



## Fiche pratique



# “Organiser une DISCO SOUPE ou SALADE”

Une Disco Soupe ou Salade est un moment très convivial, permettant de traiter de sujets ancrés dans l'ESS. Elle demande beaucoup d'organisation, que nous allons décortiquer ensemble.

Une Disco Soupe ou Salade, c'est transformer des fruits et légumes moches, destinés à être jetés, en un festin solidaire. Ça se passe en quatre temps : épluchage et découpage en musique, cuisine, distribution de soupe ou de salade à tout le monde, gratuitement ou pour un prix libre... puis rangement.

Evidemment, un discours sur le thème du gaspillage alimentaire peut être mis en place durant la manifestation.

## En amont de l'évènement :

1. **Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Combien ? Pourquoi ?** : Avant tout évènement répondre en une phrase à chaque question.

QUI	Qui est à l'origine du projet ? Quel est le public ? Pourquoi ce public ? Quelle sont les différentes cibles visées ?
QUOI	Quel est l'évènement ? <i>Nom de l'évènement suivi d'un descriptif</i>
QU'OU	Où se déroule l'évènement ? <i>Lieu précis : avancer des pistes de réflexions</i>
QUAND	Quand aura-t-il lieu ? <i>Date de début et de fin, heure de début et de fin. Pensez à vérifier les grands évènements publics ou concurrents pour fixer votre date.</i>
COMMENT	Quelle forme prendra-t-il ? <i>Conditions de participation, type d'évènement, par quels moyens et faisabilité du projet</i>
COMBIEN	Représenter quantitativement l'évènement <i>Quel sera le prix d'entrée ? Le nombre de public attendu ? Le nombre de places à prévoir ? ...etc. Le budget que l'on peut mettre...etc.</i>
POURQUOI	Quel est le but de l'évènement ? <i>Votre but à vous : fêter, présenter, fidéliser...Le but mis en avant pour votre public: les remercier, les valoriser, leur offrir...Ce point est parfois nommé le « Call to action », quels sont vos objectifs envers votre cible ? Que souhaitez-vous que votre public retienne de votre évènement ?</i>

### Qui peut participer ?

- Minimum 4 personnes
- Les compétences requises : cuisine, bricolage, responsable de la musique, coordination

### Les étapes ?

- Former un groupe local
- Trouver un lieu ou un évènement adapté
- Trouver des fournisseurs de rebuts
- Tout planifier sans oublier la musique
- Communiquer

### Exemple

80 participant.e.s / 50 kilos de légumes / 300 repas

### Choisir son lieu :

- Dans ou en dehors de la fac :
  - si dans l'université : faire la demande de réservation à la Fac deux mois en amont de votre Disco Soupe/ Salade, avec le plus de détails possibles (heure de début et de fin, descriptif, contact des partenaires, de la personne référente du projet, fiche technique ( cf. Modèle fiche événement) ...) : voir avec le service culturel ou de gestion des espaces de l'université pour connaître les délais de réservation (différents dans chaque université). L'acceptation de la fac peut prendre du temps et parfois vous pourrez même être amenés à repenser votre projet.
  - si en dehors : monter un partenariat avec une structure deux mois en amont : choisir un lieu connu des étudiant.e.s et accessible en transport en commun et adéquate pour la mise en place d'une exposition
- En fonction de la taille (selon le nombre de participant.e attendu.e.s ou souhaité.e.s)
- Si possible ne dérangeant pas les voisins, les cours et les services à proximité (pour ne pas avoir de problème avec le tapage nocturne ou diurne si des cours ont lieu à côté)
- Choisir une salle adaptée à votre événement (électricité, disposition, espace, cuisine ou non...etc.)
- Choisir un lieu qui convienne autant à la Disco Soupe ( épluchage, cuisine, espace pour manger ou non...etc.) qu'aux artistes

### Choisir les horaires :

- Adaptée aux planning des étudiant.e.s:
  - l'évènement ne dépasse pas la limite horaire d'ouverture de la fac (en moyenne 20h), vous n'avez pas d'autorisation spécifique à demander (mis à part la demande de salle à la fac )
  - l'évènement dépasse les horaires d'ouverture de la fac, vous devez effectuer une demande d'autorisation spéciale à la fac (car il faudra engager des vigiles supplémentaires). Vous devez également prévenir les services concernés par l'ouverture en dehors des horaires (service sureté, sécurité et intérieur de la fac).

### Création du rétro-planning de l'évènement (cf. fiche modèle de rétro-planning)

Doit y figurer :

- La temporalité de l'organisation et de la logistique de l'évènement
- La gestion des partenariats
- La communication

### Budget (cf. fiche modèle budget type)

Définir ses dépenses, définir les sources de recettes et définir la capacité financière de la structure pour cet événement.

### Les fruits et les légumes

Les fruits et légumes disqualifiés sont déclarés invendables parce qu'ils sont difformes, un peu trop mûrs ou légèrement abîmés

Circuit court et local : Pas de stockage ni de transports. Aussitôt récupérés, aussitôt transformés. Les fournisseurs (grossistes ou grandes surfaces) sont très heureux d'éviter un gros gâchis.

### Rebutis et invendus : comment ça marche?

- ce qui est mal calibré pour les catégories de fruits et légumes actuelles, ce qui est abîmé lors des transports, ce qui n'est pas récolté par manque de main d'œuvre dans les fermes lors des grosses récoltes, ce qui ne correspond pas à la demande des client.e.s particulier.e.s comme les restaurateur.trice.s / hôtels. C'est aussi une carotte qui n'est pas belle - ce qui ne veut en rien dire qu'elle n'est pas bonne.
- Ce n'est pas ce qui est déjà récupéré par d'autres personnes dans le besoin ou ce qui est vraiment recouvert de pénicilline et impropre à la consommation humaine.
- Où les trouver : Dans un coin de votre assiette, un fond de votre frigo, chez votre primeur en fin de journée, dans les poubelles de vos supermarchés préférés, dans les rayons de vos hypermarchés, dans les poubelles de vos magasins bio préférés, dans les camions frigorifiques, à la fin des marchés, mais surtout : dans les Marchés d'Intérêts Nationaux (comme Rungis, chez les marchés de gros) et chez les producteur.trice.s / maraîcher.e.s mêmes.
- Où ne pas les trouver : On ne trouve pas de rebutis ou invendus en AMAP ou dans les Ruches, étant donné que le modèle même de ce système est anti gaspillage à 100% ... en revanche ils font de très contacts à inviter aux Disco Soupes!
- Ordres de grandeur : en moyenne, nous comptons 200g de soupe / salade de fruits / légumes pour une personne. Cela ne suffit pas forcément, alors ne pas hésiter à ajouter des pommes de terres ou d'autres aliments dans une logique de restauration = *50kg de fruits / légumes = 250 couverts, 100kg = 500 couverts, 200kg = 1000 couverts. Ou carrément 1,2 tonnes pour 5 000 - 10 000 personnes.*

## Le rebut du rebut : le compostage à prévoir

Nos Disco Soupes visent à limiter le gaspillage alimentaire, autant donc limiter au maximum le gaspillage tout court lors des évènements. Pour cela, quoi de mieux que de trier les nombreuses épluchures de fruits et légumes qui seront créées à cette occasion pour en faire un compost utile à quelqu'un ?

- Avant l'évènement : pour cela, il s'agit de prévoir dès le départ où est-ce que ce beau compost va atterrir. Il faut donc se mettre en contact en amont de l'évènement avec n'importe qui pouvant en faire bon usage et convenir avec lui de passer lui donner le compost à la fin de la Disco Soupe.
- Cela peut-être notamment : jardins d'insertion, jardins partagés, des jardins municipaux, des particuliers possédants un potager... Astuce : le plus simple reste souvent un lieu proche de celui où aura lieu la Disco Soupe.
- Pendant l'évènement : Les déchets principaux d'une Disco Soupe sont les gants en plastique, les couverts jetables et, bien sûr, le compost. Pour aider les participant.e.s à trier et limiter au maximum le gaspillage, quelques astuces : Des bassines-poubelles de table avec écrit "compost" en gros sur les tables, et des sacs poubelles avec écrit "pas de compost" en gros également en bout de table. Des membres de l'équipe Disco Soupe relayant l'information pendant l'évènement. Cela est toutefois délicat car dans le feu de l'action, le compost n'est généralement pas la priorité... mais il faut essayer ! Enlever les poubelles au moment du début de la distribution et les remplacer. Il y aura au pire quelques gants à trier dans le compost, mais au moins il n'y aura pas de couverts / assiettes / bols en plastique.
- Après l'évènement : Ne pas oublier d'emporter comme convenu le compost au jardin/parc/autre avec lequel vous vous êtes mis d'accord.

## Partenariats assaisonnements

Pour donner une saveur mémorable au déchet, une finesse inoubliable au gâchis et une noblesse organoleptique au recyclage, alliez-vous avec les épiceries écologiques les plus fines et les plus barrées près de chez vous.

### Les partenaires parisiens :

- la Biocoop "Le Retour à la Terre" pour les huiles végétales, condiments et vinaigres en tous genres,
- l'entreprise de commerce équitable Guayapi, pour les épices, huiles et sèves d'Amazonie ou du Sri Lanka les plus exotiques, font notre bonheur.
- N'hésitez pas à innover : huile de noix de macadamia, poudres de plantes aux noms étranges et hautes en couleur de contrées fantastiques... Il faut que ça dépose dans les palais.
- Gardez une cohérence : des produits équitables et/ou biologiques de bonne qualité dans la mesure du possible.

## Les recettes

Une fois les ingrédients débusqués, vous pouvez commencer à imaginer les recettes!

- Les soupes : certains légumes ont un temps de cuisson plus long (pommes de terre, carottes...). Les faire cuire en premier, puis quand ils commencent à être cuits rajouter les autres dans la marmite.
- Les salades : ne pas hésiter à faire des mélanges sucrés-salés. Ajouter un ou deux types de fruits (figues + poire / pommes + fraises / ...) sur une salade salée = miam. Bon à avoir en tête : la carotte est votre amie ! elle se mange sucrée comme salée.

*NB : formalisez vos partenariats pour être bien au clair dès le début sur les engagements de chaque partie prenante ! Cela pour éviter des quiproquos ou malentendus.*

## Disco Soupe indépendante VS partenaire d'un événement

S'insérer dans un événement déjà créé a plein d'avantages : support pour la sécurité, plus d'affluence, communication supplémentaire, du matériel peut vous être fourni...

Cela implique bien sûr quelques règles :

- Respecter les horaires d'arrivée et de départ : faire une disco soupe en 2h demande une organisation bien spécifique par exemple
- Compter avec les autres stands : on peut reprocher parfois à la Disco Soupe de « casser le marché » des autres stands de nourriture.
- Attention à ce que la musique d'autres intervenant.e.s n'interfère pas avec la vôtre. Nous recommandons chaudement de vous tester une première fois en cercle relativement fermé et contrôlé avant de s'insérer dans un événement important ! Cela permet d'avoir une première expérience des différents aspects de la Disco Soupe et de repérer les possibles couacs :)

## Se répartir les rôles, appeler ses potes

Pour préparer une bonne disco soupe, réunissez une petite équipe de 4 personnes minimum qui ont en commun le grain de disco folie ! Une personne se charge de l'organisation générale pour synchroniser tout le monde, faire circuler les infos, communiquer avec certain.e.s partenaires clé.e.s comme le lieu et / ou l'événement hôte. Ensuite, vous pouvez vous répartir les tâches en fonction des spécialités de chacun, ou y réfléchir tou.te.s ensemble : lieu, communication, approvisionnements, matériel, musique ...

Pensez aussi à organiser un petit discours ou débat sur le thème du gaspillage alimentaire : à voir en amont avec vos partenaires.

### Récupérez du matériel de cuisine

Pour impliquer les participant.e.s et afin de rendre votre Disco Soupe encore plus collaborative, vous pouvez demander aux participant.e.s de ramener leur plus bel épluche légume ! Ensuite, c'est à vous de mettre à leur disposition tout le reste du matériel de cuisine :

- Planches à découper
- Couteaux
- Saladiers-bassines
- Marmites
- Tripâtes + bouteille de gaz

*A noter: organiser une Disco Salade est moins contraignant en termes de matériel et de sécurité car de simples saladiers géants suffisent... tandis qu'une soupe nécessite de grandes marmites (type cantine) et un réchaud de gaz (à utiliser avec beaucoup de précautions) !*

Avant d'être super-équipé vous-mêmes vous pouvez pour votre première Disco Soupe d'ores et déjà :

- Compter sur vos amis, familles pour vous prêter des ustensiles.
- Contacter des associations de cuisine itinérante en leur expliquant votre démarche pour qu'elles vous prêtent leur matériel ponctuellement (ex : les tabliers volants à Paris)
- Demander à des restaurants que vous connaissez dans votre quartier s'ils peuvent vous aider sur un événement ou mieux, vous donner du matériel dont ils ne veulent ou ne se servent plus

### Communiquez sur l'événement

Pour communiquer sur votre Disco Soupe, mobilisez vos réseaux :

- Créez votre événement sur Facebook et partagez-le !
- Envoyez un petit mot à <http://discosoupe.org/> et ils le relayeront sur leur page Facebook et auprès d'associations amies: Grøencook, Feeding The 5K, Zéro Gâchis, Slow Food, MakeSense, OuiShare...
- Préparer un bon visuel, qui pourra autant servir en ligne que comme affiche ! Si vous n'avez pas de super pouvoir de graphiste pour l'instant, ouvrez votre frigo et tentez une petite composition avec les fruits et légumes qui s'y trouvent
- N'oubliez pas de mettre en avant vos partenaires (assaisonnement, institutionnel, approvisionnement) et les musiciens s'ils le souhaitent, c'est aussi grâce à eux que la magie du disco opère)

## A prévoir

- *Les photos / vidéos* : Il est autant de bons souvenirs que de Disco Soupes. Pour les garder intacts et remercier les participant.e.s après l'évènement, trouvez une personne qui aime se glisser partout, qui sait capter l'instant, faire sourire les gens, qui n'a pas peur des carottes et qui pourra faire de bonnes photos. Voir des vidéos ! N'oubliez ensuite pas de les citer en Crédits quand vous communiquez ces photos ou vidéos à la presse.
- *Sécurité et hygiène* : Avoir à portée de main de quoi désinfecter et bander les coupures et égratignures. Prévoir aussi des gants en latex et disposez-les en évidence sur les tables le jour J : c'est la mesure d'hygiène la plus élémentaire - même si certain.e.s éplucheur.se.s peuvent être réticent.e.s, tou.te.s les disco soupeur.se.s doivent éplucher muni.e.s de leurs gants !
- Prévoir le discours / débat sur le gaspillage alimentaire avec vos partenaires : un mois en amont pour débiter ou finir votre Disco Soupe/ Salade : planifier le temps de parole, le lieu en fonction de votre installation, les partenaires, la personne animant et la communication.

## Combien de temps à l'avance?

Planifier une première Disco Soupe peut demander un bon mois et demi mais une fois les contacts noués, il est complètement possible d'organiser une Disco Soupe en 2 à 3 semaines pour un petit format. De plus, le travail d'organisation peut être allégé quand votre Disco Soupe fait partie d'un évènement (festival, manifestation, marché..) dans lequel les organisateur.trice.s peuvent éventuellement vous fournir du matériel (cuisine, sonore, tables..).

Quelques exemples de la frise chronologique de la préparation d'une Disco Soupe:

- Créez l'évènement facebook : 2 semaines en avance
- Prévenez vos partenariats assaisonnements : 2 semaines à l'avance
- Cherchez des musicien.ne.s disco et dispo : 1 mois à l'avance
- Demandez des autorisations administratives : 2 mois à l'avance

## Fonctionnement

Une Disco Soupe c'est un peu comme quand vous faites la cuisine pour vos invité.e.s mais en plus gros, c'est toujours mieux quand on a un bon plan de travail, des ustensiles adaptés, que vos invités sont bien installés et qu'ils passent un bon moment en mangeant et en attendant les plats. Pour profiter sans se laisser déborder par les événements, faites des repérages en avance, et pensez à prévoir et séquencer dans le temps. Quel que soit la zone, la Disco Soupe doit être explicitement présente via des membres ou des visuels, afin d'éviter les confusions avec une redistribution sauvage ou avec une soupe populaire.



## Arrivée sur les lieux / installation

D'abord, s'approprier les Disco lieux : si la Disco Soupe fait partie d'un événement plus large, mettez la main à la pâte pour aider les organisateur.trice.s à tout installer, et faites de votre espace un espace que les gens pourront distinguer facilement.

Installez les espaces et stands :

- Les essentiels: (1) Découpe et épluchage (2) Cuisine et assaisonnements (3) Distribution soupes/salades
- Eventuellement : distribution des bols, tables pour les partenaires (flyers Biocoop..)
- DISCO : cela dépend si groupe/fanfare/DJ et si la musique est "fournie" par l'événement dont fait éventuellement partie la Disco Soupe
- Décorer les tables de distribution et tables partenaires pour donner envie, que ça ait de la gueule
- Laver tous les fruits et légumes
- Attribuer des rôles aux Disco Soupeurs : recette 1, recette 2, responsable distribution...

## La zone de découpe: conseils et matos

La zone de découpe doit être bien visible pour pouvoir interpeller et pousser les passant.e.s à participer. En même temps, elle doit être structurée.

- Organisez les rebuts en fonction des recettes auxquelles vous avez réfléchi : une zone pour les salades de fruits, une zone pour le guacamole, une zone pour la salade d'endive, une zone pour la soupe... certains légumes mettent plus longtemps à cuire ou doivent mariner, ils sont donc à couper en premier. Chaque zone de recette est gérée par un.e membre de l'organisation qui s'assure que :
- Les volontaires ont bien des gants
- Les volontaires savent quoi, comment et dans quel ordre découper (par exemple, découper ce qui va dans la soupe avant de découper le dessert).
- Les saladiers pleins vont en cuisine et reviennent vides pour être remplis à nouveau.
- Enfin, il faut animer les discussions entre les découpeur.se.s sur le gaspillage et en répondant aux questions sur la Disco Soupe.
- On propose aussi à tous les gens qui passent de venir éplucher avec nous : petit pitch sur notre action "Bonjour, est-ce que vous voulez éplucher avec nous? C'est ouvert à tout le monde, vous pouvez prendre un économiste, par exemple sur telle table on a besoin de quelqu'un pour nous aider à couper les tomates"

### A prévoir

Pour 100 kg de rebuts / 20 personnes:

- 6 m<sup>2</sup> de table de découpe,
- 2 ou 3 grands saladiers par table,
- Une boîte de gants en latex par table
- Nettoyez les tables ou recouvrez-la d'une nappe plastique (le papier ne fait pas long feu avec le jus de fruit).
- Si vous tenez à vos économies et à vos planches à découper, attachez-les aux pieds des tables avec des ficelles.
- Mettez à disposition des sacs poubelles et/ou des cagettes en dessous des tables.

### La zone de cuisine : conseils et matos

La zone de cuisine doit toujours être là, être prête lors de la découpe et encore être là lors de la distribution. Elle est à la fois facilement accessible pour faire des allers retours chargés de rebuts découpés et de saladiers vides, sécurisée car c'est là où ils y a tous vos supers condiments et potentiellement des réchauds, *blenders* et autres. Contrairement à la zone de découpe, faites en sorte que les personnes qui ne sont pas dans l'équipe de volontaires ne puissent pas y accéder. C'est aussi là que les plats prennent forme et vont susciter l'intérêt de tous. Attention à ce que la zone de cuisine ne devienne pas une zone impromptue de distribution :) Il faut des gigas saladiers et marmites pour pouvoir mélanger ainsi que des cuillères et louches archi costaudes. Enfin, assurez-vous en avance que vous avez de quoi faire fonctionner le matos, le gaz pour le réchaud et l'électricité pour le mixeur!

Pour les soupes :

Mettre l'eau dans la marmite avant de la remplir de légumes (trop lourd à porter sinon)

1 ou 2 personnes pour vérifier la cuisson

Lancer la cuisson des légumes lents à cuire dès que possible

Ne pas oublier d'assaisonner, une soupe sans sel et poivre ce n'est pas bon, et avec des épices c'est meilleur

Pour réduire le temps de cuisson : plus c'est coupé petit, plus ça cuit vite ; un couvercle permet de chauffer beaucoup mieux ; un mixeur permet également d'aller plus vite

Pour les salades :

1 ou 2 personnes responsables de l'assaisonnement

Ne pas hésiter à mélanger à la main (avec des gants) directement dans le saladier, ça va plus vite! surtout pour le guacamole

Si vous faites des jus de fruits avec un *blender*, prévoyez des saladiers plus petits et vous mixerez directement à la zone de distribution.

### La zone de distribution : conseils et matos

La zone de distribution peut empiéter sur la zone de découpe quand il n'y a plus grand chose à découper. Faites attention car une grosse cohue peu très vite se former :

- Indiquez où est la file d'attente et dans quel sens elle fonctionne. Faites une file séparée pour la déconsigne,
- Indiquez aux gens où ils peuvent s'installer pour manger.
- Dans tous les cas, gardez le sourire et gardez le contrôle des plats à servir, ne laissez pas les gens se servir eux-mêmes : c'est l'occasion de parler de la démarche sans quoi certaines personnes n'auront pas compris qu'il s'agissait de rebus et aurait juste mangé gratos et on passe à côté de l'objectif de sensibilisation. Cela permet aussi de servir proprement des quantités raisonnables, les gens ont tendance à se servir trop ou n'importe comment. Enfin, cela permet de promouvoir le prix libre en mettant une petite caisse à contribution pour que les gens contribuent s'ils le souhaitent. Il nous est aussi arrivé d'avoir des personnes qui viennent avec leur *tupperware* pour faire des provisions : pas question de dire non.



*Disco Salade organisée à l'université de Nanterre en février 2016*

## Le disco ! En musique

Il doit y avoir de la musique tout le temps. La musique sert à attirer les gens, à leur donner du cœur à l'ouvrage, à donner le côté festif de l'événement. Si vous prévoyez un groupe, privilégiez la fiabilité des personnes, mieux vaut un groupe moins bon avec seulement 2 personnes qu'un super groupe de 12 personnes qui arrivent 2 heures en retard sans leurs instruments. Prévenez les musicien.ne.s qu'une Disco Soupe n'est pas un concert, les gens ne pourront pas être silencieux et se concentrer sur la musique. Veillez à ce qu'ils puissent jouer à l'abri des intempéries et qu'ils disposent de tout le matériel nécessaire : ampli, enceintes, micros... faites une fiche technique détaillée avec leurs besoins techniques 1 mois en amont. Prévoyez un petit poste de son pour les interludes, l'avant ou l'après. Quel que soit le groupe et la musique choisis, n'hésitez pas à préciser vos attentes en terme d'ambiance.

## La communication sur le lieu

La communication sur place doit permettre à quiconque approchant de l'espace Disco Soupe de comprendre 4 choses :

- Tout le monde peut participer ou refaire la même chose
- C'est une action de lutte contre le gaspillage alimentaire
- C'est sympa et festif
- Ça s'appelle Disco Soupe, il y a un site internet et une page Facebook

## Être facilement identifiables

Lâchez-vous, lunettes funky, perruques perchées, ou tout simplement toques et tabliers! C'est pourquoi il est important que quelqu'un qui n'est pas déjà occupé à gérer une table, à cuisiner ou à distribuer ait la possibilité de parler aux gens dans la queue, aux indécis.es qui regardent de loin d'un air circonspect.

## Le rangement

C'est un peu évident mais après le fun de la Disco Soupe vient le moins fun du rangement ! N'oubliez pas de garder les cagettes d'épluchures qui serviront au compost.

## Garder le contact

Pendant tout l'événement, n'oubliez pas de dire aux gens d'aller voir la page Facebook et le site Disco Soupe. Gardez le contact aussi avec celles et ceux qui seraient intéressé.e.s pour participer et donner un coup de main pour la prochaine, c'est la meilleure façon d'avoir de nouvelles recrues. Echangez donc vos adresses mail pour pouvoir les recontacter!

### Gérer les imprévus avec le sourire

Malgré tous vos efforts pour bien prévoir votre Disco Soupe, il faudra toujours faire avec une part d'imprévu. Alors pas de panique, la Disco Soupe réussie est à l'image des légumes qu'elle récupère : imparfaite mais toujours délicieuse.

### Bilan

Rédiger des bilans financiers et moraux pour améliorer la prochaine édition.

#### A Retenir

- Trouver de bons partenaires pour récupérer les rebus et invendus
- Ne pas oublier la musique
- Effectuer une communication adaptée et la partager à tous les partenaires et structures travaillant là-dessus
- Trouver un espace adéquate pour la Disco Soupe / Salade et la musique
- Prévoir un discours / débat sur le gaspillage alimentaire

#### Ressources

<http://www.say-yess.com/tutolutions/disco-soupe/>  
<https://www.facebook.com/DiscoSoupe>  
<https://www.youtube.com/watch?v=sLgBWs7HKF4>  
<http://discosoupe.org/>