



## SAINT LAURENT UNIVERSITÉ POUR TOUS

100, Avenue Général LECLERC  
06700 – Saint-Laurent-du-Var  
Tél. : 07 81 77 61 11  
Courriel : [contact@slupt.org](mailto:contact@slupt.org)  
Site : [www.slupt.org](http://www.slupt.org)



### Edito

*Février c'est le plus froid des mois mais le plus chaleureux entre amis avec une belle crêpe et un verre de cidre ! Voici un tour du monde des crêpes dont vous trouverez les recettes sur le WEB sans difficulté*

**Hirams plattär** /Crêpe soufflée d'originesuédoise entre notre chouquette et le pancake ; se sert traditionnellement avec de la confiture de baies polaires jaunes.

**Crumpet** /Consommés principalement au **Royaume Uni**, les crumpets sont des crêpes épaisses composées d'une face lisse et d'une parsemée de trous qui s'apprécie autant chaudes au petit-déjeuner avec du beurre et de la confiture qu'en version salée avec du fromage et des œufs.

**Chapati** /Traditionnel du **Nord de l'Inde**, le chapati, à la différence du nan est un pain galette rond, à base de farine complète et de farine de blé, sans levain, qui cuit sur une plaque en fonte.

**Mahjouba** /En **Algérie**, on craque sur la mahjouba, une crêpe épaisse et chaude, à base de semoule fine, farcie de viande et de tomates.

**Pita** /Le pain pita est un pain peu épais de forme ronde connu aussi sous le nom de pain turc, arabe ou **libanais** qui est notamment consommé en kebab.

**Naan** /En **Asie centrale et en Asie du Sud**, le pain naan est une feuille de pain, à base de farine de blé qui cuit sur la paroi brûlante d'un four appelé tandoor.

**Baghrir** /Au **Maroc**, les baghrirs appelées aussi crêpes à mille trous sont très légères et aériennes. Traditionnellement préparées avec de la farine de blé et des œufs, elles s'apprécient avec du beurre fondu et du miel.

**Tortilla** /Dans les cuisines **mexicaines**, ces galettes traditionnellement à base de farine de maïs se garnissent à volonté de légumes, viande et poisson.

**Blini** /D'origine **russe**, le blinis est le cousin de la crêpe. Traditionnellement préparée à base de pâte au levain et cuite au four, cette galette épaisse se cuit de nos jours à la poêle comme des pancakes et s'utilise principalement comme base de canapé à l'heure de l'apéritif.

**Manouchi ou Man'ouchés** /Pour une pause gourmande, il n'est pas rare au **Liban** de craquer sur les manouchi, des crêpes à base d'huile d'olive, de thym, de graines de sésame et de sumac, cuites sur le saj, une sorte de plaque en métal, qui s'apprécie avec du thé, du chocolat chaud ou du lait froid.

**Pancake** /Crêpe épaisse, le pancake se sert aux **Etats-Unis** et au **Canada**, principalement à l'heure du petit-déjeuner pour les becs sucrés, avec du sirop d'érable, de la confiture ou du miel mais aussi en mode salé avec du beurre, des œufs et du bacon.

**Papadum ou Papad** /Très fines, ces galettes **indiennes** faites de lentilles frites se dégustent comme des chips ou en accompagnement de certains plats ou salades.

**Farinata** /D'origine **italienne** et voisine de la socca, la farinata est une galette fine et salée qui cuit dans un four à bois, à base de pois chiches et d'ingrédients simples et pauvres comme l'huile d'olive, l'eau et le sel.

**Le parathas** est le pain plat le plus populaire en **Inde et au Pakistan**. Nature ou farci de légumes, il ressemble à s'y méprendre à une crêpe mais se différencie du très connu chapati par le feuilletage de sa pâte.

**L'mbassa** est une galette de semoule principalement dégustée au moment des fêtes du Ramadan, au **Maghreb**. Chaude ou froide, elle s'accommode à l'infini avec des plats sucrés ou salés mais est surtout à tomber servie chaude avec du miel.  
**Jian Bing**, littéralement galette frite dans peu d'huile et cuite dans une crêpière est la crêpe la plus consommée dans le **Nord de la Chine**.

**Qatayefs ou atayefs /Pâtisserie palestinienne**, ce chausson de pâte à crêpe est fourré de diverses préparations sucrées : noix, pistaches, amandes, sucre, eau de rose, fleur d'oranger.

(à suivre...)

Bon appétit !  
 Arlette OSTA

**SORTIES**

**SORTIE CULTURELLE À LA JOURNÉE :**

**MARDI 19 MARS / CHARLES GARNIER, ARCHITECTE SUR LA RIVIERA**

**BORDIGHERA (Italie)**

*Église de l'immaculée conception  
 École communale : devenue la mairie de la ville  
 Villa Bischoffsheim et ses jardins*

*Déjeuner en Italie.*

**NICE**

*Observatoire astronomique du Mont Gros à Nice (Alpes-Maritimes) ; en collaboration avec l'ingénieur Gustave Eiffel pour la coupole.*

**65 euros par personne/déplacement en bus  
 Préinscriptions avant les conférences**



**EXCURSION AU PAYS DU FACTEUR CHEVAL - 26-27 SEPTEMBRE 2019**

*Voyage sur deux jours à Hauterives (Palais Idéal du Facteur Cheval) et Suze la Rousse*

*Le premier jour nous admirerons ensemble le "Palais Idéal du Facteur Cheval", ouvrage exceptionnel qu'un facteur assembla seul avec des pierres ramassées après ses tournées, œuvre surprenante, fruit des rêves et des inspirations hétéroclites d'un homme simple à l'ambition démesurée.*

*Après une nuit dans un hôtel de charme, nous partirons le lendemain matin à l'assaut du **château de Suze la Rousse**, qui associe à l'austérité de son enceinte médiévale les façades Renaissance de sa cour d'honneur.*



**PIQUE NIQUE DE FIN D'ANNÉE**

**MARDI 25 JUIN/PARC DES LOTUS /ETANG DE FONTMERLE/  
 MOUGINS—(CO-VOITURAGE)**

**Pré-inscriptions à l'accueil avant les conférences.**



Vous souvenez-vous de « **L'ANNONCE** » ? Voici un petit raccourci de la pièce jouée par le Théâtre des Marionnettes d'AAR' de l'Association EXPRIME.

Joseph EULONE et quelques prétendantes ...



Joseph EULONE



Joseph et Intello



Croqueuse diamants



2 voyageurs



La prof d'anglais



Timide



Marquise du Débordé



Gaston



Sœur De la Cruze



Dr. Mastercrobe



Joseph et ZAZA



Fatoumama



Joseph et Frankie



Clairnette, voyageuse



Le trésorier



Le mariage



M. le Maire

.../...

Voici un extrait de la nouvelle **charte des voyages de SLUPT**, du 20 mars 2018.  
Nous la tenons à votre disposition pour être lue dans sa totalité.

Saint Laurent **Université Pour Tous**

## **EXTRAIT DE LA CHARTE DES VOYAGES 20/3/2018**

Arlette OSTA, présidente de SLUPT.

### **II LES VOYAGES DANS LA MISSION DE SLUPT**

II-a) La mission de notre association culturelle est d'offrir des conférences aux adhérents et de donner au plus grand nombre l'accès au patrimoine culturel et aux chefs-d'œuvre.

II-b) En plus des conférences, peuvent être proposés des voyages qui sont un vecteur important de cette mission. Ils sont complémentaires des conférences par la possibilité qu'ils donnent de voir les choses dans leur vrai contexte, d'avoir une perception plus sensitive et de rencontrer les gens et les civilisations.

II-c) Les voyages sont aussi une occasion de création de liens conviviaux entre les «étudiants» et aident à lutter contre l'isolement.

### **III GESTION DES VOYAGES**

III a) La gestion des voyages est déléguée, par le Conseil d'Administration de l'Association, aux **organiseurs** qui souhaitent proposer des voyages et s'engagent à les organiser depuis l'inscription jusqu'au terme du voyage.

III f) Il n'y a **pas d'exclusivité** de la part de certaines personnes à organiser un voyage, une visite ou une sortie. **Chaque membre de SLUPT** peut le faire à condition de répondre aux exigences d'organisation et d'aller au bout de ce projet **s'il a été accepté par le CA.**

### **IV TYPES DE VOYAGES**

#### **IV a) Les voyages sous-traités**

L'organisateur : Sélectionne le voyageur.

#### **IV b) Les voyages en organisation directe**

*Plusieurs sorties ont été accompagnées par un membre de SLUPT spécialiste d'un lieu ou d'un thème, ou par un conférencier (Michèle et Alain MOREAU, Jean Louis REPERT...). Bien entendu, même si tout membre de SLUPT peut organiser une sortie culturelle, nos voyageurs chevronnés, Marie Claude CLERC, Katy BIACHE, Simone KARIM, talentueuses et expérimentées, font preuve de leur excellence en ce domaine. Nous leur accordons toute notre confiance et recommandons à tous ceux qui voudraient proposer un voyage ou une sortie de se mettre en rapport avec elles pour bénéficier de leurs conseils avisés. A OSTA.*



**Le 100 "cottage des roses" change d'adresse et devient :  
Maison des Associations LOUIS NOILOU  
Même adresse 100 avenue Gal Leclerc**

**N'hésitez pas à consulter notre site internet :**

**[www.slupt.org](http://www.slupt.org)**