Ce numéro 5 a été réalisé grâce au soutien financier et logistique de la Direction de territoire, à la contribution bénévole des rédacteurs, des participants à l'atelier de quartier du journal de Hautepierre et de Maïté, Donia et Taïssa, étudiantes de l'association AFEV.

Karine

Catherine

Jacqueline

Brigitte

Irene

Denise

Athéna

Éléonore

Numéro 5

Septembre 2024

Ne pas jeter sur la voie publique

JOURNAL DE HAUTEPIERRE

L'atelier de quartier est un dispositif de participation citoyenne de la Ville de Strasbourg

"LE FEU, ÇA BRÛLE & L'EAU, ÇA MOUILLE"

"ÇA BRÛLE"
CHARLY & LULU

Pour un exemplaire papier de ce numéro 5, veuillez vous adresser à la ***Direction de Territoire, Maison des Projets, 11 avenue Racine.***

Contactez le ***06 73 22 86 36*** *ou*
redaction.journal.hautepierre@gmail.com

Pour lire le journal en ligne, c'est ici !

participer.strasbourg.eu

Strasbourg.eu
eurométropole

SOMMAIRE

I. DÉCOUVERTE DE HAUTEPIERRE

Paroles de ville, Hautepierre un regard . . . 6
La place des espaces verts à Hautepierre . . . 8
Marché du savoir-faire féminin 11

II. CULTURE

Interview de Nebbiu, producteur et musicien . . 13
Une librairie près de chez nous - le Fil Rouge . . 18

III. ÉDUCATION & SANTÉ

Manger bouger mais toujours avec du plaisir . . 20
Vivre une Espérance : Unité EMA, école Rosa Parks . . 22

Rébus 25
Recette du Poulet à l'Arachide 25

PAROLES DE VILLE, HAUTEPIERRE UN REGARD

MARC LEVY & YVES PARREND

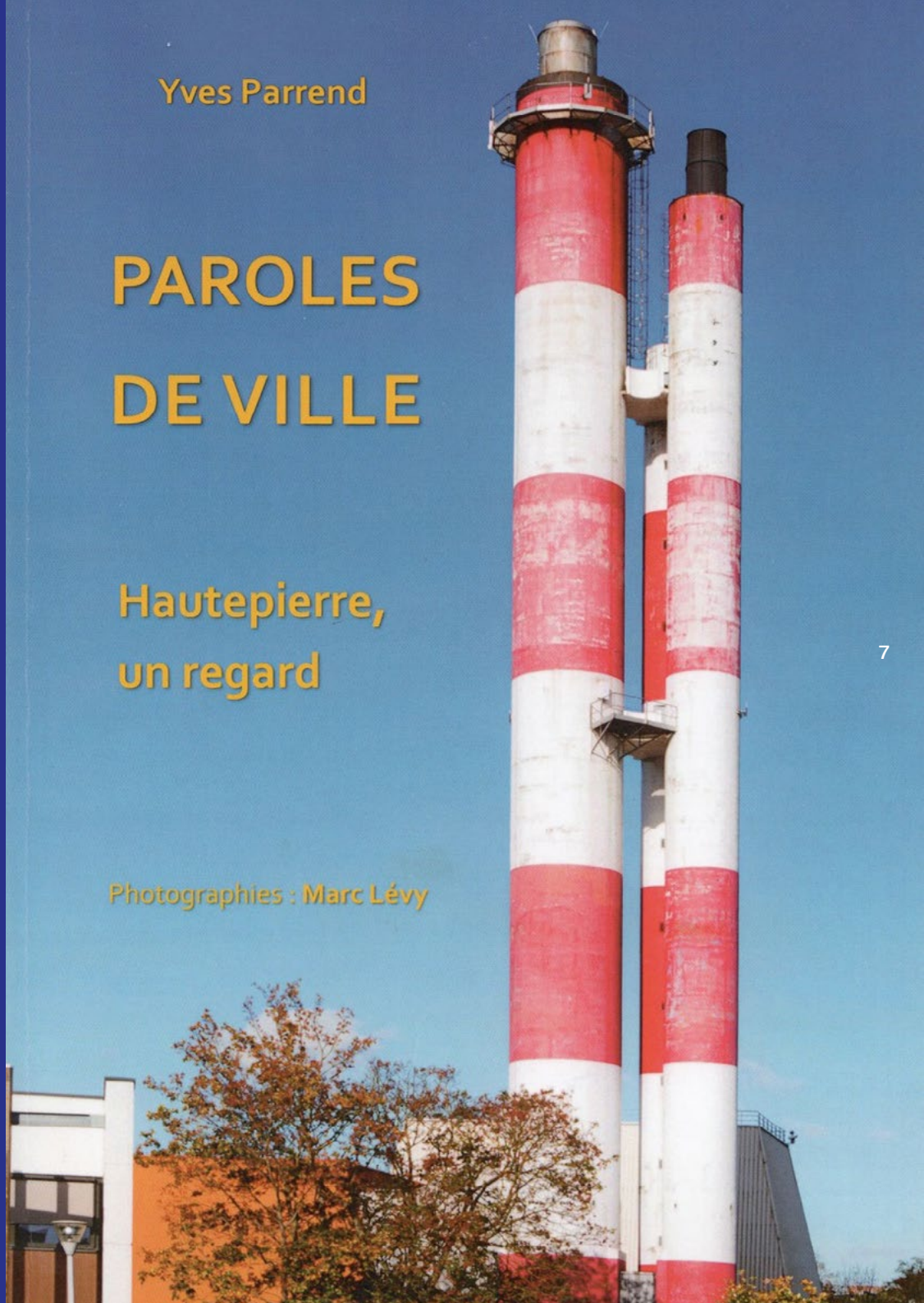
En 2023, le quartier de Strasbourg-Hautepierre a fêté les cinquante ans de sa création.

Ceci fut l'occasion pour Yves Parrend de mettre en forme les textes poétiques qu'il avait écrits durant les trois années où il y a habité (1993-1996). C'était rue Gioberti, au Centre Martin Bucer. Ces notes ont été complétées récemment actualisant l'ouvrage qui paraît sous le titre « Paroles de ville, Hautepierre - un regard ». Illustré par les photos de Marc Lévy, la parution de cet ouvrage d'une centaine de pages a été soutenue par une association de prévention qui intervient sur le quartier depuis l'origine, la JEEP (Jeunes Equipes d'Education Populaire) qui fournit une belle préface sous la plume de son président Gilbert Vincent.

La démarche est premièrement littéraire sous la forme d'un vrai travail d'écriture de la part de l'auteur, les textes pouvant être travaillés dans le cadre scolaire par exemple. Secondairement, l'ouvrage a le mérite d'inscrire délibérément le quartier de Hautepierre dans la ville et de valoriser les démarches culturelles et citoyennes. Un apport intéressant à l'heure où Strasbourg s'honore d'être capitale mondiale du livre 2024.

Yves Parrend a fait appel à son ami Marc Levy pour illustrer son ouvrage atypique.

Le photographe vous convie ici à une balade au pied des immeubles, à travers le dédale de rues et de cours, dans les espaces verts du quartier, où l'art et la culture sont bien présents. Il met en relief la poésie et l'inventivité des habitants.



LA PLACE DES ESPACES VERTS À HAUTEPIERRE

VALÉRIE KLEIN

Imaginez un instant votre quartier sans un brin d'herbe, un arbre ou une fleur : ce serait triste n'est ce pas ?

Un premier constat, en France 22% du territoire est urbanisé et près de 80% de la population vit en ville selon l' INSEE. Cette urbanisation galopante participe à la raréfaction des terres naturelles et à la diminution de la biodiversité.

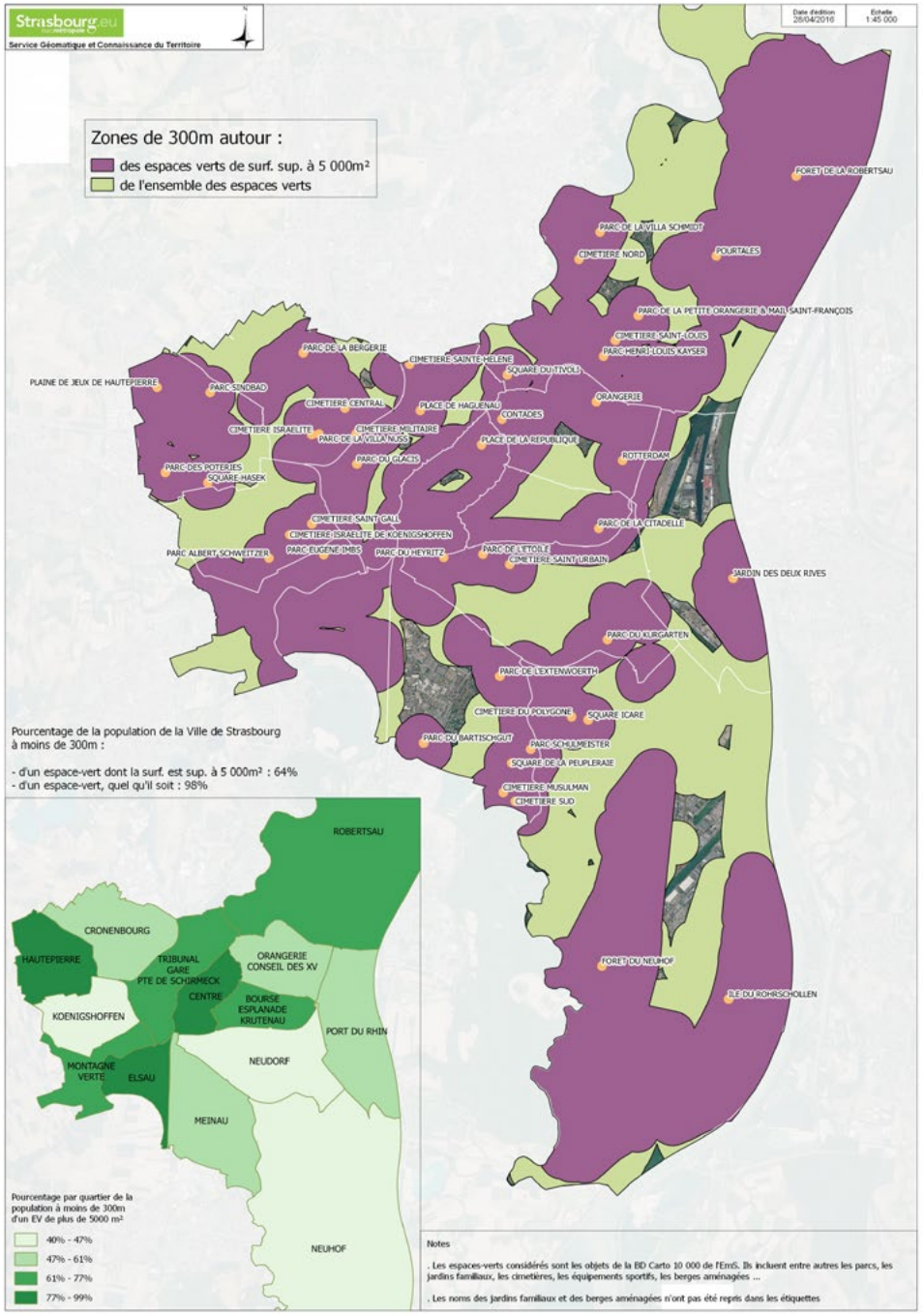
La ville doit préserver des espaces de nature car ils contribuent au bien-être et à la bonne santé physiologique et psychologique des citadins. Outre leur apport esthétique, la présence d'arbres et d'espaces verts, le voisinage d'animaux dans les parcs, diminuent le stress.

Les végétaux atténuent la pollution atmosphérique et sonore. Ils absorbent une partie des eaux de pluie et régulent les écoulements, ce qui peut notamment éviter les inondations et les débordements des égouts dans les cours d'eau.

De plus ces espaces permettent de réguler la température. En effet le réchauffement climatique devient un enjeu de santé publique (des écarts de 2 à 10 degrés sont constatés dans les rues d'une même ville selon leur degré de végétalisation).

Quelle est la place des espaces verts dans le quartier de Hautepierre ? Figurez-vous que c'est le quartier de Strasbourg qui a le plus d'espaces verts !

En tête, la Plaine des Jeux : ce vaste espace de 10 hectares, collé au Parc des Sports, est un endroit de biodiversité où écureuils,



grives, plantes diverses et variées s'épanouissent. C'est également un espace de convivialité qui favorise les échanges humains.
Les jardins ouvriers, aujourd'hui appelés jardins familiaux, créés dans les années 70-80, permettent aux citadins aux revenus modestes d'accéder à un lopin de terre pour y cultiver des fruits et légumes.

Les jardins partagés dans les mailles Jacqueline, Karine et Catherine sont des lieux collectifs de partage et de convivialité entre des habitants regroupés dans des associations. Celles-ci s'engagent à entretenir un terrain mis à disposition par la Ville, sans pesticide ni produits chimiques et sont tenues d'organiser une fois par an une animation de quartier ouverte à tous, autour du jardin.

Le projet de renouvellement urbain de Strasbourg vise à donner plus de place aux espaces verts : création d'un parc dans la maille Eléonore, agrandissement du Petit Bois à la maille Brigitte et création d'une allée paysagère offrant aux habitants de nouveaux espaces de fraîcheur et de détente.

En fait la gestion des espaces verts représente un enjeu environnemental et social : la fréquentation par les citadins de ces lieux leur permet de garder un contact avec la nature et leur donne accès à des espaces de rencontre et d'échanges.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES PARCS À STRASBOURG, RENDEZ VOUS SUR :
https://www.strasbourg.eu/espaces-verts

MARCHÉ DU SAVOIR-FAIRE FÉMININ

KHOUDI CISSE, ACTIV'ACTION

Le 09 mars dernier a eu lieu "le marché des savoir-faire au féminin" au sein du Centre Socio-Culturel Le Galet.

Imaginé et porté par Fatima Karam et son amie Aurore Lhuillier ainsi que par l'association Activ'Action, cette journée a permis de mettre en avant les passions, les talents et les savoir-faire des personnes qui font vivre le quartier de Hautepierre. Lors de cet événement, organisé le lendemain de la journée internationale de lutte pour les droits des femmes, plus d'une quinzaine de femmes et habitantes de Hautepierre ont pu mettre en valeur leur passion, leur savoir-faire ou encore leur profession, soit par une représentation, soit en proposant leur production à la vente. L'objectif était de créer une journée fédératrice et valorisante pour les personnes habitant le quartier de Hautepierre.

De nombreuses thématiques étaient représentées, comme l'art avec des dessins, des contes, de la broderie ou encore avec l'animation en début d'après-midi de deux défilés de mode avec des robes provenant de différents pays et cultures. Il y avait également de nombreuses spécialités culinaires, comme de la cuisine algérienne, marocaine, sénégalaise ou tchétchène. Enfin, un espace bien-être a également été mis en place, proposant aux femmes de profiter de séances de massage et de maquillage.

Cette journée a également été une opportunité pour les acteurs du quartier de pouvoir se retrouver et de rencontrer les habitants de Hautepierre. Grâce au Collectif Horizome, à l'Eurométropole (EMS) et aux associations partenaires. Le Collectif Horizome a géré la création des affiches pour l'événement ainsi que les relais sur les réseaux sociaux. L'EMS était présente afin de diffuser des informations sur le parvis

fraîchement rénové du Centre Socio-Culturel Le Galet ainsi que sur le journal de Hautepierre.

Des associations partenaires telles que Tess Lab, Unis Vers Le Sport ou encore la CSF du Bas-Rhin ont participé afin de pouvoir faire découvrir leurs actions au public présent à cette journée.

INTERVIEW DE NEBBIU, PRODUCTEUR & MUSICIEN

NEBBIU

QUESTION 1

JP : Depuis combien de temps habites-tu à Cronenbourg et quel a été ton parcours ? :

GS (Nebbiu) : Je suis né à Strasbourg (hôpital de Hautepierre!) et j'habite Cronenbourg depuis l'année dernière. Pour mes études, j'ai fait lycée (Marcel Rudloff) – prépa (Kléber) – école d'ingénieur sur l'eau et l'environnement à Strasbourg (ENGEES), et c'est dans le cadre de cette dernière que j'ai pu voyager : un stage de 3 mois en Norvège (à Tromso) et 4 mois d'études à Montréal sur les énergies renouvelables. Ces voyages ont été déterminants, tant humainement qu'artistiquement.

QUESTION 2

JP : Comment en es-tu venu à te lancer dans la musique ... Raconte-nous ! :

GS (Nebbiu) : Père pianiste et mère guitariste, j'ai eu la chance que mes parents m'aient donné la musique enfant via des cours de piano et solfège. L'évidence pour moi a eu lieu au lycée quand ma mère m'a appris les accords de base de la guitare, ce qui

m'a permis de m'accompagner au chant, et plus tard d'écrire et composer des chansons. En parallèle, j'ai commencé l'écriture via le rap. Rap et chanson se mêleront par la suite. Et c'est lors de mon voyage en Norvège que j'ai trouvé le temps nécessaire pour terminer des chansons qui donneront un premier projet : « Le Soleil Dort » (2019).

QUESTION 3

JP : Peux-tu nous expliquer le choix de ton nom d'artiste "Nebbiu" ?

GS (Nebbiu) : Le Nebbiu est un endroit entre Ciel et Terre en Corse près de Saint-Florent où j'ai eu la chance d'aller un certain nombre de fois, enfant, avec ma famille. C'est un mot qui veut dire « Brumes marines ». Je l'ai vu inscrit sur une table d'orientation en 2017 et il m'a parlé.

QUESTION 4

JP : Quand as-tu commencé à jouer de la musique avec des copains en groupe ? Et pourquoi le choix du rap ?

GS (Nebbiu) : J'ai beau avoir sorti mon premier projet « Le Soleil Dort » sur internet (plateformes de streaming, Youtube etc.) en 2019, ce n'est qu'en 2022 que j'ai commencé la scène avec un batteur nommé Augustin Schahl. Ne pas être seul sur scène m'a aidé à me lancer, mais aussi à donner une dimension plus organique aux morceaux en live. Cette année, un clavier s'est ajouté sur scène en plus de la batterie. Le choix du rap parce que c'était un moyen accessible de m'exprimer, d'extérioriser, de créer.

QUESTION 5

JP : Tu es ensuite parti en Norvège, à Tromsø, dans le cadre de tes études et tu as fait une rencontre importante ? Racontes-nous cette aventure ...

GS (Nebbiu) : C'est à Tromso en 2019 que j'ai rencontré un jeune « beatmaker » (veut dire « faire des instrumentales sur ordinateur »), avec qui je travaille toujours. Il a composé les instrumentales de 10 morceaux sur 12 de mon album AQVA (A Qui Veut Apprécier) paru en avril 2023, ce qui lui donne son identité musicale, sa cohérence. Le clip d'animation du morceau « Avec le vent » a reçu le prix du jury au concours organisé par le cinéma Star et La Laiterie en mars. C'était une belle reconnaissance!

QUESTION 6

JP : J'ai écouté tes morceaux et c'est une musique très accessible par tous avec différents styles musicaux avec des textes très positifs, c'est ce qui te distingue un peu des autres rappeurs ?

GS (Nebbiu) : Je le prends comme un compliment, donc tout d'abord : merci ! Je dirais ensuite que les rappeurs/rappeuses et le rap en général souffrent de bon nombre de clichés. Musicalement comme dans les messages transmis, il y en a pour tous les goûts. J'ose la positivité dans mes textes aussi parce que je considère avoir eu beaucoup de chance dans ma vie, et je varie les styles parce que je m'amuse et prends du plaisir à créer, varier, m'essayer toujours à d'autres choses. Bon nombre de rappeurs ont une démarche similaire (Georgio, Lord Esperanza...).

QUESTION 7

JP : Tu fais aussi de nombreux courts métrages et videos... Tu as même invité ta grand-mère dans les studios d'enregistrement ?

GS (Nebbiu) : J'ai appris (et j'apprends toujours) à aimer les à-côtés de la création de musique dans l'optique du partage. La création de contenus vidéos ou d'interview a d'abord un intérêt promotionnel, mais on peut se l'approprier pour donner un autre relief à la musique, lui adjoindre un univers visuel, contextuel, et la rendre encore plus intéressante, vivante. J'ai enregistré ma mémé sur le morceau « Tout s'apprendra » qu'on a chanté ensemble en direct à la radio Est FM en fin d'année dernière, c'était une belle aventure qu'on a partagée, de beaux souvenirs qu'on a créés ! Je ne me ferme aucune porte, au contraire, j'aime l'inattendu et l'expérimentation. J'ai filmé et monté un clip moi-même de cette chanson qui a été projeté au festival « Première Marche » de Troyes en mai 2023.

QUESTION 8

JP : Dis-nous où on peut t'écouter et te retrouver? des spectacles, des enregistrements en vue ? (émissions radios, youtube, etc)

GS (Nebbiu) : Tous mes clips sont sur YouTube et mes morceaux sont sur toutes les plateformes de streaming musical (Spotify, Deezer, Apple Music..). J'ai fait 10 concerts en 2023 (parmi lesquels des premières parties pour MB14, Youv Dee ou encore Lord Esperanza) autour de la sortie de mon album AQVA. Cette année est dédiée à la construction d'un trio sur scène avec la batterie et le clavier. Côté studio, j'ai sorti un EP, 6 titres en tout, qui s'appelle « Ciel » et quelques clips autour du projet. Je n'en ai pas encore de prévu pour 2024 mais ça ne saurait tarder, puisqu'un certain nombre de sorties de projets studio est prévu. Pour être au courant, on peut me retrouver sur les réseaux sociaux, particulièrement instagram mais aussi facebook, tiktok (@nebbiu).

J'envoie aussi régulièrement une newsletter, que vous pouvez recevoir en m'envoyant une demande à nebbiu.music@gmail.com.

MERCI !

UNE LIBRAIRIE PRÈS DE CHEZ NOUS, LE FIL ROUGE

ANNE-SOPHIE COLLIN

Au 78, route de Mittelhausbergen à Strasbourg, dans le quartier de Cronenbourg, à quelques minutes à pied de Hautepierre, se trouve la librairie « le Fil Rouge ». On y trouve des bandes-dessinées, des romans dont ceux de la dernière rentrée littéraire, des livres de cuisine, des albums illustrés pour la jeunesse, des mangas mais aussi un large choix de livres d'occasion entre 1 et 5 euros.

La librairie a ouvert en 2020 grâce à un financement participatif et les heures d'ouverture sont assurées par des bénévoles de l'association. Car la librairie est associative et participative ! Comme son nom l'indique, elle souhaite tisser un lien entre les habitants du quartier.

Elle accueille notamment plusieurs évènements tous les mois: des goûters-philo, des contes pour les enfants, des dédicaces d'auteur, des rencontres de lecteurs qui partagent leurs coups de cœur littéraires. Elle participe à des dispositifs avec les collèges et écoles du quartier pour favoriser le rapprochement des enfants avec les livres et leur librairie de proximité.

Anne-Sophie, bénévole à l'association : « Ici on croise les habitués qui viennent à la librairie toutes les semaines, le même jour à la même heure, des enfants qui viennent acheter le matin un album pour l'anniversaire du meilleur copain l'après-midi, une grand-mère qui cherche un livre pour discuter des émotions avec sa petite-fille, des curieux qui font une halte au milieu de leurs courses dans les

commerces voisins. On a un large choix de références (+ de 5000 livres) et on peut nous passer commande pour la réception d'un ouvrage particulier sous huit jours ».

L'ACTUALITÉ ET LES HEURES D'OUVERTURE DE LA LIBRAIRIE SONT DISPONIBLES SUR

LE SITE INTERNET

https://librairielefilrouge.eu/

LA PAGE FACEBOOK_

https://www.facebook.com/lefilrougecronenbourg

LE PROFIL INSTAGRAM

le_fil_rouge67

MANGER BOUGER MAIS TOUJOURS AVEC DU PLAISIR

MAISON SPORT SANTÉ, MARIE DRUART

« Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour ». « Pour votre santé, ne mangez pas trop gras, trop sucré, trop salé ». Tout le monde connaît ces messages sanitaires. Ce qui n'a pas empêché l'épidémie d'obésité, et notamment celle des enfants, de progresser très rapidement ces dernières années, même si elle se stabilise aujourd'hui.

MAIS QUELLES EN SONT LES RAISONS?

L'obésité est une maladie qui a de nombreuses causes (génétiques, environnementales, mode de vie) et pour qu'elle survienne, il en faut nécessairement deux: une prédisposition génétique (les gènes qui vont faire grossir) et un environnement favorable à la survenue de cette obésité (alimentation et monde moderne). Pour faire une comparaison, la génétique charge le fusil (et) puis l'alimentation et le manque d'activité physique appuient sur la gâchette. Ces dernières années, les études ont également démontré que l'obésité est une maladie du cerveau. L'évolution de l'être humain nous a programmés pour prendre du poids (par exemple pour faire face aux famines, aux conditions de vie difficiles, etc). Cela peut expliquer notre attirance pour les aliments gras et sucrés et l'envie de moins bouger afin de préserver un poids au-dessus de la normale et donc de survivre. Mais attention, cela ne veut pas dire que l'on ne peut rien faire.

PLUSIEURS PISTES SONT À CREUSER:

- limiter le temps d'écran et sa consommation de produits industriels qui perturbent les sensations alimentaires,
- faire du repas en famille un vrai moment de convivialité,
- savoir écouter ce dont son corps a besoin
- bouger au quotidien

03 ÉDUCATION & SANTÉ

C'est ce que propose le dispositif Preccoss, né en 2014 à l'initiative de la municipalité de Strasbourg et qui prend en charge les enfants obèses et en surpoids de la ville de Strasbourg. Depuis 2021, il fait partie de la nouvelle Maison Sport Santé de Strasbourg.

Il propose une prise en charge pluridisciplinaire intégrée dans un programme d'éducation thérapeutique du patient (ETP). Un médecin, une infirmière, deux éducateurs sportifs, deux diététiciennes et une psychologue accompagnent les parents et leur-s enfant-s. Chaque programme proposé est unique et correspond aux besoins des familles : il comporte des entretiens individuels avec chacun des professionnels, des créneaux d'activités physiques répartis dans tous les quartiers de la ville ou encore des ateliers collectifs pour les parents et/ou les enfants dans le domaine du bien-être ou de la nutrition. Chez Preccoss*, le maître mot est le plaisir. Le plaisir de s'alimenter selon ses besoins, sans régime ni privation. Le plaisir de bouger dans un environnement bienveillant et avec une activité adaptée aux enfants. Le plaisir de faire la paix avec son corps et son alimentation.

La prise en charge dure un an et peut être renouvelée une année supplémentaire. Elle se fait en lien avec le médecin traitant. Pour intégrer ce programme entièrement gratuit, il suffit d'habiter à Strasbourg et d'appeler le secrétariat de la Maison Sport Santé de Strasbourg. Pour répondre au mieux aux besoins des familles, les lieux d'ateliers et de consultation sont répartis sur la ville, à Hautepierre, au Neuhof et en centre-ville dans des nouveaux locaux flambants neufs juste à côté des Bains Municipaux, Boulevard de la Victoire.

* PRise En Charge Coordonnée des enfants Obèses et en Surpoids à Strasbourg

CONTACTS

TÉLÉPHONE

Tel : 03 68 98 61 92

ADRESSE MAIL

contact@maisonsportsantestrasbourg.fr

SITE INTERNET

www.maisonsportsantestrasbourg.fr

VIVRE UNE ESPÉRANCE: UNITÉ EMA, ÉCOLE ROSA PARKS

VALENTIN CHARTIER

L'association Adèle de Glaubitz a ouvert en septembre 2023 une unité d'enseignement à l'école maternelle Rosa Parks, située maille Karine.

Présentation de l'UEMA Rosa Parks

L'Unité d'Enseignement en Maternelle Autisme (UEMA) est une classe qui accueille 7 enfants, âgés de 3 à 6 ans, atteints du Trouble du Spectre Autistique (TSA), au sein d'une école maternelle ordinaire. Les élèves bénéficient d'un accompagnement pleinement adapté à leurs besoins, à l'école, suivant le programme de cycle 1 de l'éducation nationale, sur une durée de 3 années maximum. L'UEMA a pour objectif d'accompagner l'enfant vers une dynamique de scolarisation ordinaire ou spécialisée en partant de ses besoins et d'un projet individualisé.

L'objectif principal de l'unité pédagogique est de rendre accessible une scolarité à des élèves porteurs de TSA, en cultivant l'adaptation et l'innovation pédagogique. L'UEMA offre à l'élève une palette de modalités de scolarisations: il peut participer à des inclusions individuelles ou collectives, par un décloisonnement rendu possible, grâce à une modulation du temps de scolarisation et aux interventions d'une équipe pluridisciplinaire. Les enfants de l'UEMA bénéficient des mêmes temps de récréation que les autres classes de l'école, partageant ainsi un espace commun de loisir.

Dès lors, l'inclusion scolaire est pensée à la fois dans une logique d'inclusion sociale, d'évolution des pratiques, pédagogiques, éducatives et thérapeutiques.

PROJET D'ÉTABLISSEMENT

L'ouverture de l'UEMA Rosa Parks vient compléter l'offre de scolarisation et le suivi pédago-éducatif et thérapeutique que propose le Dasca tant au niveau de l'accueil de jour que du suivi ambulatoire.

Les enfants accompagnés à l'UEMA et leurs familles peuvent s'appuyer sur les compétences et services du DASCA (Dispositif d'Accompagnement et de Soins Coordonnés pour l'Autisme), y compris sur les interventions du suivi ambulatoire, hors temps de scolarité. Aussi la chargée de mission autisme du DASCA peut sensibiliser les professionnels de l'école maternelle, tous postes confondus, aux particularités des TSA.

La force du DASCA réside dans la complémentarité possible et modulable d'interventions à tous les moments de la vie de l'enfant, à partir d'un socle de compétences internes et d'un réseau.

ACCOMPAGNEMENT

L'équipe de l'UEMA est composée d'une Enseignante Spécialisée, d'une Psychologue, d'une Psychomotricienne, d'une Éducatrice de Jeunes Enfants, d'Éducatrices Spécialisées, d'une Aide Médico Psychologique, et d'une Orthophoniste en cours de recrutement. Ensemble, elles interviennent autour d'une prise en charge globale et individualisée afin de développer la communication et l'autonomie, ainsi que de travailler sur le comportement et les domaines d'apprentissages scolaires. L'équipe s'appuie sur les recommandations de bonnes pratiques de la Haute Autorité de Santé :
Approches développementales et comportementales telles que l'ABA*
Systèmes de communication alternatifs et augmentatifs comme le PECS** et MAKATON***.

L'équipe intervient également au domicile des familles lors de guidances parentales afin d'apporter les outils nécessaires pour généraliser les apprentissages et assurer leur continuité.

* Applied Behaviour Analysis / Analyse Comportementale Appliquée
** Picture Exchange Communication System / Dispositif de Communication pour Échange d'Images
*** Programme d'aide à la Adaptation et structuration de l'environnement matériel de l'enfant à partir du programme TEACCH

RÉBUS

TROUVEZ LE MOT CACHÉ!

Réponse : Hautepierre

POULET À L'ARACHIDE

RECETTE DE LA MAMAN DE MAÏTÉ RÉRAT

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- ½ verre d'eau
- 3 tomates
- 2 cuillères de concentré de tomates
- 500g de cacahuètes
- 3 cuisses de poulet complètes (haut + pilon)
- 1l d'eau
- Poudre d'assaisonnement (Knorr, Maggi ...)
- Sel
- Poivre
- Herbes
- Piment

PRÉPARATION

- Mixer ou concasser les cacahuètes
- Couper finement les oignons et les tomates
- Griller les cacahuètes (sans huile!) avec les oignons
- Ajouter le concentré de tomates avec 1l d'eau
- Ajouter les épices à votre convenance
- Porter à ébulition puis laisser mijoter à feu doux
- Faire revenir le poulet dans une autre casserole
- Quand il aura pris de la couleur, rajouter la sauce préparée
- Cuire pendant environ 20 min à feu moyen dans la sauce
- Puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 40 min

C'EST PRÊT!

Vous pouvez servir le poulet à l'arachide avec du riz, fufu ou beignet farine