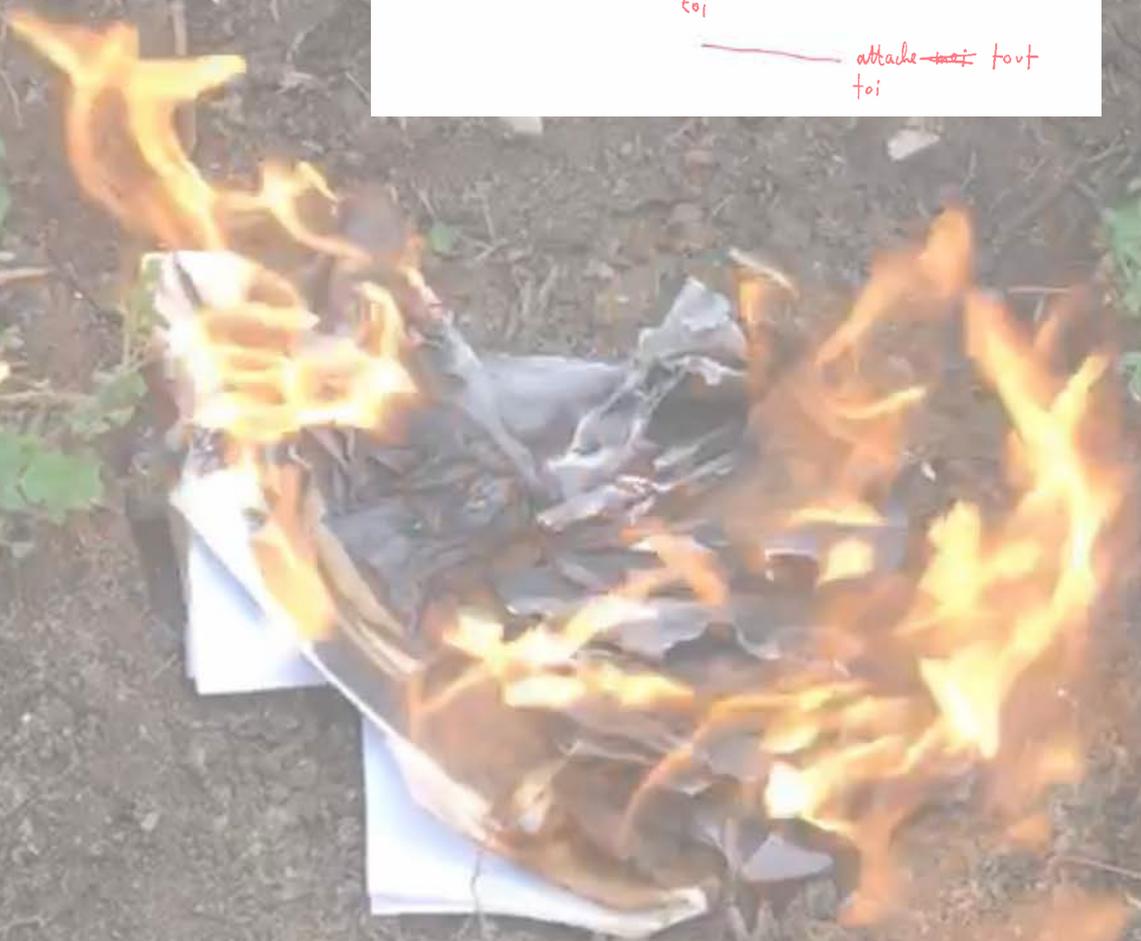


(je n'suis qu'un-villon de joie millénaire disciplinaire
~~de la non-écriture~~)

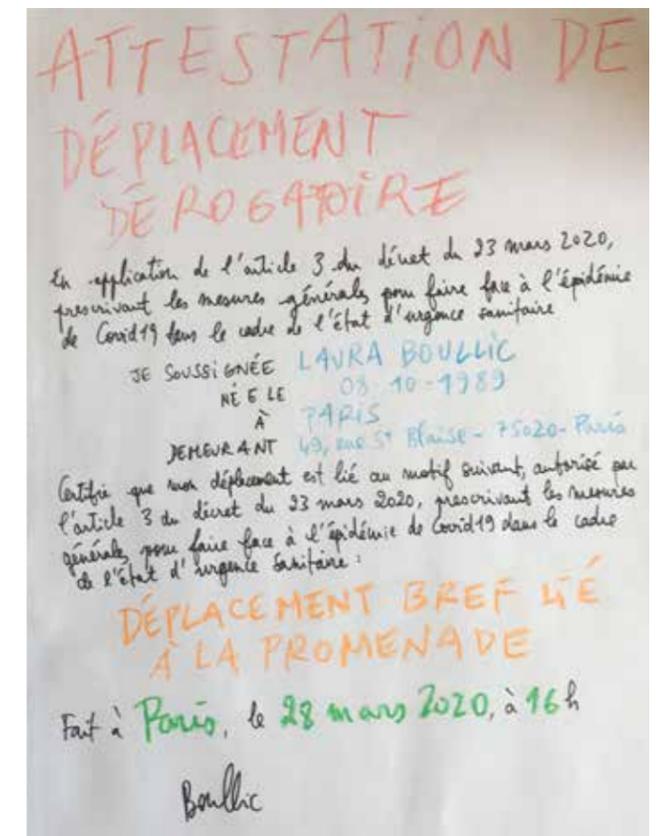
fabrique ton historique
vis ton regard
vis ton silence, toi
adresse tes espérances
réponds au millénaire
toi

— mesure ce qui te monte
ne pense
sois fière
toi

— attache ~~toi~~ tout
toi



~~RECONSTITUTION PAR VOIE DE~~
~~FANZINE D'UNE EXPÉRIENCE~~
VÉCUE COLLECTIVEMENT AUX
LABORATOIRES D'AUBERVILLIERS
DANS LE CADRE DU DISPOSITIF
IMAGINE PRESCRIT PAR LE CENTRE
NATIONAL DE LA DANSE DE PANTIN, SOUSSIGNÉ
PAR LA COMMUNE *CDN* AUBERVILLIERS
DÈS LE 19 DÉCEMBRE 2019, EN
APPLICATION DE L'ARTICLE *SORORAL*
DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE OU
MARGINAL.



**EXTRAIT DU LIVRE
« NE SUIS-JE PAS UNE FEMME »**

« POUR MOI LE FÉMINISME
N'EST PAS SEULEMENT LA
LUTTE POUR EN FINIR AVEC LE
CHAUVINISME MÂLE, OU UN
MOUVEMENT DONT LE BUT
SERAIT DE S'ASSURER QUE LES
FEMMES ONT LES MÊMES
DROITS QUE LES HOMMES,

C'EST UN ENGAGEMENT À
ÉRADIQUER L'IDÉOLOGIE DE LA
DOMINATION QUI IMPRÈGNE LA
CULTURE OCCIDENTALE À
DIFFÉRENTS NIVEAUX - LE
SEXE, LA RACE ET LA CLASSE
POUR NE NOMMER QU'EUX »

UN CACTUS DE CABINET

#bellhooks

Semaine #1

19.12.2020

Matinée : présentations, exercices d'écritures, danse, improvisation sur les textes de Monique Wittig, choré de manif

Déjeuner : préparé par Nesma Merhoum aka benteddar
Tarte potiron, poireaux et chèvre frais+salade d'épinards au citron et olives violettes + Carrot cake

Après-midi : atelier « SOUL STRETCHING » ou « IMAGINE 4 CHEMINS VERS TON BIEN ÊTRE » par Cherry B Diamond

Soirée : pièce d'actualité n°12 au théâtre de La Commune *DU SALE!* Mise en scène de Marion Sièfert avec Janice Bieleu, Laetitia Kerfa

20.12.2020

Matinée : choré de manif

Déjeuner : concocté par Nesma Merhoum aka benteddar
Tarte chou blanc, carottes, champignons et noix+risotto aux courgettes et pesto de céleri maison+choux fleurs rôtis au curry

Après-midi : retours sur le spectacle de la veille avec Charlotte Imbault

Semaine #2

27.01.2020

Matinée : rencontre avec le collectif Cases rebelles et projection du documentaire DIRE A LAMINE, 72 minutes, long-métrage réalisé par le collectif Cases Rebelles, en association avec le collectif Vies Volées (collectif de familles de victimes de crimes policiers)

Déjeuner : imaginé par Nesma Merhoum aka benteddar
Chorba frik (soupe à la tomate et au blé concassé)+Couscous végétarien+Salade d'oranges

Après-midi : atelier vidéo et retour sur le documentaire

28.01.2020

Déjeuner : pensé par Nesma Merhoum aka benteddar
Soupe de pois+Lasagnes végétariennes accompagnées de salade+Tarte aux pommes

Après-midi : travail vocal avec Mélissa Laveaux

29.01.2020

Matinée : projection du film Womanhouse de Johanna Demetrakas, 1974 (47 minutes) et écriture autour du texte de Zoe Léonard "I want a dyke for President"

Déjeuner : home made par Meyline & Lydia
Soupe de carottes au lait de coco et coriandre + salade de pois chiches à l'aneth et à la feta

Après-midi : découverte du BMC - Body Mind Centering avec Louise Buléon Kayser

30.01.2020

Matinée : écoute des poèmes de Soraya Abdellaoui

Déjeuner : conçu par Nesma Merhoum aka benteddar
Adess (soupe de lentilles) + Tajine petits pois, haricots, citrons et olives accompagné de riz et cheveux d'anges + Dessert : Couscous sucré

Après-midi : initiation à la technique de combat Système A avec Louise Buléon Kayser

Semaine #3

24.02.2020

Matinée : rédaction d'une carte postale pour les groupes IMAGINE Pantin, Tremblay et Bondy

Déjeuner : commis par Anna Severina Perrin aka Wanda Rivière
Cannelloni à la ricotta et aux herbes + Salade avec graine et fleurs+Crumble de pommes et avoines

Après-midi : Stella Tiendrebeogo atelier sur l'amour et les relations de pouvoir dans le couple

25.02.2020

Matinée : atelier avec Ariane Leblanc de La Semeuse : Soigner par les plantes : chatte édition

Déjeuner : échafaudé par Anna Severina Perrin aka Wanda Rivière
Carotte et Pois chiche braisées à la fête citronnée servis avec de la semoule et des céréales + Brownies au tahini et halva

Après-midi : atelier de polyphonie vocale avec Josèfa Ntjam, lectures de textes

27.02.2020

Déjeuner : extérieur - Auberkitchen

Après-midi : soul stretching #2 avec Cherry B Diamond : CHRYSALIDE (IMAGINE)

28.02.2020

Matinée : Brûler ce qu'on laisse en 2019 au fond du jardin, Cherry B Diamond is backkk médiation #2 is backkkk

Déjeuner : Anna Severina Perrin
Tourtes aux pommes de terres + Salade et pickles de choux rouge + Échalotes rôties + Pannacota sesame noir

Après-midi : rencontre avec Aminata Labor autour de son travail de recherche sur les femmes en tête de cortège de manifestation

Semaine #3bis

05.03.2020

Déjeuner : accompli par Anna Severina Perrin aka Wanda Rivière

Après-midi : atelier de chant #2 avec Melissa Laveaux

Soirée : pièce d'actualité n°11 au théâtre de La Commune *Trop d'inspiration dans le 93* conçu et mis en scène par Monika Gintersdorfer et Franck Edmond Yao alias Gadoukou La Star avec Alaingo, Annick Choco, Mishaa, Ordinateur...

06.03.2020

Déjeuner : façonné par Anna Severina Perrin aka Wanda Rivière

Après-midi : enregistrement d'un podcast *What you see* avec Charlotte Imbault sur le spectacle de la veille

Semaine #4 virtuelle

30.03.2020

Déjeuner : cantine syrienne de Montreuil

Après-midi : atelier auto-massage et poèmes avec Soraya Abdellaoui

31.03.2020

Matinée : canons et clusters avec Pascale Murtin

Déjeuner : cantine syrienne de Montreuil

Après-midi : hammam Harim Sultan rue Lécuyer

02.04.2020

Déjeuner : poèmes + fanzine composés par Laura Boulic

Après-midi : atelier de chant avec Mélissa Laveaux

03.04.2020

LAST DAY byeeee
filage Mosaïque des Lexiques

27.04.2020 + 28.04.2020

Rencontres finales avec les groupes IMAGINE Pantin, Tremblay, Bondy au CN D Pantin



Dessin de Soukaina Qabbal



Intervenant.e.s : Cherry B Diamond, Aminata Labor, Ariane Leblanc, Cases Rebelles, Charlotte Imbault, Josèfa Ntjam, Laura Boullic, Lou Aïssa, Louise Buléon Kayser, Mélissa Laveaux, Nesma Merhoum aka benteddar, Pascale Murtin, Soraya Sabrina Abdellaoui, Stella Tiendrebeogo, Anna Severina Perrin aka Wanda Rivière, La Cantine syrienne de Montreuil, Pauline Le Boulba, Lydia Amarouche, Meyline Maceno

Participant.e.s : Morgane Brien-Hamdane, Sabrina Ben Salem, Truchassout Lisa, Chloé Halbwax, Noemie Lefebvre-Mâarek, Chloé Huie Brickert, Soukaina Qabbal, Hémeline Noto, Gail Angee, Fanny Duval, Faiza Abed, Clémence Delbart, Sophie Bravo-Morales, Marina Vidal-Naquet, Martine Debair, Marie Michelle Le Millier, Athina Boé, Lise Terdjman, Soraya Abdelaoui, Ariane Leblanc, Michelle (Pantin), Maliga Nyemb, Lucia

DREAM

des pancartes avec des
nos dessus
"révolution"
par exemple

«Expériences manifestantes :
récits de femmes du cortège
de tête », mémoire par Aminata
Labor, sous la direction
d'Isabelle Launay, 2019.

AM22 : Du coup je vais
rebondir plus sur des
questions liées à tes
perceptions. Comment
tu te sentais déjà avant
d'aller en manif ? Dans
quel état d'esprit ou de
corps tu te mettais ?

Se cacher dans
le hall d'un immeuble

violent
mais utile et nécessaire

chanter des chansons
d'amour en manif

De la fumée, des lumières, une fête

HA21 : Je sais pas comment en fait, j'étais assistante pédagogique
dans un lycée et on avait pas beaucoup d'élèves qui venaient,
c'était un peu compliqué pour faire venir les élèves, du coup avec
ma collègue, je lui parlais beaucoup de questions politiques et tout,
donc ça me motivait assez tu vois. Du coup c'était vraiment du fait
de la sensibilisation avec ma collègue, de discussions autour de
questions du féminisme notamment musulman etc. c'était des trucs
annexes qui me chauffaient, c'est beaucoup voilà - enfin des trucs
annexes que dénonçaient la plupart des syndicats et des partis,
enfin pas annexes mais intersectionnels. C'était pas forcément la
feuille de route des rassemblements.



Fatima Benomar @fatimabenomar_ · 7h

Bref. Ahmed est indiscipliné, Lucy elle ne pouvait résister à l'appel du soleil ☀️



241



Dessin de Clémence Delbart / Phrases en couleur issues de l'atelier d'Aminata Labor le 28.02.2020

Monique (bientôt 60 ans) : La politique a toujours été un sujet central dans ma famille. Ma mère était très liée au P.C. Espagnol, dont beaucoup de ses membres étaient alors exilé.e.s en France (avant 1975 qui correspond à la mort de Franco). Enfant déjà, elle m'emmenait aux manifs. Celles pour le droit à l'avortement et celles contre le régime franquiste, m'ont particulièrement marquée. Aujourd'hui encore, quand je suis en manif, certains slogans de l'époque me reviennent et m'accompagnent.

Plus attachée aux mouvements qu'aux organisations constituées, je suis plutôt une militante circonstancielle mobilisée sur des luttes spécifiques. Déjà active contre la loi Devaquet en 1986, puis pour la régularisation des Sans Papiers dans les années 90, mon implication est devenue plus conséquente à partir de 2003, avec le mouvement des intermittent.e.s et précaires et la création de la Coordination des Intermittent.e.s et Précaires (CIP). En 2016, pendant la lutte et les manifestations contre la loi Travail, j'ai « naturellement » rejoint le cortège de tête, ne sachant pas toujours comment échapper aux nasses, comment respirer dans les nuages de lacrymo, ni réagir face aux LBD ou autre arme virilement brandie par les forces de l'ordre.

Hawa (27 ans) : [...] Puis j'ai fini grâce à Facebook à découvrir l'afro-féminisme révolutionnaire et l'anti-racisme post-colonial. Là, je me suis enfin sentie comprise et j'ai enfin pu mettre des mots sur une certaine souffrance, un certain décalage que je ressentais. Puis je me suis encore égarée avec le Nouveau Parti Anticapitaliste (NPA) mais c'est là que j'ai enfin accepté le fait que non, je ne voulais pas m'encarter, faire partie d'une hiérarchie militante, que j'avais besoin de m'instruire d'abord et de faire avec mes futurs outils de psychologue. Mais ça a été un long chemin, je me sentais pas mal en dissonance cognitive avec les cours à la fac et surtout le monde des stages en psychiatrie (où au final ce sont toujours les blancs les soignants et les personnes racisées les soignés), le travail, le besoin de prendre part aux blocus, manifestations et autres démarches militantes j'ai bien galéré en master 1 pendant plusieurs années. A ce moment-là, j'allais à certaines manifs, notamment avec des étudiants du NPA, à des conférences ou des journées afro-fem, sur Frantz Fanon que je venais de découvrir... J'ai décidé finalement de rester focaliser sur ma réussite personnelle, m'en sortir, car je voyais bien que le milieu c'était beaucoup de blanc.he.s privilégié.e.s, vivant pour beaucoup encore chez leurs parents et n'ayant pas les mêmes enjeux de réussite d'études que moi... Moi je suis partie de chez moi à 18 ans et je me débrouillais seule, avec mes presque 500 euros de bourse et mon travail à mi-temps pour payer mon loyer. Il me fallait hiérarchiser les priorités. Aujourd'hui je cherche à déconstruire le peu de savoir que j'ai en ce qui concerne la psychologie, à me construire une pratique clinique engagée et pas forcément militante, en faveur des personnes racisées. J'essaie de faire avec mon hybridité. Là actuellement je travaille 5h par semaine en tant que psychologue dans un centre d'hébergement pour demandeuse d'asile et leurs enfants. Je réfléchis au sens que je veux donner à ce travail et à ma vie professionnelle.

Et depuis plus de 5 ans, je publie très régulièrement (au moins une fois par jour) des articles militants et concernant l'actualité, écrits par d'autres personnes, sur mon mur Facebook. Je me rends compte que je suis une sorte « d'influenceuse » car de nombreuses personnes que je connais me remercient pour mes partages et me disent qu'elles ont pris conscience de beaucoup de choses et qu'elles se sont en partie politisées par ce biais.

la casse des publiatis

Une manif c'est croire que ça peut faire changer les choses.
Une manif c'est porter sa parole.

faire groupe
faire
faire justice

Faire coucou aux vieux et petites
vieilles qui lèvent le poing à la fenêtre -

Des bras à la verticale, qui portent
des messages rigolos

une rencontre

un essaim de casques

Force et puissance du groupe
en conscience de la fragilité individuelle

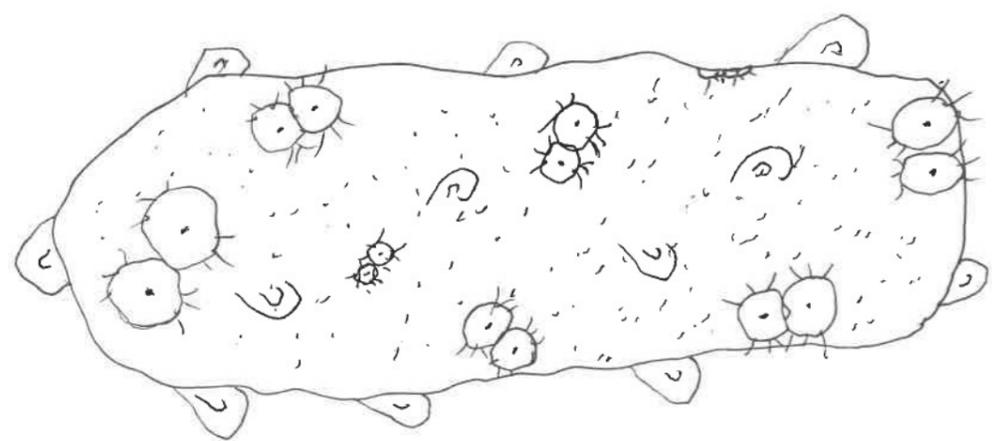
une désillusion

des cris de rage, la
peau en feu,
une foi organisée

le nat aux pieds ?

7.

civiles, au sérieux
ont peut-être
dire aux autres
je vous aime
la réalité
je vous aime



Dessin Chloé Halbwx / Poème Laura Boullic
à droite : Zoe Leonard «I want a dyke for president», in Ce que le sida m'a fait, par Élisabeth
Lebovici, publié par l'Association des amis de la Maison Rouge, 2017

« Je veux une gouine comme
présidente. Je veux une personne
vivant avec le sida comme présidente,
je veux que le vice-président
soit une tapette qui n'a pas la sécu ;
je veux quelqu'un·e qui a grandi
quelque part où le sol est tellement
plein de déchets toxiques qu'il·elle
n'a aucune chance d'échapper
à la leucémie. Je veux une présidente
qui a avorté à seize ans, je veux
une candidate qui n'est pas la moins
pire entre deux maux ; je veux
une présidente dont la dernière
amante est morte du sida, qui la voit
à chaque fois qu'elle ferme les yeux,
qui a tenu son amante dans ses bras,
tout en sachant qu'elle était
en train de mourir... »¹



« D'entre les tuiles et les fissures. Introduction aux herbes folles comestibles », par Natacha Filippi, revue *Panthère Première*, numéro 1, **automne 2017**.

[<https://pantherepremiere.org/texte/dentre-les-tuiles-et-les-fissures/>]

Méprisées ou soudainement encensées par la mode culinaire, les « mauvaises herbes » racontent pourtant beaucoup de nos rapports à la nature dans un temps long.

Iles sont là, au creux d'une fissure craquelant le goudron mal vieilli, dans les ruines et les décombres, sur les bords mille fois débroussaillés d'un chemin, tout près des villages, se faulant dans les potagers, s'installant sur les toits, s'immiscant entre les tuiles. Toutes proches. Pourtant, elles nous paraissent insignifiantes, inutiles. On ne les perçoit qu'en leur qualité d'invasives, de mauvaises herbes néfastes aux cultures, de broussailles qui dérangent, qui font sale. Aujourd'hui, dans la plupart des endroits, ce sont des taches vertes anonymes, sans nom ni histoire, qui s'entêtent à pousser là où elles ne sont pas bienvenues. Pissenlit, coquelicot, ortie, chardon, mauve et laiteron, ces noms nous disent pourtant encore vaguement quelque chose. Peut-être parce qu'il y a peu, ces herbes folles se retrouvaient encore souvent dans nos assiettes ?

Quelques pincées d'ethnobotanique

Certaines branches de l'ethnobotanique, cette discipline qui analyse les relations entre les personnes et les plantes, étudient justement les usages culinaires de ces dernières. On sait par exemple que les graines du pain blanc (*Lepidium draba*) ont été utilisées en guise de poivre dans de nombreuses régions. La pimprenelle au goût de noix verte avait également un usage presque condimentaire, tandis que l'amarante, le chénopode ou l'oseille sont des feuilles sauvages qui remplacent facilement l'épinard. Un des exemples les plus intrigants de boissons anciennes élaborées à partir de plantes qui nous entourent est la frênette, cidre traditionnellement élaboré à partir de feuilles de frêne piquées par un puceron et émettant une sorte de sève sucrée qui permet à la boisson de fermenter.

Mais, à bien y regarder, les usages culinaires de ces herbes ne se déclinent pas seulement au passé. Si ces plantes spontanées [1] ont quasiment été oubliées dans certains endroits, supplantées par les sachets d'épinards des supermarchés, on trouve encore une grande diversité de savoirs locaux à l'égard de ces singuliers végétaux dans les différentes régions du pourtour méditerranéen [2]. Elles peuvent par exemple être présentes dans la cuisine de tous les jours, souvent sous la forme d'associations d'herbes sauvages qui varient selon les saisons. L'exemple le plus typique, c'est la horta, que l'on trouve servie sous différentes formes dans de nombreux bars et restaurants grecs. Pour élaborer ce mélange d'herbes cuites, les gens des villes comme des campagnes vont récolter les herbes sauvages des champs et des bords de chemin : asperges, feuilles de câprier, orties, pourpiers, pissenlits, jeunes pousses de tamier, feuilles et fleurs de scandix peigne de Vénus, salsifis et fenouils sauvages... Il existe plus de 300 espèces botaniques qui peuvent se retrouver dans la horta. L'équivalent italien de ce mélange d'herbes sauvages est le preboggion, dont les goûts en disent beaucoup sur les différentes manières d'accommoder l'amertume — cette saveur que l'on n'accepte plus dans nos assiettes et dans nos verres, exception faite des pamplemousses, des endives et du gin tonic. En France et en Espagne, seules quelques plantes ont survécu à l'oubli généralisé et se retrouvent, d'autant plus valorisées, sur certains marchés : asperges sauvages, silènes, chardons d'Espagne (*Scolymus hispanicus*) ou encore jeunes rosettes de coquelicot et de pissenlit. Certaines sont en train d'être redécouvertes — ou parfois peut-être découvertes, puisqu'il est difficile de trouver un usage culinaire antérieur de ces plantes — et provoquent un engouement immédiat. La roquette blanche (*Diploaxis erucoïdes*), qui tapisse les vignes, en fait partie. Peut-être parce qu'elle permet d'élaborer un des meilleurs pestos sauvages.

« Mauvaises herbes » et savoirs populaires

Bien que certains restaurants ne s'intéressent qu'à la valeur décorative de ces plantes, leur récolte est

loin d'être une simple mode. Les relations entretenues avec ces plantes renvoient à des savoirs situés, à l'inscription des villes et des villages dans leur environnement, aux rapports historiques à la cueillette.

Les savoirs populaires montrent qu'il existe différentes façons d'identifier les plantes. En effet, parallèlement au système unifié de classification et de nomenclature botanique, lui-même en constante évolution, s'est développée une culture empirique transmise grâce à l'enseignement de catégories sensorielles. Pour ceux et celles qui désirent cueillir des salades sauvages, la botanique — qui fonde principalement ses techniques d'identification sur les fleurs et les graines — s'avère souvent limitée. Les salades sauvages, en effet, doivent être récoltées quand elles sont tendres, avant que l'apparition de fleurs ou de graines ait rendu la plante trop amère. Ainsi, les cueilleurs et les cueilleuses utilisent et transmettent plutôt des informations relatives au goût, au toucher, à l'odeur et, comme le décrit l'ethnobotaniste Pierre Lieutaghi, au « territoire lui-même comme un système expert, une intelligence annexe [3] ».

Selon l'époque et le lieu, la relation entre les plantes spontanées comestibles et les sociétés, initiée bien avant les débuts de l'agriculture, a donc pris des formes diverses. Il s'agit de l'histoire d'un échange. Ces mauvaises herbes apprécient tout particulièrement les terrains perturbés, constamment remués et chargés de nitrates; elles ont profité de notre action sur l'environnement et nous avons profité d'elles. Depuis la fin du XIXe siècle néanmoins, cette relation est devenue de plus en plus ténue, ne resurgissant que lors des guerres et des famines. Dans certaines régions, la soupe à l'ortie, les beignets de bourrache ou les substituts de café élaborés à partir des racines de chicorée, laiteron et pissenlit constituent désormais des recettes honteuses, associées à la disette.

Un autre rapport à la production agricole

Aujourd'hui, quel sens donner aux gestes des cueilleurs et des cueilleuses? Le geste même du couteau qui va trancher net la base du pissenlit, des doigts qui pincent les têtes d'ortie, des mains qui forment des bouquets de lamier sont autant de manières de court-circuiter certaines relations de pouvoir. Les pratiques de cueillette sauvage luttent contre la progressive délégitimation des savoirs populaires et de leur transmission, au profit de savoirs dits « experts ». Elles cherchent à combattre les relations de pouvoir liées, par exemple, à la marchandisation et à la tentative de monopole des graines par quelques entreprises qui attaquent de front l'autonomie des communautés rurales [4]. Elles tentent d'offrir une alternative aux circuits agroalimentaires actuels qui, tout en offrant une illusion de choix infini aux consommateurs, exercent une pression intenable sur les producteurs [5].

Tout au long de l'histoire de cette relation avec les plantes spontanées, ces dernières ont été utilisées en cuisine, sous forme de condiments, de légumes-feuilles ou de légumes-racines, de fruits ou de boissons, permettant de récolter des légumes frais dans des terres pauvres et difficiles à cultiver, jusqu'à introduire, de nos jours, de la diversité dans nos goûts homogénéisés et saturés. Ce n'est donc pas dans la simple gratuité – si l'on va les cueillir soi-même – de ces plantes que réside le geste politique. Plus largement, ce dernier s'exprime dans un rapport différent à la production agricole, au partage des semences, à la gestion des bords de chemin et autres terrains privilégiés des mauvaises herbes et à la réappropriation d'un savoir populaire varié sur le monde vivant qui nous entoure. Ces plantes des fissures et des bords de talus qui se retrouvent dans nos assiettes vont à l'encontre des goûts et des variétés standardisés offerts par les supermarchés, des monocultures de l'agriculture conventionnelle, de l'imposition de dichotomies séparant les zones de production alimentaire des zones de vie quotidienne, traçant une frontière entre les campagnes et les villes, les plantes d'ici et d'ailleurs, la nature domestiquée aux aspects ordonnés et les talus « envahis » par les ronces et les clématites (dont les jeunes pousses sont d'ailleurs comestibles).

Préparer des omelettes de silène, des pestos de roquette, des raviolis farcis aux orties, des beignets de bourrache, des lasagnes au chénopode et au lamier, des salades sauvages aux textures et aux goûts surprenants permet évidemment d'introduire des dizaines d'ingrédients nouveaux dans la cuisine. Mais ces plats nous obligent également à réinventer notre rapport à l'environnement. Si l'on veut récolter ces plantes annuelles ou pérennes qui poussent aux alentours des champs, des villages et des chemins, il faut se réapproprier les savoirs locaux, renouer avec l'usage de nos sens et créer des espaces hybrides entre la culture domestique et la croissance sauvage. Les pratiques de récolte, quand elles se fondent sur un échange de savoirs et de techniques et sur une récupération de terres abandonnées car considérées

comme non productives, peuvent apporter une véritable perspective critique pour une agriculture à bout de souffle, isolée et inaccessible pour celles et ceux qui n'ont pas d'accès direct à la terre. Et ce, tout en réveillant nos palais.

—

[1] La plupart des « mauvaises herbes » dont il est question dans cet article n'ont rien de sauvage puisqu'elles nécessitent des terrains remués, fertilisés, débroussaillés. Leur croissance est simplement spontanée, au sens où elles poussent là où elles n'ont pas été semées.

[2] Cet article se fonde sur une recherche menée par un collectif dont fait partie l'auteure sur l'usage des plantes en milieu méditerranéen, et plus spécifiquement en Espagne, en France et en Italie. Les différences de flore selon les climats sont trop grandes pour parler des savoirs sur les usages comestibles des plantes sauvages partout dans le monde.

[3] P. Lieutaghi, *La Plante compagne. Pratique et imaginaire de la flore sauvage en Europe occidentale*, Actes Sud, Arles, 1998.

[4] En France, un catalogue officiel répertorie les semences qui peuvent être commercialisées ou échangées entre professionnels. Cet outil, formaté pour les « produits » des firmes de semenciers, contient sur certaines espèces jusqu'à 99,7 % d'hybrides F1, des variétés commerciales qui ne peuvent être ressemées d'une récolte sur l'autre. Cette réglementation est remise en cause par le réseau Semences paysannes et l'association Kokopelli, qui demandent, chacun.e à leur manière, le droit de transmettre les variétés rustiques (NdLR).

[5] Cette pression se traduit principalement par une demande continue de baisse de prix, des revendeurs aux producteurs. Les distributeurs peuvent également essayer de faire payer aux producteurs les stratégies et coûts additionnels impliqués par les pratiques de référencement et de mise en valeur sur les rayonnages des supermarchés. Périodiquement, lorsque les prix imposés par la distribution sont inférieurs aux coûts de production, les agriculteurs en viennent à détruire leurs cultures.



Soigner la chatte par les plantes.

La Semeuse — Ariane Leblanc

Les plantes intéressantes pour les mycoses :

Le SOUCIS est excellent pour le lavement vaginal et rééquilibre la flore.

Le THYM (*inhalation de la chatte-temps de détente*) remet en place la flore vaginale, c'est d'ailleurs une pratique ancestrale.

La LAVANDE (*lavement vaginal*) détend et rétablit la flore vaginale.

Le NOYER

L'EUCALYPTUS (*inhalation de la chatte*)

Les BOURGEONS DE PINS (*sirop, 2 à 3 cuillères à soupe par jour*) :

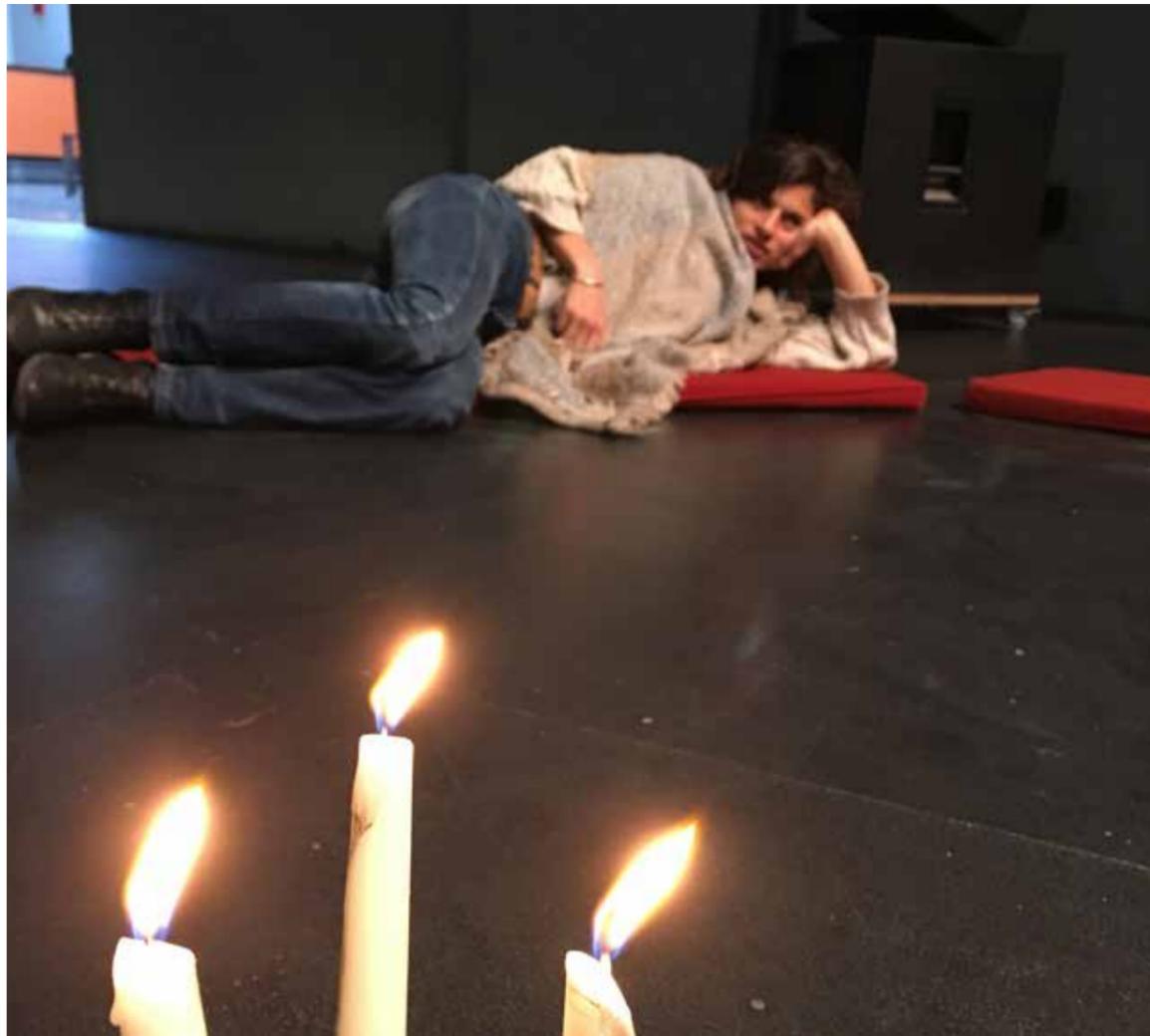
Préparer 60g pour 0,5 litres d'eau

Laisser macérer 24 heures

Faire bouillir pendant 45 minutes

Ajouter 4 cuillères à soupe de miel

Cuire doucement jusqu'à la consistance d'un sirop



Pour faire vos propres DIM (décoctions infusions macérations) :

BOCAL 1 :

10g d'écorce de chêne : a des propriétés astringentes (resserre et assèche les tissus et peut faciliter la cicatrisation), hémostatique (arrête les hémorragies), anti-inflammatoire, antiseptique, tonique, fébrifuge (combat et guérit la fièvre)

10g d'écorce de saule : fébrifuge et soulage les maux de tête.

10g d'écorce de hêtre : fébrifuge et tonique (les toutes jeunes feuilles vertes claires ont une texture tendre et une saveur douce un peu acidulée on les mange en salade)

BOCAL 2 :

20g de feuilles d'achillée Mille-feuilles : est efficace contre les troubles menstruels pour une prise dans la deuxième partie du cycle, elle facilite la venue des lunes, les régularise et atténue les douleurs. Utilisé contre les pertes blanches et les problèmes accompagnant l'accouchement.

10 g de racines de Bistorte (plante vivace) : très bon contre la diarrhée, les inflammations de la bouche (aphtes, stomatites), contre les pertes blanches, les hémorroïdes et fissures de l'anus.

10g de feuilles de plantain : astringent grâce à son tanin le plantain resserre les tissus. Son mucilage lui confère une action adoucissante. Il peut rendre service dans les diarrhées, les angines, les inflammations de la muqueuse buccale et les infections des voies respiratoires. Il a une activité antibactérienne. Il favorise l'élimination rénale.

10g Salicaire : contre les inflammations gastro-intestinales. On le préconise contre la vaginite aiguë.

10 g de racines de Grande Aunée : anti-infectieuse, antibactériennes et antifongiques.

20g de feuilles de noyer : possèdent des propriétés toniques, stimulantes, stomachiques et dépuratives. Pour les soins externes, la décoction des feuilles de noyer peuvent être utilisé contre les leucorrhée et l'inflammation de l'utérus.

20g de pétales de rose : tonique et astringente, la rose rouge est prônée pour les écoulements muqueux chronique, la leucorrhée et la diarrhée. Possibilité de faire du sirop de rose (cf. recette sirop de bourgeons de pins).

Quelques conseils d'Hémeline Noto

Voici, les filles, des plantes aux super pouvoirs...

...Que vous pouvez trouver partout en France, et en sauvage pour la plupart.

Ce sont des plantes communes, mais divines !

- Connaître et repérer ces plantes autour de chez soi, c'est une richesse :)
- Si vous voulez un effet, privilégiez de petites quantités sur du long terme
- Les plantes, en fonction de leur transformation (sirop, tisane, macération huileuse, teinture alcoolique, etc) s'utilisent différemment et n'ont pas toujours les mêmes propriétés – effets.

J'aimerais vous proposer quelques petites anecdotes sur les plantes, pour les connaître et définir un peu leur personnalité ...! C'est dans une approche globale (plante, environnement, usages) qu'on peut comprendre comment fonctionne une espèce.

L'Ortie, cette panacée :

C'est la plante à cueillir, à cuisiner, à infuser... L'ortie sait se défendre, elle est fragile à l'extérieur (cette plante est recouverte de piques qui se cassent dès qu'on la touche, c'est ceux là qui nous font mal quand on essaye de la saisir...!) et elle nourrit énormément. A travers la terre, elle renforce les autres plantes autour d'elle, et elle fait des miracles dans notre organisme. Elle regorge de protéines, vitamines et minéraux ... Elle équilibre les fonctions de l'organisme, et nous soutient dans des moments de stress, ou même lors du passage, pas toujours évident, vers le printemps.

Vous pouvez consommer l'ortie ramassée par vos soins, ou l'acheter en poudre biologique (gélules si vous préférez) pour une cure de minimum un mois. Le mieux, c'est de prolonger cette cure tout au long de la vie.

La plante chasse les toxines en drainant les reins, soutient le pancréas et repousse les acides. Elle agit donc sur les inflammations en tous genres (tendinites, arthrites, acidité de l'estomac etc.), renforce les os et les ligaments avec la silice, agit sur les muqueuses de l'intestin et de l'utérus. Elle fait partie des plantes à consommer durant la grossesse, avec la Mélisse, et combat la fatigue physique et mentale. Enfin, l'ortie stimule les surrénales et améliore le moral ! Consommée toujours en ingestion, elle aura un effet important sur la peau, les cheveux, les ongles et les dents.

Millepertuis, notre reine du soleil :

Le millepertuis, *Hypericum Perforatum*, est une régulatrice du soleil. Elle nous soigne de ses brûlures et nous réchauffe quand il fait gris !

Je vous ai parlé du Macérat Huileux, rouge sang, lors de la mosaïque, en application après soleil. Ici j'aimerais aborder la plante dans son ensemble. Elle pousse un peu partout, et beaucoup en bord de chemin. Elle est composée de pleins de petites fleurs jaunes. C'est une gardienne de notre bien être et de notre équilibre nerveux. Ce n'est pas une plante à

consommer au quotidien comme l'ortie, même si les anciens la faisaient macérer dans une bouteille de vin blanc (environ 1 mois puis filtrer) pour la consommer à l'apéro ...! C'est une plante qui vient soutenir un manque de soleil à l'intérieur de nous. Elle apporte mélatonine et sérotonine donc supprime les idées noires et aide à mieux dormir. La plupart des contre indications à propos de cette plante concernent « l'extrait » de la plante et non pas la « plante entière séchée », en tisane ou en gélule naturelle. En effet, les extraits de plantes modifient la structure de la plante, et souvent, ceux ci sont « boostés ». Ce n'est pas la plante mais une substance qui interagit avec d'autres médicaments.

Malgré tout, vous n'avez pas à consommer cette plante si vous avez un usage de médicaments anxiolytiques ou anti-dépresseurs. Si vous souhaitez passer du médicament à la plante, il faut réduire l'un progressivement pour débiter l'autre.

A la fois tonique et sédative, cette plante n'« endort » pas, mais elle permet de dénouer les états de crispation, les migraines, le stress, les angoisses et les peurs profondes... Elle peut aider au sevrage (comme le kudzu, le griffonia en tant qu'anxiolytique, ou la valériane, qui est, elle, très sédative).

En Russie, le Rhodiola est beaucoup utilisé avec le Millepertuis, car il aide l'organisme à s'adapter aux changements, et à améliorer la performance physique, psychique et mentale. Comme cette espèce nous aide à mieux résister à la fatigue, il faut faire attention à ne pas en faire un usage d'un « excitant supplémentaire » comme le café, le thé, ou pire, la Guarana, dans le but d'en subir « toujours plus ».

Enfin, le millepertuis **se distingue volontiers d'un médicament** puisque dans son action globale, elle renforce, nourrit et apaise le système nerveux. Même plus, elle régénère les neurones et les neurotransmetteurs, c'est à dire qu'elle inscrit son action dans l'organisme et qu'elle permettra, à la fin de la cure (minimum 3 mois, et en fonction des besoins) de nous laisser plus fortes et confiantes. Dans l'alimentation, l'avoine a également un rôle de protection et de renfort du système nerveux central.

Notre star du soleil atténue les inflammations de l'intestin, diminue les douleurs d'estomac, et régénère les muqueuses et les cellules. C'est en cela qu'elle peut avoir un effet sur la maladie et Crohn par exemple, ou même qu'elle peut soigner la peau après le soleil.

Achillée Millefeuille, *Achillea Millefolium* :

Cette plante d'un vert-crème est une plante fine, très légère et aux feuilles milles fois découpées. Elle fait partie de la famille des Astéracées, comme le Calendula que je vais vous présenter juste après. Les plantes de cette famille représentent la diversité et la plasticité, elles sont liées intensément au monde de la lumière et fuient l'humidité. Elles ont une forte vitalité.

L'Achillée se trouve partout en France, sur les friches, ou même en bord de chemin, à partir de juin. Vous pouvez en faire une récolte sauvage !

C'est une plante d'équilibre puisqu'elle harmonise le fluide sang, dans tout le corps. Elle servait même à panser les plaies sur les champs de bataille auparavant puisqu'elle est hémostatique et cicatrisante. On peut l'utiliser aussi pour les varices (avec un macérât huileux de Calendula), les ulcères, ou les hémorroïdes (avec le marronnier d'inde éventuellement) puisqu'elle répare et protège au niveau vasculaire.

Cette plante est idéale dans le cas de l'endométriose mais aussi en régulation psychique et physique de la période prémenstruel, menstruel, durant la pré-ménopause et la ménopause.

En bref, c'est une plante de la femme, et son action sur le foie ainsi que la progestérone contenue dans la plante en font une alliée qui agit sur l'humeur, les spasmes, le flux sanguin (peut réduire les flux trop importants, et diminuer les petits saignements avant et après les règles). Elle est intéressante en traitement de fond (en cure, ou dans le cadre du cycle menstruel, la consommer durant les règles ou jusqu'à 10 jours avant en fonction des désagréments) et efficace également dans l'heure au besoin en tisane.

Elle peut également être intéressante en cure avant une grossesse ou en cas de fausse couche, puisque c'est une plante de base pour le système uro-génital puisqu'elle vitalise le système

digestif, et apporte de la souplesse et du tonus à l'utérus en l'irriguant abondamment.

NB : Puisque nous avons abordé les plantes « hormonales » j'aimerais partager avec vous le fait que tout est bon à petites doses, et plus particulièrement il faut faire attention à limiter, dans la majeure partie des cas, les plantes ou aliments contenant des hormones, particulièrement des oestrogènes (comme la sauge par exemple, efficace en période de bouffées de chaleur), d'autant plus si vous avez un profil à risque de fibrome, kyste ovarien, cancer du sein etc.

Le Plantain, Plantago qui peuple nos sols :

Cette plante représente l'humidité et la terre puisqu'elle se trouve souvent étalée au sol. Le Plantain c'est aussi la plante des plantes de pieds. Plusieurs sortes de plantain sont présents sur nos terres, des feuilles longues et fines, des feuilles arrondies et très grandes, plus ou moins collées au sol... L'eau apporte les mucilages et donc la douceur à cette plante dont on consomme les feuilles. Elle protège les reins, en association avec l'ortie, lorsqu'on souhaite drainer celui-ci (bouleau, frêne etc.).

Elle apporte le froid donc elle est idéale pour les échauffements. Par exemple, on peut glisser des feuilles fraîches dans les chaussettes lors de randonnées par exemple, ou frotter celles-ci sur une piqûre d'insecte. Elle est anti-infectieuse et anti-prurigineuse, elle sert donc à cicatriser mais surtout à combattre les allergies, l'asthme, les piqûres, réactions cutanées. En cure de quelques mois durant l'hiver, elle peut avoir un effet inscrit sur le plus long terme notamment dans le cas d'allergie de printemps.

Le Calendula Officinalis :

On trouve souvent cette variété chez les producteurs de plantes, mais aussi dans les champs « le soucis des champs » plutôt dans le sud de la France.

C'est une plante qui suit le soleil, et affectionne les terrains secs. Elle peut fleurir toute l'année si l'hiver est doux...!

De manière générale elle accompagne toutes les agressions de l'épiderme et c'est une grande plante de la réparation et de la protection des muqueuses et de la sphère veineuse (elle est douce, sa fleur est charnue, pleine d'eau et collante, huileuse). Cela en fait donc une grande plante de la gynécologie. Elle adoucit, nourrit et répare tout en étant antiseptique.

On peut l'appliquer en infusion sur une plaie, en macération solaire sur le bas du ventre lors d'une grossesse, sur de l'eczéma squameux, des brûlures, durant la varicelle, dans le cas de démangeaisons, de croûtes de lait, ou d'engelures. La macération solaire est rayonnante et belle à faire, à observer et à utiliser. Celle-ci pourra servir à faire une huile simple, un baume ou même un liniment. Elle s'applique ensuite au quotidien en accompagnant la peau vers l'expression du non-dit, avec son action hydratante, adoucissante, et antalgique. Elle calme.

C'est une plante de la femme, solaire et puissante, puisqu'elle vitalise les muqueuses utérines et vaginales : les règles peuvent être d'autant plus fortes que la muqueuse utérine est faible. Son rôle est donc important. Elle harmonise le passage vers la ménopause, calme les spasmes, et régularise les cycles.

En la faisant macérer dans de l'alcool (à plus de 50 degrés), on peut s'en servir en bain de bouche pour soigner des gingivites.

Melissa Officinalis, qui vient du Grec « Miel » :

La Mélisse est une plante qu'on ne trouve pas vraiment à l'état sauvage en France, je vous en parle malgré tout car elle est très facile à faire pousser, et peu devenir même envahissante ! Elle aime les sols caillouteux et pauvres, et elle sent divinement bon ! Elle est excellente en infusion lorsqu'on vient juste de la cueillir et qu'elle est encore fraîche ! Tout comme le Calendula, elle se consomme moins souvent séchée, celle-ci étant difficile à sécher et moins goûteuse.

Cette plante d'une douceur et d'une légèreté absolue, qui s'adapte à des sols cahotiques : elle est très résistante. C'est donc en cela qu'elle peut nous aider à nous enraciner. Elle aide à prendre conscience de soi, à poser et à donner un cadre à ses émotions. Dans l'ayurveda, c'est la plante du plexus solaire, alors qu'ici, c'est plutôt le Millepertuis !

La Mélisse calme les nausées, dénoue les crampes, aide à la digestion, limite les reflux, apaise les migraines. Elle est adaptée à toute les périodes de la vie, également pour les femmes enceintes et les jeunes enfants inquiets, ou mélancoliques, dans le sens où elle peut être consommée sans risques, à tous les instants.

Elle dissipe la mélancolie et aide à « digérer »...

Elle sent très bon une saveur citronnée et miellée, et fait partie de la famille des Lamiacées. C'est une famille surtout répandue dans les régions méditerranéennes, avec des plantes comme la sauge, l'hysope, le thym, le romarin, la lavande, et l'origan. Ce sont toutes des plantes riches en huiles essentielles, presque des épices de zones tempérées : elles parfument et apportent de la chaleur.

D'autres plantes de cette famille se trouvent au nord de la France, comme le Lierre Grimpant dont j'ai parlé lors de la Mosaique d'Aubervilliers du 3 avril. C'est une plante sans réellement d'HE mais elle est astringente, d'où son utilisation pour harmoniser les amas-graisseux, lorsqu'on applique la macération huileuse sur la peau.

La Mélisse incarne une grande féminité, mais une difficulté à l'incarner. C'est donc la plante pour accepter les rythmes qui sont inhérents aux cycles féminins, accepter sa féminité sans douleurs (par exemple l'endométriose). C'est la plante pour les personnes mélancoliques et sensibles à leur environnement, à l'esthétisme, facilement écoeurées par le moche, ou le méchant... Cette plante aide à l'ancrage et à l'acceptation de la réalité, elle apaise dans sa tonalité, c'est à dire légèrement.

La Mélisse est dite « sédative légère » c'est à dire qu'elle agit très subtilement. Si vous avez besoin de mettre le petit vélo qui tourne en flot continu dans votre tête, tournez-vous plutôt vers le pavot de Californie, ou même le Griffonia.

Faire une macération huileuse :

Dans le cas des plantes dont j'ai parlé, vous pouvez prélever les fleurs sans aucune tige pour le sureau, les feuilles pour le Lierre Grimpant, les feuilles pour l'Ortie, les fleurs à peine sorties pour le Calendula, et la plante entière fleurie pour le Millepertuis. Les feuilles pour la Mélisse et le Plantain, les ombelles de fleurs entières pour l'Achillée Millefeuille. Ce sont également ces mêmes parties qu'on utilise en tisane.

Une fois la récolte faite, en ce qui concerne les fleurs et plantes entières fleuries, déposez les dans un pot en verre bien propre, puis recouvrez d'huile d'olive vierge (première pression à froid, bio de préférence). Recouvrez votre pot d'une gaze (pour le fermer) et maintenez-le avec un élastique. Vous pouvez laisser votre pot en plein soleil durant minimum un mois. Pour le millepertuis, l'huile sera prête lorsqu'elle sera rouge sang; le Calendula sera jaune or...

Pour les feuilles épaisses, vous faites la même chose mais dans un récipient en verre, que vous mettez à feu doux au bain-marie durant (maximum 40 degrés) durant une heure. Filtrer.

En fait, il y a beaucoup d'écoles et beaucoup de manières de faire. Certains disent qu'il faut faire sécher les plantes avant de les faire macérer, d'autres ferment le pot en verre hermétiquement, etc. Le mieux, c'est d'essayer, et de voir, en fonction des choix qui s'offrent à nous, des plantes, et notre région etc. C'est expérimenter aussi ! Dans tous les cas, ajoutez de la vitamine E pour la conservation.

Pour formuler un baume à thème par exemple, il faut de l'huile et de la cire : vous pouvez utiliser les huiles de votre choix, achetées dans le commerce, ou alors utiliser les macérations huileuses (solaires pour les fleurs; au bain-marie pour les feuilles) que vous avez réalisées. Le Plantain et le Calendula par exemple pour un baume « égratignures, brûlures et piqûres d'insectes ».

Pour faire varier la texture de votre baume, faites varier la quantité de cire (de fluide à vraiment solide). La cire peut être remplacée par le beurre de Karité en fonction de vos envies,

besoins. En effet, la cire protège très efficacement la peau et aide l'huile à mieux pénétrer. Par contre, elle peut obstruer légèrement les pores aussi, ce que ne fait pas le beurre de Karité. Par contre, celui-ci voyage de loin pour venir et n'a pas les propriétés de la ruche.

Autre information, Si vous souhaitez ajouter des huiles essentielles à votre Baume-crème, ne dépassez pas les 1% pour une crème du visage, les 5 à 7% pour le corps et les 30% pour un baume « localisé » ayant un effet particulier.

L'huile d'Ortie peut s'utiliser au quotidien dans les salades ou au dernier moment sur un plat, même en application. Le millepertuis peut se faire macérer dans l'alcool, ou dans l'huile sans en faire de baume. Le Mélisse reste excellente fraîche !

Pour celles qui veulent aller plus loin autour des plantes, vous pouvez découvrir le magazine de l'association la « Garance voyage » qui propose également des sorties botaniques de grande qualité, pour réellement apprendre à reconnaître les plantes dans la nature !

Également le blog d'Althea-Provence qui offre des informations fiables et différentes recettes justement, dans une approche assez scientifique.

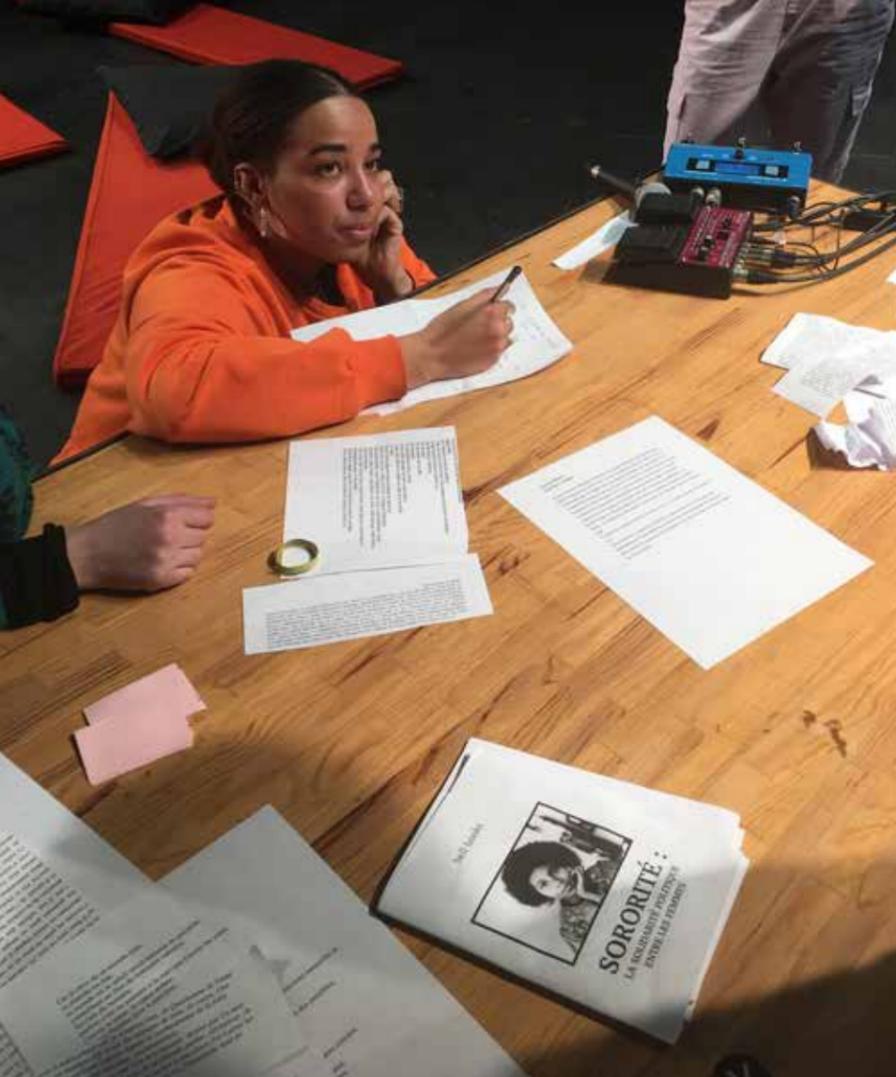
N'oubliez pas qu'il y a plusieurs « courants » autour des plantes, plusieurs manières de penser les plantes, et donc de formuler des « remèdes ».

Personnellement, les livres et articles d'ethnobotanique m'intéressent beaucoup ; car justement ils permettent de mettre en relief la personnalité de la plante et ses usages à travers le temps et l'espace. Tout proche de nous, la médecine holistique Allemande apporte également beaucoup de connaissances au sujet des plantes !

Milles bisous !



Womanhouse de Johanna Demetrakas, 1974



Oritiaune (corpus *Plantes en révoltes*) (extrait) — Josèfa Ntjam —

Oritiaune,

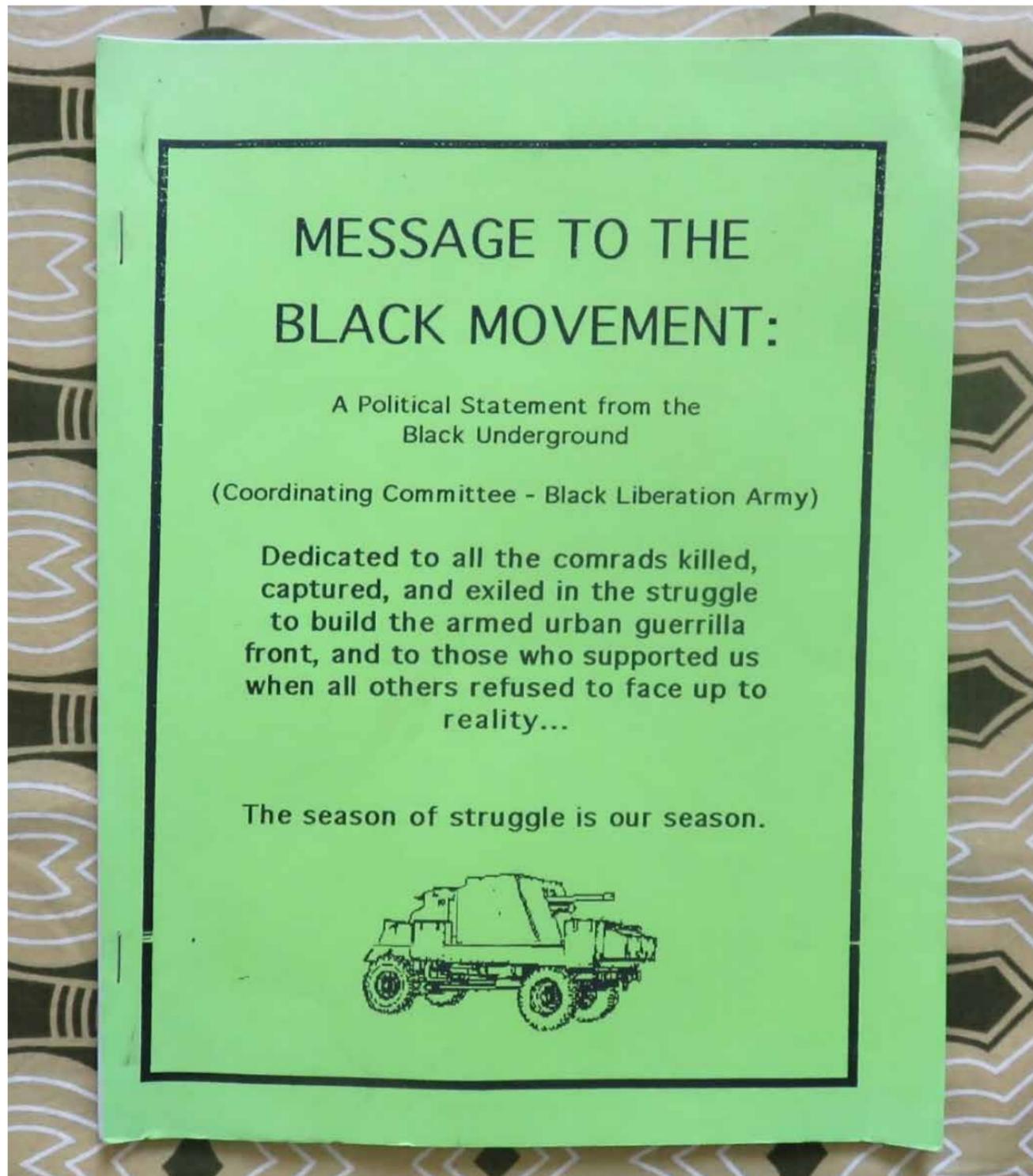
Parce que je suis cette plante qui fait fondre les barbelés,
Je suis cette,
Plante,
Qui survie,
Je suis une mauvaise herbe,
Celle qui,
Pousse à travers le béton,
Celle qui continue de vivre sous vos,
Semelles,
piétinée

Vous ne me connaissez pas,
encore,
J'harponne nos espoirs,
Me dérobe sous ces gravas qui,
pensent combler le vide,

Je suis une ruine,
non pas du passé,
Une ruine futuriste,

qui traverse les temps,
les eaux et le Styx,
je mange les morts et les vivants,
j'ai été Andoumboulou,
passant de plante à serpent,
rampant vers la grotte Songho,
J'ai été ce Soleil de plomb,
Qui changea vos barbelés en végétation,
J'ai été une femme guerrière,
Un drapeau traversant les temps,
une frontière sans limites,
une cartes des terres,
un espace sans noms,
un cyborg sans race,
un vaisseau en perpetuel mouvement,
je suis le parti imaginaire,
le comité invisible,
un rhizome,
une terre désenclavée,
j'ai été
un parchemin brûlé,
une histoire atomisée en éclats de,
verre,

j'ai été
Oritiaune.



<https://archive.lib.msu.edu/DMC/AmRad/messageblackmovement.pdf>

*

<https://www.cases-rebelles.org/>

*

<https://www.viesvolees.org/>

Atelier vidéo après la projection du documentaire DIRE À LAMINE en présence de Michaëla, co-réalisatrice du film (réal. : collectif Cases Rebelles + collectif Vies Volées) 27 Janvier 2020 - Semaine Imagine #2



Ramata Dieng, extrait documentaire Dire à Lamine

PARTIE 1 : Quel moment du film t'a le plus marquée ?

A.

«Alors, peut être esthétiquement aussi, cette partie du film où on est dans un garage, en noir, avec les voix off et cette lumière qui tourne parce que je trouve que dans un point du vue purement symbolique, au delà des mots, au delà des faits, je trouvais que symboliquement cela incarnait vraiment ce qui se passe. C'est à dire que on est dans le flou, on nous cache des choses. Quand je parlais d'impuissance, qui était sous nos yeux chaque jour, c'est vraiment ça et cette lumière, même à la fois, qui s'arrête et qui s'éteint. Je trouvais que symboliquement c'était très fort, artistiquement parlant, pour décrire ce qui se passe là et ça m'a remuée, au delà des mots et des faits.»

B.

«Toutes les prises de parole de la nièce de Lamine, Kimberley, et notamment le moment où elle dessine, où elle explique qu'elle évite de parler de Lamine avec sa famille, que c'est devenu un sujet beaucoup trop douloureux à aborder pour eux. Cela m'a mise en miette parce que c'est le moment où on se dit que c'est maintenant comme un truc handicapant, comme si la vie elle pouvait plus continuer en ayant entre eux la mémoire de leur fils, oncle ou frère et elle dit «il faut que je refoule, il faut que je refoule» et c'était horrible à entendre parce que c'est que ce sera jamais vraiment digéré et parce que quand on refoule, ça reste toujours quelque part. Donc j'ai trouvé ça vraiment bouleversant. J'ai l'impression qu'il y a vraiment deux solutions pour les proches de Lamine, soit ne plus du tout en parler, soit ne faire que de parler de ça

et ça devient une question obsédante et en fait, dans un cas comme dans l'autre, ses proches n'ont pas le droit de poursuivre leur vie parce qu'il y a cette tragédie qui les ont marqué-e-s au fer et ce n'est plus possible de poursuivre la vie en ayant des préoccupations, des joies ou des contrariétés dérisoires. Donc j'ai repris mon texte, je vais pouvoir lire le nom du collectif «vies volées», pas seulement celles des victimes mais aussi de tous les gens qui les ont aimées.»

C.

«Je pense que c'est plus quand j'ai vu les images des mobilisations, des manifestations et de voir justement toute la force qui se dégage de ça, alors que je pense que pendant les témoignages, au début, je me suis sentie vraiment désemparée et vraiment je me disais que je ne comprends pas comment on peut sortir de ce système et c'est plus en voyant les gens ensemble, les luttes, la force malgré tout ça que ça m'a un peu fait basculer du côté de l'espoir. Maintenant je ne sais pas exactement où je me situe entre désespoir et espoir mais je pense que c'est plutôt ces moments là, oui.»

D.

«Je crois que c'est, globalement, tous les moments où ses sœurs interviennent. Ce sont des moments qui sont très très forts et qui d'un point de vue de l'émotion nous permettent de se rendre compte que ce ne sont pas juste des noms, ni juste des faits. Derrière tout ça, il y a des familles qui sont détruites, c'est un truc sociétal et systémique et on ne peut pas continuer de détruire des gens en fait, il y a déjà eu des morts et en plus de ça on détruit des familles, et j'ai trouvé ça assez incroyable.»

E.

«Il y a un moment auquel j'ai beaucoup repensé, c'était l'image de Lamine mort du fait d'avoir voulu seulement respirer dans ce pays, dans cette suprématie blanche et ça c'est une image qui est très marquante et très parlante. Parce que Lamine est mort suffoqué, sous le poids de trois policiers, des centaines de kilos, qui entravaient sa respiration. Il est mort d'avoir voulu respirer, de s'être débattu pour essayer de respirer. En fait, il y a des existences qui sont moins importantes que d'autres et qui valent moins que d'autres et il y a aussi dans le documentaire, tout ce qui est montré sur l'enfant qu'il était, ce qu'il aimait, ses surnoms, tout cela m'a marquée.»

F.

«Directement ce qui me vient en tête quand tu me demandes ça c'est les larmes de Ramata Dieng, et aussi le moment où elle s'excuse. C'est quelque chose qui m'a énormément marquée, parce que déjà qu'elle porte énormément sur ses épaules, comme l'a expliqué l'autre sœur, Fatou il me semble, c'est vrai qu'elle se comporte avec Lamine et avec toute cette histoire comme une mère se préoccuperait de son fils et finalement ça m'a vraiment déchiré le cœur de la voir s'excuser en fait, car on sait très bien que ce n'est pas de sa faute à elle, qu'elle n'a rien demandé à personne et pour autant c'est quand même elle qui a cette prise de conscience de s'excuser et ce qui me brise le cœur c'est que ce n'est pas à elle de s'excuser, ça c'est sûr, et qu'en plus de ça, les véritables fautifs, eux, n'ont toujours rien reconnu. C'est vraiment ce qui m'a marquée là-dedans.»

G.

«Il y a vraiment un moment dont je parle rapidement dans mon texte qui m'a interpellée et mis, je pense, face à mes privilèges, certainement aussi, de blanche et cetera. C'est le moment où, Ramata, la sœur de Lamine dit qu'elle est désolée, qu'elle se met à pleurer et comme un cri de rage elle dit qu'elle est désolée de ne pas avoir réussi à lui rendre justice et ce moment là m'a achevée et j'ai trouvé ça d'une injustice, pour lui, pour elle, pour toute sa famille, incroyable et s'il y a quelque chose que je devais retenir en terme de parole, c'est quelque chose de

finalement assez simple mais criant de vérité et tellement injuste que je pense que c'est ce témoignage, cette phrase là et ce visage qui vacille que je retiendrais.»

H.

«Il y a deux moments qui m'ont marquée, le premier c'est quand il y a la sœur de Lamine, Fatou, qui parle de la culpabilité qu'elle a vis-à-vis de sa sœur, par rapport au fait qu'elle ait moins d'implication dans le combat pour rendre justice à Lamine et je trouvais que c'était un moment qui était fort et je me suis sentie interpellée par sa réaction et par tout l'affect qu'elle mettait dans ce moment là. J'avais l'impression qu'elle réalisait ça et de ce que ça disait de son deuil, que leurs deuils n'étaient pas les mêmes. J'ai trouvé qu'à ce moment là, il y avait l'intime avec beaucoup de pudeur qui se mélangeait à des questions politiques qui pouvaient être abordées, donc j'ai trouvé ça vraiment fort. Et l'autre moment, c'est la fin où on entend ta voix et on voit les photos de Lamine et j'avais l'impression qu'il prenait corps, aussi parce que le fait qu'on ne voit pas trop son visage avant, on entend, on parle de son sourire et là on voit son sourire, on croise son regard et donc là j'ai eu l'impression de le rencontrer.»



Lamine Dieng

PARTIE 2 : Qu'aimerais-tu dire à Lamine aujourd'hui ?

A.

«Lamine, je ne te connais pas mais je me souviens de ton histoire dans les médias, il y a plus de dix ans. Ce qui t'est arrivé c'est profondément injuste et scandaleux, on vit dans une société injuste et tout ça c'est sous nos yeux chaque jour et on a l'impression d'être impuissant encore aujourd'hui. Bravo à Ramata pour son combat, pour la vérité. Tu peux vraiment être super fier de ta sœur, super fier de ta famille et je souhaite que le combat de Ramata et des gens qui l'entourent soit amplifié pour que ta mort, celles des autres, celles qui ont suivi, celles qui étaient là avant ne soient pas, ne restent pas inutiles si on peut dire, que ça serve un jour, que ça serve à bousculer le système, que ça serve à faire évoluer ce système qui ne fonctionne pas pour un meilleur respect de nos libertés à tous et à toutes.»

B.

«Lamine, je t'écris aujourd'hui alors que je ne t'ai jamais connu, alors que tu n'existe plus, mais à travers tes sœurs, ta nièce, ta cousine, tes ami-e-s, à travers ce qu'elles ont dit de toi, tu

as été aimé par d'autres, des inconnu-e-s, des gens que peut être tu n'aurais jamais croisé-e-s si ta vie s'était poursuivie. Au près de ta famille et de tous ces autres, ta mémoire continue d'exister, un peu de toi est toujours là. Aujourd'hui j'ai découvert ton visage, ton quartier, les qualités que tous tes proches s'accordent à te trouver, je sais quelle berceuse ta grand-mère te chantait quand tu étais petit. Les gens se battent pour que tout ça ne soit pas oublié. Cela m'a émue de voir la force que tu continues d'inspirer aux gens qui t'ont aimé. Le pouvoir de la vie est vraiment de ce côté mais c'est tragique de devoir employer toute cette force pour résister, dénoncer, espérer un jour pouvoir connaître la vérité. Ta nièce, elle évite de parler de toi pour ne pas craquer, ta sœur ne fait que de se battre pour toi, pour ne pas s'effondrer. De là où tu es, je t'espère serein, tu n'es pas et tu ne seras jamais oublié.»

C.

«Après avoir regardé le film, de tout ce qu'il y aurait à te dire, il y a eu un grand silence. Pas parce qu'on aurait rien à te dire, mais peut être justement parce qu'il y en aurait tellement. Violence des mots, des images, de ce que je comprends et de tout ce que je ne comprends pas et culpabilité aussi de ne pas tout comprendre, ne pas savoir quoi faire, d'être dans un pays qui autorise ça et de ne pas être morte, moi ou nous et je vois ta famille, je vois la lutte, la force, le sacrifice des uns pour tout ça et quand j'entends ton histoire, je me sens désemparée, si proche de toi et en même temps si loin. Ta famille n'a pas le droit à son deuil parce qu'elle doit porter l'histoire mais elle nous rend la conscience, il faut hurler et ce n'est pas normal et il ne faut pas se laisser faire et tu n'es pas mort pour rien.»

D.

«Je pense que je voulais te dire que je suis désolée, désolée qu'on soit dans une société encore tellement profondément raciste que je ne peux même pas comprendre la crainte de vivre ce que tu as vécu parce que moi, clairement ça ne m'arrivera pas. Je suis vraiment désolée pour ça, qu'on ait pas encore réussi à faire changer ça. Au delà de ça, je suis désolée parce que personne ne devrait mourir et parce que des hommes ne devrait pas rester libres quand ils ont enlevé la vie de quelqu'un. Je suis désolée.»

E.

«Lamine, je voudrais te dire que ton histoire, ton prénom, ton visage, sont imprimés dans mon esprit. Je voudrais te dire que ta famille, ta chère sœur, tes ami-e-s, ton quartier, portent ta mémoire dans leur cœur et dans leur lutte. Je voudrais que tu sois parmi elles et eux, que tu voies combien ils et elles sont beaux et belles, forts et fortes. Je t'imagine te balader dans les rues du vingtième. A quoi pensais-tu ? Étais-tu amoureux ? Tu te baladais dans les rues du vingtième qui t'a vu grandir et puis mourir. Tu es mort de la haine, d'une violence aveuglante qui ne connaît pas de limite. Une violence qui t'a enlevé à ce monde, triste et cynique monde. Triste France. Féroce France qui t'a volé ta vie. En remontant le cours de l'histoire, on voit bien ce qui a mené à ce jour où ces policiers se sont attaqués à toi. Tu étais tout seul. Je voudrais te dire que tu as été aimé et aujourd'hui encore c'est l'amour que tu portais pour les autres, Lamine, qui se répand, se diffuse, qui éradique.»

F.

«Que dire qui n'a pas été déjà dit cent fois ? Quels mots pourraient qualifier le drame qui s'est abattu sur ta famille en juin 2007 ? Quels mots pourraient qualifier l'injustice dont tu as été victime ? Mais surtout quels mots pourraient faire aujourd'hui la différence et faire en sorte que tout cela cesse ? Ce sont toutes les questions qui me passent par la tête après avoir écouté ton histoire. Questions qui restent aujourd'hui, malheureusement, sans réponse. Mais rassure-toi, le courage et la force d'esprit de tes proches me donnent beaucoup d'espoirs. L'espoir que les actes pèseront, un jour, plus lourds que les mots. Que le combat que mène ta famille sera un jour reconnu et que les actes commis par cette police qui ne protège qu'elle

même soient eux aussi enfin jugés. En tout cas, sache que tu n'es pas tout seul, que beaucoup de gens t'entourent, sont là pour toi et que le combat continue.»

G.

«J'aimerais justement commencer par te dire que tu as une sœur incroyable, la force et l'invincibilité d'une autre grande combattante contemporaine qui est Assa Traoré, justement dans le documentaire qui t'est consacré, elle dit qu'elle est désolée, de ne pas avoir réussi à te rendre justice. Ces mots là ont résonné comme un cri de rage également en moi, comme une injustice totale, comme si la mobilisation ne devait reposer que sur les familles. Que seules les victimes devaient porter les armes et pour ça c'est à nous également, et je t'en fais le serment, individu-e-s privilégié-e-s, d'avoir conscience de nos privilèges et d'avoir d'autant plus l'obligation de dénoncer un Etat qui a le permis de tuer. De dénoncer des violences systémiques qui sont l'héritage d'un passé colonialiste, esclavagiste et souverainiste. Et aujourd'hui je crois aussi profondément au pouvoir de l'image et je pense que pour ça, ce documentaire qui t'est consacré, tous ces témoignages, toutes ces archives, sont une arme politique incroyable et indéniable et surtout un des seuls moyens d'action qui reste à ta famille et à nous allié-e-s à côté d'un non lieu. Je pense que c'est une arme incroyable et qu'il faut réussir à l'utiliser. Pour reprendre tes mots, Michaela, les procès refusés sont des aveux de culpabilité et pour ça, j'ai envie de te dire Lamine, Adama et toutes les victimes de violences policières qu'on réclamera, jusqu'à ce que justice soit faite, vérité et justice pour vous tous et vous toutes.»

H.

«Si j'avais quelque chose à te dire, c'était que je connaissais ton nom et aujourd'hui je t'ai rencontré. Je suis de celles qui croient qu'on ne meure jamais vraiment et que de la même manière que nos existences se font avec les autres, on continue à vivre dans les relations et dans les récits. Tu continueras à exister. C'est difficile de trouver les mots pour qualifier ça. Ta vie aura le mérite d'avoir été et j'espère sincèrement qu'on te rendra justice et que ta mort n'aura pas servi à rien. Que ça puisse faire avancer les choses, c'est tout ce que je peux espérer. Et que tu reposes en paix.»

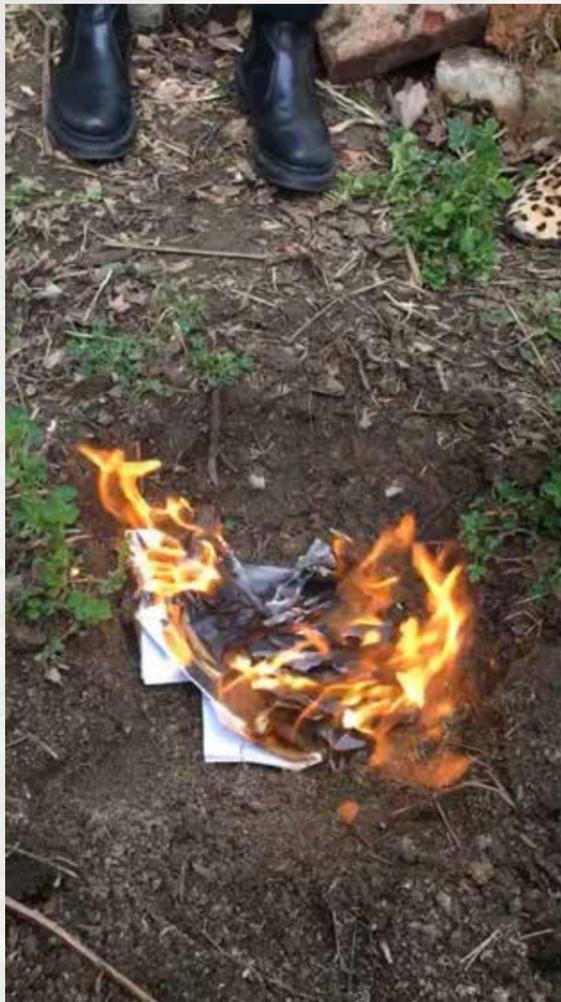


«Laissez-nous respirer ! Appel des familles contre l'impunité des violences policières», sur le blog de Ramata Dieng : <https://blogs.mediapart.fr/ramata-dieng/blog/310120/laissez-nous-respirer-appel-des-familles-contre-limpunite-des-violences-policieres>



La main « est, avec le coeur et la tête, un pôle essentiel de la noblesse de l'homme. [...] Dans la tradition maghrébine, la main concentre autour d'elle d'innombrables motifs populaires aux fortes charges symboliques. La main appelle la relation et l'échange réciproques. [...] La "main de Fatma" est un symbole d'accompagnement qui se rencontre dans la vie du Maghrébin, de la naissance jusqu'à la mort. [...]

♥ "d'avoir le coeur sur la main".»
Malek Chebel, *Le corps dans la tradition au Maghreb*, p.61



voyant ce qui dégoulinait, elle s'est mise
à baver
par amour, impatiente d'émettre
elle a lié sa mouille à l'obséquieux
dressé aux décès l'origine de ses pertes
elle a filé sa langue
en expressions de signes – s'est située au niveau
du silence
anonyme – pour que le regard parle –
souviens résistance –
puis elle a donné son ventre aux graines
"tout est à vous
sauvage et domestique
apprenez-moi vos visages
j'irai miroir, révéler le bouquet des heures
aux fleurs identifiables, dont les buées ne savent
que le brouillard

tout état vous,

les flammes sont une version de la lumière
sachons savoir allumer ce qui brille

Photo rituel secret / Poème Laura Boullic

CAPITALISME CARCÉRAL

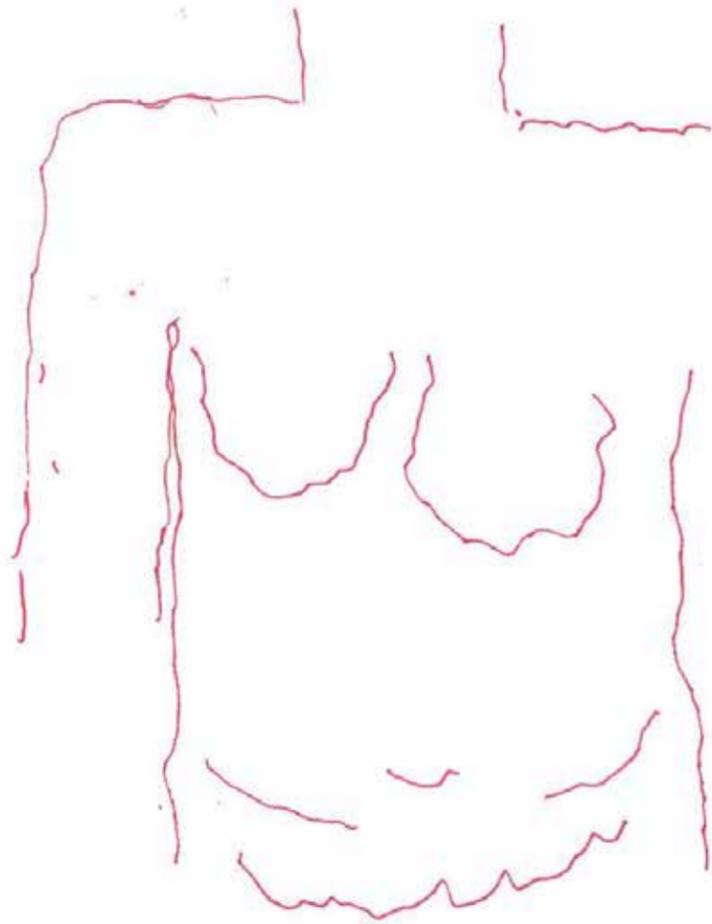
Jackie Wang, éditions divergences, 2019

(extrait p. 287)

« Parfois, je ne sais pas quoi te dire ou comment terminer.

Depuis un certain temps je me demande comment
te dire qu'il faudrait abolir la police et les prisons, mais
en tant que poète, mon travail n'est pas de te persuader
avec des arguments, mais de te communiquer une
expérience vibrationnelle capable d'éveiller ton désir
d'un autre monde. »





Dessin de Lydia Amarouche

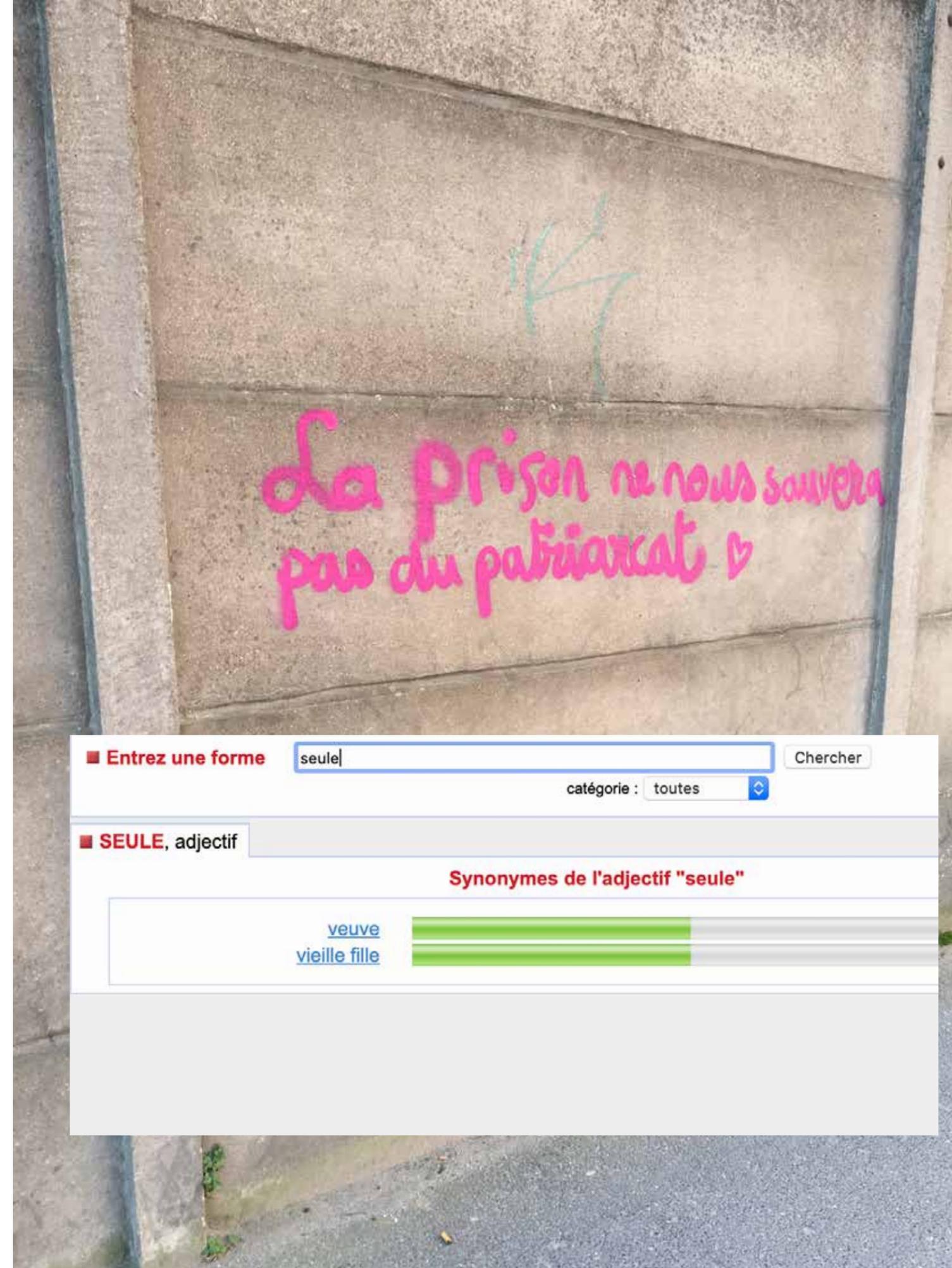


Photo prise à Aubervilliers - Front Populaire / Capture d'écran du site CNRTL (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales)

VAGABONDES, VOLEUSES, VICIEUSES.

Adolescentes sous contrôle, de la libération à la libération sexuelle.

Véronique Blanchard, éd. François Bourin, 2019

(extrait p. 41)

Rose, à la question « Comment comprenez-vous le bonheur ? En avez-vous déjà eu ? », répond :

« J'ai jamais eu de bonheur dans ma vie zusca la. Je pense quand je serais marier Jean Noret du bonheur je le comprend quand on me fait plessir ou quand on m'amène au cinéma. J'ai de la chance et du bonheur sen coi Jean Noret n'a pas eu du bonheur dans sa vie ses pa maintenant que Jean Noret du bonheur. »



-  **Blackiavel** @napilicaio · 27 févr.
Sait-on quand vous êtes responsable de qq chose ? Vos réussites vous sont-elles attribuées ?
1 5 42
-  **Blackiavel** @napilicaio · 27 févr.
Votre taf est mis en valeur par vous ?
1 4 34
-  **Blackiavel** @napilicaio · 27 févr.
Une personne racisée HUMBLE au travail n'est pas protégée . La mise en valeur de votre travail est cruciale .
1 30 97
-  **Blackiavel** @napilicaio · 27 févr.
Geraldine va déplacer un bureau et raconter qu'elle a fait un déménagement. Sometimes you need to geraldiner les choses .
3 33 183
-  **Blackiavel** @napilicaio · 27 févr.
Le seul racisé humble dont on a reconnu le taf c'est Jésus .

 **Blackiavel**
@napilicaio

Ce #JeudiSurvieAuTaf is over et ils ne nous auront pas .



My whole, my everything
My ASS
Mon assommante vérité

Mon cul, mon cul se hisse dans les rues
Il essaie de se faire tout petit mon cul
Mais on lui fabrique une face à my ass
Vas-y que je te prends, ouais tu t'appelles comment?
On lui en dit des choses un peu assommantes
Je lui ai pas encore trouvé de prénom, à mon cul
Je crois qu'elle sait pas la rue
Qu'il a pas encore appris à parler,
Mon cul.

On n'a pas besoin de mes yeux
Surtout pas de ma bouche pour le tchatcher.
A croire que Mon cul c'est un open bar, et que dessus tu peux
juste trinquer.

Alors pour ce soir, je lui ai trouvé une voix
Peut-être des prénoms, je crois que j'ai pas le choix
En tout cas.
Je vais le baptiser.
S'il faut faire de la friction, mon cul devient béton
Parce qu'il a quand même sa vérité
au-delà d'être un cul d'enculée

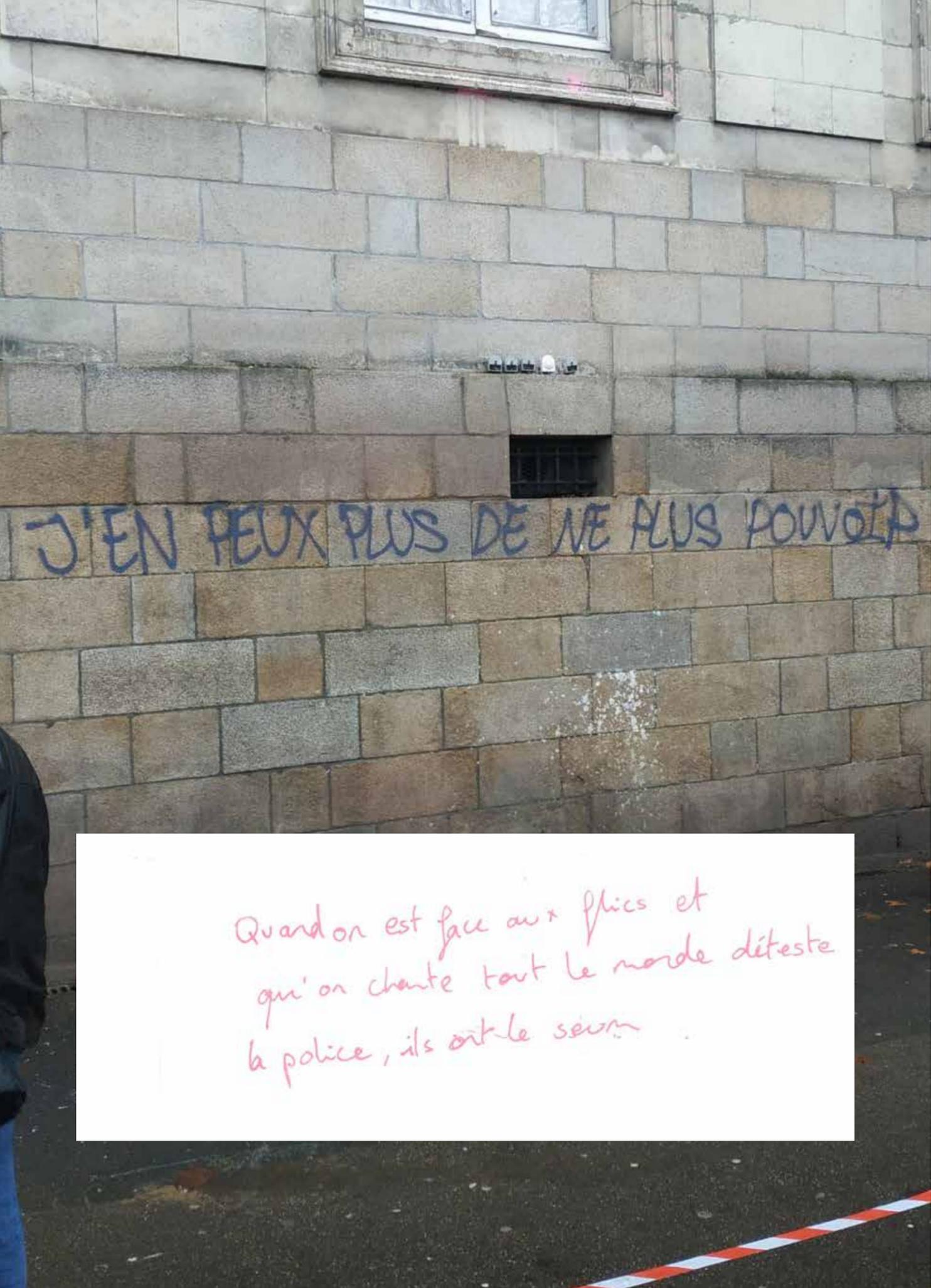
Peut-être même qu'il aimerait bien ça
S'oser vers d'autres chemins, en vertu du vagin
Mais trop de torts d'y penser
Déjà bien condamné à l'hypersexualité
Déjà tout petit, il était interdit
Je vous ai dit, qu'il était déjà assommé
Assujetti au silence
Il a eu peur de s'assumer.

Mais qu'elles sont belles même mes fesses
Elles veulent de l'espASS pour être grosses
Elles méritent la place de se la péter

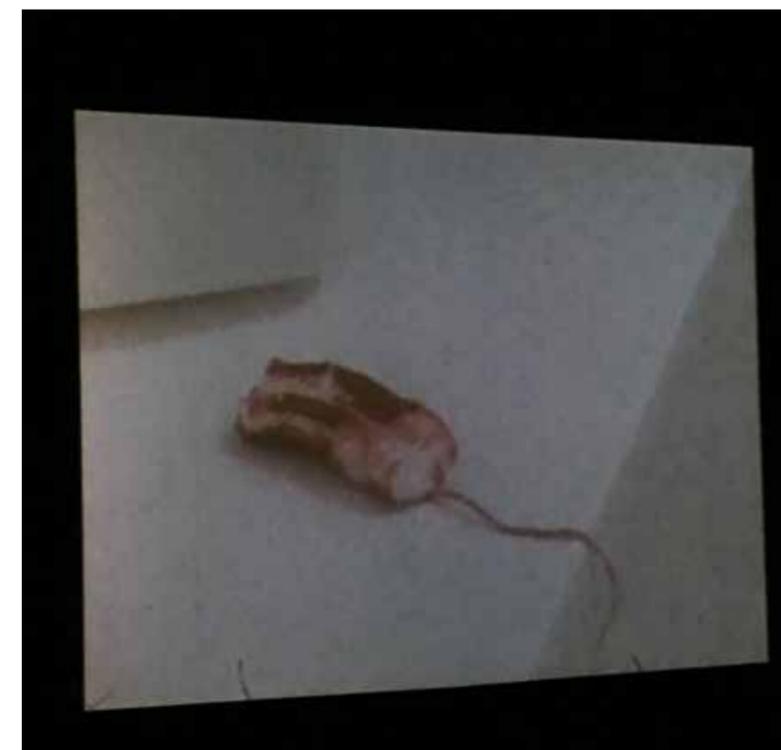
De tout péter en fait
Alors elles ont décidé un jour de faire payer
D'être des putes pour s'enjailler
Parce que la rue est gratuite,
et que sa haine aussi
J'ai trouvé des moyens, pour nous mettre bien
t'inquiètes selfcare, la place je gère
Mon cul t'as souffert, jusqu'à tous tes creux
tu t'es épaissi tel un hémisphère, tu restes quand même heureux
même quand tu craques jusqu'aux pantalons
tu marches fière, t'es archi solidaire
tu me laisses jamais tomber, avec toi y a pas de bleus
que de la cellulite à faire vibrer
nique l'agression t'es une assassine
sur la vie de ma mère, je vais te célébrer

amine





Quand on est face aux flics et
qui on chante tout le monde déteste
la police, ils ont le seum



À gauche photo larueourien.tumblr.com / atelier Aminata Labor (op. cit.)
Ci-dessus : Womanhouse de Johanna Demetrakas, 1974



PRATIQUEZ LE SOUL STRETCHING, OU LES 4 CHEMINS VERS VOTRE BIEN ÊTRE QUAND VOUS EN RESSENTEZ LE BESOIN, ET SACHEZ QU'AU MOMENT OÙ VOUS LE PRATIQUEREZ, VOUS NE SEREZ JAMAIS SEULES, CAR NOUS SERONT TOUJOURS ENSEMBLE À IMAGINER, À RÊVER ET À NOUS ENVOYER NOS PLUS BELLES ÉNERGIES.

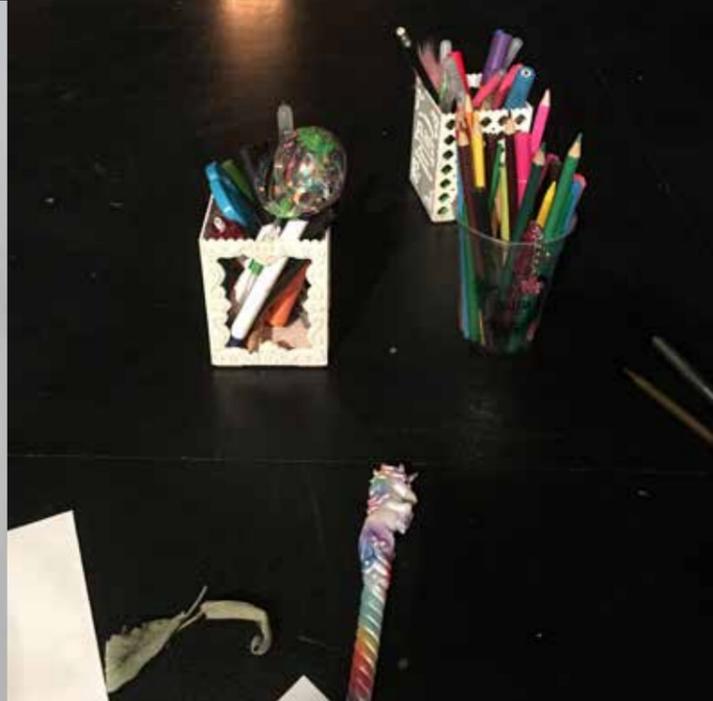
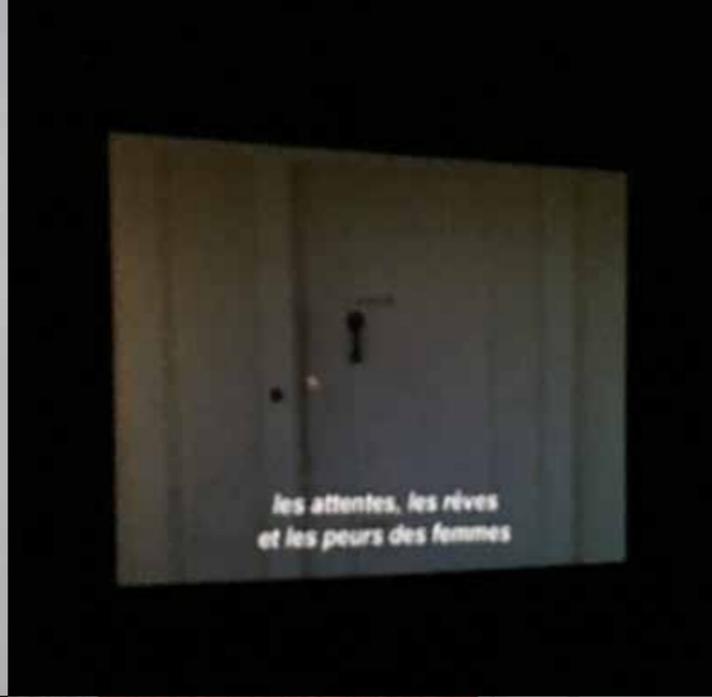
CHERRY B DIAMOND
SOUL STRETCHING
LE 19 DÉCEMBRE 2019



Découverte du BMC - Body Mind Centering et Initiation à la technique de combat Système A,
avec Louise Buléon Kayser les 29 et 30 janvier 2020

À droite : dessin de Chloé Huie Brickert







TAJINE VJ (vert, jaune & veggie)

Nesma aka Benteddar

Ingrédients

Pour 5 à 6 parts généreuses

1 gros oignon rouge (ou 2 moyens)

4 gousses d'ail

300 g de petits pois (frais écosés, ou surgelés)

300 g de haricots verts ou plats

300 g de coeurs d'artichauts (frais épluchés, ou en conserve)

quelques branches fraîches de persil et de coriandre

4 citrons jaunes

300 g d'olives vertes (avec noyau pour plus de goût, sans pour plus de confort)

500 g de riz long grain

200 g de cheveux d'ange

100 g de beurre

épices : sel & poivre, curcuma, safran

PRÉPARATION

Sauce Laver et éplucher l'oignon. Le couper en deux puis en rondelles, de façon à obtenir des demi-rondelles.

Écraser l'ail à l'aide d'un presse-ail, ou à défaut le râper.

Hacher le persil.

Laver et équeuter les haricots et réserver.

Déposer les oignons sur un fond d'huile dans une marmite, puis ajouter l'ail et le persil et mélanger.

Faire dorer, puis ajouter les épices et mélanger.

Ajouter 1 à 1,5 litres d'eau, selon le volume de sauce souhaité. Couvrir et laisser cuire à feu moyen.

Pendant ce temps, faire bouillir les olives pendant 5 mn puis réserver.

Ajouter les petits pois et les haricots, cuire pendant 15 mn. Après 5 minutes, ajouter les coeurs d'artichauts.

Pendant ce temps, couper les citrons en rondelles.

Ajouter les olives à la sauce et laisser cuire 10 minutes.

Ajouter les citrons et laisser cuire 5 minutes, puis éteindre le feu.

Saupoudrer la coriandre grossièrement hachée.

Riz aux Dans une casserole, faire fondre le beurre puis ajouter les cheveux d'ange.

cheveux Faire dorer jusqu'à ce que les cheveux d'ange commencent à rosir.

d'ange Ajouter le riz et mélanger, puis faire dorer jusqu'à ce que le riz soit translucide.

Couvrir d'eau et laisser cuire jusqu'à ce que le riz absorbe l'eau.

Egoutter et servir avec la sauce.

Bsahetkoum !

COUSCOUS VÉGÉTARIEN

Nesma aka Benteddar

Ingrédients

8 à 10 parts généreuses

1 paquet de couscous fin ou moyen (1 kg)

1 ou 2 gros oignons jaunes

3 ou 4 gousses d'ail

2 ou 3 navets moyens ^(3 ou 4 petits)

4 ou 5 carottes moyennes

2 ou 3 courgettes moyennes

1 quartier de courge

4 ou 5 tomates

1 piment vert clair ^(optionnel si vous appréciez une touche piquante)

200 g de pois chiches ^(secs de préférence, sinon en conserve)

En cas de pois chiches secs, les mettre à tremper la veille du jour de préparation.

épices : sel & poivre, ras el hanout, paprika

quelques branches coriandre fraîche et persil frais

125 g ($\frac{1}{2}$ plaquette) de beurre

Ustensiles spécifiques :

un couscoussier

un grand plat large et creux (gasaa)

PRÉPARATION

Préparation du couscoussier

Mettre 2 à 3 litres d'eau dans la marmite du couscoussier.

Sceller le couscoussier afin que la vapeur ne s'échappe pas. Pour ce faire, tapisser le bord de la marmite de papier aluminium ou d'un tissu, et enfoncer la passoire afin que le tout soit plus ou moins hermétique.

Préparation de la semoule

Verser la semoule dans le plat *gasaa*.

Pour du couscous fin : imbiber la semoule d'eau sans pour autant le saturer. Le grain trempé doit avoir la texture du sable mouillé. Pour du couscous moyen : couvrir la semoule d'eau puis verser le surplus pour ne conserver que le grain saturé d'eau.

Laisser absorber une dizaine de minutes. Le grain devrait être dur et compact d'ici là.

Creuser un trou au milieu du tas compact de grain.

Verser de l'huile dans le trou et huiler ses mains.

Imbiber le grain d'huile en le frottant entre les paumes dans un mouvement circulaire.

Répéter jusqu'à ce que tout le grain soit imbibé et désagrégé de la sorte les grumeaux.

Verser le grain ainsi huilé et "séparé" dans la passoire du couscoussier.

9. Porter à ébullition. Quand la vapeur commence à s'échapper du grain, laisser cuire 20 minutes.

10. Verser le grain cuit dans le récipient. Se munir d'un verre d'eau, éclabousser le grain et mélanger.

11. Laisser reposer 10 minutes.

Répéter les étapes 9 à 11 deux fois. La dernière fois, ajouter du beurre en morceaux au lieu de l'eau et mélanger.

Préparation de la sauce

Hacher l'oignon et le persil, écraser l'ail et faire une mixture de ces trois ingrédients.

Déposer la mixture sur un fond d'huile dans une marmite, et ajouter les pois chiches.

Faire dorer, puis ajouter les épices et mélanger.

Ajouter environ 2 litres d'eau, selon le volume souhaité de sauce.

Couvrir et laisser cuire à feu moyen.

Laver les tomates puis les monder* pour les peler facilement. Mixer à l'aide d'une moulinette, d'un blender/mixeur ou piler à la main, puis réserver la purée obtenue.

Pendant ce temps, nettoyer et éplucher les navets, carottes et courgettes.

Couper les carottes et courgettes en demi-cylindres d'environ 10 cm.

Couper les navets en quartiers ou demi-quartiers ^(selon la taille) d'environ 10 cm.

Couper la courge en gros dés.

Ajouter la purée de tomates à la sauce et laisser cuire quelques minutes.

Ajouter les carottes, courgettes et navets et cuire 10 minutes.

Ajouter la courge et cuire 10 minutes.

Vérifier si les légumes sont cuits en les piquant à l'aide d'un couteau. Si leur chair est tendre mais ferme, ils sont prêts ! Vous pouvez éteindre le feu.

Ajouter le piment entier, en prenant soin de ne pas l'ouvrir, et laisser infuser quelques minutes.

Saupoudrer la coriandre grossièrement hachée dans la sauce. C'est prêt !

Service

Présenter la semoule et la sauce séparément.

Servir le grain puis verser la sauce. Prévoir une bonne quantité de liquide car le grain absorbe très vite !

*Monder une tomate permet de l'éplucher très facilement. Pour cela : retirer le pédoncule et tracer une petite croix à la base du fruit à l'aide d'un couteau. Plonger dans l'eau bouillante 2 minutes, puis dans l'eau froide. Peler en retirant la peau au niveau des incisions.

Bsahetkoum !



sexy confinée
@soeurvivante

En train de faire un gâteau j'ai suivi aucune consigne ni mesure car j'espère le rater afin de le recommencer pour meubler ma journée là un succès ce serait un échec 😞

14:18 · 22/03/2020 · Twitter for iPhone



sexy confinée
@soeurvivante

Emmanuel Macron a niqué ma vie

20:38 · 11/03/2020 · Twitter for iPhone



<https://open.spotify.com/playlist/4b0WK0kG9QGJ5yA6WUxTyh?si=NEdDxyAJROGK1nc0LVHNvQ>

<https://www.deezer.com/en/playlist/7433868244>

SOUPE DE POIS CASSÉS

Nesma aka Benteddar

Ingrédients

Pour 6 à 8 parts généreuses

1 gros oignon jaune (ou 2 moyens)

4 gousses d'ail

300 g de pois cassés secs

Une poignée de pois chiches (secs de préférence, sinon en conserve)

En cas de pois chiches secs, les mettre à tremper la veille du jour de préparation.

Une poignée de cheveux d'anges.

3 carottes

épices : sel & poivre, cumin

2 citrons jaunes

quelques branches coriandre fraîche

PRÉPARATION

Hacher l'oignon, écraser l'ail et faire une mixture de ces trois ingrédients.

Laver et éplucher les carottes. Couper en deux dans le sens de la longueur, puis en rondelles, de façon à obtenir des demi-rondelles.

Réserver.

Déposer la mixture sur un fond d'huile dans une marmite, mélanger et faire dorer.

Ajouter les pois cassés et le cumin, mélanger et laisser cuire quelques minutes.

Ajouter 2 à 3 litres d'eau (selon le volume de soupe souhaité), puis

laisser couvrir et laisser cuire 30 minutes à feu moyen.

Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender.

Ajouter les cheveux d'ange, les carottes et les pois chiches, puis laisser

cuire 15 à 20 minutes à feu doux.

Vérifier la cuisson des carottes et pois chiches, puis éteindre le feu si ces

derniers sont tendres.

Avant de servir, presser un demi-citron dans la soupe et mélanger.

Ajouter une partie de la coriandre grossièrement hachée.

Réserver le reste de la coriandre et du citron en quartiers pour que

chaque convive puisse assaisonner son bol.

**Remarque : en cas de restes, ajouter au moins deux verres d'eau avant de réchauffer la soupe dans une marmite, car les pois cassés absorbent énormément d'eau !*

Bsahetkoum !

SALADE D'ORANGES

Nesma aka Benteddar

Ingrédients

Pour 4 à 5 parts généreuses

1 kg d'oranges à dessert

quelques cuillerées d'eau de fleur d'oranger

quelques feuilles de menthe

le jus d'un demi citron

épices : sucre en poudre, cannelle

PRÉPARATION

Laver, peler et couper les oranges en rondelles.

Disposer les oranges au fond d'un plat, de façon à former une seule couche.

Saupoudrer le sucre de façon à recouvrir les oranges.

Verser le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger selon la quantité de jus souhaitée (sachant que les oranges et le sucre vont également produire du jus).

Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur.

AU MOMENT DE SERVIR, SAUPOUDRER DE CANNELLE ET DÉCORER DE QUELQUES FEUILLES DE MENTHE.

Bsahetkoum !





miss honey triops @ANTITAXI · Mar 21
 moi : mange 18 kinder maxi
 moi : j'ai envie de vomir je crois que j'ai le coronavirus

104 15.6K 49.1K

Show this thread



Duc de Saint-Frippon @MFrippon · 23 mars
 Urgent: Jean Louis Aubert annonce qu'il va servir les clients à la caisse d'Auchan #ahnon

Le JDD @leJDD · 23 mars
 Jean-Louis Aubert : "Le virus nous met tous à égalité" lejdd.fr/Culture/Musiqu...



sexy confinée
 @soeurvivante

Mais vraiment j'en peux plus de cette nenette qui met des cœurs à la place des i quand elle écrit des mots à la page du dimanche dans son agenda

Tele-Loisirs.fr @TeleLoisirs · 08/03/2020

.@MarleneSchiappa : "Les gens qui disent que la #journéedudroitdesfemmes ne sert à rien, c'est souvent les gens qui disent que la Saint-Valentin ne sert à rien parce qu'on n'a pas besoin d'une journée pour dire aux gens qu'on s'aime"

DES DROITS DES FEMMES



TAHINI AND HALVA BROWNIES

Yotam Ottolenghi, pour Imagine : Anna Severina Perrin aka Wanda Rivière

Ingrédients

250 gr beurre doux coupé en cubes
250 gr chocolat noir 70%
4 oeufs
280 gr sucre en poudre
120 gr farine
30 gr cacao en poudre non sucré
1/2 cuillère à café sel
200 gr halva coupé en morceaux
12 cuillères à café tahini

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C ; Il est important que le four soit bien chaud quand vous enfournerez car le timing de cuisson est très précis. Donc ne zappez pas l'étape du préchauffage ! Beurrez en chemise de papier sulfurisé un moule carré.

Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Mélangez hors du feu, jusqu'à obtenir une texture lisse et brillante.

Réservez.

Dans le bol du robot, fouettez le sucre et les oeufs. Vous devez parvenir à une texture claire et crémeuse. Incorporez alors le chocolat fondu avec une maryse.

Tamisez la farine, le sel et le cacao dans un petit bol puis ajoutez l'ensemble délicatement, au mélange précédent. Ajoutez les morceaux de halva.

Versez dans le moule. Lissez la surface. Répartissez les 12 cuillères à café de tahini sur l'ensemble du brownie. Avec un cure-dent ou un pic à brochette, faites des marbrures sur toute la surface de la pâte. Enfournez pour environ 23 minutes. (commencez à jeter un œil à 22 minutes et vous pouvez aller jusqu'à 25 minutes si vous n'aimez pas le brownie un peu coulant). Le centre du brownie doit être à peine saisi quand vous le sortez du four. N'oubliez pas que les gâteaux continuent un peu à cuire, même après être sortis du four ! La texture va se raffermir en refroidissant.



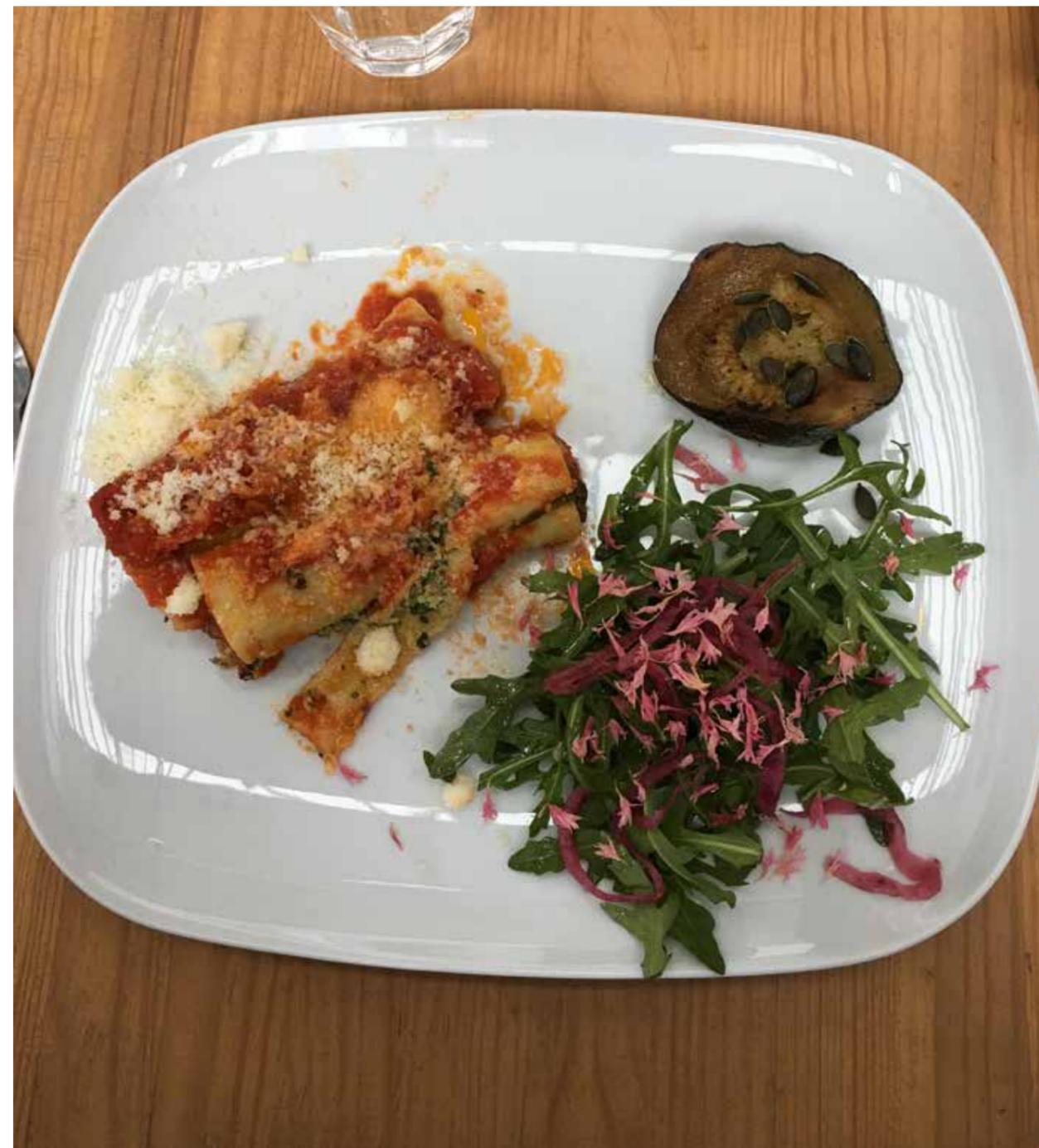
Pupur Pupull @Pupur_Pupull · Mar 20

Ce weekend je vais bosser sur une liste de courses parfaite je souhaite faire les meilleures courses de ma vie

2

1

22



24.02.2020

Déjeuner préparé par Anna Severina Perrin
Cannelloni à la ricotta et aux herbes + Salade avec graine et fleurs + Courgette rôtie

et Franck Edmond Yao
Trop - La Fleur pièce d'actualité 11
d'inspiration dans le 93
 avec Alaingo, Annick Choco, Mishaa, Ordinateur et en alternance ATL, DBA, Diaman, Dikoane, Adja Rai, Feu Rouge, Hamed, Mamba, Mini Zota, Mya, Mooki Snoup, Lika, Queen Das, Stéphane (Exces), Vitalina, Wizlex
5 → 8 mars 2020

Centre dramatique national
La Commune
 PA 11 : TROP D'INSPIRATION...
 JEU 05 MARS 2020 - 19H30
 GRANDE SALLE

Centre dramatique national
Aubervilliers
 JEU 05 MARS 2020 - 19H30
 GRANDE SALLE
 LABORATOIRE POUR ACTEURS NOUVEAUX
 Placement Libre



Centre dramatique national
La Commune
 PA 12 : DU SALE !
 JEU 19 DEC 2019 - 19H30
 GRANDE SALLE
 IMAGINE
 Placement Libre
 ECOLES DES ACTES 4,00 EU
Aubervilliers



Réfractaire, des bagarres j'en ai connu



J'fume pour me rappeler de mes rêves

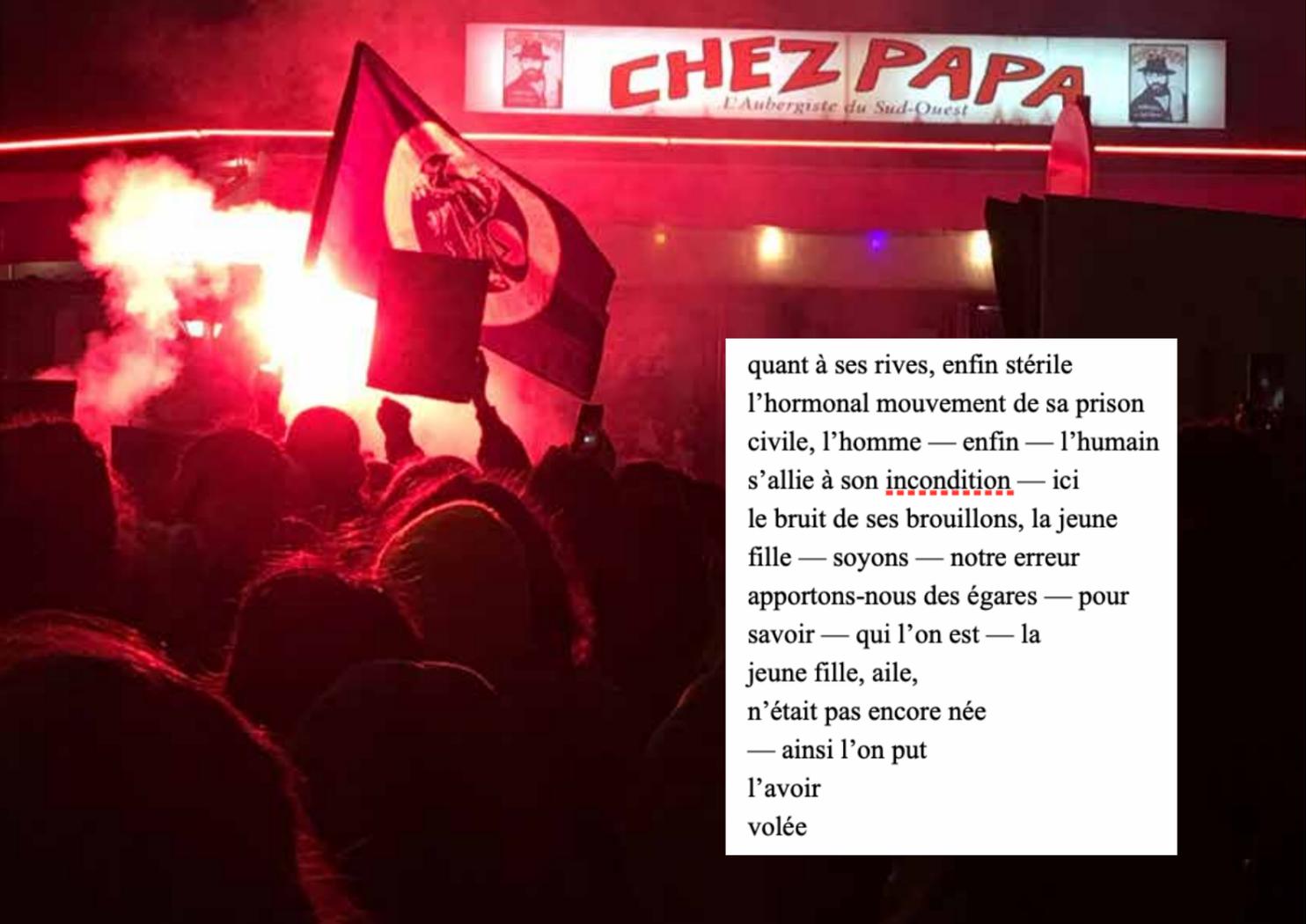


J'suis très méchante quand eins tu me les casses putain

Ci-Dessus et à droite : Pièce d'actualité n° 12 au théâtre de La Commune **DU SALE!** Mise en scène de Marion Siéfert avec Janice Bieleu, Laetitia Kerfa, images par Mathieu Bareyre

À gauche : Marche féministe du 7 mars 2020 à Paris 19 / poème Laura Boullic / Womanhouse de Johanna Demetrakas, 1974

Ci-dessous : Affiche Existrans 17.10.2015 / Selfie d'Indya Moore / Campagne de l'organisation DECRIMNY : Working to Decriminalize, Decarcerate, and Destigmatize the Sex Trades in New York City and State



quant à ses rives, enfin stérile
l'hormonal mouvement de sa prison
civile, l'homme — enfin — l'humain
s'allie à son incondition — ici
le bruit de ses brouillons, la jeune
fille — soyons — notre erreur
apportons-nous des égares — pour
savoir — qui l'on est — la
jeune fille, aile,
n'était pas encore née
— ainsi l'on put
l'avoir
volée

patriarchysworstnightmare



@decrimny



Ci-dessus : capture d'écran youtube «Inuit Throat Singing : Kathy Keknek and Janet Aglukkaq» - Atelier avec Mélissa Laveaux

19.

qui ont relevé tout l'impossible
de la pensée devant l'acte

de l'esprit

postérieur à l'inscrit

se savoir donc
se suivre c'est —

plus véritablement,

dégager - un
S A VOIR -

en tout cas
qui nous serre

et proposer

d'écrire
ensemble

(essaimer ?

[dire des bêtises,

aiisé-yer d'émai ?)

*c'est : torréfier**

Ci-dessus : poème Laura Boullic

Quatrième de couverture : capture d'écran du clip d'Aya Nakamura «Pookie»

J'crois qu'c'est l'heure, ding dong

