



FICHE ATELIER RÉMINISCENCE :

“PRÉPAREZ UNE CITRONNADE MAISON FAÇON TUNISIENNE”

QUELQUES CONSEILS :

- ✓ **Chaque activité doit avoir un but**, un sens. **Assurez-vous que votre proche aura du plaisir** à la réaliser !
- ✓ **Avant de démarrer l'activité**, proposez-la à votre proche : surtout, **ne la lui imposez pas**. Si cela ne le tente pas une première fois, n'hésitez pas à l'y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !
- ✓ **Pendant toute l'activité, veillez à donner des objets à manipuler** à votre proche : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !
- ✓ **Fournissez des repères visuels** à votre proche : disposez le matériel nécessaire à l'activité sur un plateau, dont la couleur tranche avec le matériel de l'activité, afin de favoriser son autonomie.
- ✓ **Asseyez-vous du côté dominant** de votre proche (celui qui est le plus valide).
- ✓ **Soyez patient**, ne bousculez pas votre proche, **respectez les silences**, répétez ce qu'il vous a dit, pour montrer que vous l'écoutez activement. **Valorisez votre proche** en réagissant avec enthousiasme et en affirmant que ce qu'il raconte est sensé.
- ✓ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez votre proche ; puis, demandez-lui s'il a apprécié cette activité ; enfin, demandez-lui s'il aimerait recommencer !



PRÉPARATION EN AMONT :

Sélectionner des beaux citrons murs au marché ou dans votre commerce habituel avec votre proche.

Matériel nécessaire :

Un blender, un bon couteau économe, une étamine ou tamis bien fin.

EN SAVOIR PLUS SUR LA CITRONNADE TUNISIENNE :

Les jus fraîchement pressés, en particulier ceux préparés avec des agrumes, sont assez communs et très appréciés en Tunisie. Les étés sont impensables chez les Tunisiens sans les préparations d'énormes quantités de concentré d'orange et de citron dans leur maison.

L'origine de la citronnade remonte à l'époque égyptienne médiévale. La première référence à ce qui est appelé aujourd'hui la citronnade remonte au XIII^e siècle. La boisson était connue sous le nom de qatarmizat, une boisson simple à base de jus de citron sucré et de sucre.

Même si les agrumes ont leurs racines dans les pays asiatiques, la première preuve écrite de cette boisson estivale a été trouvée dans les écrits égyptiens du poète et voyageur perse Nasir-i-Khusraw.



LES INGRÉDIENTS : (POUR 10 PERSONNES)

1,5 kg de citrons non traités

225 g de sucre en poudre

200 ml d'eau (pour la cuisson)

2,5 l d'eau froide (pour diluer)

2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger (optionnel)

LA RECETTE :

- 1. Laver les citrons et couper les deux pointes.**
- 2. À l'aide d'un couteau économe, peler délicatement les citrons en ne récupérant que le zeste (l'écorce jaune).**
- 3. À l'aide d'un couteau retirer délicatement la fine peau blanche qui recouvre toute la surface du fruit pelé.**
- 4. Tailler les citrons en rondelles fines et les épépiner.**
- 5. Déposer les zestes de citron et le sucre dans une casserole et verser les 200 ml d'eau dessus. Bien mélanger, porter à ébullition à feu fort.**
- 6. Baisser le feu et cuire à feu très doux pendant 30 minutes. (Au terme de ces 30 minutes il ne reste quasiment plus d'eau).**
- 7. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les citrons coupés en rondelles et bien mélanger.**
- 8. Verser le mélange dans un blender et ajouter la moitié de l'eau froide et l'eau de fleur d'oranger.**
- 9. Mixer à vitesse maximale pendant 3 minutes.**





10. Déposer le bol du blender pendant au moins 6 heures au réfrigérateur.
11. Filtrer la citronnade dans un tamis à maille très étroite ou à travers une étamine.
12. Ajouter l'eau froide restante et bien mélanger.
13. Ajouter de l'eau si la citronnade vous semble trop sucrée ou trop épaisse.
14. Servir très frais avec des glaçons et quelques rondelles de citron en décoration.
15. À la fin, remerciez votre proche, demandez-lui si cette activité lui a plu et s'il souhaite refaire une recette avec vous une prochaine fois !

