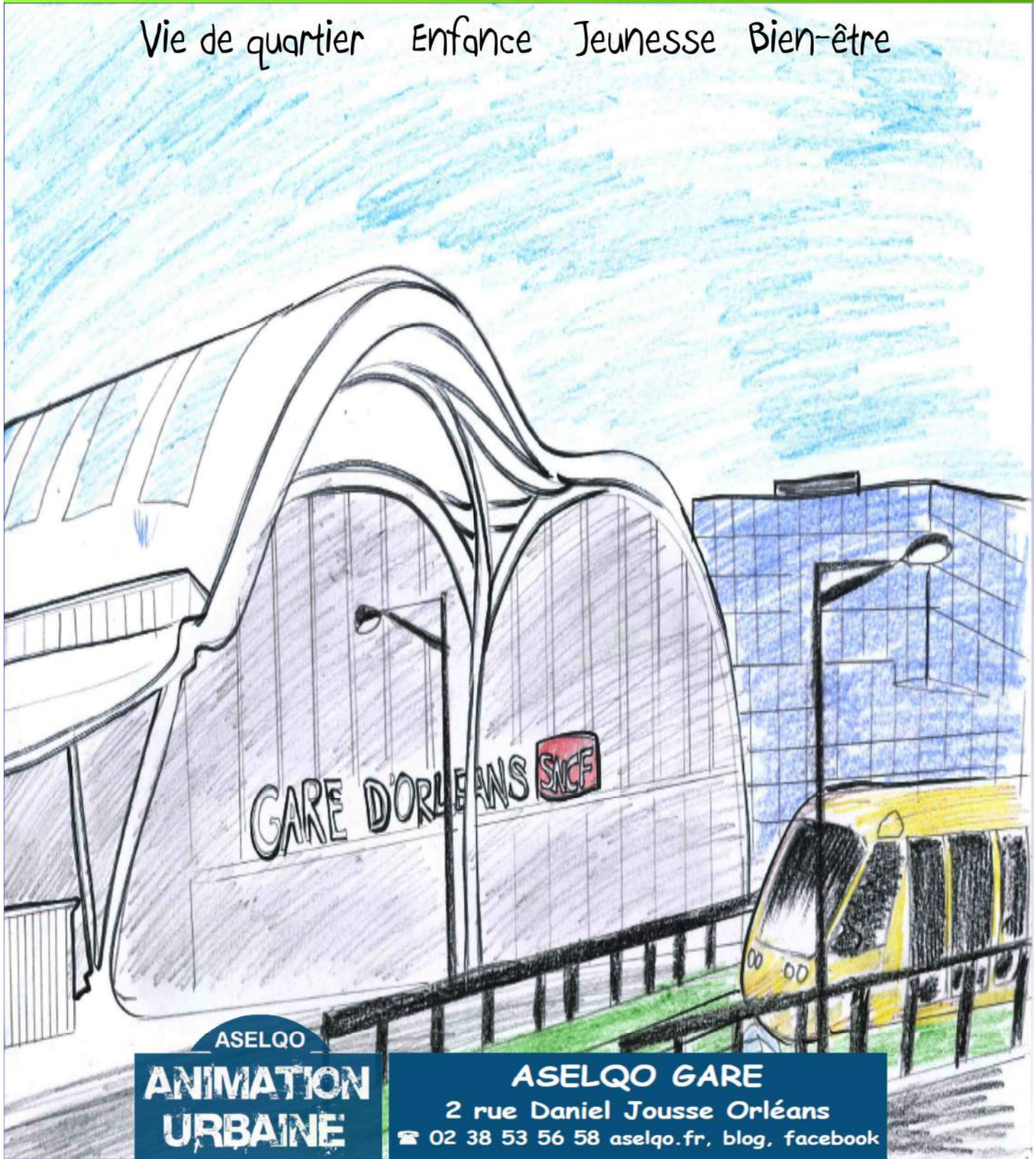


# RE-GARE

*Le journal de mon quartier*

Vie de quartier    Enfance    Jeunesse    Bien-être



ASELQO  
**ANIMATION  
URBAINE**

**ASELQO GARE**  
2 rue Daniel Jousse Orléans  
☎ 02 38 53 56 58 [aselqo.fr](http://aselqo.fr), blog, facebook

## Sommaire

### Vie de quartier p2

A la découverte des acteurs du quartier  
A la rencontre des personnalités du quartier  
Les dates à ne pas manquer  
Et si on se rendait service ?

### Enfance p7

Des vacances de folie au centre de loisirs enfants !  
Une idée d'activité à faire en famille

### Jeunesse p8

L'été s'annonce bien à l'ASELQO Gare  
8 jeunes du quartier partis à la découverte de la montagne  
Le quartier Gare en musique  
Foot au féminin

### Destination lointaine p9

A la découverte de la Nouvelle-Zélande

### Bien-être et détente p10

Idées de menus équilibrés  
Recette de cuisine  
Trucs et astuces  
Détente

## Éditorial

Il était une fois un groupe d'habitants se réunissant à l'ASELQO Gare et ayant eu la belle idée de faire revivre le journal du quartier Gare.

« Re-Gare », comme un regard sur votre quartier et comme la réédition d'un journal qui existait il y a une dizaine d'années et qui s'appelait à l'époque « L'univers de la Gare »,

Mais quel est le rôle du comité de rédaction ? Avec les membres de l'équipe de l'ASELQO Gare, le comité se réunit régulièrement afin de travailler à la rédaction du journal : il a fallu trouver un titre, définir les rubriques, valider les articles, etc.

Le comité est composé de :

- Moktaria : elle est représentante des usagers de l'ASELQO Gare.
- Danielle, Patricia, Évelyne : elles sont adhérentes à l'espace *Créations et Compagnie* et ont plaisir à s'investir dans différents projets du Centre Social.
- Elisabeth : présidente de l'association ADHQG et habitante du quartier Gare depuis 1978.
- Sylphide : animatrice socioculturelle et habitante du quartier depuis 2 ans.
- Frank : habitant du quartier et dessinateur bénévole.

Sans oublier la participation des jeunes de l'ASELQO Gare pour travailler sur le logo et la rubrique jeunesse.



## A la découverte de... Une rubrique pour découvrir les acteurs du quartier

### L'ASELQO Gare



**ASELQO GARE**  
2 rue Daniel Jousse Orléans  
☎ 02 38 53 56 58 [aselqo.fr](http://aselqo.fr), [blog](#), [facebook](#)



C'est un centre d'animation social géré par une association, l'ASELQO. Il existe 12 centres de ce type sur le territoire de la ville d'Orléans, gérés localement par une équipe d'animateurs socioculturels.

C'est un lieu convivial où l'on rencontre différentes personnes pour s'épanouir et échanger des idées ; pour prendre du temps pour soi ; pour être informé des activités et des sorties ; pour être soutenu et entendu ; pour réaliser des projets, comme celui du journal de quartier.

A l'ASELQO Gare, vous rencontrerez une dizaine de bénévoles accompagnés par une équipe de 7 salariés qui vous accueilleront tout au long de l'année.



#### Un lieu pour tous !

**Pour les enfants de 3 à 11 ans :** un centre de loisirs ; des cours de danse, etc.

**Pour les jeunes de 12 à 18 ans :** des animations du mardi au samedi ; de l'aide aux devoirs pour les collégiens ; des cours de danse ; des stages de danse ; des espaces de répétitions danse, musique, etc.

**Pour les adultes :** des cours de danse africaine et de zumba ; un espace « création » (broderie, couture etc.) ; des repas partagés entre habitants ; des cours de français ; un écrivain public pour l'aide à la rédaction de courrier, etc.

**Pour les seniors :** accueil du Club Jousse tous les jeudis après-midi autour des jeux ; des animations ponctuelles (loto, karaoké et bal).

**Pour les familles :** des sorties, des animations parents-enfants etc.



### L'ADHQQ

#### Association de Défense des Habitants du Quartier Gare

L'ADHQQ a pour objectif de représenter les habitants du quartier auprès des collectivités locales pour défendre leurs intérêts, tant sur le plan de la qualité de vie, que du respect de l'environnement. Elle a également pour objectif de créer des liens entre les habitants.

Elle a été créée en 2000 lors du projet de construction de bâtiments destinés à l'habitat sur la dalle Saint Laurent (devenue depuis Square Cécile Grasset). Depuis, l'association n'a cessé de s'intéresser à la vie quotidienne et à l'avenir du quartier.

L'association propose régulièrement des animations pour permettre aux habitants de se rencontrer. Par exemple, elle organise des repas, des après-midis musicaux, des visites, etc.

Elle est ouverte à tous les habitants du quartier, via une simple adhésion.

Elisabeth

#### Pour contacter l'ADHQQ :

Elisabeth Blanchard,  
Présidente  
5 avenue de Münster  
45000 Orléans

06.63.62.73.02  
[lyza45@gmail.com](mailto:lyza45@gmail.com)

## A la rencontre de... Une rubrique pour apprendre à se connaître



### Les conseils consultatifs de quartier (CCQ)

6 CCQ ont été définis sur le territoire d'Orléans correspondant chacun aux 6 quartiers :

- Acacias / Blossières / Gare
- Dunois / Madeleine
- Barrière Saint-Marc / Argonne / Faubourg Bourgogne
- Centre ville
- Saint-Marceau
- La Source

Le CCQ se réunit 2 à 3 fois par an sous l'autorité de l'Adjoint de Quartier. Il est associé à l'élaboration des projets du quartier sur proposition de l'Adjoint de Quartier.

Après une première réunion, 4 ateliers de travail ont été constitués par le CCQ Acacias / Blossières / Gare :

- Mieux vivre ensemble
- Sécurité
- Aménagement du quartier
- Circulation, accessibilité et stationnement.

**A noter : les CCQ sont ouverts à tous les habitants, dès 16 ans !**

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de la mairie de proximité pour connaître les dates des prochaines réunions.

Pour tout renseignement :  
Mairie de proximité – Nord. 11 rue Charles Le Chauve, 45000 Orléans  
Tél. 02 38 43 94 44

### Laurent BLANLUET, adjoint au Maire pour le secteur Nord

Après avoir été élu de quartier sur le secteur Blossières-Murlins et Acacias, Laurent Blanluet assure sa fonction sur un secteur élargi à l'ensemble des quartiers nord de la ville d'Orléans depuis mars 2014 (Acacias / Blossières / Gare).



**Son rôle ?** Mettre en relation les services de la mairie et les habitants, recueillir leurs volontés et leurs souhaits et leur expliquer l'ensemble des aménagements réalisés par la ville.

**Son parcours ?** En 2001, Serge Grouard l'invite à rejoindre son équipe et il intègre alors le conseil des quartiers des Blossières / Murlins / Acacias. Il devient adjoint des quartiers nord en 2014 (Acacias/Blossières/Gare).

**Quelques mots sur le Conseil Consultatif des quartiers qu'il préside :** avec quasiment 20 000 personnes sur le quartier, il est nécessaire de créer des instances d'écoute et de discussion sur le devenir du quartier et les projets en cours. Pour cela, le CCQ permet de rassembler des habitants de tout le secteur.

Ce conseil est composé de 8 personnes, parmi « ses plus proches collaborateurs » : 3 sur le quartier Gare, 3 sur les Blossières et 2 sur les Acacias. Il regroupe également des habitants volontaires et tirés au sort, des représentants d'associations, des parents d'élèves, etc. « J'ai demandé aux responsables des ASELQO Gare, Blossières et Murlins de venir me rejoindre ainsi que certains présidents de Comités des fêtes qui ont bien voulu m'accompagner ».

**Parlons de l'aménagement du quartier :** « Nous allons continuer à aménager tout le secteur Münster (square et rues alentours) [...] puis nous allons attaquer la partie du faubourg Saint-Vincent (côté théâtre, à l'extrémité du quartier) et requalifier plusieurs rues ».

Quant à l'ancien centre pénitencier, il appartient toujours à l'État et il est impossible pour le moment de se positionner sur le sujet, nous explique M. Blanluet.

**Un souhait pour le quartier ?** « Que les gens vivent bien, surtout maintenant que la prison est déplacée et que les parloirs sauvages ont pris fin. [...] Nous ferons en sorte que le quartier se porte bien ».

**Que pensez-vous du nouveau journal de quartier ?** « Très bonne initiative et en plus le titre Re-Gare vraiment très bien trouvé. »

Neil, Ana, Camille, Benjamin, Bruna, Mohamed

## Madame DIEDAT, habitante du quartier depuis 53 ans !

*Nous sommes allés à la rencontre de Madame Diedat, habitante du quartier depuis 53 ans. Elle nous livre ses souvenirs et sa vision du quartier.*

### Alors, c'était comment avant ?

« Pour parler franchement, c'était "le bazar". J'ai habité le premier immeuble construit. A l'époque, il n'y avait pas de trottoirs, ni de commerces. Le bâtiment était entouré de terrains vagues jusqu'au boulevard Alexandre-Martin. Les bâtiments alentours se sont construits petit à petit ( Philippe le Bel, la tour Saint Yves...). Il y avait déjà le lycée Benjamain-Franklin et l'école Pierre-Ségelle était en construction. Pour faire les courses, on se rendait au Monoprix, faubourg Bannier, via un souterrain qui passait sous la voie ferrée.

Il y avait une mixité ethnique, des Asiatiques, des Syriens, des Irakiens, des Afghans, des Berbère, des Italiens, des Africains, des Vietnamiens. Le centre social a permis à ceux qui le souhaitaient, de prendre contact mais aussi de trouver des repères et un soutien. Il y avait une prise en compte de l'autre, un "savoir vivre" ensemble.

L'architecture, c'est "béton-béton". Il faut sortir de sa coquille pour rencontrer les voisins. Les premiers habitants sont, pour la plupart, partis... Il y avait plus de convivialité que maintenant. De nos jours, il y a beaucoup de déménagements tout au long de l'année. Et puis au début, il y avait encore des Américains qui logeaient là (ils étaient proches de leurs casernes).»

### Et maintenant, c'est comment ?

« Il y a eu beaucoup d'améliorations depuis deux ans: embellissement du quartier, végétalisation. Un petit parc a été créé et porte le nom de Cécile Grasset qui est à l'origine de l'association de défense du quartier gare (ADHQG). Ce projet a été défendu par l'association pour aérer le quartier. La rue Émile Zola va être réaménagée. Je souhaite qu'il y ait d'autres améliorations du cadre de vie. »

### Comment avez-vous connu le centre social (ASELQO) du quartier Gare ?

« Comme je ne voulais pas rester inactive, je suis allée aux cours de couture et de cuisine, animés par Mlle de Bellegarde et je déposais ma fille à la garderie d'à côté. Il y avait des réunions avec des intervenants et on parlait de nos lectures. »



### Qu'est ce qui vous a donné envie de vous y investir ?

« J'ai commencé par participer aux activités, puis, je suis devenue bénévole vers 1966 et je l'ai été pendant 20/25 ans.

J'ai aussi mené des activités avec les enfants. Il y a eu la création d'un atelier de vannerie. Il y avait des cours d'alphabétisation. J'ai pu être salariée à certains moments. J'ai coordonné jusqu'à 17 bénévoles. J'organisais des sorties avec les personnes de l'atelier d'alphabétisation et des autres ateliers, y compris les avec les enfants.

Je me souviens que le mardi j'accueillais deux personnes d'origine polonaise, qui travaillaient au Don Camillo, pour les aider à apprendre le français et à se perfectionner. Le centre social a pu aussi accueillir des repas des Restos du Cœur.,

Aujourd'hui, la structure du centre a beaucoup changé. Des nouveautés et des choses en moins. Je trouve que ce qui manque et qui existait avant, c'est la présence d'une assistante sociale, d'un accueil médical gériatrique mensuel ainsi que la possibilité de se faire vacciner, sans oublier la bibliothèque. »

### Vous avez fait partie du comité de rédaction du journal de quartier, qui à l'époque s'appelait « L'univers de la gare », quels souvenirs en gardez-vous ?

« Super sympathique ! On se réunissait au centre et chez les bénévoles. Chacun donnait une idée, y compris les enfants. On essayait de sensibiliser les gens sur les noms de rue par exemple. On évoquait les activités du Centre Social, j'en garde de très bons souvenirs. Beaucoup d'échanges, de convivialité. L'équipe était composée de madame Madre, de Cécile Grasset, de Cécile Sanjouan, de France le Pennec, du prêtre Yves le Bordais et de moi-même. Cette équipe a travaillé ensemble sur 13 numéros de "l'Univers de la gare. »

### Le premier numéro du nouveau journal du quartier gare est en préparation, auriez-vous envie de rejoindre l'équipe pour de nouvelles aventures ?

« OUI, pour aider à la relecture du journal et proposer des idées d'articles. »

# Quelques dates à ne pas manquer!

Juin

- **23** : Karaoké seniors – en partenariat avec le CCAS - ASELQO Gare - De 14h30 à 17h00 - 2€
- **24 au 28** : Festival hip-hop. Le 24, venez voir les jeunes danseurs de l'ASELQO sur scène !  
À partir de 19h au Jardin de l'Évêché
- **26** : Repas partagé avec les habitants du quartier, organisé par le Comité des fêtes Gare Pasteur Saint-Vincent – 19h00 – Parc Pasteur, Esplanade de la Résistance et de la Déportation
- **27** : Inauguration du Chemin des écoliers – Quartier Gare

Juillet  
Août

- **2 juillet** : Assemblée Générale de l'ASELQO – 18h00 - ASELQO Saint-Marceau
- Nombreuses activités pour les enfants et les jeunes à l'ASELQO Gare !
- Chaque mercredi et samedi après-midi « les rdv de l'été au parc Pasteur » : balades à dos de poneys, bateaux sur le bassin du parc (en août). Avec les partenaires du Comité des fêtes

Septembre

- **3** : Repas partagé avec les habitants du quartier, organisé par le Comité des fêtes Gare Pasteur Saint-Vincent – 19h00 – Square Cécile Grasset
- **6** : Rentrée en Fête – Toute une journée pour découvrir les associations orléanaises.
- **13** : 1er vide-greniers autour du parc Pasteur organisé par le Comité des fêtes Gare Pasteur Saint-Vincent
- **15** : semaine de reprise des activités de loisirs à l'ASELQO Gare
- **Du 23 au 27** : Festival de Loire, sur les quais d'Orléans

## Troc de services

### L'origine de cette rubrique ? Vous !

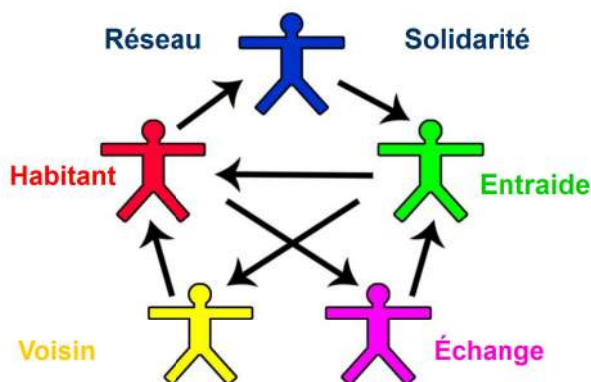
De nombreux habitants viennent régulièrement à l'ASELQO Gare pour demander à l'équipe si elle connaît quelqu'un pour garder un enfant, faire quelques travaux, etc. D'où l'idée de cette rubrique !

**Troquer les services entre habitants ! De façon gratuite et conviviale !**

**Le principe : un service contre un service !** Venez

déposer votre annonce à l'ASELQO Gare pour qu'elle apparaisse dans le prochain numéro du journal. En contrepartie, indiquez quel type de service vous pourriez rendre (un trajet en voiture pour faire des courses, 1 h de petits travaux ménagers, 1h d'initiation à l'informatique etc.).

L'équipe de l'ASELOQ Gare se chargera de mettre en relation les habitants qui souhaitent troquer des services !



### Troc de services

**Soyons solidaire entre voisins !**

**COUPON A DEPOSER A L'ASELQO GARE**

Nom : ..... Prénom.....

Téléphone : ..... Email : .....

De quel service avez-vous besoin ? .....

Quel type de service pouvez-vous rendre ? .....

## Des vacances de folie au centre de Loisirs L'art sous toutes ses formes !

Comme chaque été, l'accueil de loisirs pour les enfants de 3 à 11 ans est ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Il ouvre ses portes du lundi 6 juillet au lundi 31 août inclus.

Les enfants vont découvrir :

- La danse hip-hop avec Bertrand et Clément, spécialiste de la discipline (du 6 au 17/07).
- le théâtre avec Hugo, acteur et metteur en scène (du 20 au 31/07).
- les percussions , avec Yassine, percussionniste (du 3 au 14/08).
- la peinture avec Selma (du 17 au 21/08)
- la photographie avec Romane (du 24 au 28/08)
- Et le 31 août, un repas partagé avec les familles et les enfants de l'accueil de loisirs, suivi d'une kermesse et d'un goûter qui clôtureront la période estivale.

Il y aura bien sûr des sorties, des séances piscine, de grands jeux au gymnase et au parc, des ateliers créatifs et une exposition faite par les enfants ; tous les ingrédients nécessaires pour que les enfants passent des moments inoubliables.

Toute l'équipe d'animateurs est prête à vous accueillir : Wendy, Selma, Féli, Laura, Romane, Lina, Goundoba, Adèle, Laeticia sans oublier Chloé et Antoinette. Elles seront attentives aux besoins et demandes de tous !

Bon séjour !

## Une idée d'activité à faire en famille Le masque de pirate !

### Liste du matériel

- Une assiette en carton
- Du tissu pour le bandeau du pirate
- Du papier cartonné noir
- Un anneau d'un porte clé
- Un peu de colle
- Une paire de ciseaux
- Du fil élastique
- De la peinture beige

1 - Peindre l'assiette en carton avec le peinture beige, de la couleur de la peau.

2 - Prendre le bout de tissu et le découper en cercle, du même diamètre que l'assiette (vous pouvez vous aider d'une seconde assiette en carton pour faire le contour). Découper ensuite ce cercle de tissu en 2.

3 - Découper dans le tissu restant une fine bande de tissu qui servira à faire le nœud du bandeau.

4 - Prendre le papier cartonné et tracer un cercle de 10 cm de diamètre puis découper ce cercle. Découper ensuite le haut du cercle pour reproduire la forme du cache-œil du pirate.

5 - Reprendre l'assiette, y coller un des demi-cercles en tissu pour faire la bandana du pirate. Puis coller le cache-œil à la place d'un œil.

6 - Coller également la bande de tissu sur un des côtés du bandana pour reproduire le nœud. De l'autre côté du bandana, faire un petit trou pour insérer l'anneau, afin de reproduire la boucle d'oreille du pirate.

7 - Avec un marqueur noir, tracez le sourire du pirate et l'attache du cache-œil.

8 - Enfin, faire 2 petits trous sur chacun des deux côtés de l'assiette et accrocher le fil élastique pour que votre enfant puisse s'en servir comme un masque.

Si vous souhaitez que votre enfant puisse voir à travers le masque, pensez à faire des petits trous au niveau des yeux !



# Jeunesse

## L'été s'annonce bien à l'ASELQO Gare !

Durant tout l'été, l'animation Jeunes de l'ASELQO Gare fonctionne du mardi au samedi, de 13h30 à 18h30 ! Un programme riche en activités est proposé à tous les jeunes orléanais à partir de 12 ans. Une équipe d'animateurs veillera à la sécurité, au bien-être et à l'épanouissement de tous !

Le thème de la citoyenneté sera le fil rouge de ce programme estival, afin de faire réfléchir les jeunes tout en leur proposant une grande diversité d'animations.

Au programme : stages sportifs, ateliers multi-crédation, soirées à thème (les mardis et vendredis soir de 19h30 à 22h00), journée pique-nique une fois par semaine, jeux de piste citoyens, ateliers vidéos et de dessin, etc.

Et si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à passer rencontrer l'équipe d'animateurs de l'ASELQO Gare !

## 8 jeunes du quartier Gare à la découverte de la Montagne !



Dans le cadre d'un projet Jeunes CAF, 8 jeunes de l'ASELQO Gare ont monté un projet de séjour avec 8 autres jeunes de l'ASELQO Blossières.

Pendant plusieurs mois, le groupe a réfléchi au budget, choisi les activités, organisé des actions pour les aider à financer leur séjour, en complément de l'aide de la CAF.

Accompagnés de 2 animateurs, ils sont partis 4 jours en Auvergne, découvrir la montagne durant les vacances d'hiver.

Au programme : luge, randonnée en raquettes, patinoire etc.

L'aide Appels à projet jeunes de la CAF vise à soutenir des projets collectifs, à dimension sociale, citoyenne... conçus et imaginés au sein d'un groupe de jeunes.

## Le quartier Gare en musique



Pendant plusieurs semaines, une dizaine de jeunes danseuses de l'ASELQO Gare ont répété au rythme des paroles de la chanson « le temps d'une mélodie », le titre de la jeune chanteuse Clara JO. Cette dernière est la gagnante du concours de chant organisé par Majestic Star. En gagnant ce concours national, le Label Majestic lui offre l'enregistrement de sa chanson, la réalisation de son clip et un shooting photo.

## Foot au féminin !

Un groupe de 5 jeunes filles du quartier Gare, passionnées de foot, aimerait organiser une rencontre autour du foot, exclusivement entre filles, sous forme de tournoi. Leur objectif : inviter une joueuse de foot pour un entraînement technique !

Vous êtes intéressée par leur projet : rencontrer-les à l'ASELQO Gare !

**Bruna, Bonnie-lou, Anaïs, Camille, Ana**





## La Nouvelle-Zélande

L'été approche et vous êtes nombreux à avoir envie d'évasion ! Pour rêver un peu, découvrons la Nouvelle-Zélande avec Erin, adhérent de l'ASELQO et originaire de ce pays lointain !

La Nouvelle-Zélande est un pays très isolé : le pays le plus proche est l'Australie, à 2 000 km (soit la distance entre la Turquie et la France).

Elle est la dernière terre qui a été colonisée par les hommes, il y a seulement 800 ans. Les premiers colons étaient les Maoris. Marins et navigateurs extraordinaires, ils ont fait de nombreux voyages aller-retour entre leur patrie et les îles du Pacifique (une distance de 3 000 kilomètres), apportant avec eux les vivres pour leur voyage (eau douce, outils, animaux...) afin de s'installer sur ces nouvelles terres. Les Maoris naviguaient uniquement grâce aux étoiles et au soleil. Ils pouvaient retrouver sans difficulté leur terre, même s'il ne s'agit que de petites îles distantes de milliers de kilomètres.

Il ne s'agissait pas de voyages à sens unique, comme de nombreux voyages d'exploration, mais bien d'une volonté délibérée et planifiée de coloniser ces terres.

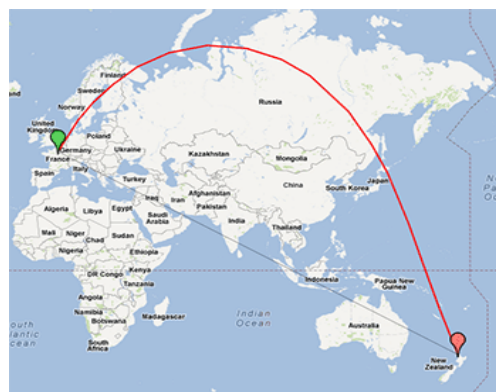
La Nouvelle-Zélande est aussi un pays nouveau au sens géologique. Les deux îles principales qui la composent se sont formées par les éruptions volcaniques et les soulèvements des montagnes. Elle a été séparée des autres terres très tôt, ce qui explique qu'il n'y ait quasiment aucun mammifère mais de nombreuses espèces d'oiseaux. Certains de ces oiseaux sont très étranges. Par exemple, on y trouve le seul perroquet nocturne au monde qui ne peut pas voler. Il y a aussi des oiseaux qui migrent en Alaska pendant l'hiver, une espèce de canard qui siffle, des oiseaux qui ne volent pas mais grimpent aux arbres et bien sûr, le kiwi avec son bec énorme (les habitants de Nouvelle-Zélande sont surnommés ainsi).

Enfin, c'est un pays qui a une histoire moderne intéressante : ce fut le premier pays au monde où les femmes ont obtenu le droit de vote et ce fut un Néo-zélandais qui escalada l'Everest pour la première fois. D'autre part, le « jet boat » y a été inventé (un bateau très puissant qui se propulse en aspirant l'eau par l'avant et le rejetant à l'arrière). Et maintenant, le « jet pack » y a été élaboré (un équipement portable muni d'un moteur qui permet de se propulser en l'air).

C'est un pays de personnes créatives !

Article et photos : Erin

**Superficie :** 268 680 km<sup>2</sup>  
**Capitale :** Wellington, sur l'île du Nord  
**Monnaie :** dollar néo-zélandais (NZD)  
**Langue :** l'anglais et le maori  
**Population :** 4 306 400 habitants (2011)



## Idées de menus équilibrés pour la semaine

|                              |                                    |                                       |                                    |  |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--|
| Betteraves en salade *       | Salade d'endives *                 | Poireaux en vinaigrette *             | Salade de mâche *                  | Salade de tomates et oignons frais *   |
| Blanc de poulet aux herbes * | Saumon grillé au citron *          | Boulettes orientales à la coriandre * | Poissons *                         | Escalopes de volaille à la milanaise * |
| Haricots verts *             | Épinards et riz *                  | Brocolis et riz *                     | Carottes-pommes de terre *         | Jardinière de légumes au boulgour *    |
| Fromage *                    | Fromage *                          | Fromage *                             | Fromage *                          | Riz au lait                            |
| Ananas                       | Compote de pomme sans sucre ajouté | Pomme                                 | Compote de pomme sans sucre ajouté |  |

## Cuisine : escalopes à la milanaise !

### Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de veau fines
- De la chapelure
- Du parmesan râpé
- 2 œufs
- 1 citron
- 6 tomates
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Beurre
- Farine
- Sel et poivre

Couper les escalopes en 4.

Dans une première assiette : mettre un peu de farine.

Dans une seconde assiette : mettre les 2 œufs battus avec un peu de sel et de poivre.

Dans une troisième assiette : mettre la chapelure et le parmesan (la même quantité de chaque).

Passer chaque morceau d'escalope dans la farine (en enlevant l'excédant) puis dans l'œuf battu et enfin dans le mélange chapelure/parmesan.

Repasser une seconde fois les escalopes dans l'œuf et dans le mélange chapelure/parmesan.

Mettre les escalopes ½ heure au frigo, pour que la croûte tienne mieux.

Saisir les escalopes des deux côtés, dans un poêle bien chaude avec un peu d'huile.

**Bon appétit !**

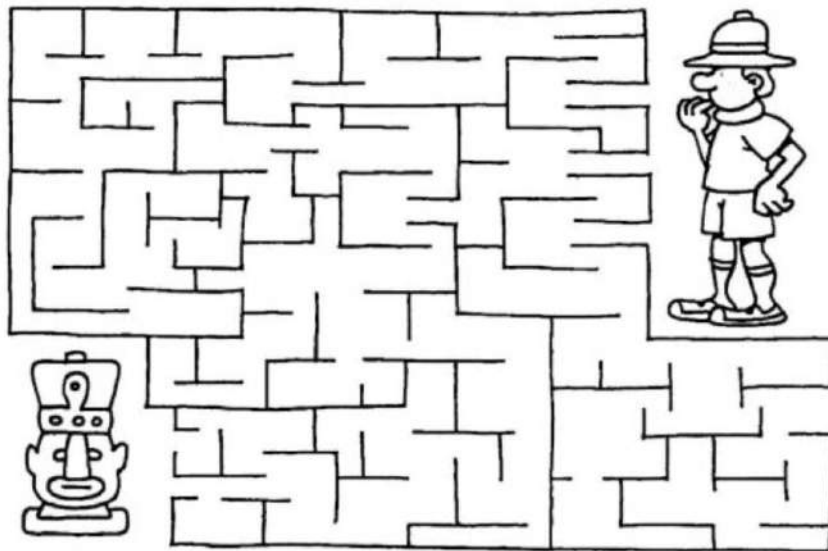
## Trucs et astuces !

- Comment retirer une bague sans douleur ? Appliquer du baume à lèvres autour de votre doigt et enlever doucement en tournant. Vous pouvez aussi vous laver les mains avec du savon tout en retirant la bague.
- Comment combattre les songes de la nuit ? Pour dormir sur vos deux oreilles, parsemez votre oreiller de quelques gouttes de lavande ou de lavandin juste avant d'aller au lit. L'huile essentielle de tilleul peut également être utilisée ! Rêves tendres à l'horizon !

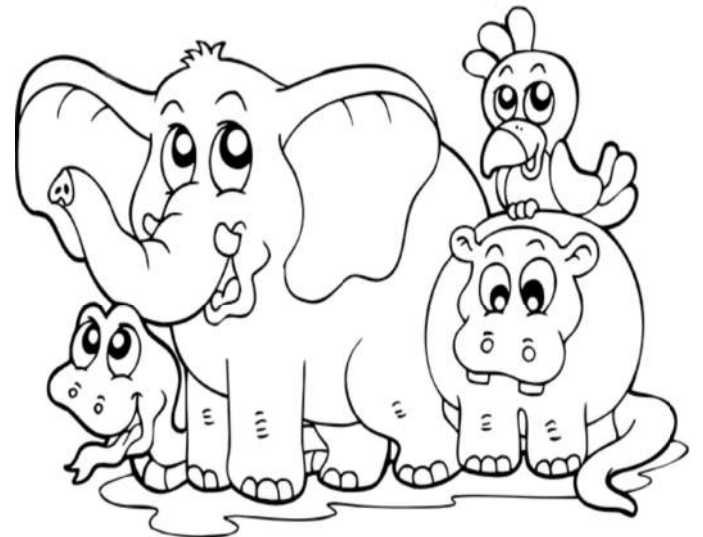
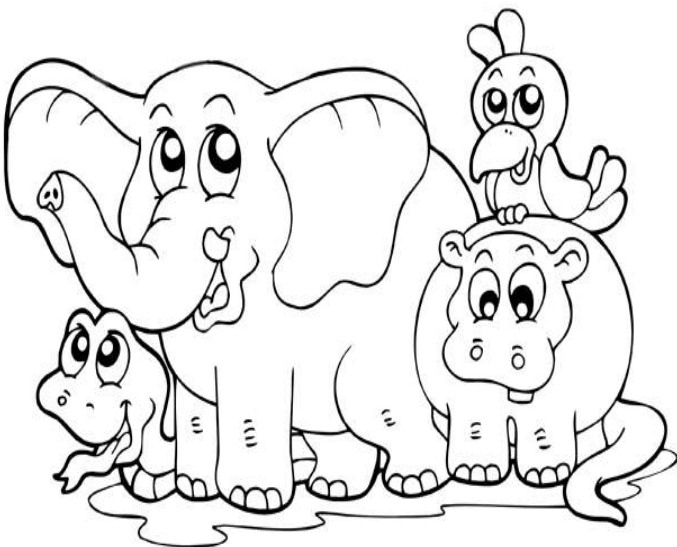
## Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |     |
|---|---|---|---|---|---|---|-----|
|   |   | 4 |   | 6 |   |   | 7   |
|   |   |   | 1 |   |   | 2 | 5   |
| 1 |   | 9 | 5 |   | 7 | 4 | 8   |
| 4 |   |   |   |   |   |   | 2   |
|   |   | 2 |   | 6 |   |   | 9 3 |
| 9 |   |   | 2 |   | 3 |   | 6   |
|   | 8 | 1 |   |   |   |   | 5   |
| 7 |   | 5 | 3 | 2 |   |   | 4   |
| 6 |   |   | 9 |   |   | 1 |     |

## Trouve la sortie!



## Trouve les 7 erreurs !



# LES BONNS CONSEILS DE MISTER RE-GARE

CETTE 14<sup>ème</sup> FÊTE DU QUARTIER GARE  
EST UN TRÈS GRAND ÉVÈNEMENT...



...QU'IL NE FAUT SURTOUT PAS..LOUPER!



FRANK

Suggestions ? Envie de participer au comité de rédaction ?

**On est à votre écoute !**

Nom : ..... Prénom.....

Téléphone : ..... Email : .....

Vous avez une idée d'article, une suggestion ? .....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous envie de participer à la prochaine réunion du comité de rédaction ? (en cas de réponse positif, nous vous contacterons).  OUI  NON