

## CUISINE

### Bacalhau com natas (Morue avec crème fraîche)



#### Ingrédients

- 4 morceaux de morue
- 6 dl de lait
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Noix de muscade
- 1 kg de pommes de terre
- Crème fraîche
- Fromage râpé
- Sel
- Piment noir

#### Préparation

- Cuire la morue dans le lait (30 minutes)
- Couper l'oignon en rondelles
- Faire braiser dans l'huile d'olive. Veillez à ce que la morue reste souple et transparente
- Couper la morue en morceaux, ajoutez-la avec les oignons et laissez dorer
- Rajouter le lait, laisser épaissir et tourner de temps en temps
- Couper les pommes de terre

en carré et les faire frire dans l'huile pas trop chaude

- Ajouter le sel, le piment noir et la noix de muscade
- Mettre le tout dans un plat beurré qui va au four
- Déposer par-dessus la crème fraîche et saupoudrez le fromage râpé
- Mettre au four jusqu'à ce que ce soit gratiné
- À manger avec une salade verte

Sofia

## INFO PRATIQUE

### Chéquier Pass



- Un chéquier **PASS CULTURE +** pour bénéficier de réductions sur l'achat de livres, de places de cinéma et de spectacles de théâtre, de musique, de danse et, grande nouveauté, mettant en scène le nouveau cirque.

Stagiaire de la formation professionnelle et apprentis, vous êtes âgés de 16 à 26 ans ?

La Région a mis en place des dispositifs susceptibles de vous intéresser :

- un chéquier **PASS SANTÉ +** pour accéder à la prévention et à la contraception de manière gratuite et confidentielle avec l'accompagnement des professionnels de santé.



Pour toute information ou demande, n'hésitez pas à consulter le site de la Région : [www.regionpaca.fr](http://www.regionpaca.fr)  
Vous y trouverez d'autres renseignements sur vos droits.

Pour toute information, remarque et/ou suggestion concernant votre journal, n'hésitez pas à contacter le Service des Relations avec les Apprenants.

adef\_cfbt

Formation professionnelle



Qualifier pour développer, innover pour réussir

## ESPACE SANTÉ JEUNES

"Les Tuileries",  
18, bd Gambetta  
13400 Aubagne  
Tél. : 04 42 84 41 08  
Accueil du lundi au vendredi  
de 12h à 19h

### IMAJE SANTE :

35, rue Estelle  
13001 Marseille  
Tél. : 04 91 13 71 87  
Permanences :  
du lundi au vendredi  
de 13h à 19h

### RÉSEAU SANTÉ SOCIAL JEUNES

Espace Santé Jeunes  
Rue Vence, 13600 La Ciotat  
Tél. : 04 42 70 34 76  
06 98 68 01 02  
Lundi : 15h30-17h30  
Mercredi : 13h -17h  
Jeudi : 12h-14h  
puis 15h30-17h30

### Comité éditorial du Journal

Le comité éditorial du Petit Sudien s'est déroulé le 22 novembre entre 12h00 et 13h15 à la Rue des Convalescents avec :

Frédéric TAVARES-FERNANDES, Afida BENHAMIDA, Carlos MENDES-PERERA, Razvan ROSTAS, Karima MOHAMED EL GUELIA, Stella ROGER, Vanessa GONTARD, François GUILLAUME et Delphine VIVANCO.

Pour la nouvelle maquette du journal : les Terminales Bac Pro Communication.

Le journal est le fruit d'un travail collectif entre les apprenants, les formateurs et le centre.

15, rue des Convalescents  
13001 Marseille

Tél. : 04 91 90 78 53

Email : [accueil@cfbt-asso.com](mailto:accueil@cfbt-asso.com)  
ou [accueil@adef-asso.com](mailto:accueil@adef-asso.com)



# Le Petit Sudien

JOURNAL DES APPRENANTS DE L'adef\_cfbt

## ÉDITO

### Le Petit Sudien se met à la page !

Vous avez remarqué ?! Les apprentis de Terminale Graphiste du CFBT ont relevé le challenge de vous proposer un journal à votre image : dynamique, clair et à la portée de tous. Nous avons pu mettre en pratique ce que nous avons appris dans le but de réaliser un journal « plus professionnel ». Très souvent, ce métier est mis de côté car de nos jours, les outils multimédias sont accessibles par tous. Cependant rien ne remplace des heures (et des heures !) de cours de technologie appliquée afin d'apprendre les règles fondamentales de mise en page. La première idée a été de fragmenter les différents articles, les regrouper par thème : *Actualité, Culture, Formation*, afin de le rendre plus clair. Ensuite, nous avons refait la tête ainsi que le logo que nous voulions jeune et dynamique, tout en respectant la charte graphique de l'ADEF-CFBT. Enfin nous avons fait le choix d'un design épuré afin de laisser la place uniquement à vos articles.

Bonne lecture !

Les Terminales BAC PRO  
Artisanat Métiers d'Art en Communication  
Visuelle Option Pluri média

## SOMMAIRE

■ Culture	
Lisbonne, la ville de Saudade .....	P1
L'Alcazar d'à lire baba ! .....	P2
■ Actualité	
Développement durable et solidaire .....	P3
■ Écriture	
Dans le tunnel .....	P3
■ Cuisine	
Bacalhau com natas .....	P4
■ Info pratique	
Chéquier PASS+ .....	P4

## CULTURE

### Lisbonne, la ville de "Saudade"

Ce jour là, la ville n'était pas belle. Le temps était gris, le ciel avait l'air triste, il y avait une odeur de sable mouillé comme si la nuit dernière il avait plu. On marchait dans la ville, dans les grands cailloux, pleins de monuments, de touristes



Le Pont du 25 Avril

qui visitaient la ville, des habitants, qui peut-être parlaient au travail ou à la maison, on ne sait pas. Il y avait des oiseaux dans le ciel, le fleuve avait l'odeur du poisson, de la mer. Dans tout les coins, il y avait l'odeur des marrons, un homme en vendait pas loin.

\*Saudade : dans mon cœur

Atelier d'écriture : Tania Ramos Evora ETAPS avec une écrivain congolaise, Joëlle Sambi



Le Monument aux Découvertes



La Tour de Belem





Voici l'affiche devant l'entrée de l'actuelle médiathèque L'Alcazar, qui avant d'être ce qu'elle est, accueillait divers spectacles de music-hall : festivals de jazz, humoristes, etc. Cette dernière programmation se terminait en l'automne 1966 ... Plus tard, les salles du music-hall sont détruites, et ce n'est qu'en 1997 que la ville de Marseille retient le site de l'Alcazar pour accueillir la BMVR (bibliothèque de Marseille à vocation régionale). Mais lors des chantiers, d'importantes découvertes archéologiques datant de l'Antiquité déclenchent des fouilles qui durent deux ans. Ce n'est qu'en 2004 que l'inauguration de la nouvelle bibliothèque a lieu, avec la présence de Jacques Chirac.

Octobre 2013, avec M. Guillaume et M<sup>me</sup> Roger, nous allons visiter l'Alcazar, dans une première visite non guidée, avec pour seule consigne : « choisir un endroit particulier, une ambiance, une atmosphère, un ouvrage (...) qui me plaît, et en écrire quelque chose... ».

**Sardat :** « En faisant le tour de cette immense bibliothèque, deux endroits m'ont retenue : le premier, c'est le coin « musiques du monde », où sont exposés des milliers de CD en tous genres. Savoir que dans ce lieu sont présents tous ces styles si variés, ça me laisse croire que malgré nos cultures différentes, une musique, une mélodie, c'est un langage international. L'apaisement de la musique qui nous berce et nous fait voyager est immédiat. Chaque genre nous transporte dans un coin du monde.

# ALCAZAR

Le second lieu, c'est le coin « formation et emploi ». L'atmosphère est différente, bien sûr, les personnes dans la pièce sont très concentrées. Elles semblent plongées dans l'espoir d'un avenir ».

**Fredemilson :** « J'ai bien aimé l'espace musique, on peut découvrir des biographies d'artistes et musiciens actuels, anciens ou déjà morts ... ».

**Afida :** « J'ai visité la bibliothèque un peu de tous les côtés. Et puis j'ai feuilleté un livre très joli : La clé de Smyrne, de Tatiana Salem Lévy, écrivain brésilienne, de parents juifs turcs. Ce qui est le plus important, c'est que cette histoire a touché mon cœur, parce que c'est une histoire d'immigrants ».

**Edmilsa Maria :** « Linn Linn, la petite fille du restaurant chinois ... de Ginette Hoffman. L'histoire parle d'une famille de chinois qui vit en France, dans une petite ville. Ils ont ouvert un restaurant orné d'une superbe façade rouge vermillon, et gardé par deux dragons ... Elle pense souvent à son grand-père resté en Chine du sud, à élever des

oiseaux. Il lui envoie un jour un bien étrange message ... Je suis au coin jeunesse ! ».

**Myriam :** « Moi, je me suis dirigée tout de suite au rayon jeunesse. Ce qui me plaît, c'est tous ces livres qui nous replongent dans l'enfance, l'ambiance est agitée (mais supportable !) et l'atmosphère chaleureuse ... Comme lecture, j'ai choisi Lili va chez le psy de D. Saint Mars et S. Bloch. Cela me rappelle la bibliothèque de l'école primaire ».

**Rombo :** « C'est un endroit particulier pour nous aider à réfléchir calmement et de découvrir beaucoup de choses, d'apprendre sur le présent et le passé, sur les problèmes d'ici et d'ailleurs. Comme dans le rayon musiques du monde, où je peux découvrir des musiques d'ailleurs et aussi de mon pays, le Congo ».

**Anoir :** « Toute cette variété dans l'Alcazar ! Je suis longtemps resté aux rayons DVD, car je suis un passionné de films ... Je vais y retourner ! ».

ETAPS Marseille



## ACTUALITÉ

### Développement durable et solidaire

**Agenda 21 : Sortie pédagogique à l'association « les Jardins de l'Espérance » à La Ciotat.**



**Les bacs pro commerce 1<sup>ère</sup> ont fait la découverte du site écologique des jardins de l'espérance et leur action dans le cadre du Développement Durable.**

Le mercredi 11 septembre 2013, nous nous sommes rendus avec un véhicule de « voiture and co », association qui accompagne tous les publics vers une mobilité durable,

solidaire et respectueuse de l'environnement à La Ciotat, aux « Jardins de l'Espérance ». Cette association partenaire a pour but de réaliser et gérer des jardins et des projets d'éducation à l'environnement ouverts à tous mais particulièrement aux publics handicapés, malades, en difficultés ou en insertion. Durant cette demi-journée, la responsable des « Jardins de l'Espérance » nous a sensibilisés aux problématiques « généralistes » liées au Développement Durable. Elle nous a également expliqué comment fabriquer du compost et à quoi il sert. Toujours en compagnie de l'animatrice-nature de l'association, nous avons poursuivi notre visite dans le jardin potager « bio » où nous avons mangé de drôles de tomates cerise. En parcourant les différentes parcelles du jardin, l'intervenante nous a montré les méfaits de la sécheresse sur la nature. La clôture de cette visite s'est faite dans les locaux, autour d'un atelier pédagogique qui concernait les



différents types de traitement des déchets et les différentes étapes du recyclage.

**Les différents types de traitement des déchets :**

Plastique, verre, papier, carton, fer, compostage

**Quelques exemples de recyclages (valorisation des déchets) :**

20 bouteilles en plastique = 1 veste synthétique  
126 canettes = 1 trottinette  
11 bouteilles de lait = 1 arrosoir

**Alex Hernandez, Claudio Granja, Yacine Boucetta, Julia Lanteaume, Jérémy Touchard, Soumia Laïhar, Lauriane Abolivier**

Apprentis en Bac Pro commerce  
1<sup>ère</sup> La Ciotat

## ÉCRITURE

### Dans le tunnel

Un jour, je suis arrivée et comme par hasard je me suis retrouvée dans un tunnel comme une ligne droite. Il était vide, il y avait beaucoup de magasins mais ils étaient tous fermés. Au fond de ce tunnel, il y avait des escaliers et on voyait que des gens y traversaient tous les jours



pour aller quelque part dans la ville. Sur les murs, il y avait des graffitis qui faisaient un peu peur. On pourrait dire que pendant la nuit, les clochards utilisaient le tunnel pour passer leurs nuits à l'abri pour profiter de fumer leurs cigarettes... Ce tunnel était un peu bizarre, il me transmettait beaucoup de tristesse et quand je suis arrivée en bas des escaliers, je n'avais plus peur, depuis le début c'était comme si j'étais

dans un film d'horreur et quand je suis arrivée aux escaliers c'était enfin la fin de ce terrible film, j'étais contente, je n'avais plus peur, le sentiment de tristesse ressenti depuis le début était enfin parti, c'était comme si j'étais chez moi.

**Atelier d'écriture :**  
**Tania Ramos Evora ETAPS avec une écrivaine congolaise, Joëlle Sambi**