

La vie Monétéronne

BULLETIN MUNICIPAL N° 14 - Donnons du sens à notre « VIVRE ENSEMBLE »

Édito :



Paris, 13 novembre 2015



Les récents événements de Paris nous amènent à changer le ton et les actualités de ce numéro de La Vie Monétéronne.

L'horreur a encore frappé notre territoire, pour la 2ème fois cette année. Les attentats perpétrés le vendredi 13 novembre sont abjects. Le niveau de barbarie dont ils relèvent en allant frapper des jeunes tout à leur joie de vivre est proprement inacceptable.

*Nous sommes tous touchés, beaucoup d'entre nous connaissent des familles qui ont été victimes de cette barbarie. Nous sommes en guerre, entend-on. Mais la guerre oppose habituellement des personnes dont la défense d'intérêts nationaux est la mission. Ici, ce sont de simples citoyens comme vous et nous qui se sont retrouvés pris dans cet engrenage de violence gratuite.

En tant que maire de notre ville, et au nom de toute mon équipe municipale, je tiens à vous rappeler notre attachement à la liberté, notre rejet total de ces pratiques lâches.

Restons soudés et fiers des valeurs de notre pays et défendons les sans ambiguïté.
Et sans amalgame non plus.

Cette dérive de violence sur notre sol mais aussi dans d'autres pays du monde est l'œuvre d'une minorité et ne peut être assimilée à une communauté, encore moins à une religion.
Gardons la tête haute et restons vigilants dans nos prises de position.

Nous sommes fiers de notre république et de ses valeurs d'acceptation de l'autre.

René Chalvin.

Dates des prochaines rencontres Municipales ouvertes :

URBANISME – PATRIMOINE :

Groupe de travail Patrimoine : 2 décembre à 20h15

Commission : 14 janvier à 20h15

CONSEIL MUNICIPAL :

Prochaine réunion : 7 décembre à 20h

VOIRIE-TRAVAUX-TRANSPORTS :

Groupe de travail « Commune propre » : 09/12 à 19h30

PISCINE-CAMPING :

Commission : 15 décembre à 19h30

Dans ce numéro :

Elections régionales – Voeux 2016 → Page 2

Journée de la non-violence → Page 2

Un point sur le CCAS → Page 3

Moins de gaspillage → Page 3

Transport à la demande → Page 4

La ressourcerie du Trièves → Page 4

Spectacle reporté → Page 4

Site événements culturels → Page 4

Le Téléthon → Page 5

Préparatifs de Noël → Page 5

Lionel Riondet raconte → Page 6

Zoom sur : « Arolle » → Page 7

Programme ciné / Recette du mois → Page 8

Contactez la Mairie : 04 76 34 06 20 - mairie@monestierdeclermont.fr / ouverture : Lundi -> Samedi 9h-12h

A noter :

Elections Régionales :

Appel aux urnes pour les élections régionales les 6 et 13 décembre 2015.
Le bureau de vote sera ouvert de 8h à 18h.



6 et 13
Décembre 2015

Voeux 2016 :

Le Maire et son conseil municipal vous présenteront leurs vœux pour la nouvelle année,
le 16 janvier prochain à 18h30 à la mairie.

C'était en octobre : la journée internationale de la non-violence...

Vendredi 2 octobre, Grenoble et les communes voisines s'engageaient dans la journée d'action de la Non-Violence, jour de la naissance de Gandhi.
C'était 3 ans, jour pour jour après la Marche blanche à Echirolles pour dire "Plus jamais ça!" au double meurtre de Kévin et Sofiane.

A Monestier de Clermont, les élèves de l'école élémentaire ont aussi voulu « Dire non à la violence! » à leur manière :

- en fabriquant des colombes géantes qui ont été accrochées sous le préau et au grillage de l'école,
- en travaillant sur le thème des fleurs par collage, pliage,
- en travaillant sur les symboles de la paix pour concevoir une immense affiche installée sous le préau,



Journée internationale de la non-violence

2 octobre

Date d'anniversaire de la naissance de Gandhi, figure majeur de l'indépendance indienne et pionnier de la non-violence



Je dis stop au tonnerre de la guerre
stop aux fontaines de sang
stop aux stars noires de gros mois
stop aux pluies de balles
Je dis stop aux graines de violence
stop aux blessures des guerres
stop aux rivières de sang sur ma peau
Demain est un nouveau jour
Demain la planète aura la paix
Mais aujourd'hui changeons le monde et bravons
la violence !

Car demain, c'est déjà aujourd'hui !

- en proposant des photos en noir et blanc où les mains disent « Non ! »,
- en apprenant les chansons "Le pouvoir des fleurs" de Laurent Voulzy et "Un jour au mauvais endroit" de Calogero,
- en participant à l'atelier d'écriture proposé par l'écrivain grenoblois Yves Béal « Je dis STOP ! »



Je dis stop à la pluie de la guerre
stop à la pluie de balles
non à la guerre non aux insultes
je dis stop à la rivière de sang
Je dis stop au harcèlement, je dis non
à la violence dans m'importe
quel endroit
Demain un monde plus humain
Demain un monde sans craintes
Mais aujourd'hui dans ma main dans la main pour
de même... de main
en route !

Car demain, c'est déjà aujourd'hui !

Chacun s'y est mis, du CP au CM2, et voilà le résultat d'une belle journée où les enfants étaient tous rassemblés contre la violence !"

Marie FREYCHET, école élémentaire de Monestier



Un point sur le CCAS :

Pour rappel, le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) a pour mission de faire jouer la solidarité à l'échelon communal, d'animer une action générale de prévention et de développement social sur la commune et notamment de lutter contre l'isolement des personnes.

La commission CCAS est composée du Maire et, à proportion égale, d'élus et de personnes qualifiées dans le domaine du social. Tous les membres de la commission sont, bien entendu, soumis au secret.

Quelques actions portées par le CCAS :

- portage des repas pour les personnes âgées
- aides aux familles en difficulté, en lien avec le service social
- aide pour les voyages scolaires, en fonction du quotient familial
- aide aux transports pour les personnes en recherche d'emploi
- subventions aux organismes d'intérêt public : ADMR, Don du Sang
- cette liste n'est pas limitative, d'autres aides peuvent également être étudiées au cas par cas.

N'hésitez pas à contacter la mairie pour une difficulté ponctuelle.

Les actions menées l'année dernière :

→ Pour nos anciens :

En raison de la faible participation au repas des anciens, nous avons inauguré une nouvelle formule avec distribution d'un colis de Noël et goûter dansant au printemps pour les personnes âgées de 70 ans et plus. Le colis est composé de produits gastronomiques provenant du Trièves. Les élus, les jeunes du conseil municipal jeunes et des bénévoles sont allés rencontrer les personnes âgées à leur domicile pour leur remettre le colis. Cette action a été chaleureusement accueillie. Au printemps, un goûter musical et dansant a été organisé. Il a également été très apprécié même si certaines personnes regrettent la suppression du repas.

→ Pour les enfants :

A Noël, un goûter suivi d'une séance de cinéma a été offert par l'Ecran Vagabond pour les enfants et les familles

Toutes ces actions contribuent à renforcer le lien social sur notre village.

En parallèle, nous menons une réflexion sur les actions à mener pour l'accueil des nouveaux arrivants et des nouveaux parents. Toutes les idées sont les bienvenues, adressez-vous à la mairie !

Dominique Parlouar

Distribution des colis de Noël aux personnes âgées :

Dans le courant du mois de décembre, les personnes de 70 ans et plus verront les conseillers municipaux frapper à leur porte pour la distribution des colis de Noël.

Moins de gaspillages :



La chasse aux gaspils, vous vous souvenez ? C'est plus que jamais d'actualité. Nous vivons dans un monde où la consommation l'emporte sur l'économie, le renouvellement, sur la réparation. Les prévisions des spécialistes sur la situation de la planète dans 50 ou 100 ans - si nous ne changeons pas nos comportements - sont très diverses mais unanimement alarmistes.

Ce n'est finalement qu'une question de bon sens :
pourquoi jeter quelque chose qui pourrait être réemployé ? Ou réutilisé ?
C'est tout l'objet des filières de recyclage et de réemploi.

Vous avez reçu dans vos boîtes aux lettres le courrier de la CCT sur la nouvelle organisation des collectes de déchets ménagers. D'ici le printemps prochain, en plus du verre, du papier, des emballages, TOUS les films plastiques (sacs, emballages légers, pots de yaourts,...) seront également recyclés. Ce qui signifie que les poubelles domestiques seront très très faibles pour ceux qui, en plus, alimentent un compost. Les filières se professionnalisent et du tri correctement réalisé par les habitants se traduit par des économies pour ces mêmes habitants : bon tri = pas de rejet de container au centre de tri = pas de pénalités financières pour la communauté de communes = pas d'augmentation de la redevance Ordures Ménagères pour l'habitant.

Fini d'entendre les « je paie déjà assez, ils peuvent bien trier à ma place ! ».

S'ils trient à notre place, ils le factureront à la CCT qui devra, pour équilibrer ses coûts le répercuter sur la redevance. Simple, non ?

Ailleurs dans ce numéro, nous vous parlons du projet de ressourcerie qui se profile sur le territoire pour 2016 : un autre moyen de gaspiller moins. Mais de ceci, nous aurons l'occasion de reparler.

En attendant, bon tri !

Marc Delmas



Transport à la demande :

Après un court arrêt, le transport à la demande est de nouveau opérationnel alors si vous voulez vous rendre à Gresse en Vercors ou au Col de l'Arzelier, profitez de ce service mis à votre disposition. Il vous suffit d'un simple coup de téléphone pour réserver votre transport.

Petit rappel, un transport à la demande, c'est quoi ?

C'est un mode de déplacement qui ne fonctionne que sur réservation 7j/7 .

Pour pouvoir en bénéficier, il faut activer le transport en appelant TRANSISERE **0820 08 38 38**.

Le transport est alors déclenché, même pour une seule demande.

Pour les réservations, appelez « **Allo Transisère** » du lundi au vendredi de 8h à 19h et **au plus tard la veille du départ avant 18h**.

► Où acheter mon titre de transport :

- Tabac presse loto
114 Grand Rue, 38650 Monestier-de-Clermont
- Auprès du conducteur.

La ressourcerie du Trièves se profile à l'horizon :

Après 2 ans et demi de travaux, le projet de ressourcerie sur le territoire se précise. Une ressourcerie collecte les objets que vous jetteriez mais qui pourraient être réemployés, les remet éventuellement en état et les revend à bas prix.

Notre projet mènera cette activité avec le statut de chantier d'insertion, pour permettre à ceux qui le souhaitent de retrouver un chemin vers l'emploi durable.



Prenez contact avec nous pour en savoir plus !

lareserve.trieves@gmail.com

Chrystel Riondet, Marc Delmas

Spectacle reporté au samedi 9 janvier :

En raison des attentats perpétrés à Paris, le spectacle « Accord sensible » proposé par la compagnie Le Filet d'Air le 14 novembre a été reporté au samedi 9 janvier prochain, de même que les ateliers prévus l'après midi.

Comme prévu initialement, rendez-vous à la salle polyvalente du nouveau gymnase de Monestier

➔ De 15h à 17h : Stage « Corps et Instruments »

- Explorer différentes façons d'interpréter un morceau et de faire prendre conscience au musicien qu'il est une présence au même titre que sa musique
- Faire vivre un morceau avec une attitude corporelle et non avec la technique instrumentale et musicale
- Travailler sur le décalage entre le musicien et la musique qu'il interprète

Tarif : 5 € / Inscription et renseignement au : **06.08.26.10.40** - www.lefiletdair.fr

Ouvert à partir de 7 ans, venir avec son instrument ou sa voix !

➔ A 20h30 : Spectacle « Accord Sensible, Radio crochet Burlesque » :

Monsieur Roland, Professeur à l'Académie musicale « Accord sensible », est heureux de vous présenter en avant-première le concert de sortie de son élève, Louise Von Brucker !!!



En un seul clic, découvrez tous les événements culturels proches de chez vous !

Le territoire dispose d'une dynamique culturelle très riche : résidences d'artistes, compagnies de renommées internationales, nombreux festivals, création de nouveaux spectacles, équipements adaptés et de qualité... Les exemples sont divers et nombreux !

Ce nouveau site permet aux spectateurs de connaître tous les événements culturels proche de chez eux, selon leurs centres d'intérêt et de s'abonner à une newsletter pour recevoir les dernières actualités.

Les compagnies et les salles de spectacles peuvent se présenter et faire connaître leur programmation ou leurs dernières créations .

Si vous avez envie de sortir ou si vous organisez un événement n'hésitez plus ... www.sortir-alpes-sud-isere.com

Pour plus d'informations : CDDRA Alpes Sud Isere - Cécile PICOT – 04 76 78 86 38

Un petit groupe d'artisans - commerçants Monétérons unit ses talents et ses savoirs faire!

Le 4 décembre 2015 de 17h à 20h chez « Tellement Spa » :
soirée démonstrations-apéritif sur le thème de la beauté/déco/mode/coiffure...

Avec "A Travers Champs" Décoration-fleuriste, "Arolle, le nid de nos petits" créations de textiles 100% écologiques pour bébé, le salon de coiffure "Epitête", "Art Monie" boutique de mode-accessoires, "Tellement Spa" soins-beauté-spa

- Nombreuses démonstrations, Idées cadeaux, surprises pour lancer les fêtes de Noël!
- Inscriptions/invitations pour les démonstrations coiffure et beauté auprès de vos commerçants!"

Le Téléthon :

Comme nous vous l'annonçons dans le précédent bulletin, une journée au profit du TELETHON est organisée à Monestier de Clermont le **samedi 5 décembre 2015** de 10h à 22h.

- Nous vous attendons nombreux à partir de 10 h au nouveau gymnase pour une première partie autour du sport . Vous pourrez vous initier, jusqu'à 17h00 et tout au long de la journée, à différents sports.
- La journée se poursuivra ensuite dans la salle polyvalente du nouveau gymnase pour une scène ouverte où de nombreuses surprises nous attendent.

Vous pourrez profiter tout au long de la journée d'une buvette avec petite restauration salée et sucrée.

Pour que la journée se déroule au mieux, nous sommes à la recherche de bénévoles, même pour une heure... (contacter Chantal au 06.78.25.38.73).

Tarif de la journée :
carte pour initiation 5 activités : 4 €
Entrée scène ouverte : 3 €
Le pack (5 activités + entrée scène ouverte = 6 €)

Et bien sûr, le tout au profit du Téléthon... on compte sur vous.

Cette manifestation est organisée par le comité des fêtes en partenariat avec l'AFM Téléthon, la mairie de Monestier de Clermont, les associations locales et le conseil départemental.

Vendredi 04 Décembre
A partir de 19h30
Stade de rugby
(Aux Carrières à MONESTIER DE CLERMONT)
Les plumbeoles rencontreront la RCVMT

Samedi 05 Décembre
A partir de 10h
Gymnase de MONESTIER DE CLERMONT
FIL ROUGE SPORTIF adultes-enfants
Venez essayer
BADMINTON
JUDO à partir de 13h
SPORT CO
TIR A L'ARC
ESCALADE
SKI
FOOT
TENNIS à partir de 15h

Tout au long de la journée venez vous entraîner avec les pompiers

Retrouvez l'association BEGAG à GRESSE en VERCORS
Initiation au BIATHLON
De 11h à 14h
RIV devant le foyer de ski de fond
Animation si la station est fermée

Marathon de la GRIMPE :
Les adhérents de l'association GVT essaieront de gravir le Mt AIGUILLE

SCENE OUVERTE
Chant
Danse
Musique.....
De 17h à 19h Enfants
De 19h30 à 21h30 Adultes

Buvette et restauration sur place toute la journée

Merci à tous nos sponsors

Organisé par le COMITE DES FETES DE MONESTIER DE CLERMONT



Préparatifs pour Noël :

Animations organisées par la commune en partenariat avec le comité des fêtes et le Granjou.

- Atelier de préparation des décorations de Noël pour le village, mardi 1^{er} décembre à partir de 19h à la salle des associations. Venez nombreux.
- Un groupe d'habitants en lien avec le foyer ALHPI se propose de décorer la Grand Rue le 6 décembre prochain à partir de 14h, venez vous joindre à eux, rendez-vous devant la mairie.
- Le Granjou propose de se retrouver le **09 décembre 2015** de 14h à 17h30 pour un atelier animé d'un professionnel, pour la création de Skycandles. Ouvert à tous.

Le Marché de Noël :

La commune organise le **11/12/2015** son marché de Noël de 15h00 à 20h30 dans le centre bourg.

Venez profiter de nombreux exposants pour vos achats de fin d'année. (artisanat local, décoration, marrons chauds, alambic, terrines etc...).

- A partir de 16h30 l'association "Lire et faire Lire" vous proposera une lecture de conte au Granjou.
- A 17h30 atelier de maquillage au Granjou
- A 18h30 lâcher de Skycandle devant l'église
- L'arrivée du père Noël en fanfare se fera vers 19h00 avec une distribution de friandises.



Cinéma et goûter de Noël pour les enfants de la commune :

La mairie, en partenariat avec l'écran Vagabond, Vous invite à la projection d'un film **samedi 19 décembre 2015** à partir de 15h30 Suivi d'un goûter de Noël pour les enfants de la commune
À la salle polyvalente du nouveau gymnase.

- Projection du film à 15h30, puis goûter .
(plus d'informations sur le film

sur le site de la mairie <http://monestierdeclermont.fr>).



Monestier de Clermont à travers les siècles : Lionel Riondet raconte ...

Le Christ en bois

L'église paroissiale de Monestier-de-Clermont peut se targuer de posséder une œuvre d'art. Il s'agit du Christ qui se dresse en son chœur.

Grandeur nature, Il a été taillé d'une seule pièce de bois ce qui est une rareté.

Il n'en existe en effet que quelques exemplaires, cinq dit-on, de ce type en Europe.

Le Christ a la tête un peu penchée et montre une grande expression tant corporelle que de visage. On l'attribue aux célèbres ébénistes Hache, de Grenoble.



Il est aussi l'objet d'une histoire singulière que voici.

Dans les années 1930, une maîtresse professant dans une école religieuse de Grenoble proposa à ses élèves de décrire l'église de leur paroisse.

Une élève de Grenoble parla de l'église Saint-André et raconta que celle-ci possédait autrefois un beau Christ en bois, mystérieusement disparu au moment de la Révolution Française.

Parallèlement, une élève de Monestier-de-Clermont rapporta que l'église de son village était ornée d'un Christ remarquable dont on ignorait l'origine.

L'enseignante fit le rapprochement entre les deux textes. Une conclusion s'imposait : il s'agissait sans doute de la même pièce.

On enquêta et l'on apprit que, lors de la Révolution, en 1791, le curé de Saint-André désireux de mettre en sûreté cette œuvre d'art la confia à son collègue de Monestier-de-Clermont. On a même retenu le nom du voiturier, un nommé Robert, qui en effectua le transport, sans doute en catimini.

Le Christ fut soigneusement dissimulé et ne ressortit que quelques années plus tard, sans qu'on ait gardé mémoire de sa provenance. Il fut alors placé dans le chœur de l'église.

A Grenoble, on le considéra comme perdu dans la tourmente révolutionnaire. Le mystère était résolu...

Le Christ ne fut pas réclamé par ses anciens possesseurs et continue aujourd'hui encore à orner l'église du village.

Lionel Riondet



ZOOM sur « Arolle » :

Les amoureux de la nature et de nos montagnes le savent peut-être, « Arolle » est l'un des autres noms familiers du pin cembro, ou pin des Alpes, arbre symbolique de nos hautes montagnes.



Arolle, c'est aussi le nom qu'a choisi Astrid Girard pour créer sa société.

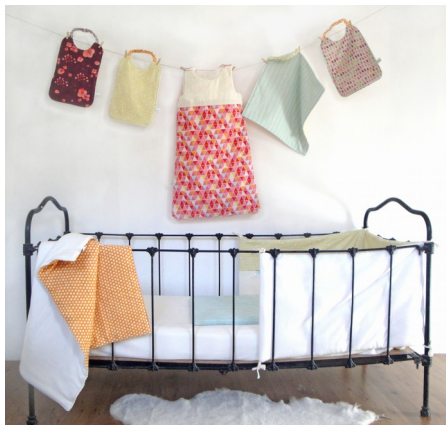
Le choix de ce nom est, certes, un clin d'œil à son origine alpine, mais il semble que cet arbre possède en plus des propriétés apaisantes sur le sommeil : dans une chambre lambrissée d'arolle, le sommeil serait plus profond et le rythme cardiaque ralenti. Un beau symbole pour notre jeune entrepreneuse de 28 ans qui lance avec cette marque une ligne de créations textiles 100 % bio pour la chambre de bébé : linge de lit, linge de toilette, cadeaux de naissance et accessoires (hors vêtements).

Pourquoi du « bio » ?

Astrid a travaillé pendant 6 ans dans la décoration intérieure très haut de gamme à Lyon, mais elle a décidé de créer sa propre entreprise, en plein accord avec ses valeurs. Pour elle, il ne s'agit pas uniquement de satisfaire à la tendance du moment mais bien de préserver la planète, autant que faire se peut. Son discours est cohérent en tous points avec le mode de vie qu'elle s'est choisi.

Dans son atelier perché sous les toits dans notre Grand Rue, beaucoup de lumière et d'activité. Les fournitures de bureau, emballages et papiers cadeaux sont fabriqués à partir de matériaux recyclés. Les tissus colorés tous doux, le molleton, les doublures, l'éponge, et jusqu'au fil à coudre, tout est certifié 100 % bio (et sans métaux lourds pour les encres des imprimés!) et issu d'une chaîne de fabrication respectant l'homme et son environnement.

Avec cette entreprise, Astrid a décidé de dédier son énergie créative au service du monde de nos bébés, un environnement qu'elle conçoit à la fois doux, design, coloré, et qui doit être plaisant, sécurisé et durable. Forte de ses compétences en décoration d'intérieur, elle ne voulait pas tomber dans l'univers du « bio fade » tel qu'on le voit souvent. Elle a recherché des fournisseurs de tissus colorés qui répondent à l'éthique qu'elle recherche. En effet, toutes les matières qu'elle utilise répondent au label GOTS (Global Organic Textile Standard), une référence mondiale pour les textiles fabriqués à partir de fibres biologiques, qui définit des critères environnementaux de haut niveau tout au long de la chaîne d'approvisionnement et requiert également le respect de critères sociaux.



En mixant des imprimés graphiques, design et acidulés avec des textiles plus sobres, Astrid crée pour nos petits un style plein de vie, tendre, enfantin, et respectueux de la peau de bébé. Elle réalise elle-même ses articles à la main dans son atelier de Monestier de Clermont, dans le plus grand respect de la réglementation et en apportant une attention toute particulière à la qualité des finitions et au confort des matières. Le molleton qu'elle utilise est matelassé en Auvergne dans une entreprise labellisée « Entreprise du Patrimoine Vivant ».



Vous souhaitez offrir un article personnalisé ou un ensemble à un petit de votre connaissance ? Une liste de naissance ?

N'hésitez pas à contacter Astrid Girard
au 04 56 55 21 62
ou par mail : contact@arolle.fr,
ou via le formulaire du site internet www.arolle.fr

Qu'offrir de mieux à nos petits pour les envelopper d'un nid de douceur, tout en leur laissant demain, une planète meilleure ?

Turbuletttes, nids d'ange, tours de lits, bavoirs, plaids, capes de bain ...

Les créations *Arolle* sont en vente dès à présent à la boutique « A Travers Champs » (80 Grand Rue), et seront aussi très prochainement proposées sur la boutique en ligne www.arolle.fr et dans les magasins bio ou déco « pour enfants » de la région Rhône-Alpes, ainsi qu'en région parisienne.

Jeanne Lucsanszky

Et en 2016, *Arolle* s'expose :

- Du 26 au 28 Février Au 30ème salon BIO Primevère à Lyon, Eurexpo
- Le 5 et 6 Mars au salon Baby à Villeurbanne, Double mixte

Retrouvez les créations *Arolle* sur les marchés de Noël :

- Le vendredi 4 décembre à Tellement SPA, Zone des Carlaïres, Monestier de Clermont
- Le samedi 5 décembre à Saint Martin d'Uriage
- Le dimanche 6 décembre au Sappey en Chartreuse
- Les samedi 12 et dimanche 13 décembre à Saint Antoine l'Abbaye
- Le samedi 19 décembre à Meylan
- Le samedi 20 décembre à Crolles



L'écran Vagabond en Décembre:



Jusqu'au 8 décembre :

Phantom boy
Seul sur Mars
Mon roi



*A l'heure où nous imprimons ce bulletin,
la programmation de l'Ecran Vagabond à partir du 9 décembre
n'est pas encore décidée.
Aussi, nous vous invitons à la découvrir en vous rendant sur le site
<http://ecran-vagabond-trieves.blogs.allocine.fr/>*

La Recette du Mois :

Terrine de saumon

(le saumon peut être remplacé par du thon)

- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 40 minutes
- Ingrédients (pour 8 personnes) :
 - 250 g de saumon frais
 - 6 oeufs
 - 25 cl crème épaisse
 - persil, basilic, ciboulette
 - sel et poivre



Recette :

Faire cuire le saumon au court-bouillon, après l'avoir salé, poivré et badigeonné d'huile d'olive.

Pendant ce temps, battre les 6 oeufs avec la crème, les différentes herbes, le sel et le poivre (bien assaisonner c'est meilleur)

Ecraser en miettes le saumon cuit et mélanger à la préparation précédente.

Mettre du papier sulfurisé au fond d'un moule à cake (ou bien le beurrer), verser la préparation et faire cuire au bain-marie environ 40 mn à 180°C.

Servir tiède avec un coulis de tomate et de la salade

Une recette pour les fêtes:
Terrine de saumon

...
Nous attendons
vos recettes sur
lvm@monestierdeclermont.fr

La Vie Monétérone
Mairie
38650 Monestier de
Clermont

Directeur de la
publication :
René Chalvin

Directrice de
rédaction :
Chrystel Riondet

Comité de rédaction :
Marie-Claude Donnat
Pierline Hunckler
Jeanne Lucsanszky
Dominique Parlouar
Céline Vallier
Marc Delmas
Laurent Viillard