



À voir et à manger

Dans le cadre d'une initiative nationale, entre octobre et novembre 2022, les patients de l'Espace Phare ont abordé le thème de la nutrition sous de multiples facettes.

Grâce à la rencontre avec les plasticiens Tami Notsani et Laurent Mareschal, ce thème a pu

édito

être abordé sous un angle artistique qui s'est développé en plusieurs volets.

Une première rencontre a eu lieu lors de la visite

de l'exposition « Le goût des autres » à la Galerie Fernand Léger de Laurent Mareschal à Ivry-sur-Seine.

les rencontres suivantes ont toutes eu lieu à l'Espace Phare.

La seconde s'est articulée entre photographie de natures mortes et design culinaire.

La troisième rencontre a permis de préparer, photographier, présenter et offrir des préparations salées et sucrées à l'ensemble des patients et de l'équipe de l'hôpital de jour. Lors de la quatrième rencontre, Laurent Mareschal présenta à tous son travail de plasticien culinaire. La dernière séance est dévolue à la présentation/distribution du livre et l'exposition des œuvres produites par les participants lors des ateliers proposés.

LES ACTEURS DU PROJET :



Les Ailes Déployées - Association d'aide à la santé mentale. Créée en 1959 par le Dr Bernard Jolivet, la SPASM devient en 2019 Les Ailes Déployées.

L'association, reconnue d'intérêt général, rassemble des structures sanitaires, médico-sociales et de formation en Ile-de-France. Elle accueille des personnes en situation de handicaps psychique ou mental, les accompagne dans les soins, l'insertion, l'habitat et l'emploi, et forme les professionnels.

Tami Notsani est une artiste plasticienne, sa pratique évolue entre photographie, vidéo, installation et performances participatives. Dans son travail elle aborde des notions liées à l'identité, l'intime, la mémoire, la transformation et la transmission.



Laurent Mareschal, sculpteur d'épices. Il joue avec les odeurs, les parfums, les couleurs, la fragilité des couches et questionne le caractère éphémère de notre condition humaine tout en invitant au voyage vers un orient coloré, bigarré, riche en saveurs.



sommaire

LE GOÛT DES AUTRES
visite à l'exposition



1

NATURE MORTE
et langage photo



2

BIEN ÊTRE
et design culinaire



3

LA MADELEINE DE PROUST
recette réconfort



4

PARFUMS D'AILLEURS
et voyages olfactifs



5



1



photos : Gaël, Galerie Fernand Léger

LE GOÛT DES AUTRES

à la galerie Fernand Léger, Ivry-sur-Seine

Mardi 8 novembre 2022

La visite de l'exposition «Le goût des autres» a permis de découvrir l'œuvre de Laurent Mareschal, artiste plasticien qui crée des installations sollicitant les sens : la vue, l'ouïe et l'odorat. Ses œuvres facilitent l'évocation de souvenirs, le partage, l'échange grâce à des matières comme le savon, la farine, le miel, le café, les épices qui nous parlent de notre enfance, des liens familiaux et interrogent notre rapport au temps.

2



NATURE MORTE et langage photographique

Mardi 15 novembre 2022

Pour commencer nous nous sommes familiarisés avec le langage photographique, utilisé aussi au cinéma, et comment l'orientation de l'image et les différentes valeurs de plan peuvent être utilisées pour véhiculer des émotions.

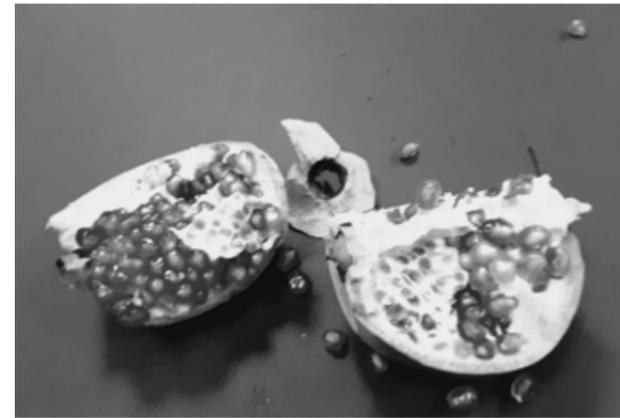
Un quiz nous a montré que tout le monde maîtrisait le langage photographique presque comme une langue maternelle.

Ensuite, nous avons regardé quelques exemples de peintures de natures mortes et de design culinaire pour nous inspirer et créer à partir des aliments mis à disposition des compositions que chacun des participants a pris en photo et que vous aurez le plaisir de découvrir dans cette publication.

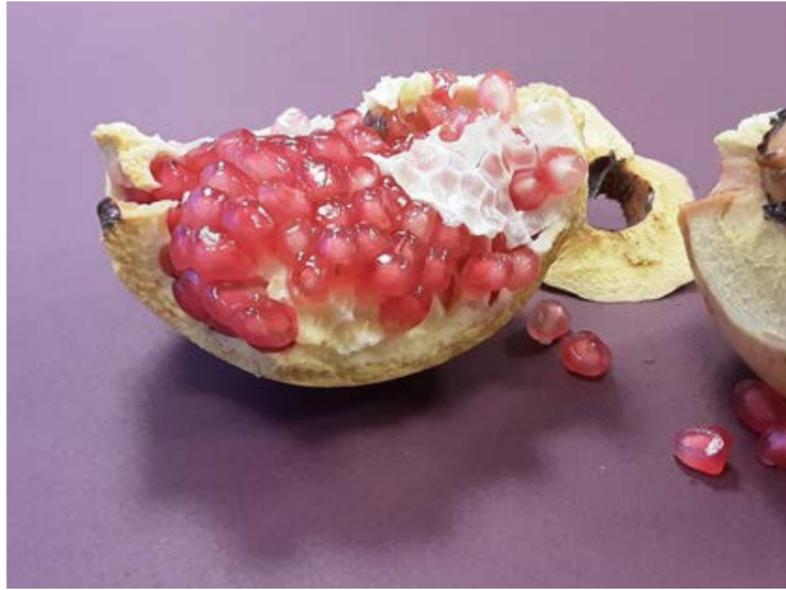




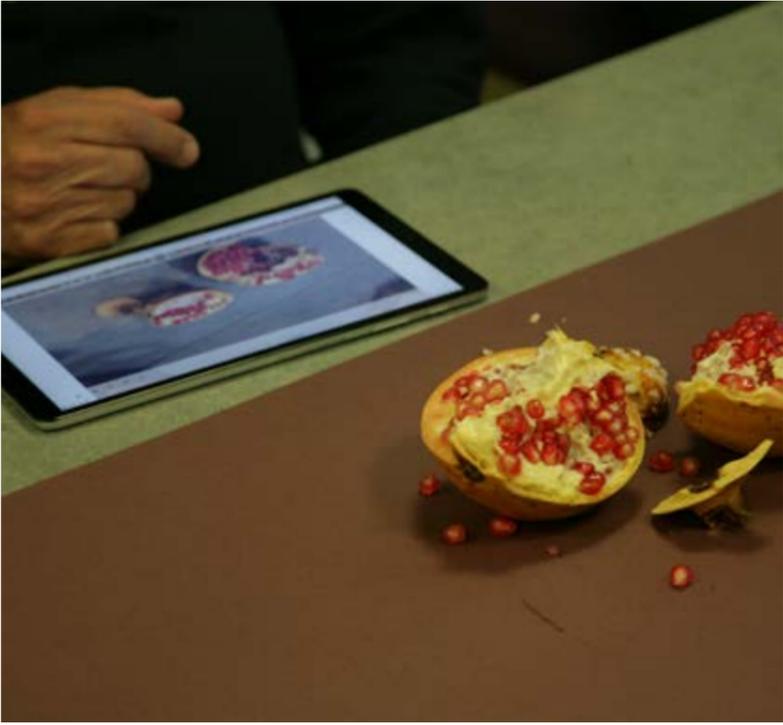














GODOT

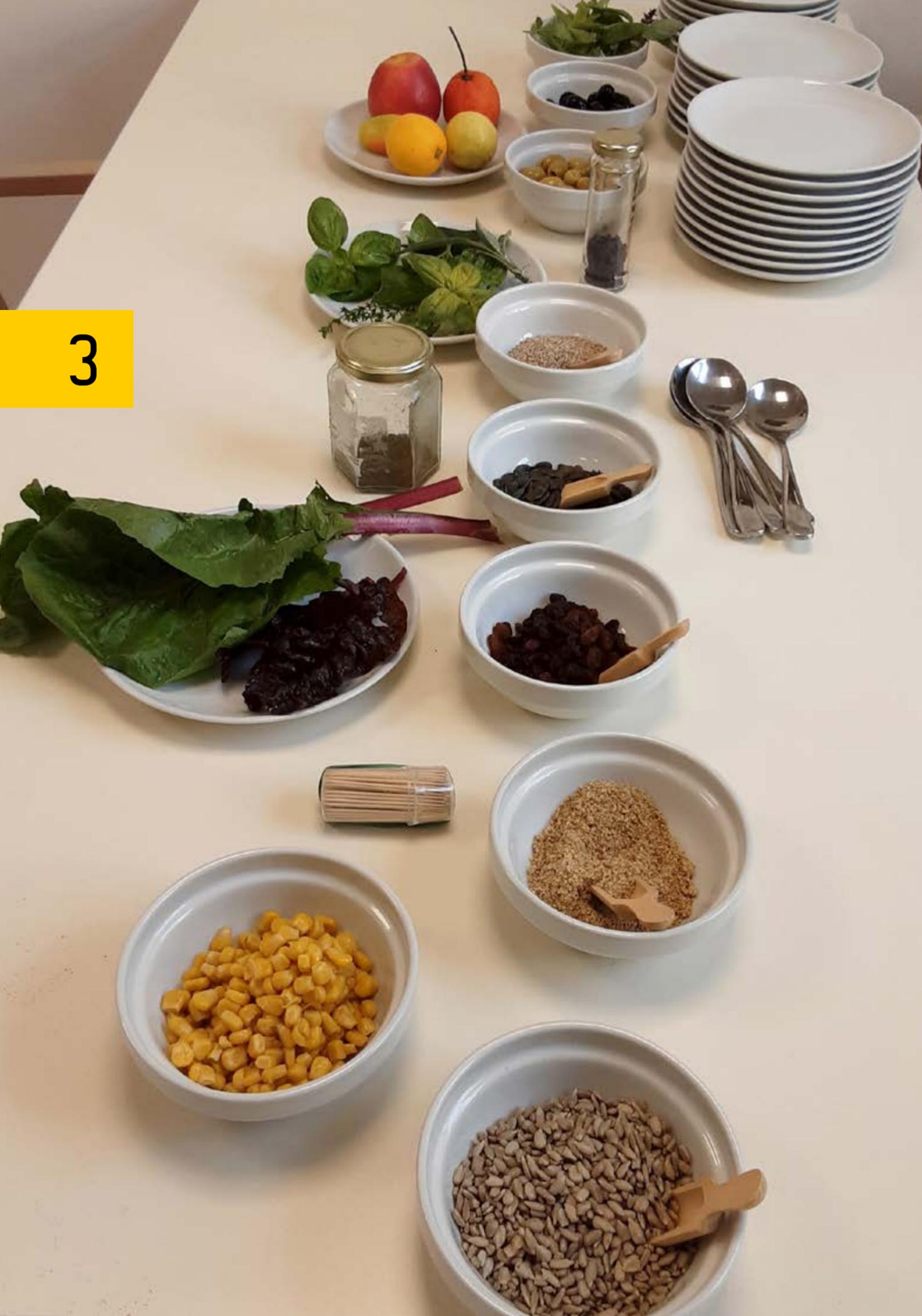


VLADIMIR



ESTRAGON

3



BIEN ÊTRE et design culinaire

Mardi 22 novembre 2022

Le temps est court pour nos cuisiniers qui doivent relever un défi de taille: préparer l'entrée du repas de midi pour 24 personnes. Au programme: préparation de la Tehina et du Houmous, deux plats typiques de la Méditerranée. Ensuite, ils devront réaliser des assiettes designées, chacune différente, avec le Houmous et les crudités préparées. Bravo, le goût associé aux couleurs et au parfum était au rendez-vous!



LE HOUMOUS DE TAMI

Ingrédients :

1 bol de pois chiches secs
 750 ml d'eau
 1 jus de citron
 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1 gousse d'ail haché
 3 cuillères à soupe de Tehina
 ½ cuillère à café de sel
 Paprika

Étapes :

- Faire tremper les pois chiches secs dans l'eau la nuit / ou min 4 heures.
- Egouttez, mettre dans une casserole avec de l'eau, portez à ébullition. Laissez frémir 1 heure sans couvercle. Egoutter.
- Mettez de côté quelques pois chiches entiers et le paprika pour la décoration
- Mettre les pois chiches et les autres ingrédients dans un robot pour obtenir une purée crémeuse.
- Dégustez avec du pain pita.



TEHINA MAISON

La Tehina est une pâte de sésame mélangée avec de l'eau et des épices. Si vous ne savez pas quoi faire avec la Tehina pure vous pouvez l'utiliser pour accompagner de nombreux plats. La manière la plus classique est de consommer la tehina avec du shawama ou des falafels. On peut en faire de délicieux biscuits, la mettre dans les salades ou même en faire des glaces. La Tehina aliment de base de la cuisine du Moyen-Orient est aussi excellente pour la santé.

Ingrédients :

- 1 tasse de pâte de Tehina
- Eau (environ 1 tasse)
- Jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à café de sel
- 1 gousse d'ail écrasé (optionnel)
- Un peu de fantaisie: pour obtenir la couleur violette, ajoutez de la betterave cuite et mixez le tout

Préparation :

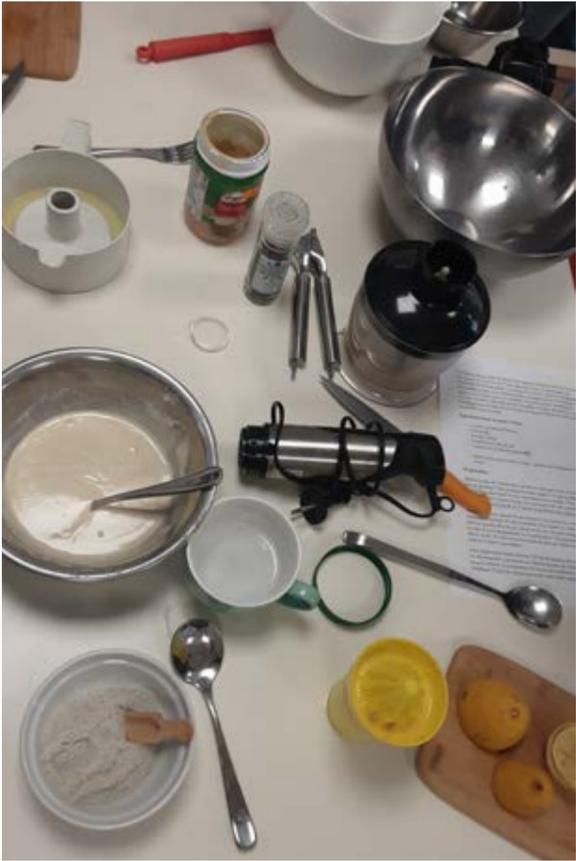
Mettre la pâte de Tehina dans un bol et mélanger avec une fourchette tout en ajoutant l'eau progressivement jusqu'à ce que la pâte prenne une couleur plus claire et une consistance plus fluide. Vous pouvez utiliser environ une tasse d'eau, la consistance est une question de goût. Pressez le citron, ajoutez le sel, écrasez l'ail et mélangez-les tous ensemble. Puis ajustez à votre goût, vous pouvez ajouter plus de jus de citron ou de sel. On peut manger la Tehina en plat d'accompagnement ou comme sauce.

AVANT



APRÈS









4



MADELEINE DE PROUST

ou recette réconfort

Mardi 22 novembre 2022

L'après-midi, l'équipe s'affaire en cuisine pour confectionner de délicieuses brioches aux formes diverses et variées habillées de graines, fruits secs et pépites de chocolat. C'est ainsi que des tresses, des hérissons, des escargots se sont façonnés sous nos yeux émerveillées. Les ingrédients, les gestes, les visages ont été pris en photo pour témoigner de ce moment. Puis, nous avons pu déguster ces créations et échanger autour de leur préparation et décoration.



BRIOCHE PRESQUE VÉGANE

Ingrédients :

- 1 kg de farine
- 1 cube de levure fraîche
- 75 grammes de sucre
- 10 grammes de sel
- 100 grammes d'huile
- 1 œuf (pour la pâte)
- 1 œuf (pour la dorure)
- Graines de sésame pour la garniture

Instructions :

Dans un bol mélangeur, délayez le cube de levure dans 25 cl d'eau tiède. Laissez reposer 15 minutes.

Dans un grand saladier, versez la farine, le sucre, le sel, l'huile et l'œuf.

Ajoutez le contenu du bol (levure et eau) au saladier.

Versez ensuite 15 cl d'eau tiède dans le bol pour décoller la levure restante et ajoutez au saladier. Mélangez le tout à la main et pétrissez dix minutes. Si la pâte est trop sèche, ajouter 5 cl d'eau tiède (pas plus !).

Posez la pâte dans le saladier. Couvrez et mettez le saladier dans un four éteint ou dans un endroit sec. Laissez lever une heure.

Au bout d'une heure, sortez la pâte du saladier.

Pétrissez une minute puis divisez la pâte en autant de portions que nécessaire (selon le tressage souhaité).

Tressez les brioches et posez-les sur des plaques de cuisson.

Mettez les plaques dans le four éteint ou dans un endroit sec et laissez lever une heure.

Au bout d'une heure, sortez les plaques du four et mettez le four à chauffer à 180°C.

Mélangez un œuf dans un bol et badigeonnez-le sur les brioches. Parsemez les graines de sésame (ou autres) sur les brioches.

Une fois le four chaud, enfournez pour 20 à 30 minutes. Sortez les brioches du four quand elles sont bien dorées.







BOULETTES AU CHOCOLAT

Ingrédients :

(pour 30-32 boulettes)
 200 g de petits beurres
 8 cuillères de sucre
 5 cuillères de cacao en poudre
 7 cuillères de lait
 1 petite cuillère d'arôme vanille (ou 1 sachet de sucre vanillé)
 100 g de beurre ou margarine
 Noix de coco râpée

Ustensiles :

Planche à découper
 Sac
 Rouleau à pâtisserie
 Saladier
 Cuillère à soupe
 Petite cuillère
 Assiette
 Caissettes en papier

Étapes :

1. Mettez les petits beurres dans un sachet et fermez-le. Mettez ensuite le sachet sur une planche à découper. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie (ou d'un marteau en bois) écrasez les petits beurres jusqu'à les réduire en petites miettes (de la taille d'un grain de riz).
2. Mettez les miettes dans un bol et ajoutez-y le sucre et le cacao. Mélangez bien. Ajoutez le lait, la vanille et le beurre et mélangez bien à nouveau.
3. À l'aide d'une petite cuillère, avec le mélange obtenu formez de petites boulettes entre vos mains.
4. Disposez la noix de coco râpée dans une assiette dans laquelle vous roulez les boulettes.
5. Une fois enrobées, placez-les dans les caissettes en papier. Bon appétit !

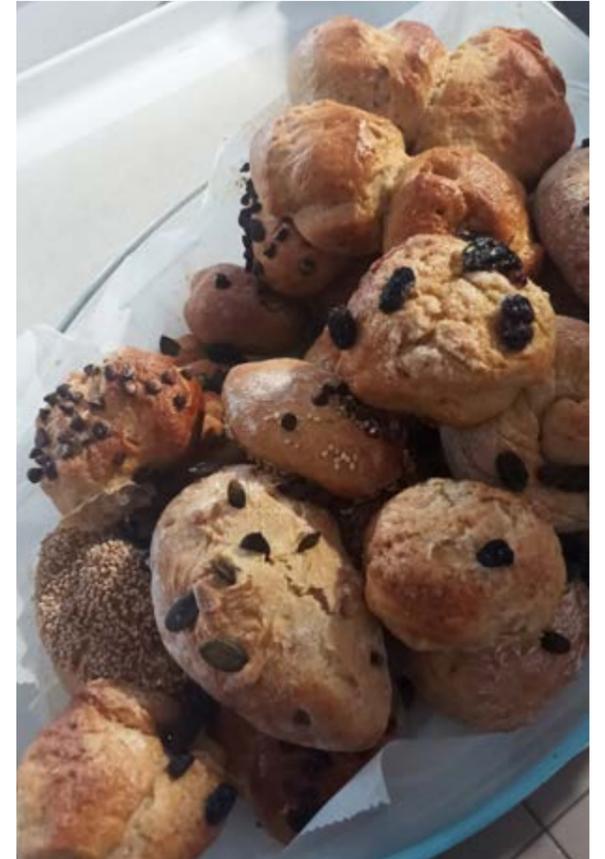


PARFUMS D'AILLEURS

et voyages olfactifs

Mercredi 23 novembre 2022

Laurent Mareschal, plasticien des odeurs, est venu présenter son travail aux participants et au personnel de l'Espace Phare. Au cours du diaporama montrant ses œuvres il a également fait sentir la palette d'épices qu'il utilise dans son travail. Les deux sensations ensemble donnaient à expérimenter la synesthésie que propose l'artiste éveillant ainsi des souvenirs olfactifs liés à l'affect. Ce moment convivial s'est poursuivi autour d'un goûter où tout le monde a pu déguster les créations culinaires réalisées la veille.





merci

MERCI

d'avoir mis les mains à la pâte

Tami Notsani, Laurent Mareschal et l'Espace Phare remercient :

Les participants : Brigitte, Guillaume, Martine, Xavier, Josée, Jean-Claude, Françoise, Philippe M. D. F., Serge, Annick, Philippe M., Michèle, Salomon, Simone, Isabelle, Catherine.

L'association Les Ailes Déployées, en particulier Manuela Centrone, Aurélie Bredeloux-Héry, Valentin Esnault, Sarah Boussillet, Eva Perez, Halima Ali Msa et l'ensemble de l'équipe.

La Galerie Fernand Léger et son équipe pour l'accueil à l'exposition.

Création Graphique : tn & lm
designeurs graphiques

Crédit photo (sauf mention contraire) :
les participants du projet & © Tami Notsani,
ADAGP, 2022

Imprimé en décembre 2022
Ne peut être vendu

À VOIR ET À MANGER, 2022

Un projet réalisé à l'Espace Phare, hôpital de jour du sujet âgé, organisé à l'occasion de la semaine de la nutrition et de l'activité physique. À travers les ateliers cuisine et photographie de l'artiste Tami Notsani, ainsi que des rencontres autour de l'exposition des installations en épices du plasticien Laurent Mareschal, les participants ont pu découvrir et expérimenter la cuisine et le goût sous un nouveau jour.

