

Fêtes de la Nativité

Repas de Noël : et si vous sortiez des sentiers battus ?

JMN (Sce Yahoo)  
Libreville/Gabon

COMME tous les ans, Noël est une période sensible et chargée émotionnellement. Notre manière de l'appréhender, de préparer et de vivre cette fête vient d'ailleurs révéler plein de choses de nous. Et notre façon de cuisiner, de

manger et de partager des repas à cette période de l'année n'est pas en reste, bien sûr ! Beaucoup font les mêmes menus d'année en année, le jour du réveillon. Par routine, par facilité, par manque de temps ou d'envie de faire différemment, les raisons sont multiples... et toutes respectables. C'est d'ailleurs toute la signification du rituel, qui

permet de s'en remettre à quelque chose de connu et de familier, et nous place dans un automatisme qui évite de faire un choix et d'interroger ses envies profondes. C'est en cela que le rituel peut être dommageable, quand nous oublions d'entendre nos besoins.

Alors, prenons le temps, cette année, de nous demander si le menu que nous avons l'habitude de faire et si notre façon de fêter Noël nous convient toujours. Et si c'est le cas, alors délectons-nous et savourons avec plaisir ces plats qui ancrent notre histoire familiale !

Al'inverse, n'hésitons pas à innover si le traditionnel menu ne nous fait plus

rêver, autorisons-nous à proposer autre chose. Il se peut que cela soulage tout le monde en plus!

Se poser les bonnes questions

De toute évidence, Noël n'est pas un repas lambda, et notre façon de le préparer en cuisine est riche de sens. Pour que cette fête se passe le mieux possible, il peut être nécessaire de s'interroger en amont:

Sur comment vous vous sentez à la perspective de cuisiner, manger et partager un repas avec vos proches ? Ressentez-vous de la fébrilité, de l'excitation ou bien de l'angoisse à l'idée de ne pas faire aussi bien que vous le souhaiteriez ? Appréhendez-vous de trop manger, vous sen-

tez-vous coupable d'avance des excès de table? Êtes-vous mal à l'aise face à l'orgie de consommation?

Sur les enjeux qu'on y met, les besoins qu'on voudrait satisfaire au moment de cette fête. Par exemple, en complétant la phrase "le repas de Noël sera réussi si...". Si quoi? Si vous passez le plus de temps possible avec vos proches et le moins de temps possible derrière les fourneaux ? Si vous privilégiez la qualité à la quantité ? Si, au contraire, l'abondance et la profusion sont de mise? Si vous dégustez des plats traditionnels, ceux que vous ne mangez qu'une fois par an ?

Se poser ces questions toutes simples permet

d'être au clair sur ses propres attentes et de comprendre ce qui est important pour soi.

Sur ce qu'on veut garder et transmettre, et ce que l'on ait ou pas d'enfants; sur quoi est-on prêt à lâcher du lest, quitte à simplifier le repas et à mettre l'accent sur l'ambiance et le cadre par exemple ? Qu'est-ce qui est au contraire important pour nous pour que cette fête soit réussie ?

Nous vous encourageons donc à mettre une touche de créativité le jour J, à vous efforcer de faire quelque chose de différent, que ce soit dans l'assaisonnement, la présentation du plat ou les places à table...bref à inviter le plaisir et le jeu à votre table !

Les inspirations recensées dans le catalogue "Made in Gabon"

L.R.A.  
Libreville/Gabon

C'EST bientôt Noël et la St Sylvestre. Vous n'aurez certainement pas attendu que nous l'écrivions ici pour vous en rendre compte. Tant les gazettes affluent de partout pour vous le rappeler. C'est donc la saison des fêtes aussi. Ne cherchez surtout pas loin. Ouvrez le catalogue des cadeaux "Made in Gabon" conçu par le ministère des Petites et moyennes entreprises (PME). Là-bas, ont été recensés les artisans, confiseries, cosmétologues... Il est donc question d'y puiser le cadeau de cette fin d'année, qui démontrera à vos proches et autres collègues de services que vous tenez à eux.

Une liqueur de citronnelle, des cookies aux amandes d'odika ou de concombres,

entre autres, sont peut-être ce dont rêve secrètement un de vos proches. Alors, on n'hésite plus, on découvre la liste de cadeaux proposée par les artisans locaux recensés par le catalogue "Made in Gabon", disponible en ligne.

« Le catalogue se veut une source d'inspiration pour les gens en quête de cadeaux de Noël et pour les fêtes de fin d'année. Promouvoir et valoriser l'artisanat local et le savoir-faire gabonais à travers un catalogue de ce qui se fait de mieux en matière de création est l'autre but de ce mini-magazine», vantent ses promoteurs.

Et pour être complet sur la question, vous pouvez faire un tour du côté de Mbolob. Une exposition, "Noël made in Gabon", des produits locaux issus des structures associatives vous inspirera peut-être le cadeau de cette fin d'année.

Coin cuisine

Mijoté léger de poulet au citron

Ingrédients :

- 1 poulet
- 200 g d'olives vertes
- 3 citrons non traités
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillère à café de gingembre frais
- 1 feuille de laurier
- ½ cuillère à café de cumin
- Sel & poivre

Préparation :

Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Découpez le poulet. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer sur toutes les faces. Ajoutez l'ail, le cumin, le gingembre, la feuille de laurier, le cube de bouillon et 50 cl d'eau, puis le jus d'un citron. Mélangez, couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu doux. Lavez et séchez les deux citrons restants, puis coupez-les en rondelles. Plongez-les 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis ajoutez dans la cocotte. Ajoutez les olives, montez le feu et laissez cuire 10 minutes à découvert pour faire réduire la sauce. Un plat léger et facile à réchauffer le lendemain, en allongeant éventuellement d'un fond d'eau ! Accompagnement : pommes de terre ou banane plantain cuites à la vapeur.

Proposé par JMN

MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE, DE LA PROSPECTIVE ET DE LA PROGRAMMATION DE DÉVELOPPEMENT  
CABINET DU MINISTRE  
B.P. : 1204 Libreville (Gabon)  
Tel. : (241) 01 79 52 28  
N° \_\_\_\_\_ /MEPPD/CABM



Libreville, le 20 Décembre 2017

COMMUNIQUÉ

En vue du prochain démarrage des travaux de GSEZ SA (Log Business), Le Ministre de l'Economie, de la Prospective et de la Programmation du Développement informe les populations que les paiements des indemnités des terrains bâtis et non bâtis dans l'emprise du périmètre octroyé à la société GSEZ SA (Log Business) conformément au Titre Foncier Numéro 20990 parcelle 16/AW9, situé dans la zone de :

1. Essassa Bissobinam, et ses environs, auront lieu selon le calendrier ci-après :

• Le Mercredi 27 Décembre 2017 : indemnités des terrains nus et bâtis. (Première Phase)

• Le Mercredi 17 janvier 2018 : indemnités des terrains nus et bâtis. (Deuxième Phase)

A cet effet, chacune des personnes concernées devra se rendre à la Mairie d'Essassa munie d'une pièce d'identité d'état civil en cours de validité et les documents attestant la légitimité.

Pour plus d'informations contacter, Mme Brigitte Meye (02 00 55 05).