

N° 31
2024



inFO Retraités

*Il a neigé dans l'aube rose,
Si doucement neigé,
Que le chaton noir croit rêver.
C'est à peine s'il ose marcher.
Il a neigé dans l'aube rose,
Si doucement neigé,
Que les choses semblent avoir changé.*

*Et le chaton noir n'ose s'aventurer
dans le verger,
Se sentant soudain étranger
A cette blancheur où se posent,
Comme pour le narguer,
Des moineaux effrontés.*

Maurice Carême

FO PRÉFECTURES
ET DES SERVICES
DU MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

DANS CE NUMÉRO

Santé

loi

Pouvoir d'achat

Chiffres

EDITO

Ce premier numéro de l'année 2024 est l'occasion, pour notre Secrétaire Générale et moi-même, de vous remercier chaleureusement pour votre fidélité à notre organisation syndicale. Votre soutien nous est précieux, d'une part parce qu'il renforce notre audience et notre représentativité auprès des pouvoirs publics et, d'autre part, parce que les sujets de préoccupation pour les retraités ne manquent pas pour ne citer que la dégradation continue du pouvoir d'achat, la situation toujours alarmante dans l'organisation de notre système de santé, et les menaces qui pèsent sur le service public auquel nous sommes tant attachés.

Plus que jamais nous devons nous montrer déterminés et combatifs avec l'espoir que nous devons garder d'être finalement entendus.

Nous vous renouvelons, ainsi qu'à vos familles, nos vœux plus personnels d'une année heureuse et de bonne santé pour en profiter au mieux. J'associe bien évidemment les secrétaires de section dont je salue l'engagement et je leur souhaite pleine réussite dans l'accomplissement de leur mission. Qu'ils soient assurés de la solidarité de tous les retraités.

Le rôle des secrétaires de section, je le rappelle, est essentiel pour la fidélisation des camarades partant en retraite ou déjà retraités. A cet égard le lien social que vous saurez maintenir est indispensable pour sauvegarder un réseau local de militants. Aussi n'hésitez pas à associer les retraités à vos activités. D'avance je vous remercie de votre contribution.

B.R.

POUVOIR D'ACHAT

La revalorisation des pensions de retraite de base est de 5,3 % à compter du 1^{er} Janvier 2024 et effective dès le versement de Février, dont acte.

Selon l'INSEE, le chiffre d'inflation s'établirait à 4,9 % pour 2023 mais nous savons que c'est une donnée statistique des prix à la consommation, établie à partir d'un panier fixe et conventionnel des biens et services consommés par les ménages dont on enregistre la variation majeure des prix des produits consommés entre 2 périodes de référence. Tous les éléments qui constituent la réalité du coût de la vie pour chaque ménage, en particulier leurs dépenses contraintes ou incompressibles sont-ils pris en compte ? Chacun au quotidien peut se rendre compte que les chiffres officiels de l'inflation ne traduisent pas cette réalité, loin s'en faut. De plus les besoins ne sont pas les mêmes d'un ménage à l'autre en particulier sur des postes de dépenses aussi vitaux ou indispensables que le logement, la santé, l'énergie. Et c'est bien cette situation qu'il faut considérer pour évaluer globalement l'évolution du pouvoir d'achat chez les ménages de retraités.

Nous avons connu l'an passé des hausses conséquentes à 2 chiffres ou proches dans tous les domaines souvent par pure opportunité ou spéculation sans que cette dérive ait été maîtrisée par des mesures appropriées de blocage.



Au-delà des chiffres officiels il y a donc un constat que chacun a pu faire dans son propre budget. La réalité est que le pouvoir d'achat des retraités, au fil des ans, a baissé mécaniquement et régulièrement parce qu'il ne suit pas l'évolution du coût de la vie. Rappelons que sur 15 ans la perte de revenu des retraités a été de 20 % dont près de 10 % depuis 2017. En cause le mode de calcul lui-même de la revalorisation, les désindexations successives par rapport à l'inflation quand ce n'était pas des mesures de gel ou quasi gel et il n'y a jamais eu de rattrapage, ce que nous n'avons cessé de dénoncer. Sans oublier les prélèvements et autres mesures fiscales pénalisantes imposées aux retraités.

C'est pourquoi dans sa résolution adoptée au congrès d'Erdeven, la section nationale des retraités a exigé un rattrapage significatif et immédiat de 10 % pour tous les retraités en totale solidarité avec la revendication exprimée par notre Confédération. Nous exigeons également un mode de calcul de la revalorisation des pensions et retraites qui tienne compte de la réalité de l'évolution du coût de la vie et notamment des dépenses contraintes ou incompressibles.

L'inflation recule dit-on ? Voir

Le train des hausses annoncées en ce début d'année effacera très vite l'impact de la revalorisation des pensions.

Dans ce contexte déjà inquiétant l'annonce du doublement des franchises médicales passant de 0,50 € à 1 € sur chaque boîte de médicaments est bien mal venue. De plus le plafonnement à 50 € de la franchise ne subsistera que pour les assurés sociaux en affection longue durée (ALD). Cela signifie aussi la suppression de la garantie selon laquelle le montant total de la franchise médicale cumulé avec le montant annuel de la participation forfaitaire (pour les consultations médicales notamment) ne peut dépasser 100 € par an.

Rappelons que cette mesure toute aussi injuste qu'inopportune s'ajoute au déremboursement de la sécurité sociale sur les soins dentaires, la prise en charge étant ramenée de 60 à 40 %. Ce nouveau désengagement de la Sécurité Sociale ne peut que renchérir encore le coût des complémentaires santé avec le risque de voir un certain nombre de retraités aux revenus modestes y renoncer.

Les retraités doivent faire face à des dépenses de santé qui augmentent inévitablement avec l'âge et ce poste de dépense occupe une place évidemment de plus en plus importante, ce qui d'ailleurs pose un vrai problème d'accès aux soins pour nombre d'entre eux sachant que le taux de précarité augmente aussi avec l'âge notamment pour les retraités aux revenus les plus modestes.

Le droit à la santé est une garantie fondamentale qu'il faut absolument préserver et la dégradation du pouvoir d'achat des retraités à cet égard ne peut qu'inquiéter.



LOI SUR LE FINANCEMENT DE LA PROTECTION SOCIALE 2024

Un champ prioritaire : LA SANTE

Le diagnostic a été posé : faillite de l'hôpital public, crise des urgences, déserts médicaux et difficultés d'accès aux soins de proximité en milieu rural comme en milieu urbain. Sans compter les carences maintes fois dénoncées dans la prise en charge de la perte d'autonomie des personnes âgées qu'il s'agisse de l'hébergement en établissement ou du maintien à domicile.

Un texte a été définitivement adopté, sans vote, le 4 décembre 2023 selon la procédure de l'article 49-3 de la Constitution. C'est dire l'absence de consensus sur un sujet aussi majeur que la protection sociale de nos concitoyens et les insuffisances de la loi.

Au demeurant, et c'est à noter, le Haut Conseil de la Famille, de l'Enfance et de l'Age n'a pas donné un avis favorable sur ce projet. Le Conseil de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie a jugé pour sa part le texte « décevant au regard des enjeux ».

De fait le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) 2024 ne répond pas aux attentes.

L'objectif national de dépenses d'assurances maladie (ONDAM) sera de 254,9 Md € soit une hausse de 3,2 %, ce qui est notoirement insuffisant eu égard aux besoins et sachant qu'un certain nombre de mesures 2023 ne sont pas financées.

Au contraire, le gouvernement fait de la régulation budgétaire en prévoyant une économie de 3,5 Md € dont une partie (1,3 Md) consiste en déremboursements de soins ou de médicaments ou doublement des franchises : les assurés en font les frais !

Notre système de santé est à bout de souffle, les besoins sont criants. Pourtant des financements existent. Il faut s'en donner les moyens notamment en remettant en cause les exonérations de cotisations sociales notamment patronales. Pour 2022 elles s'élevaient tout de même à 74 Md € ! 6 à 8 Md d'euros supplémentaires par an manquent pour couvrir les besoins d'investissement en EHPAD.

Par ailleurs et pour les mêmes raisons budgétaires ce PLFSS 2024 n'est pas en perspective. Il n'y a aucune vraie anticipation alors que l'on sait que le nombre de personnes âgées, de plus de 75 ans, va augmenter de près de 36 % entre 2020 et 2030. Or les engagements de création de 50 000 postes de soignants en EHPAD et 25 000 places de soins infirmiers à domicile prévus pour 2027 sont repoussés à 2030. De plus ils sont très insuffisants. Rappelons que la revendication de notre organisation est un ratio de 1 emploi pour 1 résident en établissement.

Les EHPAD traversent une grave crise. 8 établissements sur 10 sont en déficit, il faudrait 10 Md € supplémentaires. A l'évidence le fonds d'aide d'urgence de 100 M € ne suffira pas.

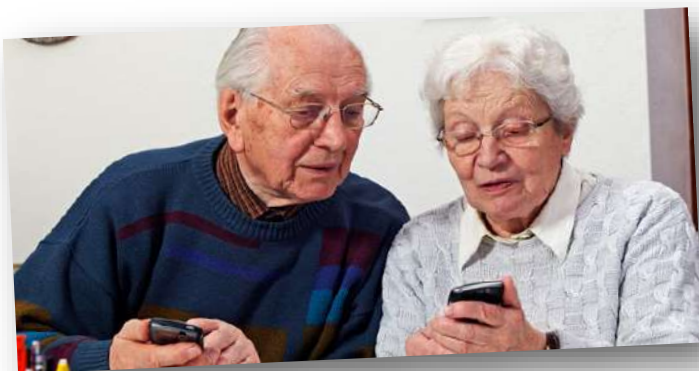
Enfin aucune proposition n'est faite concernant le reste à charge qui reste très élevé pour les familles.

Le texte parle du « virage domiciliaire ». Ce n'est pas nouveau. La loi Delaunay du 28 décembre 2015 le prévoyait déjà. Sauf que les moyens ne sont toujours pas là et que l'on ne doit pas faire reposer le dispositif sur le bénévolat, en l'occurrence l'implication des aidants familiaux eux-mêmes âgés, au détriment de leur santé.

Surtout il serait tout à fait inacceptable qu'il se substitue aux investissements urgents à réaliser dans les établissements.

Quelques 600 000 aides à domicile œuvrent en France, payées en moyenne 57 % d'un temps plein, malgré des journées à forte amplitude d'horaire, leur temps de trajet n'étant pas rémunéré. La situation de l'emploi dans les associations d'aide à domicile ne cesse de se dégrader alors qu'il faudrait 305 000 recrutements supplémentaires nécessaires d'ici 2030 pour répondre au vieillissement de la population. Il est clair que, dans un tel contexte, la question de l'organisation de la gouvernance et du financement de la branche autonomie doit être entièrement repensée et débattue et que nous devons nous orienter vers la création d'un véritable service public de l'autonomie, sous l'égide de la Sécurité Sociale. Cette position irait dans le sens de la cohérence et dans le sens de l'équité « **à chacun selon ses moyens, à chacun selon ses besoins** ».

BR



LOI « BIEN VIEILLIR »

La proposition de loi « Bien vieillir » a été adoptée le jeudi 23 novembre 2023 en première lecture.

Cette loi, pour autant, manque d'ambition par rapport aux attentes sur le sujet.

Toutefois elle renvoie à une loi de programmation sur le grand âge promise pour fin 2024.

Dont acte.

Principales dispositions de la présente proposition de loi :

- ⇒ Création d'une conférence nationale de l'autonomie dont la mission est de piloter des actions de prévention et d'en détailler les fonctions. Le but est de lutter contre l'isolement des personnes âgées.
- ⇒ Création d'un guichet unique de l'autonomie à l'échelle des départements.
- ⇒ Agir contre la maltraitance dans les EHPAD d'abord en créant une instance de recueil et de traitement des alertes de maltraitance à l'égard des personnes majeures vulnérables. Obliger les établissements privés à consacrer une part de leurs bénéfices à l'amélioration du « bien-être » de leurs résidents.
- ⇒ Encourager l'aide à domicile : création d'une carte professionnelle destinée aux professionnels intervenant au domicile des personnes âgées et des personnes handicapées. Une aide financière annuelle des départements est prévue pour faciliter la mobilité des professionnels de l'aide à domicile.
- ⇒ Suppression de « l'obligation alimentaire » pour les petits enfants.

Au total force est de constater que nous restons au stade des intentions et des généralités. Nous jugerons aux actes lors de la discussion de la future loi de programmation « grand âge » qui devrait intervenir d'ici la fin de l'année.



LE GROUPE DES NEUF, ORGANISATION SYNDICALE DE RETRAITES à laquelle participe notre Confédération a adressé le 16 Janvier 2024 au Premier Ministre Gabriel ATTAL un courrier commun faisant état de nos préoccupations, de nos critiques et de nos revendications et lui demandant notamment une audience.

Vous en trouverez, ci-après, le texte intégral. Un courrier similaire a été adressé aux groupes parlementaires de l'Assemblée Nationale et du Sénat avec également une demande d'audience.

Monsieur le Premier Ministre,

Nous sommes neuf organisations nationales de retraités qui se sont donné pour objectif de défendre les 18 millions de retraités et retraitées que compte ce pays. Depuis 10 ans que nous travaillons ensemble, nous alertons la représentation nationale sur la détérioration continue de la situation financière, sanitaire et sociale des anciens.

Leur pouvoir d'achat est laminé, année après année, du fait de revalorisations insuffisantes qui sont en décalage avec l'inflation et ne respectent pas l'obligation faite par le Code de la Sécurité sociale de revaloriser les pensions selon l'indice INSEE.

La revalorisation des pensions de 5,3% au 1er janvier 2024 est la stricte application de l'article L 161-25 du Code de la sécurité Sociale qui stipule que les pensions doivent être revalorisées au niveau de l'inflation.

Or, force est de constater, que durant les années écoulées, en particulier depuis 2017, les gouvernements successifs se sont émancipés de leurs obligations en la matière.

Cela a pour conséquence qu'il reste un passif non négligeable pour la période qui court du 1er janvier 2017 au 31 décembre 2023, passif que nous évaluons à 9,1%, plus le cumul des pertes de chacun des 84 mois qui s'élève à près de 3 mois de pension.

Sur le plan sanitaire, la Covid 19 a lourdement frappé les personnes âgées qui se sont vu interdire les urgences et confiner chez elles ou dans leurs établissements de retraite. La situation catastrophique des hôpitaux du pays complique encore leur accès aux soins et à la santé.

Et, d'une façon générale, nous avons le sentiment d'une forme de mépris à l'égard des anciens et de leur situation alors qu'ils occupent une place importante dans la vie politique, sociale et culturelle, qu'ils viennent souvent en aide à leurs enfants et petits-enfants et qu'ils représentent l'appoint indispensable, par leur bénévolat, de toutes les structures associatives.

Le vote de la loi de financement de la Sécurité sociale nous paraît inquiétant dans sa forme et dans son fond. Dans sa forme, la succession cadencée de l'application de l'article 49-3 tant sur le PLF que le PLFSS fait que ces budgets sont considérés comme adoptés bien que non débattus et non votés. Cette pratique nous interroge sur la solidité de la démocratie quand, sur des actes aussi essentiels, les élus de la Nation ne sont pas consultés. Dans son fond, la

promulgation de la loi de programmation des finances publiques qui a pour objectif une économie de 12 milliards € dont 6 dans le domaine social, nous paraît contradictoire avec les promesses d'amélioration de la situation des services de santé.

Nous sommes inquiets du fréquent oubli des personnes qui sont ou qui vont être à la retraite lors de la mise en place des complémentaires santé, alors que les dépenses de santé sont plus importantes pour les personnes âgées.

Nous sommes inquiets du sort réservé à la proposition de loi « Bien vieillir » qui avait été présentée par l'ancienne Ministre des Solidarités. Depuis près de dix années, une loi sur le « Grand âge » est régulièrement promise par les ministres compétents : Mme Bachelot, Mme Delaunay, Mme Buzyn... mais la gestation semble problématique, faute de moyens essentiellement. Or la situation des EHPAD et des services d'aide à domicile est catastrophique et ne semble pas devoir s'améliorer dans l'immédiat.

Nous avons pris acte du vote de l'article 2 qui stipule : "Avant le 31 décembre 2024, puis tous les cinq ans, une loi de programmation pluriannuelle pour le grand âge détermine la trajectoire des finances publiques en matière d'autonomie des personnes âgées, pour une période minimale de cinq ans. Elle définit les objectifs de financement public nécessaires pour assurer le bien vieillir des personnes âgées à domicile et en établissement et le recrutement des professionnels, ainsi que les moyens mis en œuvre par l'Etat pour atteindre ces objectifs".

Cet objectif se traduira-t-il par un recrutement suffisant de personnels qualifiés ? Ils sont absolument indispensables afin d'assurer des conditions de vie décentes aux personnes âgées et dépendantes. Par ailleurs, les mesures contenues dans ce projet nous paraissent notoirement insuffisantes et ne répondent pas à la situation actuelle et aux besoins exprimés par les retraités et retraitées.

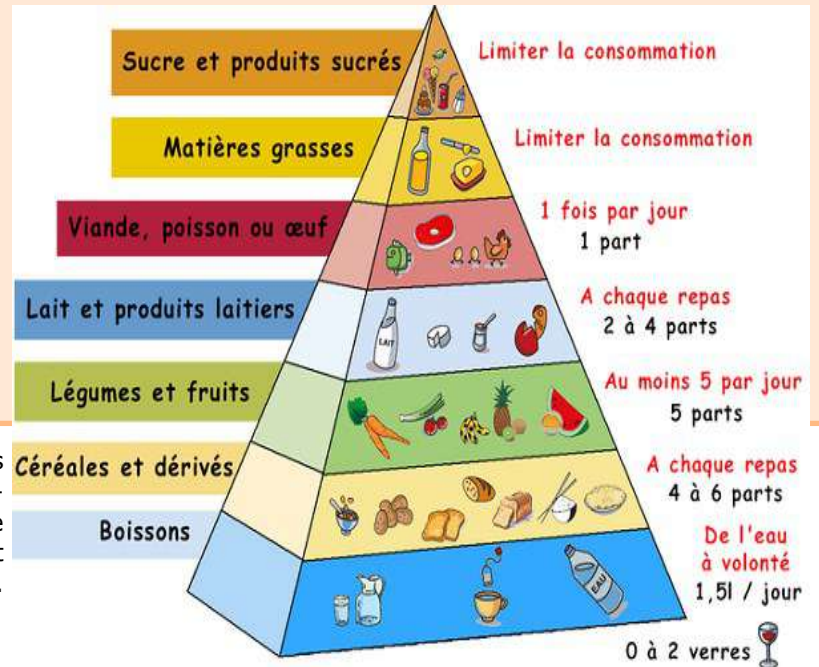
Aussi, Monsieur le Premier Ministre, nous souhaiterions qu'une délégation de nos organisations puisse être reçue à la date qui vous conviendra afin de vous exposer nos revendications et connaître vos propositions d'action sur ces questions.

En l'attente, nous vous prions d'agréer, Monsieur le Premier Ministre, l'expression de nos sincères salutations.

SANTÉ :

Les bienfaits du régime méditerranéen : les 10 raisons pour adopter le régime méditerranéen. Des études ont été réalisées mettant en évidence l'efficacité de ce régime dans la prévention des maladies et troubles.

- Moins de dépression
- Moins de bouffées de chaleur
- Moins de cancers
- Un vieillissement ralenti
- Une meilleure santé assurée
- Un déclin cognitif limité
- Une protection cardiovasculaire
- Un moindre risque d'asthme et d'allergie
- Moins de rhume des foins
- Moins de risque de diabète



Cette représentation du schéma alimentaire des différents aliments proposés dans un régime méditerranéen fait apparaître à la base ceux qui doivent être consommés en plus grande quantité et vers le sommet ceux qui doivent être consommés avec modération. (Source : Science et Avenir)

LE SAVIEZ-VOUS ?



LE COQ GAULOIS : emblème français

Le coq gaulois, animal de basse cour, moqué, puis apprécié à travers l'histoire est devenu un emblème français au cours des derniers siècles. Symbole de robustesse, de courage et de dévouement, le coq figure encore aujourd'hui sur les édifices publics, les monuments célèbres et les maillots des sportifs.

Un peu d'histoire : le mot latin « gallus » désigne à la fois le coq et les habitants de Gallia : les gaulois. Dans la « guerre des gaules », Jules César compare l'ardeur des gaulois à la fougue du coq qui protège la poule et ses œufs.

Sous l'empereur Néron, Suctone, auteur romain, évoque avec ironie l'effet du chant du coq sur les habitants de la Gaule. La Gaule devient, à partir de ce moment, liée à jamais au coq gaulois. D'ailleurs le coq,

également associé au dieu Mercure, dieu messager et protecteur des voyageurs, apparaît sur les monnaies gallo-romaines.

Cependant pendant plusieurs siècles dans la première période de notre Moyen Age, le coq est décrié et associé à des valeurs négatives : les combats de coqs fréquents au Moyen Age mettent en scène la violence exacerbée de cet animal. Il est aussi l'objet de moqueries de la part de nos belligérants.

Pourtant à partir du règne de Charles VII, à la veille de la Renaissance, les rois de France se saisissent finalement du coq pour symboliser la force du royaume. Dans les emblèmes royaux il se hisse progressivement aux côtés de la couronne et de la « fleur de lys ».

Avec l'ordonnance de Villers Cotterets qui impose en 1539 le français comme langue officielle du royaume, l'utilisation du mot latin « gallus » tombe progressivement dans l'oubli. Sous le règne de Louis XIII le terme coq le remplace. Le roi Louis XIV apprécie particulièrement le coq : il est associé au soleil et devient l'oiseau du roi par excellence. Il n'est plus l'objet de moqueries mais de fierté. « Il veille courageusement sur ses ouailles comme le roi veille sur ses sujets ».

Sous la Révolution Française, il est l'emblème du peuple en colère : en 1792 il figure sur le sceau de la 1^{ère} République. Après une éclipse sous le 1^{er} Empire il apparaît sur les drapeaux, les sceaux et les boutons de la Garde Nationale, véritable élément de propagande. Le coq affirme avec force l'identité française face à l'aigle allemand pendant la 1^{ère} guerre mondiale.

De nos jours si le coq n'est pas reconnu comme un emblème national il est, aux yeux du monde, l'emblème de la France lors de nombreux événements sportifs.

Il est depuis 1909 présent sur les tenues des athlètes olympiques français. (source Internet).

Vous avez dit recul de l'inflation ?

Les hausses de prix et tarifs au 1^{er} Janvier 2024 :

CHIFFRES

A partir du 1^{er} février 2024 l'augmentation des tarifs de l'électricité est évaluée à 8,6 % pour le tarif de base et 9,8 % pour le tarif « heures pleines – heures creuses ».

Les tarifs du gaz qui avaient déjà augmenté au 1^{er} janvier 2024 seront en hausse de + 6 % au 1^{er} février 2024 et une nouvelle augmentation serait prévue en juillet prochain de 5,5 % à 10,4 %.

Les péages devraient augmenter de 3 % en moyenne après une hausse de 4,75 % en 2023 et 2 % en 2022.

Les transports urbains augmentent de 2,73 % à près de 5 % selon les régions.

Les tarifs postaux augmentent en 2024. Le prix du timbre pour l'envoi d'une lettre verte standard passe de 1,16 € à 1,24 € soit une augmentation de 11,2 %.

Les prix des carburants resteront très élevés en 2024 en raison du contexte international.

La taxe foncière devrait progresser d'au moins 3,9 % en 2024 en moyenne car la situation varie d'une région à l'autre. Mais c'est une prévision. En 2023 la hausse était de plus de 9 % en moyenne.



Les mutuelles prévoient une hausse importante de 8,1 % de leurs cotisations en 2024. C'est une moyenne le chiffre pouvant être beaucoup plus élevé d'une mutuelle à une autre.

L'augmentation des tarifs d'assurance habitation en serait de l'ordre de 5 à 6 % et entre 6 et 8 % pour l'assurance automobile.

En ce qui concerne les prix de l'alimentation, après une hausse record au printemps 2023 de près de 16 %, l'augmentation était ramenée à 7,2 % sur un an en décembre. Selon l'INSEE la décélération devrait se poursuivre en 2024.

Inflation : selon l'INSEE l'inflation s'établit à 4,9 % en décembre 2023 contre 5,2 % en 2022 L'INSEE table sur une inflation à 3,7 % pour 2024.

Hausse des loyers : en application de l'indice de révision des loyers l'augmentation des loyers pour 2024 serait de 3,5 %. La hausse des taux d'intérêts s'est ralentie : pour 2024 il est de nouveau possible d'emprunter à moins de 4 % sur une durée classique de 20 ans. Après avoir augmenté ces dernières années : 2,25 % en moyenne en 2022 et plus de 4 % en fin d'année 2023.

EN BREF

Comment déjouer les appels frauduleux ?

L'appel téléphonique frauduleux est une technique de fraude qui consiste à usurper l'identité et/ou le numéro de téléphone d'organismes reconnus – une banque par exemple – pour tenter de récupérer vos données personnelles ou inciter à réaliser une action (annuler ou valider une opération).

Une banque ne demandera jamais de transmettre ou de saisir par e.mail, SMS ou par téléphone et ce quelles que soient les raisons invoquées ou le degré d'urgence :

Le code secret reçu par SMS (Code 3D Secure)

Le code client et/ou le code secret de votre accès à la banque.



EN CAS DE SUSPICION, DE TENTATIVE DE FRAUDE APPELER DIRECTEMENT LE CONSEILLER DE VOTRE BANQUE

UN PEU D'HUMOUR !

Si la marche et le vélo étaient des recettes de santé, le facteur serait immortel !

Une baleine nage toute la journée, ne mange que du poisson boit de l'eau et elle est grosse et grasse ?

Un lapin court et saute à tout va, hélas, il ne vit que 15 ans !

Une tortue ne court pas, ne fait rien ... et pourtant vit 120 ans !!!

**Et vous me dites de faire de l'exercice !
Je suis retraité ... laissez moi tranquille**



BREVES DE COMPTOIR

« L'oiseau vole et le voleur vole aussi.

Mais la différence entre les deux est que l'oiseau fait son nid et que le voleur nie son fait ».

« S'ils s'entendaient parfois les gens qui s'écoutent parler se tairaient plus souvent »

« Tu crois que la vie est plus belle après la mort ?
ça dépend – après la mort de qui ? »

« J'entendais rire dans mes tiroirs. Je suis allée voir et mes vêtements étaient pliés en deux ».

La largeur c'est comme la longueur mais en plus court ».

RECETTES :

Beignets de courgettes

Ingrédients : (pour 4 personnes)

2 courgettes,

250 g de farine,

4 œufs,

½ sachet de levure chimique,

2 gousses d'ail, 1 cs de persil plat ciselé, 1 cc d'huile d'olive, huile pour friture, sel poivre.

Lavez les courgettes et supprimez les extrémités. Râpez les pas trop finement.

Pelez et hachez les gousses d'ail. Dans un saladier, mélangez farine et levure chimique. Cassez au centre les œufs et ajoutez l'huile. Salez et poivrez. Mélangez au fouet. Incorporez l'ail, le persil et les courgettes râpées.

Filmez et placez 1 h au frais.

Chauffez l'huile pour friture et déposez de petites cuillerées de pâte en plusieurs fournées. Laissez dorer 3 minutes les beignets sur toutes les faces. Egouttez-les sur du papier absorbant.

Servez les beignets directement à table.

Vous pouvez rajouter une sauce au yaourt à la menthe.



Cuisses de lapin aux herbes de Provence

Ingrédients pour 4 personnes :

4 cuisses de lapin,

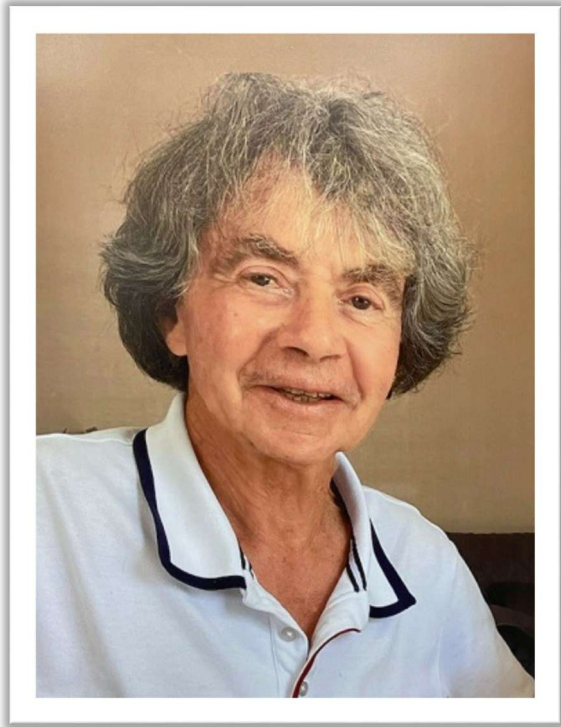
1 brique de coulis de tomate,

2 c à s d'huile d'olive, 3 c à s de thym, 2 c à s d'échalote, sel, poivre

Cuisson : 20 minutes

Allumez le barbecue ou le four à 220°. Badigeonnez les cuisses de lapin de coulis de tomate. Ajoutez l'échalote ciselée. Saupoudrez de thym. Arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez. Les envelopper dans un rectangle de papier sulfurisé. Refermez les papillotes. Faire cuire sur le gril du barbecue ou au four pendant 20 minutes. Surveillez la cuisson. Servir directement dans les papillotes. Accompagnez de petites rattes à la vapeur ou de pâtes fraîches.





**Jean-Pierre DINAND,
membre du Bureau national
nous a quittés en cette fin d'année
2023.**

Nous gardons le souvenir d'un ami toujours
souriant, attentionné,
d'une grande gentillesse
et d'un camarade militant
engagé jusqu'au bout.

Notre Syndicat National
et la Section Nationale des Retraités
renouvellent à sa famille
ses très vives condoléances.

***Nous avons une pensée particulière pour tous nos camarades
qui nous ont également quittés l'an passé
ou pour ceux qui souffrent d'un handicap,
de la maladie ou de la solitude.
Que l'amitié qui nous unit
soit un réconfort pour eux-mêmes ou leurs familles.***



facebook

bientôt 1000 abonnés !



Pour connaître toute
l'actualité de votre administration,
un seul moyen :



Liker FO Prefectures

RETROUVEZ AUSSI NOTRE ACTUALITÉ SUR :



FO PREFECTURES



@fopref



FO PREFECTURES
ET DES SERVICES DU MI

*Un syndicat libre et moderne,
qui se bat au présent pour votre avenir !!!*

FO PRÉFECTURES
ET DES SERVICES
DU MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

