

# A RETENIR

Bulletin d'information mensuel pour TRACEUS, cofinancé par le programme Erasmus+ de l'UE



## VUE D'ENSEMBLE

- Actualités du projet
  - Plateforme
  - Formations
- Recette de quiche aux poireaux et lardons
  - Son histoire
  - Recette

## Actualités du projet

Le projet TRACEUS avance ! La plateforme en ligne, conçue et élaborée par les partenaires du projet, a été finalisée et mise à la disposition des participants. Alors que les formations commencent progressivement dans chaque pays, la plateforme, qui comprend de nombreux quiz, des recettes uniques, l'histoire de la cuisine des pays, et des conseils pour filmer et monter des vidéos, est présentée aux seniors dans toute l'Europe ! Après avoir recueilli les premiers retours des partenaires et des participants, notre partenaire chypriote prendra en compte ces propositions pour rendre la plateforme aussi conviviale que possible.

La formation organisée pour les seniors par les partenaires du projet est basée sur cinq modules qui, tout en prenant en compte leurs différents niveaux de compétences numériques, aident les participants à apprendre comment filmer et monter des vidéos avec leurs smartphones, à en apprendre plus sur les différentes cultures européennes et même à découvrir des recettes de leur pays. Chaque module comprend des quiz et questions d'auto-évaluation pour un processus d'apprentissage simple et interactif et pour mettre en pratique les connaissances acquises. En outre, chaque session est suivie d'activités à domicile, telles que des lectures, le visionnage d'émissions télévisées, l'écriture de scénarios, et enfin la préparation, le tournage et le montage de vidéos. Certains partenaires utilisent les réseaux sociaux pour aider les participants durant toutes les étapes de leur processus d'apprentissage et les faire participer à des échanges d'idées et à des discussions entre les sessions.

En utilisant la nourriture comme un pont entre différentes cultures et technologies, les participants plongent dans un monde numérique aussi complexe qu'intéressant de vidéos culinaires et de partage d'histoires en ligne.

Et ce n'est pas fini ! Ne manquez pas de consulter les premières vidéos filmées et publiées par les participants grâce au projet TRACEUS.

# Quiche aux poireaux et lardons

Une recette française classique et indispensable pour cette newsletter !

Faisons place à la quiche aux poireaux et lardons !

## Son histoire

La quiche est une tarte salée garnie d'œufs battus à la crème que près de 70% des Français, paraît-il, savent cuisiner ! Depuis le Moyen Âge, elle a connu de nombreuses variantes en passant d'une région à l'autre. La quiche lorraine, probablement la version la plus connue de la quiche, est devenue une spécialité de la cuisine française au XIXe siècle. Au cours du XXe siècle, la recette s'est répandue dans le monde entier, gagnant encore en diversité et en créativité. Aujourd'hui, il existe des centaines de façons de cuisiner la quiche avec différents ingrédients, par exemple du saumon, des champignons, des tomates, pour n'en citer que quelques-uns.



## Ingrédients

- Pâte brisée (ou 3 cuillères à soupe de farine à ajouter aux ingrédients suivants si vous n'avez pas de pâte)
- 25 cl de lait
- 4 poireaux
- 100 g de gruyère rapé
- poivre & sel
- 4 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de lardons fumés ou naturels

### • ETAPE 1

Préchauffez votre four à 200°C. Coupez les poireaux en fines lamelles et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

### • ETAPE 2

Faites revenir les lardons dans une poêle, ajoutez les poireaux cuits, poursuivez la cuisson à feu moyen pendant 5 minutes et réservez.

### • ETAPE 3

Dans un grand bol, mélangez les œufs, la crème, le lait, la farine (si vous n'utilisez pas de pâte brisée) et le gruyère.

### • ETAPE 4

Beurrez un moule à tarte, le recouvrir de la pâte ou en tapisser directement le fond avec le mélange poireaux-lardons.

### • ETAPE 5

Versez le reste des ingrédients sur le mélange poireaux-lardons.

Enfournez pendant environ 30 minutes, en surveillant le temps de cuisson.



**Et voilà ! Vous pouvez maintenant déguster votre quiche avec vos amis et votre famille.**