

El' feul' du 59

Février 2012

Le comité vous propose des services
Bibliothèque – Dossards – Matériels
Partenariat - Photocopies
Consulter le site du Comité



Cliquer sur l'image

Nouveau tarif pour les photocopies



Championnat régional de cross à Douai (59)
Parc Charles Fenain. Le 5 février 2012



Bafouille



Le championnat de France hiver de natation F.S.G.T. a eu lieu le week-end des 28 et 29 janvier à Bezons (95). La région y était représentée par les clubs d'Auby, Leforest, Raismes, Trith Saint-Léger et Waziers. Les 34 nageurs ayant réalisés les minimas pour s'y qualifier ont remporté pas moins de 71 médailles individuelles et 4 en relais. Le club d'Auby revient avec 23 médailles individuelles (3/10/10) et les 4 médailles des relais (0/2/2). Leforest obtient 11 médailles (6/3/2). Raismes obtient 11 médailles (2/5/4). Trith Saint-Léger récolte également 11 médailles (3/5/3). Waziers remporte 15 médailles (10/2/3). Lucie LEBACQ du club d'Auby remporte 7 médailles (2/3/2) sur les 8 épreuves sur lesquelles elle était engagée. C'est Gauthier FORSNER de Leforest qui a réalisé la plus belle moisson avec 4 médailles d'or et 2 d'argent pour les 6 épreuves sur lesquelles il était engagé. A noter également que les 12 nageurs aubygeois et les 3 nageurs raismois engagés ont tous remporté au moins une médaille. Rendez-vous est d'ors et déjà pris les 27 et 28/05 pour le championnat de France été au Kremlin-Bicêtre.

Portes ouvertes en mars 2012

Nombreux matériels, textiles,
récompenses, etc...



COSPORTS
F.S.G.T.

Au comité



Championnat régional VTT
à Loos en Gohelle (62), le 19 février 2012



La FSGT obtient des **conventions de partenariat** avec les remontées mécaniques des stations de ski françaises

Avec votre licence FSGT

Vous bénéficiez de **réductions** aux remontées mécaniques de stations de ski, sur des tarifs : promotionnels, jeunes, étudiants, week-end, 3 jours, 6 jours, saison.

Contactez le comité départemental FSGT où se trouve la station, il pourra vous communiquer le détail de la convention.



Prévision de formation B.A.F.A

Sallaumines : formation d'approfondissement du 5 au 10 mars 2012

Cappelle la grande : formation générale du 23 avril au 30 avril 2012 (2 sessions)

Marly : formation générale du 23 avril au 30 avril 2012

Cappelle la grande : formation d'approfondissement du 29 octobre au 3 novembre 2012 (2 sessions)



Recette des ratons, les crêpes du Nord

Ingrédients :



- 300 g de farine de blé blanche. Il est possible d'utiliser une farine complète qui ajoutera aux ratons un gout plus prononcé de "froment". On peut aussi imaginer un mélange de plusieurs farines : 1/3 blanche, 1/3 complète, et 1/3 seigle....
- 4 œufs
- une pincée de sel
- une cuillère à soupe de sucre (le sucre nourrit la levure!), pourquoi pas de la fameuse vergeoise brune ou blonde du Nord
- 40 g de beurre fondu ou 2 cuillères à soupe d'huile. Si vous utilisez du beurre dans la pâte ou à la cuisson, vos ratons auront une très belle couleur dorée ; si par contre vous souhaitez privilégier la légèreté, alors vous choisirez l'huile.
- 33 cl de bière, une bière blonde ou brune, du Nord par exemple
- 50 cl d'eau et de lait.
- 13 g de levure de boulanger: soit en poudre à ajouter à la farine au départ, soit à diluer dans une tasse de lait avec du sucre (et à laisser en culture pendant 15 minutes)

Dans un saladier verser la farine et la levure (si elle est en granulés, sinon la délayer avec du lait et l'ajouter après la bière), faire un puits.

Dans ce puits, casser les 4 œufs, ajouter le beurre fondu (ou l'huile) et commencer à mélanger avec une spatule en bois. Mélanger les œufs, d'abord au milieu, puis mélanger en faisant des cercles de plus en plus grands afin d'intégrer la farine –qui se trouve au bord du "cratère"- petit à petit jusqu'à ce qu'elle soit complètement intégrée. Si la pâte apparaît trop "sèche", commencer à ajouter un peu de bière, puis continuer à mélanger avec la spatule.

Vous obtenez une pâte ; c'est quand cette pâte est très épaisse, et donc difficile à remuer, que vous allez pouvoir faire disparaître les grumeaux s'il y en a. Il faut mélanger énergiquement jusqu'à ce que les grumeaux disparaissent comme par magie.

Continuer à mélanger, mais avec un fouet, et en ajoutant lentement la bière. Une fois la bière versée, continuez avec du lait. ..Mais attention! La pâte ne doit pas être trop liquide!

Couvrir le saladier d'un torchon propre et laisser monter la pâte pendant 2 heures dans un endroit chaud en sans courant d'air.

Une fois la pâte montée, vous pouvez commencer à cuire les ratons.

Pour cela, dans une poêle, verser l'équivalent d'une cuillerée à café d'huile, ou une noisette de beurre, laisser chauffer la poêle quelques minutes (sinon la première crêpe sera ratée). Avec une louche verser la pâte pour réaliser une crêpe de 15cm de diamètre. Si votre poêle est grande, vous pourrez disposer plusieurs ratons.



Une fois le premier côté cuit, retourner le raton avec une spatule en bois ou en PVC.

Servir les ratons chauds ou tièdes, avec une boule de glace par exemple, ou laisser les invités tartiner avec ce qu'ils aiment: chocolat, confiture ou sucre vergeoise.



Attention :

Alerte aux voyageurs se rendant en « chtimie » (59/62). Des endives mutantes auraient été acheminées vers ces départements. Il existe un risque important de contraction d'une maladie terrible en cas d'indigestion de ce tubercule : le **CHICON GOUGNAT**.

Les symptômes font froid dans le dos, puisque les sujets atteints se mettent à parler de façon étrange, ex : « **tu vas t'prind eun clac ed geul', ti, chtiotte biloute** » signifierait de sources bien informées : « **je me vois dans l'obligation de te souffleter, jeune impertinent** ».