

FEMMES POUR LE DIRE
FEMMES POUR AGIR

NEWSLETTER

MARS 2026

Ce mois-ci :

ACTUALITÉS :

Retour sur l'immersion de notre écoutante professionnelle EVFH au sein du 3919, un temps fort de professionnalisation et de coopération interdispositifs

Évolutions au sein de l'équipe FDFA

4 mars : Journée de sensibilisation autour des droits, de la citoyenneté et des violences faites aux femmes en situation de handicap

PORTRAIT :

Helen KELLER,
figure historique majeure du mouvement pour les droits des personnes en situation de handicap

RECETTES GOURMANDES :

Gratin de chou-fleur et de pommes de terre
Crème renversée au caramel



Chères lectrices, chers lecteurs,

En ce mois de mars, consacré aux droits des femmes, nous réaffirmons avec détermination notre engagement en faveur de l'égalité, de la citoyenneté et de la dignité des femmes en situation de handicap.

Au-delà des déclarations de principe, notre action s'inscrit dans des démarches concrètes : professionnalisation de l'accompagnement, renforcement de notre expertise, développement d'outils pédagogiques et juridiques, sensibilisation sur l'ensemble du territoire. Chaque initiative vise un objectif clair : mieux nommer, mieux comprendre et mieux prévenir les violences spécifiques que subissent les femmes en situation de handicap.

Ce mois-ci, nous revenons sur plusieurs temps forts : l'immersion de notre écoutante professionnelle EVFH au 3919, l'évolution de notre équipe, ainsi que notre journée de sensibilisation du 4 mars. Nous mettons également à l'honneur une figure historique majeure, Helen Keller, dont le parcours continue d'éclairer nos combats contemporains.

Informier, structurer, outiller, agir : telle est la ligne que nous poursuivons avec constance, aux côtés de nos partenaires et soutiens.

BONNE LECTURE

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

ÉDITO DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

**BILLET D'HUMEUR "LE COQ EST MORT",
PAR OLIVIER MANCERON**

SOMMAIRE

L'article de mars	1
Forum: vos questions, nos réponses	2
La ligne d'écoute EVFH	3
Actualités	4
Microféminisme: de quoi parle-t-on?	5
FDFA présente ses outils d'accompagnement et de sensibilisation	6
Portrait - Helen Keller	7
Recommandations culturelles	8
Recettes salées et sucrées	9

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

Chères amies, Chers amis,

Le mois de mars, marqué par la Journée internationale des droits des femmes, a une nouvelle fois souligné l'importance de poursuivre notre mobilisation en faveur des femmes en situation de handicap, encore trop souvent invisibilisées dans les politiques publiques comme dans les dispositifs de droit commun.

À cet égard, l'intervention de FDFA le 4 mars à la Fabrique de la Solidarité, à l'initiative de la directrice de l'association, a constitué un temps fort. Devant une quarantaine de participantes et participants, cet échange a permis de mettre en lumière les réalités spécifiques des violences vécues par les femmes en situation de handicap, ainsi que les obstacles persistants dans l'accès aux droits et à la protection.

Les retours recueillis à l'issue de cette sensibilisation ont été particulièrement positifs. Ils confirment à la fois la nécessité de ces espaces de dialogue et l'intérêt croissant des acteurs de terrain pour une meilleure prise en compte de ces enjeux. Ils renforcent également notre conviction que la sensibilisation et la formation constituent des leviers essentiels pour faire évoluer durablement les pratiques.

Je tiens à remercier tout particulièrement la directrice de FDFA , Soraya Almansa , d'avoir initié cet événement, ainsi que l'ensemble de l'équipe mobilisée, dont l'engagement a largement contribué à sa réussite.

Au-delà de cet événement, les constats issus de notre ligne d'écoute continuent d'alerter sur la persistance de situations de violences et de ruptures de parcours. FDFA poursuit donc son action, en développant des outils concrets et en consolidant ses partenariats, afin de mieux accompagner les femmes concernées et d'interpeller les pouvoirs publics.

Le mois d'avril s'inscrit dans cette dynamique de structuration et de plaidoyer. Nous continuerons à porter une exigence claire : celle d'une égalité réelle et effective pour toutes les femmes, sans exception.

Je remercie les équipes salariées et bénévoles , les stagiaires et partenaires pour leur engagement constant aux côtés de FDFA.

Chantal Rialin



ÉDITO DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chères toutes, chers tous,

Le mois de mars nous rappelle que la lutte pour les droits des femmes ne peut être dissociée des réalités vécues par celles qui restent en marge des politiques publiques. Les femmes en situation de handicap continuent d'être confrontées à des discriminations multiples, à des atteintes à leur citoyenneté et à des violences trop souvent invisibilisées.

À FDFA, nous faisons le choix d'un féminisme exigeant et inclusif. Nommer les violences spécifiques, documenter les obstacles systémiques, renforcer l'accès aux droits et à l'autonomie : telle est la ligne que nous poursuivons. Les outils développés ces derniers mois – juridiques, pédagogiques et de plaidoyer – s'inscrivent dans cette ambition d'innovation sociale et d'impact concret.

Dans cette dynamique, nous avons le plaisir d'annoncer une sensibilisation menée par notre Présidente, Chantal Rialin, le 4 mars 2026 de 14h à 16h, à La Fabrique de la Solidarité (Paris 2e).

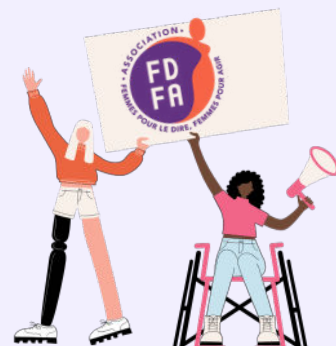
Cette intervention portera sur les droits, la citoyenneté et les violences faites aux femmes en situation de handicap. Elle s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre les mécanismes d'exclusion et les leviers d'action.

Sensibiliser, c'est anticiper. Former, c'est transformer. Outiller, c'est permettre aux femmes concernées de ne plus rester seules face aux violences.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour poursuivre collectivement ce travail indispensable.

Avec toute ma détermination,

Soraya Almansa



BILLET D'HUMEUR "LE COQ EST MORT", PAR OLIVIER MANCERON



Le coq dort en général au sein du poulailler. Il n'est pas comme son ridicule sosie d'or empalé en haut du clocher. Il ne dort que d'un œil vissé sur l'horizon. Le coq se réveille dans la gloire de l'aube aux doigts de rose pour défier de son cri assassin ses méprisables imitateurs, en écho de loin en loin dans la campagne vallonnée.

Mais si un coq rencontre un autre coq, ils ne se racontent que des histoires de haine farouche. Le combat est violent, court et époustouflant. Et le coq meurt. Ou bien l'autre coq, mais c'est pareil. Alors l'enquête commence. Qui a tué le coq ? C'est toujours la même question : « Qui a tué Davy Moore ? » Ce n'est ni l'arbitre scrupuleux, ni son adversaire toujours correct, ni son dévoué manager, ni bien sûr les spectateurs qui n'ont fait que payer leur place et fumer leur cigare. « Qui est responsable et pourquoi est-il mort ? » chantait Bob Dylan. Alors les journalistes font les comptes. Combien de coqs de droite contre combien de coqs de gauche ?

Les injures répondent aux fausses nouvelles, les calomnies aux infamies. La propagande est en fleur. Les mains n'ont jamais été aussi propres, pire que pendant l'épidémie du Covid. Les consciences se lavent à la machine, programme court, pour ne pas abîmer les couleurs des drapeaux. Rouges ou noirs, ils déteignent singulièrement les uns sur les autres.

Alors soyons certains que ceux qui ont tué le pauvre coq sont ceux qui l'ont fait coq. Un jeune, presque un enfant, à l'âge des passions et des amours frémissantes est une victime de choix pour les manipulateurs de l'ombre. Et l'ombre ne fait pas de politique. Ceux qui armaient ses jeunes bras sont les doublures de ceux qui ont armé les jeunes coqs qui l'ont tué. L'emprise sur ces virils infantiles est si facile qu'on peut leur faire chanter le Horst Wessel lied aussi facilement que « l'Internationale », ou leur faire hurler « Saint Georges-Saint Denis », « Allahu Akbar », « Vive l'Empereur » ou « Banzai » sans qu'ils ne perçoivent de différence.

Tous les puissants du monde ont su armer leur troisième ou leur quatrième couteau sans le moindre scrupule, comme ils violent les petites filles, sans y penser. Laissez nos garçons tranquilles ! Arrêtez d'en faire de stupides tueurs de coqs ou d'autres volailles ! Ils meurent comme ils tuent, au couteau, au sabre ou à la mitrailleuse. Hagards, ils s'entretuent, poignent leur prof, leur voisin ou leur copine. Tous sont devenus des enfants-soldats d'une guerre qui ne leur appartient pas.

Qui a tué le pauvre petit coq et pourquoi est-il mort ?

Logement, protection et accompagnement : un lieu sûr pour les femmes en situation de handicap victimes de violences ?

Depuis 2018, l'ONU alerte régulièrement : pour de nombreuses femmes, le domicile demeure l'espace le plus dangereux. Les données 2024 de FDFA confirment bien cette réalité préoccupante: 65,5 % des violences déclarées ont lieu au domicile et 49,1 % des auteurs sont des conjoints ou ex-conjoints. Le danger persiste donc massivement dans la sphère privée.

Face aux violences, des dispositifs d'hébergement d'urgence existent. En cas de danger immédiat, le 115 permet une orientation vers une solution d'accueil temporaire, en centre d'urgence ou en structure de réinsertion sociale. Toutefois, ces dispositifs demeurent trop souvent inadaptés ou non accessibles aux femmes en situation de handicap.

C'est dans ce contexte que FDFA a engagé, en 2024, un partenariat avec l'APA-JH Oise afin de créer un espace d'hébergement spécifiquement dédié aux femmes en situation de handicap victimes de violences. Ce projet repose sur une approche pluridisciplinaire intégrant expertise du handicap, accompagnement social et sécurisation du parcours. Le partenariat a été officiellement signé le 11 septembre 2025. L'ouverture de la structure est envisagée à l'horizon 2028. À plus long terme, un accès facilité au logement social constitue également un levier structurant de sortie durable des violences.

Par ailleurs, depuis la loi du 21 février 2022, les femmes en situation de handicap vivant dans un logement inadapté peuvent exercer un recours et solliciter une reconnaissance prioritaire pour l'attribution d'un logement adapté à leurs besoins spécifiques. Cette évolution juridique ouvre des perspectives importantes, à condition qu'elle soit pleinement mobilisée et accompagnée.

LES VIOLENCES SONT-ELLES PUNIES PLUS LOURDEMENT SELON LE CONTEXTE ?

Oui. Le fait de viser une personne en situation de vulnérabilité, notamment en raison de son handicap, constitue une circonstance aggravante au sens du Code pénal. Il en est de même lorsque l'auteur est le conjoint, l'ex-conjoint ou le partenaire de la victime. Ces circonstances peuvent se cumuler et entraîner une aggravation significative des peines encourues.

LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP SUBISSENT DES VIOLENCES UNIQUEMENT DE LA PART DE LEUR AIDANT ?

Non. Les auteurs présentent des profils variés, quels que soient leur âge, leur statut ou leur sexe. À FDFA, les témoignages recueillis via la ligne d'écoute EVFH montrent une pluralité de situations : conjoint, membre de la famille, aidant, professionnel, collègue ou tiers. Afin de rendre cette réalité plus lisible, nous avons modélisé ces profils sous forme d'outils, facilitant l'identification des situations et l'orientation vers les dispositifs adaptés.

LES VIOLENCES ENVERS LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP CONCERNENT-ELLES TOUTES LES TRANCHES D'ÂGES ?

Oui. Les violences touchent toutes les générations. Toutefois, d'après les données recueillies par la ligne d'écoute de FDFA en 2025, la tranche des 46-55 ans est la plus représentée, avec 21,3 % des situations accompagnées. Cette donnée rappelle que les violences ne concernent pas uniquement les jeunes femmes et qu'elles peuvent s'inscrire dans des parcours de vie longs et complexes.



Retour sur un témoignage

LE RÉCIT



“

« Je vis dans une maison mitoyenne avec mon voisin. Depuis quelque temps, il multiplie volontairement les nuisances pour m'atteindre. Il met la musique très fort, organise régulièrement des fêtes, laisse ses chiens aboyer sans interruption et fait tourner le moteur de sa voiture pendant des heures juste devant chez moi. Il se gare également sur ma place de parking, ce qui m'oblige à entrer en contact avec lui malgré moi. La situation est devenue très difficile à vivre. Le bruit est quasi permanent et m'empêche de dormir correctement. La fatigue s'accumule. Je suis épuisée et cela perturbe fortement mon quotidien. Par manque de sommeil, il m'arrive d'annuler des rendez-vous médicaux, pour moi comme pour ma fille, faute d'énergie pour m'y rendre. J'ai signalé ces nuisances à mon propriétaire, qui a tenté d'intervenir, mais sans amélioration durable. Aujourd'hui, je me sens à bout de forces. Je ne sais plus quoi faire pour que ces agissements cessent et pour retrouver un peu de tranquillité. »

”

L'ANALYSE

D'un point de vue psychosocial, cette situation peut être comprise comme une forme de violence ciblée. Dans les pays anglo-saxons, des agissements répétés visant une personne en raison de sa vulnérabilité sont qualifiés de hate crime, c'est-à-dire d'acte malveillant motivé par un préjugé ou une caractéristique de la victime.

En droit français, on parle plus volontiers de violences à caractère discriminatoire lorsque des comportements hostiles s'inscrivent dans un rapport de domination ou d'exploitation d'une vulnérabilité, notamment liée au handicap.

Les nuisances de voisinage prennent ici une dimension particulière. Pour de nombreuses personnes en situation de handicap, le domicile constitue l'espace central de vie, en raison d'une activité professionnelle réduite, de limitations physiques, de fatigue chronique ou d'obstacles environnementaux. Le logement n'est donc pas seulement un lieu de repos : il est un espace de sécurité, de stabilité et de reconstruction.

Lorsque cet espace devient lui-même source d'agression, l'impact psychologique est majeur. La répétition des faits, la proximité constante de l'auteur et l'impossibilité matérielle de s'en extraire renforcent le sentiment d'emprise territoriale. Il ne s'agit plus d'un simple conflit de voisinage ponctuel, mais d'une situation pouvant relever d'une violence structurelle et discriminatoire.

Les conséquences peuvent être profondes : altération de la santé, isolement accru, perte d'autonomie et dégradation du sentiment de sécurité.

La ligne d'écoute reste active et accessible à distance, pour vous accompagner

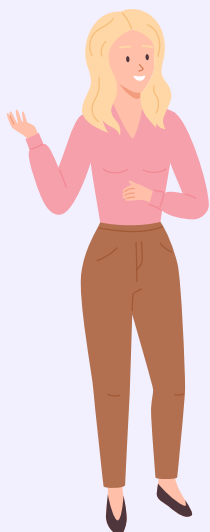
Actualités

UNE IMMERSION AU 3919

Notre écoutante professionnelle de la ligne EVFH, Charlotte Bacon, a réalisé une matinée d'immersion auprès des équipes du 3919, dans le cadre d'un temps de double écoute.

Cette expérience lui a permis d'observer en situation réelle la prise d'appels et les modalités d'intervention du dispositif national. Ce temps d'échange a favorisé le croisement des pratiques, le partage d'expertises de terrain et le renforcement de la complémentarité entre nos dispositifs d'écoute, au service des femmes victimes de violences.

L'immersion a également été l'occasion de présenter FDFA, de préciser notre champ d'intervention et de mettre en lumière la spécificité de l'accompagnement des femmes en situation de handicap victimes de violences. Ces échanges ont consolidé la connaissance mutuelle et renforcé les liens partenariaux entre nos structures.



DU NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE FDFA

En février, FDFA a accueilli Camille Whetsel, étudiante bilingue franco-américaine en relations internationales à l'université de New York, dans le cadre d'un stage de deux mois.

Sa mission porte sur le développement de partenariats internationaux et le renforcement des liens avec des associations partageant nos engagements en matière de genre et de handicap. Cette ouverture vise à favoriser la circulation des pratiques, le partage d'expériences et l'inscription de notre action dans une dynamique plus large.

Nous lui souhaitons la bienvenue au sein de l'équipe.



**DANS LE CADRE DU MOIS CONSACRÉ AUX DROITS DES FEMMES,
L'ASSOCIATION FEMMES POUR LE DIRE, FEMMES POUR AGIR
VOUS INVITE À UNE RENCONTRE :**

SENSIBILISATION

Droits, citoyenneté et lutte contre les violences
envers les femmes en situation de handicap

Événement gratuit - inscription obligatoire, places limitées

MERCREDI 4 MARS 2026 DE 14H À 16H

 **LA FABRIQUE DE LA SOLIDARITÉ**
8 rue de la Banque
75002 Paris



Inscriptions via HelloAsso
(en cliquant sur le lien dédié
ou en scannant le QR code)





INFOSENS

ACCUEIL PHYSIQUE

PERMANENCE JURIDIQUE
AIDE JURIDIQUE BÉNÉVOLE

LE MERCREDI 25 MARS 2026
DE 09H30 À 12H30

SUR RENDEZ-VOUS
mail : infosens@injs-paris.fr

Informations pratiques



infosens@injs-paris.fr



à l'Institut National
de Jeunes Sourds de Paris
254, rue Saint-Jacques 75005



06 12 31 21 97



Luxembourg
sortie rue de l'Abbé-de-l'Épée



Saint-Jacques Gay-Lussac

En partenariat avec les étudiants
en droit de l'Université Paris 8 et
bénévoles à la "Clinique juridique"



Le microféminisme désigne des actions simples, réalisées au quotidien, visant à lutter contre le sexisme à l'échelle individuelle. Popularisé ces dernières années, notamment sur les réseaux sociaux, ce terme souligne que l'égalité ne se construit pas uniquement par les lois ou les mobilisations collectives, mais également par les comportements ordinaires de chacune et chacun.

Concrètement, le microféminisme peut se traduire par des gestes tels que :

- Ne pas considérer comme acquis que les femmes assurent les tâches domestiques lors d'un repas familial.
- Veiller à ce qu'une femme ne soit pas interrompue ou invisibilisée dans une discussion.
- Utiliser un langage inclusif et respectueux.
- Valoriser l'ambition professionnelle et l'autonomie financière des femmes.
- Interroger les attitudes d'occupation excessive de l'espace dans les transports ou les lieux publics.

Ces gestes peuvent sembler modestes, mais leur impact est réel. Le sexisme s'installe souvent dans des habitudes répétées et des réflexes intériorisés. Le microféminisme agit précisément contre ces mécanismes diffus : il ne remplace pas les combats collectifs, il les complète.

Pour les femmes en situation de handicap, ces pratiques prennent une dimension particulière. Elles contribuent à lutter contre l'infantilisation, l'invisibilisation et la double discrimination liée au genre et au handicap.

**L'égalité se construit aussi dans les détails :
Femmes handicapées, citoyennes avant tout !**



Handi'Mètre

Outil d'évaluation permettant de mesurer le niveau et les formes de violences subies par les femmes en situation de handicap, et d'aider les victimes.



Campagne "J'entends"

Campagne de sensibilisation visant à dénoncer les clichés et représentations stéréotypées liés aux femmes en situation de handicap.



Guide Octobre Rose

Brochure de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, présentant les droits en matière d'accès aux soins et les ressources disponibles.



Fleur de l'écoute

Outil illustrant les principes fondamentaux d'une écoute adaptée, bienveillante et respectueuse, dans l'accompagnement des femmes en situation de handicap.



Jeu de cartes inclusif

Jeu des 7 familles mettant à l'honneur des femmes célèbres en situation de handicap.



Mini-guide

Brochure présentant les démarches prioritaires à entreprendre en cas de violences, les interlocuteur·rice·s à contacter et les dispositifs de protection existants.



Roue des besoins

Identification des conditions essentielles et fondamentales à l'épanouissement des femmes en situation de handicap.

LA ROUE DU CONSENTEMENT



Roue du consentement

Définition des conditions nécessaires à un consentement valide permettant de distinguer rapidement une relation consentie d'une situation d'emprise.



Roue des auteur.ice.s de violences

Identification des acteur.ice.s susceptibles d'exercer des violences.



Roue des obstacles institutionnels

Présentation des principaux freins limitant l'accès aux droits et à la protection des femmes en situation de handicap.



Boussole

Cartographie des types de violences, des premières démarches pour en sortir, des personnes à contacter en cas de violences, et des droits fondamentaux.



Roue des violences

Répertoire des violences spécifiques que rencontrent les femmes en situation de handicap.

HELEN KELLER



Née le 27 juin 1880 en Alabama, Helen Keller est une écrivaine et militante américaine. Devenue sourde, aveugle et muette à l'âge de dix-neuf mois à la suite d'une maladie, elle surmonte très tôt un isolement profond grâce à l'accompagnement déterminant de son institutrice Anne Sullivan, qui lui apprend à communiquer grâce à un alphabet manuel.

Après des années d'apprentissage intensif, elle intègre le Radcliffe College, dont elle est diplômée en 1904, devenant l'une des femmes en situation de handicap à obtenir un diplôme universitaire. Elle publie la même année son autobiographie, *The Story of My Life*, qui rencontre un grand succès et contribue à faire connaître son parcours exceptionnel.

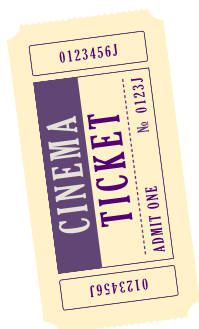
Tout au long de sa vie, elle s'engage en faveur des droits des personnes en situation de handicap, du droit de vote des femmes et de la justice sociale. Elle collabore notamment avec l'*American Foundation for the Blind*, pour laquelle elle mène de nombreuses campagnes de sensibilisation à travers le monde.

UN PARCOURS INSPIRANT

Helen Keller défend l'accès à l'éducation, l'autonomie et la participation pleine des personnes en situation de handicap à la vie sociale. Figure féminine d'envergure internationale, elle rappelle par sa visibilité et son action militante, que le handicap ne limite ni la pensée, ni l'ambition, ni l'engagement citoyen.

Hurlevent, Emerald Fennell

CINEMA



Adapté du célèbre roman d'Emily Brontë, *Hurlevent* raconte l'histoire passionnée et tragique entre Heathcliff et Catherine. Leur amour est brisé par les conventions sociales et le mariage de Catherine avec Edgar Linton, plongeant Heathcliff dans l'obsession et la vengeance. Avec à l'affiche Margot Robbie et Jacob Elordi, ce film raconte l'amour interdit.

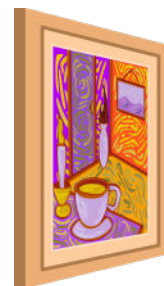
EXPOSITION

Hugo Décorateur, Place des Vosges

Jusqu'au 26 avril 2026, l'exposition *Hugo Décorateur* dévoile une facette méconnue du célèbre auteur Victor Hugo; son talent de décorateur, à travers dessins, meubles et objets décoratifs.

Une visite originale qui transforme l'espace en œuvre d'art et révèle la créativité du poète!

L'exposition est accessible aux PMR.



Le Passeur, Lois Lowry

LECTURE

Jonas vit dans une société où tout semble parfait et contrôlé, sans émotions fortes ni souvenirs du passé. Chaque citoyen suit des règles strictes pour maintenir l'ordre et l'harmonie. Jonas est choisi pour devenir le nouveau «Passeur», gardien de la mémoire collective de l'humanité. À travers ce rôle, il découvre la douleur, l'amour et la véritable richesse de la vie. Ce roman explore avec intensité les thèmes de la liberté, de la mémoire et du courage face au conformisme.





GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE



Ingrédients :

- 1 petit chou-fleur
- 2 grosses pommes de terre
- 120 g de fromage râpé
- 50 g beurre
- 50 g de farine
- 500 ml de lait
- 1 pincée de sel, de poivre et de noix de muscade

1. Préparation :

Préchauffez le four à 220 °C. Coupez les pommes de terre en tranches. Coupez le chou-fleur en petits bouquets.

2. Précuisson des légumes :

Plongez le chou-fleur dans l'eau bouillante salée (jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore légèrement croquant). Ajoutez les morceaux de pommes de terre, puis égouttez et réservez.

3. Préparation de la sauce béchamel :

Dans une casserole à feu moyen, faites fondre le beurre.

Ajoutez la farine et mélangez pour former un roux, en cuisant pendant 1 minute en remuant.

Incorporez progressivement le lait, en remuant constamment pour éviter les grumeaux.

Continuez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter une pincée de sel, de poivre, et de noix de muscade ainsi que le fromage râpé.

4. Montage :

Déposez la moitié des tranches de pommes de terre dans le plat, puis ajoutez le chou-fleur.

Recouvrez avec le reste des pommes de terre et versez la sauce au fromage sur l'ensemble.

Terminez par un peu de fromage râpé supplémentaire, selon votre goût.

5. Cuisson :

Faites cuire dans le four préchauffé pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et légèrement bouillonnant.

CRÈME RENVERSÉE AU CARAMEL



Ingrédients :

- **Caramel :**
 - 200 g de sucre en poudre
- **Crème :**
 - 2 œufs
 - 80 g de sucre en poudre
 - 1 gousse de vanille
 - 500 ml de lait
 - 1 pincée de sel

1. Préparation du caramel :

Préparez le caramel en faisant fondre le sucre avec un peu d'eau. Retirez du feu lorsque le sucre prend une belle couleur caramel. Versez-le immédiatement dans vos ramequins. Laissez-les refroidir.

Il est important de verser le caramel tout de suite, car il se solidifie rapidement en refroidissant.

2. Infusion du lait vanillé :

Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue, en retirant la casserole du feu juste avant l'ébullition.

Laissez la vanille infuser dans le lait pendant quelques minutes pour parfumer complètement le liquide.

3. Préparation de l'appareil à crème :

Dans un grand saladier, blanchissez les œufs avec le sucre en poudre, puis incorporez doucement le lait filtré (pas trop chaud) à l'aide d'une passoire en mélangeant délicatement pour obtenir une préparation homogène sans mousse.

4. Remplissage des ramequins :

Versez délicatement la préparation liquide sur le caramel déjà solidifié au fond de chaque ramequin.

5. Cuisson et refroidissement :

Placez les ramequins dans un récipient adapté au bain-marie et faites-les cuire à 120 °C pendant 1 heure.

Le bain-marie dans le four permet une cuisson douce et uniforme, ce qui est essentiel pour que la crème renversée soit lisse et crémeuse, sans bulles ni fissures.

Laissez-les ensuite tiédir avant de démouler.

Réservez les ramequins au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, afin que la crème soit bien fraîche et prenne correctement.

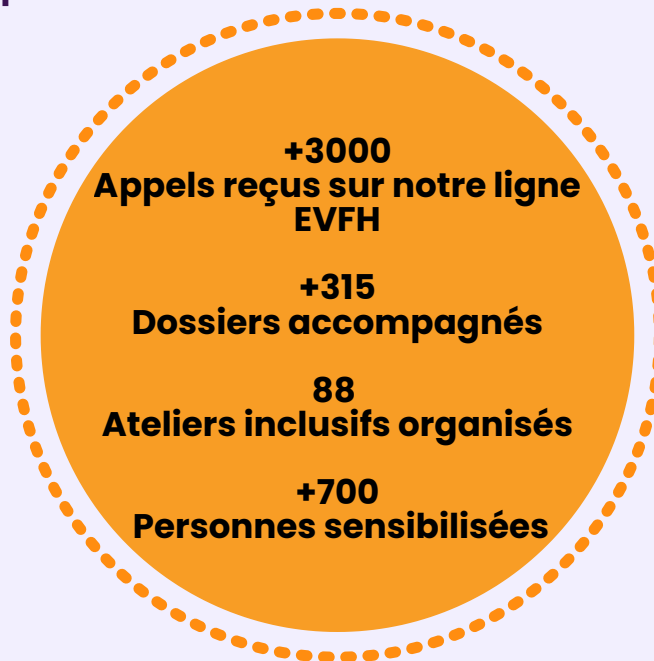


VOTRE SOUTIEN COMPTE !

Chaque jour, des femmes en situation de handicap subissent des violences dans le silence et l'isolement. Derrière ces réalités, il y a des parcours de vie fragilisés, des droits entravés et des situations qui nécessitent écoute, protection et accompagnement spécialisé.

FDFA agit pour accueillir, soutenir et défendre ces femmes. Notre engagement vise à lutter contre la double discrimination liée au genre et au handicap, à rendre visibles les violences spécifiques qu'elles subissent et à renforcer leur autonomie.

Grâce à votre soutien, chaque année :



Ces actions concrètes permettent d'apporter des réponses adaptées, de structurer des parcours de sortie des violences et de faire évoluer les pratiques professionnelles.

Agir concrètement, accompagner avec exigence et bienveillance, soutenir sans relâche : ensemble, construisons un avenir plus sûr et plus juste pour les femmes en situation de handicap.

Renouvelez votre adhésion ou faites un don sur Hello Asso !



<https://www.helloasso.com/associations/femmes-pour-le-dire-femmes-pour-agir-fdfa>

Femmes handicapées, mais pas invisibles !