

MAG WALLONIE



janvier - février - mars 2023

ANS/HERSTAL N°14

MULTI ZONES: p.3 à 13

VISÉ: p.14 à 21

HERSTAL: p.22 à 35

ANS/ROCOURT: p.36 à 51



Je vous souhaite une excellente année 2023 !

Encore plus de rédactionnel, jeux, voyages, recettes, potins de stars, blagues, citations...

J'ai le plaisir de vous annoncer, la présence de 5 magazines, dans vos régions ; afin de garder la proximité, ainsi que le contact humain, ce qui est essentiel à mes yeux.

Voici les magazines de vos régions :

Métro Liège : centre de Liège, Burenville, Saint-Nicolas, Cointe, ...

Mag Wallonie Seraing : Seraing, Flémalle, Neupré, Nandrin, Jemeppe, ...

Mag Wallonie Herstal : Herstal, Ans, Rocourt, Awans, Oupeye, Visé, ...

Mag Wallonie Spa : Spa, Verviers, Aywaille, Theux, Fléron, Soumagne, malmedy, Tilff, Esneux, ...

Mag Wallonie Huy : Huy, Waremme, Namur, Amay, St-Georges, Hannut, Crisnée, oreye, Andenne, ...

Envie d'être visible dans un ou plusieurs magazines ?

magwallonie@gmail.com



Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS
magwallonie@gmail.com
Réalisé par : Bernard Rikir 0470/42 09 09
Responsable des ventes d'encarts publicitaires:
J. Portaro 0470/85 15 45

Bernard Rikir



Tarifs annonceurs

Sommaire par région :

Le prix par trimestre est de :

1/4 page : 99 euros htva

1/2 page : 179 euros htva

1 page : 299 euros htva

Double page et page arrière :

399 euros htva

Vous avez la possibilité de :

1. espacer les parutions
2. modifier la grandeur de l'encart.
3. changer de région (Mag Liège, Mag Seraing, Mag Herstal, Mag Spa ou Mag Huy)
4. arrêter le contrat
5. demander les trimestres que vous souhaitez

Pour se faire, il vous suffit simplement d'envoyer un mail un mois avant la parution à magwallonie@gmail.com

Pages 3 à 13

MULTI ZONES

Pages 14 à 21

VISÉ

Pages 22 à 35

HERSTAL

Pages 36 à 51

ANS/ROCCOURT

Al Piccolo Mondo

- Ristorante italiano dal 1980 -

Seconda génération - Famiglia Di salvo

rue Gretry, 24 à 4020 Liège - Réservations: +32 4 341 30 42 - info@al-piccolomondo.be

MULTI ZONES



Nous sommes ouverts du mercredi au dimanche,
de 12h00 à 14h00 et de 18h00 à 22h00.

TEXTIL DECOR
HABILLE VOTRE INTÉRIEUR
Entreprise familiale depuis 1974
TENTURES - STORES - GARNISSAGE

Confection **GRATUITE** des tentures

SUR PRÉSENTATION DE CE BON
confection gratuite des tentures
et **10 % de remise***
(tenture bonne collection)

10 % de remise sur les stores sur mesure
(à la : store mariée)

PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:
CONFECTION GRATUITE DES TENTURES
MANTO - IAD - KADECO - PIRELLI - KOLUS - UNILAND - PIRELLI - BIANCHI
STORES SUR MESURE KADECO - DIAZ - STORE MANIA

Rejoignez nous sur Decoreur Textil Decor
WWW.TEXTIL-DECOR.BE

ERPENT (Namur)
Rue de la parvité, 47
Au coin des places marché carillonné de Marche
Tél: 081 30 00 40

JEMEPEPE S/SAMBRE
Centre Commercial Baly des Poulaines
Tél: 071/77.11.63

GERPINNES
Centre Commercial Balleis
Tél: 071/22.05.01

GRIVEGNÉE
Bld Culture et Sport, 33 (à côté de Danmarc)
Tél: 04/344 46 18

Notre magasin est ouvert de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h00. Samedi 9h30 à 12h30 et lundi 14h30 à 18h00. Grande entrée gratuite.



en fm 106.1



bloc 12 B

Pack pub radio + magazine

Un contrat publicitaire de 3 mois à 299 euros htva / mois,

Il se composerait de :

3 mois à 5 passages par jour sur **radio plus** avec la réalisation du spot **une voix offerte**

¼ page quadré dans le **Mag Wallonie** au choix (Liège ou Huy/Waremme ou Spa/Verviers/Aywaille)

D'une **durée de 3 mois** avec la réalisation de l'encart publicitaire offerte.





Rue Henri de Dinant 17 | 4020 Liège

Ouvert
du Lundi au Vendredi
de 11h30 à 14h

Mardi et Jeudi
de 18h à 22h

Vendredi et Samedi
de 18h à 22h30

Fermé le dimanche

04 343 10 38

Coeur d'Outremeuse
BISTRO & RESTAURANT
de la Bistronomie
aux Plats tradis liégeois...

lacene.be



RAISON HOME
CUISINE & AGENCEMENT

Nous vous accompagnons dans tous
vos projets d'aménagement d'intérieur :
CUISINE - DRESSING - SÉJOUR - SALLE DE BAIN



CHEZ Vous
et
AVEC Vous

- ETRE EN PROJET AVEC UN AMPLI
- CONSEILS AUX PROJETS
- VOS PROJETS EN RÉALITÉ 100% LIÈGE
- INTERMÉDIAIRE PRO ET
- PRO ET



Valérie GERARD
Home Designer - +32 495 91 69 99
valerie.gerard@raisonhome.com

Nos clients sont ambassadeurs
Découvrez nos réalisations sur :

www.raisonhome.be



CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso
Rue Ernest Marneffe, 29
4020 Liège



04 342 92 92

restaurantcaruso.be
restaurantcarusogskynet.be



Brico
Burenville

Rue Saint-Nicolas 266

4000 Liège

04/226.62.34

www.brico-burenville.com

BricoCity

 en face de 

Galleries St-Lambert

4000 Liège

04/250.76.60

www.brico-saint-lambert.com

Tous les articles de la gamme Brico peuvent être commandés !

🕒 **HEURES D'OUVERTURE :**
Lundi de 13h à 18h30
Du mardi au samedi
de 08h30 à 18h30

**OUVERT CHAQUE DIMANCHE
ET JOURS FÉRIÉS DE 9H À 13H**



🕒 **HEURES D'OUVERTURE :**
Du lundi au samedi
de 9h30 à 18h30

Faire du sport dans une ville polluée: Bonne ou mauvaise idée ?

Faire du sport est bon pour la santé, tout le monde en convient. Et tout le monde sait aussi que la pollution de l'air n'est pas sans effet sur l'organisme. Alors certains s'interrogent: Vaut-il mieux rester chez soi plutôt que d'aller courir le long des avenues polluées? Ou est-ce quand même bénéfique de faire du sport, même dans un environnement pollué? Le Figaro a interrogé plusieurs spécialistes.

«En cas d'effort intense, le débit ventilatoire, c'est-à-dire le volume d'air inspiré par unité de temps, peut être multiplié par dix», souligne le Dr Gilles Dixsaut, médecin et président du comité national contre les maladies respiratoires. Or bien souvent, cet air contient divers polluants, principalement issus du trafic routier, du chauffage urbain et de l'industrie: du dioxyde de soufre, du dioxyde d'azote, de l'ozone, mais aussi des particules fines.





L'UNIVERSELLE
 AVANCE VOTRE MOBILITÉ ENFIN PLUS LOIN



MULTI ZONES



NEW MG ZS ESSENCE

à partir de
18.485€

7 ANS
 GARANTIE
 TOTALE

04 24 24 66 66 | www.luniverselle.be

Motorisation disponible :



ESSENCE

NE SIGNEZ RIEN SANS NOUS CONSULTER !

MOTORISATIONS DISPONIBLES

HYUNDAI

100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE

IONIQ 5 100% ELECTRIQUE 100% DÉDUCTIBLE

APD DE 52.499 €

5 ANS GARANTIE

KONA Electric 100% ELECTRIQUE 100% DÉDUCTIBLE

APD DE 35.499 €

IONIQ 5 HYBRIDE

2021 WORLD CAR AWARDS
 2021 WORLD CAR AWARDS
 2021 WORLD CAR AWARDS
 2021 WORLD CAR AWARDS

APD DE 31.949 €

MOTORISATIONS DISPONIBLES

MAZDA

100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE 100% ELECTRIQUE

NEW MAZDA CX-5

APD DE 32.990 €

MAZDA CX-50

APD DE 28.190 €

MAZDA CX-50 100% ELECTRIQUE 100% DÉDUCTIBLE

APD DE 47.250 €

5 ANS GARANTIE

*Prix valables jusqu'au 31/12/2022.

L'UNIVERSELLE AWANS | Rue de L'estampage, 13 | 4340 Awans
 T. : 04 246 36 66 | WWW.LUNIVERSELLE.BE

RIONS

GOLF !



Michel a 90 ans. Il a joué au golf à tous les jours depuis sa retraite il y a 25 ans.

Un jour, il rentre chez lui complètement découragé :

- C'est fini, dit-il à sa femme. J'abandonne le golf. Ma vue est devenue trop mauvaise... après que j'ai frappé la balle, je ne peux pas voir où elle va.

Pour le rassurer sa femme lui dit :

- Pourquoi n'amènes-tu pas mon frère avec toi au golf et essaie une dernière fois.
- Ton frère a 103 ans ! répond Michel. Il ne peut pas m'aider.
- Il a peut-être 103 ans, dit sa femme, mais il a une vision parfaite !

Alors, le lendemain, Michel se rend au terrain de golf avec son beau-frère. Il place sa balle sur le tee, s'élance, frappe, puis cherche la balle au loin. Il se tourne vers son beau-frère :

- As-tu vu où est allée ma balle ?
- Bien sûr que je l'ai vue. Ma vision est parfaite.
- Excellent ! Où est-elle ?
- M'en rappelle plus.....





Artisan Boucher, Charcutier, Traiteur

 Chez Alexis (boucherie)

BOUCHERIE SAINT-NICOLAS

 04 226 16 92

 Rue Saint Nicolas 423
4420 Saint-Nicolas

BOUCHERIE LIÈGE

 04 343 04 63

 Rue Raes de Heers 4
4020 Liège (Rue Puit-en-Sock)

LA MAISON DU FROMAGE

Fromagerie - Crèmerie depuis 1983

Vente au détail

Confection de plateaux fromages en repas,
après-repas et apéro

Confitures artisanales et miels

Gamme de vins et de bière

Prêt matériel à raclette et fondue

Bons cadeaux



Une question ? Une envie ? Une commande ?

WWW.LAMAISONDUFROMAGE.BE

4020lamaisondufromage@gmail.com - 04/343.31.62 -  La Maison du Fromage

La France récupère sa seconde place au palmarès des plus gros producteurs mondiaux de vin.

Les trois premiers vignobles du monde en terme de volume de production sont européens. On parle de l'Italie, la France et l'Espagne.

Par rapport au millésime 2021 marqué dans tous les esprits par un gèle généralisé, les trois pays ont vu leur rendement augmenté en 2022. L'Italie se maintient cependant largement en tête du trio avec une production de 50 millions d'Hectolitres.

La France récupère cette année la seconde place qu'elle avait cédé l'année dernière à l'Espagne avec 44 millions d'hectolitres.

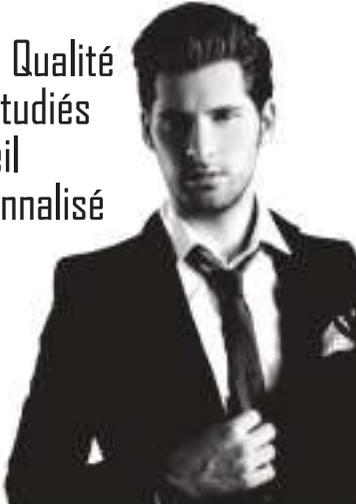
L'Espagne pourtant le plus grand vignoble d'Europe ferme la marche avec seulement 35 millions d'hectolitres. Les températures estivales élevées et la sécheresse généralisée expliquent les réductions de volumes vendangés dans plusieurs régions d'Europe. Les températures caniculaires particulièrement critiques dans la péninsule Ibérique ont donc été fatales à l'Espagne. Par contre les conditions phytosanitaires globalement très bonnes cet été présagent un millésime de qualité.



Baudouin Havaux
<https://gourmandiz.dhnet.be/la-cave>



Choix, Qualité
Prix étudiés
Accueil
personnalisé



le succès des Hommes



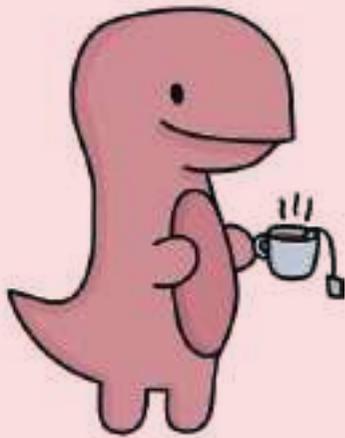
Rue Léopold 28 -4000 Liège



Ouvert : Lundi de 10h00 à 18h00
Mardi : fermé
Mercredi à samedi 10h00 à 18h00

NEW : web-shop en ligne : www.lamaisonfrancaise.be

TEA - REX



Chez Jean-Luc
CENTRALE DES VIANDES

GRILLADES
Rue Chaffotte 2 - 4032 CHÊNEE

OUVERT
le midi du mardi au vendredi
le vendredi et samedi soir

Le pousse-café est offert !
Chambre de maturation →

04.366.12.64





Visé
ville de



LES GILDES DE VISÉ

Visé compte dans ses murs trois gildes d'arbalétriers et d'arquebusiers qui sont reprises comme chefs-d'œuvre du Patrimoine oral et immatériel de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Elles furent créées en 1310 pour les arbalétriers et en 1579 pour les arquebusiers.

Dissoutes lors de la disparition de l'Ancien Régime, elles se sont depuis le XIX^e siècle constituées en sociétés d'agrément et défilent dans les rues de la cité mosane deux fois par an. Chaque compagnie possède également un musée riche de souvenirs de l'histoire locale.

Les arbalétriers pour leur part ont fêté leur 700^e anniversaire en 2010. C'est en effet une particularité de Visé ; alors que partout ailleurs dans le pays les gildes et corporations ont arrêté leurs activités à la Révolution française, à Visé elles se mirent parfois en sommeil mais ne disparurent jamais et continuent aujourd'hui encore à perpétuer leurs fêtes



Administration :
Rue des Récollets 1
4600 Visé
04/374.84.10

RESTAURANT ET BRASSERIE DE LA GARE



VISÉ

Avenue Maréchal Foch 20
4600 Visé

04 227 87 56
0455 13 66 89



NEW CONCEPT : 3 salles - Salon de dégustation et discothèque

NAP
NICKY AUTO PARTS

*Mécanique et carrosserie toutes marques
Achat vente véhicule - Dépannage*



(+32) 04/342.01.11



contact @nickyautoparts.be
www.nickyautoparts.be



Rue de Jupille 45
4600 Visé

À l'affiche sur Liège



Jake Sully et Neytiri sont devenus parents. L'intrigue se déroule une dizaine d'années après les événements racontés dans le long-métrage original. Leur vie idyllique, proche de la nature, est menacée lorsque la Resources Development Administration, dangereuse organisation non-gouvernementale, est de retour sur Pandora. Contraints de quitter leur habitat naturel, Jake et sa famille se rendent sur les récifs, où ils pensent trouver asile. Mais ils tombent sur un clan, les Metkayina, aux mœurs différentes des leurs...



Le Chat Potté découvre que sa passion pour l'aventure et son mépris du danger ont fini par lui coûter cher : il a épuisé huit de ses neuf vies, et en a perdu le compte au passage. Afin de retomber sur ses pattes notre héros velu se lance littéralement dans la quête de sa vie. C'est ainsi qu'il se tourne vers son ancienne partenaire et meilleure ennemie de toujours : l'ensorcelante Kitty Pattes De Velours. Ensemble ils tenteront de garder une longueur d'avance sur la redoutable Boucles D'Or et son gang des Trois Ours, véritable famille de mafeux ...



Pietro est un garçon de la ville, Bruno est le dernier enfant à vivre dans un village oublié du Val d'Aoste. Ils se lient d'amitié dans ce coin caché des Alpes qui leur tient lieu de royaume. La vie les éloigne sans pouvoir les séparer complètement. Alors que Bruno reste fidèle à sa montagne, Pietro parcourt le monde. Cette traversée leur fera connaître l'amour et la perte, leurs origines et leurs destinées, mais surtout une amitié à la vie à la mort. D'après le roman « Le otto montagne » de Paolo Cognetti



Dans "Black Panther : Wakanda Forever" des Studios Marvel, la reine Ramonda, Shuri, M'Baku, Okoye et les Dora Milaje, luttent pour protéger leur nation de l'intervention des puissances mondiales après la mort du roi T'Challa. Alors que les Wakandais tentent d'entamer leur prochain chapitre, les héros doivent s'unir avec l'aide de War Dog et forger une nouvelle voie pour le royaume du Wakanda.



BECKs

BRASSERIE

Du lundi au samedi de 12h à 21h
Fermé le mercredi et le dimanche

Rue des Ponts 1,
4684 Haccourt

VISE

Alain GABRIEL

04 262 77 75

0455 10 49 10



GAËTAN CAUWENBERGH

ARBORISTE GRIMPPEUR ÉLAGUEUR
SPÉCIALISTE DES GRANDS ARBRES

0497 31 76 89

fildelarbre@hotmail.com

Rue haut Vinave 20

Houtain-St-Siméon



TOUT POUR L'AUTO

Avenue des Courtils 33-35
4684 Haccourt

Tél : +32 4 379 10 14

www.autoval.be



Pourquoi bâille-t-on ?

Et pourquoi les bâillements sont-ils si contagieux ?



Le bâillement est un réflexe archaïque qui existe non seulement chez l'Homme, mais aussi chez tous les vertébrés (chiens, chats, serpents, oiseaux, etc). Il entraîne involontairement l'étirement et la contraction de toute une série de muscles. Fatigue, ennui, faim, satiété... Quelles peuvent en être les déclencheurs ?

Quelle est la cause des bâillements ? À quoi servent-ils ?

Le moment est mal choisi, mais vous ne pouvez pas résister : votre mâchoire se décroche et vous êtes bien incapable de la retenir. Dans le meilleur des cas, vous parvenez à garder la bouche fermée. Personne ne doute que vous y aillez mis de la bonne volonté... Mais de nombreux muscles sont impliqués dans le processus, si bien qu'une fois qu'il se déclenche, il est impossible de retenir le bâillement, qui ne dure généralement que 3 à 5 secondes.

Pourquoi bâille-t-on ?

On a longtemps cru que bâiller servait à inspirer de l'oxygène et expulser du monoxyde pour stimuler notre cerveau. Pourtant, des études ont prouvé que les personnes ayant besoin de grosses quantités d'oxygène, comme les sportifs, ne bâillent pas plus que les autres.

D'après les spécialises, le bâillement serait plutôt un réflexe adopté pour stimuler la vigilance, notamment lors de changements de rythme sommeil / éveil et faim / satiété. Autrement dit, on bâille au réveil, pour sortir de la torpeur et on bâille lorsque l'on a faim, que l'on a trop mangé ou que l'on est fatigué pour rester connecté au monde qui nous entoure. Bâiller permet ainsi de stimuler le flux artériel et de conduire du sang plus frais au cerveau. Cela aurait aussi un effet relaxant et une capacité à apaiser le stress.

Bâillement "contagieux" : pourquoi bâille-t-on après quelqu'un ?

"Un bon bâilleur en fait bâiller 10", se plaît-on à répéter. Ce curieux phénomène de contagion porte en effet un nom : le bâillement de réplication. À l'image du rire ou des pleurs, il fait appel à la théorie de l'esprit, autrement dit à la capacité d'adopter le point de vue de l'autre et de décoder son état émotionnel, qu'on appelle communément empathie.

Le bâillement de réplication doit donc être interprété comme un acte de communication non-verbale qui permet de se mettre au même niveau de vigilance qu'autrui, une façon de lui montrer son attachement ou sa solidarité. Voir ou entendre quelqu'un bâiller nous conduirait donc à bâiller à notre tour, à condition d'être dans un état de vigilance favorable au bâillement.



CR ESTHETIC
BEAUTY SERVICES BY CATHERINE BÉGIN-BOURQUE

Soins d'esthétique & de bien-être
 Styliste onguulaire - Styliste du regard
 Pédicure médicale

Sur rendez-vous

+ 32 475/76 20 41

info@cr-esthetic.be

 @cresthetic

 @cr_esthetic



Rue Emile de Laveleye 7B - 4681 Hermalle/Argenteau



TOUT LE MATERIEL INFORMATIQUE DE QUALITE

LACROIX
SERGE



NOTRE EXPERIENCE
 NOTRE SÉRIOSITÉ
 NOTRE COMPÉTENCE
 Inpéneur Industriel
 I.G. 14

VENTE - INSTALLATION - ENTRETIEN
RÉPARATION - ATELIER
SPÉCIALISÉ TOUTES MARQUES

ORDINATEUR - IMPRIMANTE - PHOTOCOPIEUR - FAX
 PROJECTEUR - SCANNER - TABLE TRACANTE
 CONSOMMABLES - ENCRE - TONER - PAPIER - ETC



ASUS - OKI
 BROTHER - ACER - HP
 TRIUMPH ADLER - LENOVO - G-DATA

9, avenue des Courtils
 4604 Haccourt - Dupoye
TÉL : 04.379.22.01
 lacroix.s@skynet.be

Comment réduire son cholestérol sans médicament ?



Pourquoi faut-il réduire son taux de cholestérol ?

Le cholestérol est indispensable, mais dangereux en cas d'excès : il se dépose alors sur la paroi des artères.

Bon cholestérol et mauvais cholestérol, HDL et LDL : quelle différence ?

Le cholestérol n'est pas mauvais en soi : le problème vient de la façon dont il est transporté dans l'organisme : par des particules de haute densité (HDL pour high density lipoproteins) qui acheminent le cholestérol jusqu'au foie pour être transformé en acides biliaires. Ce HDL est qualifié de "bon cholestérol" car sa présence traduit notre capacité à éliminer le cholestérol en excès. Par des particules de faible densité (LDL pour low density lipoprotein), qui le distribuent aux différents organes et tissus. En excès, celui-ci s'accumule dans les vaisseaux sanguins. Le LDL est appelé "mauvais cholestérol" car ces petites particules pénètrent les parois des artères et favorisent le dépôt de plaques de lipides. C'est lui qu'il faut surveiller en priorité.

Mieux choisir ses matières grasses pour diminuer le cholestérol

Que faire :

- Cuisiner avec des huiles végétales : colza, olive, noix, et plutôt crues. Il vaut mieux cuire ses légumes vapeur et ajouter l'huile en assaisonnement ;
 - Manger plus de poisson : poissons maigres à volonté ; 2 à 3 portions de 100 g de poisson gras (sardines, maquereau...) par semaine ; et thon et saumon seulement une fois par mois ;
 - Penser aux fruits secs oléagineux : une étude a montré que les participants ayant mangé une vingtaine de noix de pécan par jour pendant 8 semaines, ont vu baisser leur LDL de 6 à 9 % en moyenne ;
 - Privilégier les produits laitiers demi-écrémés ou écrémés : 1 à 2 portions par jour de yaourts, fromages blancs, petits-suisses à 3,5 % de MG...
 - Fuir les acides gras trans : éviter les aliments dont l'étiquette affiche "huile végétale hydrogénée" ou "partiellement hydrogénée" (certaines viennoiseries, pâtes à tartes. ...).
 - De manière générale, limiter au maximum les produits transformés, en s'appuyant par exemple sur les applications type Siga ou MyLabel ;
- Limiter la viande rouge et les charcuteries : maximum 1 portion par semaine de viandes à plus de 10 % de matière grasse (côte de boeuf, entrecôte) et les charcuteries (hors jambon blanc, bacon, viande des grisons). Préférer la volaille, les steaks à 5 % ou rumsteak, le filet mignon de porc...
- Diminuer le beurre : se satisfaire de 10 g par jour, en comptant celui utilisé en cuisson.



Rue de Tongres 8 - 4600 Visé
 raffaygarage@gmail.com
 04 379 34 78



Du mardi au vendredi de 9h à 12h / de 13h à 18h
 Le samedi de 8h à 12h / de 13h à 15h.
 Fermé le lundi.

VENTE EN GROS ET DÉTAIL GASOIL CHAUFFAGE & DIESEL



212, Grand-Route
 4690 WONCK
 Tél.: 04 286 22 92
 Fax: 04 286 42 30

www.dannypousset.be

Danny Pousset



place Jean Jaurès 45
4040 Herstal

ville@herstal.be
04 256 80 00



Jacques Houbart

Géomètre-Expert

Ingénieur en construction

- Mesurages ▪ Bornages ▪ Lotissements ▪
- Etats des Lieux ▪ Expertises ▪ Implantations ▪
- Permis de location ▪ Règlement de litiges ▪
- Bureau d'études pour travaux publics et privés ▪

▶ Rue verte, 330
▶ B-4040 Herstal
▶ Courriel: geometre@houbart.be

Tel : +32(0)4/264.48.09 ◀
GSM : +32(0)476/21.39.72 ◀
Site: <http://www.houbart.be> ◀



A.C.I.
systems

HERSTAL

ALARME - CAMÉRA - INCENDIE

RECEVEZ **15%** DE REMISE
SUR VOTRE SYSTÈME D'ALARME
OU DE VIDÉO SURVEILLANCE
SUR PRÉSENTATION DE CETTE BROCHURE



0472/10.84.57

WWW.ACISYSTEMS.BE

DEVIS GRATUIT



AIRBUS ET RENAULT S'UNISSENT POUR CONCEVOIR LES BATTERIES DE DEMAIN

Le constructeur français Renault s'associe au premier avionneur européen, Airbus, afin de préparer l'avenir en matière de batteries électriques. Les deux entreprises ont signé un accord portant principalement sur des activités de recherche et développement afin de concevoir et de produire des batteries à même de répondre aux enjeux de demain. Plus concrètement, les ingénieurs des deux entités vont partager leurs connaissances tout en travaillant de concert à la conception d'accus plus légers mais à même de stocker plus d'énergie.

Une capacité doublée d'ici 2023 ?

Pour que les aptitudes techniques des batteries électriques progressent, il faudra parvenir à une plus grande capacité de stockage ainsi qu'à un poids réduit, tout en envisageant de nouvelles méthodes de recyclage. Pour se démarquer de la concurrence, principalement asiatique, les deux géants industriels vont devoir révolutionner tout un secteur. Une transition qui devrait passer par la fin de la technologie lithium-ion et l'arrivée de batteries solides. L'objectif final est ambitieux puisque le but est de doubler les capacités énergétiques « à l'horizon 2030 ».

Une fois la nouvelle technologie mise au point, Airbus et Renault se lanceront dans la production à grande échelle de ces accus de nouvelle génération. Ceux-ci devraient être utilisés pour les véhicules de la marque au losange mais vont aussi se retrouver dans les avions du futur.



POES

CARROSSERIE

HERSTAL

Accueil - Conseils - Compétences



HERSTAL
04 362 63 01

www.carrosseriepoes.be
Rue Marexhe 64 - 4040 Herstal

HOLLIDAY SUSHI



www.hongkongwok.be



Wok restaurant

Hong Kong Wok

Place Jean Jaures 17 | 4040 Herstal

☎ : 04 / 240 06 88

☎ : 04 / 248 06 88

Ouvert:

Du mardi au dimanche de 12h à 14h30
et de 18h à 23h

Fermé le lundi (sauf les lundis fériés)

VOLKSWAGEN A ÉCOUTÉ SES CLIENTS POUR METTRE À JOUR L'ID.3 !



LE FACELIFT DE LA COMPACTE ÉLECTRIQUE EST ATTENDU POUR LE PRINTEMPS 2023

La mise à jour de mi-carrière de l'ID.3 est sur les rails ! Et pour améliorer sa compacte électrique, Volkswagen s'est tourné vers ses clients : « les besoins de nos clients sont toujours au centre de nos préoccupations. C'est pourquoi nous nous efforçons d'adapter nos produits à leurs besoins. La nouvelle ID.3 démontre notre engagement envers la qualité et la durabilité. Le design a mûri et nous avons amélioré les matériaux utilisés à l'intérieur ».

Une technologie plus performante !

En plus des matériaux intérieurs de meilleure qualité, le constructeur promet également des évolutions technologiques. Le système central a ainsi été retravaillé pour devenir plus performant, plus réactif et également capable de recevoir des mises à jour « over-the-air ». Autre nouveauté, la fonction « Plug & Charge » qui permettra, sur certaines bornes, de ne plus devoir sortir son badge pour recharger.

Rendez-vous en 2023

Ce facelift devrait être dévoilé au printemps 2023, mais il sera déjà disponible à la commande dès le 16 décembre 2022 pour une livraison à partir d'octobre 2023. Il faut dire qu'avec plus d'un demi-million de véhicules vendus, la demande pour l'Allemande est forte. Si bien que Volkswagen a décidé de produire l'ID.3 également à Wolfsburg en plus des usines de Zwickau et Dresden. Espérons que cela permet de réduire les délais de livraison...



Brasserie
Salvi



04 248 38 94

brasseriesalvi@gmail.com

Rue Large Voie, 74, 4040 Herstal

f Brasserie Salvi



**Deux hommes
se promènent dans la rue.**



Ils passent devant un chien en train
de se lécher les parties intimes.
– Oh, dis donc, qu'est-ce que j'aimerais
pouvoir faire pareil, fait l'un.

– Attention, caresse-le avant, il est
peut-être méchant, répond l'autre.



Pearle
opticiens



DU LUNDI AU SAMEDI
9h30 - 18h

CARREFOUR | Rue Basse Campagne | Herstal

04 264 84 44

RIONS



Devant St Pierre

Trois hommes, qui après s'être mariés, et avoir eu des enfants, meurent de façon soudaine. Ils se retrouvent donc tous les trois devant St Pierre qui leur dit :

- Ici, comme le paradis est un immense endroit vous aurez une voiture pour vous déplacer. La marque de la voiture sera en fonction des fois où vous avez trompé vos femmes.

Donc St Pierre ouvre son grand livre et dit au premier homme :

- Je vois que votre réputation de coureur de jupon est vérifiée. Je plains votre femme. Mais comme vous étiez gentil avec elle Dieu vous offre une Renault.

Penaud l'homme part en direction du paradis dans sa Renault. Alors St Pierre regarde le deuxième homme et dit :

- Vous êtes un peu mieux, vous avez trompé votre femme 2 fois seulement, Dieu vous offre une Mercedes.

L'homme heureux part en direction du paradis avec sa Mercedes.

Alors St Pierre regarde le dernier et dit :

- Alors vous, vous êtes un saint, vous n'avez jamais trompé votre femme, pour vous féliciter Dieu vous accorde une Lamborghini. L'homme heureux part tout fier dans sa voiture de rêve.

Le lendemain l'homme à la Renault rencontre l'homme à la Lamborghini, celui-ci pleurerait comme un enfant sur le capot de sa voiture.

L'homme à la Renault :

- Voyons ! Qu'est-ce qu'il se passe ?

L'homme à la Lamborghini :

- Je viens de voir passer ma femme en trottinette !!!...



HEURES D'OUVERTURE :

En semaine : 8.00 - 18.00

Le samedi : 9.00 - 15.00

Sans rendez-vous

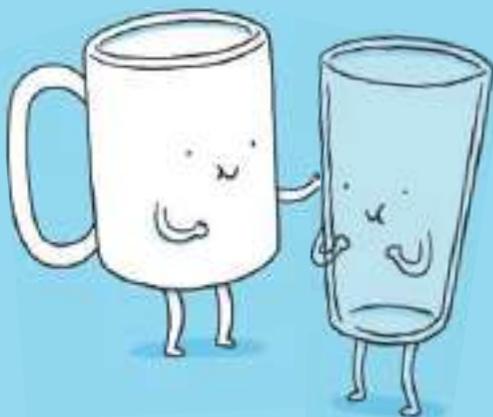
Rue de Expositions 1 - Liège

Tél. 04 248 11 92 - Fax 04 240 34 58

www.midas.be

- L'ENTRETIEN SANS SOUCIS -

TU ES
MUG-NIFIQUE !



Restaurant
Spécialités Orientales
et Françaises



Venez découvrir notre nouveau restaurant !

Depuis 24 ans, El Menara est situé en plein cœur de Herstal

- Couscous, tajines
- Grillades

Ouvert

de 11h45 à 14h30 et de 17h45 à 00h

Fermé le mercredi et samedi midi

Rue Large Voie 40 - 4040 Herstal

Tél. : 04 240 48 84

0497 53 77 48



surveillance rapprochée

Surveillance très rapprochée

28 mai 2020 / Blagues / Laisser un commentaire

- Vous avez l'air fatiguée, remarque une dame, en croisant l'une de ses voisines.
- En effet. Mon mari est souffrant et je dois le surveiller jour et nuit.
- Mais vous n'aviez pas pris une infirmière ?
- Si. C'est une fille superbe. C'est bien pour cela que je dois le surveiller.

EGO démesuré

Une jeune infirmière heurte par mégarde le médecin-chef dans le couloir de l'hôpital. Elle s'écrie :

- Oh mon Dieu, excusez-moi !
- Il n'y a pas de mal, mon enfant, mais appelez-moi simplement professeur, réplique le grand patron.

Echange standard

Une infirmière entre dans le bureau de son chef de service :

- Il nous arrive une drôle d'histoire ! J'ai eu au téléphone une dame qui, en défaisant les bandelettes du blessé que nous lui avons rendu, s'est aperçue que ce n'était pas son mari !

Surprise totale du chef de service.

Et l'infirmière d'ajouter précipitamment :

- Je vous fais remarquer qu'elle nous le signale seulement, elle ne se plaint pas !





**OUVERT
24/7**



30 YEARS OF RESPONSIBLE PLAY
Circus
CASINO

Rue Ernest Solvay 90 - 4040 HERSTAL

RIONS



MOTS CROISÉS

Un évêque, un curé et une bonne sœur reviennent des Journées Mondiales de la Jeunesse de Rio.

Dans l'avion, ils lisent tous les trois le journal » La Croix « .

L'évêque, un peu joueur, leur dit :

- Et si on faisait un concours de mots croisés puisqu'on a tous le même journal ?

Ils s'y mettent dare-dare et, au bout de 5 minutes, l'évêque s'écrie :

- Ça y est, j'ai fini, c'était vraiment facile !

La bonne sœur, 2 minutes plus tard :

- J'ai fini moi aussi, mais ce n'était pas évident.

Dix minutes plus tard, le curé se gratte toujours la tête.

L'évêque vient son secours :

- Mais qu'est-ce qui vous embête ?

Le curé :

- Ben, le 3 horizontal... j'ai bien la deuxième lettre, le O, la troisième le U, la quatrième le I, ensuite L, L, E et S...

Mais je ne vois pas du tout : est-ce que c'est nouilles ou mouilles, non je ne vois vraiment pas.

L'évêque :

- Voyons la définition :

» se vident quand le coup est tiré « ...

mais ce sont les douilles, bien sûr.

La sœur, d'une petite voix :

- Vous n'auriez pas une gomme



Pour mieux vous servir:

Nouvelle adresse

Rue du Roi Albert 169 - 4680 OUPEYE

Nous essayer c'est nous adopter !

www.autogoldcars.be



Achats - Ventes - Réparations - Pneus



**+ de 500
pneus
en stocks**



Pneus neufs et occasions toutes marques

Entretiens voitures toutes marques

Changements plaquettes, disques ...

Défaut moteur, diagnostic

Nettoyage tâches des sièges intérieur

Simenisation

 0497 330 633

Cette Ferrari de la police tchèque coûte moins cher qu'une Skoda



La police tchèque a transformé une Ferrari 458 Italia confisquée en voiture de patrouille pour traquer les automobilistes fuyants. Le coût ? À peine 14 000 € !

La République tchèque, c'est le berceau de Skoda. Il n'est donc pas surprenant que la police locale utilise principalement des Skoda bariolées. Bien que la flotte de berline soit maintenant renforcée par une...Ferrari

Après 10 ans, c'en est assez !

Oui, vous avez bien lu. La police tchèque vient de mettre en service une Ferrari 458 Italia. Ne paniquez pas, messieurs budgets ! Bien sûr, la police n'a pas pillé les fonds publics pour cela. Pas du tout. Cette Ferrari avait pris la poussière pendant dix ans après avoir été saisie.

Si la police elle-même ne peut pas se débarrasser de cette sportive dans une vente aux enchères, il n'est pas si illogique de l'employer. Combien cela a donc coûté, après un entretien en retard, un lavage bien nécessaire et une visite à l'atelier de collage ? À peine 14 000 €. Pour une Ferrari !



La Menuiserie
 place du XII de ligne, 14 à 4040 Herstal 

AMYROSIA
 RESTAURANT GREC

**RUE DU ROI ALBERT 181,
 4680 OUPEYE
 04 259 60 42**

PIECES AUTO

TOUT POUR L'AUTOMOBILE

LUNDI - VENDREDI 8H30 - 18H00
 SAMEDI 9H00 - 14H00

RUE ERNEST SOLVAY 9
 HERSTAL

TEL 04 240 17 62
 FAX 04 240 03 81
 INFO@RMPIECESAUTO.BE

ANS : Quelques mots d'histoire...



Les armoiries d'Ans sont celles de la famille de Waroux, qui posséda au Moyen Age la seigneurie du même nom à Alleur. Breton le Vieux, chevalier, seigneur de Waroux eut six fils et c'est le cadet, Libert dit Breton le Jeune, chevalier, cité dès 1234, qui lui succéda comme seigneur de Waroux jusqu'au XVIème siècle. La seigneurie passa alors par mariage aux Merode avant d'arriver aux Clercx. Un scel échevinal apposé sur une charte du 14 mars 1330 porte un écu à un lion, les armoiries de la famille de Waroux.



Administration

Esplanade de l'Hôtel communal, 1
4430 ANS

04/ 247 72 11

Du lundi au jeudi et le samedi
Uniquement sur rendez-vous
Rue de l'étang 18 - 4432 Ans (Xhendremael)

0492/80.85.06

 [poils-à-pattes](#)

DEMANDEZ NOTRE
NOUVEAU
 CATALOGUE !

Vive la RENTRÉE!

Disponible en magasin
 ou en téléchargement
 sur **www.bigmat.be**

BigMat
 Bien plus que des matériaux

BASSENGE 04.228.31.01 ROCOURT 04.228.31.02 LIEGE 04.340.45.90



Le petit Tasso

Cuisine Grecque

rue Walthère Jamar, 155
 à 4430 Ans

Tél : 04/233.59.04

Ouvert tous les jours sauf
 le lundi et samedi midi



SANTÉ

Une recette élaborée
par la rédaction de
EST-EP-FF

Quels sont les meilleurs aliments anti-stress ?

On le sait, le ventre est notre deuxième cerveau. En effet, 90% de la sérotonine, un neurotransmetteur du cerveau responsable de notre sensation de bien-être, se trouve dans l'intestin.

Il est donc capital de bien choisir les aliments qui composent notre assiette.

L'ALIMENT ANTI STRESS N°1 : LA BANANE



Pas pour rien qu'on dit d'elle qu'elle nous met la banane ! Riche en vitamine B, et fortement concentrée en potassium, en magnésium et en acides aminés qui ont des vertus antistress et relaxantes, la banane contient aussi de la vitamine B6 qui protège contre le stress, la fatigue et les symptômes dépressifs.

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°2 : LE CHOCOLAT

Si vous faites partie de celles qui culpabilisent à l'idée de manger du chocolat, vous avez une bonne excuse pour en consommer. En effet, riche en antioxydants et en magnésium le chocolat est reconnu comme un des meilleurs aliments pour combattre la mauvaise humeur, les idées noires, le pessimisme ou les coups de blues ! Trois à quatre carrés de chocolat noir 70% de cacao par jour suffisent, toutefois.



(suite p40)

Où nous trouver ?

Chaussée de Tongres 35
4000 Liège

Pour réserver :

+32 (0)4 253 31 35

indian.royal@hotmail.com



Heures d'ouverture
Lundi, mercredi, jeudi
et dimanche

12h - 14h

18h - 22h

Mardi

18h - 22h

Indian Royal

Vendredi à samedi

12h - 14h

18h - 23h

Restaurant indien à base de recettes traditionnelles

Nous continuons de vous proposer un service emporter. Alors n'hésitez pas !
Tous les soirs à partir de 17h30, vous pouvez passer votre commande,
même avant si vous souhaitez.



BROCCO-LEE

CARROSSERIE **FRANSEN**
& **FILS**



CARROSSERIE TOUTES MARQUES
AGRÉÉ TOUTES COMPAGNIES
info@carrosseriefransenliege.be

☎ 04 226 62 70

Rue A. Renson, 104 - 4420 St-Nicolas

SANTÉ
(suite)

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°3 : LES AGRUMES



Pour mettre un peu de soleil dans son assiette, on adopte un nouveau zeste dès le matin : jus de citron pressé avec de l'eau chaude ou orange vitaminée et juicy pour faire le plein de vitamines et de shine !

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°5 : LA PATATE DOUCE

Riches en magnésium, les patates douces aident à mieux gérer le niveau de stress et évitent la dépression. Elles favoriseraient même le traitement des problèmes d'insomnie qui à terme régulerait le stress et l'anxiété.



L'ALIMENT ANTI-STRESS N°6 : LES AMANDES



Riches en magnésium, l'un des minéraux les plus efficaces contre le stress et l'anxiété, les amandes prises en une petite poignée chaque jour suffisent à aider à retrouver une sérénité !

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°7 : LES LÉGUMES VERTS

De façon générale, les légumineuses et les légumes feuillus vert foncé sont de bonnes sources de folate jouant un rôle contre les symptômes dépressifs. Les légumes verts, sont des sources de vitamines du groupe B, connues pour conserver un mental positif. Il est conseillé d'en manger pour profiter de leur action comme antidépresseur : les asperges, les poireaux, les blettes, les choux et les épinards.





MADISON CASINO.be

Chance your life™

Juprelle Verviers St Georges
Baelen Arlon Athus



SANDWICHERIE - TRAITEUR PLATS À EMPORTER

Grâce-Hollogne Tel : 04 267 80 03
rue de l'Avenir 7 - 4460 Grâce-Hollogne
Lundi au vendredi de 6h30 à 18h
Samedi de 9h à 16h

Herstal Tel : 06 264 24 64
21 des Hauts Sarts - 1^{ère} avenue 277 - 4040 Herstal
Lundi au vendredi de 6h30 à 17h
Samedi de 9h à 16h

Awans Tel : 04 264 11 04
rue de Bruxelles 40 - 4340 Awans
Lundi au vendredi de 6h30 à 18h30
Samedi de 9h à 18h - Dimanche 10h à 17h



Retrouvez-nous

sur Facebook



Traiteur Sand7



Vente en gros
de pasticcis
pour collectivités
dubs...

SPAR  **Alleur**

ALIMENTATION GÉNÉRALE

Rue François Ennot 4
4432 ALLEUR
04 263 95 76
sparalleur@gmail.com

**Ouvert le dimanche matin
et jours fériés**

**Livraison à domicile
Sandwichs à emporter
Presse-Lotto**





Le pingre

Il était une fois un homme très pingre qui avait travaillé toute sa vie et épargné son argent. ... Il aimait l'argent plus que tout et juste avant de mourir il dit à sa femme : « Lorsque je mourrai, je veux que tu mettes tout mon argent dans le cercueil avec moi, ce sera pour ma vie après la mort ».

Bien à contrecœur, sa femme lui fit le serment de mettre tout son argent dans le cercueil avec lui et peu de temps après, il mourut. ...

Au cimetière, il était étendu dans son cercueil entouré de quelques amis, membres de sa famille et de son épouse toute de noir vêtue. Comme la cérémonie se terminait, juste avant que le cercueil ne soit refermé et porté en terre, l'épouse dit: «Attendez une minute».

Elle prit alors une boîte qu'elle déposa dans le cercueil près de son époux. Les préposés firent alors descendre le cercueil dans la fosse.

Un ami lui dit alors: «Écoute bien, j'espère que tu as été assez intelligente pour ne pas mettre tout son argent dans le cercueil avec lui comme il te l'avait demandé ?»

L'épouse lui répondit : «Bien sûr que si, je suis une bonne chrétienne et je ne puis revenir sur la parole faite à un mourant de mettre son argent avec lui dans le cercueil », et elle ajouta : « Je lui ai fait un chèque ».



Grande terrasse

Brasserie - Restaurant MAGASIN

Salle de réunions
Séminaires

ANS



Centre commercial «Roua» rue de Bruxelles 10 / 19 - 4940 Hognoul

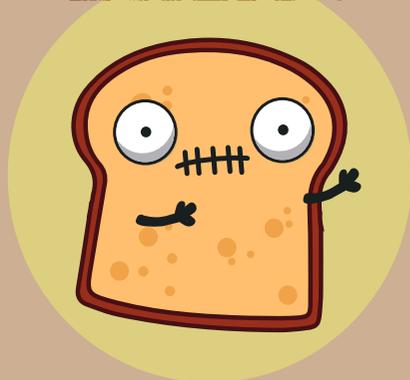


04 265 87 90



O Magasin

WALKING BREAD



MARQUINERIE - CLES - COUPELLERIE



2r rue d'Assas, 4347 Hognoul
TEL : 04/351.78.83

liptitwept.be



Pastèque grillée, framboises et feta

INGRÉDIENTS

- 500 g de pastèque épépinée
- 100 g de concombre
- 200 g de feta
- 200 g de Philadelphia
- 2 cuillère(s) à soupe de miel
- quelques feuilles de basilic
- 150 g de framboises
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- le jus et le zeste d'1 citron jaune bio

PRÉPARATION

Épluchez et détaillez le concombre en dés.

Émiettez la feta le plus finement possible. Mélangez-la avec le Philadelphia, les dés de concombre et ajoutez le miel. Mixez et réservez.

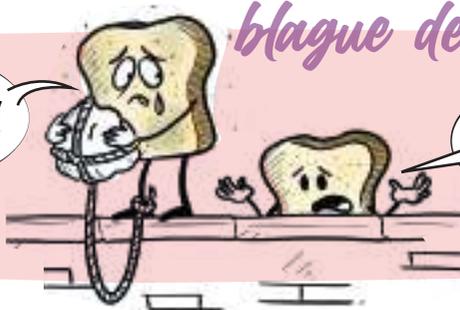
Réalisez le coulis en mettant à chauffer dans une petite casserole les framboises, le sucre glace, le jus et le zeste de citron. Dès que les framboises commencent à compoter, retirez du feu et passez au tamis. Réservez.

Faites griller la pastèque très fort dans une poêle chaude sur les deux faces et détaillez-la en cubes de 2 cm environ.

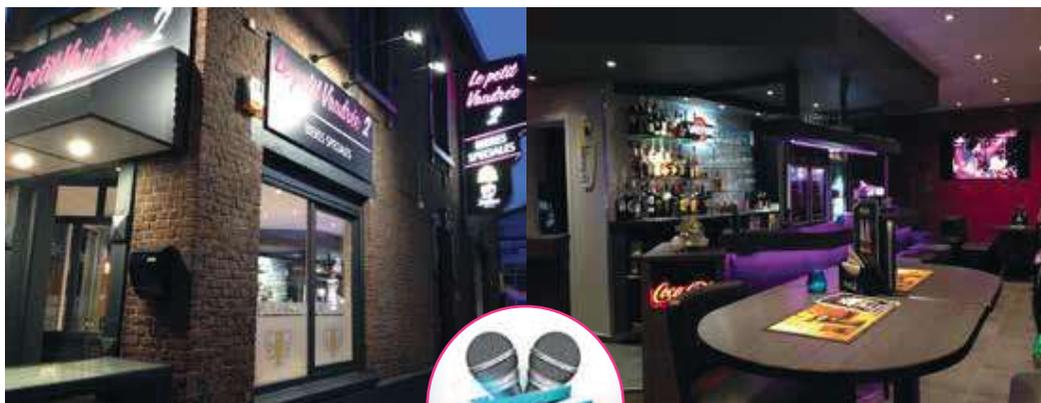
Dressez dans un bol la pastèque, arrosez de coulis, disposez quelques feuilles de basilic et une cuillerée de crème de feta au concombre.

blague de cuisine

JE SUIS DEVENU
VIEUX ET RASSIS



ALLONS, ALLONS,
TOUT N'EST
PAIN PERDU !



Le petit Vaudrée 2

Karaoqué le vendredi à partir de 19h
Rue de l'Yser 243 - 4430 Ans

**Un type vient voir son
 boulanger et rouspète :**



– Dites-donc vous, le pain que vous m'avez vendu hier était particulièrement rassis !

– Holà, jeune homme, calmez-vous. Je peux vous dire que je faisais du pain bien avant que vous ne soyez né !

– Oui, mais ce que je vous reproche, c'est de ne le vendre que maintenant !



Devis gratuit

04 226 21 82 - 0496 35 64 67
Rue de Jemeppe, 227b
4431 Ans

bycarsprl@gmail.com

Comment augmenter sa chance ?



Plutôt du genre poissard ? Au lieu de faire le gros dos en attendant que la roue tourne, on s'active afin de renouer avec notre bonne fortune.

Sortir de sa routine pour provoquer sa chance

La chance ne peut pas s'immiscer dans nos vies si on ne lui en laisse pas la place et que l'on "colle" scrupuleusement à notre routine. Il faut ouvrir la porte aux bonnes surprises ! Comment ? En changeant par exemple de chemin ou de moyen de transport pour rentrer du boulot, en testant une nouvelle activité, en allant faire nos courses dans un magasin différent...

Développer son entourage pour mettre toutes les chances de son côté

Selon la théorie des six degrés de séparation, chacun d'entre nous est relié à n'importe quel individu autour du globe à travers six autres personnes maximum. Chez les adeptes des réseaux sociaux, ce chiffre tomberait même à 4,74. Et on peut encore le faire baisser en développant notre réseau, en allant aux réunions d'anciens élèves, en faisant connaissance avec nos voisins, en prenant des nouvelles d'une relation via Facebook, en transférant un article à une personne concernée par le sujet. L'intérêt ? Chaque rencontre, chaque partage augmente la probabilité d'être en contact avec quelqu'un qui nous aidera à trouver notre futur appart, amoureux ou boulot.

Savoir prendre des risques pour avoir plus de chance

Elle ne nous tombe pas automatiquement dessus, c'est pourquoi il est important de savoir provoquer la chance. Comment ? Faire face aux imprévus oblige à s'adapter, à trouver des solutions et à en tirer les bénéfices cachés. Si le plat est raté, c'est l'opportunité de tester la pizza du resto qui vient d'ouvrir en bas et de découvrir un nouvel endroit sympa. Et nos galères de voyage nous donnent l'occasion de pratiquer notre anglais ou notre espagnol.

Se fier à son intuition

Nabokov disait : " Plus on prête attention aux coïncidences, plus elles se produisent. " Quand on doute, que l'on aimerait un changement, on s'entraîne à repérer les signes, sous toutes leurs formes qui nous poussent dans telle ou telle direction. Comme un jeu de pistes semé d'indices qui nous mènent vers la bonne voie. Cet état d'attention est indispensable pour débusquer les opportunités à saisir.

Dédé's

615
Resto - Bar



Suivez-nous sur Facebook

Cuisine classique

spécialité boulets

liégeois

tartare au couteau

côte à l'os - entrecôte

sauces et frites maison

Ouvert lundi, jeudi et

vendredi

midi et soir

dimanche midi



Rue des charrons 17 - 4431 Loncin

0493/672 759

DANS LA PHRASE:
«LE LION A MANGÉ LA
GASELLE», OÙ SE
TROUVE LE COMPLÉMENT
D'OBJET DIRECT ?

DANS
LE VENTRE
DU LION,
MAÎTRESSE!




HORT'ANS
jardinerie - pépinière

f @ Hort'ans

SPRIL Hort'Ans

Rue Jean Jaurès 182 - 4430 Ans

info@hortans.be

Gsm : +32 470 460 557

www.hortans.be

Navets stroganoff



INGRÉDIENTS

- 1 botte de navets
- 20 g de beurre
- 1 échalote ciselée
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère(s) à café de paprika
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de crème liquide
- 1 bouquet de persil
- sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

Lavez et épluchez les navets, puis rincez-les à l'eau claire et coupez-les en deux.

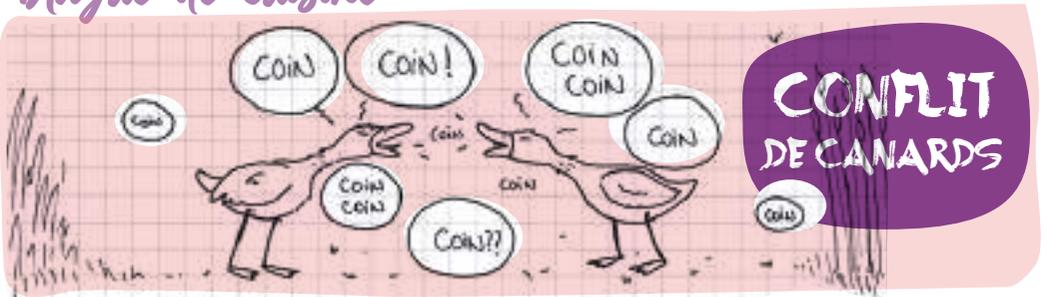
Faites fondre le beurre et faites colorer les navets à feu doux dans un rondou plat pendant 15 mn environ. Lorsqu'ils sont cuits, débarrassez et réservez les navets.

Déposez l'échalote dans le beurre de cuisson des navets, ajoutez la gousse d'ail épluchée, le paprika, et salez légèrement. Laissez cuire jusqu'à ce que l'échalote soit fondante.

Déglacez au vin blanc. Laissez réduire quelques minutes puis ajoutez la crème. Rectifiez l'assaisonnement.

Dressez les navets dans un plat de service, parsemez de persil ciselé et arrosez de sauce.

blague de cuisine



RESTAURANT WOK À ROCOURT PEKIN-PARIS

ROCOURT



BUFFET WOK À VOLONTÉ

Lunch

Du lundi midi
au samedi midi

18,50€ (sans boissons)

23,50€ (boissons soft)

27,50€ (soft, 1/2L vin, thé ou café)

Du lundi soir
au vendredi soir
et dimanche
midi/soir

Adulte : **23€** (sans boissons)

Adulte : **28,50€** (boissons soft)

32,50€ (soft, 1/2L vin, thé ou café)

FERMÉ le mercredi

Samedi soir

Adulte : **25€** (sans boissons)

Adulte : **29,50€** (boissons soft)

38€ (soft, 1/2L vin, thé ou café)

Vous avez également la possibilité de commander à la carte
ou de prendre à emporter **-10%** (livraison Take Away - rayon 10km)

Ouvert le midi jusque 14h30 et tous les soirs de 17h30 à 22h30

Enfant de 4 à 11 ans : moitié prix

Enfant jusqu'à 3 ans : gratuit

Tél. : 04 233 73 30

facebook.com/pekinparis

resto.be/restaurant/liège/4000-rocourt/194-pekin-paris

O' Mezzo

sandwicherie fine

sandwiches - panini - piadine - burgers
salades - spécialités - cafés gourmands

Tél : 04 336 93 47

OUVERT

Du Lundi au vendredi
de 9h à 15h30

Rue de Jemeppe 215/2
4431 Loncin



Plafonds - Cloisons - Aménagement intérieur

Franco Pecoraro

pecoraro.franco@gmail.com

0496 50 25 12



NOTRE EXPÉRIENCE

Plus de 35 ans d'expérience dans le domaine du crédit personnel mis à votre service

NOTRE PRIORITÉ

Une équipe réactive à votre écoute. Un prêt personnel sur mesure.

NOTRE APPROCHE

Des recherches approfondies et personnalisées selon la demande de nos clients.



- > Crédits
- > Prêt personnel
- > Regroupement crédits
- > Rachat hypothécaire
- > Prêt auto
- > Prêt mobilhome

www.wallfin.be

04 228 19 42
contact@wallfin.be
Easy Cube
rue Chaussée 48
4342 Hognoul