

VOL. 5 | JUIN 2021

A RETENIR



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



VUE D'ENSEMBLE

- Mise-à-jour projet
- Présentation de la fondation Tulipe
- Pleins feux sur les co-créateurs bulgares

Présentation de la fondation Tulip

Depuis sa création en 2004, la Fondation Tulip s'efforce d'améliorer la qualité de vie et les possibilités de développement des personnes en Bulgarie. La Fondation soutient les activités des organisations de la société civile dans tout le pays en offrant des supports et du contenu, des formations, des subventions, des réunions thématiques permettant l'échange d'expériences. Les programmes et projets de Tulip reflètent l'idée que la participation concrète des personnes à la société est importante pour tous. Les prix du projet de l'année et de l'initiative volontaire encouragent le professionnalisme dans le secteur des ONG et la mobilisation des volontaires pour soutenir des groupes de personnes et résoudre des problèmes locaux. Les campagnes nationales - Journées des bonnes actions, Journée de la solidarité entre les générations, Être père et Société de tous les âges - soulignent l'importance des liens entre les personnes.

Maria Petkova, directrice de la Fondation depuis sa création, et Miroslava Georgieva, coordinatrice de projet à Tulip depuis 2008, sont responsables des activités du projet Traceus en Bulgarie.

Mise à jour du Projet

L'été est arrivé dans la plupart de nos pays, plus timidement dans certains que dans d'autres... Aux vues de la levée des restrictions à travers l'Europe, nous espérons que vous pouvez profiter des premiers jours d'été.

Chez Traceus on est tout attelés à la production de nos modules de formation. Du premier module qui va contenir des informations générales sur les smartphones et la production de vidéos de cuisine, au deuxième module qui portera sur les recettes, les cultures et traditions des pays partenaires ou encore le troisième module au sein duquel nous expliquerons comment raconter l'histoire de votre recette. Avant de finir par le module six, qui montrera comment partager sa vidéo en l'envoyant ou en la téléchargeant sur une plateforme.

E-Seniors en charge de la communication sur les réseaux sociaux est très actif, donc si vous êtes sur Facebook, Twitter ou Instagram, n'hésitez pas à suivre les comptes Traceus pour plus d'informations sur le projets ou encore de quiz et de faits sur la culture gastronomique européenne.



Pleins feux sur les co-créatrices bulgares

Anelia et Mariana sont des amies originaires de Sliven qui s'intéressent à la fabrication de pain à base de levures naturelles. Elles sont membres du groupe FB "Passion with Yeast" et sont toutes deux désireuses d'apprendre de nouvelles recettes et de rencontrer des personnes d'autres pays. Mariana est une photographe d'art abstrait avec 2 expositions en solo et d'autres expositions dans le pays et à l'étranger.

Son goût pour les aliments très variés, bien préparés et de bonne qualité la toujours accompagnée. Elle utilise des recettes provenant de livres de cuisine, de carnets personnels, de recettes de famille ou d'amis ou encore d'émissions culinaires. Mariana est passionnée par la tradition culinaire et préfère la nourriture simple - des produits de petite taille mais de qualité qui apportent le goût de la nature. Elle partage la philosophie d'A. Bourdains : "La bonne nourriture est très souvent, voire plus souvent, une nourriture simple".

Dans son jardin, elle cultive sans produits chimiques des légumes, des fruits et des épices qu'elle utilise pour cuisiner.



Mariana

Anelia est diplômée en études culturelles et travaille à la Maison des jeunes. Elle est enthousiasmée par les différentes cultures, aime cuisiner, se rend souvent sur les marchés de producteurs et les éco-festivals. Mais elle ne se considère pas comme un chef professionnel. Anelia est une adepte de l'alimentation saine et des produits biologiques comme alternatives à la nourriture industrielle.

Elle a des recettes de sa mère et de sa grand-mère. Elle utilise également des recettes sur Internet, suit exactement les quantités indiquées, mais ajoute toujours quelque chose de personnel. Elle préfère les aliments faits maison, avec un minimum de matières grasses, sans additifs et sans conservateurs : "J'aime les aliments dont le chemin est court, de la nature à la table". Son plat préféré est le "Veau Eingemacht" ainsi que le poulet kavarma de sa grand-mère Nedelya et le pain fait maison avec de la levure - "C'est une tradition bulgare qui durera".



Anelia

Tarator

La recette de soupe froide traditionnelle de Mariana

Ingrédients

- 1 gros concombre
- 2 gousses d'ails
- 1 cuil à café de sel
- ½ bouquet d'Aneth
- ½ bouquet de Persil
- 2 cuil à soupe d'huile de tournesol
- 400 g de yaourt Bulgare*
- 200 g d'eau

*Le Yaourt Bulgare est un yaourt brassé fort en lactobacilles, ce qui lui donne du goût et des propriétés nutritionnelles. Ce yaourt a une consistance similaire à celle du yaourt grec et est souvent utilisé pour remplacer la crème, car plus léger. Vous pouvez en acheter ou même en faire vous-même !

Préparation

Pelez et hachez les gousses d'ail et écrasez-les avec le sel. Ajoutez le persil et l'aneth finement hachés et écrasez-les à leur tour. Ajoutez l'huile. Epluchez un concombre et coupez-le en petits cubes. Ajoutez-le aux autres ingrédients et mélangez bien. Ajoutez le yaourt. Mélangez à nouveau. Enfin, ajoutez l'eau. Mettez au réfrigérateur pendant environ une heure. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter quelques noix finement écrasées sur le dessus. Et voilà, bonne dégustation de votre tarator maison !

