

MAG WALLONIE

juillet - août - septembre 2024

TRIMESTRIEL N°20

Divers : P2 à 11

Ans/Awans : P11 à 26

Herstal : P27 à 35

Visé : P37 à 40

Aywaille/Sprimont : P41 à 44

Spa/Verviers/Malmedy : P45 à 55

Seraing/Flémalle : P 51 à 56

Nandrin : P57 à 59

Crisnée : P 60 à 65

Waremmé : P65 à 69

Huy : P69 à 73

Amay/St-Georges : P73 à 79

Namur : P81 à 83

Menthe
Basilic

p52

TAVERNE
p41 La Rose Rouge

p43 Le Pub à Pizzas

p51 ast
AUTOMOBILE



p15 AXEO

p17 HADP
soins à domicile

p9 CENTRE PARACHUTISME
SKI & DIVE SPA
Toute off & location

La Sacrée
Charlemagne

p26

Radio+

dab+ bloc
12 B

Dernier rush avant les grandes vacances. Boucler les derniers dossiers, classer les mails, programmer un message d'absence et - enfin - ranger le bureau. Puis, chausser ses lunettes de soleil et lancer un insolent «Ciao, hasta la vista, baby» à ses collègues.

C'est le moment que nous attendons tous à l'approche de la pause d'été. Déconnecter, s'évader dans une insouciance légèreté. Car, après de longs mois de labeur, notre cerveau est en quête de récompense.

Voici les magazines de vos régions :

Métro Liège

Centre Liège, Burenville, Saint-Nicolas, Cointe, ...

Mag Wallonie Huy/Seraing

Flémalle, Neupré, Nandrin, Jemeppe, Waremme, Namur, Amay, St-Georges, Hannut, ...

Mag Wallonie Ans/Spa

Ans, Rocourt, Awans, Oupeye, Visé, Verviers, Aywaille, Theux, Fléron, Soumagne, ...

Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS



Radio+

en fm 106.1

dab+
bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be





L'UNIVERSELLE
ASSURE VOTRE MOBILITÉ DEPUIS 1970 !



Ans/Avans

CONCESSIONNAIRE VOITURES & MOTOS



HYUNDAI

5 ANS
DE GARANTIE



MAZDA

6 ANS
DE GARANTIE



SUZUKI



7 ANS
DE GARANTIE



AWANS
Rue de l'Estampage, 13
4340 Awans
T. : 04 246 36 66

CHÊNÉE
Rue Sauheid, 78
4032 Chênée
T. : 04 358 39 39

HERSTAL
Bld Zénobe Gramme, 25
4040 Herstal
T. : 04 227 90 90

SERAING
Rue Biefnot, 7
4100 Seraing
T. : 04 285 69 68

VERVIERS
Rue Haute Crotte, 46
4801 Stembert
T. : 087 74 05 92

WWW.LUNIVERSELLE.BE

VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE LARGE GAMME DE **SCOOTERS, MOTOS TOUTES CYLINDRÉES**
AINSI QU'UN GRAND CHOIX D'**ACCESSOIRES ET D'ÉQUIPEMENTS HOMME / FEMME.**

**ROYAL
ENFIELD**

SUZUKI

Benelli

VOGE

WANG

SYM

SHENYANG

**PEUGEOT
MOTORCYCLES**

**SUPER
SOCO**

**ZERO
MOTORCYCLES**

**HYOSUNG
MOTORCYCLES**

MASH

YADEA

Bld Zénobe Gramme, 45 - 4040 Herstal
Tel. : 04 227 88 88

Rue Haute Crotte, 46 - 4801 Stembert
Tel. : 087 74 05 92

WWW.LUNIVERSELLE-MOTO.BE

Est-ce que le Kraken existe ?

Le Kraken est un mythe qui oscille entre légende et réalité. À l'époque de ses premières apparitions dans le folklore nordique, certains romanciers et marins étaient persuadés de son existence. Une ambiguïté qui s'est propagée durant des siècles. En 1735, Carl von Linné inclut la créature dans son ouvrage *Systema naturae*. Pierre Denis de Montfort fait de même en 1801 dans son livre *Histoire naturelle générale et particulière des mollusques* sous l'appellation "poulpe kraken". Ils furent cependant rejetés par une grande majorité de la communauté

Une première preuve physique

En 1861, une nouvelle preuve de son existence changea les mœurs sur cette légende. Près de Ténérife, le bateau de Frédéric Bouyer rencontra un animal similaire en tout point, mais peu agressif. Il le traqua sans réussite, mais réussit à récupérer un morceau de tentacules.

Un animal bien réel

Désormais, la plupart des populations associent le Kraken à une espèce de calamar géant appelé scientifiquement *Architeuthis dux*. Très difficile à observer en raison de ses conditions de vie extrêmes dans les profondeurs de l'océan, on ne connaît que peu le mode de fonctionnement de l'animal. On a seulement pu enregistrer deux apparitions de l'espèce en 2006 et 2012. Des scientifiques japonais et un média américain ont respectivement pu apercevoir la bête.

Ses caractéristiques physiques sont impressionnantes. Les mâles peuvent mesurer jusqu'à 10 m de longueur et les femelles 14 m. Vivant à plus de 5 000 m de profondeur, ils sont néanmoins bien connus des marins qui l'ont nommé peludín. Il possède un œil central de 30 centimètres de diamètre, le plus grand toutes espèces confondues.

Le Kraken ou calamar géant est donc bien réel. Bien qu'il soit une des plus grandes curiosités de la nature, sa véritable apparence et son comportement ont cependant bien des différences avec le mythe du monstre marin sanguinaire.

Il n'est pas impossible qu'avec une exploration marine avançant au ralenti, le monde n'ait pas découvert tous les mystères des profondeurs. Le Kraken se cache peut-être encore plus dans les profondeurs de la mer.



CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso
Rue Ernest Marneffe, 29
4020 Liège



04 342 92 92

restaurantcaruso.be
restaurantcaruso@skynet.be



ANTIQUAIRE

Achète

BON OU MAUVAIS ÉTAT
DÉPLACEMENT GRATUIT
PAIEMENT IMMÉDIAT

DÉBARRAS MAISONS,
APPARTEMENTS ET CAVES

M. Julien Landrain - Tél. 0489/77 23 03
julienlandrain92@gmail.com

TOUTES FOURRURES
Astrakan, vison, etc
ANTIQUITÉ Tableaux, machines à coudre,
cuivre, pendules ...
MOBILIER ANCIEN
INSTRUMENTS DE MUSIQUE
Pianos, violons, accordéons
BAGAGERIES DE LUXE
Toutes marques
BIJOUX Montres, goussets, bracelets, colliers,
or, dentaire, bijoux à la casse
PIÈCES DE MONNAIE Française et étrangères,
or et argent
VIEUX VINS Bordeaux, Bourgogne...
ART ASIATIQUES Estampes japonaises, vases

RACHAT D'OR
au meilleur prix

Mouches, moucherons : l'astuce toute simple pour les éloigner de la cuisine

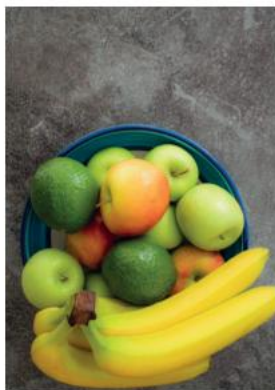
Il n'est pas rare de voir des moucherons voler au-dessus des corbeilles de fruits mais aussi près des poubelles dans votre cuisine. Et tout le monde s'accordera pour dire que ce n'est pas très agréable. S'il existe différentes techniques efficaces pour les éloigner, Femme Actuelle en a repéré une nouvelle. Avec ce simple objet du quotidien, vous ne les reverrez pas de si tôt.

Marre des mouches ? Voici l'astuce repérée sur les réseaux pour les éloigner de votre cuisine. Avec les beaux jours, les petites bêtes sont de sorties. C'est le cas notamment des moucherons qui envahissent notre intérieur. Dans la cuisine, ils apprécient les corbeilles de fruits et les poubelles pleines de détritrus alimentaires. Heureusement, pour s'en débarrasser, une astuce toute bête existe.

Inutile de sortir les bombes et autres pièges pour tuer ces petites bêtes. Il suffit d'utiliser un bouchon en liège, comme l'explique koraii - sur Instagram. Mais attention à ne pas vous faire avoir. "De plus en plus de bouchons sont en matières synthétiques", fait savoir Koraii sur son post. Utilisez donc uniquement des bouchons en liège naturel car lorsqu'ils sont synthétiques, les bouchons sont inutiles face aux moucherons

3 autres astuces pour se débarrasser des moucherons

Le liège est très utile pour repousser les moucherons simplement et surtout naturellement. Mais il existe d'autres astuces naturelles pour chasser les moucherons. Tout comme le liège, l'ail et les clous de girofle dégagent une odeur que ces petites bêtes détestent. Vous pouvez donc également disposer quelques gousses d'ails écrasées ou des clous de girofle dans votre corbeille à fruits ou dans vos pots de fleurs. Et oui car les moucherons ne vont pas seulement sur la nourriture, ils s'installent également sur vos plantes. Dans ce cas, vous pouvez aussi vaporiser un mélange d'une cuillère à soupe de savon noir, d'une cuillère à café de bicarbonate de soude et d'un litre d'eau, sur vos plantes.



Popy Aventures

Laser Game / Mini Golf
Black light

Chaussée de Liège, 88 b
4540 Amay

0460 95 85 55

Toutes les occasions
sont bonnes pour un...

LASER GAME

MINI-GOLF (BLACK LIGHT)
BRASSERIE - BAR

FORMULE ANNIVERSAIRE

Enfant - ado - adulte

www.popyaventures.be

PARISSE

SA



EUROPEAN WATER TREATMENT

Vente - Dépannage - Entretien

Sel - Adoucisseurs - Osmoseurs - Filtres - Piscines

Toutes Marques

+32 (0) 4 263 11 94

info@parisse-sa.be

www.parisse-sa.be



Andy Warhol, machine à cash

L'artiste américain, connu pour ses peintures de soupes Campbell et ses portraits pop de Marilyn est pétri de paradoxes.

En affichant clairement l'aspect commercial de son travail, au point d'en faire le thème de certaines œuvres, Warhol a dynamité une vieille hypocrisie du monde de l'art. Et surtout, il prenait sa revanche sur une enfance assez misérable, suivie d'une arrivée à New York dans des colocations miteuses. À ses débuts, lors d'un rendez-vous avec un magazine, deux cafards ont jailli du sac de papier kraft abritant ses dessins... Devenu riche, Warhol n'a jamais eu de carte de crédit, mais portait sur lui des liasses de billets de 100 dollars. À sa mort, l'essentiel de sa fortune - immense - a permis de créer une fondation d'aide aux jeunes artistes.

Fils à maman

Sa mère Julia Warhola chantait, créait des petits objets d'artisanat... Malgré sa pauvreté, elle a encouragé la vocation de son fils cadet, qu'elle récompensait d'une barre chocolatée pour chaque dessin terminé. C'est d'ailleurs elle qui signait pour lui sur ses premiers dessins. De 1952 à 1970, elle a rejoint Andy parti vivre à New York, réglant ses affaires courantes, lui faisant ses courses (dont les fameuses boîtes de soupe qu'il a peintes). En 1966, dans une fiction documentaire qu'il a lui-même réalisée, Mrs. Warhol, il lui a fait jouer le rôle d'une ex-star de cinéma.

Rejeté jusqu'à ses 34 ans

Tenu à l'écart par ses deux frères aînés, moqué à l'école, Andy a grandi aux frontières de l'autisme, avec d'énormes complexes physiques. Dans les années 1950, il fait refaire son nez, gomme les traces d'une maladie de peau et porte ses premières perruques grises - sans jamais expliquer ce choix de coloris. Ignoré par les hommes qui l'attiraient (dont le romancier Truman Capote), refusé par les galeries d'art, il n'a finalement percé qu'en 1962, après les autres grands noms du pop art, comme Roy Lichtenstein.

Un fervent catholique

Il y a un écho entre ses portraits de stars et les icônes de l'église byzantine où ses parents, très pratiquants, l'emmenaient chaque dimanche. Contre toute attente, Andy le provocateur a toujours gardé la foi, et allait prier chaque jour. Il a rencontré le pape Paul VI en 1965, puis en 1980, Jean-Paul II l'a béni parmi d'autres célébrités. Et ses toutes dernières œuvres, en 1987, sont des relectures de la Cène.



Inventeur du squat d'artistes

Fin 1963, Andy a pris une revanche sur sa solitude en créant dans un local de la 47e Rue à New York un entrepôt-atelier-squat, surnommé The Factory. Dans cet espace se croisaient tous les "people" et les déjantés de l'époque. "Les gens qui ne conviennent pas me conviennent parfaitement", explique alors l'artiste. Tapissé de papier alu et d'éclats de miroirs, ce lieu de fêtes et de tournage se trouvait à proximité du siège des Nations unies. Après sa destruction en 1968, Warhol s'est lassé de cette compagnie parfois dangereuse, et s'est tourné vers des ateliers plus calmes.

Cinéaste provocateur

À l'époque de The Factory, dans les années 1960, Warhol a réalisé des dizaines de films expérimentaux. On y voit un homme dormir, un autre fumer le cigare, un couple faire l'amour... Seul The Chelsea Girls (1966) a connu un certain écho à sa sortie, montrant des personnages à la dérive. À Rome, en 1973, il participe au tournage, en tant que producteur, d'un Frankenstein et d'un Dracula, à sa façon, forcément dérangeante ! La même année, il joue le rôle d'un lord dans The Driver's Seat. Il y donne la réplique à la star Elizabeth Taylor (et il est devenu un de ses confidents...).

Collectionneur compulsif

Dès ses premiers succès d'illustrateur, Warhol fait de ses domiciles un grand capharnaüm d'œuvres et d'objets hétéroclites : il entasse aussi bien des Picasso et des Braque que des distributeurs de chewing-gums...



INDOORSKYDIVE
FLYIN LIÈGE
The place to fly

+32 4 222 99 22

rue de l'Aéroport 8 • Grâce-Hollogne
customer@flyinliege.be

FLYINLIEGE.BE @ i



CENTRE PARACHUTISME
SKYDIVE SPA
Take off 2 freedom

+32 87 26 99 06

Aérodrome de Spa la Sauvenière 122
4900 Spa • info@skydivespa.be

SKYDIVESPA.BE

Pavé de saumon et légumes grillés

la recette de ce repas sain et gourmand à faire entièrement au four



Qu'il soit grillé au barbecue, cuit à la plancha, poêlé, braisé ou cuit à la vapeur, le saumon s'apprécie de multiples façons et régale les papilles des amateurs de saveurs iodées. Dans sa recette, Sandrabssi a choisi de le rôti au four. Elle propose de l'accompagner de tomates cerises, d'asperges vertes et de petites pommes de terre. Une recette printanière des plus séduisantes qui devrait régaler tous vos convives ! Petit plus, ce plat très coloré constituera un repas parfaitement équilibré. Que demander de plus ?

La recette des pavés de saumon et légumes grillés

Préchauffer le four à 200 °C. Nettoyez 600 g de pommes de terre en les frottant sous l'eau fraîche (vous pouvez garder la peau), coupez-les en morceaux et déposez-les dans un saladier. Ajoutez 500 g de tomates cerises, salez, poivrez, saupoudrez d'ail en poudre et d'herbes de Provence et mélangez bien le tout.

Disposez les pommes de terre et les tomates cerises sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 30 à 40 minutes.

Préparez un beurre parfumé en mélangeant 30 g de beurre pommade avec un filet de jus de citron, de l'estragon, un peu de persil frais ciselé et 2 gousses d'ail hachées. Disposez 4 beaux pavés de saumon frais sur les légumes, salez, poivrez, badigeonnez de beurre persillé, répartissez 200 g d'asperges vertes préalablement assaisonnées de jus de citron, huile d'olive, sel, poivre, herbes de

Provence et miel et enfournez à nouveau pour 10 minutes.

Saupoudrez les pavés de saumon et les légumes de parmesan râpé et passez quelques instants sous le gril du four, jusqu'à ce que le poisson soit cuit (comptez 3 à 5 minutes selon votre four et l'épaisseur des pavés de saumon). C'est prêt !

Nos astuces et nos variantes

Pour que votre plat soit bien coloré, n'hésitez pas à le concocter avec des tomates cerises de différentes couleurs (jaunes, rouges, oranges).

Sandrabssi préconise d'utiliser des pointes d'asperges vertes, qui seront bien tendres et goûteuses. Si vous n'en trouvez pas au marché, pensez aux asperges surgelées !

Cette recette peut également se préparer avec des pavés de truite. Souvent plus abordable, elle a également l'avantage d'être moins calorique et plus digeste que le saumon. Ces deux poissons regorgent de bienfaits ; ils sont riches en "bons" acides gras (ces fameux oméga 3 bénéfiques à notre santé cardio-vasculaire), apportent des protéines d'excellente qualité, mais aussi des vitamines du groupe B (et notamment de la vitamine B12), mais aussi du phosphore, du magnésium et du potassium. Bref, que du bon ! Choisissez un saumon de qualité : optez de préférence pour un poisson labellisé (Label rouge, par exemple), qui garantit de bonnes conditions d'élevage.

Grande terrasse

O Brasserie - Restaurant MAGASIN

Salle de réunions
Séminaires

Centre commercial «Roua» rue de Bouvelles 10/19 - 4340 Hognoul



04 265 87 90



O Magasin

JME CONSTRUCT SPRL



Nouvelles constructions · Transformations · Aménagements extérieurs

+32(0)476 220 396 - www.jme-construct.be

APRÈS-MIDI MAGIQUE

Atelier Magie
et goûter

au Centre Culturel d'Ans

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE
13H30

Réservations: www.fun-project.be



Tarif à partir de 10 Euros



Dédé's

6 || 5

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



SANDWICHÉRIE - TRAITEUR PLATS À EMPORTER

Grâce-Hollogne Tél : 04 247 00 03
rue de l'Avenir 7 - 4460 Grâce-Hollogne
Lundi au vendredi de 6h30 à 18h
Samedi de 9h à 16h

Herstal Tél : 04 264 24 64
ZI des Hauts Sarts - 1^{re} avenue 277 - 4040 Herstal
Lundi au vendredi de 6h30 à 17h
Samedi de 9h à 16h

Awans Tél : 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 pasticciò
pour collectivité
clubs...





AXE

Cours plancher :

- Pilate
- Yoga
- Swiss ball
- Self-défense & stretching
- Cardio training

...

Cours piscine :

- Aquagym
- Aquabike
- Aquafitmat
- Natation
- Bébé nageur

...

📍 Rue de Fêchereux 1/e
B-4432 Xhendremael



☎ 04/346.03.60
www.myaxeo.be



Yasmine Mobile

PHONE SERVICE CENTER

1 an
GARANTIE
sur chaque
réparation
d'écran !



Réparation
instantanée
des smartphones !

Prix
imbattables !

Devis de réparation
OFFERT

Rue Saint-gilles 75 à 4000 Liège ☎ **04.66.46.46.66**



La nature et l'eau
au cœur de votre
bien-être.



AnsAwans



Mais aussi :

- Wellness privatif
- Baby spa
- Massages & soins
- Isolation sensorielle

...



Chems Eddine

Cuisine Orientale & Française



LUNDI - MARDI
12h00 - 14h00 & 18h00 - 23h00
MERCREDI : Fermé
JEUDI - VENDREDI
12h00 - 14h00 & 18h00 - 23h00
SAMEDI
18h00 - 23h00
DIMANCHE
12h00 - 14h00 & 18h00 - 23h00

Chau. de Tongres 312
4000 Liège (Rocourt)

04 239 08 00

Réservations:
resto.be



RIONS



COUVERTURE SOCIALE

Suite à une crise cardiaque un homme subit une chirurgie à cœur ouvert.

Il se réveille après l'opération et se trouve soigné par des religieuses dans un hôpital catholique.

Comme il retrouve ses esprits, une religieuse lui demande comment il allait payer ses soins. Elle lui demande s'il a une assurance maladie. Il répond d'une voix encore faible : « Pas d'assurance maladie. »

Elle lui demande : « Avez-vous de l'argent à la banque ? »
Il répond : « Pas d'argent à la banque. »

Elle poursuit : « Avez-vous un membre de votre famille qui peut vous aider ? »
Il dit : « Je n'ai qu'une sœur, vieille-fille, qui est religieuse dans un couvent. »

La sœur se fâche et lui dit : « Les religieuses ne sont pas des vieilles-filles, elles sont mariées à Dieu ! »
Et le patient lui répond : « Dans ce cas envoyez donc la facture à mon beau-frère. »

DEMANDE DE LOGEMENT

Une blonde se rend à la mairie pour une demande de logement.

Elle rencontre donc l'employé de mairie chargé de prendre en compte les candidatures pour ce genre de démarche.

- Asseyez-vous Madame... Je vais commencer par vous poser quelques questions pour mieux cibler votre demande, et ainsi déterminer quel type de logement vous conviendra le mieux.

- Allez-y, je suis prête, répond la blonde.

- Alors, que préférez-vous, l'habitat rural ou l'habitat urbain ?

- Ah non alors, celle de mon Édouard me suffit !



soins à domicile

Hospitalisation à domicile Périlleux



- Prise en charge personnalisée
- Confort du patient
- Soins de qualité
- Une équipe à la pointe
- À domicile et/ou dans un centre



0489/39.38.20
04/225.26.36

ROCOURT

chaussée de Tongres 139
4000 Rocourt
du lundi au samedi
07h30 à 10h30

LIÈGE CENTRE VILLE

rue Hazinelle 10
4000 Liège
du lundi au samedi
07h30 à 10h30



LIÈGE BURENVILLE

rue Burenville 119
4000 Liège
du lundi au vendredi
07h30 à 9h30

LIÈGE FORGEUR

rue Forgeur 24
4000 Liège
du lundi au vendredi
08h00 à 10h00

Régime : 4 conseils pour perdre du ventre rapidement

Entre ballonnements et kilos mal logés, votre tour de taille vous complexe ? Vous êtes sujet à la gonflette ? Graisse abdominale, aérophagie, troubles du transit... témoignent souvent d'une alimentation inadaptée. Nos conseils pour remettre de l'ordre à l'intérieur et perdre du ventre si vous le voulez !

1 : repenser sa consommation de céréales

En qualité et en quantité ! Le blé et ses dérivés (pain, pâtes...) renferment des oligosaccharides – des sucres fermentes cibles –, et du gluten, une protéine qui peut générer des troubles digestifs chez certaines personnes. Complets ou semi-complets, ils apportent en plus des fibres potentiellement irritantes. Enfin, ils sont riches en glucides dont la consommation en excès favorise le stockage.

En même temps, il ne faut pas les supprimer car ils rassasient et contiennent aussi des amidons résistants bénéfiques au microbiote.

2 : miser sur les fibres

Malgré leur effet potentiellement irritant, les fibres favorisent la perte de poids. Il faut simplement en maîtriser sa consommation. Car les aliments riches en fibres sont ceux qui font perdre le plus de ventre : les légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, haricots blancs et rouges...), les légumes, les fruits, certaines céréales.

"Les légumes secs sont souvent peu consommés parce que l'on n'y pense pas.



3 : dîner léger

C'est la clé pour déstocker - l'apport énergétique, surtout lorsqu'il provient de glucides, est plus facilement mis en réserve pendant la nuit -, et ne pas accentuer les ballonnements de la journée.

En pratique : pas de glucides le soir ! On zappe les féculents et on préfère une tisane parfumée au dessert. Au menu : des légumes (en entrée et en plat) et 80 à 100 g de poisson ou viande maigre. Pour tenir, on instaure un goûter vers 17 heures : 1 à 2 fruits frais ou cuits et, éventuellement, quelques oléagineux (amandes, noix...) ou 1 à 2 carrés de chocolat noir à 70 % de cacao min.

4 : croquer les fruits en dehors des repas

Cela permet de profiter de leurs bienfaits en évitant les fermentations responsables de gaz. La plupart sont riches en fructose lié à des fibres (fructo-oligo saccharide) et renferment parfois des polyols, deux sucres fermentescibles.

En pratique : on se limite à 2-3 portions par jour le matin ou au goûter. On consomme en petites quantités (60 g) les plus difficiles à tolérer (pomme, pêche, mangue, abricot, cerise, pastèque)



NETIMMO



VENDE
LOUER
VIAGER
DANS

Ans/Avants

VOTRE REGION

WWW.NET-IMMO.NET



LA RENTE VIAGÈRE



= un investissement immobilier

NET IMMO est à votre entière disposition
sans engagements, et en toute discrétion !

☎ 04/369 22 69

Dispo 7j/7 - PEB & EVALUATION OFFERT

📍 Rue de la Station, 52 à ANS



Paul McCartney : Le gamin de Liverpool



Une jeunesse endeuvillée

Macca, son surnom dans l'argot de Liverpool, naît le 18 juin 1942 dans cette ville ravagée par les bombes du Blitz. Ses parents, son frère Michael et lui emménagent en 1955, au sein du quartier d'Allerton, dans une petite maison aujourd'hui classée monument historique (photo). Paul perd sa mère d'un cancer l'année suivante. Il s'initie à la musique auprès de son père pianiste amateur, mais apprend la guitare en écoutant la radio et les disques venus des États-Unis. À 15 ans, il rencontre John Lennon. Celui-ci l'embauche comme guitariste de son groupe The Quarrymen, qui devient The Beatles trois ans plus tard. Lorsque leur deuxième album, *With the Beatles*, sort en novembre 1963, le jeune homme déménage à Londres.

De la musique pour sa ville...

S'il n'est jamais revenu vivre à Liverpool, plusieurs de ses compositions, avec son groupe ou en solo, y font référence. Penny Lane, l'une de ses avenues, est aussi le terminus du bus qui emmenait Paul à l'école. Pour Eleanor Rigby, il a été inspiré par une vieille dame qu'il côtoyait alors. Une statue assise sur un banc lui est dédiée sur Stanley Street (photo). En 1991, à l'occasion des 150 ans de l'Orchestre philharmonique royal de la ville, McCartney compose une pièce classique en huit mouvements, *Liverpool Oratorio*. Son *Liverpool Sound Collage*, sorti en père en fils !

2000, intègre quant à lui des bruits d'ambiance, des interviews de ses habitants et des conversations des Beatles en studio. Enfin, la pochette de son album solo *Chaos and Creation in the Backyard* (2005), le montre adolescent, jouant de la guitare dans le jardin de la maison familiale.

...Mais aussi dans sa ville

De 1961 à 1963, les Beatles donnent pas moins de 292 représentations au Cavern Club de Liverpool (photo), leur première étape vers la gloire. Paul y retourne en solo en 1999, soirée mémorable qui a fait l'objet d'un DVD, puis en 2018, pour un concert gratuit intimiste annoncé le matin même. Pour la série du Carpool Karaoke, sur la chaîne américaine CBS, la même année, il roule sur Penny Lane, revient dans sa maison d'Allerton, et joue dans un pub. Mais il s'investit également personnellement dans la vie de Liverpool. Il est l'un des cofondateurs du Lipa, l'institut des Arts du spectacle de Liverpool, inauguré en 1996 et installé dans son ancienne école. Il est aussi fan officiel de l'équipe de football de Liverpool comme de celle d'Everton, l'autre club de la ville, car son père le soutenait. Et cela se transmet de père en fils !

Essentiel

Parfumerie
Institut de beauté



BY VALÉRIE DE GOES

Changement de direction

Chau. de Tongres 85, 4000 Liège ☎ **04 226 71 37**
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 17h - Dimanche uniquement sur RDV

RESTO, BRASSERIE & BAR



En semaine:

de 9h00 à ...

Week-end:

de 9h00 à ...

FERME le jeudi

Av. de la Closeraie 3
Rocourt

0471 89 91 45



Chien: Comment faire cesser les aboiements excessifs

Apprenez comment faire cesser les aboiements excessifs et apprenez à votre chien à parler et à se taire avec ces conseils de dressage.

Avant d'essayer de faire cesser les aboiements d'un chien, vous devez comprendre pourquoi il aboie en premier lieu. Les chiens communiquent verbalement en aboyant, en gémissant et en grognant, donc il n'est pas raisonnable de s'attendre à ce qu'un chien soit complètement silencieux. Cependant, il y a une grande différence entre un chien qui aboie convenablement et un chien qui aboie excessivement. Les raisons derrière les aboiements excessifs proviennent généralement toutes d'un problème de comportement.

Voici quelques raisons possibles pour lesquelles votre chien aboie trop:

La surexcitation, par exemple quand vous rentrez à la maison ou quand un ami vient vous rendre visite

L'ennui ou l'anxiété, qui sont tous deux communs chez les chiens qui restent seuls pendant de longues périodes de la journée ou qui ne font pas d'exercice régulier

La recherche d'attention, par exemple lorsque votre chien veut jouer à un jeu ou veut qu'on remplisse son bol de nourriture

La communication, par exemple pour avertir quand quelqu'un s'approche de la maison. Les jappements en soi ne sont généralement pas ce qui dérange le plus les propriétaires. C'est plutôt quand le chien jappe sans arrêt qu'il y a un problème. Selon la spécialiste du comportement animal Dre Jo Righetti, «Les jappements sont le problème le plus souvent signalé aux conseils municipaux. Et si vous avez déjà vécu avec un chien qui aboie, ou si vous en avez eu un comme voisin, vous savez à quel point cela peut être agaçant et bruyant. J'aime voir les aboiements d'un chien comme un symptôme, et pour traiter ce symptôme, il faut en comprendre la cause. Les causes d'aboiements excessifs ou inappropriés les plus courantes sont: l'excitation, l'ennui, l'anxiété, les perturbations et un comportement permettant d'attirer l'attention. Abordez la raison de l'aboiement indésirable et vous le réduirez.»

Si vos voisins se plaignent, vous devrez probablement agir rapidement.

Conseils pour faire cesser les aboiements excessifs

1. Résolvez les problèmes sous-jacents

Consultez la liste de la section ci-dessus et voyez si elle s'applique à votre chien. S'il semble inconfortable ou a l'air d'éprouver de la douleur, il se peut qu'une visite chez le vétérinaire soit de mise. S'il semble s'ennuyer, essayez d'instaurer une routine de marche quotidienne ou de jouer à «Va chercher!» Si votre chien aboie lorsque vous le laissez seul pour aller au travail, quelques jouets-gâteries à libération lente pourraient lui offrir une distraction. Essayer de comprendre pourquoi votre chien aboie et quelle stratégie fonctionne pour le faire cesser peut s'avérer un processus d'essais et erreurs. Considérez les aboiements comme un symptôme: pour résoudre le vrai problème, il ne suffit pas de les faire cesser tout simplement. C'est pourquoi les colliers anti-aboiements de toute sorte, mais en particulier les colliers électriques et les colliers qui dégagent une odeur désagréable, ne devraient pas être utilisés. Vous risquez de transformer les aboiements en un comportement encore plus perturbateur.

2. Ne criez pas

Bien qu'il soit tentant de crier pour que votre chien se taise ou cesse d'aboyer, cela

TAVERNE Pascal Piette



FERMÉ
lundi
OUVERT
de 10h00 à ...

Rue Chaussée 140
4342 Awans



0493 61 13 37

La Fontaine de Jade

CUISINE CHINOISE AUTHENTIQUE



Maison fondée
en 1985



Rue de L'ysse, 321
4430 Ans

☎ 04 246 49 72

info@lafontainedejade.com

www.lafontainedejade.com



Chien: Comment faire cesser les aboiements excessifs

(suite)

s'avère souvent contre-productif. Lorsque vous faites cela, votre chien ne reçoit pas comme message que vous êtes mécontent de son comportement. Il croit que vous imitez ses aboiements, ce qui peut l'encourager à aboyer de plus belle.

Au lieu de crier, essayez de rediriger l'attention de votre chien en l'appelant calmement pour qu'il vienne vous voir et s'assoie, se couche, ou accomplisse n'importe quel autre ordre de base. Donnez-lui ensuite une récompense pour avoir obéi à cet ordre; il sera par le fait même récompensé pour avoir cessé d'aboyer.

3. Apprenez à votre chien à aboyer

Cette autre option peut sembler contre-intuitive. Votre chien aboie déjà trop. Pourquoi lui enseigneriez-vous à aboyer davantage? La réponse? Pour avoir le contrôle. Si vous pouvez faire aboyer votre chien sur commande, vous avez déjà franchi la première étape pour être en mesure de contrôler quand il aboie et quand il n'aboie pas. Voici comment:

Commencez par placer quelqu'un à l'extérieur de la maison pendant que votre chien et vous êtes à l'intérieur.

Dites à votre chien «aboie» tandis que l'autre personne sonne ou frappe à la porte.

Lorsque votre chien aboie, récompensez son comportement avec des félicitations ou une petite gâterie.

Au fil du temps et avec la pratique, votre chien apprendra à aboyer dès que vous lui en donnez l'ordre. Lorsque vient le temps de lui apprendre à être silencieux, les étapes sont similaires:

Demandez à votre chien d'aboyer et félicitez-le verbalement lorsqu'il le fait.

Ensuite, donnez l'ordre de votre choix pour qu'il cesse, et en même temps, donnez-lui une gâterie ou un nouveau jouet.

Votre chien cessera probablement d'aboyer pour prendre le jouet ou le renifler.

Félicitez-le et offrez-lui beaucoup de renforcement positif pour cette action.

Le dressage de votre chien peut être un peu plus compliqué que cela, et des facteurs sous-jacents comme l'ennui et l'anxiété peuvent être difficiles à traiter et même nécessiter l'aide d'un spécialiste du comportement canin.

Pièges potentiels à éviter

Bien qu'il y ait plusieurs produits sur le marché qui prétendent aider à faire cesser les aboiements excessifs des chiens, nous n'en recommandons pas l'utilisation. Les produits tels que les colliers électriques et les colliers avec aérosol sont inutilement agressifs et désagréables, et ils répriment le comportement naturel et le besoin de communiquer de votre chien.

Ces outils négatifs de punition ne traitent pas les causes des aboiements de votre chien. Ils peuvent même aggraver le problème ou créer d'autres comportements problématiques, car ils entraîneront possiblement du stress, de l'anxiété et de la frustration chez votre chien.

Bonne nouvelle: le problème est commun et il existe beaucoup de bonnes stratégies pour aborder ce problème de comportement. Vous pouvez trouver de l'aide pour encourager votre chien à communiquer de façon réfléchie dans notre centre numérique sur le comportement canin, ainsi qu'auprès de votre vétérinaire ou d'un spécialiste du comportement canin.



La Villa Marina c'est avant tout
un choix de plats riches en couleurs,
cuisinés avec des produits
de toute fraîcheur

Que vous soyez seul ou en groupe,
vous serez toujours
en famille à la Villa Marina

Ouvert tous les jours
de 11h30 à 14h30
et de 17h30 à 22h30

Rue de Bruxelles,
215 - 4340 Awans



SPECIALITES ITALIENNES
GRILLADES de POISSONS et de VIANDES




HORT'ANS
jardinerie - pépinière

f  Hort'ans

SPRL Hort'Ans
Rue Jean Jaurès 182 - 4430 Ans

info@hortans.be
Gsm : +32 470 460 557

www.hortans.be

CARROSSERIE **FRANSEN & FILS**



CARROSSERIE TOUTES MARQUES
AGRÉÉ TOUTES COMPAGNIES
info@carrosseriefransenliege.be

☎ 04 226 62 70
Rue A. Renson, 104 - 4420 St-Nicolas



place Jean Jaurès 45
4040 Herstal

ville@herstal.be
04 256 80 00



La *Sacrée* Charlemagne

Une bière de caractère

Cette bière vous dévoilera sa robe
blonde dorée et sa mousse crémeuse.
Elle est à la fois corsée et douce
pour vos papilles



☎ 0498/66 30 50

Bière artisanale non filtrée et refermentée en bouteille



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



BO GARDEN
Espaces verts



Aménagement
& création de jardins



Abattage
et élagage



Entretien
de jardin



Création
de piscines

Avenue de Navagne 24
4600 Visé
0487 24 72 72



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 -

Tiramisu salé aux légumes confits

Vous aimez le tiramisu ? Et si on le revisitait en version salée ? C'est la recette que nous propose Marie Food Tips sur son compte Instagram.... Et c'est bluffant !

Tout droit venu d'Italie, le tiramisu est devenu incontournable sur nos tables ! Sa saveur et sa texture fondante et crémeuse en font un vrai petit péché mignon. L'instagrammeuse Marie Food Tips a eu l'idée de s'inspirer de cette recette iconique pour la décliner en version salée. Elle fait rôtir des courgettes et des tomates avant de les associer à une préparation crémeuse à base de mascarpone, d'œufs et de parmesan. Le résultat ? Une recette rafraîchissante hyper-gourmande, et une excellente alternative aux traditionnelles quiches ! C'est certain, vos convives vont se régaler !

La recette du tiramisu salé

Préchauffez le four à 200 °C. Rincez 2 courgettes et coupez-les en tranches dans le sens de la longueur. Lavez 1 barquette de tomates cerises et coupez-les en deux.

Disposez une feuille de papier cuisson sur une plaque et recouvrez d'une couche de parmesan

râpé. Ensuite, répartissez les tranches de courgettes et les tomates cerises. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez.

Pendant ce temps, dans un bol, fouettez 2 jaunes d'œufs avec une poignée de parmesan. Ajoutez 1 pot de mascarpone. Fouettez 2 blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.

Faites tremper 1 paquet de biscuits apéritifs dans du bouillon de légumes puis répartissez-les dans un plat à four.

Recouvrez de mousse au mascarpone puis de lamelles de courgettes. Nappez de pesto puis recouvrez de tomates cerises, et alternez ainsi les couches. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Au moment de servir, saupoudrez de parmesan râpé et décorez avec quelques feuilles de basilic frais.

SUDOKU

Solution p 29



JEUX

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

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

LE PETIT VAUDREE 3

NOUS VOUS PROPOSONS DIFFÉRENTES BIÈRES SPÉCIALES ET DIFFÉRENTS PETITS PLATS À DÉGUSTER SUR PLACE ET QUAND LA SAISON S'Y PRÊTE NOUS VOUS PROPOSONS DES PLATS AU BARBECUE



Dégustation de Rhums
1 x par mois



Kicker, billard, terrain de pétanque, flèches...Etc.

RUE CÉSAR DE PAEPE 27
4683 OUPEYE

☎ 0495 63 97 67

SUDOKU



Solution de la page : 28

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

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

Les chiens voient-ils les couleurs?

Les chiens sont connus pour leur odorat aiguisé et leur capacité à sentir les émotions et l'énergie des humains, mais qu'en est-il de leur vision? Vous avez peut-être entendu dire que les chiens ne voyaient pas toute la gamme de couleurs perceptible aux humains. C'est vrai, mais l'histoire ne s'arrête pas là. Dans l'article ci-dessous, nous aborderons comment les chiens voient les couleurs et quelques autres faits amusants sur la vision canine.



En bref: oui, les chiens peuvent voir les couleurs. Le monde ne leur apparaît pas qu'en noir, gris ou blanc. Mais ils ne voient pas les couleurs exactement comme les humains. Leur gamme se limite au bleu, au jaune et aux nuances de gris. On considère généralement qu'ils ne sont pas capables de distinguer les tons de vert ni de rouge.

Cette particularité s'explique par la structure de l'œil du chien, qui est différente de celle de l'humain. Toute la lumière est traitée à travers l'œil dans la rétine. La rétine a des cellules appelées cônes et bâtonnets qui sont des photorécepteurs responsables de la perception des couleurs. Les humains possèdent trois types de cônes, mais les chiens n'en ont que deux, ce qui limite la palette de couleurs qu'ils peuvent voir.

Les chiens peuvent-ils voir dans l'obscurité?

Les différences entre la vision du chien et de l'humain ne se limitent pas à la perception des couleurs. Les yeux des chiens et des humains ont évolué différemment pour mieux répondre à leurs besoins respectifs. Les humains sont une espèce diurne, ce qui signifie que leurs heures d'éveil sont concentrées le jour, quand il fait clair. Les chiens, par contre, sont crépusculaires, donc ils sont plus actifs à l'aube et au crépuscule, lorsque la luminosité est faible.

Comment la vision de votre chien en est-elle affectée? En bref, votre chien voit beaucoup mieux que vous la nuit et dans des conditions de faible luminosité. La rétine de votre chien comporte plus de bâtonnets que la vôtre; ces cellules sont principalement responsables de la détection des mouvements. Par comparaison aux cônes, les bâtonnets permettent aussi de capter des signaux visuels à des niveaux de luminosité inférieurs. Biologiquement, la quantité élevée de bâtonnets de leur rétine et leur capacité à détecter les mouvements dans l'obscurité ont permis aux chiens sauvages de mieux traquer leurs proies la nuit.

Quel est le champ de vision d'un chien?

Disons que vous et votre chien regardez votre cour arrière du même point de vue. Même sans tenir compte des couleurs, vous pourriez être surpris par les différences entre ce que vous voyez. En effet, les chiens ont un champ de vision beaucoup plus large en raison de leur vision périphérique accrue.

Les humains ont une vision périphérique d'environ 180 degrés, mais les chiens peuvent voir jusqu'à 240 degrés autour d'eux. Ce n'est pas loin d'une vision panoramique! Pourquoi? Bien que leurs yeux soient tournés vers l'avant, comme ceux de tous les prédateurs, ceux-ci ont généralement une position plus latérale sur leur tête par comparaison aux humains, ce qui leur donne un champ visuel plus étendu.



La Menuiserie

place du XII de ligne, 14 à 4040 Herstal



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



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

Ventre plat : ces deux aliments particulièrement efficaces pour (enfin) perdre sa graisse abdominale

S'il n'existe pas de secret pour réduire la graisse abdominale (en dehors d'un mode de vie sain, d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière), manger deux aliments en particulier pourrait aider à avoir un ventre plat, selon des experts américains. Voici lesquels.

Les protéines seraient-elles la solution pour avoir un ventre plat ? De nombreuses études ont déjà montré que les personnes qui consommaient plus de protéines avaient tendance à avoir moins de graisse abdominale que des personnes ne consommant que peu de protéines. Et selon des experts interrogés en mars 2023 par le média américain SheFinds, manger quotidiennement deux aliments bien précis et riches en protéines permettrait de réduire la masse graisseuse abdominale et serait l'un des meilleurs moyens d'atteindre votre objectif de perte de poids. Dans le cadre d'un mode de vie sain et équilibré, bien évidemment.

Les protéines sont en effet "essentiels à l'organisme", rappelle l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (Anses). Ces macronutriments "jouent un rôle structural (au niveau musculaire ou encore cutané) mais sont également impliquées dans de très nombreux processus tels que la réponse

immunitaire (anticorps), le transport de l'oxygène dans l'organisme (hémoglobine), ou encore la digestion (enzymes digestives)" continue l'agence.

Quels sont ces deux aliments riches en protéines qui aideraient à avoir un ventre plat ?

Les haricots noirs

Selon ces experts américains, les haricots noirs seraient des alliés minceur. Ils "contiennent une tonne de nutriments dans n'importe quel repas, ce qui est utile lorsque vous essayez d'obtenir des protéines adéquates dans le cadre d'un régime à base de plantes et de réduire votre budget d'épicerie" précise à SheFinds la diététicienne Trista Best. Moins connu que le haricot vert ou rouge, le haricot noir serait particulièrement riche en protéines tout en apportant peu de calories.

Mais ses bienfaits ne s'arrêteraient pas là. En effet, cette légumineuse serait riche en fibres, ce qui permettrait d'éliminer les toxines. De plus, cela pourrait vous aider à rester rassasié après un repas, de limiter les grignotages et donc de favoriser la perte de poids.

Le saumon

Les spécialistes recommandent également de consommer du poisson chaque semaine, ce dernier étant une source d'apport non négligeable en protéines et en bonnes graisses. Plus spécifiquement, le saumon a les faveurs des spécialistes. Il est riche en acides gras oméga-3 et en vitamine D. Selon Heather Hanks, nutritionniste à la Medical Solutions Barcelona, une clinique médicale barcelonaise, cité par le média SheFinds, manger du saumon permettrait de "réduire l'inflammation, réguler la santé immunitaire et favoriser la digestion", ce qui pourrait aider à la perte de poids.



Le Jaurès

Tous les
vendredi :



KARAOKE

Herstal



📍 Pl. Jean Jaurès 16, 4040 Herstal

☎ 04 355 29 82

POES

CARROSSERIE

Accueil - Conseils - Compétences



HERSTAL
04 362 63 01

www.carrosseriepoes.be
Rue Marexhe 64 - 4040 Herstal



Van Gogh, peintre maudit

Vincent Van Gogh, figure emblématique de l'art du XIXe siècle, demeure une énigme fascinante et une source inépuisable d'inspiration. Son nom résonne dans les annales de l'histoire de l'art comme celui d'un génie tourmenté, dont les coups de pinceau ont transcendé les limites du réel pour capturer l'essence même de l'émotion humaine. Mais saviez-vous qu'enfant, Van Gogh n'était pas doué en dessin ? Ou qu'il a voulu être pasteur ? Voici dix anecdotes insolites qui viennent éclairer la personnalité de l'artiste sous un autre jour.

Un enfant pas doué en dessin

La mère de Vincent voulait que tous ses enfants reçoivent une éducation artistique, à commencer par la musique et le dessin. Vincent ne manifeste alors aucun don particulier. Il n'aborde vraiment la technique que dans sa vingtaine, quand il veut croquer sur le vif la vie des mineurs du Borinage, pour témoigner de leur misère. Quand il arrive à Paris en 1886, ses camarades du cours Formon sentent son talent pour la couleur mais le jugent encore piètre dessinateur. Paradoxalement, ce trait difficile, tourmenté, sera l'un des marqueurs de son style.

Vincent Van Gogh a voulu être pasteur

Après une première carrière de marchand d'art (et une vie très libre) à Londres et Paris, Vincent traverse une phase mystique. La vie de Jésus, d'Ernest Renan le marque profondément : il s'identifie à son thème sacrificiel. De 1876 à 1880, il étudie la théologie et veut devenir pasteur (comme son père). Quand il part prêcher les mineurs du Borinage, près de Mons, en Belgique, il s'y investit totalement - avec une intensité qui finit par dérouter ses ouailles !

Inspiré par le Japon

En même temps que les impressionnistes, Van Gogh a vécu en direct l'arrivée en Europe des premières estampes japonaises. Un vrai choc esthétique. Il en a collectionné plus de 600, qu'il a même exposées à Paris dans le but d'en revendre. Leur influence apparaît dans son approche de motifs végétaux, comme dans *Amandiers en fleurs* ou le *Portrait du Père Tanguy*.

Une carrière éclair (et tardive)

Van Gogh ne trouve vraiment son style qu'en 1886, à 33 ans, et toutes les toiles que l'on connaît de lui datent donc des quatre ans qui suivent - jusqu'à sa mort en juillet 1890. Il peint alors comme un possédé, dans l'urgence, faisant fi des techniques classiques - ce qui rend son œuvre très fragile, difficile à conserver et restaurer.

Un rat de bibliothèque

Artiste érudit, Van Gogh a lu des montagnes de livres en néerlandais, en allemand, en français et en anglais. Le motif des livres reviendra d'ailleurs dans 18 de ses tableaux, et dans ses dessins. On reconnaît parfois des couvertures de *Madame Chrysanthème* (de Pierre Loti, roman typique de la mode japonisante), ou de *Germaine Lacerteux* (des frères Goncourt). Parmi ses auteurs fétiche : Zola, Maupassant, Hippolyte Taine...

Van Gogh n'a vendu qu'une toile

À la toute fin de sa vie, en 1890, l'artiste a vu paraître les premiers articles élogieux sur sa peinture. Mais il n'a aucun succès commercial. Parmi ses toiles aujourd'hui célèbres, *Amandiers en fleurs* était un cadeau de naissance pour le fils de son frère Théo. La légende veut qu'il n'ait vendu qu'une seule toile de son vivant, *La Vigne rouge* (1888), du moins dans le cadre officiel du marché de l'art.

Un lobe d'oreille en cadeau

C'était la veille de Noël 1888. Vincent venait de se disputer avec Gauguin, qui se moquait complètement de ses efforts pour l'accueillir en Arles. Profondément blessé par ses mots, et très alcoolisé, il s'est tranché le lobe de l'oreille (fort maladroitement) et s'est empressé d'aller l'offrir à une prostituée qu'il fréquentait... Les Arlésiens finissent par craindre le peintre, et signeront une pétition pour l'expulser. Blessant encore plus le peintre, qui dit à son frère : "Je m'étais fait une blessure à moi-même, mais je n'en avais aucunement fait à ces gens là."

Victime de l'absinthe

Quand Van Gogh se montre excessif, emporté, c'est le plus souvent sous l'effet de l'alcool (ou de son manque). L'absinthe, la "fée verte", a fait des ravages dans sa génération d'artistes. Elle exaspère sans doute chez lui des tendances dépressives héritées de sa famille maternelle. Par-dessus ce penchant pour l'alcool, les médecins soignaient alors la mélancolie avec du bromure de potassium... quel cocktail ! La médecine contemporaine aurait sans doute offert à Van Gogh des options pour vivre et créer plus longtemps.



TROC

Hannut

Vide maison



- Vide maison
- Remise en état jardin
- Déménagement
- Service lift
- Enlèvement métaux
- Nettoyage maison après décès - succession
- diogène - insalubre
- Transport divers

Magasin ouvert
du mercredi au lundi
de 10h à 18h
Rue de Huy 103 B
4280 HANNUT

0474 42 38 57
0493 35 81 40

videmaisontintin@gmail.com

**Travail effectué
par le patron
dans un délai
rapide**



Pause Beaute



Institut Herstal
Place Jean Jaurès, 7
4040 Herstal
04/264 19 91

www.pause-beaute.be



Pause-Beaute Priscilla Foureaux

Au Mourillon
Ambiance & animations diverses



Place Jean Jaurès, 3
à 4040 Herstal

RIONS

Ta mère



- Ça y est! J'ai une nouvelle copine!
- Super. Elle a quel âge ?
- Oh...une petite cinquantaine.
- La cinquantaine ? T'es malade...elle pourrait être ta mère!
- Sûrement pas! C'est la tienne!

Qui a lâché ?

Dans un compartiment de train, un gars lâche accidentellement un pet sonore. Il ne se démonte pas, et il joint ses deux mains en croisant les doigts et en claquant ses paumes l'une contre l'autre pour imiter le bruit d'un pet.

Un type lui demande :

- Et pour l'odeur, vous allez faire comment ?

La robe

Elle est émerveillée par une robe et le fait comprendre à son mari ! Son mari lui demande :

- Elle te plaît ?
- Oh oui, elle est magnifique !
- Si tu veux demain on revient et tu pourras encore la regarder.

AA

Un gars téléphone le soir aux Alcooliques Anonymes :

- J'ai besoin d'aide! Je suis seul chez moi, face à 12 litres de pinard à 14 °!
- Ne me laissez pas tomber, je vous en supplie.
- Bien sûr, monsieur, nous sommes là pour vous aidez. Que pouvons-nous faire ?
- Vous pourriez m'amener un tire-bouchon ?



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



LES SUJETS SUIVANTS SONT
L'OBJET DE VOS PRÉOCCUPATIONS

- › Entreprise générale de construction/Rénovation
- › Certification PEB
(vente et/ou location biens immobiliers)
- › Audit logement
- › Gestion et coordination
- › Aide à la construction ou à la rénovation
- › Projet de lotissement ou de plan de masse
- › Création d'une nouvelle voirie
- › Projet immobilier
- › Expertise par contrôle

Pensez Gesticonstruct, une société
sérieuse à votre service

CERTIFICATIONS



GSM : 0479 29 16 01
info@gesticonstruct.be
www.gesticonstruct.be

Le Jackpot Fléron

Avenue des Martyrs, 171 à 4620 Fléron

Ouvert 7j/7

Responsables : Mr Snytselaar John
et Mr Apriaens Thomas



Pavé de saumon et légumes grillés

la recette de ce repas sain et gourmand à faire entièrement au four



Qu'il soit grillé au barbecue, cuit à la plancha, poêlé, braisé ou cuit à la vapeur, le saumon s'apprécie de multiples façons et régale les papilles des amateurs de saveurs iodées. Dans sa recette, Sandrabssi a choisi de le rôtir au four. Elle propose de l'accompagner de tomates cerises, d'asperges vertes et de petites pommes de terre. Une recette printanière des plus séduisantes qui devrait régaler tous vos convives ! Petit plus, ce plat très coloré constituera un repas parfaitement équilibré. Que demander de plus ?

La recette des pavés de saumon et légumes grillés

Préchauffer le four à 200 °C. Nettoyez 600 g de pommes de terre en les frottant sous l'eau fraîche (vous pouvez garder la peau), coupez-les en morceaux et déposez-les dans un saladier. Ajoutez 500 g de tomates cerises, salez, poivrez, saupoudrez d'ail en poudre et d'herbes de Provence et mélangez bien le tout.

Disposez les pommes de terre et les tomates cerises sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 30 à 40 minutes.

Préparez un beurre parfumé en mélangeant 30 g de beurre pommade avec un filet de jus de citron, de l'estragon, un peu de persil frais ciselé et 2 gousses d'ail hachées. Disposez 4 beaux pavés de saumon frais sur les légumes, salez, poivrez, badigeonnez de beurre persillé, répartissez 200 g d'asperges vertes préalablement assaisonnées de jus de citron, huile d'olive, sel, poivre, herbes de

Provence et miel et enfournez à nouveau pour 10 minutes.

Saupoudrez les pavés de saumon et les légumes de parmesan râpé et passez quelques instants sous le gril du four, jusqu'à ce que le poisson soit cuit (comptez 3 à 5 minutes selon votre four et l'épaisseur des pavés de saumon). C'est prêt !

Nos astuces et nos variantes

Pour que votre plat soit bien coloré, n'hésitez pas à le concocter avec des tomates cerises de différentes couleurs (jaunes, rouges, oranges).

Sandrabssi préconise d'utiliser des pointes d'asperges vertes, qui seront bien tendres et goûteuses. Si vous n'en trouvez pas au marché, pensez aux asperges surgelées !

Cette recette peut également se préparer avec des pavés de truite. Souvent plus abordable, elle a également l'avantage d'être moins calorique et plus digeste que le saumon. Ces deux poissons regorgent de bienfaits ; ils sont riches en "bons" acides gras (ces fameux oméga 3 bénéfiques à notre santé cardio-vasculaire), apportent des protéines d'excellente qualité, mais aussi des vitamines du groupe B (et notamment de la vitamine B12), mais aussi du phosphore, du magnésium et du potassium. Bref, que du bon ! Choisissez un saumon de qualité : optez de préférence pour un poisson labellisé (Label rouge, par exemple), qui garantit de bonnes conditions d'élevage.



fleursbottin.englebert@gmail.com

www.fleursbottin-englebert.be



📍 Avenue des Martyrs, 192
4620 Fléron

☎ 04 358 38 99

📞 0471 38 03 01

Du lundi au jeudi
de 9h à 19h
Le vendredi & le samedi
de 9h à 19h30
Le dimanche
de 9h à 18h

📍 Grand Route 238
4610 Beyne-Heusay

☎ 04 365 05 65

Du mardi au jeudi
de 9h à 18h30
Le vendredi & samedi
de 9h à 19h
Le dimanche
de 9h à 16h

**VOTRE SÉCURITÉ,
NOTRE MÉTIER**

**VM
SECURITE**

⚡ Alarme intrusion & incendie 🏠 Domotique
📺 Vidéo surveillance 🔑 Contrôle d'accès

0496/ 128 478 • 04/377 88 00

vanwers.hugues@vmsecurite.be

Agréé : MI-BZ 20153603 et INCERT A-0055

Vos rêves verts deviennent réalité...



**GARDEN LEROY
AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS
PROJETS PAYSAGERS**

**LEROY MICHEL - 41, avenue Jean Jaurès
B-4630 Soumagne
+32 (0) 472 119 265
contact@gardenleroy.be
www.gardenleroy.be**



STUPIDE OU BIEN MALINE ?

Trois amis prennent une pause dans la cafétéria de l'entreprise. Ils discutent de la bêtise humaine en général et de la stupidité de leurs épouses respectives en particulier.

Le premier remarque:

- Les femmes sont surtout idiotes lorsqu'elles font du shopping. Elles croient au Père Noël.

Tenez ma femme a acheté une robe de haute couture à 3000 euros et elle ne peut même pas rentrer dedans.

Le second explique:

- Moi, ma femme vient d'acheter un coupé Mercedes et elle a négligé un détail, c'est qu'elle n'a pas encore le permis de conduire...

Le troisième surenchérit:

- La mienne est sans nul doute la plus stupide des femmes ; elle a acheté une boîte de 100 préservatifs avant de partir en vacances au Mexique et je ne viens même pas avec elle...

LE TRADER

Devant sa banque, un trader gare sa Porsche flambant neuve, histoire de frimer devant ses collègues.

Au moment où il commence à sortir de sa voiture, un camion arrive à toute allure et passe si près qu'il arrache la portière de la Porsche puis disparaît aussi vite.

Le trader se rue sur son portable et appelle la police. Cinq minutes après, les flics sont là. Avant même qu'un des policiers n'ait pu poser la moindre question, le trader commence à hurler :

- Ma Porsche turbo est foutue. Quoi que fassent les carrossiers, ce ne sera plus jamais la même ! Elle est foutue, elle est foutue !

Quand il semble avoir enfin fini sa crise, le policier hoche la tête avec dégoût et lui dit :

- C'est absolument incroyable à quel point, vous autres banquiers, vous êtes matérialistes ! Vous êtes si concentrés sur vos biens que vous ne pensez à rien d'autre dans la vie.

- Comment pouvez-vous dire une chose pareille à un moment pareil ? sanglote alors le propriétaire de la Porsche.

Le policier répond :

- Vous n'avez même pas conscience que votre avant-bras gauche a été arraché quand le camion vous a heurté.

Le banquier regarde son bras avec horreur et hurle :

- Nooooooooooooooooon, ma Rolex !


 Royal
 Hôtel Restaurant
Bonhomme

Hôtel authentique aux portes de l'Ardenne



Rue de la Reffe n° 26 4920 Remouchamps - Tél.: 00 32 (0) 4 384.40.06

info@hotelbonhomme.be

www.hotelbonhomme.be

Rejoignez-nous
sur Facebook



Ferronnerie (inox, acier, ...)
Escalier, garde-corps, barrière, ...

Vente, réparation et entretien de matériel horticole

Jérôme Bougelet

DOLMAR



4920 Harzé

0494/930.887

TVA: BE 0544 519 792

bougelet.jerome@gmail.com

Lady Gaga : une diva née à New York



Du couvent à l'école d'art

Stefani Joanne Angelina Germanotta naît le 28 mars 1986 à New York. Elle grandit avec ses parents, d'origines italienne et canadienne, et sa petite sœur Natali dans l'Upper West Side (photo), un quartier résidentiel de Manhattan. Dès l'âge de 4 ans, elle joue du piano à l'oreille, avant de suivre des cours particuliers. Imprégnée de religion catholique, la jeune fille entre, à 11 ans, au couvent du Sacré Cœur, école pour filles en bordure de Central Park où elle révèle déjà son excentricité. Mise à l'écart, voire brutalisée par les autres élèves, elle commence à écrire des chansons. A 17 ans, elle est admise à la prestigieuse New York University Tisch School of the Arts.

Une éducation sur scène

Stefani quitte Tisch en cours de deuxième année, persuadée qu'elle apprendra plus par la pratique que par la théorie. Elle chante dans des bars réputés de la scène rock new-yorkaise, tels que le Bitter End (photo), tout en servant les clients du Cornelia Street Café à Greenwich Village. Elle vit alors dans le quartier plus populaire du Lower East Side et commence à travailler avec Rob Fusari, producteur de Beyoncé et Will Smith. C'est lui qui l'aurait surnommée Lady Gaga, en référence à la chanson Radio Ga Ga de Queen. Le duo écrit de nombreuses chansons, dont une consacrée à la ville qui ne dort jamais : New York, véritable déclaration d'amour ("je ne te quitterai jamais, je t'aime New York"). Non seulement Gaga trahit sa promesse en s'installant à Los Angeles mais, en plus, le titre n'a pas été retenu pour figurer dans son premier album *The Fame*, sorti en 2008.

Devenue une star mondiale,

l'artiste revient dans la "grosse pomme" en 2014. Elle y loue un appartement en bordure de Central Park dans lequel a vécu Liza Minnelli, fameuse interprète du standard New York, New York. Elle entonne d'ailleurs ce titre en 2015 lors du concert télévisé Sinatra 100, pour le centenaire du crooner. En 2016, à l'occasion de la sortie de son album *Joanne*, la diva revient sur la scène du Bitter End, terminant son concert sur le toit pour les multiples fans n'ayant pu entrer dans le bar. Elle déménage en 2018 dans une incroyable maison de quatre étages au sud-est de Manhattan, à quelques miles au sud du restaurant italien de ses parents, Joanne Trattoria. Mais c'est sa propriété géante en bord de mer à Malibu, en Californie, qu'elle considère aujourd'hui comme son sanctuaire.





VENTE - RÉPARATION - ENTRETIEN TOUTES MARQUES

SPÉCIALISTE

AUDI - VOLKSWAGEN - SKODA - PEUGEOT - TOYOTA

rue de la Légende 1 à 4141 Sprimont

Tél. 04/365 57 06

garage.lenges@gmail.com

**PAIN
PERDU**



**MENUISERIE
GÉNÉRALE**

s.p.r.l. **Leclercq F. & Fils**

Rue de la Havée Madeleine, 38
4170 COMBLAIN-AU-PONT
FAX 04 376 73 01

04 369 15 59

Spécialités : portes intérieures en chêne, escaliers, menuiserie,
chassis Bois et PVC Knauftherm.

NOUVELLES CONSTRUCTIONS... TRANSFORMATIONS

GSM : 0473/ 64 60 70

SERRURIER



Ouvertures de Portes
Réparations
Sécurisations
Placements
Cylindres de sécurité

Marinade pour barbecue :

5 recettes originales qui vont donner beaucoup de goût à vos viandes



L'heure du barbecue a sonné ! Vous êtes plutôt brochettes de poulet, côtelettes d'agneau ou travers de porc ? Quelle que soit votre préférence, il est bien connu que les marinades rehaussent avec bonheur les viandes et les volailles cuites sur la grille du barbecue. Et pour sortir des sentiers battus, Don Sido nous propose 5 idées de marinades vraiment originales. À base d'herbes, d'épices, d'huile d'olive ou de yaourt, en version sucrée/salée ou à connotation asiatique, vous n'aurez que l'embarras du choix. C'est certain, vous allez être le roi (ou la reine !) du barbecue !

La marinade marocaine

Dans un bol, placez 1 oignon pelé et émincé avec 1/4 de botte de persil et de coriandre, 1 cuillère à café de sel, du poivre, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à café de gingembre moulu, 1 pincée de safran et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.

La marinade barbecue au miel

Versez 4 cuillères à soupe de sauce barbecue fumée dans un bol mixeur, ajoutez le jus d'un demi-citron, un peu de sel et de poivre, un soupçon de paprika et 1 cuillère à soupe de miel, puis mixez.

La marinade shawarma

Mixez 1 yaourt à la grecque avec 3 gousses d'ail pelées, le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à café de sel, du poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, un peu de curcuma, de paprika et de cumin.

La marinade africaine

Versez 1 yaourt à la grecque dans le bol mixeur, ajoutez 1/2 botte de persil plat, 1/2 oignon pelé, 4 gousses d'ail épluchées, 1 cuillère à café de sel, du poivre, 1 cuillère à café de moutarde, 1 demi-poirron rouge coupé en morceaux et 1 demi jus de citron.

La marinade asiatique teriyaki

Mixez 4 cuillères à soupe de sauce soja salée avec 3 gousses d'ail pelées, 20 g de gingembre frais épluché, 1 oignon vert pelé, 2 cuillères à soupe de sauce teriyaki, 1/2 cuillère à café d'huile de sésame et 1 cuillère à soupe de miel.

Les astuces pour des viandes marinées parfaites
Toutes ces idées de marinades proposées par notre Instagrammeur s'adaptent parfaitement bien à un filet de poulet ou toute autre viande de votre choix. Une fois que vous aurez fait votre choix de marinade, il ne vous reste plus qu'à procéder à la recette. La petite astuce ? Placez vos morceaux de viande (des cubes de blancs de poulet par exemple) dans un sac de congélation, puis versez la marinade. Refermez bien le sac et mélangez, en massant avec les mains. Ensuite, placez le tout au réfrigérateur et laissez mariner au moins 1 heure (n'hésitez pas à prolonger le temps de marinade, pour encore plus de goût !). Une autre astuce ? Vous pouvez parfaitement glisser les petits sacs de viande avec leur marinade au congélateur.



**CAFE
LA BRASSERIE
RESTAURANT**

**Place du Martyr 38
4800 VERVIERS**

087/70 70 32

Stéphane
ROBERT

CHASSIS - PORTES
VOLETTS - VERANDAS
PVC - BOIS - ALU

Devis gratuit &
Service personnalisé
Travail soigné

**+20 ANS
D'EXPERIENCE**

Agrée ^{N°}
toutes primes
**Région
Wallonne**

PRIX - QUALITÉ - SERVICE

Appelez-nous maintenant et découvrez notre service

www.chassis-robert.be
stephane@chassis-robert.be

Rue Slar - Z.I.
4801 STEMBERT
Verviers

Tél 087 53 13 73



TEQUILA
Café & Bar

OUVERTURE
à partir de 15h
du lundi au samedi.
Les jeudi
à partir de 17h apéro

rue Spintay, 4 à 4800 Verviers

Frida Kahlo, une artiste inspirante pour de nombreux créateurs



Retour sur la vie et le style flamboyants de cette artiste mexicaine hors-normes.

La "Maison bleue" de Mexico

Née en 1907 dans une maison aux murs bleus (la Casa Azul, aujourd'hui transformée en musée), Frida Kahlo vit une enfance tourmentée à cause d'une polio qui la fait boiter. Elle rêve de devenir médecin. Mais à l'âge de 18 ans, un grave accident de bus la cloue au lit. Elle se met alors à peindre des autoportraits grâce à un miroir.

La "Maison bleue", devenue le Musée Frida Kahlo. La "Maison bleue", devenue le Musée Frida Kahlo. © Alejandra Galindo / Wikimedia Commons

Frida Kahlo fait une douloureuse fausse couche à Détroit

A 20 ans, elle rencontre Diego Rivera célèbre peintre muraliste de 41 ans. Elle l'épouse en 1929 et le suit à San Francisco où il doit répondre à des commandes. Elle déteste sa vie américaine, marquée par une première fausse couche à Détroit, douloureuse expérience dépeinte dans le tableau L'hôpital Henry Ford ou Le Lit volant. Le couple rentre au Mexique en 1933.

1938, une première expo à New York
En 1935, elle découvre que son mari la trompe

avec sa sœur. Frida part six mois à New York avec deux amies. Cet épisode est immortalisé par sa toile sanglante Quelques petites piqûres. Elle retournera à Big Apple en 1938 pour sa toute première exposition à la Julien Levy Gallery.

1939, Frida Kahlo entre au Louvre
En 1939, Frida Kahlo est invitée dans la Ville lumière par André Breton pour participer à l'expo collective Mexique. Elle fait sensation : ses 18 petits tableaux bluffent les autres artistes surréalistes et ses tenues indiennes hautes en couleur inspirent la couturière Elsa Schiaparelli. Elle ne vend qu'une toile, Le Cadre, au Louvre. Elle a depuis rejoint la collection du centre Pompidou, le seul musée d'Europe à disposer d'une de ses œuvres.

Une réconciliation californienne

Frida et Diego divorcent en 1938. Alors qu'elle se fait soigner en 1940 à San Francisco par son ami, le docteur Eloesser (un de ses autoportraits lui est dédié), elle y croise le peintre, qui veut la reconquérir. Ils se remarient et rentrent à Mexico. La vie reprend son cours à la Casa Azul, mais l'état de Frida se dégrade. Elle s'éteint, l'été 1954, en laissant un ultime message, à la fois ironique et lumineux, sur son dernier tableau Pastèques, Viva la vida : vive la vie !

A L'ARTOIS
Place de l'Abattoir, 13
à 4800 Verviers

Ouvert 7J/7
à partir de 9h

Bières au fût



Diffusions
des matchs de football
...



G. FAYEN



Rue d'Ensival, 144 à 4800 Verviers

bureau@fayen.be | Tél. 087/ 31.68.06

DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H30 À 18H



Frédéric
DIEFELS

Ossature Bois
Aménagement intérieur
& transformation
Ameublement
sur mesure

Villers 2A Stavelot

0495 214 829

fredericdiefels@gmail.com

Flan de courgettes et tomates cerises

la recette facile pour se faire plaisir sans effort



Envie d'une recette healthy et surtout très savoureuse ? Supertoinette a LA recette qu'il vous faut ! Voici un petit flan estival aux courgettes et tomates cerises qui devrait ravir vos papilles !

Ce sont véritablement les légumes stars de l'été ! Fraîches, colorées, économiques et polyvalentes, la courgette et la tomate s'adaptent à toutes nos envies ! On les prépare aussi bien en salade qu'en gaspacho, en gratin ... ou en flan, comme dans cette recette à la fois réconfortante et haute en couleur. La saveur des légumes est agréablement relevée par du comté, qui apporte également à cette recette beaucoup de gourmandise. Petit plus, ce flan s'apprécie aussi bien chaud que froid, pour une expérience délicieusement rafraîchissante. Vous allez pouvoir vous en régaler tout l'été !

La recette du flan de courgettes et tomates cerises

Pour cette recette prévue pour 4 à 6 personnes, commencez par préchauffer le four à 200 °C.

Lavez 4 courgettes et coupez leurs extrémités. Râpez-les au robot ou à la râpe manuelle pour obtenir des "spaghettis". Versez-les dans une passoire, salez généreusement et laissez-les perdre un peu de leur eau pendant au moins 30 minutes.

Lavez et séchez 500 g de tomates cerises et coupez-les en deux. Hachez une botte de basilic frais et 1 gousse d'ail.

Dans une jatte, fouettez 6 œufs avec un gros pot de crème fraîche épaisse, puis salez et poivrez. Ajoutez les courgettes bien égouttées, les demi-tomates, le comté râpé et le basilic, poivrez et mélangez bien.

Huilez un moule à manqué, puis versez-y la préparation. Enfouissez pour environ 40 minutes. Servez chaud ou froid.

Nos conseils et variantes

Il est important de bien faire dégorger les courgettes avec le sel, pour leur faire perdre leur eau et ainsi éviter d'avoir une préparation trop liquide. Pensez aussi à bien les rincer une fois l'opération terminée, pour les débarrasser du sel.

Cette recette vous apporte à la fois des protéines (fournies par les œufs et le fromage), des fibres (contenues dans la courgette et la tomate), et moult vitamines et minéraux, dont des vitamines B, du magnésium, du potassium ou encore du calcium (dans le comté). Pour un repas parfaitement équilibré, accompagnez ce flan de pain de campagne, de quinoa ou encore de petites pommes de terre, qui vous fourniront des glucides complexes. Ceux-ci libèrent progressivement leur énergie dans l'organisme, évitant ainsi les petites fringales de l'après-midi !



ARTEMODA[®]
by Arlette K

Place du Parc 23, 4960 Malmedy

Tél. 080/330.119

www.coiffure-kohnen.be

fermé le lundi



MEYERS

Chauffage & sanitaire

Energie renouvelable

**Rénovation complète
de salles de bain**

0474 69 00 87

SPA - THEUX - HERVE

AVENUE DES LANCIERS 117 - 4900 SPA



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois

Tél.: 087/77.45.55 - www.mazout-freson.be

RIONS

Fantasme



Un gamin, perpétuellement inquiet, demande à ses parents :

- Est-ce que j'ai été adopté ?
- Pas encore. Nous n'avons mis l'annonce qu'hier!

Alcoolique

Un fils demande à son père :

- Papa ! C'est quoi un alcoolique ? - Ben un alcoolique c'est quelqu'un qui va voir les choses en double. Tu vois par exemple ces 4 arbres là bas ? L'alcoolique lui en verra 8.
- Mais papa il n'y a que 2 arbres !

Toto

Toto rentre de l'école, visiblement content de lui. Il dit à ses parents :

- Aujourd'hui, grâce à moi, la maîtresse nous a appris plein de mots nouveaux!
- C'est bien, mon fils, répond le père. Mais qu'as-tu fait pour ça ?
- Oh, pas grand'chose! J'ai seulement mis trois ou quatre punaises s

Piscine

- Un conseiller municipal a fait du porte à porte ce matin. Il demandait si on voulait bien faire un don pour la construction de la piscine municipale.

- Ah ? Tu lui as donné quelque chose ?
- Oui, un litre d'eau!



Le Pub à Pizzas

Seraing/Flémalle



Rue
de la Banque, 2
à 4100 Seraing

ast

AUTO ST :

VOTRE GARAGE AUTO À SERAING

www.auto-st.be



ACHAT ET VENTE
de véhicule d'occasion
sur Seraing.

Gsm : 0498 78 77 60

☎ 0465 54 50 51

Rue de la vieille espérance 120 à 4100 Seraing

Jacques Dutronc, un look inclassable

On le perçoit cynique, désinvolte, volontiers provocateur... Certes, mais sa très récente autobiographie pleine d'humour nous montre d'autres facettes du chanteur-comédien.

Son titre s'imposait : Et moi, et moi, et moi rappelle son premier succès et, dans son autobiographie, sortie en novembre 2023, le chanteur-acquéreur à lunettes d'aviateur et cigare, parle de lui, révélant des aspects peu connus de son existence, notamment lorsqu'il évoque son enfance. Certes, il s'y raconte souvent avec le ton ironique ou cynique qui fait partie de son personnage, mais aussi avec émotion et simplicité. De nombreuses anecdotes, des portraits, des digressions, des révélations, des jeux de mots... On y prend un vrai plaisir.

Dutronc n'est pas un pseudo

Non, Dutronc n'est pas un pseudonyme, comme beaucoup l'ont cru à ses débuts ! Ainsi, quand Europe N°1 reçoit son premier 45 tours en 1966, les programmeurs sont persuadés que Dutronc est son nom d'artiste. Ils se réjouissent et s'amuse de ce choix d'un patronyme si français à l'heure où la mode chez les chanteurs est plutôt d'en avoir un d'inspiration anglo-saxonne, voire québécois. Mais non, l'interprète de Et moi et moi et moi, fils de Pierre et Madeleine Dutronc, s'appelle bien... Jacques Dutronc, portant le même prénom qu'un oncle mort en 1940.

Il voulait être vétérinaire

Amoureux des animaux, Jacques Dutronc voulait en faire son métier. Mais la longueur des études l'a dissuadé de concrétiser ce rêve. Dans l'appartement familial, le jeune Jacques a eu jusqu'à 150 souris blanches, ainsi que des tortues, des hamsters et un chien, Cisko. Jeune adulte, il a eu un guépard, nommé Sumo, qui avait le don de faire fuir ses petites amies. Chez lui, en Corse, dans son refuge de Monticello, il vit entouré de chats. A un moment, on en a compté pas moins de... 53.

Il a appris la guitare dans son lit

Adolescent, le futur interprète des Play-boys est victime de la maladie de Bouillaud, rhumatisme articulaire aigu très douloureux et inopérable. Contraint de rester couché, il apprend la guitare. Doué, il joue d'instinct. Rien de très surprenant : son père est un très bon pianiste et, dans la famille Dutronc, la musique tient une place essentielle.

Un look inclassable

Dès ses premières apparitions à la télévision,



Jacques Dutronc tranche par son aspect. Avec ses costumes, ses cravates, ses cheveux courts et son air sage, il ne ressemble pas aux chanteurs à la mode. On s'interroge : est-il yéyé, baba, engagé ? En réalité, il est inclassable et s'en porte très bien. Son apparence est d'abord celui d'un fils de bonne famille, élevé bourgeoisement, avec de bonnes manières. Ce qu'il est ! Il est d'ailleurs très timide, hésitant à franchir une salle pleine de monde pour se diriger aux toilettes.

Son premier tube est né d'une rivalité

En 1966, Jacques Dutronc enregistre Et moi, et moi, et moi, écrit par Jacques Lanzmann, le directeur du magazine de charme Lui. Un autre chanteur, Benjamin, aurait dû l'interpréter. Mais il ne fait pas l'affaire. Dutronc, qui a composé la chanson et travaille aux studios Vogue, le remplace presque par hasard. Le succès de cette chanson permet à Jacques Wolfsohn, l'un des deux directeurs artistiques de la maison de disques, de prendre sa revanche sur son rival, Christian Fechner, qui triomphe alors avec les Élucubrations d'Antoine, son poulain...

Jacques Dutronc est fan de Derrick

Ce n'est pas un canular : le chanteur adore le feuilleton Derrick et place le policier de la série policière allemande très haut dans son Panthéon. Il précise toutefois que, diffusés à l'heure de la sieste, les épisodes l'aident à s'endormir. Cet enthousiasme était partagé par le réalisateur Claude Chabrol et les deux hommes en discutaient souvent ensemble.



Menthe & Basilic

/ LUNCH BAR GOURMAND /

Rue Cockerill, 84/1
4100 Seraing

☎ **0455 10 28 13**

mentheetbasilic84@gmail.com



TAVERNE

La Rose Rouge

Nouvelle direction

- Karoké
- Petite restauration
- Équipe de fléchettes et de billard à bouchons
- Divers jeux de société



Ouvert du lundi au dimanche de 10h à ...

☎ **0498/66.30.50**

Boulevard des Arts, 90 à 4102 Ougrée

Jacques Dutronc (suite)

Jacques Dutronc est amateur de jeu de mots

Parce qu'il a choisi de s'amuser dans la vie et de ne rien prendre au sérieux, Jacques Dutronc, fort logiquement, aime jouer avec les mots pour les mettre au service de sa fantaisie. Il raffole depuis toujours des calembours, contrepèteries, pastiches et autres canulars. Son parolier Jacques Lanzmann ainsi que Serge Gainsbourg, camarade de beuveries, auront été, sur ce terrain, de bons professeurs. En vrac, "Merde in France", "L'ère de rien", "Guerre et pets" ... On n'est pas forcé de s'extasier ! Mais le chanteur ajoute : "L'insolence cache beaucoup de choses. Elle cache l'essentiel." Alors...

Sa liaison avec Romy Schneider

Sur le tournage du film L'important, c'est d'aimer, en 1979, Jacques Dutronc, qui incarne l'époux de Nadine, vit une histoire d'amour aussi passionnée que brève avec sa fabuleuse partenaire Romy Schneider. Evoquant cette dernière, il dira : "Je n'ai jamais vu quelqu'un d'aussi malheureux. Elle avait besoin d'être aimée. Je me suis mal comporté." En effet, au dernier jour du tournage, il abandonne la fragile comédienne à son mal de vivre, refusant de quitter sa femme Françoise Hardy pour elle.

Son tête-à-tête avec Mitterrand

Un jour, François Mitterrand vient voir Dutronc dans sa loge et le félicite pour sa capacité à "manier la foule comme personne". Il lui dit : "Vous devriez faire de la politique." Un peu plus tard, le chanteur reçoit une invitation à déjeuner à l'Élysée avec d'autres artistes.

Mais Dutronc, par provocation, déclare qu'il n'acceptera qu'un tête-à-tête... Le président y consent. C'est ainsi que le chanteur a déjeuné dans les jardins du palais présidentiel, seul avec François Mitterrand.... Il repart avec un bouquet de roses destiné à Françoise Hardy.

Il ne voulait pas être acteur

"Le cinéma, je l'avais trop aimé comme spectateur pour devenir acteur ; et j'avais trop d'admiration pour les acteurs pour me croire capable d'en être un", dit Jacques Dutronc. Pourtant, pour beaucoup, le Dutronc acteur restera davantage dans la postérité que le Dutronc chanteur. Il suffit de regarder Van Gogh (César du meilleur acteur) ou L'important c'est d'aimer, d'Andrzej Zulawski, pour s'en convaincre. Il a tourné plus de 40 films et reçu un César d'honneur en 2005. Pas mal pour un homme qui ne voulait pas être acteur ! Depardieu, le lendemain de la représentation de leur spectacle, Lily Passion. En février 2017, l'acteur lui a rendu hommage dans un album intitulé Depardieu chante Barbara. Entre-temps, en décembre 2000, une allée et un square Barbara ont été inaugurés à Nantes. On peut y admirer sa statue de bronze, entourée de ses originale de la chanson, elle a trouvé sa place. Son premier succès Un drame sublimé On le perçoit cynique, désinvolte, volontiers provocateur... Certes, mais sa très récente autobiographie pleine d'humour nous montre d'autres facettes du chanteur-comédien.



Rue de la centrale, 2 - 4000 Sclessin T1 - 1^{er} étage

ROUGE RESTAURANT du POIVRE

Restaurant ouvert
Lundi, jeudi et vendredi
de 12h à 14h30
et de 19h à 21h
Le samedi de 19h à 21h
Fermé le mardi, mercredi
et dimanche



Tél : 04/257 67 00 - info@rougedupoivre.be - www.rougedupoivre.be



Résidence Les Fougères S.A.

MAISON DE REPOS ET DE SOINS | COURTS SÉJOURS



- Tous les services sont assurés
- Située dans un grand parc arboré
- Accompagnement dynamique assuré

- Ambiance Familiale
- Accepte tous les handicaps
- Chambres individuelles et doubles



CÔTÉ JARDINS: 04 228 98 60
CÔTÉ VILLA: 04 275 32 88

Chaussée de Ramet, 204 - FLÉMALLE (Ivoz - Ramet)

www.groupe-serena.com

Pourquoi les douleurs se réveillent-elles la nuit et que faire ?



Lors du sommeil, certaines douleurs peuvent apparaître. Liées parfois au syndrome des jambes sans repos ou à des problèmes de dos, elles altèrent la qualité des nuits. Comment réagir ? Les conseils d'un spécialiste.

Représentant un tiers de notre vie, le sommeil joue un rôle capital. Gages de bonne santé, des nuits de qualité sont en effet essentielles pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation des capacités cognitives mais aussi l'ajustement des sécrétions hormonales et le maintien de la température interne. Mais le sommeil est parfois perturbé par l'apparition de douleurs ! "Des pathologies douloureuses surviennent, en effet, davantage le soir et la nuit. C'est le cas du syndrome des jambes sans repos : les personnes qui en souffrent doivent bouger les jambes quand elles sont en position allongée et ce besoin impérieux est accompagné de sensations douloureuses. D'autre part, des douleurs dorsales peuvent aussi apparaître la nuit en raison du relâchement musculaire", explique le Dr Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil, ancien chef de service du centre du sommeil de la Timone (Marseille) et président de l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance).

Ces douleurs peuvent être accentuées en raison de notre sensibilité accrue pendant la nuit. Selon

une étude française parue en septembre 2022 dans la revue *Brain*, la sensibilité à la douleur, en lien avec le rythme circadien, l'horloge interne du corps humain, fluctue, en effet, au cours de la journée et de la nuit. Elle a aussi révélé que nous serions le plus sensibles à la douleur entre 3 h et 4 h 30 du matin.

"Effectivement la nuit, notre organisme produit beaucoup moins d'endorphines qui réduisent la sensation de douleur et de cortisol, produit essentiellement le matin, qui a un effet anti-inflammatoire", explique le Dr Rey qui rappelle qu'il existe un cercle vicieux qui peut s'installer avec le temps. "Quand on a mal, on a plus de difficultés pour s'endormir et, quand on est en manque de sommeil, les phénomènes douloureux s'accroissent. Il a ainsi été prouvé que les personnes qui avaient des rhumatismes douloureux et qui étaient en privation de sommeil avaient encore plus de douleurs", ajoute-t-il.

Douleurs nocturnes : l'importance d'une bonne literie

Pour atténuer les phénomènes douloureux qui surviennent la nuit, il faut traiter leurs causes. Des médicaments antalgiques permettent de réduire les douleurs nocturnes mais l'hygiène de vie joue aussi un rôle important. "Il ne sert à rien de conseiller une position pour dormir car nous bougeons beaucoup la nuit. En revanche la literie est capitale", insiste le Dr Rey. Comme le rappelle l'INSV, il est important de renouveler son matelas, qui doit être le plus ferme possible, régulièrement à savoir tous les 10 ans environ.

L'activité physique mais aussi une alimentation équilibrée sont aussi capitales pour avoir un bon sommeil. "Cette année, le thème de la journée du sommeil organisée par l'INSV était : sommeil, activité physique et alimentation. Comme chaque année, nous avons mené une enquête qui a révélé que les personnes qui avaient une faible activité physique dormaient beaucoup moins bien ce qui peut favoriser l'apparition de douleurs. En ce qui concerne l'alimentation, elle doit être équilibrée et ne pas être carencée. Le syndrome des jambes sans repos peut en effet être lié à un manque de fer, explique le Dr Rey qui rappelle que les trois piliers de la santé sont bien manger, bien bouger et bien dormir !

LACAPANNINA

RISTORANTE

Route du Condroz 21
4100 BONCELLES

04.338.10.10



EMILE JACQUES
& ASSOCIÉS

ASSURANCES - CRÉDITS - GESTION PATRIMONIALE

L'assurance
d'un bon conseil !

Rue de Dinant, 19
B-4550 Nandrin

Tél : 085/51.30.50

info@emilejacques.be
<http://www.emilejacques.be>

Combien de temps peut-on garder un produit décongelé ?

La réponse d'une virologue



Quelles sont les règles en matière de conservation d'un produit que l'on a décongelé ? Une virologue livre ses explications.

C'est une question que bon nombre de personnes peuvent se poser : combien de temps peut-on garder un produit décongelé ? Dans une vidéo publiée sur le réseau social Instagram, Océane Sorel, virologue, explique qu'il faut garder "le moins de temps possible". L'autrice du livre *Virus, Bactéries, Microbes*: Tout savoir pour y échapper (é. Marabout) a l'habitude de partager à sa communauté de plus de 222.000 abonnés des astuces pour rester en bonne santé. Dans cette vidéo, celle que l'on connaît sur les réseaux sociaux sous le pseudonyme @thefrenchvirologist, revient donc sur les bons réflexes à adopter face à un produit décongelé.

Que se passe-t-il quand on décongèle un aliment ?

"Il est important de rappeler que la congélation ne tue pas les bactéries : elle les endort juste", explique Océane Sorel dans sa publication, avant d'illustrer : "Il faut imaginer que c'est comme si vous aviez mis un peu le temps sur pause et qu'à la moindre occasion, lorsque les conditions de températures vont devenir idéales pour elles, elles vont reprendre leur petite vie de bactéries et se multiplier".

En effet, la spécialiste souligne que la congélation permet la prolifération des bactéries au moment de la décongélation. "Lorsque l'aliment a gelé, des milliers de cristaux de glace se sont formés à l'intérieur, ce qui aura abîmé un peu la structure de l'aliment et lorsque l'aliment va décongeler, les bactéries vont profiter de cette déstructuration pour pouvoir accéder facilement à la nourriture dont elles ont besoin".

Aussi,

la spécialiste recommande de consommer l'aliment sous trois jours maximum. Pour le décongeler, attention, car il ne faut pas laisser l'aliment à température ambiante. En effet, cela augmente le risque d'intoxication alimentaire.

Pour décongeler un aliment, il est possible de sortir le produit du congélateur, puis de :

le mettre au frigo pour la laisser décongeler ;
le faire cuire directement.

<https://www.femmeactuelle.fr>



Un espace convivial pour tous vos repas, afterworks, ou apéros.



085/84 23 02

Tige des Saules, 20
à 4550 Nandrin



lcoiffnandrin



L'coiff Nandrin

Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO
MATÉRIEL ÉLECTRIQUE

Plus de 10.000 appareils en stock ! Liste de mariage
Dépannage assuré par la maison

Rue de Dinant, 22 - 4550 NANDRIN

Tél. : 085 51 11 79

www.dechampsetfils.be



Ouvert tous les jours de 9 à 12h et de 13h30 à 18h
Fermé le mardi et dimanche



COMMUNE DE CRISNEE

Rue du Soleil, 1
4367 Crisnée
info@crisnee.be
04'229.48.00

Plus d'infos rendez-
vous sur :
<https://www.crisnee.be/>



COMMUNE D'OREYE

Rue de la Westrée, 9
4360 Oreye
019.67.70.43
info@oreye.be

Plus d'infos rendez-vous
sur :
<https://www.oreye.be/>



TERRASSEMENT - AMÉNAGEMENT

rue Louis Maréchal 144
4360 Oreye
cambron.damien@gmail.com
0493 92 79 58

**TERRASSEMENT - MAÇONNERIE
AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR
KLINKERS - ÉGOUTTAGE
CHAPE - CARRELAGE**

- Chez Viny -

Friterie - Restaurant



Horaires :

Le mercredi et jeudi :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 21h00

Vendredi, samedi et dimanche :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 22h00

(dimanche jusque 21h)

fermé lundi et mardi

Adresse : Grand'Route 79A B-4360 Oreye

Téléphone :

019 65 54 21

Plats à emporter, voir 



LES MEILLEURS PRIX DE LA RÉGION

Grand'Route 79
4360 OREYE



019 67 71 07

PALMAZOUT,
c'est la GARANTIE sur la QUALITÉ,
mais également un SERVICE,
celui du livreur proche de ses clients

Comment attacher mes cheveux courts ?



Les conseils d'un coiffeur

Vous avez envie de sauter le pas de la coupe courte à force de voir les plus belles coupes tendance du moment. Mais une chose vous arrête : vous adorez vous attacher les cheveux. Et c'est vrai que quand on pense cheveux attachés, on visualise généralement des cheveux longs, parfois sublimes par des accessoires. Pourtant, il n'y a pas que les longues chevelures qui peuvent s'attacher : ce n'est pas parce que l'on a une coupe courte que l'on n'a pas envie de changer un peu de style

On a demandé à Gianni Coppa, coiffeur et fondateur du salon R'Factory, de nous donner les meilleures options pour attacher des cheveux courts.

Miser sur des accessoires pour les attacher

Jouer avec des accessoires est une bonne façon d'attacher et de discipliner les cheveux très courts, tout en donnant du style. Il cite ainsi le coiffage avec des barrettes plates : après avoir coiffé les cheveux avec une raie sur le côté, venez clipser 5-6 barrettes plates (ou plus, selon vos goûts) positionnées de la tempe à l'arrière de la tête, afin de plaquer les cheveux et d'apporter un effet de coiffage. L'autre partie des cheveux reste libre.

On peut également apporter un côté 60s

à la coupe courte en plaçant un foulard sous la nuque, que l'on vient nouer sur le dessus de la tête, afin de maintenir les cheveux en arrière. "Le nœud peut être déporté sur un côté ou sur l'autre, ou bien même rester au milieu, selon l'effet que l'on cherche à obtenir", précise le coiffeur, qui ajoute : "Idéalement, mieux vaut miser sur un foulard pas trop grand, sinon il faudra le doubler." Vous n'avez pas de foulard sous la main ? Le serre-tête est également une bonne option pour maintenir les cheveux en arrière tout en donnant un style. Opter pour des produits capillaires pour se coiffer avec une coupe courte

Si vous n'avez pas d'accessoires à disposition,

pas de panique : certains produits capillaires permettent de dompter les cheveux et de donner l'impression qu'ils sont attachés. "C'est notamment le cas du gel fixant, que vous pouvez utiliser pour créer un côté wet qui sera plaqué contre le crâne, tandis que vous laissez l'autre côté au naturel", indique Gianni Coppa.

Autre produit très utile pour les cheveux courts : la laque. "Un peu dans l'idée du wet side, venez mettre tous les cheveux du même côté, puis fixez avec de la laque et éventuellement quelques pinces plates ou un peigne", décrit le coiffeur.

Attacher des cheveux courts simplement avec des élastiques

Enfin, si vous n'avez ni accessoires, ni l'envie ou le temps d'utiliser des produits capillaires pour attacher vos cheveux courts, cela tombe plutôt bien : il existe de nombreuses attaches qui peuvent être réalisées seulement à l'aide d'un ou de plusieurs élastiques (à choisir de préférence petits pour un meilleur maintien, et en tissu pour moins fragiliser les cheveux).

L'une des options les plus simples est la demi-queue-de-cheval, parfaite pour mettre en valeur un carré, même très court. "Avec vos doigts ou à l'aide d'un peigne, rassemblez les cheveux qui sont au-dessus de vos oreilles et attachez-les à l'aide d'un élastique, en coiffant plus ou moins selon si vous voulez obtenir un style décontracté ou plus sophistiqué". Vous pouvez ensuite travailler les longueurs au styler pour apporter un effet wavy. Trop classique la demi-queue ? Attachez plutôt vos cheveux en half bun (même gestuelle, mais vous regroupez les longueurs en un chignon flou) ou en 2 macarons sur les côtés.

Enfin, dernière option et clairement la plus rapide à réaliser : le chignon bas, remis au goût du jour avec la tendance clean girl et adoubé par les stars lors des Critics Choice Awards de janvier 2024.



PIZZERIA
RESTAURANT
TRAITEUR

Grand'Route 63/6 • 4367 Crisnée

Tél: 04/370 00 81

Le restaurant ouvre de 12h00 à 14h00
et 17h30 à 22h00
fermé le lundi, mardi et samedi midi



Plats à emporter, voir 

MOTS CROISÉS PARFAITS

Les mots croisés parfaits sont une variante rarissime,
très technique pour les verbicrucistes :
En effet, aucune case noire n'est présente !



JEUX

Solution p78

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Horizontal

- Mis en place les éléments de l'image
- Ville du Portugal
- Priver
- Choisissant
- Abandonnai
- Souhaitasse qqch.

Vertical

- Très Fidel
- Donnés comme étant certain
- Découvrit
- S'éclaterais
- Patinoires couvertes
- Porte

Benjamin Biolay Engagé



Le chanteur revient sur son dernier morceau intitulée *Rends l'amour* et nous parle de la place de la musique engagée au sein de la société.

Chaque titre musical cache une histoire. *Rends l'amour* ne fait pas exception. "J'avais envie qu'on croie entendre une chanson d'amour" explique Benjamin Biolay. Ce titre plonge celui qui l'écoute loin de son horizon d'attente. Avec une référence directe au fameux même "rends l'argent" adressé à François Fillon lors du scandale de l'emploi fictif de sa femme lorsqu'il était député, le chanteur joue sur une connotation double.

Pour lui, "rendre l'amour, c'est plus important que l'argent". L'artiste évoque ici toutes sortes de déceptions - politiques mais aussi intimes - lors desquelles la foi est bafouée. Alors chanson engagée ? Pas vraiment, "c'est un semblant de chanson engagée" dit-il. Cependant, Benjamin rapporte que, dans l'album, certaines chansons peuvent être "plus concrètes sur ce qu'on pourrait appeler l'engagement".

Engagé "comme tout le monde" dans la vie, (il vote et milite parfois), il est, pour lui, nécessaire de faire la part des choses dans son statut d'artiste. "Ça serait faire insulte aux gens qui vous suivent que de leur donner un peu de consignes, politiques ou autres.", exprime le musicien, considérant ses auditeurs comme suffisamment éclairés.

Mise en lumière des invisibles

L'album éponyme est, en lui-même, un hommage à la ville de Sète. Il tenait à cœur à Benjamin Biolay de mettre en lumière les acteurs de la vie locale, sociale, culturelle et économique dans ce clip. Ainsi, on y voit "des gitans, des joueurs, des bikers, et même des gens d'Eglise", qui caractérisent parfaitement cette commune, explique le chanteur. Il représente à l'écran une partie de la population à laquelle "on pense assez peu en général" analyse-t-il.

"Il n'y a rien de plus agréable que quand quelqu'un vient me dire : Ah, j'adore cette chanson parce qu'elle parle de ci, de ça et que je dis : mais non, pas du tout en fait." avoue Benjamin Biolay. Il aime bien créer un malentendu lorsqu'il compose une chanson, car chacun a une interprétation bien à lui et comprend différemment le message.

D'ailleurs, l'auteur, originaire de Villefranche, explique qu'il apprécie John Lennon pour sa faculté qui laisse "entendre quelque chose et en fait, on tombe dans un panneau".

Pas cool pour nous, Benjamin. On pense comprendre, puis au final, on se rend compte que ce n'est pas ça du tout. Mais il se rattrape bien, en soulignant "c'est ça qui est beau, c'est la possibilité d'entendre ce qu'on veut".

Ah bon, donc on fait comme on veut alors ! Si vous avez des interprétations à partager, on est très curieuses chez Simone !

TAVERNE L'ARNICA

94/1 chaussée verte - 4367 Crisnée

04 266 49 97

Tous les jours de 10h30 à 01h
Restauration à la carte, fermée le mercredi



Table Bouddha^f

Restaurant chinois avec cuisine ouverte



Terrasse
(ouverte selon l'humeur du temps)
et salle climatisée

Ouvert
du lundi au dimanche
de 12h à 14h
et de 18h30 à 22h
fermé le lundi, jeudi
et le samedi midi
mercredi toute la journée

019 33 05 03

Réservation tablebooker.be

Plats à emporter

voir site internet

[f table bouddha.be](https://www.facebook.com/tablebouddha)

Rue Saint-Eloi, 36B

4300 Waremmé

www.tablebouddha.be



Ne loupez pas la 7e édition du marché artisanal de Waremmé !

Au programme : Un dimanche ensoleillé dans le magnifique et connu parc des Mayeurs qui ravira les petits et les grands.

Une cinquantaine de stands avec des artisans seront là pour vous accueillir.
De quoi manger, boire, acheter, ..

La découverte sera au rendez-vous, avec une touche musicale bien sûr !

Quand : Le dimanche 25 août dès 9h.



Le comité Waremmé en fête est une ASBL constituée de 5 membres et plusieurs bénévoles. Ouverte à tous, son objectif est de continuer d'animer et de dynamiser les quartiers de Waremmé via des manifestations récréatives et festives.

Une envie particulière pour 2025 ?
N'hésitez pas à nous contacter via notre page facebook "Waremmé en fête"
ou via notre adresse email : comitewef@gmail.com

A très bientôt, le comité WEF !



**PIZZERIA
TRATTORIA**



Plats à emporter, voir



rue Saint-Eloi 211 à Waremmme

019 33 12 31

www.latrattoriawaremme.be

Ouvert
du mercredi au dimanche
de 12h à 14h
et de 18h à 22h

Ferné lundi, mardi et samedi midi



**shop
& go**



Chaussée Romaine, 210
4300 Waremmme

Tél/fax : 019/32.41.85



INSTITUT DE BEAUTÉ
Dominique Lange



**SOINS CORPS
SOINS VISAGE
PÉDICURE MÉDICALE
MAQUILLAGE PERMANENT
ONGLERIE
POSE DE CIL À CIL**

Rue du Baloir 13
4300 Waremmme

019/33 07 04

institutdominiquelange@gmail.com

www.institutdebeaute-waremme.be

du mercredi au vendredi de 8h à 18h
le samedi de 8h à 16h
mardi sur RDV



À l'affiche sur LIEGE



Les Bad Boys légendaires, Will Smith et Martin Lawrence, sont de retour avec leur mélange iconique d'action explosive et d'humour scandaleux. Mais cette fois-ci, les meilleurs flics de Miami sont en cavale et deviennent les hommes les plus recherchés d'Amérique.



Plusieurs générations après le règne de César, les singes ont définitivement pris le pouvoir. Les humains, quant à eux, ont régressé à l'état sauvage et vivent en retrait. Alors qu'un nouveau chef tyrannique construit peu à peu son empire, un jeune singe entreprend un périlleux voyage qui l'amènera à questionner tout ce qu'il sait du passé et à faire des choix qui définiront l'avenir des singes et des humains...



Hé toi, avec ce t-shirt Marvel ! Tu ne pensais quand même pas rater cette occasion, hein ? Prépare-toi à faire fondre ton cerveau et à jeter ton pop-corn dans le cinéma, car la plus grande et la plus épique bromance de l'année arrive. Deadpool et Wolverine ensemble sur grand écran, bébé !



Une saga Mad Max", la dernière création du réalisateur visionnaire George Miller. Dans un monde en déclin, la jeune Furiosa est arrachée à la Terre Verte aux Innombrables Mères et capturée par une horde de motards dirigée par le redoutable seigneur de guerre, Dementus. En traversant les Terres Dévastées, ils découvrent la Citadelle gouvernée par Immortan Joe. Alors que les deux tyrans se disputent la domination, Furiosa doit surmonter de nombreux défis pour retrouver le chemin de chez elle.





MOBILE Ô TOP
0494/89.20.37
23, Rue des Octiers
4577, Strée-Lac-Huy
www.mobiletop-huy.be
info@mobiletop-huy.be
BCE : 0731.694.289

Conseillé, en partenariat
et en collaboration avec :

Service public
SPW

Société agréée par la Région Wallonne.

**24h/24
7J/7**




TIHANGE 
Bouiserie - Restaurant

085 71 21 54
0495 708 666

GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir 

SKODA OMAL sprl



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



**TERRASSEMENTS
LOCATION DE CONTAINERS**

0477/96.02.67 WWW.TPJ.BE

4300 Waremmes



C'est l'histoire de deux jumeaux, Robert et Richard. Robert était propriétaire d'une vieille barque. Par pure coïncidence, la femme de Richard est morte la même journée que la barque de Robert coula.

Quelques jours plus tard, une vieille dame voit Robert et le méprend pour son frère Richard et la conversation s'engage:

- Je suis terriblement désolé, j'ai entendu parler de votre perte. Vous devez être atterré.

Robert pense que la vieille dame parle de sa barque et dit:

- Je suis en fait content de m'en être enfin débarrassé. Elle était une vieille chose pourrie déjà en partant. Elle avait le bas tout ratatiné et elle sentait le poisson mort. Elle perdait constamment son eau, elle avait une trou en arrière et aussi un gros trou en avant. A toutes les fois que je l'utilisais, son trou devenait de plus en plus grand et elle mouillait comme c'est pas possible. Je crois que ce qui l'a achevé, c'est quand je l'ai loué à ces quatre gars qui cherchaient quelque chose pour s'amuser. Je les avait averti quelle n'était pas très bonne, mais ils voulaient s'en servir quand même. Les crétiens ont essayés d'y monter tous en même temps et elle a fendu en plein milieu.

Abeilles

Un jour, une femme dit à son mari : " Il serait temps que tu expliques à ton fils comment on fait les enfants. "

Le mari très gêné lui répond :
" Je sais pas comment lui expliquer. Il a que 10 ans. "

La femme lui dit : " T'as qu'à lui parler des abeilles et lui dire que c'est pareil. Il comprendra. "
Le mari appelle son fils au salon.
Il l'installe sur le fauteuil et lui met un film porno à la télé.



Après quoi il lui dit :
" Bon t'as vu ? Et ben pour les abeilles c'est pareil. "



LIBRAIRIE

L'OURS
à LUNETTES



Grand Place 9 - 4500 Huy

Tel : 085 31 58 52

Ouvert du lundi au samedi de 10 à 18h



Centre de rééducation fonctionnelle,
de préparation sportive et
d'éducation canine



Rue Baudouin Pierre 7
4500 HUY
thedoggymhuy@gmail.com

Consultations et cours uniquement sur rendez-vous
0479/41.80.43



Notre équipe :

Dr Stéphanie FRANQUET
0479/41 80 43

Dr Elodie NEMERY
0479/36 66 30

Charles GUISSART
0460/97 85 81

Catherine OTLET
0496/81 97 74

Nathalie Geysels

INFIRMIÈRE
À DOMICILE

0494/81 67 43



Tous soins nécessitant
une infirmière :
toilette - pansements -
injections - soins palliatifs
prise en charge post-opératoire

VILLERS-LE-BOUILLET



3 astuces pour écrire un SMS plus rapidement



Vous avez l'impression de passer vos journées à écrire des SMS et vous souhaitez gagner quelques précieuses minutes dans votre quotidien ? Grâce à la technologie que l'on n'arrête pas, il est désormais possible d'envoyer un texto en l'espace d'une poignée de secondes. Que vous soyez propriétaire d'un téléphone Android ou d'un iPhone, certaines astuces peuvent vous aider à écrire vos SMS plus rapidement. Suivez le guide.

La dictée vocale

À ne pas confondre avec les messages vocaux, la dictée vocale peut représenter pour vous un joli gain de temps. Et pour cause, cette fonctionnalité permet d'écrire un message sans avoir à le taper sur votre téléphone. Comme son nom l'indique, cette option écrit pour vous le SMS que vous dictez à voix haute. Si vous disposez d'un smartphone de la marque Apple, vous devez activer la dictée vocale dans les réglages de votre appareil. Allez ensuite dans "Général", puis "Clavier". Vous pouvez alors activer l'option "Dictée". Une fois chose faite, vous pouvez lancer cette option dans vos messages, en appuyant sur l'icône du micro.

Sur un téléphone Samsung ou Huawei, dirigez-vous dans les paramètres de votre appareil puis sélectionnez "Contrôle" et "Langue et saisie". Vous pouvez alors activer l'option "Saisie vocale Google". Pour écrire votre message avec la dictée, appuyez et maintenez l'icône du micro sur votre clavier virtuel. Comme nous vous l'expliquions dans un article consacré, vous pouvez ajouter de la ponctuation, sur iOS comme Android.

Déplacer son curseur rapidement

Si vous avez écrit un long texte et que vous souhaitez modifier son contenu à un endroit précis, comme le milieu d'un mot, une astuce assez méconnue peut vous permettre d'effectuer votre rectification en quelques secondes. Au lieu de devoir déplacer votre curseur sur le mot et d'attendre plusieurs secondes que celui-ci se positionne pile où vous le souhaitez, vous pouvez faire cette manipulation beaucoup plus rapidement. Pour ce faire, vous devez maintenir la barre d'espace de votre clavier. Une fois chose faite, vous pourrez alors faire glisser plus vite votre curseur à l'endroit de votre choix.

La saisie automatique

On termine avec la saisie automatique de texte, une option qui permet d'anticiper les mots que l'on s'apprête à écrire, comme pour les mots de passe. En clair, cette fonctionnalité affiche plusieurs mots ou expressions que l'on est susceptible de vouloir écrire. "Ceux-ci sont identifiés à partir de vos saisies antérieures, en fonction de votre style d'écriture et même des sites web que vous consultez dans Safari", souligne Apple. On peut ainsi cliquer sur le mot de son choix, sans avoir à l'écrire en entier.

Sur Android, la saisie automatique s'intitule "texte prédictif". Pour l'activer, vous devez en premier lieu ouvrir le clavier Samsung, que ce soit via votre application de messagerie ou un navigateur web. Puis, sélectionnez les paramètres et vous pourrez alors choisir d'activer ou de désactiver le texte prédictif. Par ailleurs, vous pouvez même personnaliser le texte prédictif de votre téléphone, en mettant en avant des raccourcis et mots que vous avez l'habitude d'utiliser. Pour ce faire, allez dans les paramètres, optez pour "Plus d'options de saisie" et enfin "Raccourcis texte".

Sur iPhone, la marche à suivre est sensiblement la même et la fonction se nomme "saisie prédictive". Pour l'activer ou la désactiver, allez dans votre application Messages et touchez de manière prolongée l'emoji sourire ou bien l'icône qui représente un globe. Puis, sélectionnez "Réglages clavier". Vous pourrez alors activer ou désactiver l'option "Prédiction". Autre possibilité, vous pouvez aussi aller dans l'application Réglages, puis dans l'option "Général" et enfin "Clavier". L'option de saisie automatique s'affichera aussi. Là encore, vous pouvez personnaliser votre remplacement de texte avec des raccourcis automatiques.

**ELSA
ESNOULT**

En Show case



Photo Thomas BRAUT

Vendredi 30/08
Espace 58 à Dison

Nos événements à venir !



Avec la collaboration de NK productions
et le soutien du Cabaret de l'enclos à Verviers

**PATRICK
SÉBASTIEN**



**Hommages
et dessert**

Vendredi 20/08
Centre culturel d'Ans

KID'S DAY



Espace 58
Rue de Renoupré 58, 4821 Dison



**MINI
SHOWPING**

Philippe & Jean-Michel SAVE
en exhibition arbitrée
par Pierre THEUNIS

Samedi 31/08 à 19h30
Espace 58
R. de Renoupré 58, 4821 Dison

RÉSERVATIONS

pour
l'ensemble
de nos
événements



www.dbef.be



**COMPTA
NT SRL**

Nathalie Wimmer

EXPERT COMPTABLE & FISCAL
Pour sociétés & personnes physiques

GSM : 0495 13 01 63

57 Av. Albert 1er
4500 Huy

10 Rue du Chrestia
4500 Huy

nathalie.wimmer@comptant.onmicrosoft.com



**34
ans**

Patrons sur chantier

**PHILIPPE &
Raboz FILS**
Terrassements

- Tous types de terrassement et d'aménagement
- Pose de citerne
- Agréé pour raccordement d'égout public



Rue d'Antheit 9 - 4530 VILLERS-LE-BOUILLET
0477 488 710 - 0472 558 138 - 085 212 562
praboz@skynet.be

RIONS

Fantasme



La femme de Maurice n'est pas très fidèle. Tous ses copains le savent, mais Maurice est un peu naïf et ils ne savent pas comment le lui faire savoir, sans le heurter. Un soir, après le boulot, ils se retrouvent dans un bistrot pour l'apéro. Un des potes a une idée et demande :

- Dis-moi, Maurice, que penserais-tu d'un plan à trois ?
- Ah, ça, c'est mon plus grand fantasme! Ça me plairait bien, c'est sûr!
- Eh bien, si tu rentres chez toi sans tarder, tu arriveras peut-être à temps !

Blonde

Une blonde annonce à ses copines :

- Hé, les filles, j'ai deux bonnes nouvelles!
- Ah ? c'est quoi ?
- J'ai fait un test de grossesse, et il est positif.
« Je suis enceinte! »
- Super! Et la deuxième ?
- J'attends des jumeaux!
- Mais... comment peux-tu le savoir ?
- Il y avait une promo à la pharmacie. Deux tests pour le prix d'un. Et les deux sont positifs!!!



Chauffage & sanitaire
TRAMONTE
& fils
Techniciens agréés
 Rue du Docteur Renard 2A - 4540 Amay



Entretien & dépannage
 Chaudière mazout & gaz
 Sanitaire
 SDB

Tél/Fax: 085/31.45.30

GSM: 0479.75.92.53

etramontechauffage@gmail.com

info@tramontechauffage.be

 **Chauffage Tramonte & Fils sprl**

NOUVEAU

2^{ème} succursale
 sur **SAINT-GEORGES**

Titres services et atelier de repassage

Clean net S.P.R.L.
 N° 03557



www.cleannetamay.be

CLEAN NET AMAY
 Chaussée Roosevelt 53
 4540 Amay

Amay : 085/82 84 22
 Saint-Georges : 04/355 33 45
 Gsm : 0495/52 87 07

Pharmacie de la Cloche

Conseillère agréée en fleurs de Bach

Du lundi au vendredi
 de 9h à 12h30

et de 13h30 à 18h30

Samedi de 9h à 12h30

Rue de la Cloche 1
 4540 Amay

085 31 59 87



Un poil de douceur
Toilettage canin et félin



Ouvert tous les jours de 9h à 18h
 Sauf le mercredi et le dimanche

0484 13 46 42

Rue Gaston Grégoire 3
 4540 Amay



Un poil de douceur Amay

La Model Y anti-Tesla de Huawei



Vendue uniquement en Chine (pour l'instant), l'Avatr 07 mesure 4,83 m de long et est également disponible dans une version à essence avec prolongateur d'autonomie.

La liste des concurrents de la Tesla Model Y est mise à jour avec l'arrivée de l'Avatr 07. La marque issue de la joint-venture entre Changan, CATL et Huawei a présenté son nouveau SUV en Chine, où il sera disponible à l'achat d'ici la fin de l'année pour un prix qui pourrait se situer entre : 31 000 et 45 000 euros.

Le modèle présenté au salon de Pékin est un modèle électrique doté d'un prolongateur d'autonomie à essence, mais une version à batterie seule sera également disponible ultérieurement.

Imposant et très sûr

Avec 4,83 m de long, 1,98 m de large et 1,62 m de haut, l'Avatr 07 est plus grand que la Model Y, tout en partageant les lignes épurées et minimalistes du crossover américain. La 07 suit la philosophie de conception connue sous le nom d'"Avatr 2.0", avec une face avant inspirée de la compacte 12, composée de phares LED à deux niveaux, et une face arrière très musclée avec des feux minces développés horizontalement.

À l'avant, nous trouvons également une calandre avec des lamelles actives pour améliorer l'aérodynamisme et le refroidissement de la batterie et des moteurs électriques, tandis que le toit est équipé d'un capteur LiDAR pour soutenir l'ensemble des systèmes d'aide à la conduite.

Parmi les autres caractéristiques notables, l'Avatr dispose de jantes en alliage de 21 pouces au design aérodynamique, de poignées de porte rétractables et de caméras à la place des rétroviseurs. L'intérieur n'a pas été officiellement dévoilé, mais nous savons que le 07 ne sera disponible qu'en version cinq places.

Moteurs possibles

Il n'y a pas non plus de nouvelles officielles concernant les moteurs. Cependant, il est possible que l'Avatr 07 soit équipé du même groupe motopropulseur que la 12 présentée au salon de Munich 2023.

Pour rappel, le vaisseau amiral chinois est disponible, encore une fois, uniquement sur le marché domestique, bien qu'Avatr ait parlé d'une possible expansion à d'autres pays dans un « futur proche » dans des versions avec un moteur électrique simple de 313 ch ou un moteur double de 578 ch, pour une autonomie maximale de 700 km dans le cycle chinois CLTC avec une batterie de 95 kWh. Jusqu'à présent, il était connu sous le nom d'Avatr 15.



**Le Temple
de la Beauté**

rue Joseph Wauters, 31
4540 Amay

085/31.51.47




**SERVICE
DÉPANNAGE**

**JD
ÉLECTRICITÉ**

Jordan Duchesne

0493 65 59 78

Verlaine

mail : jordanduchesne@hotmail.com

Devis gratuit

TROC-AMAY

OCCASION - FIN DE SÉRIE - DÉSTOCKAGE



**DEPÔT - ACHAT - VENTE
CASH !!!**

TROC-AMAY
Occasion - Fin de série - Déstockage

rue de la Céramique, 3 à 4540 Amay

085 61 39 39 0486 14 60 13





BNCHAUFFAGE

CHAUFFAGE 🔥 SANITAIRE
🔥 VENTILATION 🔥
ENERGIES RENOUVELABLES

Benoit Nihard
Rue de Namur, 44
4280 Hannut

0497/900 138
www.bnchauffage.be

MOTS CROISÉS PARFAITS

Solution de la page : 63



	1	2	3	4	5	6
1	C	A	D	R	A	S
2	A	V	E	I	R	O
3	S	E	V	R	E	R
4	T	R	I	A	N	T
5	R	E	N	I	A	I
6	O	S	A	S	S	E

LA MENUISERIE AVINOISE

Jacques GEUQUET SRL

NOUVEAU
PROFIL 76MM



Fabricant de **châssis & portes en PVC**
Primes Région Wallonne

39
ans
d'expérience



Tous vos projets
sont conçus & réalisés
en nos ateliers



☎ 019 69 93 10 • GSM 0476 28 60 74

10A, rue du Canivet - 4280 AVIN-HANNUT - jacques.geuquet@skynet.be



Véhicules d'occasion
Entretiens & Réparations
Pneus
Pièces détachées

**Andy-Car, spécialiste
en véhicules d'occasion**

Route de Namur, 153
4280 Avin (Hannut)

Tel: 019/63.50.15

Tel: 0475/75.27.45

Email: andycar@skynet.be

www.andycar.be



Elle & Lui création

Heures d'ouvertures
du mardi au vendredi
de 9h00 à 12h00
14h00 à 18h00
le samedi
de 8h00 à 16h00
fermé dimanche & lundi

Rue Albert 1^{er} 53
4280 Hannut
019/51 27 57



Elle & Lui Esthétique

Bouvier Manon
53, rue Albert 1^{er} Hannut
0475249297

Ongles (gel, résine, vernis semis permanent) - Cils à cils - volume russe.
Massage du corps, épilation, beauté des pieds.

Je vous attends avec bonne humeur
UN SUPER MOMENT DE RELAXATION.
A BIEN VITE



Assiette méditerranéenne aux légumes grillés et fromage

La recette saine pour se faire plaisir



Quel plaisir, lorsque les beaux jours arrivent, de se régaler de beaux légumes d'été gorgés de soleil ! C'est la pleine saison des tomates, des courgettes et des aubergines. On s'en régale aussi bien en salade que revenus à la poêle ou cuisinés en ratatouille. Clem Foodie nous propose de faire rôtir les légumes au four et de les associer à du halloumi, ce délicieux fromage grec à la texture ferme, que l'on a coutume de faire griller à la poêle. En plus d'être très savoureuse, cette recette a également l'avantage d'être très saine. D'ailleurs, c'est bien connu, le régime méditerranéen est plébiscité pour ses effets protecteurs sur la santé.

La recette de l'assiette méditerranéenne

Pour cette recette prévue pour 2 personnes, commencez par préchauffer le four à 190 °C, en mode chaleur traditionnelle.

Coupez 1 aubergine en tranches fines à l'aide d'une mandoline. Détaillez 1 courgette en rondelles pas trop fines.

Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile avec 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café d'ail en poudre et une pincée de sel et badigeonnez les tranches d'aubergine et de courgette avec cette préparation.

Disposez les légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 à 12 minutes.

Pendant ce temps, coupez 12 tomates cerises en deux. Ajoutez-y un filet d'huile et une pincée de sel.

Sortez la plaque du four, ajoutez les tomates et enfournez pour 10 à 12 minutes supplémentaires.

Pendant ce temps, faites cuire 100 g de blé dans un grand volume d'eau salée, le temps indiqué sur l'emballage (environ 10 minutes). Egouttez.

Faites chauffer une poêle avec 1 filet d'huile d'olive à feu vif. Ajoutez 6 tranches d'halloumi et faites-les griller environ 3 minutes de chaque côté (baissez le feu si nécessaire). Coupez 12 olives en tranches.

Assemblez votre assiette méditerranéenne : dressez le blé égoutté sur une grande assiette, puis répartissez les aubergines, les courgettes, les tomates, les olives et les tranches d'halloumi. Parsemez de 2 cuillères à soupe de pistaches concassées

Assaisonnez avec quelques feuilles de menthe, un filet d'huile d'olive et un soupçon de miel, salez, poivrez et dégustez chaud ou froid.

Petits conseils pour réussir cette assiette méditerranéenne

Clem Foodie préconise de couper l'aubergine à la mandoline pour obtenir des tranches bien fines, qui cuiront ainsi plus vite. Le temps de cuisson sera alors quasiment le même que pour les courgettes, qui, elles, seront coupées en rondelles plus épaisses.

Si vous n'aimez pas le blé ou si vous n'en avez pas sous la main, aucun problème, vous pouvez parfaitement le remplacer par un autre féculent : quinoa, riz, orzo, pois chiches... Tout est permis !

De même libre à vous de remplacer les olives vertes par des noires, et les pistaches par des pignons de pin ou des amandes.

Vous l'aurez compris, cette recette est parfaitement équilibrée et apporte tous les nutriments dont notre corps a besoin : des protéines et du calcium (fournis par le halloumi), des glucides lents (présents dans le blé), mais aussi des fibres, des vitamines et des minéraux apportés par les légumes. Bref, que du bon !



Feel Dog

École de toiletage comportemental

081/301.390

Rue de Dave, 331 à Jambes

www.scsfeeldog.be



Du lundi au samedi : 10h-12h30 / 13h30-17h

Le mardi et le jeudi jusque 20h
(cours du soir)

Accès école privée

REMORQUES - FERRONNERIES MOREAU et FILS sprl

Ventes, réparations et entretiens

REMORQUES

De 500 kg à 3500 kg

Pièces détachées et accessoires

FERRONNERIES DU BATIMENT

BARRIERES

SOUDURES ALU - ACIER - INOX

AUTOMATISATION CAME

remorquesmoreau@skynet.be

Tél/Fax : 081/58 92 10



Pearle
opticiens



JAMBES

Philippe Pater

Opticien - Gérant

T. 081/30.38.18

Pearle Opticiens a division of
GRAND OPTICIENS BELGIUM NV/SA

Av. Bourgmestre Jean Materne, 31

5100 Jambes

[E. philippe.pater@pearleopticiens.be](mailto:E.philippe.pater@pearleopticiens.be)

www.pearle.be

lun.		13.30 - 18.00
mar.	09.30 - 12.30 /	13.30 - 18.00
mer.	09.30 - 12.30 /	13.30 - 18.00
jeu.	09.30 - 12.30 /	13.30 - 18.00
ven.	09.30 - 12.30 /	13.30 - 18.00
sam.	09.30 - 12.30 /	13.30 - 18.00



Volailles de Berloz

Vente volailles - Aliments - Pellets

- > Vente de poules et autres volailles
- > Accessoires et aliments pour animaux
- > Pellets de bois 100% naturels

Contactez-nous :

0475 68 24 82

voldidber@hotmail.com

route de Hesbaye 1,
4250 Geer

Ouvert mardi, mercredi
vendredi et samedi
de 9h à 12h et de 13h à 18h







MÉCANIQUE & CARROSSERIE RÉPARATIONS TOUTES MARQUES

Chaussée de Perwez 97
5002 Namur

0470/ 11 71 06 - 081/ 74 05 66
info.duchesne@gmail.com

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 home collection)

10 % de remise sur les stores sur mesure

(diaz, store mania)



PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:
CONFECTION GRATUITE DES TENTURES
VAND-JAB-KOBE-PRÉSTIGIOUS-UNLAND-VRIESCO-B&M
STORES SUR MESURE KADECO-DIAZ-STORE MANIA

Rejoignez-nous sur Decoration Textil Decor

WWW.TEXTIL-DECOR.BE



ERPEMENT (Namur)

Rue de la pavée n°6
En face des pannes mures sur la chaussée de Marche
Tél 081 30 00 40



JEMEPPE S/SAMBRE

Centre commercial Buty des Pulisances
Tél. 071/77.11.63



GERPINNES

Centre Commercial Butia
Tél. 071/22.05.01



GRIVEGNEE

Bld Cuivre et Zinc, 33 (à côté de Zeeman)
Tél: 04/344 48 18

Nos magasins sont ouverts
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.
Jemeppe/Sambre fermé le lundi.
Grivegnée fermé le lundi.



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