

Le petit Bavard de Grenoux

Magazine d'infos des habitants de Grenoux

N°26 - Mars - 2015

Éditorial

Depuis notre précédente rencontre en novembre dernier par « Petit Bavard » interposé, bien des événements se sont produits. En effet, nous avons fêté Noël et le nouvel an. Pour certains, le souvenir des réjouissances est encore en mémoire. Pour d'autres, isolés, malades ou en manque de moyens financiers, les attraits de la période ont été limités.

Il n'a pas fallu attendre longtemps pour que l'actualité nous rappelle la violence du monde dans lequel nous vivons. Par réaction de solidarité et pour la défense de nos libertés, un fort mouvement populaire s'est levé. A l'échelle de notre quartier, c'est à nous, Grenois, de faire que ces notions de solidarité, de liberté impactent nos conditions de vie. Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées sommes interdépendants. Le respect des personnes et des biens est une impérieuse obligation pour bien vivre ensemble.

Des outils sont à notre disposition pour concrétiser nos choix qui donnent un sens à une vie de quartier. Ils sont les associations, les écoles, notre maison de quartier... Les pages de ce magazine foisonnent d'informations. En participant aux activités, vous devenez acteur de la vie à Grenoux.

Le groupe de Rédaction

« Je ne suis pas d'accord avec ce que vous dites mais je me battrai jusqu'au bout pour que vous puissiez le dire »

Citation attribuée à Voltaire



Sommaire

	Grenoux à la loupe	2
	Place du Bavard	2
	Pleins feux sur.....	3
	Ça s'est passé, hier	4-5
	Ça se passera, demain	6-7
	Les loisirs du Bavard	9
	Les bons coins du petit bavard	10-11



LAVAJ
LA VILLE



Grenoux à la LOUPE

Marie-Olympe de Gouges

Marie-Olympe de Gouges a donné son nom à une rue tracée dans le nouveau quartier de la Bretonnière. Mais qui était Marie-Olympe de Gouges ?

Née le 7 mai 1748, à Montauban, sous le nom de Marie Gouze, elle épouse un certain Louis Aubry, en 1765, mais se retrouve veuve peu de temps après. Elle choisit alors de changer son nom pour celui de Marie-Olympe de Gouges. Avide de liberté et de célébrité, elle se rend à

Paris et rédige ses premiers textes. Plus que jamais inspirée par les événements de la Révolution, elle publie des ouvrages pour l'égalité des droits, jusqu'à sa fameuse Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne.

Accusée de remettre en cause le principe républicain, elle est inculpée par le Tribunal révolutionnaire le 2 novembre 1793 et est condamnée à la peine de mort. La sentence sera exécutée vingt-quatre heures plus tard, le 3 novembre 1793.

Lorsqu'elle monte à l'échafaud, place de la Révolution, (actuelle place de la Concorde à Paris) Marie-Olympe de Gouges s'écrie: «Enfants de la patrie, vous vengerez ma mort!»



Pierre Vachette



Place du BAVARD

La marche à pied, c'est bon pour la santé

Signalétique piétonne : où en sommes-nous ?

Depuis le dernier article de novembre, ce projet a été choisi pour représenter Grenoux dans le cadre des Ateliers de la cité. Il sera présenté le samedi 30 mai, à la mairie de Laval avec l'ensemble des autres projets dits « collaboratifs » des quartiers lavallois. Le groupe de pilotage, s'est réuni 2 fois. Les échanges ont été riches en idées. Ils ont permis de définir une organisation pour :

- choisir les points d'implantation des panneaux,
- définir des circuits à thème : circuit pour les tout-petits, circuit santé, randonnées patrimoine et nature etc. ;
- proposer diverses animations santé : quiz santé en marchant, initiation à la marche nordique avec une coach santé.

Ce seront également les élèves des écoles du quartier inscrits au temps d'activité périscolaire (T.A.P) qui vont avoir l'occasion de participer à des animations (session d'orientation dans le quartier, marche et sécurité routière...). Un grand merci aux habitants qui ont pris le temps de remplir les questionnaires.

Quelques résultats :

Les habitants ont conscience que la marche à pied est bonne pour la santé et le moral.

Il est pointé qu'il est difficile de se passer de la voiture : mauvaises conditions météo, manque de temps, emmener les enfants à l'école en se rendant au travail etc..

Plusieurs demandes sont exprimées pour sécuriser les cheminements du quartier et des envies pour mettre en valeur certains chemins comme celui de l'ancienne voie ferrée.

Quelques animations santé ont déjà vu le jour. Après le succès de la « rando quiz » de décembre pour laquelle nous avons pu bénéficier de la présence du Dr Bouté, médecin au centre d'examen de santé de Laval, nous vous invitons la rencontrer une nouvelle fois, le samedi 25 avril, à l'occasion du « Rendez-vous des jardiniers ». Elle vous proposera divers exercices avec podomètre pour « tester votre santé » et répondre à vos questions. (cf affiche au dos de ce magazine)



Des tests de circuits, pour calculer les temps de trajets entre différents points, vont commencer, si vous voulez faire partie des « testeurs ». N'hésitez pas à contacter à la maison de quartier au 02 53 74 15 30 ou mq.grenoux@laval.fr qui vous remettra un plan des trajets à tester

*Florence Grandjean
Stagiaire*



Pleins FEUX sur...

ÉCOLE STE MARIE

Cette année à l'école Sainte Marie, nous organisons notre travail scolaire autour d'un thème commun :
« La littérature au cœur de notre école ».

Dans la classe de Petite Section, les élèves ont travaillé à partir d'albums parlant de petites souris. Ils ont eu également tous l'occasion d'apporter leur album préféré afin de le présenter à leurs camarades. Les élèves vont bientôt participer comme tous les ans au projet « Le temps des tout-petits, même pas peur » du quartier se rattachant au thème de la ville : « Le grand ramassage des peurs ».

Après avoir travaillé sur le loup et la sorcière, les élèves de Moyenne et Grande Section vont de nouveau se tourner vers la sorcière et se lancer un défi : réaliser des marionnettes, jouer des petites saynètes et filmer le tout.

Les élèves des classes de CP et de CE travaillent sur les contes diverses et variés que nous possédons dans notre culture littéraire.

Les élèves de CM, quand à eux, découvrent des romans aussi bien d'aventures que policiers... et surtout participent à un rallye lecture.

Après les vacances d'hiver, le 23 février 2015, nous accueillons de nouveaux élèves de Petite Section. Il est toujours possible de contacter la directrice pour tout renseignement.

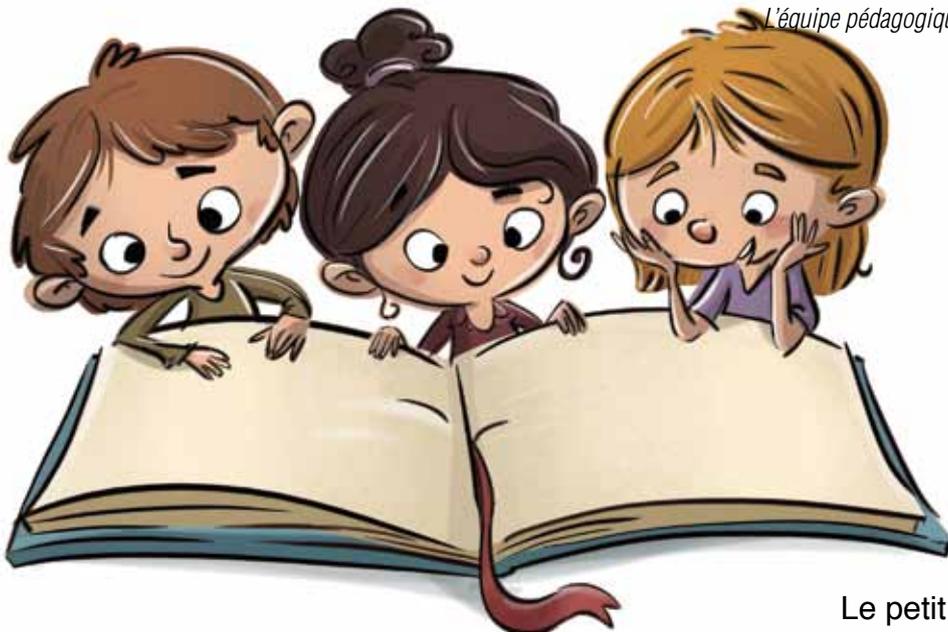
Les enseignantes et les parents d'élèves ont été très heureux de vous accueillir lors des portes ouvertes du samedi 7 mars pour vous accompagner dans la visite des classes où seront exposés les différents travaux des élèves.

Notre soirée familiale, moment de grande convivialité, a eu lieu le samedi 21 mars 2015.

Vous pouvez, pour tout renseignement ou pour une inscription, contacter La Directrice au numéro de téléphone suivant : 02 43 90 70 13.

Cordialement,

L'équipe pédagogique de l'école Sainte Marie





Ça s'est passé **HIER**

"Les tomates en Quartiers"

Le quartier de Grenoux a accueilli le mini festival "Les Tomates en Quartiers", le lundi 29 décembre 2014. Le Bus stationnait sur la place Dolto et les 2 spectacles ont été joués dans ce car. Le premier spectacle était "Voleur de mot" de la compagnie Anima et le deuxième était "poésie tout est permis" de la compagnie "La Bouche à Zoui". Une quarantaine d'habitants a pu profiter de ces temps-là. A l'issue de ces 2 spectacles, nous sommes retournés à la maison de quartier afin de proposer un goûter magique offert par L'AVAG. Des jeunes du quartier ont préparé le chocolat chaud pour les familles présentes. Il y avait un magicien "El Mago Mato" qui se déplaçait autour des tables et proposait des tours de magie aux habitants. Petits et Grands ont été émerveillés par ce magicien. Nous remercions tous les bénévoles qui ont contribué à la réussite de ce projet.



Khalid Mekki

Repas des seniors 22 décembre

Au menu : repas et danses
50 convives environ
répondaient présents
pour le repas de Noël,
pour partager des instants
chaleureux à la maison de
quartier.



Dans un décor aux couleurs de fête, une ambiance, animée par un petit orchestre d'accordéon, emplie de gaieté et de convivialité, les convives ont apprécié le succulent repas préparé par un « sympathique traiteur ».

En effet, partager un repas, c'est aussi l'occasion pour les participants de se rencontrer, de resserrer des liens existants, d'en tisser des nouveaux et pour tout le monde de souhaiter, de façon chaleureuse, de bonnes fêtes de fin d'année.

Daniel Klonowski

Spectacle Irish Celtic le 30 novembre 2014

Le 30 novembre 2014 à 15h30 à la salle Polyvalente de Laval, L'AVAG avait donné rendez-vous à 35 personnes pour admirer le spectacle de Irish Celtic.

Irish Celtic est une troupe de danses traditionnelles irlandaises, qui puise ses inspirations dans les légendes celtiques et la culture populaire d'Irlande.

Irish Celtic, c'est l'histoire de Paddy, ce vieil irlandais alcoolique propriétaire de son pub depuis plusieurs décennies. Il est sur le point de le léguer à son fils Diarmuid, pendant près de 2 heures, dans le décor de son Pub, Paddy, entre 2 verres, va lui conter son histoire.

Des chorégraphies précises, des claquettes explosives, des musiques entraînantes, des costumes éclatants, Irish Celtic est le dernier né des spectacles de danses irlandaises.

Ce fût un spectacle étonnant, unique, à la fois explosif, drôle et touchant !!!

Isabelle Sorel



Marché de Noël de Grenoux

Le marché s'est déroulé le 6 décembre sous un beau soleil. Quelques 700 personnes sont passées aux différents chalets et animations. Le père Noël est arrivé en calèche vers 16H. L'après-midi s'est clôturée avec un spectacle "Noël magique" de Jack'bourk.

Nathalie Breton





Ça s'est passé **HIER**

Disneyland

5h45, le samedi 29 novembre 2014, 53 personnes étaient présentes au départ du car direction Disneyland Paris.
 Par un temps frais mais ensoleillé, et malgré une affluence record ce jour-là, nous avons profité des attractions des deux parcs.
 Pour les plus petits : la magie de Noël était bien-là et ils ont pu apercevoir le père Noël dans la parade.
 Pour les plus grands : effets spéciaux et émotions fortes dans les diverses attractions.

Tout le monde fût satisfait.

Laurence Gaultier



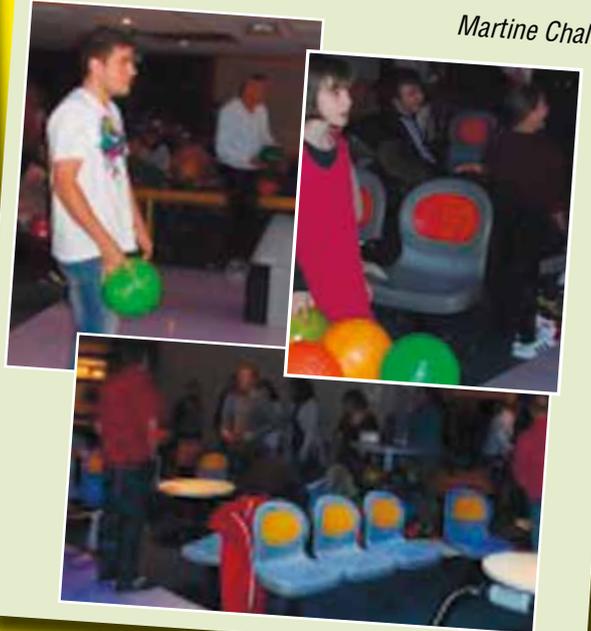
Sortie bowling

dimanche 8 février

Cette troisième sortie Bowling organisée par le comité d'animation a rassemblé 25 personnes dont 9 jeunes et 16 adultes et seniors.

Chacun a joué 2 parties, tout en passant un agréable moment.

Martine Chalot



«Viens jouer en famille » avec les comités d'animation

Ce dimanche 22 Février 2015 a rassemblé 1000 familles soit plus de 3500 visiteurs !
 Petit retour en arrière : ...En tout début 2014, votre comité d'animation s'engageait dans un projet commun avec l'ensemble des comités lavallois sous l'égide de l'U.C.A.L.. C'est un an de travail qu'il nous fallut pour le finaliser et obtenir les subventions nécessaires. Ainsi le dimanche 22 février 2015, le premier parc d'attraction éphémère de Laval a ouvert ses portes. Cette Journée dédiée à la parentalité s'intitule « Viens jouer en famille ». Elle s'adressait aux familles lavalloises et avait pour but de réunir la famille autour du jeu. C'est ainsi que l'ensemble de la Salle Polyvalente fut aménagé soit près de 3000 m² : 14 structure gonflables (dont 2 de plus de 15m de long), un espace enfants de moins de 3 ans (manège, jeux de construction, piscine à balles, parcours de motricité...), des jeux automatiques (flipper, baby-foot, simulateur de conduite) un espace créatifs (dessin, maquillage, déco...) un atelier photo et un lieu d'échange... Tout ceci avec une certaine de bénévoles !. Un succès indéniable...

Rodolphe Chauvelier



Bienvenue aux nouveaux habitants de Grenoux

Le 30 janvier 2015, la galette des rois du comité d'animation L'AVAG fût l'occasion de se présenter et de rencontrer les nouveaux arrivants. Ainsi, 35 foyers (familles, couples et personnes seules) arrivés sur Grenoux entre janvier et décembre 2014 étaient invités à la maison de quartier en présence du personnel œuvrant dans les locaux, des différentes commissions de L'AVAG, des élus de la ville et de l'association Laval Cyclisme 53. Nous sommes ravis d'avoir pu les rencontrer et espérons que cette présentation de notre quartier leur permettra de s'y épanouir et d'y trouver toute la convivialité et le bien-être que, nous tous, nous proposons lors des nombreuses activités et animations de l'année.

Alexia Vabre



Ça se passera **DEMAIN**

LES NOUVEAUX RESPONSABLES DES JARDINS PARTAGÉS DE GRENOUX

Robert CHOLLET, président de la commission des Jardins Partagés, a quitté ses fonctions pour raisons familiales. Nous tenons à le remercier pour le travail qu'il a réalisé depuis la création des jardins (2006) dont il est à l'origine. Nous lui souhaitons bon vent. Il a fallu le remplacer pour perpétuer la vie de cette commission. Christelle GASNIER et Serge LEONE se sont portés volontaires pour assurer la continuité des jardins partagés.

Serge Léone et Christelle Gasnier



BIENTÔT LE RENDEZ-VOUS DES JARDINIERS AUX JARDINS PARTAGÉS DE GRENOUX

Thème : "Des légumes et des fleurs
pour mon quartier"

le samedi 25 avril de 14h00 à 18h00

Comme tous les ans, les jardiniers de la commission des jardins de L'AVAG, et la maison de quartier, vont organiser la fête des jardins. Le programme comprendra : un marché aux plantes, des animations, plantations de légumes et de fleurs, paniers garnis, jeux, exposition de légumes moches et anciens, un espace santé, des dégustations, buvette etc...

Une nouveauté cette année, des balades éco-citoyennes dans le quartier pour nettoyer et fleurir les rues du quartier. (voir l'affiche au dos du magazine).

C'est un moment de détente agréable qui se prépare, nous vous y attendons nombreux.

Christelle Gasnier et Serge Léone



A VOTRE SANTÉ : L'EDUCATION THÉRAPEUTIQUE CARDIO VASCULAIRE

Vous prenez des médicaments parce que vous êtes porteur d'une maladie atteignant le cœur ou les artères (stent, infarctus, angine de poitrine, hypertension artérielle traitée...) : l'éducation thérapeutique cardiovasculaire vous concerne.

Qu'est ce que l'éducation thérapeutique : est une formation proposée et dispensée par des professionnels de santé. Elle permet d'acquérir les compétences utiles pour mieux comprendre et gérer sa maladie au quotidien et savoir comment réagir face à des situations difficiles. L'éducation thérapeutique s'adresse à toute personne, quel que soit la gravité de sa maladie afin de l'aider à mieux vivre avec son problème de santé.

L'éducation thérapeutique vous aide dans la conduite de l'ensemble du traitement, en vous amenant à :

- parler de votre maladie, de la façon dont vous vous soignez et dont vous la vivez au quotidien,
- impliquer votre entourage
- résoudre des problèmes pratiques liés à votre maladie : adapter vos

activités et votre diététique,

- assurer votre vigilance et votre

auto-surveillance,

-prendre les décisions opportunes face aux difficultés rencontrées,

- adapter votre traitement en fonction des situations, faire appel à votre médecin quand il le faut...

Les organismes de protection sociale du monde agricole, en accord avec votre médecin vous propose des interventions sur la base d'un cycle de trois séances d'éducation thérapeutique de groupe.

Si un groupe de personnes du secteur de Grenoux se constituait, ces séances pourraient se dérouler à la maison de quartier de Grenoux.

Si vous êtes intéressés par ce programme, n'hésitez à vous faire connaître au secrétariat de la maison de quartier

au 02 53 74 15 30

Laurence Boulinguez - Guillou





Ça se passera **DEMAIN**

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Afin de répondre à plusieurs demandes de familles, l'équipe de la maison de quartier envisage de proposer des séances de soutien à la scolarité.

Dans un premier temps, ces séances s'adresseront aux jeunes du quartier scolarisés en CM1, CM2 et collèges. Elles débiteront pendant les prochaines vacances d'avril et se poursuivront les mercredis après midi. Ce soutien sera mise en place en concertation avec les enseignants des écoles et les parents d'élèves. Il sera encadré par un animateur de la maison de quartier et des bénévoles.

Les parents et les jeunes qui souhaiteraient bénéficier de cet accompagnement, sont invités à contacter la maison de quartier de Grenoux. En parallèle, nous sollicitons toutes les personnes (étudiants, retraités et autres) intéressées pour donner un petit peu de leur temps pour ce soutien scolaire.

Merci par avance aux volontaires qui voudront bien se faire connaître auprès de la maison de quartier.



Maison de quartier de Grenoux -57 rue de la Gabelle- 53000 Laval 02 53 74 15 30 ou mq.grenoux@laval.fr

L'équipe de la maison de quartier

L'amicale des parents d'élèves de l'école Françoise Dolto organise un

VIDE GRENIER

Dimanche 10 mai 2015

Parking SAV Carrefour

4€ la place (2 mètres)

Restauration sur place

* Formulaire d'inscription disponibles sur le site brocabrac.fr et à la maison de quartier de Grenoux.
* A remettre à l'école F. Dolto (99 rue C. Toutain - LAVAL) ou à la maison de quartier de Grenoux (57 rue de la Gabelle - LAVAL).

Renseignements : rafamelanvince.53@hotmail.fr

LES PROCHAINES DATES DE PERMANENCES DE QUARTIER



Jacques Phelippot
8 avril
29 avril
de 17H30 à 18H30



Mickaël Buzaré :
30 mai
20 juin
de 9H à 10H

DATES A RETENIR

26 mars 2015 :	Assemblée générale du comité d'animation L'AVAG à 20 h30
25 avril 2015 :	"Au rendez-vous des jardiniers"
29 mai 2015 :	La fête des voisins
31 mai 2015 :	Randonnée à l'Île aux moines - Morbihan
13 juin 2015 :	"Grenoux en fête" Thème : Fête foraine
27 juin 2015 :	Parc d'aventure Indian Forest - Vendée



PLACE aux JEUNES

Chantier bénévole / argent de Poche



Cette année nous avons mis en place un chantier bénévole. Les jeunes s'engagent à participer à une demi journée de bénévolat sur un temps fort du quartier pour pouvoir participer à un chantier argent de poche. L'expérience a été réalisée pendant les vacances de Noël avec un groupe de jeunes qui a participé à la préparation du goûter pour les spectacles "Les Tomates en Quartier".

Khalid Mekki



PLACE aux SENIORS

Parlons santé...

Quels sont les petits gestes que l'on peut faire au quotidien pour entretenir notre santé ?

Mercredi 28 janvier 2015, je reçois Mme Laurence Boulinguez – Guillou (infirmière sur le quartier de Grenoux) pour essayer d'y répondre.

L'alimentation :

C'est la chose principale car on a un pouvoir dessus au même titre que l'activité et vie sociale.

A 60 ans, c'est l'heure de la retraite, si nous mangeons pareil que lorsque nous avons une activité professionnelle, nous prenons du poids. Alors agissons et contrôlons notre consommation.

Ne jamais faire de régime seul (un accompagnement médical est obligatoire). Il ne faut pas pour autant s'interdire des aliments que l'on aime.

Quelques conseils pour bien manger :

Mangez des sucres lents à chaque repas mais modérément (pain ou céréales, légumes secs ou pâtes ou riz...). Et oui, le pain est un féculent qui ne se conjugue pas avec d'autres féculents au même repas.

Les légumes secs facilitent l'élimination des graisses (cholestérols) et améliorent le transit.

Augmentez la quantité de légumes verts

Réduisez votre consommation en sel (le sel en durcissant les vaisseaux peut provoquer l'hypertension et fatiguer le cœur).

Mâchez bien vos aliments

Il est souvent préférable de servir le repas à l'assiette pour éviter d'en reprendre.

Prenez votre temps pour manger (minimum 20mn)

Évitez « le grignotage » entre les repas

Quelques conseils pour bien boire :

En vieillissant on perd la sensation de soif. Pensez à boire 1 litre ½ de liquide par jour (sauf contre-indication médicale).

Souvent après 60 ans, notre vessie peut nous solliciter la nuit.

Dans ce cas, il est préférable d'avoir bu son litre ½ avant 17h.

Dans le prochain numéro, nous parlerons d'activité physique et de vie sociale...

Gérard Lepecq





Les loisirs du BAVARD

Le Grand Ramassage Des Peurs du Théâtre de Laval

Qu'est ce que c'est ? De la même manière que l'on trie les déchets ménagers, les lavallois sont invités à trier et recycler leurs peurs...

La maison de quartier vous propose de participer à ce projet de plusieurs façons :

- individuellement, écrivez une ou plusieurs de vos peurs dans le manuel du froussard courageux distribué à la maison de quartier
- collectivement, participez à la fabrication d'une œuvre qui entrera dans le concours et l'exposition « peur bleue » inaugurée le 13 mai au Théâtre : tous les mercredis de 9h30 à 11h30 et les vendredis de 15h à 16h30

Pour vos « bambins » :

venez avec nous décorer une cabane à histoires, les mardis accompagnés de vos enfants, de 0 à 3 ans, de 10h à 11h.

Le « temps des tout-petits... même pas peur » - du 23 mars au 19 avril. Un projet qui réunit L'AVAG, la commission « Bouts d'chou », la maison de quartier, l'accueil de loisirs, la relais assistantes maternelles, l'école Ste Marie et la bibliothèque municipale.

Ateliers gratuits, renseignement à la maison de quartier.



Alexia Vabre

Infos pratiques

- ◆ Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.
- ◆ Adhésion à L'Association Vivre à Grenoux 2014/2015 : 5 € individuelle – 10 € familiale.
- ◆ Toute réservation est définitive une semaine avant la date de la sortie. Elle pourra être remboursée uniquement si la place est reprise ou en cas de force majeure avec

RANDONNEE SUR L'ÎLE AUX MOINES Dimanche 31 mai 2015

Tarifs :

- 10 € lavallois
- 12 € non lavallois

Départ : 6h15 - Retour : 22h45



Inscriptions jusqu'au 24 avril 2015

PARC AVENTURES INDIAN FOREST Samedi 27 juin 2015



Tarifs :

Lavallois

- 25 € : à partir de 12ans
- 15 € : de 5 à 11 ans

Non lavallois

- 27 € : à partir de 12 ans
- 17 € : de 5 à 11 ans

Départ : 6h45 - Retour : 23h

Inscriptions à partir du 17 mars
jusqu'au 2 mai 2014



Les bons COINS du petit bavard

LE COIN "PHILATÉLISTES"

A l'affiche : Toutes les nouveautés à la Poste

Timbres de collection :

1-2 janvier	2,80	Nouvelle an chinois la Chèvre (très aimée des chinois cette espèce est porteuse de beauté et de bonheur)
Janvier	8,16	Carnet Le Toucher
Janvier	3,40	Un baiser esquimaux forme de cœur
Janvier	1,90	Estampes et tempête
Janvier	9,12	Carnet Travail d'Artisans
Février	1,20	Service du Déminage « Réussir ou périr »
27 février	3,80	Bloc Léonard Limosin, émailleur du roi, v. 1505 – v. 1575
3 mars	8,16	Carnet Chèvres de nos régions



Le prix du timbre a augmenté le 1er janvier 2015

Voici les nouveaux tarifs :

Jusqu'à (poids)	Coût (prioritaire) en 2015	Coût (économique) en 2015	Coût (lettre verte) en 2015
20g	0.76 €	0.66 €	0.68 €
50g	1.25 €	1.05 €	1.15 €
100g	1.90 €	1.45 €	1.75 €
250g	3.05 €	2.50 €	2.75 €
500g	4.10 €		3.70 €
1kg	5.35 €		4.85 €
2kg	6.80 €		6.30 €

Raymond Molinari

Le COIN des Gourmand

Paupiette de poisson

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de poisson pas trop épais : cabillaud, julienne, merlan
- 50 gr de parmesan
- 1 belle courgette
- 4 tranches fines de lard fumé
- 100 ml de crème fraîche
- 15 ml de curry
- 15 ml de fumet de poisson (il en existe dans le commerce en poudre à diluer ou en liquide)
- 25 ml de vin blanc sec
- poivre



Lavez et éboutez la courgette et émincez la à l'aide d'un économe, il vous faut 8 belles lamelles sur la planche à découper.

Disposez côte à côte, une lamelle de courgette, une fine tranche de lard et une lamelle de courgette.

Posez un filet de poisson sur les lamelles.

Saupoudrez de parmesan, roulez l'ensemble et disposez dans une cocotte.

Procédez de même pour les trois autres filets.

Dans un bol, mélangez, à l'aide d'un fouet, la crème, le curry et le fumet de poisson, délayez dans le vin blanc.

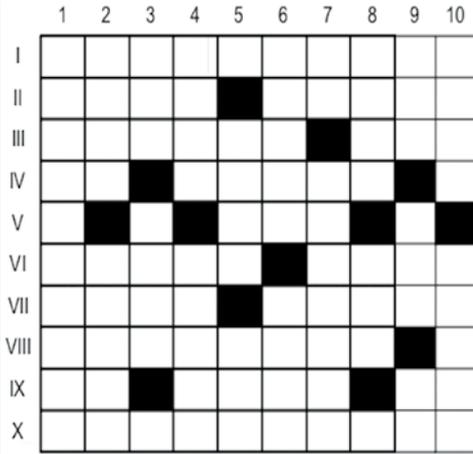
Arrosez les paupiettes de poisson avec le mélange, posez le couvercle sur la cocotte et faites cuire : au micro-ondes puissance 750 wts : durant 5 minutes. Laissez reposer 3 minutes et faites cuire à nouveau 1 minute. Vous pouvez également cuire au four traditionnel 25 à 30 minutes th° 6-7.

Donnez quelques tours de moulin de poivre avant de servir avec un riz nature.

Bon appétit !!
Mamie Yvette



Les bons COINS du petit bavard



Le COIN des Joueurs

Horizontalement

- I – Courant chaud de l'Atlantique
- II – Déchet organique - Retourné
- III – Saurien - Couleur
- IV – Article – Bord d'un astre
- V – Cap méditerranéen
- VI – Œuvre dramatique - Paresseux
- VII – Amène vers lui – Du cheval
- VIII – Port sur le Bosphore
- IX – Sodium – Perroquet - Platine
- X – Fertilisée

Verticalement

- 1. Instrument tranchant
- 2. Presse - Toscan
- 3. Monnaie roumaine – Fourrage frais
- 4. Loyal – Telle une galère pour le roi
- 5. Prénom féminin - Patronyme
- 6. Double point – Fleuve ibérique
- 7. Note - livre
- 8. Greffe - Personne
- 9. Teen-ager – Capucin – Saint Bigorre
- 10. Doté – Élément d'un ensemble



Bon Sardinage

AU RENDEZ-VOUS DES JARDINIERS

« Des légumes et des fleurs pour mon quartier »

Samedi 25 avril 2015

14h à 18h

JARDINS PARTAGES DE GRENOUX

- **Marché aux plantes**
- **Animations**
- **Exposition légumes « moches » et anciens**
- **Buvette...**

« **Bien manger, bien bouger** »

Circuits avec podomètre,
quizz nutrition...
avec un médecin de prévention santé

**Balades
éco-citoyennes**

« En marchant, je nettoie
et je fleuris les rues »

Départ : 14h à la maison de quartier
de Grenoux

