

ENSEMBLE VERS UN MONDE MEILLEUR!



- Plus la température de cuisson est élevée, plus l'index glycémique est élevé. En gros, ce n'est pas très bon pour les diabétiques... ni pour les autres! Privilégiez donc la cuisson à l'eau ou à la vapeur plutôt que la friture, les micro-ondes ou la cuisson au four.
- Pour une meilleure digestibilité, il faut cuire la pomme de terre dans sa peau à l'eau ou à la vapeur. L'épluchage avant cuisson enlève une partie des vitamines et minéraux et favorise leur transfert dans l'eau de cuisson.
- La plupart des pommes de terre portent des noms de femme. Une explication historique du fait que les agriculteurs avaient autrefois pour habitude de donner à leurs pommes de terre le prénom de leur fille la plus jolie.

ON EST LE DERNIER JOUR D'OCTOBRE ET LA CUISINE DE RENÉ BRILLE À NOUVEAU APRÈS UN SERVICE BIEN CHARGÉ.

RENÉ ENTEND LOUISE ET THEO QUI JOUENT SUR LA COUR DU RESTAURANT AVEC DE DRÔLES DE BOULES.

DONNE-MOI LE POTIRON, LOUISE, JE VAIS EN FAIRE UN CHOUETTE MASQUE POUR HALLOWEEN.

ON NE JOUE PAS AVEC LA NOURRITURE.

REGARDEZ TOUTES LES DIFFÉRENTES COURGES. J'EN AI AU MOINS UNE TRENTAINE DANS LE GARDE-MANGER.

SALUT LES CHEFS, JE VAIS VOUS AIDER À PRÉPARER UNE BONNE POTION !

FAISONS UNE SOUPE POUR LES PERSONNES LES PLUS DÉMUNIES. ÇA FERA PLUS QUE DEUX HEUREUX.

IL FAUDRA UN PEU D'AIDE POUR LES FAIRE TOUTES. OH VOILÀ MARIO QUI TOMBE JUSTE À PIC POUR NOUS AIDER.

4 HEURES PLUS TARD, LES 100 LITRES DE VELOUTÉ SONT PRÊTS À ÊTRE SERVIS AUX PLUS DÉMUNIS.

VENEZ, VENEZ, CETTE SOUPE VOUS RÉCHAUFFERA LE CORPS ET LE CŒUR.

ÇA SENT DRÔLEMENT BON.

MERCI LES CHEFS, CETTE ENTRAIDE EST FORTEMENT APPRÉCIÉE.

MERCI MONSIEUR, ÇA SENT SUPER BON.

ÇA NOUS RÉCHAUFFE BIEN.

OUI ET C'EST SUPER BON.



- Prenons bonne conscience que le vrai luxe n'est plus l'argent mais le temps. La vie ne consiste pas à « avoir », à être riche, à être populaire mais il s'agit d'être aimant, amical, empathique et vrai.
- L'entraide est l'une des valeurs fondamentales de l'humanité que l'on a malheureusement trop souvent tendance à laisser de côté.
- Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences. Seul, nous pouvons faire si peu ; ensemble, nous pouvons faire beaucoup.

SUITE DE L'AVENTURE LA SEMAINE PROCHAINE



Retrouvez chaque semaine les nouvelles planches de la bande dessinée « Ensemble vers un monde meilleur » De René Mathieu