

LE NEPTUNE

Le bimestriel des Macareux ASBL



LE
^
^



2015



[Club de Plongée - Wavre - Rixensart]

\\SOMMAIRE

Le mot du Président	3
Le mot du Chef d'école	5
Ecole de Mer	6
Voyage	10
Enfants	13
Activités	19
Sorties	14
Votre recette préférée	21
Divers	23
Pub	25
Hommage	26



Le mot du Président

Que ces vacances sont passées si vite ! Quand on s'amuse ...

Cet été, nous avons continué à entraîner nos mollets avec les sorties vélo tous les mardis soirs de juin, juillet et août. Merci aux organisateurs pour leur disponibilité. Grâce à vous, nous gardons notre forme olympique.

Milieu de l'été, c'était les traditionnelles fêtes de Bourgeois. Nous y étions présents afin de vendre un maximum de durums, de bonbons, de crêpes, de cidre et de vin pour renflouer les caisses de notre asbl. Merci à tous les aidants bénévoles pour ces 2 jours fort intenses.

En fin d'été, nous nous rendions à Rosas pour notre école de mer. Bilan très positif : 38 participants, 22 plongeurs, 10 belles plongées, dans la bonne humeur et surtout dans le respect de la sécurité. Rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles découvertes sportives.

Et voici déjà la rentrée. De nouvelles recrues sont au rendez-vous. Très certainement ont-elles entendu parler des Macareux au travers des publicités que nous faisons : salon des sports, journaux locaux, Rixensart en fête, flyers dans les magasins, ... Mais rien ne remplacera jamais la bonne réputation de notre club que nous pouvons colporter de bouche-à-oreille. N'hésitez pas à proposer un baptême gratuit à vos connaissances et prôner notre passion pour la plongée, toujours dans un but non lucratif. C'est justement cette seule passion de la plongée qui est notre motivation pour former qualitativement nos futurs plongeurs.

Cette rentrée est synonyme de quelques changements :

- Comme il n'y a plus de gérant à la cafétéria (pas avant début 2016), nous avons installé notre propre frigo pour les après-entraînements. Vous vous y servez vous-mêmes et payez le prix d'achat dans la boîte de notre trésorier. Nous comptons sur vous pour jouer l'honnêteté bien sûr.

- La section enfants a maintenant son propre chariot à la cage. Le matériel spécifique est ainsi bien identifié.

- Les abonnements piscine ne transitent plus via le compte bancaire des Macareux, ceux-ci peuvent être achetés directement au guichet du complexe sportif, qui restera ouvert jusque 21h00.

- Pour des raisons logistiques, l'entraînement du mardi a dû être décalé de 15 minutes. Le premier pied dans l'eau ne sera donc qu'à 21h00 le mardi. L'entrée dans les vestiaires peut rester à 20h45.

Pour terminer, je voudrais remercier toutes les personnes qui œuvrent pour le bien commun de notre club. Je suis fier de représenter les Macareux au sein des assemblées de la Fédération. Nous y sommes considérés comme un grand club et c'est très certainement grâce au temps et aux initiatives de chacun de nous.

Bonnes bulles,

Cédric Willot - Président
president@macareux.be
Club de Plongée de Wavre – Rixensart
« Les MACAREUX » association sans but lucratif



Le mot du Chef d'école

Bonjour,

Le mot du chef d'école ☺

... Il faut écrire le mot du chef d'école.



... Je cale...

Peut-être est-ce parce que tout va pour le mieux dans notre école.

- L'école de mer s'est très bien déroulée,
- La rentrée c'est bien passée avec des responsables de classes motivés et une aide précieuse en mon « second », Michel, qui me remplace lors de mes absences
- Les moniteurs sont fantastiques
- Nous avons un nouveau Moniteur Fédéral, Philippe Heraly
- Les candidats sont pleins de ressources
- Nous avons un candidat Moniteur National, Cédric Willot
- Le planning est bien chargé

Merci de votre participation à tous à faire de l'école ce qu'elle est.

Claude
Votre Chef d'Ecole
ecole@macareux.be



ECOLE DE MER 2015

ESPAGNE - ROSAS

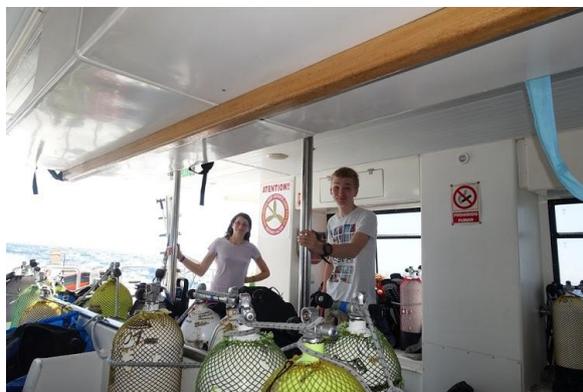
DU 22 AU 29 AOUT 2015



Cet été, j'ai participé à ma première Ecole de Mer ! Après presque 2 ans d'entraînements en piscine, et quelques plongées en extérieur, voilà plusieurs mois que j'attendais impatiemment cette fin de mois d'août, pour aller plonger en Espagne dans la Méditerranée.

Une première aventure fut de s'équiper correctement avant le départ: combi, chaussons, palmes, stab (à la bonne taille!), couteau, ordinateur,... c'est donc avec un gros sac bien lourd et bien chargé que j'ai envahi la voiture de Yves et Véro qui ont eu la gentillesse de me supporter sur les 1200km jusqu'à Rosas. Ils m'ont expliqué dans les grandes lignes comment se déroule une école de mer et comme dit Véro : "l'école de mer c'est comme les para commandos".

En effet, j'ai constaté très vite qu'on n'avait pas le temps de s'embêter ! Chargement du bateau, briefing, navigation, plongée, débriefing, déchargement et rangement, retour à l'hôtel pour un bon buffet bien mérité, et rebelote l'après-midi... de l'intensif, je vous dis ! En fin de journée le barman devait se tenir prêt car nous arrivions... c'était aussi l'occasion de se raconter toutes les découvertes de la journée au calme: des poissons de tailles et de formes différentes (rascasse, brochet, murène, mérrou), quelques oursins par-ci par-là, et tant de choses encore... Nous terminions la journée sur la terrasse du restaurant de l'hôtel, avec une vue magnifique sur la baie et la ville illuminée, car Rosas est aussi beau hors de l'eau que sous l'eau.



Que dire d'autre, à part que cette semaine n'aurait pas été pareille sans l'encadrement et les participants au top qui mettaient une chouette ambiance et... qu'ils m'ont tous aidé à avoir ma première étoile ;-). Sans aucune hésitation je réserve ma place pour dans 2 ans.

Merci à tous pour cette merveilleuse aventure !

Sébastien

Chers lecteurs,

Que dire de cette première école de mer....Que je n'en garde que de merveilleux souvenirs évidemment!! 😊

Nous avons d'abord pu découvrir un hôtel un brin "vintage" mais ou on s'y sent bien. Toute cette semaine a été parfaitement organisée en tenant compte des desiderata de chacun(e)s.



Tout a été mis en place pour que tout se déroule au mieux et suis bien consciente que cela demande un investissement énorme de la part des organisateurs pour nous faire passer un séjour des plus agréables.

Je tiens à souligner via cet article le dévouement de tous les moniteurs.....cela fait chaud au coeur!!



Les soirées étaient relativement calmes....il faut dire qu'il fallait presque réserver son cocktail la veille....mais heureusement il y a eu la soirée baptême. Quel bon moment passé grâce à vous!!!!

Le stress s'est vite dissipé grâce à votre accueil des plus chaleureux. 🌺

En conclusion, j'attends impatiemment la prochaine école de mer pour créer de nouveaux souvenirs.



Kim

Avant d'arriver à Rosas, il y avait un ciel gris (et moi qui pensait que l'Espagne était toujours ensoleillée...). Mais, une fois arrivée à l'hôtel, le beau temps est revenu. Je vais d'abord vous parler de l'hôtel «Greco» : une vue magnifique sur la mer et la ville, un buffet à volonté matin, midi et soir (tout le monde trouvait au moins un truc qu'il aime bien dedans) et enfin,... la piscine, très belle et avec beaucoup de transats autour.



Passons aux plongées: toutes, absolument toutes magnifiques ; bancs de barracudas, murènes, mérous, rascasses, gorgones, bancs de sars, girelles, ... En bref, plein de belles choses. Les trajets jusqu'aux sites de plongés se faisaient en bateau (très marrant quand il y a beaucoup de vagues, à part pour ceux qui ont le mal de mer!).

Le jeudi soir, il y avait le baptême (pour ceux qui n'avaient jamais fait d'école de mer : donc Kim, Jacqueline, Sébastien et moi). C'était très marrant! Merci à Marc qui a très bien animé la soirée :-)

Avis à tous ceux qui n'ont encore jamais fait d'école de mer : c'est super chouette alors essayez aussi!

J'aimerais encore remercier les organisateurs (Cédric, Anne-Catherine et Philippe) et tous les autres participants!



Oriane Froment



Ma première école de mer



pas sans son matériel au complet.

Mais l'équipe est compréhensive et cet incident est bien vite oublié.

La série de problèmes continue, je m'éclate le pied sur l'échelle du bateau et la fermeture de ma combi explose. C'est l'enfer !

Mais comme d'habitude l'équipe est présente et tout s'organise et se réorganise en fonction des événements. On m'aide à porter mon matériel et tous mes déplacements sont motorisés. Le bonheur...

Je découvre tout au long de cette semaine un encadrement de qualité et j'apprends un million de choses. Les briefings et débriefings interminables me passionnent, les DP que je redoutais m'amuse et je prends du plaisir à découvrir de nouveaux compagnons de plongée.

J'ai des étoiles plein les yeux.

Et puis survient une ombre au tableau (on ne peut pas mieux dire).

On nous annonce les thèmes de notre baptême ; le rose et Dali.

Nous sommes 4 et nous avons 3 heures pour le préparer, ça nous semble impossible.

Mais tout à coup la folie nous envahit et nous partons dans une espèce de délire, maquillage, dessins, textes, imitation (particulièrement bien réussie d'ailleurs), tout y passe. On a tellement d'idées qu'on explose le timing.

Et encadré par un « Gentil Organisateur » qui nous rassure, qui nous encourage et nous motive, nous nous jetons sur la scène.

Le moment est féérique, on ressent tellement de chaleur autour de nous que tous les préjugés s'envolent et on n'a plus qu'une seule envie faire partie de « notre » club à part entière.

C'était une semaine fantastique avec des organisateurs, des encadrants et des compagnons de plongée extraordinaires.

Merci à tous et vivement la prochaine école de mer...



Jacqueline

Ma première plongée au Canada

Pour qui beluga, rorqual sont des noms qui font rêver, le Canada est une destination de choix.

Tant qu'à être au Canada pourquoi ne pas y plonger ?

Cet article vous donnera peut-être envie d'y aller tremper vos palmes.



Le Canada, et le Québec plus particulièrement, n'est pas réputé pour être un hotspot pour nous plongeurs européens. Pourtant cette région ne manque pas d'attraits. Sa faune et flore bien sûr, son accent incomparable, son chocolat aux bleuets, son sirop d'érable...

En tant que plongeur j'étais surtout intéressé par les cétacés qui fréquentent le fleuve Saint Laurent.

Pour voir les belugas de bonnes jumelles sont suffisantes pour les observer depuis la rive (Pointe Noir près de Tadoussac par exemple). Les meilleurs endroits sont cependant accessibles via les parcs naturels. Il y a des parcs canadiens et des parcs québécois, situation que nous comprenons fort bien en Belgique. Si vous comptez vous y rendre en dehors de la saison touristique renseignez-vous car certains parcs sont fermés hors-saison !

A Tadoussac un centre d'information sur les cétacés vaut le détour. On y apprend à identifier les bélugas et autres baleines. Il y a des animations pour les enfants...

On y apprend aussi plein de choses surprenantes. Saviez-vous qu'en période d'allaitement le jeune rorqual bleu grossit de 95 kg par jour soit 4 kg par heure?



Passons à la plongée. Gabriel et Sandrine m'avaient gentiment prêté leur 'guide des sites de plongée du Québec', j'avais donc en connaissance de cause choisi de plonger aux Escoumins. D'après le guide il s'agissait de l'un des plus beaux sites d'eau salée du Québec.

Le centre de plongée est accessible après paiement car situé dans la réserve naturelle, pour plonger il faudra également s'acquitter d'un laissez-passer.

Pour votre briefing, pour être compris, parlez de Dry suit et pas de costume étanche ou sec. Pour le lestage on parle en livres, mais attention une livre canadienne ne vaut pas le même poids qu'une livre (lb) anglaise ou américaine, en gros une livre vaut 0,45 kg. C'est ici que vous voyez que vous plongez en Amérique du Nord !

Le port du Dry Suit est pratiquement obligatoire vu que la température de l'eau est de 4°C en été ; En effet un courant d'eau froide descend de l'Arctique dans le saint Laurent. La rencontre de différents courants crée une remontée de nutriments des grands fonds vers les couches plus superficielles ce qui explique la présence des cétacés.



Passons au briefing, j'avais amené ma dragonne, inconnue dans cette région. Point de vue sécurité ce n'était pas le pied, pas de sécurité active et d'oxygène au bord de l'eau. On restera donc à faible profondeur. Pendant le briefing on parcourt un livre de faune et flore locale en détaillant les poissons et autres animaux que nous devrions pouvoir voir.

Le Dry suit était un peu trop grand pour moi, la bouteille était en alu avec une seule sortie (raison de plus pour réaliser une plongée No-Déco. Je me retrouve donc avec 23 livres à la taille (je vous laisse convertir).



Arrivé dans l'eau, je ne suis pas dépaycé, on est comme en Zélande mais avec une bonne visibilité (5 à 6 mètres).



Mais il y a des particularités locales Etoiles de mer 'solaires', la fameuse petite poule' qui est en fait un poisson.



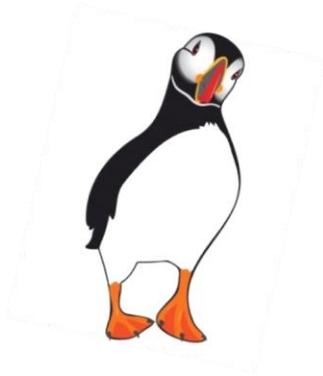
On rencontre habituellement la petite poule de mer sur des fonds sableux, rocheux ou de graviers à faible profondeur. La petite poule de mer n'est pas une bonne nageuse. Elle préfère se fixer à l'aide de sa ventouse sur les roches ou les laminaires.

Mais pas de rorqual ou béluga, le bruit fait par nos détenteurs les éloignent. Il faudrait plonger au recycleur pour avoir une chance d'en voir en plongée.

Bref si vous passez par-là, n'hésitez pas à y plonger (no-déco vu les conditions de sécurité locales).



Michel



Quelques nouvelles de la section enfants



Juin 2015 s'est terminé avec de nouveaux dauphins de bronze et d'argent qui ont, pour la plupart, depuis lors eu l'occasion de goûter aux joies de la plongée en carrières et/ou en mer.

Devinette, regardez les 2 photos ci-dessus et essayer de trouver l'enfant plongeur qui se trouve sur ces deux photos...

Réponse au bord de la piscine ☺

C'est l'occasion pour moi de remercier tous ceux qui ont permis à nos enfants de découvrir en toute sécurité les merveilles du monde sous-marin.

C'est un exercice périlleux car on oublie toujours quelqu'un.

On va commencer par les enfants. Car pas de plongée enfant, sans enfants.

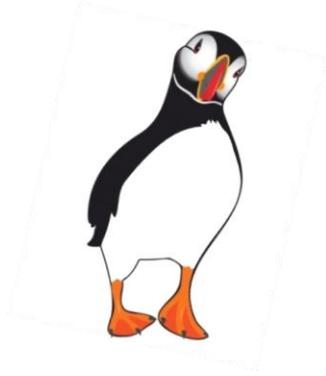
Puis les parents, car sans autorisation parentale, sans papa et/ou maman taxi, pas de plongées.

Merci aux Macareux sans qui aucune formation n'est possible (il faudrait un article entier pour parler du rôle de chacun : le comité, les responsables de la « cage », le secrétariat, le trésorier, le responsable du planning... et les moniteurs et encadrants de la plongée enfant.

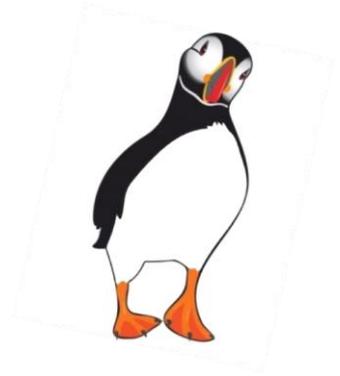
Fabienne qui est une seconde mère pour nos enfants.

Un coup de chapeau sur les renforts du Corail Diving Club qui ont formés presque l'ensemble des moniteurs enfants du club et nous permettent également de former nos futurs moniteurs PE.

Pas plus tard que ce samedi 12 septembre le CDC a accueilli 5 de nos dauphins lors d'une de leur sortie club à Dour.



Quelques nouvelles de la section enfants



Danièle est également membre de la cellule plongée enfant à la LIFRAS qui a organisé de belles activités et plongées cet été dans nos carrières belges, permettant ainsi à de nombreux enfants de plonger en s'amusant.

Bon qui ai-je oublié de citer ?

Michel

Pour la Plongée Enfant



Quelques nouvelles de la section enfants



Infos pratiques aux candidats moniteurs enfants :

- Etre plongeur 3* minimum
- Avoir assisté à deux leçons en piscine avec des enfants,
- Participation au week-end résidentiel organisé par l'Atelier Permanent de la Plongée Enfant qui aura lieu cette année en novembre 2015
- Informations suivront.
- Donner 20 séances de cours.

Si cela t'intéresse, n'hésite pas à le faire savoir à Claude ou Michel.

Infos diverses ☺

- La plongée enfant a un rack de rangement à la Cage☺.
- Il y a plus de détendeurs avec petits embouts pour permettre l'usage de plus de bouteilles en piscine.
- Tant que la température de l'eau reste supérieure à 12°, les sorties du planning sont tant pour les adultes que pour les enfants. Il faut juste inscrire l'enfant via un moniteur enfant pour être sûr d'un encadrement disponible. N'hésitez donc pas à vous joindre à une sortie.
- Si tu veux faire paraître une photo, une impression, une expérience de plongée dans un prochain Neptune, n'hésite pas à le faire savoir.

Parutions, articles, livres traitant de notre passion commune qui nous ont plus

Ci-après un extrait d'un Kit sur l'Eau édité par la Fondation Maud Fontenoy. Bien fait pour les parents et les enfants. Instructif et comportant de petits jeux téléchargeable gratuitement.

2 Les océans : des berceaux de vie

Le garde-manger de la planète

L'eau est à l'origine de la vie sur Terre.

Les océans nous le rappellent chaque jour.

Un exemple tout simple permet de comprendre pourquoi :

les mers du globe sont un gigantesque garde-manger pour les Hommes.

Poissons, coquillages, crustacés...

Sur la planète, un être humain sur deux se nourrit des fruits de la pêche.

C'est comme si dans la classe,

la moitié des élèves

avaient de quoi manger

uniquement grâce aux océans.



18



Les richesses de la mer sont menacées

Les hommes pêchent aujourd'hui bien plus qu'ils ne devaient.

Dans le passé, la plupart des pêcheurs travaient en mer avec de petites embarcations. Ils ne prenaient que ce dont ils avaient besoin pour nourrir leurs familles et les villages environnants.

Mais aujourd'hui, d'énormes bateaux parcourent les océans à la recherche de poissons. Ils prennent dans leurs filets tout ce qu'ils trouvent sur leur passage.

Les quantités de poissons rapportées à terre sont trop importantes par rapport à ce que la nature peut donner. On appelle cela la surpêche. Un jour, il n'y aura peut-être plus de poissons dans les océans.

C'est déjà le cas dans certaines régions de notre planète.

Difficile d'imaginer la mer sans requins, sans méduses, sans sardines ! Et pourtant, si nous ne faisons rien, cela pourrait arriver d'ici moins de 40 ans...

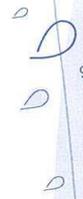
La disparition des poissons est un problème, pour les océans mais aussi pour les êtres humains, les adultes comme les plus jeunes.

La Convention internationale des droits de l'enfant dit que les enfants ont le droit à une alimentation saine et équilibrée.

Mais ce droit ne peut être respecté si les moyens de se nourrir disparaissent. Les poissons en font partie.

Aussi, préserver les animaux des océans, c'est préserver la possibilité de se nourrir pour des milliers d'enfants dans le monde !

Retrouve la Convention internationale des droits de l'enfant en Fiche 11.



19

Sauver les océans c'est sauver l'Homme

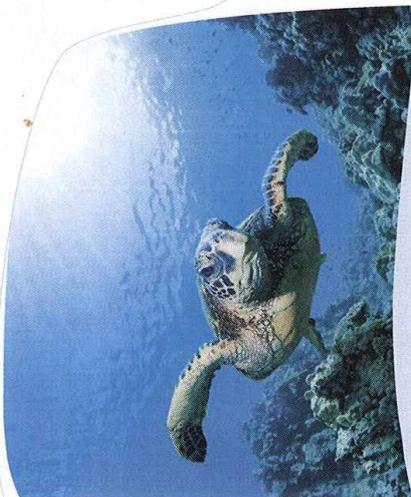
Les océans nous nourrissent. Mais ce n'est pas tout... Ils apportent plus de la moitié de l'oxygène que nous respirons. La médecine trouve par ailleurs dans les mers des éléments naturels très précieux pour fabriquer des médicaments. Les courants et les vents marins nous permettent également de produire de l'électricité, sans polluer. Voilà pourquoi la vie humaine ne peut se passer des océans.



Des raisons d'espérer !

Partout dans le monde, des hommes et des femmes s'engagent pour préserver les animaux et les fonds marins. Les États-Unis ont décidé de protéger trois immenses sites au large de l'île d'Hawaï, dans l'océan Pacifique. La pêche y est par exemple interdite pour plusieurs années. Les zones protégées sont immenses : elles font la taille de la France ! Des centaines d'espèces de poissons et d'oiseaux y vivent. Les tortues aiment également venir y pondre leurs œufs.

 *Trouve les États-Unis, Hawaï et l'océan Pacifique en cliquant sur le planisphère.*



20

Le quiz !

Et si on jouait un peu ? Réponds à la question ci-dessous. La réponse se trouve dans la fiche. Bonne chance !

Pourquoi dit-on que la mer est le garde-manger de l'humanité ?

- a** Parce que la moitié des êtres humains se nourrissent grâce à la pêche.
- b** Parce qu'on peut faire de la glace avec l'eau de mer afin de conserver les aliments.
- c** Parce que de nombreux pays utilisent la mer pour stocker la nourriture.

*une ombre, zéro ou se réjouir
sans le remplir ? se sent en effet un moment un peu
y a-t-il de quoi s'appliquer ? un peu plus*

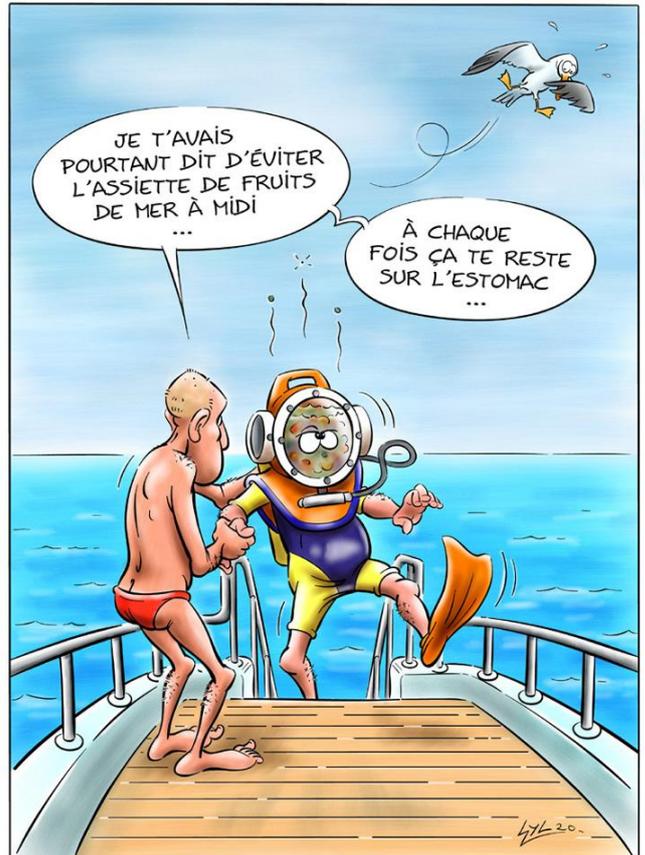
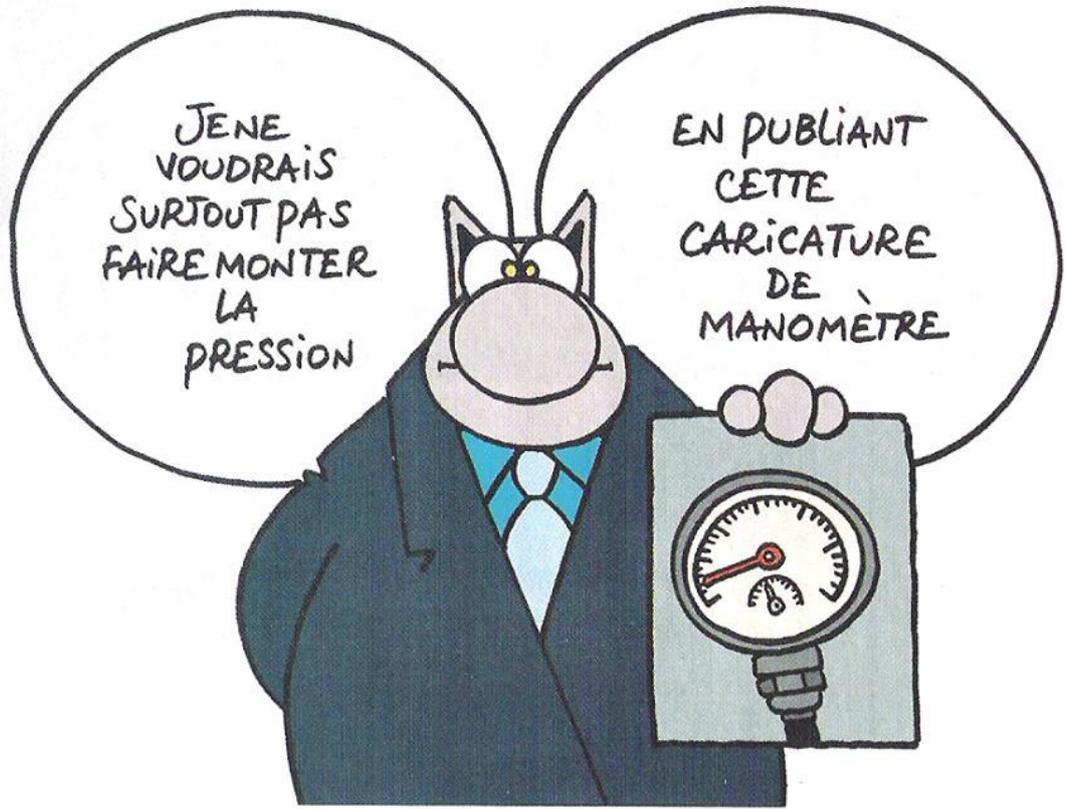
Le coin des enseignants

Quelques chiffres pour aller plus loin :

- Les océans représentent 71 % de la planète.
- Au rythme actuel de la pêche, des scientifiques estiment qu'il n'y aura plus de poisson dans les océans d'ici 2048.



21



ACTIVITE A VENIR

Soirée Club 2016...

Samedi

5 Mars 2016



Planning 2015

En rose, les SORTIES ENFANTS ...						
Date	Jour	Activité	RDV	Mise à l'eau	Responsable	Inscriptions
01/09/2015	Mardi	Réunion moniteurs	20h00		Claude SMEYERS	-
04/09/2015	Vendredi	Rentrée Sportive	20h30	20h45	Claude SMEYERS	-
05/09/2015	Samedi	Maizeret	13h30	14h30	Aurélie et Dany	
Thème : Plongée découverte						
06/09/2015	Dimanche	Salon des Sports de RIXENSART			Delphine et Laurent	
Thème : Centre Sportif de Rixensart						
12/09/2015	Samedi	DOUR	10h00		Thierry G et Fabienne	-
Thème : Inscription via un moniteur enfant.						
13/09/2015	Dimanche	Rixensart en Fête	10h à 18h		Laurent et Françoise	
Thème : Venez nombreux soutenir votre club.						
13/09/2015	Dimanche	La Croisette	9h00	17h00	Fabienne	
Thème : rallye pédestre de 4.5km avec épreuves ludiques + porchetta (13.5 eur)ou picnic + plongée pm						
20/09/2015	Dimanche	Vodelée	13h30	14h50	Xavier Reckel et Yves	
03/10/2015	Samedi	La Plate Taille	14h00	15h00	Sprouty et Delphine	-
11/10/2015	Dimanche	La Plate Taille	14h00	15h00	Claude et Fabienne	-
Thème : Plongée pour tous.						
17/10/2015	Samedi	W.E. à CHOOZ Plongée à La Rochefontaine	14h00	15h00	Sylvie, Aurélie et Laurent	
Thème : 1 Plongée						
18/10/2015	Dimanche	W.E. à CHOOZ Plongée à Vodelée	09h30	10h30	Sylvie, Laurent et Aurélie	-
Thème : Pour les courageux.						
18/10/2015	Dimanche	W.E. à CHOOZ Plongée à Vodelée	13h30	14h40	Sylvie, Laurent et Aurélie	
Thème : 1 Plongée						
31/10/2015	Samedi	La Gombe	13h30	14h30	Cédric Willot et Anne- Catherine	-
Thème : + Lillé + resto + Halloween						
15/11/2015	Dimanche	Vodelée	13h00	14h00	Michel et Peket	-
28/11/2015	Samedi	La Rochefontaine	14h00	15h00	Françoise et Daniel	-
05/12/2015	Samedi	Vodelée	14h00	15h00	Julien et Saint-Nicolas	-

La marmite du plongeur



Cheesecake aux fraises et citron

Pour 6 personnes/ pré 30minutes

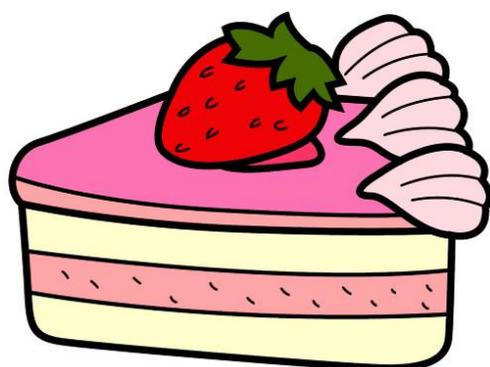
600gr de fromage frais Philadelphia

250g de fraises ou fruits rouges surgelés

1 citron /50 gr noix de pécan

200gr biscuits secs/150gr de sucre

125gr de beurre/30cl de crème liquide à 30% bien froide.



FAIRE DORER les noix de pécan 3 min. a la poêle les mettre dans un robot+les biscuits. Mixez. Ajoutez le beurre mou et étalez au fond d'un moule 23 cm avec papier sulfurisé.

Equeutez les fraises .Râpez le zeste et pressez le citron. Mélangez zeste + jus + fromage+sucre+creme bien fouettée.

Déposez les fraises coupées en deux sur le fond de biscuits (gardez un peu de coulis pour le décor). Etendre le mélange de fromage et décorez avec un fin filet de fraises en arabesque avec une fourchette.

Réservez au frais pendant 6 heures à 12

heures avant de démouler.

Gâteau à la ricotta et cerises

500gr de cerises

200gr sucre fin

175gr de farine

125gr de beurre/ 1 sachet levure chimique

3 œufs/ 250gr de ricotta

Extrait d'amande amer et sucre impalpable pour le décor

Préchauffez le four à 180° et chemisez un moule de papier

Dans un saladier mélangez : battez le beurre ramolli et le sucre + les œufs un a un+ la ricotta et terminez avec le mélange farine /levure.

Etendre la moitié du mélange et ensuite les cerises égouttées (en bocaux ALDI) + l'autre moitié de pate.

Facultatif l'amande amer ou kirsch.

Faire cuire 30 minutes.

Laissez refroidir et saupoudrez de sucre

Garnir avec des cerises et sont sirop.



Le rhum st James cuvée 1765 en vente à 32€ en grande surface. Belle bouteille
En TI vanillé.

Mélangez 4 cl de rhum St James avec 2cl de sirop de vanille et ½ citron en dés. Servez
avec de la glace.

Des minis poivrons rouges et jaunes pour l'hiver à farcir avec une salade de thon ou du
Boursin ail/fines herbes en apéro. Ils sont digestes et c'est sympa !!!

Une omelette plus digeste : Tout aussi savoureuse, juste avant de la mettre à la poêle
rajouter une petite cuillère d'eau froide ou de lait.



Idée gourmande pour la Zélande

Faites fondre un marshmallow sur le barbecue et ensuite le
glissez entre deux petit-beurre enduit de Nutella.
Voici tous des ingrédients que l'on a toujours sous la main
en sortie club !

Bon appétit.

Anouk

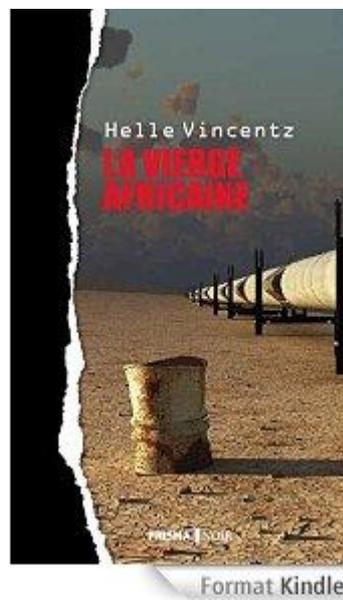


J'ai lu pour vous

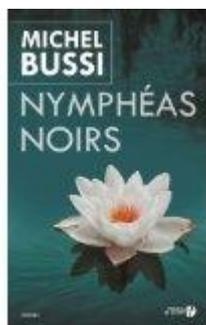
LA VIERGE AFRICAINE par Helle VINCENTZ (Ed. PRISMA NOIR ou format Kindle)

Fermer les yeux sur le viol, le meurtre et la corruption pratiqués au Kenya par Dana Oil, la compagnie pétrolière danoise où elle travaille, ou faire taire les terribles accusations contre son employeur ? Caroline Kayser, trentenaire ambitieuse et cynique, envoyée à Nairobi pour résoudre un conflit dont nul ne mesurait la portée, doit choisir entre sa mission et la vérité. Confrontée à l'hypocrisie de son entreprise, objet d'une effrayante chasse à l'homme dans les bas quartiers de la ville, pourra-t-elle, si elle reste en vie, sortir indemne de cette mission cauchemardesque ?

Une histoire dérangeante, peut-être pas si romancée que ça quand on sait où peut mener la cupidité des hommes...



LES NYMPHEAS NOIRS par Michel BUSSI (FOLIO ou KINDLE)



Il s'agit du premier roman de cet auteur, passé inaperçu à l'époque et réédité suite au succès de ses autres romans dont je vous ai déjà parlé. Ce livre a été le roman policier français le plus primé en 2011.

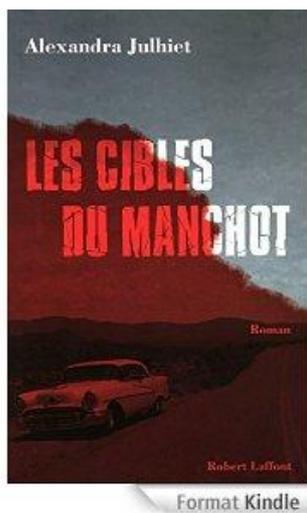
L'histoire se déroule dans le village de Giverny, où Claude Monet a passé de nombreuses années à peindre ses célèbres Nymphéas.

Elle commence par le meurtre d'un médecin volage. Dans sa poche une carte postale d'un Nymphéa avec, au verso, un vers d'Aragon, autre Givernois célèbre.

Roman très original, bien ficelé, qui nous oblige à revoir nos classiques sur la peinture. Des personnages étranges, attachants, chacun cachant de drôles de secrets. Un excellent roman.

LES CIBLES DU MANCHOT d'Alexandra JULHIET (Ed. Robert Laffont ou Kindle)

De la guerre, ils étaient revenus amochés mais vivants : huit vétérans, sortis de prison par la CIA pour gérer le trafic de drogue au Viêt Nam. Un sale boulot conduit par deux grands tueurs psychopathes : les frères Walker. Trente ans plus tard, le trésor de guerre amassé dans la jungle n'a pas réapparu mais quand Raymond Fitzhugh, l'un des huit, arrive à Las Vegas, il connaît l'énigme à résoudre pour retrouver le magot. Sur chaque survivant, on a tatoué une série de chiffres qui, une fois réunis, donnent le numéro d'un compte en banque anonyme.



Commence alors un incroyable road-movie à travers l'Amérique pour retrouver tous ses anciens « collègues » et voir leur tatouage sans éveiller de soupçons. Aidé par deux acolytes récupérés en chemin, la quête sera longue et semée d'embûches.

L'écriture est fluide et agréable ; l'histoire drôle et à rebondissements se lit avec plaisir. Un très bon moment de détente.



Moris

TMA

Vous aimez le design, l'exclusif, la qualité ?

Vous rêvez d'une cuisine haute couture ?



Parfaitement conçue, équipée et aménagée par des experts, reflétant à la perfection vos goûts et votre personnalité...n'hésitez plus, faites confiance à TMA .

De la feuille blanche à la touche finale, TMA est à vos côtés pour vous conseiller et faire de votre cuisine un lieu d'échanges et de rencontres culinaires exceptionnelles.

En collaboration avec le chef cuisinier étoilé **Alain Bianchin** qui vous aidera et vous conseillera dans le choix de l'aménagement et de l'équipement de votre cuisine , vous créez la différence .



Xavier & Fanny vous accompagnent dans la création de votre cuisine haute couture ou vos aménagements d'intérieur

TMA

16 rue du grand champ 5380 Fernelmont

(0032) 81/41.32.09

(0032) 477/20.27.57

*« Ton départ ne brisera pas le lien qui nous unissait,
Ce que nous étions les uns pour les autres, nous le resterons à jamais »*

Jonathan COLLIN

*né à Ottignies le 1^{er} octobre 1990
décédé accidentellement à Rixensart le 4 août 2015.*

