

JUILLET 2023

DAMPIERRE-SAINT-NICOLAS

Bulletin municipal d'informations - n° 13

INFOS

Commune de
Dampierre-Saint-Nicolas



République Française
Département de Seine-Maritime
Arrondissement de Dieppe
Canton Dieppe 2



Chères Dampierroises,
Chers Dampierrois,

Tour à tour, les membres du conseil municipal se révèlent dans cet édito dont j'ai la charge pour cette édition et c'est avec plaisir que je relève le défi.

Déjà trois années passées à vos côtés dans cette commune qui nous tient tous à cœur. Les projets continuent notamment avec la rue de la Garenne puisque les travaux d'effacement des lignes ainsi que la pose de mâts et d'éclairage en LED ont déjà bien avancé. S'en suivra dans le même contexte, la rue de l'Ecole buissonnière.

Nous sommes arrivés au tout début de cet été 2023, et oui que le temps passe vite me direz-vous ! Un moment tant attendu par les petits et grands, puisqu'il annonce la période des grandes vacances.

Les instants de détente, comme un concours de pétanque avec l'Amicale de la Pétanque dans notre commune, une journée à la plage ou encore un bon barbecue rythmeront pour une majorité ces semaines à venir.

Cependant, force est de constater que les épisodes de sécheresse se renouvellent de plus en plus et que les prévisionnistes annoncent un été plus chaud que les normales de saison (probabilité 2023 de Météo France).

Le plan national de canicule se divise en 4 niveaux de vigilance : verte (1^{er} niveau préventif), jaune (vague de chaleur), orange (période de chaleur intense) et rouge (canicule extrême). D'où notre rôle d'information et de prévention, des bons gestes à faire face à la canicule :

- Prévention de la personne : boire régulièrement de l'eau, se mouiller le corps, manger en quantité suffisante, éviter les efforts trop physiques, si possible être dans un endroit frais, éviter de sortir aux heures trop chaudes. Le danger est plus important chez les nourrissons, jeunes enfants, nos aînés et les personnes vulnérables et surexposées. Une adresse internet pour

plus d'informations :

www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaleurs-canicule/articles/quelles-mesures-pour-prevenir-les-risques-lies-a-la-chaueur

Les personnes en situation de fragilité, les personnes âgées et les personnes handicapées ou isolées ont la possibilité de s'inscrire ou de se faire inscrire sur le registre communal mis en place au secrétariat de la mairie et permettre ainsi l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas d'alerte.

- Prévention écologique : il est préférable de rafraichir son habitation en fermant les volets ou rideaux dans la journée et de provoquer des courants d'air le matin, soir ou nuit. Dans la mesure du possible, limiter l'utilisation de votre climatisation. Une autre adresse internet ci-dessous, vous expliquera les règles conseillées d'usage de votre appareil :

www.ladepeche.fr/2022/06/10/vague-de-chaueur-comment-utiliser-au-mieux-sa-climatisation-pour-moins-consommer-denergie-10350764.php

- Ni feu, ni barbecue aux abords des forêts, attention aux cigarettes, pour éviter le risque incendie et ses conséquences.

- Adapter votre consommation d'eau potable, en favorisant les douches, aux bains, et en évitant le nettoyage de vos véhicules par exemple.

- A plus grand niveau, l'ensemble des mesures à prendre pour protéger les populations, sont intégrées dans la disposition spécifique ORSEC (Organisation de la Réponse de Sécurité Civile). Il s'agit d'un programme d'organisation des secours, à l'échelon départemental, en cas de catastrophes, sous l'autorité du préfet.

Merci de votre lecture et je vous souhaite une belle période estivale, à tous. On se retrouve à la rentrée, notamment avec la foire à tout organisée par ANIMUSICLUB.

Prenez soin de vous.

Miguel ABRAHAM
Conseiller municipal

Sommaire

- L'édito
- Pot de départ à la retraite de Christine Strobel
- La Kermesse de l'école
- Les CM2 passent en 6ème

- La fête de la musique
- Mariage
- Les clubs
- Sortie du Club des Aînés
- Les travaux en cours
- L'agenda
- Le Grand Bi
- Les impôts locaux

- Les nuisances diurnes et nocturnes
- Le barbecue, roi de l'été
- Les gestes écolo des vacances
- La page été



LA VIE DU VILLAGE

POT DE DÉPART A LA RETRAITE DE CHRISTINE STROBEL

LE MOT DU MAIRE

Chère Christine,

Vous êtes d'abord entrée en service au profit du SIVOS en 2005 et ensuite au profit de la mairie en 2016.

Vous avez su résister à plusieurs mandatures (celles de Mme Lemaitre, M. Hennaf, M. Pannier) et moi-même jusqu'à aujourd'hui.

Au début de mon mandat j'ai bien senti que vous restiez sur vos gardes ne connaissant pas la nouvelle équipe ni le nouveau président du SIVOS... toutes ces nouvelles têtes qui avaient investi la mairie mais vous vous êtes très vite familiarisée avec tout le monde et avez réussi à vous faire aimer de tous.

Personnellement j'ai beaucoup apprécié votre bon état d'esprit, votre disponibilité, votre humeur toujours égale même s'il vous est arrivé des petites misères ces dernières années...un genou par-ci, un canal

carpien par-là, un petit Covidou l'an dernier et enfin un pouce plus récemment.

Je pense que vous laisserez derrière vous un excellent souvenir autant pour l'équipe communale que pour tous ces enfants que vous avez accompagnés le midi à la cantine.

Comme vous pouvez le constater votre famille et vos amis ont tenu à être présents pour fêter avec vous la prochaine étape de cette nouvelle vie qui vous attend ... la retraite.

Vous allez pouvoir pouponner votre petit fils, préparer des bons petits plats à votre mari, vous adonner au jardinage et surtout prévoir de multiples allers-retours vers la Corse qui vous attend à bras ouverts.

Bonne chance dans votre vie future et profitez pleinement d'une retraite bien méritée.



LE MOT DES AMIS

A mie Christine chère à nos cœurs,
U ne nouvelle vie s'ouvre devant toi,

R egarde bien tes amis car ils sont tous là,
E mpreintés un peu pour te dire au revoir,
V aillants tout de même car il faut savoir,
O ublier notre peine pour fêter ton départ.
I l nous faut penser à ta joie maintenant ... de ne
R ien faire, à plein temps !

C hristine nous savons déjà que ta bonne
Humeur tu garderas. Aussi,
R ien que pour cela
I l nous reste à souhaiter que
S i un vœu nous pouvons formuler, c'est ...
T amalou, aux oubliettes ! Mais quelle bonne
I dée ! Christine, désormais
N e pense plus au passé mais va de l'avant
E t surtout profite pleinement, de cette retraite bien méritée.

LA VIE DE L'ECOLEE

LA KERMESE



Au départ du cross
Les CP et les CE1/CE2



Les parents venus soutenir leurs enfants.



Les CM1/CM2 et les 6ème venus participer avec leurs anciens camarades de primaire.



La remise des prix.
Les 3 premiers de chaque classe ont reçu une médaille, une casquette et une coupe pour leur classe.

Les CM2 passent en 6ème



La traditionnelle remise de prix pour le passage en classe de 6ème a eu lieu vendredi 30 juin dans la salle du conseil municipal de la mairie, officée par M. Christian Bécrot, président du SIVOSDEM, en présence de M. Bernard Tomkow, maire de Dampierre et de Mme Marie Baudet, professeur des écoles.

Cette année, Enzo CORRUBLE, Mathis LECOQ, Maëlys NOLLAND, Loan LAFORCE, Loïse LAFORCE, Lola HOUSSAYE et Raphaël DENIS (absent sur la photo) ont reçu une calculatrice offerte par le SIVOSDEM.
La cérémonie s'est terminée très joyeusement par un goûter.

LA VIE DU VILLAGE

LA FETE DE LA MUSIQUE



Elle s'est déroulée le 10 juin par un temps radieux qui a fait oublier la tempête de l'année dernière.

Succès garanti !



MARIAGE



Samedi 24 juin 2023 à 15h00
M. Bernard Tomkow, maire, a uni par les liens du mariage :

**Mme Viviane DEMARETS et
M. Denis HAMEL**

Leurs témoins sont Mme Kathy DEMARETS
et M. Clément HAMEL

Nous adressons nos plus sincères félicitations aux mariés.



LA VIE DU VILLAGE



Un concours de pétanque.

Une marche pour le club des Aînés.

Le repas du Jumelage le 7 mai dernier.



SORTIE DU CLUB DES AINES JEUDI 22 JUN 2023 AU VILLAGE SAINT-JOSEPH A GUINES



C'est dans un charmant village à l'esprit de vivre d'antan que se sont rendus les Aînés du club de Dampierre-Saint-Nicolas à Guînes dans le Pas-de-Calais.

C'est un village typique qui a été reconstitué dans la période 1900/1970 autour d'une trentaine d'échoppes, de lieux de vie, ateliers et bou-

tiques entièrement meublés d'ustensiles, d'outils et de matériaux d'époque.

Le temps au beau fixe, un déjeuner copieux fait de plats traditionnels de la région, une ambiance du tonnerre dans le bus, ont contribué à faire de cette journée, un moment de détente, de convivialité et d'amitié particulièrement réussi.



LA VIE DU VILLAGE

LES TRAVAUX EN COURS



Travaux d'aménagement PMR (personne à mobilité réduite) aux abords du PN 100 (place de la gare) effectués par le Département.



Poursuite des travaux de changement des merlons sur la façade nord du clocher de l'église.

L'AGENDA DU VILLAGE

SEPTEMBRE 2023

—

Dimanche 10
Foire à tout
(Animusiclub)

Jeudi 14
Assemblée générale
suivie du Goûter
(Club des Aînés)
14h00
Salle des Fêtes

Samedi 16
Pétanque
(Amicale de la Pétanque)
14h00

Samedi 30 septembre
Pétanque - concours invités
(Amicale de la Pétanque)
14h00

Samedi 30 septembre
Soirée Ch'ti
(Animusiclub)
19h00
Salle des Fêtes

AGENDA

OCTOBRE 2023

—

Samedi 07
Pétanque
(Amicale de la Pétanque)
14h00

Jeudi 19
Goûter
(Club des Aînés)
14h00
Salle des Fêtes

NOVEMBRE 2023

—

Samedi 11
Cérémonie commémorative
11h00 - Monument aux
morts
Suivie d'un pot en salle du
conseil de la mairie

Samedi 11 et Dimanche 12
Marché de Noël
(Mille et une Créations)
Salle des Fêtes

Samedi 18
Repas des Aînés
12h00
Salle des Fêtes

Jeudi 23
Goûter
(Club des Aînés)
14h00
Salle des Fêtes



DECEMBRE 2023

—

Jeudi 14
Déjeuner de Noël
(Club des Aînés)
12h00
Salle des Fêtes

Samedi 16
Goûter de Noël des enfants
14h00
Salle des Fêtes



LA VIE DU VILLAGE

LE GRAND BI- ILS SE SONT ARRÊTÉS A DAMPIERRE

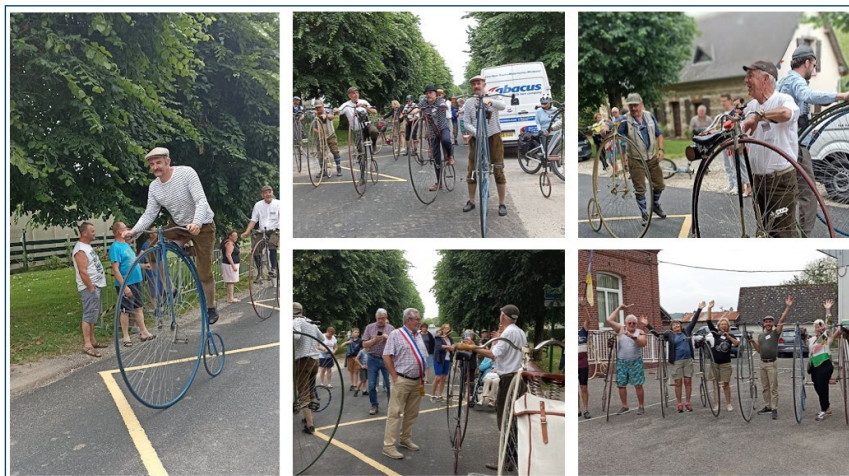
PARIS - LONDRES À GRAND BI
DU 26 AU 30 JUIN 2023
150ÈME ANNIVERSAIRE DE L'ÈRE DU GRAND BI
(1870 – 1890)

Il y a 150 ans naissait le bicycle ou grand bi, symbole mythique des débuts de l'Histoire du cycle.

Apparu en France vers 1870, il a surtout été développé en Angleterre, la faute à Napoléon III et à la guerre contre la Prusse !

Malgré sa dangerosité, il connut un vif succès pendant 20 ans et il compte encore de nombreux adeptes inconditionnels parmi les amateurs de cycles anciens, dans le monde entier.

Pour fêter cet anniversaire, dix-sept bicyclistes, français, belges et anglais, ont effectué le trajet de Paris à Londres, du 26 au 30 juin 2023, au guidon de ces antiques machines, en costumes d'époque.



Le départ de Paris a été donné le lundi 26 juin 2023 à 7h30 face à la Tour Eiffel, devant le parvis du Trocadéro.

L'arrivée à Londres est prévue le vendredi 30 juin vers 17h00 face à Big Ben, devant le Palais de Westminster.



Le parcours comporte cinq étapes pour un total de plus de 300 km :

1. Lundi 26 : Paris → Villarceaux 61 km
2. Mardi 27 : Villarceaux → Forges-les-Eaux 82 km
3. Mercredi 28 : Forges-les-Eaux → Dieppe 56 km
4. Jeudi 29 : Dieppe Newhaven → West Hoathly 46 km
5. Vendredi 30 : West Hoathly → Londres 71 km

Il a été jalonné de nombreux arrêts environ tous les 15 km, pour des photos, des ravitaillements et des animations surprises organisées en concertation avec les mairies locales : cortèges de cyclistes, présentations, démonstrations et initiations pour les enfants.



INFOS DE LA MAIRIE

IMPÔTS LOCAUX



En 2023, la **taxe d'habitation** aura totalement disparu pour les résidences principales, ainsi que la **redevance audiovisuelle**.

Le principal impôt local reste donc la **taxe foncière** qui frappe aussi bien le bâti que le non-bâti ; elle est payée par les propriétaires. Celle-ci vient abonder les recettes des communes (Dampierre-Saint-Nicolas), des intercommunalités (Falaise du Talou) et des chambres d'agriculture (uniquement pour le non-bâti).

Vous recevrez votre avis d'imposition vers la fin Août vous prévenant de sa mise en recouvrement.

Sachez que la commune a décidé, comme les deux années précédentes, de ne pas augmenter le taux de son impôt foncier. Ce taux reste de 44,28 %.

Pourtant, vous constaterez que la cotisation communale sera plus élevée qu'en 2022. En effet, chaque année le ministère des finances relève la base de calcul du taux d'inflation mesuré par l'INSEE et EUROSTAT (IPCH= Indice des Prix à la Consommation Harmonisé).

Selon les données de l'INSEE sur 2022, l'IPCH a augmenté de 7,1 %. Par conséquent, la base de calcul de la taxe foncière, c'est-à-dire la valeur locative cadastrale, sera elle aussi en augmentation de 7,1 % en 2023.

Donc, si votre base ou valeur cadastrale était de 1000,00 € en 2022, votre part de taxe foncière pour la commune était de 443,00€ (1000 X 44,28%) , elle sera de 474,00 € en 2023 (1071 X 44,28%).

Christian BECRET
1^{er} adjoint

LES NUISANCES NOCTURNES ET DIURNES



Si les bruits font partie de notre environnement, au-delà d'un certain seuil ils constituent cependant une nuisance qui n'est pas acceptable.

Le bruit bénéficie d'une réglementation très complète. Dans bien des cas heureusement, médiation et dialogue suffisent à éviter le recours au contentieux. Mais le rappel à la règle et les sanctions sont parfois nécessaires.

Les nuisances sonores ont des implications dans les relations sociales voire la santé de ceux qui y sont confrontés. Ceux-ci disposent alors de possibilités de recours utiles à leur défense et à leur protection.

Les bruits de comportement.

Quelle que soit l'heure du jour ou de la nuit, certains bruits de comportement peuvent apporter une gêne en raison de leur durée, de leur répétition et/ou de leur intensité.

Vous trouverez ci-dessous, la

liste de sources sonores pouvant être considérées comme bruits de voisinage liés aux comportements, les bruits inutiles, désinvoltes ou agressifs:

- Son des appareils de diffusion du son ou de la musique,
- Fonctionnement d'outils de jardinage ou de bricolage,
- Cris d'animaux et principalement des aboiements de chiens,
- Jeux bruyants pratiqués dans des lieux inadaptés,
- Pétards et feux d'artifice,
- Activités occasionnelles : fêtes familiales, travaux de réparation,
- Circulation.

Bricolage et jardinage.

A Dampierre-Saint-Nicolas, les travaux de bricolage et de jardinage utilisant des appareils susceptibles de causer une gêne pour le voisinage en raison de leur intensité sonore tels que tondeuse à gazon, motoculteur, raboteuse, scie mécanique, etc ... ne sont autorisés qu'aux horaires suivants :

Les jours ouvrables de 08h30 à 12h00 et de 14h00 à 20h00

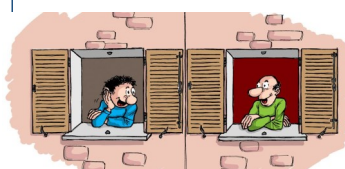
Les samedis de 09h00 à 12h00 et de 14h30 à 19h00

Les dimanches et jours fériés de 10h00 à 12h00



Quelques conseils pour bien vivre ensemble.

Souvenez-vous qu'un bruit annoncé est à moitié pardonné s'il reste occasionnel.



La vie est faite tout autant de respect que de tolérance. Par exemple, prévenez vos voisins en cas de travaux, de fêtes, etc ...

Si un bruit particulier, par sa durée ou sa répétition porte atteinte à votre tranquillité et même à votre santé, rencontrez l'auteur du bruit pour l'informer de la gêne subie et recherchez avec lui des solutions amiables satisfaisantes.

LE BARBECUE - ROI DE L'ETE

Barbecue normand



ATTENTION AUX ACCIDENTS

L'arrivée des beaux jours sonne le début de la saison des barbecues, repas convivial par excellence. Mais les grillades que l'on partage en famille ou entre amis sont parfois synonymes de brûlures et d'accidents. Chaque année en France près de **200 brûlures**

graves sont en effet causées par une mauvaise utilisation du barbecue. **15% de ces blessures concernent des enfants.** C'est pourquoi il faut être particulièrement vigilant et utiliser du matériel conforme à la norme de sécurité NF, en respectant bien le mode d'emploi.

LES BONNES PRATIQUES POUR SÉCURISER LE BARBECUE

Pour éviter une brûlure ou un risque d'incendie, certaines règles peuvent facilement être adoptées, à savoir :

- Maintenir les enfants éloignés du feu pour prévenir tout risque de brûlure ;
- Vérifier la stabilité de votre barbecue. L'idéal est une installation permanente en ciment ou en briques, à l'abri du vent ;
- Éloigner les produits inflammables de la source de chaleur et les ranger après usage dans un endroit sous clef hors de portée des plus jeunes ;
- Éloigner le barbecue de tout arbuste qui pourrait prendre feu ;
- Nettoyer et entretenir régulièrement votre appareil.

Pendant la cuisson sur votre barbecue, il est recommandé :

- D'utiliser des ustensiles à long manche pour manipuler les aliments ;
- De mettre le matériel (charbon de bois, produits d'allumage, allumettes, ustensiles tels que pinces, piques, et fourchettes à barbecue), hors de portée des enfants ;
- De prévoir un tuyau d'arrosage ou du sable à proximité pour éteindre le feu si nécessaire.

Et une fois les grillades terminées ? N'attendez pas que les braises se consomment seules : éteignez-les également avec de l'eau ou du sable.



SE PROTÉGER DES HYDROCARBURES ET DES RISQUES D'INFECTION ALIMENTAIRE

- Éviter le contact direct des aliments avec les flammes et la chute de graisse dans le feu ;
- Utiliser un charbon de bois épuré ;

- Attendre que les allume-feux aient totalement brûlé avant de cuire les aliments.

Il faut également faire preuve de vigilance en matière d'infections alimentaires qui ont tendance à augmenter en période estivale, à la faveur des barbecues et autres pique-niques en extérieurs.

Pour éviter cela, veillez à laisser vos viandes au frais jusqu'au dernier moment, à nettoyer régulièrement les grilles de cuisson et à bien cuire vos viandes à cœur (surtout le poulet, la viande hachée et les saucisses).



QUE FAIRE EN CAS DE BRÛLURE ?

S'il s'agit d'une brûlure superficielle, la priorité est de refroidir la plaie avec de l'eau tempérée (entre 15 et 25°C).

L'idéal est ensuite de se tourner vers son médecin traitant pour savoir quel traitement appliquer.

En cas de brûlure grave, il existe certains gestes à adopter le plus vite possible :

- Contacter les pompiers (18) ou le Samu (15) ;
- Enlever les bijoux en prévention du gonflement des membres brûlés ;
- Retirer les vêtements de la personne brûlée, à l'exception de ceux qui collent à la peau en raison de la brûlure ;
- Ne rien appliquer sur la zone brûlée sans avis médical.

LES GESTES ECOLOS DES VACANCES



UNE GOURDE.

Il est bien entendu très important de s'hydrater. Ce qui est possible sans multiplier l'achat de bouteilles plastique qui ne conservent pas l'eau fraîche bien longtemps.

25 millions de bouteilles plastique sont jetées chaque jour en France.

La gourde est une des choses les plus importantes à avoir dans son sac de plage. En effet, sous le soleil, la déshydratation arrive vite.

Le bon geste : Pour rester hydraté toute la journée sans générer de déchets, prévoyez une gourde inox ou une gourde céramique remplie d'eau ou de jus bien frais pour vous désaltérer dès que nécessaire. Cela évitera également de dépenser des sous dans des bouteilles en plastique une fois arrivé sur place. La gourde a tout pour elle, elle est à la fois pratique, écologique et économique.

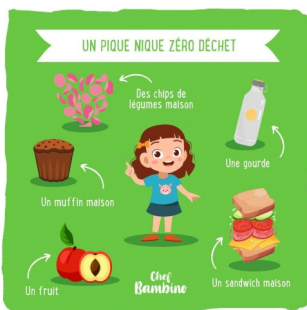
UN KIT PIQUE-NIQUE.

Si vous passez toute la journée à l'extérieur, pensez à prévoir de quoi pique-niquer ou de quoi acheter à manger sur place, sans générer de déchets.

Le bon geste :

Pour cela, on peut apporter un kit pique-nique composé d'une lunch box inox, de couverts en bambou et d'une petite serviette en tissu. Vos couverts peuvent être rangés dans une pochette à couverts pour être protégés du sable si vous êtes à la plage.

Si vous n'avez pas prévu de préparer de quoi manger ou grignoter avant de partir, prévoyez des boîtes vides ou un sac à vrac pour vous faire plaisir sans générer de déchets. Il suffira de demander au commerçant de mettre son snack dans votre boîte, cela évitera la boîte en carton, le sachet et le gobelet en plastique et la serviette en papier jetable.



N'oubliez rien en partant.

Les chiffres sont assez parlants. Chaque année 8 millions de tonnes de plastique se trouvent dans les océans. L'équivalent d'un camion poubelle déchargé dans l'océan toute les minutes.

On évite donc d'en apporter et surtout d'en oublier en partant.

Le bon geste :

Assurez vous de repartir avec toutes vos affaires, même le seau et la pelle de votre mini-vous, cachés derrière son splendide château éphémère si vous êtes à la plage.

Si vous êtes fumeur, on vous rappelle qu'un seul mégot pollue jusqu'à 500 litres d'eau et met des années à se dégrader. Emportez toujours un cendrier de poche avec vous.

Faites votre part de tri sélectif. Et si vous ne voyez aucune poubelle à l'horizon remportez tout avec vous pour trier à la maison.

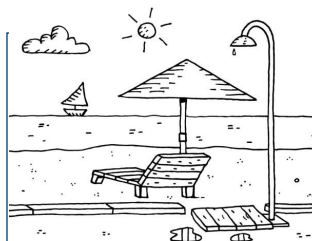
UN STICK SOLAIRE ZÉRO PLASTIQUE EN TUBE CARTON.

Se protéger du soleil à la plage c'est indispensable ; le faire tout en respectant les océans c'est mieux.



Le bon geste :

Adopter une crème solaire à base de filtres minéraux, sans nano particules. De nombreuses marques proposent désormais des alternatives efficaces. Respectueuses de l'environnement et des océans, ces crèmes solaires sont contenues dans un tube carton pour ne créer aucun déchet plastique une fois terminé.



L'EAU DOUCE, ON L'ÉCONOMISE.

De nombreuses plages mettent encore des douches à disposition des vacanciers pour se rincer après la baignade.

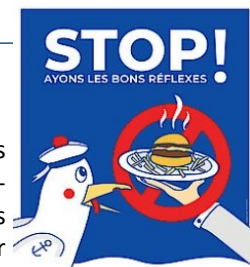
Le bon geste :

L'eau douce est une denrée rare : soyez économe, prenez des douches courtes et évitez de vous doucher après chaque bain.

Par ailleurs, les douches de plages ne sont généralement pas filtrées et les eaux grises vont directement dans l'océan. Bannissez le savon et le shampooing si vous les utilisez, vous aurez tout loisir de le faire à votre retour à la maison.

GARDEZ VOTRE GOÛTER POUR VOUS.

Nous avons tous été témoins de la gourmandise de certains oiseaux et nous avons peut-être eu envie de leur faire goûter notre encas, mais protéger la biodiversité signifie aussi ne pas nourrir les oiseaux ou les poissons quand on fait de la plongée.



Tout d'abord parce que c'est perturbant pour eux, et que cela peut être nocif pour leur système digestif mais surtout parce qu'ils perdront l'habitude de chercher leur nourriture.

Les oiseaux nourris par l'homme reviendront constamment à la recherche de nourriture et augmenteront les déjections des oiseaux. Ce qui peut perturber l'équilibre de l'écosystème et causer des dommages environnementaux.

LA PAGE ETE

Chaque saison est la pensée de celle qui la précède.
L'été vérifie les gestes du printemps.
A soixante-dix ans commence l'été indien de la vie.

LES RECETTES DE L'ETE

ENTRÉE : AVOCATS AU CHAVIGNOL

2 avocats
2 crottins de Chavignol
Jeunes pousses de salade
1/2 citron
3 c. à soupe d'huile
Beurre, sel, poivre moulu cinq baies



Couper les avocats en deux, les peler et les faire dorer 1 mn dans une poêle.
Couper chaque crottin de Chavignol en 3 épaisseurs.
Poser une rondelle de crottin sur chaque moitié d'avocat et réserver le reste.
Parsemer les avocats du poivre moulu aux 5 baies.
Faire gratiner 4 à 5 mn sous le gril du four à 180° (le fromage doit être bien fondu).
Préparer une vinaigrette, huile, citron, sel, poivre moulu aux 5 baies.
Assaisonner la salade à laquelle vous aurez ajouté le reste des crottins coupés en dés. Servir avec vos avocats.

PLAT : TOMATES FARCIES AU POISSON

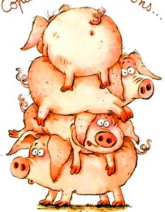
4 belles tomates
200 g de filet de poisson blanc
1 oignon, 2 gousses d'ail
70 g de riz à risotto
25 cl de bouillon
20 g d'olives noires, 1 c. à soupe de câpres
Persil, huile d'olive, sel poivre



Hacher l'oignon, l'ail, les olives.
Couper le poisson en petits morceaux.
Vider les tomates et hacher la pulpe.
Faire revenir 5 mn l'oignon dans l'huile d'olive.
Ajouter le riz, la pulpe de tomate, l'ail, les olives hachées, les câpres et le persil.
Saler, poivrer.
Ajouter 15 cl de bouillon chaud, mélanger doucement et ajouter le restant de bouillon au fur et à mesure de la cuisson (10 mn environ en tout).
Mélanger le tout avec le poisson.
Remplir les tomates, arroser avec un peu de bouillon et un filet d'huile d'olive.
Cuire au four 15 à 20 mn, th 6 (180°).
Servir chaud.

LES EXPRESSIONS DE NOS ANCIENS

Copains comme cochons...



Copains comme cochons.

Dans l'imaginaire collectif, le cochon est vu de manière répugnante : gras, sale, puant.

Les expressions comme « caractère de cochon », « bête comme un cochon » ou encore « manger comme un cochon » ne mettent pas vraiment en valeur ce pauvre animal pourtant bon vivant...

Alors pourquoi a-t-il donné naissance à cette expression ?

Et bien parce que cela n'a rien à voir !

C'est ici une déformation de "soçon", aussi prononcé "chochon", voulant dire "camarade".

Au XVIème siècle, on disait "camarades comme cochons" puis "amis comme cochons" au XVIIIe et enfin "copains comme cochons" au XIXe.



Il faut croire au soleil parce qu'il
reviendra toujours.

LES BLAGOUNETTES DE LA VOISINE

Le comble pour un cuisinier c'est de ne pas être dans son assiette et de chanter comme une casserole.

Tu connais la blague de la chaise ?

Que dit un donuts à la plage ?

Quel est le poisson le mieux coiffé ?

Quel légume trouve-t-on au fond des océans ?

Horaire d'été



Les mouches : 6H - 18H
Les moustiques : 18H - 6H



Bonnes VACANCES

1. Elle est plante.
2. On va se baigner (baigner).
3. La rale.
4. Des choux marins.