



La Gazette



du Carabin

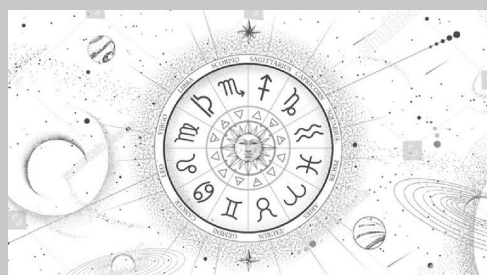
Strasbourgeois

Gwendoline, bénévole engagée au sein de Covipsy, te propose un retour sur un dispositif qui a marqué l'épidémie de Covid-19 aux pages 4 et 5



Admire les travaux artistiques proposés à l'occasion du concours de logos des goodies aux pages 10 et 11

En cuisine avec une recette originale aux légumes de saison proposée par Hilarie à la page 12



Rendez-vous à la page 14 pour découvrir ton horoscope !

Dossier du mois : *Les distributions alimentaires de l'AFGES*



Découvre un beau projet de solidarité porté par le réseau d'associations du territoire alsacien à la page 1

Et nous te réservons encore plein d'autres surprises ...

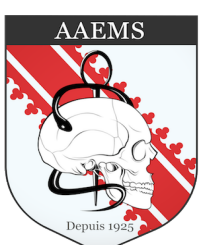
Bonne lecture !

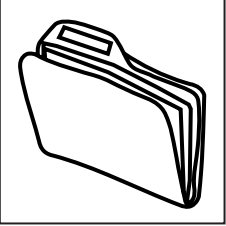
Edition spéciale de la rentrée 2021



Université

de Strasbourg





LES DISTRIBUTIONS ALIMENTAIRES DE L'AFGES : Un projet porté par le réseau d'associations du territoire alsacien

Qu'est-ce que l'AFGES les étudiant-e-s d'Alsace ?



L'AFGES, les étudiant-e-s d'Alsace est une fédération territoriale. Elle fédère et donc rassemble des associations sur le territoire alsacien, et ce, toutes filières confondues.

Il s'agit d'une organisation représentative apaisante (qui ne se range pas derrière un parti politique), elle est donc indépendante. Cela ne l'empêche pas d'être politique. En effet,

elle milite en faveur des intérêts des étudiants et œuvre pour la défense de leurs droits. Ses missions sont multiples en passant par des actions de solidarité, de lutte contre la précarité mais également d'organisation d'événements pour les étudiants (sport, santé, divertissement...).

Pourquoi des distributions alimentaires ?

La crise sanitaire, avec tous ses bouleversements, a été révélateur de la situation de précarité dans laquelle de très nombreux étudiants se trouvent.

L'AFGES a pour vocation de défendre les intérêts des étudiants et de la jeunesse. C'est dans cette optique et face à l'urgence de la situation des étudiants durant la crise que cette dernière a décidé de réagir en organisant des distributions alimentaires.

Quelle organisation ?



Ces dernières se sont déroulées de mars 2020 à fin août 2021 à raison d'une fois par semaine puis uniquement en fin de mois avant de repasser à une fois toutes les deux semaines. L'espace socio-culturel de l'AFGES, le Kvo et le Minotaure étaient ainsi mis à disposition pour ces actions.

Le lundi et le mardi étaient réservés à la préparation qui consistait en la réception des commandes, la mise des produits dans des cagettes, l'agencement dans les salles etc. Le mercredi était dédié aux distributions en tant que telles avec des bénévoles présentant et servant les denrées aux étudiants, d'autres s'occupant de l'accueil et enfin un autre groupe chargé du réapprovisionnement. Pour finir, le jeudi correspondait au jour de rangement/ménage nécessaire afin de permettre de bonnes conditions pour les distributions suivantes.

C'est ainsi que pendant plus d'un an, de nombreux étudiants ont pu bénéficier d'une aide allant des denrées alimentaires aux produits d'hygiène gratuitement et sans autre critère à présenter que celui d'être étudiant (carte étudiant ou certificat de scolarité à l'appui). C'est également ainsi que les associations du réseau de l'AFGES ont pu apporter une contribution inestimable, celle du temps accordé au service des étudiants.

Une force bénévole et des donateurs très présents

Quelle aide ?

Avant chaque distribution, un sondage de disponibilités était envoyé aux associations du réseau de l'AFGES et communiqué au sein de ces associations. Ainsi, de nombreux bénévoles avaient la possibilité de venir aider et rencontrer d'autres associatifs dans une ambiance de solidarité au service des étudiants. Sans cette force bénévole les distributions n'auraient pu voir le jour et perdurer.

C'est grâce aux bénévoles qu'au moment des plus fortes affluences, plus de 1500 étudiants ont pu se rendre aux distributions et y trouver de quoi se nourrir.

Le dispositif a également pu être ouvert aux bénévoles extérieurs au réseau de l'AFGES afin de donner la possibilité aux étudiants de devenir eux aussi acteurs des distributions et contribuer par leur temps à leur bon fonctionnement.



Cependant, les bénévoles ne sont pas la seule aide présente au cœur du dispositif. En effet, ce dernier, né en réaction face à la détresse étudiante et nourri par les bénévoles des associations a pu perdurer grâce à la générosité de nombreux donateurs. C'est par leur manifestation solidaire à travers des dons en nature et financiers que tout ceci s'est pérennisé et a su durer plus d'un an.

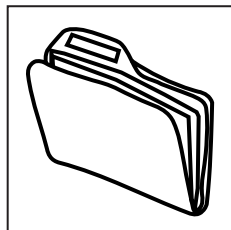
Ce dispositif, bien qu'arrêté fin août 2021, ne marque pas pour autant un arrêt des actions du réseau et de l'AFGES sur le sujet de la précarité étudiante. Un autre dispositif, nommé AGORAé reste au cœur de nos ambitions pour l'aide aux étudiants.

Qu'est ce que les AGORAé ?



Il s'agit d'épicerie sociale et solidaires, nées d'une initiative de la FAGE et coordonnées au niveau territorial, ici par l'AFGES. Ces épicerie fournissent des denrées alimentaires

ou encore des produits d'entretien et d'hygiène à 10% des prix du marché. Leur



accessibilité se fait via des critères sociaux notamment fondés sur le reste à vivre. Un formulaire disponible en français, anglais et espagnol sur la page AGORAé du site internet de l'AFGES est ainsi à remplir puis examiné afin de fournir l'accompagnement le plus pertinent. Une équipe notamment composée de bénévoles et de volontaires en service civique est chargée du bon fonctionnement du service. De plus, un suivi par une assistante sociale est proposé afin d'accompagner les étudiants dans leurs problématiques financières.

Mais les AGORAé ne sont pas seulement des épiceries, il s'agit également de lieux de rencontre et de projets. En effet, l'AFGES a à cœur de déployer divers projets (ateliers de gestion de budget, massages...) à destination des bénéficiaires.

Qu'est ce que l'AGORA Truck ?

Il s'agit d'une grande nouveauté de l'AFGES. Cette dernière n'est autre qu'une épicerie sociale et solidaire sur roues, ayant pour visée de se déplacer à la rencontre des étudiants provenant des campus excentrés. Ceci se place dans une optique de facilitation de l'accès à l'offre des AGORAé pour les étudiants se trouvant à distance de ces dernières.

Où nous trouver ?

AGORAé Gallia – 1 place de l'Université (Porte n°8)
67000 Strasbourg

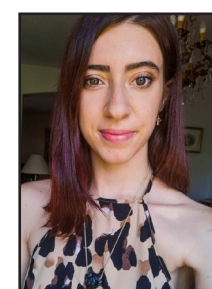
AGORAé Esplanade – 1 Place d'Athènes
67000 Strasbourg

BP 80 100 – 67003 STRASBOURG CE-DEX

Tel : +33 (0)6 72 92 68 92
contact@afges.org



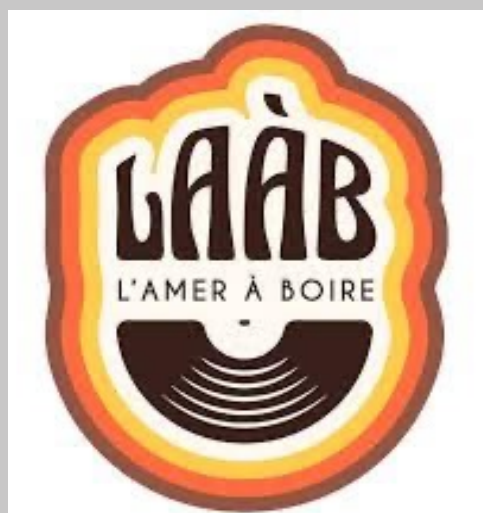
N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse agorae@afges.org

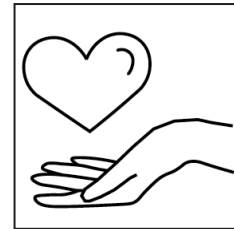


Clara DELENA,
Trésorière en charge de l'Economie Sociale et Solidaire à l'AFGES

QUELQUES PARTENAIRES DE L'AAEMS

*Envie de souffler et de prendre une pause entre amis ?
Découvre des bonnes adresses grâce à nos partenaires !*





Prendre soin de soi pour mieux s'occuper des autres – Dispositif COVIPSY



Lors des deux vagues de COVID, l'AAEMS s'est engagée pour soutenir le dispositif COVIPSY HUS, coordonné par la CUMP67 et le Centre Psychotrauma Nord Alsace.

À l'origine, ce dispositif permettait au personnel et aux étudiants des HUS d'être accueillis dans des salles de repos par des soignants, des psychologues et des étudiants en médecine. Il était alors possible de s'y reposer, de papoter autour d'une collation ou de s'isoler avec un psychologue si le besoin s'en faisait ressentir.

Tous les bénévoles, partenaires et professionnels se sont investis et rassemblés autour des valeurs de la solidarité et du partage pour faire grandir le projet. C'est ainsi qu'au fur et à mesure ont pu être proposés au sein des salles de repos de HautePierre et du NHC des séances de coiffure, de kinésithérapie, de yoga, d'ostéopathie avec les étudiants

du COS, des ateliers du sommeil ou encore de l'hypnose en réalité virtuelle et bien d'autres...

Les étudiants en médecine ont pu s'y investir en assurant une permanence, en offrant leur attention et en servant la collation. Les tâches confiées pourraient paraître sans intérêt mais



cette expérience n'a pas manqué de permettre aux bénévoles investis de s'enrichir de découvertes et de rencontres interprofessionnelles. Beaucoup ont apprécié

apprendre les bases de l'accueil et de l'écoute d'une personne en situation de détresse ou de stress auprès de psychologues et de soignants formés, ou encore découvrir toute la diversité des métiers des HUS.

S'il a été aussi important de soutenir les soignants dans l'urgence du contexte de pandémie, il ne faut néanmoins pas oublier n'a fait que mettre en exergue les difficultés inhérentes aux métiers du soin. Il était devenu

clair que le dispositif mis en place pour l'urgence s'avérait en fait répondre à un besoin qui existait déjà avant la crise sanitaire et qu'il fallait qu'il soit relayé



par un dispositif pérenne.

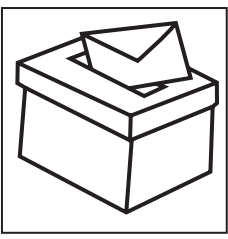
Fort heureusement, suite aux retours positifs reçus par COVIPSY et dans l'optique d'une meilleure prise en compte du bien-être pour la prévention des risques socio-professionnels, les HUS ont annoncé la création de salles de ressourcement.

Si je devais tirer une leçon de cette expérience, je dirais qu'il ne faut pas s'oublier dans le don de soi que l'on fait aux autres. En tant que futurs professionnels de santé, nous serons amenés à côtoyer la détresse de nos patients et il sera alors primordial de ne pas rester indifférent ni à celle de nos collègues ni à notre propre santé mentale.

Prenez soin de vous et de vos proches ♥,

Gwendoline,
Présidente de l'AAEMS





L'AFGES ou Association Fédérative Générale des Etudiants de Strasbourg, les étudiant-e-s d'Alsace



Créée en 1923, l'AFGES est une fédération territoriale étudiante regroupant 35 associations situées à Strasbourg, Illkirch et Haguenau. Elle fédère ainsi des associations étudiantes sur le territoire alsacien, et ce, toutes filières confondues.

C'est une association à but non lucratif fondant son fonctionne-

ment sur une démocratie participative. Elle est gouvernée par les étudiant-e-s. Il s'agit d'une organisation représentative **apartisan**e, elle est donc indépendante de tout parti politique. MAIS, cela ne l'empêche pas d'être **politique**. En effet, elle milite en faveur des intérêts des étudiants en œuvrant pour la défense de leurs droits.

Ses missions sont multiples :

- actions de solidarité
- lutte contre la précarité
- promouvoir l'égalité des chances
- organisation d'évènements pour les étudiants (sport, santé,

divertissements...)
• soutenir les associations adhérentes et accompagner ses bénévoles

Les associations membres doivent choisir des bénévoles, dits administrateurs, qui devront siéger dans les instances de l'AFGES. Ainsi, l'AAEMS est amenée à porter la voix des étudiants en médecine afin que cette dernière soit entendue sur le territoire. Cela peut nous aider dans toutes les problématiques, qu'elles soient filières ou non, et est donc important.

De plus, tous les deux ans environ ont lieu les

élections des conseils centraux de l'Université (Conseil d'Administration (CA) et Commission Formation et Vie Universitaire (CFVU)). Ces dernières se sont déroulées l'année dernière et cette année auront lieu les élections CROUS, qui se déroulent du 6 au 10 décembre 2021.

C'est au cours de ces élections que des étudiants en médecine se trouvant sur les listes portées par l'AFGES peuvent être amenés à vous représenter au sein de l'Université et des instances régionales.

Mais tout cela ne se fera pas sans votre

participation. Si vous voulez contribuer à ce mouvement, il est indispensable que vous alliez voter ! Alors n'hésitez pas, manifestez-vous par vos votes et donnez-nous le plus de poids possible pour vous défendre !

L'ANEMF ou Association Nationale des Etudiants en Médecine de France



Association Nationale des Etudiants en Médecine de France

L'ANEMF c'est quoi ou plutôt, c'est qui ? Eh bien c'est vous ! En effet, l'ANEMF est la représentante de tous les étudiants en médecine de France. Elle regroupe les associations locales d'étudiants en médecine (comme l'AAEMS), les associations de tutorat (dont le T2S) ainsi que de nombreuses autres associations (de santé publique...). Ainsi, le but de l'ANEMF est de vous représenter auprès des instances gouvernementales, de s'engager dans les ré-

formes des études médicales et dans tous les projets pouvant toucher les étudiants de près ou de loin. Dans le cas d'un problème de non respect de vos droits, l'ANEMF vous défendra via ses liens avec les institutionnels ou sur le terrain.

Elle organise les échanges nationaux et internationaux mais aussi le Défi Sang Limite ou encore l'Hôpital des Nounours. Ce sont des projets qui voient le jour grâce à vos super SGS aussi

appelé pôle Innovation Santé et Solidarité (ISS) à l'ANEMF.

Le lien entre vous et le bureau national de l'ANEMF, ce sont les représentants de chaque association (donc en l'occurrence les Repez de l'AAEMS), ainsi que les élus UFR.

Des congrès ont lieu toutes les 6 semaines, à l'occasion desquels ces acteurs débattent en s'appuyant sur vos différents avis pour construire et voter les motions sur lesquelles

se base l'ANEMF. C'est donc à travers vos voix que nous portons, que l'ANEMF se positionnera. Dans ce but, nous venons vers vous régulièrement par le biais de sondages ou autres.

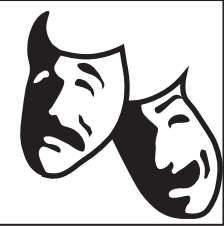
Vous pouvez aussi apporter votre pierre à l'édifice en faisant partie des différentes commissions thématiques, il y en a pour tous les goûts, de la résistance aux antibiotiques à la pédagogie.

Alors n'hésitez plus, votre voix est celle de

l'ANEMF, partagez-la !

*Vos Repez,
Laura et Leïla*





Une culture en béton, à la maison

Tu veux avoir un bagage culturel en acier ? Il n'est jamais trop tard pour commencer ! Les sapiosexuels craqueront pour toi carabin, tu peux en être certain !

Avec Manon David, Resp' Culture et Mila Delbos, Resp' Goodies, nous avons partagé nos astuces pour entretenir notre intérêt pour les activités culturelles.

Lire

Il est vrai que la lecture et l'apprentissage de nos cours occupent la plupart de nos journées, et que l'idée de se plonger dans un bouquin pour le plaisir n'est pas ce qui nous vient instinctivement à l'esprit. En d'autres mots, il peut être difficile d'associer la lecture à un moment de pure relaxation. Pourtant de simples mots harmonieusement alignés sont capables de nous extraire de notre routine vers des univers inattendus. Voici quelques conseils pour vous (re)donner goût à la fiction.

¶ Réservez un petit créneau horaire de quelques minutes par jour à cette activité.

Manon est une grande lectrice depuis toujours et tient à ne pas délaissier cet amour de la littérature en s'attribuant au moins 30 minutes par jour pour dévorer ses livres ! En ce moment, elle lit *La Couleur des Sentiments* de Kathryn Stockett qui est une fiction historique sur le racisme, connue pour son adaptation cinématographique dans laquelle jouent les actrices Viola Davis et Octavia Spencer.

¶ Reprenez la lecture en douceur

Maintenant que vous avez retrouvé l'envie de vous munir d'un livre durant votre pause, ne la détruisez pas en commençant avec une littérature trop alambiquée. Lisez ce qui vous fait réellement plaisir ! Que ce soit une BD, un manga, un magazine, un recueil de poèmes, un essai, un roman, la Gazette du Carabin Strasbourgeois etc. : qu'importe ! Tous les formats ont leurs avantages, donc choisissez ceux qui vous conviennent le mieux.

Mila nous conseille par exemple les BD *L'homme le plus flipé du monde* de Théo Grosjean et *Émotions : enquête et mode d'emploi* de Art Mella qu'elle a découvert grâce à son amie étudiante en Psychologie, ainsi que les romans d'Amélie Nothomb qui se lisent très facilement !

Manon a aussi mentionné la BD *Icarus and the Sun* de Gabriel Picolo qui l'a surtout charmée par la splendeur des illustrations.



¶ Pratiquez le "troc culturel" !

Si vous avez un(e) ami(e) qui se sent entièrement dans son élément dans une librairie; n'hésitez pas à lui demander de l'aide pour choisir vos livres. En échange, vous pourrez lui partager vos connaissances dans un domaine où vous êtes plus à l'aise comme la cinématographie ou la musique par exemple.



¶ N'ignorez plus le coin détente de la BU, vous y trouverez forcément livre à votre main (lol).

Enfin, soyons optimistes : si vous avez lu jusqu'ici, c'est que vous êtes sur la bonne voie pour renouer avec la lecture ;)

Voici une liste de livres prenants et faciles à lire concoctée avec soin par Manon (à 2h du matin) afin de vous inspirer dans votre choix :

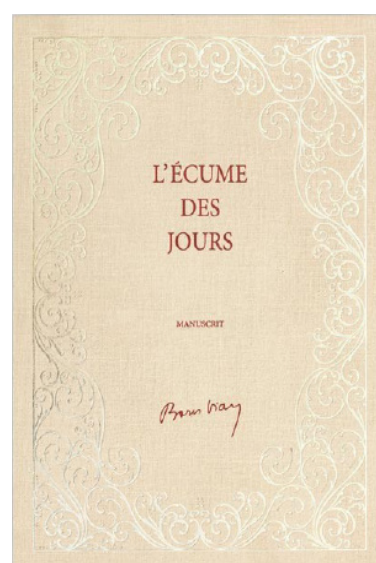
* *Oscar et la Dame en rose* de Eric-Emmanuel Schmitt (99 pages)

Manon : "un classique certes, mais ce n'est pas un classique pour rien... Infiniment touchant et plein de tendresse"

* *Toute la bibliographie de Roald Dahl* : "Cet auteur en fait généralement pour tous les goûts et tous les niveaux. Il est plus connu pour ses romans de jeunesse mais ses romans adultes sont au moins aussi bons. Mes petits coups de cœur sont *Sacrées sorcières*, *Coup de gigot* (c'est une nouvelle, elle se lit très vite !!) et *La Grande Entourloupe* (une autre nouvelle, une de mes favorites :))".

* Dans la bibliographie de Michel Bussi

"Pour des romans un peu plus longs mais qui se lisent sans le moindre effort, je recommande fortement cet auteur. Son style est à la fois rempli de suspens et parfois très émouvant. Une chose est sûre : on tombe toujours dans le panneau ! J'ai particulièrement aimé *Un avion sans elle* (576 pages), et *Le temps est assassin* (400 pages)."

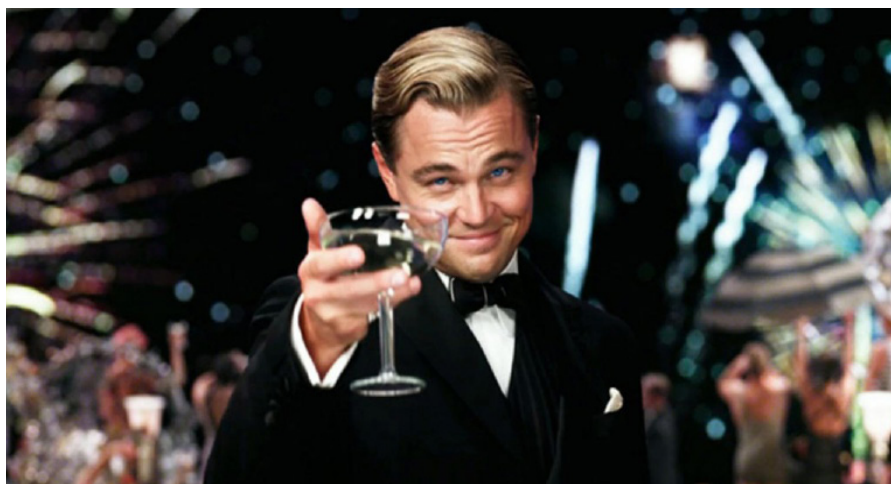


* *L'écume des jours* de Boris Vian :

"Ce livre a été une vraie révélation pour moi, on suit les personnages dans leur univers loufoque et fantaisiste qui se moque totalement du réalisme, on est un peu bousculé en tant que lecteur, ce qui n'est pas plus mal ! Une autre raison d'avoir ce livre sur soi : avec un titre pareil, tu auras l'allure irrésistible d'un intellectuel bobo avéré."



* *Gatsby le magnifique* de F. Scott Fitzgerald (218 pages) : “Avoue-le, même si tu as déjà regardé le film, bercé par la belle gueule de Di Caprio, tu n’as probablement pas saisi tous les détails... C’est ta chance de découvrir la complexité de cette merveilleuse histoire concentrée en 200 pages seulement !”



* *Les abysses* de Rivers Solomon (178 pages) : “Inspiré de la mythologie africaine, ce court roman permet un accès au monde de la science-fiction en zappant la densité habituelle de ces romans... Parfait pour toi petit carabin qui manque toujours de temps !”

Ecouter

Si vous cherchez à optimiser au maximum votre temps, ne quittez pas ce paragraphe des yeux. Lorsque vous faites votre ménage, que vous êtes dans les transports, que vous allez faire vos courses, etc. : lancez un podcast ! Il existe une panoplie très vaste de débats, de témoignages, de récits, de vulgarisations scientifiques ou historiques qui sont directement à votre portée. Mila et Manon nous dévoilent chacune en exclusivité leur sélection personnelle de rubriques de podcasts.



Mila : “Le cœur sur la table aborde le tortueux sujet de l’amour, et de comment réinventer ses relations familiales, amicales et amoureuses. Différentes conformations relationnelles comme par exemple le polyamour y sont représentées !”

Manon : “ Alors j’écoute YESSS qui est un podcast tourné autour de la thématique du féminisme dans une atmosphère bienveillante et réconfortante. Il y a aussi Nude, l’histoire d’un journaliste de faits divers qui nous raconte, comme il le ferait dans son propre journal intime, son parcours de vie.”



“Enfin, on a Pique Parole qui retrace avec romance les portraits de personnalités publiques ayant eu des histoires assez incroyables. C’est les trois qui accompagnent mes matinées et mon nettoyage du samedi !”

Une autre roue de secours pour ceux qui ne seraient vraiment pas amis avec la lecture : les livres audios ! Vous pouvez facilement trouver ceux qui vous intéressent gratuitement ou à petits prix. Ils ne sont pas moins bien qu’un livre du moment où le récit réussit à faire fonctionner votre imagination et à vous faire voyager.

Ecrire



L’écriture est l’une des activités culturelles qui s’approche le plus du punching ball. C’est un excellent exercice pour défouler ses émotions tout en mettant à l’épreuve sa créativité.

Écrire peut s’encadrer aussi dans une démarche de développement personnel. Les filles n’ont d’ailleurs jamais cessé de se confier dans leurs divers petits carnets qu’elles conservent précieusement au fil des années.

Mila a par exemple un journal dédié seulement aux bons souvenirs.

Manon quant à elle s’écrit une lettre chaque année. J’ai trouvé personnellement ses anecdotes touchantes et très inspirantes. Ce petit temps passé à faire le bilan sur votre journée et vos ressentis est un temps bien investi !

En espérant sincèrement que cet article vous servira pleinement d’inspiration pour réussir à mieux vous épanouir culturellement !

J’aimerais remercier mes pious, Manon David et Mila Delbos, pour cette enrichissante conversation que nous avons eu ensemble autour du thème de la Culture et qui m’a permis de tisser ces quelques paragraphes.

Cati, Ancienne Resp’ Culture et étudiante en D2





Découvrez les logos présentés à l'occasion du concours annuel organisé par les Resp' Goodies et déterminant la broderie du pull médecine ! Une nouvelle fois, la compétition fût rude et le choix difficile. Bravo à tous les candidats !



Yann BAUMANN



Titouan DREYER



Salim KACI



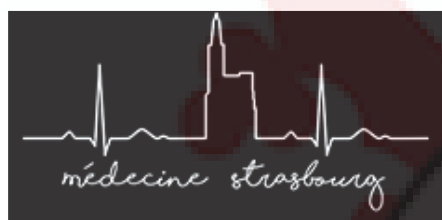
Noémie FUGIER



Pauline BEAULIEU



Pauline BEAULIEU



Noémie FUGIER



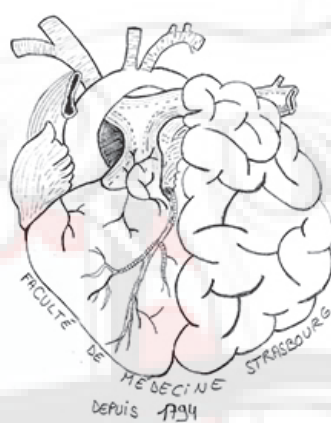
Nisma OUMGHARI



Nicolas ZINCK



Julie SOUTON



Lauriane L'HÔTELLIER



Lilia CHERIF



Julie SOUTON



Julia ALLOUX



Johanne PIOTROWSKI



Héloïse DEBECKER



Daria et Maria
FILIPPOVA



Constance DAUMONT



STRASBOURG
Nulla res tam necessaria est quam
medicina
Charline WINKLER

MEDECINE
depuis 1794



STRASBOURG
Æquam memento servare mentem

Charline WINKLER



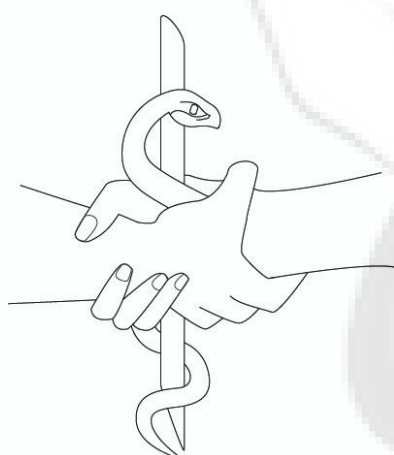
Aurore FARNER



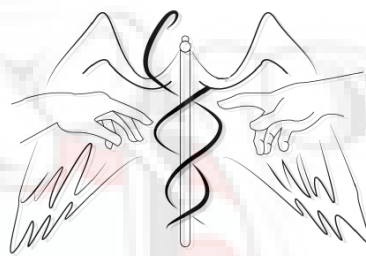
Charlotte KUHR



Ariane DROUET



Marilynne GOEPPEL



Marilynne GOEPPEL



Marie GEVEUS



Salim KACI



Marie GEVEUS



Jade-Vanny CACI



Recettes du Terroir : Muffins courge et épices

Salut les carabins, pour cet édito je vous propose une recette originale avec un légume de saison : et si on faisait des muffins avec un légume ? Ambiance automne gourmand et sucré pour commencer l'année :)



Vous aurez besoin de :

- 200 g de courge râpée
- 80 g de sucre
- 125 g de farine
- 7 cl d'huile (5 cl d'huile d'arachide, 2 cl d'huile d'argan)
- 1 œuf
- 40 g de poudre de noisettes
- 1/2 sachet de levure
- 1 à 2 cc de cannelle en poudre
- 1 pincée de noix de muscade

• Etape 1

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Tamiser la farine, la levure, la poudre de noisettes, la cannelle et la muscade dans un saladier.

• Etape 2

Dans un autre saladier, fouetter l'œuf, le sucre et l'huile. Rassembler les deux préparations et ajouter la courge râpée. Verser la préparation dans les alvéoles (remplir aux 3/4). Enfourner durant 20 minutes. C'est prêt !!

Mon astuce zéro-déchet :

- Nettoyez les graines de courge et faites les sécher au four durant la cuisson des muffins. Elles se picorent à l'apéritif ou agrémentent à merveille salades et soupes.



PANIER DU TERROIR :

Pour réaliser cette recette, n'hésite pas à commander un panier du terroir à 5€, 10€ ou 15€ selon la taille. Tu peux passer ta commande du mercredi au dimanche 23h sur le site de l'AAEMS (rubrique services puis panier du terroir) ou directement en salle des ventes de l'AAEMS (ouverte du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 13h30).

Les distributions ont lieu dans le hall de la fac de médecine le mardi de la semaine suivante à partir 14h !



Hilarie,
Resp' Terroir





Dahl lentilles corail et butternut

L'automne est arrivé, alors autant profiter des légumes de saison avec cette recette à base de butternut et de lentilles. Simple et healthy !

Pour 4 personnes

- 300g lentilles corail
- 500g courge de butternut
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 400g tomates concassées
- 50cl lait de coco
- 50cl bouillon de légumes
- 200g pousses d'épinards (facultatif)
- Curry et curcuma
- Gingembre
- Coriandre



Étape 1 :

Faire revenir les oignons et l'ail dans un wok, puis ajouter le butternut coupé en dés. Ajouter ensuite les lentilles à feu doux pendant 5min tout en remuant.

Étape 2 :

Ajouter le bouillon, le lait de coco et le concassé de tomates, tout en remuant de temps en temps.

Étape 3 :

Ajouter les épices, le gingembre, un peu de coriandre et couvrir pendant 30 à 40min jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ne pas oublier de saler et poivrer.

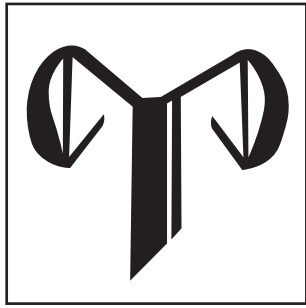
NB: Rajouter les épinards 10min avant la fin de la cuisson.

Étape 4 :

Faire cuire du riz ou préparer du pain à l'ail (mélanger du beurre avec de l'ail finement coupé et du persil, tartiner des larges tranches de pain et enfourner 10-15min à 180°).

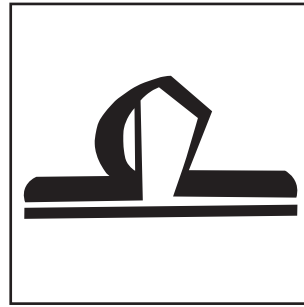


*Elise CLODY,
Etudiante en D1*



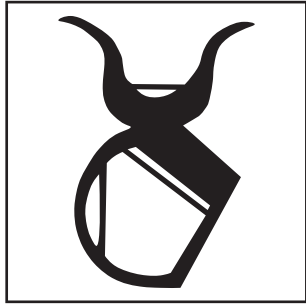
BELIER

Ne fais pas ton air de brebis égarée, on sait tous que tu as vu le loup plus d'une fois !



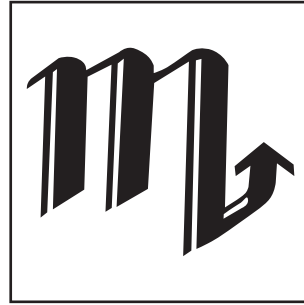
BALANCE

Révisé la carte avant d'aller au bar, y en a marre d'attendre que tu te décides !



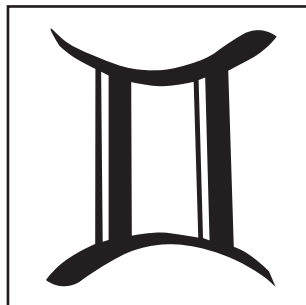
TAUREAU

Cesse de brouter (chez) ta voisine et concentre-toi sur toi-même, tu en as cruellement besoin !



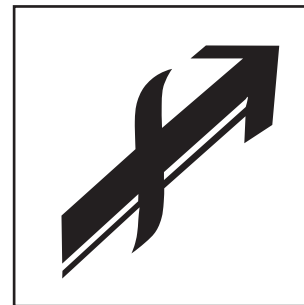
SCORPION

Rentre ton dard, personne n'a envie de le voir...



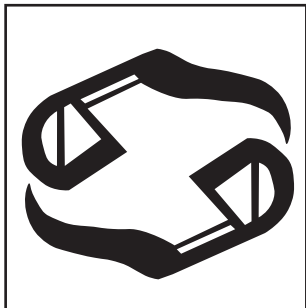
GEMEAUX

Profite de ton temps libre pour te remettre au sport, tu pourras enfin te débarrasser de tes gémeuroïdes !



SAGITTAIRE

Quel est le comble pour un sagittaire ? Ne pas savoir bander (son arc bien sûr).



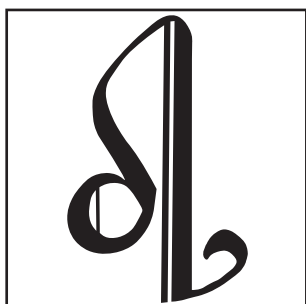
CANCER

Fonce te faire dépister contre le cancer du sein si tu sens trop tes boules, eh oui c'est octobre rose !



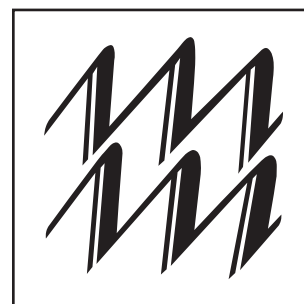
CAPRICORNE

Savais-tu que Vercingétorix était Capricorne ? Non ? Normal, c'est totalement faux.



LION

Tu as beau être le roi de la jungle, sans Timon et Pumbaa tu n'es personne, alors offre la prochaine tournée à tes amis !



VERSEAU

Un mâle... des mots, un casse-dalle... des casse-dos, un verre sale... des Verseaux, le Saint Graal... les gros seins !



VIERGE

Pas à nous malheureuse ! On la connaît la fameuse « excepté une fois au chalet »... coquine !



POISSON

Pas de Sole-eil, mauvais Thon, on se l'écaille... Vive le mois de novembre !



Louise SEGUIN,
Etudiante en P2

Cher lecteur,

Envie de prendre la plume et de porter les couleurs des actions menées par les étudiants au sein de l'université ou simplement de laisser parler ta créativité ? N'attends plus et rejoins le Comité Journal pour participer à la rédaction de la Gazette du Carabin Strasbourgeois avec des articles qui égayeront les pauses à la BU ou à la maison !

Victorine, Resp' Journal



Pense à notre planète et recycle ce journal en le jetant dans la poubelle appropriée !

