

LA GAZETTE DU CONSEIL CITOYEN DE LA MADELEINE

QU'EST-CE QUE LA GAZETTE DU CONSEIL CITOYEN DE LA MADELEINE ?

Le Conseil Citoyen de La Madeleine informe les habitants et usagers du quartier de La Madeleine par l'intermédiaire de sa gazette. Trois à quatre fois par an, vous recevrez dans votre boîte aux lettres un nouveau numéro vous présentant l'actualité et la vie de votre quartier (animations, ateliers, permanences, services de proximité, ...). La gazette sera également disponible chez les commerçants et dans les bâtiments publics du quartier (Maison Pour Tous, Méd'IAthèque Louis Aragon, ...).



LES DATES À RETENIR

Mercredi 21 octobre : La Madeleine en fête de **14h30 à 17h** en bas du Forum de La Madeleine.

Samedi 14 novembre : Permanence du Conseil Citoyen de La Madeleine de **15h à 17h** devant l'entrée de la Médiathèque Louis Aragon, passage des poètes.

Samedi 12 décembre : Décembre en fête de **14h30 à 17h** au sein du Forum de La Madeleine

LES RÉSEAUX SOCIAUX



Conseil Citoyen de La Madeleine



conseilcitoyenlamadeleine



LES MOTS DU PRÉSIDENT, PATRICK LUCAS

“Deux mois déjà depuis la rentrée !

Après la période estivale, la vie du quartier a repris son rythme. Le Conseil Citoyen de La Madeleine poursuit avec enthousiasme son engagement auprès des habitants.

Notre volonté reste simple : être à votre écoute, favoriser les échanges et faire avancer ensemble les projets qui contribuent à améliorer la vie de notre quartier.

Et pour bien démarrer cette nouvelle période, rendez-vous le 21 octobre pour « La Madeleine en fête » ! Un moment convivial pour se retrouver, échanger et partager ensemble.

D'autres rencontres, animations et projets seront également proposés dans les prochains mois.

Venez nombreux participer à la vie de votre quartier ! La Madeleine, c'est avant tout ses habitants, leurs idées et leur énergie.

Patrick LUCAS
Le Président du Conseil Citoyen”



© Patrick LUCAS



QUEL EST LE RÔLE DU CONSEIL CITOYEN ?

- Permettre à chacun de **s'impliquer** pour le quartier et les habitants
- **Encourager la participation** active de l'ensemble des acteurs du quartier : habitants, commerçants, associations
- **Améliorer le cadre de vie** du quartier (animation, propreté, etc.)
- **Réaliser des projets et animations** répondant aux besoins des habitants



QUI COMPOSE LE CONSEIL CITOYEN ?

- **16 habitants** de La Madeleine
- **9 acteurs locaux et de la collectivité** intervenant sur le quartier

Durant l'été, le Conseil Citoyen a fait un appel à candidature. Sept habitants de La Madeleine ont rejoint cette instance participative. Un grand merci à Nazha, Rouguiatou, Nathalie, Lyne, Christiane, Bertrand et Murat !



**Patrick
LUCAS**

Président du
Conseil Citoyen



Stéfany

Vice-Présidente



**Coralie
PROVOST**

C'Chartres
habitat



**Laurie
BAILLEAU**

C'Chartres
habitat



**Sylvie
CHARRON**

La Dame à la
Licorne



**Monique
ANNEDE**

La Dame à la
Licorne



**Cathy
CHENU**

Régie des 3R



Catherine

Bénévole à la
Régie des 3R



**Géraldine
CHESNAIS**

C'Chartres
Karaté Shukokai



**Maher
ENNEFTNI**

Madeleine
Sports et
Détente



**Gilles
METAYER**

Forum



**C'Chartres
Solidarités**

CCAS



**Bibliothèque
Louis Aragon**

Ville de Chartres



**Secteur jeunes
MPT de La
Madeleine**

Ville de Chartres



Nazha

Habitante



Rouguiatou

Habitante



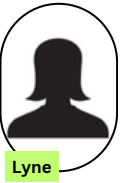
Nathalie

Habitante



Angéline

Habitante



Lyne

Habitante



Christian

Habitant



Christine

Habitante



**Judith
KOANDA**

Habitante



**Annie
LECONTE**

Habitante



Christiane

Habitante



Sandrine

Habitante



**Angélique
THERAULAZ**

Habitante



Bertrand

Habitant



Murat

Habitant



LA MADELEINE EN FÊTE

Durant les vacances d'automne, le Conseil Citoyen de La Madeleine vous attend nombreux à la deuxième édition de La Madeleine en fête ! Elle aura lieu le **mercredi 21 octobre** de **14h30 à 17h** en bas du **Forum de La Madeleine**.

Pour l'occasion, le Conseil Citoyen vous a concocté un programme riche en animations sportives et créatives. Des balades en poneys, du yoga du rire, une initiation au karaté et des activités manuelles vous attendent sur place. Vous participerez à la création de votre lessive maison !

Nous vous attendons nombreux.





HALLOWEEN AU FORUM !

Le **samedi 31 octobre** de **14h à 16h**, l'association du Forum de La Madeleine vous prépare un programme riche en animations : stand maquillage, photos, dessins, créations de décorations et masques, jeux en bois, pêche à la ligne, ... L'évènement se tiendra au sein du Forum.

Dès 16h, participez au défilé pour remporter le concours du plus beau déguisement !

La soirée Halloween party débutera à 19h avec un repas dansant. Pensez à vous inscrire ! (16.50€ par personne)



DÉCEMBRE EN FÊTE

Afin de clôturer l'année, le Conseil Citoyen de La Madeleine vous propose une animation le **samedi 12 décembre** de **14h30 à 17h** au sein du **Forum de La Madeleine**.

Durant l'évènement "Décembre en fête", vous pourrez participer à des ateliers créatifs, des chants en chœur avec la chorale de la MSD, et des histoires contées !

La programmation complète vous sera indiquée dans les prochaines semaines.

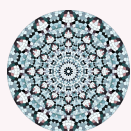
Soyez au rendez-vous !



LE MARCHÉ DE NOËL

L'association du Forum de La Madeleine organise son traditionnel Marché de Noël, le **samedi 5 décembre** de **10h à 18h** au sein du **Forum de La Madeleine**. Une Bourse aux Jouets et des animations Téléthon seront proposées !

Un repas dansant est prévu à 19h dans la salle 9 du Forum. Pensez à vous inscrire ! Cette soirée sera animée par l'association les Hauts de Chartres Animations et par des chanteurs du quartier de La Madeleine. Les bénéfices seront reversés au profit du Téléthon 28.



LES RENCONTRES INTERNATIONALES DE MOSAÏQUE

En 2026, l'Association les 3R célèbre les 30 ans des Rencontres internationales de Mosaïque. Elles se tiendront du 10 au 31 octobre 2026 au sein de la Chapelle du Lycée Fulbert (62 rue Saint-Chéron) et dans d'autres lieux de la ville de Chartres.

Soyez au rendez-vous !

Retrouvez davantage de précisions sur les sites Internet de la Ville de Chartres et de l'association les 3R.

Tarif : entrée à 4 €, gratuit pour les enfants et les personnes ayant moins de 18 ans.



EXPOSITION SPÉCIAL POMPIER

En hommage à Jean TAILLANDIER, l'association du Forum de La Madeleine organise une exposition de modèles réduits de véhicules et accessoires de pompiers.

Cette exposition de tiendra au sein du Forum de La Madeleine, dans la Galerie des poètes du 21 octobre au 15 novembre.

Jean TAILLANDIER était un bénévole de l'association et grand collectionneur de miniatures de pompiers.



UN ATELIER CRÉATIF POUR LES 6-11 ANS AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS

Durant la deuxième semaine des vacances scolaires, Eulaly DECOMBARD (médiatrice culturelle au Musée des Beaux-Arts), animera un atelier créatif avec les enfants âgés entre 6 et 11 ans. Ils réaliseront des personnages à l'aide de fil métallique.

L'inscription est obligatoire auprès de C'Chartres Tourisme au 02.37.18.26.26 ou sur le site Internet. Une participation de 7 € sera demandée par enfant.



BÉNÉFICIEZ DES SORTIES CULTURELLES

Les Conseils Citoyens des Clos et de La Madeleine proposent plusieurs sorties culturelles au Théâtre de Chartres, au OFF ainsi qu'à l'Espace Soutine de Lèves pour les familles et habitants des quartiers des Clos et de La Madeleine.

C'est grâce au soutien financier de C'Chartres habitat (dans le cadre de l'Abattement de la Taxe Foncière sur les Propriétés Bâties) que vous pourrez assister gratuitement aux représentations suivantes :

- « The Award » - **Mardi 1er décembre à 20h30** au **Théâtre**, Chartres (spectacle accessible dès 8 ans)
- « Molière dans tous ses états » - **Mercredi 13 janvier à 14h30** à l'**Espace Soutine**, Lèves (spectacle accessible dès 5/6 ans)
- « Boule de neige » - **Jeudi 25 mars à 20h30** au **OFF**, Chartres (spectacle accessible dès 10 ans)
- « Broadway Rhapsody » - **Vendredi 26 mars à 20h30** au **Théâtre**, Chartres (spectacle accessible dès 10 ans)



Si vous souhaitez assister aux spectacles, appelez Clara DE COCK, au 06.77.48.63.81. Attention, les places gratuites sont limitées par représentation. Manifestez-vous rapidement !



UNE SORTIE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS

Dans le cadre de la nouvelle exposition « Calder au cœur de la France » au Musée des Beaux-Arts de Chartres, deux visites sont organisées gratuitement pour les habitants des quartiers des Clos et La Madeleine.

Les visites se clôtureront sur un atelier ludique et créatif, en lien avec l'exposition.

- **Jeudi 22 octobre de 10h à 11h30** - pour les adultes
- **Jeudi 29 octobre de 10h à 11h30** - pour les familles

Quelques places sont disponibles pour assister à la visite du 22 octobre, pensez à vous inscrire auprès de Clara DE COCK au 06.77.48.63.81.



© Clara DE COCK



LES PERMANENCES DE LA MISSION LOCALE DE L'ARRONDISSEMENT DE CHARTRES

Vous avez entre 16 et 25 ans et vous résidez à Chartres ou sur son arrondissement ?

Les conseillers de la Mission Locale de l'Arrondissement de Chartres vous accompagnent dans vos démarches de recherche d'emploi ou de formation et vous orientent vers les bons interlocuteurs pour répondre à toutes vos questions liées à vos droits, au logement, à la santé, à la mobilité et à votre projet professionnel.



La Mission Locale se déplace près de chez vous via des permanences, les **mercredis** :

- de **9h à 12h** à la **Maison Pour Tous des Petits Clos**, 4 avenue François Mitterrand - quartier des Clos
- de **14 à 17h** à **C'Chartres Solidarité**, 19 place Saint-Louis - quartier de La Madeleine

Pensez à prendre rendez-vous directement à l'accueil de la Mission Locale ou par téléphone au 02.37.36.49.50.



LA MÉDIATHÈQUE LOUIS ARAGON VOUS ACCUEILLE

Localisée au cœur de La Madeleine, sur le Mail Jean de Dunois, la médiathèque vous offre une riche programmation tout au long de l'année. Expositions, animations et rendez-vous sont proposés régulièrement.

- Mercredi 28 octobre à 14h30 : atelier photo polaroid, à partir de 8 ans
- Mercredi 21 octobre à 14h30 : atelier créatif la lampe magique d'Halloween, à partir de 5 ans
- Jeudi 29 octobre à 14h30 : jeux vidéo, à partir de 7 ans
- Vendredi 30 octobre à 15h : jeux de société Mysterium Kids



© Ville de Chartres

La Médiathèque Louis Aragon est ouverte le mardi et mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h, le samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h puis le jeudi et vendredi de 14h à 18h.

La Médiathèque est fermée le lundi et dimanche.



BIEN CIRCULER DANS NOS QUARTIERS

Pédaler, découvrir et profiter sont les maîtres mots de ces vacances scolaires. Deux balades à vélo sont organisées gratuitement pour les habitants des quartiers des Clos et de La Madeleine :

- **Lundi 19 octobre à 14h30** – au départ de la **Maison Pour Tous des Petits Clos** (4 avenue François Mitterrand)
- **Jeudi 22 octobre à 14h30** – au départ de la **Place Saint-Louis**

Tout en étant accompagnés et encadrés par l'Usep28, les participants emprunteront durant 2h les bords de l'Eure et la trame verte pour rejoindre les étangs de Barjouville.

En complément, l'Usep28 assurera un temps de rappel des règles de sécurité ainsi qu'un apprentissage pour remettre son vélo en état correct.

Attention, les inscriptions sont obligatoires. Le nombre de places est limité !

Inscrivez-vous auprès de Clara DE COCK au 06.77.48.63.81 ou par mail : clara.de.cock@agglo-ville.chartres.fr

Bon à savoir :

- Gratuit
- Pas de limite d'âge
- Les participants doivent venir avec leur vélo et un casque



LES STAGES DE BOXE

Comme sur chaque vacances scolaires, C'Chartres Boxe prévoit des stages de boxe gratuits pour les enfants et jeunes des quartiers prioritaires chartreains, lucéens et mainvillois. Ces stages sont prévus lors de la deuxième semaine des vacances, au 32 rue de Brétigny à Chartres, selon l'organisation suivante :

- Pour les 7-11 ans : du **26 au 30 octobre** de **10h à 12h**
- Pour les 12-25 ans : du **26 au 30 octobre** de **14h à 16h**

Attention, le nombre de places est limité. Pensez à vous inscrire, **avant le 21 octobre** en scannant le QR code ci-contre.





L'ESPACE DE VIE SOCIALE : LE PROGRAMME D'OCTOBRE

Après son ouverture en septembre, l'Espace de Vie Sociale (EVS) prend son rythme de croisière et vous propose tout au long du mois d'octobre des activités pour les parents, les enfants et les familles.

Au programme : ateliers créatifs, accompagnement à la parentalité, sorties en famille, découverte de jeux de société, activités pour bouger ensemble, mais aussi des rendez-vous spécialement pensés pour permettre aux parents de souffler et de prendre du temps pour eux.



Les vacances de la Toussaint seront également bien remplies ! Des activités en famille seront proposées : olympiades, ambiance veillée, patinoire, ateliers sportifs, sortie à Paris en bateau-mouche ou encore création d'un abri pour les insectes. Il y en aura pour tous les goûts !

Une tarification est désormais appliquée à certaines activités, tandis que d'autres restent gratuites. Les tarifs ont été pensés pour rester accessibles aux familles. Selon l'activité, la participation peut être par personne ou par famille, et certaines sorties bénéficient d'un tarif adapté au quotient familial.

Pour connaître le programme complet, les tarifs et vous inscrire, rapprochez-vous de l'équipe de l'Espace de Vie Sociale composée d'Isabelle, Céline et Azim (16 rue Brétigny à Chartres / 02.37.90.45.88).



RETOUR SUR LE WEEK-END DE RÉPIT

Du 25 au 27 septembre, l'Espace de Vie Sociale a organisé un week-end de répit à la Maison des Espaces Naturels d'Écluzelles, réunissant 9 mamans et 21 enfants âgés de 4 à 17 ans.

Bien qu'ils séjournassent sur le même site, mamans et enfants ont été séparés dès le vendredi soir. Pendant qu'Isabelle, Céline et Azim prenaient en charge les 21 enfants, les mamans ont ainsi pu profiter pleinement de leur week-end, en faisant une pause dans leur rôle et leurs responsabilités de parent.



© Espace de Vie Sociale

Restaurant, animations nature, atelier bien-être, balade nocturne et temps de repos : ce week-end a offert aux mamans une vraie parenthèse pour souffler et penser à elles, simplement en tant que femmes. Pendant ce temps, les enfants ont profité de jeux et d'activités adaptées, avant de retrouver leur mère le dimanche pour partager la fin du séjour.



LE SECTEUR JEUNES DE LA MAISON POUR TOUS DE LA MADELEINE

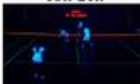
Le secteur jeunes de la Maison Pour Tous (MPT) de La Madeleine accueille les adolescents âgés entre 11 et 17 ans en période scolaire et durant les vacances. Si vous souhaitez participer à une ou plusieurs activités, rendez-vous à la Maison Pour Tous du quartier située mail Jean de Dunois dans l'enceinte du Forum de La Madeleine pour remplir le dossier d'inscription. Aucune participation financière n'est requise.

Depuis plusieurs mois, le secteur jeunes s'adapte aux horaires des adolescents.

> Horaires durant les vacances scolaires : du **lundi au vendredi** de **9h00 à 12h00** et de **14h00 à 18h30**

> Horaires en période scolaire : les **lundis, mardis, jeudis et vendredis** de **16h00 à 18h00** et les **mercredis** de **13h30 à 18h30**

Le secteur jeunes de la MPT de La Madeleine sera ouvert durant les vacances d'octobre. Découvrez le programme conçu spécialement pour les jeunes !

LUNDI 19/10	MARDI 20/10	MERCREDI 21/10	JEUDI 22/10	VENDREDI 23/10
 (Jeux de Société, Billard Baby-foot, initiation jeux de cartes...) Jeux de réflexe dojo MSD 	Créons le journal des secteurs jeunes  Futsal Omnisport MSD 	Jeux de société  Préparation de la Madeleine en fête 	Parc des félins et terre des singes (14-17ans)   de l'activité Omnisports MSD	Sports de ballons Omnisport MSD  Dodge - ball Au Dojo d la MSD 
Escalade BLOC (14)  Trampoline + dojo MSD 	Tournoi tennis de table Omnisports Peguy 	La Madeleine en Fête  Visite de la caserne de Pompier de Chartres 	Parc des félins et terre des singes (14-17ans)  Balade automnale organisé par l'usep28  Lumigame organisé par ufolep 28 19h-21h 	Patinoire Odyssée   de l'activité au dojo Roskopf

LUNDI 26/10	MARDI 27/10	MERCREDI 28/10	JEUDI 29/10	VENDREDI 30/10
 (Jeux de Société, Billard Baby-foot, initiation jeux de cartes...) Créons le journal des secteurs jeunes  Attrape-moi si tu peux Dojo MSD 	Parc des félins et terre des singes (14-17ans)   de l'activité À l'omnisports MSD	Jeux vidéo bibliothèque Louis Aragon (14-17 ans)  Jeux de société 	Dodge – ball Au Dojo d la Rosskopf 	 (Jeux de Société, Billard Baby-foot, initiation jeux de cartes...) Volleyball A l'omnisports MSD 
BOWLING de Chartres  Futsal Préparation tournoi MPT Omnisport Pégy 	Parc des félins et terre des singes (14-17ans)  Jeux Traditionnels Au Dojo de la MSD 	Tournoi de Futsal inter-Mpt Omnisports Rosskopf 	Jeux d'opposition Dojo Rosskopf  Cinéma (11-14ans) 	Patinoire Odysée  Bilan / Goûter 



POUR UNE MAISON SÛRE, ADOPTONS LES BONS GESTES

En novembre, les infirmières du Centre de Santé Polyvalent vous sensibilisent et transmettent des conseils de prévention pour mieux connaître les risques du quotidien et apprendre à les éviter.

Le saviez-vous ? 61% des accidents ont lieu à la maison.

Des démonstrations et de la prévention s'effectueront sur les créneaux suivants :

- **Lundi 16 novembre** de 9h à 17h à **C'Chartres Solidarité** (19 place Saint-Louis)
- **Jeudi 26 novembre** de 9h à 17h au **Centre de Santé Polyvalent** (32 rue de Brétigny)

CHARTRES

CENTRE DE SANTÉ
DU CCAS DE CHARTRES

**POUR UNE MAISON PLUS SÛRE,
ADOPTONS LES BONS GESTES**



61% des accidents sont domestiques

MIEUX CONNAÎTRE LES RISQUES, C'EST MIEUX LES ÉVITER.

Sensibilisation, démonstrations, prévention

Lundi 16 novembre
de 9h à 17h
C'Chartres Solidarité
19 place Saint-Louis

Jeudi 26 novembre
de 9h à 17h
Centre de santé
32 rue de Brétigny

chartres.fr





UNE MAISON DE SANTÉ À LA MADELEINE !

Début novembre, la maison de santé de la Madeleine ouvrira ses portes ! Attendue de tous, cette maison de santé associera l'offre de soins portée par le Centre de Santé Polyvalent du CCAS, à la présence de professionnels de santé libéraux.

Cette maison de santé est localisée en lieu et place de l'ancienne maison médicale, au 2 rue Foucher de Chartres.



© CCAS de la Ville de Chartres

L'antenne du Centre de Santé Polyvalent sur la maison de santé de La Madeleine repose sur une équipe composée d'un médecin généraliste, d'un assistant médical et d'un agent d'accueil, permettant de proposer une offre de soins de proximité tout en bénéficiant de l'appui et des ressources du Centre de Santé des Clos.

D'autres professionnels de santé s'installeront sur les prochains mois.



UN DÉBUT DE SAISON VICTORIEUX POUR MSD HANDBALL FÉMININ

Handball féminin : un beau départ en Nationale 3 pour l'entente Chartres–Auneau !

Promue cette saison en Nationale 3, l'entente féminine Chartres–Auneau fait une belle entrée dans le championnat. Avec deux victoires et une défaite, les joueuses occupent actuellement la troisième place du classement : un début prometteur pour leur première saison à ce niveau !



© MSD Handball

Renforcée par l'arrivée de joueuses expérimentées, l'équipe construit ses succès grâce à l'engagement de toutes et à un bel esprit collectif. Une belle dynamique qui fait la fierté de la MSD et du quartier de La Madeleine.

La saison ne fait que commencer mais les filles donnent déjà de belles raisons de les encourager. Venez nombreux les soutenir au complexe sportif de La Madeleine et partager cette aventure avec elles !



DÉCOUVREZ L'ÉCO-APPARTEMENT DE LA MADELEINE

Saviez-vous qu'au cœur du quartier de la Madeleine, au 26 avenue Aristide Briand, se trouve un appartement pas comme les autres ?

L'Éco-Appart' du Conseil Départemental d'Eure-et-Loir est un appartement pédagogique où chacun peut venir découvrir, tester et échanger autour de solutions simples pour mieux vivre chez soi. Tout au long de l'année, des ateliers gratuits et conviviaux vous permettent de découvrir des idées simples pour améliorer votre quotidien tout en préservant votre budget :

- Lundi 19 octobre – de 10h à 12h
💧 ⚡ Mission Économies – Réduisez vos factures d'eau et d'énergie !
- Mardi 3 novembre – de 14h à 16h
💧 ⚡ Mission Économies – Réduisez vos factures d'eau et d'énergie !
- Jeudi 5 novembre – de 10h à 12h
💧 ⚡ Mission Économies – Réduisez vos factures d'eau et d'énergie !
- Jeudi 19 novembre – de 10h à 12h
❄️ Confort d'hiver dans le logement
- Mardi 24 novembre – de 14h à 16h
🛒 Mission Achat Malin : bien choisir son électroménager sans se tromper !
♻️ Dans le cadre de la Semaine européenne de la réduction des déchets
- Jeudi 26 novembre – de 10h à 12h
♻️ Je réduis, je réutilise, je valorise mes déchets !
♻️ Dans le cadre de la Semaine européenne de la réduction des déchets



Pensez à vous inscrire en scannant le QR code ci-dessus ou appelez le 06 44 18 67 48 ou envoyez un mail : ecoappartement@eurelien.fr



LES PERMANENCES DU CONSEIL CITOYEN DE LA MADELEINE

Un samedi après-midi par mois, le Conseil Citoyen de La Madeleine réalise une permanence devant l'entrée de la Méd'IAthèque Louis Aragon, **passage des poètes**. L'objectif est d'aller à la rencontre des habitants et de les informer sur la programmation à venir sur le quartier. C'est également l'occasion de vous renseigner sur l'actualité du quartier.

Les membres du Conseil Citoyen de La Madeleine vous donnent rendez-vous le **samedi 14 novembre de 15h à 17h**. Venez nous rencontrer !





RECETTE DE SOUPE BUTTERNUT COCO



¼ de courge butternut, ¼ de gousse d'ail, ¼ d'oignon rouge, 1 cuillère à soupe de lait de coco, 10 g de noisettes (en poudre ou concassées)

1/ Émincez l'ail et les oignons finement. Dans une casserole, ajoutez un filet d'huile d'olive (ou une noisette de beurre) et faites-y revenir l'ail et l'oignon à feu doux pendant 2 minutes.

2/ Pendant ce temps, coupez le butternut en deux dans la longueur. Videz-le puis coupez des dés moyens. Ajoutez-les dans la casserole et faites revenir à feu vif pendant 2 minutes tout en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.



3/ Ajoutez de l'eau à niveau pour recouvrir le butternut, puis une pincée de sel. Baissez le feu et laissez cuire à couvert pendant 10 à 15 minutes.

4/ Une fois la cuisson terminée, ajoutez le lait de coco. Ajustez l'assaisonnement, salez, poivrez et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajoutez un peu d'eau si besoin. Parsemez de noisettes.

Bon à savoir, pour 100 g de butternut, les valeurs nutritionnelles moyennes sont les suivantes :

- Calories : Environ 45 kcal
- Eau : 87 g à 90 g
- Glucides : 5,4 g à 10 g (dont sucres : ~2,2 g)
- Fibres : 2 g
- Protéines : 1 g
- Lipides : 0,1 g

Vitamines et minéraux majeurs :

- Bêta-carotène (Provitamine A) : très abondant (plus de 4 000 µg pour 100 g cru)
- Potassium : environ 133 mg à 352 mg selon la préparation
- Vitamine C : présente pour soutenir le système immunitaire



RECETTES DE QUICHES

✱ Quiche au thon : 3 œufs, 25 cl de lait, 10 cl de crème, 2 cuillères à soupe de farine, 150 g de thon, 100 g de gruyère râpé. Mélangez les œufs, le lait, la crème et la farine. Versez dans un plat beurré et fariné. Emiettez le thon et parsemez de gruyère. Cuire 30 minutes à 180°C.

✱ Quiche aux lardons : 3 œufs, 25 cl de lait, 10 cl de crème, 2 cuillères à soupe de farine, 150 g de lardons blanchis, 1 oignon émincé et rissolé, 150 g de comté, muscade. Mélangez les œufs, le lait, la crème, la farine, l'oignon et la muscade. Versez dans un plat beurré et fariné. Parsemez de lardons et de gruyère. Cuire 30 minutes à 180°C.

- * Quiche aux épinards : 3 œufs, 25 cl de lait, 10 cl de crème, 2 cuillères à soupe de farine, 350 g d'épinards décongelés ou en boîte, 150 g de gorgonzola et des noix concassées. Mélangez les œufs, le lait, la crème et la farine. Versez dans un plat beurré et fariné. Déposez les épinards puis le fromage. Cuire 30 minutes à 180°C.
- * Quiche au poulet rôti : 3 œufs, 25 cl de lait, 10 cl de crème, 2 cuillères à soupe de farine, 300 g de poulet émincé, 1 cuillère à café de pâte de curry, 100 g de cantal. Mélangez les œufs, le lait, la crème, la farine et le curry. Versez dans un plat beurré et fariné. Parsemez de poulet et de cantal. Cuire 30 minutes à 180°C.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Ambroise Paré

Ambroise Paré est un chirurgien français de la Renaissance, surnommé le "père de la chirurgie moderne". Né vers 1510 près de Laval, dans un milieu modeste, il débute comme apprenti barbier-chirurgien avant de se former à l'Hôtel-Dieu de Paris.

Son talent et son expérience acquise sur les champs de bataille en font un praticien renommé : il devient chirurgien des rois de France, au service notamment de Henri II, Charles IX et Henri III.

Ambroise Paré transforme la pratique chirurgicale. Il remplace ainsi la cautérisation au fer rouge par la ligature des artères lors des amputations, une avancée qui sauve de nombreuses vies. Humaniste, il soigne ses patients sans distinction de richesse ou de religion, et laisse une œuvre écrite considérable qui marque durablement l'histoire de la médecine.



© Louvre Collection

Jean Cochet

Il a été d'adjoint au Maire de Chartres, Georges LEMOINE, de 1977 à 1999, chargé des Sports et particulièrement impliqué dans le développement des infrastructures ou de la vie associative et sportive de la commune.

En 1993, la Ville l'a remercié pour son engagement et son travail effectué en donnant son nom à la Halle du Stade Jean Gallet inaugurée le 14 Décembre 1991.

Jean Cochet était un homme passionné par sa ville et infatigable travailleur. Ancien ingénieur aéronautique chez Dassault, il avait beaucoup travaillé avec l'architecte sur les plans de la Halle afin d'en faire une salle adaptée au haut niveau.



CRÉEZ VOTRE ADOUCISSANT



500 ml de vinaigre blanc, 500 ml d'eau déminéralisée, 15 gouttes d'huile essentielle de lavande (citron, ou autre) et 1 bouteille en verre ou 1 bidon vide

1- Diluez l'huile essentielle et le vinaigre blanc dans un récipient.

2- Versez ce mélange dans votre bouteille à l'aide d'un entonnoir.

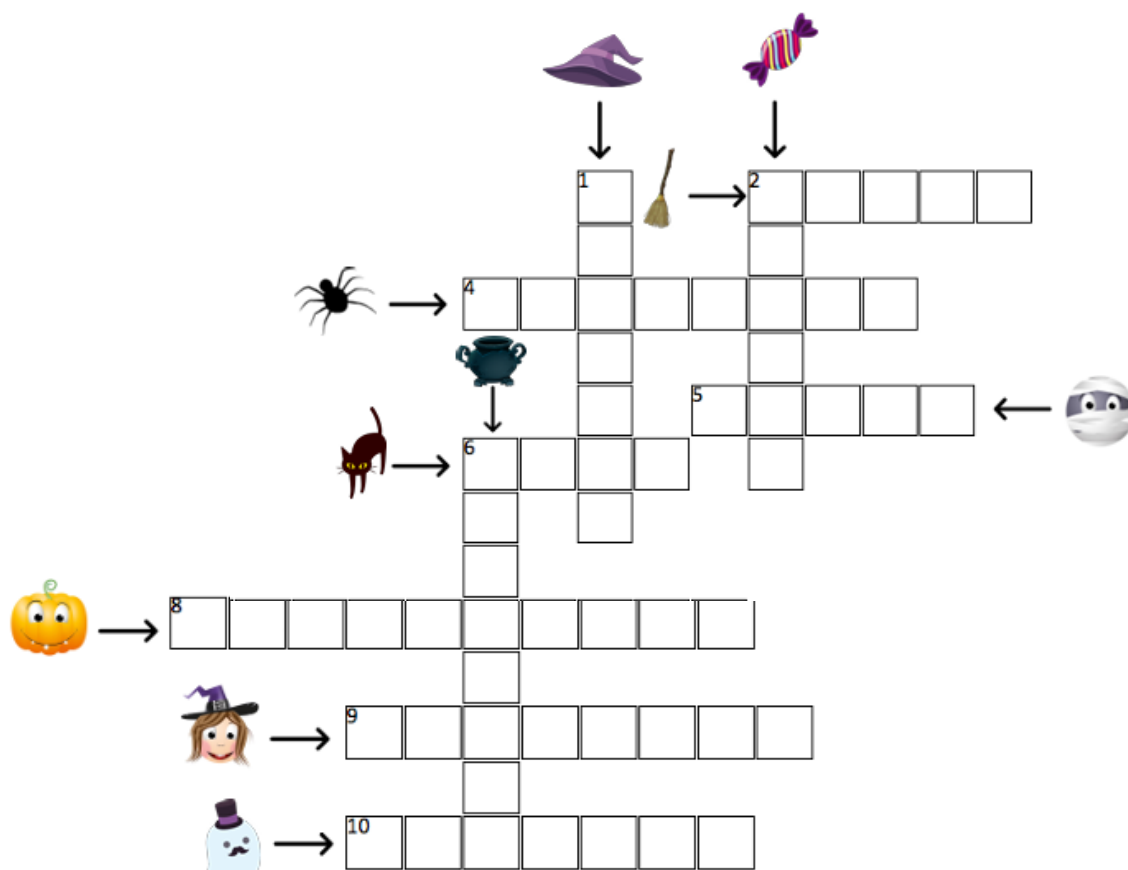
3- Ajoutez l'eau déminéralisée.

4- Fermez puis secouez légèrement.

5- Versez un bouchon de ce mélange dans le compartiment à adoucissant de votre machine à laver. Pensez à secouer le bidon avant chaque utilisation



© Sandrine Prévost



Réponses : 1. chapeau ; 2. bonbon / balai ; 4. araignée ; 5. momie ; 6. chaudron / chat ; 8. citrouille ; 9. sorcière ; 10. fantôme