner selon son goût ! Par
exemple avec du sel, du poivre, du piment,
du persil, de la coriandre ...

Servir dans un bol chaud et surtout avec un
beau SOURIRE.



Antenne yverdonnoise du Graap, la Roselière a su, depuis sa création en 1997, s'imposer dans sa région comme un partenaire important en matière de santé mentale.

Lieu d'accueil avant tout, la Roselière est dotée de son propre restaurant, qui sert une cinquantaine de plats à midi, préparés par une équipe très motivée de onze travailleurs AI.

Le centre dispose d'un Service d'entraide sociale qui fournit aux personnes tous les renseignements, conseils ou accompagnements liés à des questions de santé mentale. Il s'appuie sur les ressources existant au Graap – Groupes d'entraide, Réseau de l'amitié, activités en ateliers ou d'animation.

Graap Fondation-La Roselière
Rue de la Roselière 6
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 426 34 33
info@graap.ch



PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 35 MIN

1 oignon

300 g de pois surgelés

1 litre d'eau

2 cubes de bouillon de volaille

1 branche de thym

1 pincée de sucre

Une noix de beurre

Éventuellement du sel marin

Pour la garniture :

100 g de lardons ou

100 g de saumon fumé découpé ou

1 bouquet de menthe fraîche

Faire fondre une noix de beurre dans une grande casserole et faire revenir l'oignon.

Verser l'eau et porter à ébullition.

Ajouter les cubes de bouillon, les pois, la branche de thym, une pincée de sucre. Laisser cuire pendant 15 min.

Récupérer la branche de thym et passer la soupe au mixeur. La soupe de pois peut être achevée de plusieurs façons.

Faites cuire des lardons dans une poêle et les ajouter à la soupe ou y ajouter de la menthe finement ciselée au tout dernier moment.





Le Repuis est une fondation dont le but est de pourvoir, par la gestion d'un ou plusieurs centres de formation, à l'orientation et à la formation professionnelle spécialisée. La Fondation étudie et applique toute mesure susceptible de faciliter l'insertion socioprofessionnelle. Elle peut orienter son action vers différentes populations.

La mission du Repuis est d'offrir une formation professionnelle spécialisée à des apprentis ne pouvant l'acquérir selon le processus traditionnel, afin de leur permettre une autonomie maximale pour leur future intégration professionnelle et sociale.

Centre de formation
professionnelle spécialisée
Chemin de Coudrex 1
1422 Grandson
Tél. 024 445 44 61
lerepuis@lerepuis.ch



2 tasses de lentilles
250 g d'oignons
2 litres d'eau
4 c. s. de sauce soja
3 c. s. de persil
Croûtons (ou tranches
de pain grillées)
Sel

Pelez les oignons et émincez-les, rincez les lentilles. Faites-les cuire ensemble pendant 45 min environ. Passez au mixer ou au presse-légumes avec une grille fine. Ajoutez la sauce soja et salez à votre goût. Servez avec quelques croûtons et parsemez de persil.

Astuces – Si le potage n'est pas assez épais à votre goût, liez-le avec 1 ou 2 c. s. de farine complète.





Le SemoNord est une association privée gérée par un comité de bénévoles et subventionnée par le Service de l'emploi du Canton de Vaud.

La mission du SemoNord consiste à accompagner des jeunes sans solution professionnelle, à la sortie de l'école obligatoire ou en rupture d'apprentissage, dans le choix et la réalisation d'un projet de formation professionnelle en adéquation avec leurs compétences.

Rue Haldimand 87
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 426 66 06
info@semonord.ch
www.semonord.ch



D'ORIGINE PORTUGAISE ET
SERVIE AUX 4 COINS DU PAYS

500 g de pommes de terre

500 g de chou

1 oignon

2 gousses d'ail

1,5 litres d'eau

Gros sel

Chorizo

Peler et couper les pommes de terre. Les cuire dans l'eau salée avec l'oignon et deux gousses d'ail. Une fois cuit, mixer le tout en purée. Ajouter ensuite un léger filet d'huile d'olive, du chou et les rondelles de chouriça/chorizo. Faire cuire 20 min environ.

Conseils : Le chou pour le caldo verde est appelé en France choux kales. On peut les trouver déjà coupés dans les épiceries portugaises.

La tradition veut qu'on accompagne cette soupe avec du pain de campagne, la « broa » au Portugal ou « broa de milho » (pain de maïs).



Pro Senectute Vaud est une association privée d'utilité publique. Son but est de contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes âgées, ainsi que de préserver ou renforcer leur capacité de vivre indépendantes et intégrées à la vie du pays.

Christine Logoz
Animatrice régionale
Rue Neuchâtel 2
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 079 501 46 25
www.vd.pro-senectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
VAUD

ARRANGÉE À LA FAÇON
DE MAMYCOOL

**Légumes (carottes, céleri,
poireaux, patates, raves)**

Herbes (persil, thym, romarin ...)

Oignons, ail

Lentilles roses (2 kilos)

Curcuma

Ras el hanout

Curry

Sel et poivre

Bouillon de bœuf

**Pour 40 litres de soupe
5 kilos de viande hachée de bœuf**

C'est un repas complet!!!

Avec ça nous pouvons dormir le ventre plein
et chaud!!!

Pour les quantités, impossible de les donner,
je fonctionne à l'instinct et au goût, donc,
difficile et puis c'est aussi en fonction des
légumes qu'on récupère.





Le Relais-Contact est un service social dont les prestations s'adressent aux adultes qui rencontrent de grandes difficultés sur le plan social, familial, professionnel ou autre. Actif dans l'accompagnement socio-éducatif dit « en milieu ouvert », le Relais-Contact accompagne des personnes qui vivent en appartement, qui désirent trouver un logement ou un placement en institution.

Rue de Chamblon 6
CP 903
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 425 62 51
Fax 024 425 62 36
relais-contact@relais.ch



-
- 1 oignon**
 - 1 bouquet de persil**
 - 1 à 2 piments**
 - 80g d'émincé de poulet**
 - 1 boîte de concentré de tomate**
 - 1 boîte de tomates pelées**
 - 1 boîte de pois chiches**
 - 1 boîte de petits pois**
 - 2 poignées de pâtes vermicelle**
 - Gingembre et coriandre**
 - Huile d'olive**
 - Bouillon de légumes**
 - Sel et poivre**
-

Hacher l'oignon, le faire revenir dans 2 c. s. d'huile d'olive, ajouter l'émincé, afin de le saisir. Ajouter le concentré de tomate, les piments, sel, poivre, coriandre, bouillon, gingembre et la boîte de tomates pelées, puis mélanger et ajouter 1 litre d'eau. Laisser mijoter pendant 45 min. Ensuite ajouter les pois chiches, les petits pois, le persil haché et les vermicelles, ajouter un peu d'eau si besoin et laisser mijoter encore 5 min.

Goûter et rajouter au besoin des épices.





Le Service jeunesse et cohésion sociale (JECOS) promeut la qualité de vie et la cohésion sociale par le renforcement des liens sociaux et crée des conditions favorables à l'épanouissement et à l'intégration de tous. De plus, le Service met en œuvre la politique de l'enfance et de la jeunesse voulue par les autorités yverdonnoises. Il contribue à créer un cadre social dynamique permettant aux enfants et aux jeunes de s'épanouir et d'affirmer leur identité personnelle en développant leur plein potentiel ainsi que leur capacité à occuper une place active dans la société. Il favorise aussi les mesures et les dispositifs visant à soutenir et à promouvoir la famille.

Rue de Neuchâtel 2
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 423 60 28
www.yverdon-les-bains.ch



Yverdon-les-Bains

Jeunesse et cohésion sociale

Thais & Friends a été créée en 2002. Elle poursuit les buts suivants :

- Favoriser l'intégration de migrants provenant de Thaïlande ou d'ailleurs au contexte régional et suisse.
- Faciliter l'aide mutuelle et le partage d'expérience.
- Permettre des rencontres sur une base régulière et structurée.
- Contribuer à un mieux-vivre par des actions culturelles et de loisirs.

Des cours de français, par des enseignants parlant aussi thaïlandais, sont organisés dans plusieurs villes depuis 2003. Par ailleurs, dès 2005, des activités multiculturelles pour jeunes de toute culture s'y sont ajoutées, qui ont évolué, depuis 2008, en ateliers d'intégration et d'apprentissage du français pour adultes, conformément aux directives fédérales et cantonales en la matière.

ไทย และ เพื่อน
thais&
friends

Nisa Dessimoz, présidente
Le Pré-Vuillemin 18
1400 Cheseaux-Noréaz
Tél. 024.420.32.30
nisa@dessimoz.org



Les Tisserands du Monde est une petite association qui travaille avec les requérants d'asile de la région d'Yverdon-les-Bains. L'objectif est de tisser des liens entre Suisses et Migrants, d'accompagner et de soutenir les requérants d'asile dans la mesure de nos moyens, de les informer et de les sensibiliser à la réalité complexe qui les entoure, d'entretenir un esprit de respect réciproque et de compréhension. Les activités principales sont un Café-contact, des cours d'initiation au français, une distribution de nourriture hebdomadaire, un vestiaire, une bibliothèque, des repas d'ici et d'ailleurs, une initiation à la cuisine suisse. L'association vit de dons. Les bénévoles sont à part égale des Migrants et des Suisses.

% Pierre-Olivier Heller
Châtaigniers 4
1355 L'Abergement
Tél. 078 690 13 82
www.tisserandsdumonde.ch



Zone Bleue est un lieu d'accueil ouvert à toute personne en difficulté avec les drogues (usagers de drogues, parents, proches, amis) ainsi qu'au réseau médico-social. Une équipe pluridisciplinaire de professionnels peut vous recevoir avec ou sans rendez-vous.

Prévention, réduction des risques liés à la consommation de stupéfiants, échange de matériel de consommation.

Douche, lessive, soins de premiers recours, information, évaluation, orientation, mise en place de projets de soin, soutien, réflexion.

accueil * information * orientation*

soutien * toxicomanie

lu. - je. 11h - 17h30 / ve. 11h - 16h

Rue de Neuchâtel 4

1401 Yverdon-Les-Bains

Tél. 024 420.24.44

zonebleue@bluewin.ch

www.zone-bleue.ch





DE CLAUDE BOUJON

Quand la sorcière Ratatouille se compara à la photo du magazine, elle se trouva moche.

« *Je vais me transformer* », décida-t-elle.

« *Grâce à mes recettes magiques, je deviendrai plus belle que cette fille de papier.* »

Elle relut tous ses recueils de cuisine pour découvrir la préparation nécessaire à son projet. Elle ne trouva rien.

« *Il n'y a que des mixtures pour changer des princesses en cornichons ou en crapauds* », constata-t-elle.

Elle décida donc de créer sa propre recette. Elle fit l'inventaire de ses étagères. Des poisons subtils, des poussières d'étoiles, des végétaux étranges, des confitures bizarres, des crottes diverses, des insectes, des vers et autres animaux connus ou inconnus étaient en place, prêts à servir.

Elle se mit au travail. La lumière brilla toute la nuit, une grosse fumée noire sortait de la cheminée. Ratatouille était à ses fourneaux.

TABLE DES MATIÈRES

6	Ass. macédonienne A. Makedonski
8	Au Fil de l'Autre
10	Cartons et jardins du cœur
12	Centre culturel portugais
14	CCSI
16	Le Conseil des Jeunes
18	Croix-Bleue romande
20	« La Roulotte »
22	Espace Prévention
24	EVAM
26	Femmes solidaires
28	FemmesTISCHE
30	Fondation Bartimée
32	Fondation de Vernand
34	Fondation Estérelle-Arcadie
36	Fond. Vaudoise contre l'Alcoolisme
38	Foyer de la Thièle
40	Graap-Fondation la Roselière
42	Le Repuis
44	Le SemoNord
46	Pro Senectute Vaud
48	Relais Contact
50	Service jeunesse et cohésion sociale
51	Thaïs & Friends
52	Tisserands du Monde
53	Zone Bleue

2	Introduction
5	Soupe marocaine
7	Chorba algéroise
9	Soupe de courgettes au curry rouge
11	Soupe Tom Kha Gai bis
13	Soupe aux pétales de roses
15	Soupe de carottes
17	Soupe à la courge et aux carottes
19	Soupe au maïs et aux cacahuètes
21	Soupe de poires aux fleurs de capucine
23	Soupe aux crevettes et au piment
25	Soupe de lentilles corail
27	Thé Chaï
29	Tom Ka
31	Soupe Khao Tom Gai
33	Soupe Ver Z'en
35	Potage poireaux pomme de terre
37	Velouté aux petits pois et pain de sucre
39	Soupe aux légumes
41	Soupe aux pois
43	Soupe aux lentilles
45	Soupe de Caldo verde
47	Soupe turque
49	Soupe tunisienne du Ramadan
54	Ah! Les bonnes soupes

Note aux lecteurs

Les recettes sont mélangées et ne correspondent pas à la présentation du partenaire en vis-à-vis. Selon vous, qui a fait quelle recette ?

Association macédonienne A. Makedonski | Au Fil de l'Autre | Cartons et jardins du cœur | Centre culturel portugais | CCSI | Le Conseil des Jeunes | Croix-Bleue romande | « La Roulotte » | Espace Prévention | EVAM | Femmes solidaires | *FemmesTISCHE* | Fondation Bartimée | Fondation de Vernand | Fondation Estérelle-Arcadie | Fond. Vaudoise contre l'Alcoolisme | Foyer de la Thièle | Graap-Fondation la Roselière | Le Repuis | Le SemoNord | Pro Senectute Vaud | Relais Contact | Service jeunesse et cohésion sociale | Thaïs & Friends | Tisserands du Monde | Zone Bleue



Yverdon-les-Bains

Jeunesse et cohésion sociale