

ANJOU SENIORS

N° 16

HMER
2017

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN MAINE-ET-LOIRE



FESTIVAL
premiers plans
D'ANGERS

29th EUROPEAN FIRST FILM FESTIVAL
20-29 JANVIER 2017
premiersplans.org

BOUVARDIAT SAUTOUR • 11060007 © Jean Pierre Duchêne, Les Bouviers 2017 / Film Culture EDUAG

AUTO



Les voitures
de notre
enfance :
la Simca
Vedette

VOYAGE

Passez le réveillon à ...
Barcelone



SORTIES

Festival
Premiers Plans
Marché de Noël
au Château de
Brézé



OFFER SPECIAL NOW

TERRA BOTANICA.fr
Les jardins extraordinaires - ANGERS

10^e PARC PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS 2016 TRIPADVISOR

16€
au lieu de 20€

Uniquement sur INTERNET

Achetez vos billets avant le 31 janvier 2017 et économisez 20%

Billets valables du 8 avril au 31 octobre 2017

Angers Anjou Val de Loire

Billets non échangeables, non remboursables, non cumulables avec d'autres offres en cours. Voir page 10.

Numéro de fêtes de fin d'année (hé oui déjà !), inutile pour autant de croire au père Noël avec cette année d'élections qui arrive (hé oui encore...). De quoi verser parfois dans la nostalgie ou avoir envie de s'occuper de soi. Nous vous présentons ainsi une nouvelle rubrique consacrée aux voitures que nous croisons sur nos routes autrefois, et sommes partenaires du salon SPA Bien être. Et toujours nos idées sorties, balades et cuisine. Merci de votre fidélité et à l'année prochaine.

Bonne lecture.
Toute l'équipe d'Anjou Seniors.

Sommaire ■

	ACTUALITÉS Le grand Belle-Beille Christophe Dechavanne	P 4 P 6		ANIMAUX La Cohabitation chiens / chats	P 18
AUTO La Simca Vedette		P 8		SORTIES Festival Premiers Plans Musique, Danse, Théâtre, Expositions...	P 22 P 24
	SANTÉ - BIEN-ÊTRE Combattre l'arthrose Salon SPA, Thalasso & Cures...	P 10 P 12		JEUX Scrabble / Sudoku	P 28
VOYAGE Barcelone		P 14		LA RECETTE Tartare de Boeuf, Truffe noire et Foie Gras	P 30

Agence de Communication hors média

Andégave communication

REGIE
DEPOT
AFFICHAGE
STREET MARKETING

www.andegave-communication.com

EDITION, RÉGIE :
JMD PUBLICITÉ MÉDIA

RESPONSABLE DE LA PUBLICATION :
Jean GANACHAUD

REDACTION :
Gilles GRÉGOIRE - Alban CHAINON-CROSSOULARD

CONTACT COMMERCIAL :
Gilles GRÉGOIRE
Tél. 02 40 73 88 06 - Fax 02 51 82 28 65
e-mail : gilles@andegave-communication.fr
1 bis rue d'Alger - 44100 NANTES

VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ?

e-mail : gilles@andegave-communication.fr
Date limite de réception : le 15 précédant la parution

OÙ TROUVER ANGERS SENIORS :

- Offices de Tourisme
- commerces de proximité
- salles de spectacles
- Kiosques Infos Loisirs
- chez tous les annonceurs et sur plus de 800 points...

Dépôt légal à parution - Cette édition a fait l'objet de soins attentifs. Les modifications pouvant intervenir après sa parution et les erreurs éventuelles ou omissions ne sauraient engager la responsabilité de la société JMD Publicité Média. N° de ISSN en cours.

DIFFUSION :
Andégave Communication
78 avenue René Gasnier - 49100 ANGERS
Tél. 02 41 48 37 34

IMPRESSIION :
Imprimedia



LA RÉNOVATION VERTE DU GRAND BELLE-BEILLE

Ce vaste quartier, au cadre naturel exceptionnel bénéficie d'un programme de rénovation urbaine. Celui-ci est commencé depuis deux ans et se terminera en 2024. 10 ans de travaux au total donc, mais pourquoi ? Essayons de répondre à cette question en éclaircissant les enjeux.

Améliorer l'habitat

Favoriser l'emploi

Préserver l'environnement

Environnement, qualité paysagère, habitat mais aussi emploi avec la volonté de favoriser l'implantation d'entreprises, sont les grands enjeux de ce projet. En termes d'habitat, la construction de 400 nouveaux logements et la réhabilitation de 1000 autres sont prévues. Ce projet, qui concerne aussi le quartier Monplaisir, a été retenu par l'Agence Nationale de Rénovation Urbaine (ANRU).

La lecture du projet peut se faire à travers 6 grands axes :

- conforter la centralité du site Jacques-Tati / Élysée ;
- développer la centralité Beaussier avec la restructuration complète du centre commercial et l'implantation de nouveaux équipements publics ;

- rénover les écoles publiques et les équipements sportifs ;
- valoriser les parcs et les entrées de quartier ;
- améliorer les liens avec le campus universitaire et le campus du végétal ;
- améliorer les liens avec les secteurs d'activités voisins (notamment du Nid-de-Pie).

La première phase opérationnelle se terminera en 2018 ! Elle comprend la réhabilitation de 500 logements, la construction d'une chaufferie urbaine au bois, l'organisation d'un pôle de santé sur le secteur Beaussier, préparer l'arrivée du tramway...

La maison du projet

Dédiée à l'information des habitants sur la rénovation du quartier, la maison du projet a été inaugurée à Belle-Beille en février dernier, 33 avenue Notre-Dame-du-Lac. Les habitants sont invités à poser leurs questions et à partager leurs idées.

C'est « un lieu de vie, avec des temps forts et animations qui permettront aux habitants de faire part de leurs suggestions pour l'amélioration du quartier », précise Michelle Moreau, première adjointe au maire d'Angers.

Réunions publiques, rencontres et autres ateliers de concertation seront proposés au fil du projet.

Rendez-vous aux permanences tout public :

Le mardi de 14h à 18h;

Le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h.

Possibilité d'accueil sur rendez vous sur d'autres journées.

Tel : 02 41 19 53 70



COMITE
DE MAINE ET LOIRE

20 rue Roger Amsler
49 100 ANGERS
02 41 88 90 21

cd49@ligue-cancer.net
www.ligue-cancer.net/cd49



La Ligue contre le cancer
est Membre agréé
du Comité de la Charte.



Faites un don, un legs !
Rejoignez le Comité de Maine-et-Loire
de la Ligue contre le cancer...

...pour permettre de lutter
contre la maladie sur tous les fronts :

- **CHERCHER** pour guérir
- **ACCOMPAGNER** pour aider
- **PREVENIR** pour protéger
- **MOBILISER** pour agir

La Ligue contre le cancer est le 1^{er} financeur associatif indépendant de la recherche en cancérologie en France. Elle est le seul acteur indépendant dans le paysage français de la lutte contre le cancer à avoir une approche globale de la maladie : elle agit avant, pendant et après la maladie.

Le Comité de Maine-et-Loire de la Ligue contre le cancer conduit ses actions de lutte contre le cancer au profit de la population du département. Ses actions ne pourraient être menées sans la générosité de près de 10.200 donateurs et la mobilisation de très nombreux bénévoles.

Rejoignez-nous pour participer à la lutte contre le cancer
dans votre département, en devenant donateur, en devenant bénévole.

Pour tous renseignements, contactez le

Comité de Maine-et-Loire de la Ligue contre le cancer

Tél. 02.41.88.90.21 Mail : cd49@ligue-cancer.net



RENCONTRE AVEC CHRISTOPHE DECHAVANNE

Lundi 10 novembre, certains font le pont, d'autres font leur promotion. En cette journée ensoleillée, Christophe Dechavanne nous accorde un entretien pour nous parler de la tournée Âge Tendre. On met de côté les annulations d'il y a deux ans et on repart à zéro avec un nouveau producteur. Toute l'équipe vous attend pour un moment de pur bonheur !.

Qu'est-ce qui vous a motivé dans ce projet ?

De multiples choses, tout d'abord tout ce que représente tous ces artistes ! Dans mon enfance, je les entendais à la radio régulièrement. Le jeudi après-midi je les écoutais en faisant mes devoirs par exemple. Et puis 30 à 40 ans plus tard je les ai tous retrouvés quand je faisais « C'est encore mieux l'après-midi » et je les ai tous reçus et rencontrés donc. Plus récemment j'ai rencontré, tout à fait par hasard, un type avec qui j'avais travaillé il y a une vingtaine d'années. Il m'a dit qu'il avait repris l'entité

« Âge tendre » qui avait eu quelques soucis l'an passé qui ont désormais disparus ! Il cherchait un producteur et au bout de 20 minutes je me suis dit que c'était un moment de ma vie où il était temps que j'essaie autre chose. J'ai toujours rêvé de faire une tournée, j'ai un grand respect des artistes. J'ai toujours rêvé d'être chanteur sans doute, tout cela m'a donc motivé en très peu de temps certes. J'y suis maintenant et c'est avec une grande joie que l'aventure est lancée. J'ai toujours fait du divertissement mais là c'est vraiment un autre métier.

Est-ce que cette tournée va vous éloigner des plateaux de télévision à l'avenir ?

Non pas du tout, c'est une nouvelle casquette mais cela ne remplacera mon premier métier qui est celui d'être sur un plateau télé. Cela prend beaucoup de temps, je n'imaginai pas autant. Beaucoup de gens et beaucoup monde à gérer mais l'enthousiasme est vraiment général.

Plus de 5 millions de spectateurs en 10 ans, qu'est-ce qui permet d'attirer toujours plus de monde dans ce genre de tournée ?

Je crois que ce sont les artistes présents. C'est vraiment transgénérationnel, les grands-parents ont écouté ça quand ils étaient jeunes, ma génération on les écoutait quand on était petit... On traîne des chansons toute notre vie. Ce ne sont que des tubes, à chaque chanson un moment de notre vie va remonter. Et puis ceux qui ne connaissent pas seront emmenés par leurs

parents ou leurs grands-parents pour découvrir. C'est une nostalgie plutôt positive. Je me souviens très bien partir à l'école en entendant à la radio « Les neiges du Kilimandjaro » de Pascal Danel. Il y en a pour tous les goûts, il y en a pour tout le monde. Il y a de la grosse rigolade avec « Au bonheur des dames », un peu plus de profondeur avec Isabelle Aubret qui chante Jean Ferrat. On passe par toutes les époques et tous les styles et ils ont beau être âgés ils sont en forme ! (rires) Ils ressortent de la sagesse et de l'expérience.

Comment se fait le choix et le renouvellement des artistes ?

Certains artistes ne sont jamais venus. Je les connaissais et ils m'ont fait confiance. Il y a forcément un renouvellement des artistes. Certains auront envie de le faire mais plus tard, d'autres arrêteront après. C'est l'occasion pour eux de se produire dans de très grandes salles, ce qui n'est plus forcément évident pour leurs tournées individuelles.

Qu'est-ce qui motive le public à revenir régulièrement ?

Le plaisir d'entendre des tubes, d'être dans une ambiance extrêmement familiale et festive, le plaisir de passer 2h30 à ne pas penser à tous nos problèmes qui nous entourent et à la morosité ambiante qu'il y a dans notre pays. La répétitivité n'est pas forcément désagréable. Pour ceux qui viennent cette année il y a des artistes qu'ils n'auront pas vus et idem pour

l'année prochaine.

Et pourquoi Cyril Féraud ?

D'abord, il est sympathique et il est bon dans ce qu'il fait. Il est jeune et dynamique, son émission marche très bien et donc il touche une bonne partie du public qui est concernée par cette tournée. Il adore chanter même si ce n'est pas sa première qualité. (rires) Je n'ai pas hésité à lui confier les rênes de ce spectacle qui est vraiment un grand show ! Ça lui permet de venir à la rencontre du public et même pour moi je l'accompagnerai voire le remplacerai sur certaines dates !

Un petit mot pour le public nantais qui vous verra le samedi 4 février 2017 ?

Je ne sais pas si il y a des gens de Nantes qui avaient pris leur billet lors de la dernière tournée qui fut annulée il y deux ans. Ceux-là ont d'ores et déjà reçus des billets de notre part pour compenser cette annulation. Pour les autres, on arrive avec une grosse machine ! (rires) Qu'ils ne soient pas inquiets, la tournée sera bien là cette année !

Age Tendre

Samedi 04 Février à 15h et 20h

Zénith de Nantes Métropole

Boulevard du Zénith à Saint-Herblain

Réservations : www.kproduction.fr - 02 40 25 09 55

CHEYENNE **AGENDA DES SPECTACLES** ANGERS 2016 2017

LOCATIONS : FNACSPECTACLES.COM - DIGITICK.FR - TICKETMASTER.FR - CHEYENNEPROD.COM ET POINTS DE VENTE HABITUELS

<p>ARNAUD DUCRET VOUS FAIT PLAISIR</p> <p>MARDI 31 JANVIER 2017 - 20H30 CENTRE DES CONGRÈS</p>	<p>ALAIN CHAMFORT</p> <p>VENDREDI 3 MARS 2017 - 20H30 CENTRE DES CONGRÈS</p>	<p>LES CHANSONNIERS DU THÉÂTRE DES 2 ÂGES</p> <p>VENDREDI 10 MARS 2017 - 20H30 CENTRE DES CONGRÈS</p>
<p>T'choupi fait danser l'alphabet</p> <p>SAM. 11 MARS 2017 - 14H30-17H00 CENTRE DES CONGRÈS</p>	<p>i MUVRINI Music for Non-violence</p> <p>VENDREDI 31 MARS 2017 - 20H00 CENTRE DES CONGRÈS</p>	<p>DANI LARY</p> <p>VENDREDI 28 AVRIL 2017 - 20H30 CENTRE DES CONGRÈS</p>



Simca Vedette Chambord 1959



Intérieur de Simca Vedette Chambord 1959



LES VOITURES DE NOTRE ENFANCE : LA SIMCA VEDETTE

Nous inaugurons une nouvelle rubrique dans notre magazine. En effet, nombreux sont les souvenirs attachés aux voitures (aujourd'hui) anciennes qui nous ramènent à nos souvenirs d'enfance ou d'adolescence. Ce retour vers nos jeunes années explique en partie l'engouement provoqué aujourd'hui par les voitures de collection.

Voici un modèle que les baby-boomers ont tous un jour croisé sur nos jolies routes nationales : la Simca Vedette. Avec ses origines et son look américain (conception d'origine américaine en effet, mais Ford implantée en France depuis les années 30, ayant peur des communistes au gouvernement, revend sa filiale française à Simca), le bruit de son moteur V8,

ses chromes et ses couleurs, elle faisait rêver parmi les sombres Tractions et 403 de la concurrence, une part du rêve américain presque accessible et signe de réussite.

Héritée de Ford, la gamme Simca Vedette de 1ère génération née en 1954 répondait aux doux noms de Trianon, Versailles, Régence et Marly pour l'élégant break. L'équipement reste toutefois bien français (pas de vitres électriques, de climatisation ni de boîte automatique comme cela était déjà la règle outre atlantique mais 3 vitesses au volant).

Produites à Poissy (aujourd'hui usine Peugeot) elles évoluèrent en 1957 afin de répondre au goût du patron de Simca (alors 1er constructeur privé français) en devenant les Beaulieu, Chambord et Présidence, cette dernière ultra luxueuse étant souvent l'apanage des ambassades et des ministères. Agrandies mais toujours inchangées mécaniquement et donc très gourmandes, elles ne vécurent que 4 petites années avant d'être produites au Brésil (par la filiale Simca do Brasil).

Aujourd'hui il est devenu difficile d'en trouver une mais leur charme et la variété de leurs couleurs les rend uniques.

Les clubs : Club Vedette France et Club Simca France
www.clubvedettefrance.com
www.clubsimcafrance.fr

LA PLUS NANTAISE DES REVUES CABARET

La Cloche
ÇA DÉMÉNAGE !

NANTES MÉTROPOLE
La Carrière • Saint-Herblain

du 30 DÉC. 2016
au 19 FÉV. 2017

www.revue-la-cloche.fr

www.ticketmaster.fr - tél. 0892 390 100 (0,45€/min) : Auchan, E.Leclerc, Cultura
www.francebillet.com - tél. 0892 692 694 (0,45€/min) : Carrefour, FNAC, Géant, Magasins U, Intermarché

telemantes
Presses de l'Océan
bleu
DNYX - LA CARRIÈRE
Ville de Saint-Herblain



COMBATTRE L'ARTHROSE PAR L'EXERCICE PHYSIQUE

Le sport est un des remèdes les plus intéressants pour bon nombre de maladies. Il permet une hygiène de vie saine et il combat au quotidien tout ce qui pourrait nuire à notre santé. L'arthrose n'échappe pas à cette règle, il est conseillé de pratiquer du sport de manière régulière !

L'arthrose est la plus fréquente des maladies articulaires. Elle touche près de 9 millions de Français, dont plus de la moitié ont plus de 50 ans. Contrairement à ce que peuvent penser les personnes atteintes d'arthrose, le sport n'est pas déconseillé, il fait parti intégrante de la prise en charge de la maladie. L'activité physique est un allié indispensable pour une bonne santé physique et mentale en général. La pratique quotidienne d'une activité physique doit être combinée aux bonnes habitudes alimentaires. La sédentarité, elle, a les effets inverses sur l'état de santé général.

Le maintien d'un certain niveau d'activité physique est efficace pour :

- renforcer la musculature
- préserver la santé globale (notamment cardiovasculaire)
- préserver la souplesse des articulations atteintes
- stimuler la réparation du cartilage

Il faut absolument continuer à marcher, se forcer à faire de l'exercice même lorsque les articulations sont douloureuses (mais pas trop). Le tout est de choisir un

sport qui ne sollicite pas trop les articulations ! Il n'est pas toujours facile de se mettre au sport lorsque les articulations font mal, mais vous sentirez rapidement les bénéfices de l'activité physique. Elle doit être pratiquée progressivement, en augmentant petit à petit la longueur des exercices et leur difficulté.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin afin d'adapter votre activité à vos douleurs.

Quel sport ?

Voici quelques idées et mesures valables pour tous :

- marcher au moins 30 minutes par jour, à un bon rythme
- les étirements sont importants pour préserver la souplesse des articulations
- des exercices de musculation : les muscles forts permettent de protéger les articulations et de limiter les douleurs.

Lorsque l'arthrose est installée, il est important de choisir un sport qui ne sollicite pas trop vos articulations concernées, comme par exemple : le cyclisme, la natation, la marche, la randonnée, le yoga, le Tai Chi et la gymnastique douce.

Vous souffrez d'arthrose de hanche ?

Le vélo en terrain plat ou d'appartement est tout indiqué. Il permet de gagner en amplitude articulaire.

Vous souffrez d'arthrose du genou ?

Laissez le vélo de côté (qui met en conflit fémur et rotule) et choisissez les exercices en piscine et pourquoi pas l'aquagym qui est en plus très conviviale. Attention toutefois à ne pas nager la brasse.

NB : en cas de douleur aiguë, il ne faut surtout pas se forcer à faire du sport mais plutôt reposer son articulation quelques jours.

Sites internet utiles :

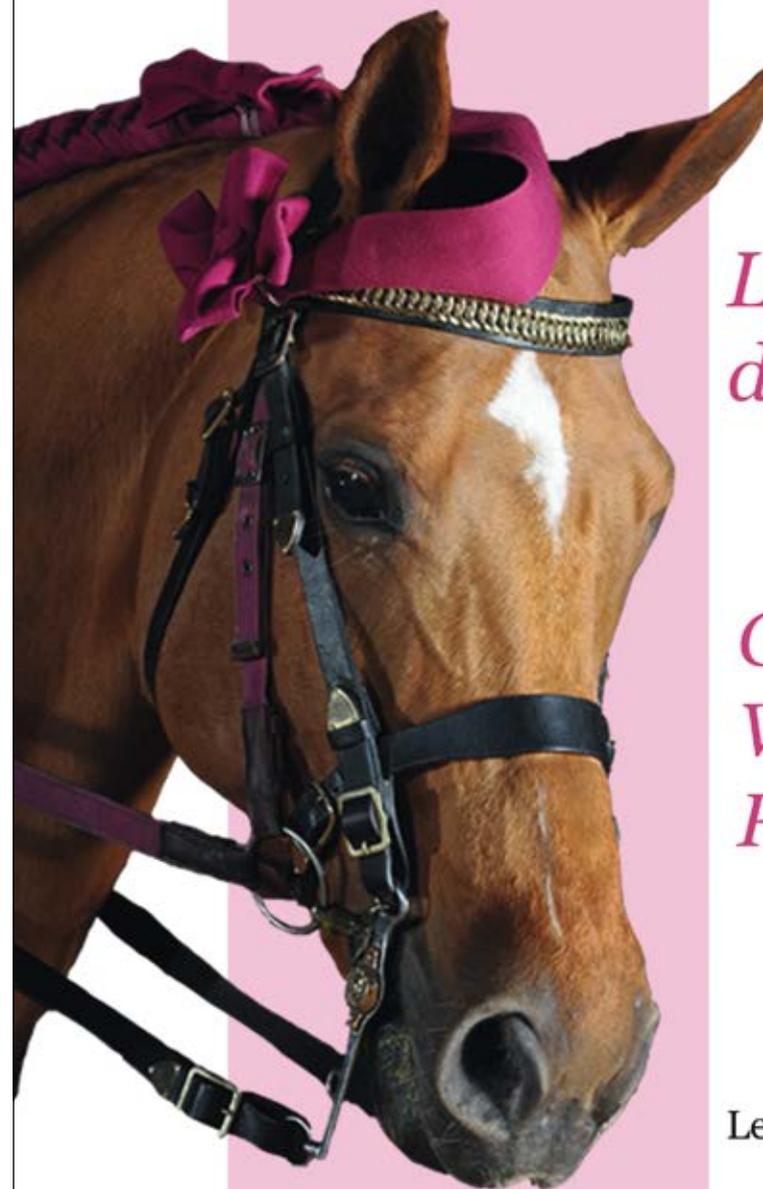
www.e-sante.fr

www.arthrose.ooreka.fr



le Cadre
noir Saumur
ifce

*Eveillez vos sens
et partez à la rencontre
de l'Équitation
de tradition française*



*Le Cadre noir
de Saumur*

*Galas
Visites
Présentations*

Le Cadre Noir de Saumur
Tel : 0241535080
www.cadrenoir.fr



Thermes BEROT - Dax (40)

SALON SPA, THALASSO & CURES THERMALES : UN ÉVÈNEMENT DÉDIÉ AUX SOINS ET AU BIEN-ÊTRE

Fort du succès des salons de Toulouse et de Bordeaux, Sud-Ouest Events organise pour la première fois le Salon SPA, Thalasso & Cures Thermales à Nantes, les 10 et 11 février à la Cité des Congrès.

Que ce soit pour trouver un séjour aux bienfaits thérapeutiques, un week-end cocooning pour décompresser, ou encore un espace propice à la thérapie aquatique, le Salon SPA, Thalasso & Cures Thermales de Nantes réunira en un même lieu et sur deux journées les acteurs du secteur.

Cures thermales, Thalasso, Grands Hôtels, Spa Urbains (...) seront au rendez-vous pour proposer prestations et soins de proximité ou à l'autre bout de la France ou encore à l'étranger : traitement des maladies chroniques, remise en forme, beauté,

amincissement... Les visiteurs pourront aussi découvrir toutes les nouvelles tendances en matière de thalassothérapie et de thermalisme.

Choisir une thalasso ou une cure thermale ? Comment préparer sa cure (établissement, logement, formalités) ? Quel centre thermal pour quelle pathologie ?... Autant de questions qui trouveront des réponses à l'occasion des conférences organisées durant cet événement.

Des animations (initiations, démonstrations) seront également mises en place.

L'Annuaire des Thalasso et des Cures Thermales 2017, véritable annuaire de tous les établissements français, sera offert à chaque visiteur.

Quelques chiffres

Coté Cures Thermales : plus de 560 000 personnes partent chaque année dans les 85 stations thermales de France.

Coté Thalasso : la France se positionne en leader mondial et accueille plus de 330 000 curistes par an répartis sur une cinquantaine de centres de soins en bordure de mer.

Entrée gratuite- Invitations sur www.salon-soins.com

Salon SPA, Thalasso & Cures Thermales
Nantes (1ère édition) - Cité des Congrès
10 & 11 Février 2017



Thermes BEROT - Dax (40)



Thermes BEROT - Dax (40)



Thermes des CAUTERETS - Cauterets (65)

INVITATION

Invitation valable pour deux personnes à remettre à l'entrée du salon

d'autres invitations sur www.salon-soins.com

Salon des Thalasso & Cures Thermales

50 destinations bien-être & santé

Conférences
Soins et séjours à gagner
Annuaire Thalasso Cures Thermales offert

Nantes

Cité des Congrès

10 février - 13h-20h

11 février - 10h-18h

FESTIVAL PREMIERS PLANS

20 - 29 janvier 2017 • 29^e édition

COMPÉTITION OFFICIELLE

Révéler de nouveaux réalisateurs européens, tel est l'enjeu du Festival qui compose chaque année une sélection officielle de plus de 100 premières oeuvres à découvrir sans modération.

HOMMAGES ET RETROSPECTIVES

Jean-Pierre et Luc Dardenne

Hommage aux frères belges dont les films humanistes et réalistes livrent le portrait d'une société en proie à de profondes mutations. En leur présence.

-> à voir : *Le Fils*, *La Promesse*, *Le Gamin au vélo*, *Deux jours, une nuit...*

Emmanuelle Béart

Hommage à une comédienne de théâtre et de cinéma. En sa présence

-> à voir : *Dis-moi oui, dis-moi non*, *La Moustache*, *Comment je me suis disputé...(ma vie sexuelle)*

Face aux pouvoirs

Quels rapports l'individu entretient-il avec le pouvoir ? Comment il l'exerce, le conteste, le renverse, le prend ou encore le refuse...

-> à voir : *Le Dictateur*, *Habemus Papam*, *L'homme qui tua Liberty Valance...*

L'Altro Cinéma

Regard sur ce cinéma de genre, répertoire populaire destiné au grand public, résonant régulièrement avec l'histoire transalpine mouvementée des années 60 puis 70.

-> à voir : *Les Derniers jours de Pompéi*, *Le Grand Silence*, *Le Bon, la Brute et le Truand...*

Quand la Pologne s'anime

Programmes de courts métrages pour découvrir, dès 3 ans la diversité et la richesse du cinéma d'animation polonais.

En présence du réalisateur Tomek Ducki

-> à voir : *Life Line*, *Tango*, *Jam session...*

MAIS AUSSI

Lectures publiques de scénarios
Rencontres avec des réalisateurs
Avant-premières
Colloques et tables-rondes
Séances et ateliers jeune public



CHIENS ET CHATS COMMENT LES FAIRE VIVRE ENSEMBLE ?

On présente régulièrement les chiens et les chats comme des ennemis que ce soit dans les Bandes Dessinées ou dans les films. Et pourtant, il est possible de les faire vivre ensemble, on va vous donner ici quelques conseils pour que cette cohabitation se déroule idéalement.

Malgré cette opposition continue, cela nous arrive de tomber sur des photos de chats et de chiens complices. Ce n'arrive pas forcément qu'entre les animaux de vos amis, faites en sorte que cela se produise dans votre demeure !

Les caractères

Comme vous le savez sûrement, les chiens et chats ont un caractère particulièrement différent. En effet, les chiens sont disciplinés alors que le chat paraît indépendant. La communication entre les deux s'avère donc très difficile. Leurs codes sont également contraire, l'un à l'envie de jouer quand l'autre se défend.

Si vous êtes seul(e) et que vous vivez avec un animal domestique (prenons l'exemple du chat), vous prendriez un gros risque en intégrant un chien dans cette vie. Le duo qui s'est développé avec le temps peut difficilement se transformer en trio étant donnée la jalousie et la possessivité de nos petits camarades.

Le territoire

Le chat acceptera mal l'arrivée du nouveau venu, il a marqué son territoire et le défend. Le chien est lui plus propice à entreprendre une cohabitation même s'il est là depuis quelques années. Étant plus proche de l'Homme, il est davantage tolérant à accepter une autre espèce. Cependant l'éducation joue un rôle important, il se pourrait qu'il soit réticent à partager son espace s'il a des tendances agressives et possessives.

Les races

Il est intéressant de se pencher sur les races qui peuvent vivre ensemble ou du moins celles qui sont les plus enclines à s'entendre.

Les 10 races de chats à privilégier :

- L'Abyssin
- L'American Shorthair
- La Sacré de Birmanie
- Le Bombay
- Le Bobtail Japonais
- Le Maine Coon
- Le Norvégien
- Le Ragdoll
- Le Sibérien
- Le Tonkinois

Les 10 races de chiens à privilégier :

- Le Labrador Retriever
- Le Boxer
- Le Carlin
- L'Épagneul papillon
- Le Basenji
- Le Terre Neuve
- Le Yorkshire terrier
- Le Cavalier King Charles spaniel
- Le Basset Hound
- Loulou de Poméranie

CHÂTEAU DE BRÉZÉ
— UN CHÂTEAU SOUS UN CHÂTEAU —

À 5 min. de SAUMUR

Visitez un lieu chargé d'Histoire
dans le Val de Loire...

Brézé Grand Saumur Anjou Val de Loire

CHÂTEAU DE
Brézé

■ Animaux - Chiens et chats comment les faire vivre ensemble ?

Les astuces

1 - Faire les présentations

Cela peut paraître absurde mais c'est essentiel, comme pour nous autres humains d'ailleurs. Vous cohabitez difficilement avec quelqu'un sans connaître la personne en amont... Évitez de les laisser se débrouiller tout seuls, cela pourrait rapidement tourner au vinaigre ! Faites à l'un ce que vous faites à l'autre afin de ne pas provoquer leur susceptibilité. Il faut en aucun cas privilégier le nouveau venu afin de ne pas déprimer le deuxième. Oui les animaux sont de vrais enfants !

2 - Chacun son coin

Chaque animal doit avoir son petit coin où il y trouvera sa gamelle. Idem pour la nuit, il est important de les faire dormir (panier, corbeille...) dans deux endroits distincts.

3 - L'arrivée dans la maison

L'idéal étant d'éduquer un chaton et un chien en même temps. Cela marche aussi s'ils sont plus âgés, si les deux compères arrivent en même temps et que cela est bien géré il ne devrait pas y avoir de soucis.

Dans le cas où l'un arrive dans le ménage bien après l'autre, n'hésitez pas à prendre toutes les précautions nécessaires !

Si la complicité prend, vous serez amené à devoir les surveiller (beaucoup) afin d'avorter leurs bêtises. Cette amitié n'engendre pas que des bonnes choses pour le maître/maîtresse...



LES CHIENS GUIDES D'AVEUGLES

ET SI VOTRE LEGS PERMETTAIT PLUS DE RENCONTRES ENTRE AVEUGLES ET CHIENS GUIDES ?

Tom et Frenchy, son chien guide depuis 2 ans.

Tous ensemble et dans toute la France, nos 10 Ecoles de chiens guides d'aveugles et notre Fédération mettent tout en œuvre pour éduquer des chiens guides et les remettre gratuitement à des personnes aveugles ou malvoyantes.

En transmettant vos biens à notre Association, vous participez concrètement à ces rencontres qui redonnent mobilité et autonomie aux handicapés visuels dans leur vie quotidienne.

Notre Association est exonérée de droits de successions et utilise donc l'intégralité de votre legs pour ses missions.

Pour obtenir des renseignements sur le legs, demandez en toute confidentialité notre brochure gratuite avec le coupon ci-dessous ou contactez Frédérique Maillart au 02 41 68 59 23.

www.chiens-guides-ouest.org



Tous unis dans la Fédération Française des Associations de Chiens guides d'aveugles.



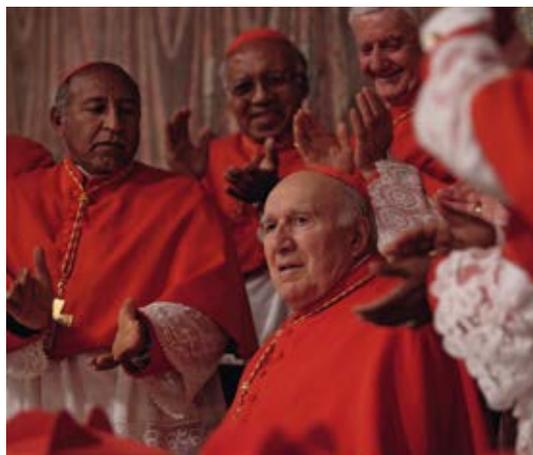
DEMANDE DE DOCUMENTATION LEGS - ASSURANCE VIE

OUI, je désire en savoir plus pour aider Les Chiens Guides d'Aveugles. Je retourne le coupon à Association les Chiens Guides d'Aveugles de l'Ouest 1, rue des Brunelleries - Bouchemaine - 49913 Angers Cedex 9

Merci de m'adresser confidentiellement et sans engagement votre brochure d'informations sur les legs, donations et assurances-vie en faveur des Chiens Guides d'Aveugles

■ M. ■ Mme ■ Mlle _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Code Postal : _____ Ville : _____





Face aux pouvoirs - Habemus Papam de Nanni Moretti



Jean-Pierre et Luc Dardenne © Christine Plenus



Emmanuelle Devos dans La Vie Domestique

FESTIVAL PREMIERS PLANS : PLUS DE 300 FILMS EUROPÉENS EN 10 JOURS

20 - 29 JANVIER 2017 • 29^E ÉDITION

En se consacrant à la découverte de nouveaux talents du cinéma européen et en faisant découvrir le patrimoine cinématographique européen depuis 1989, le Festival Premiers Plans d'Angers est devenu un rendez-vous culturel emblématique, reconnu par les professionnels, suivi par un public nombreux et curieux et soutenu par de nombreuses personnalités.

Sélection officielle

100 premiers films

Chaque année, une centaine de jeunes réalisateurs européens sont invités à Angers. Ils viennent présenter leur premier film au public, aux professionnels et à la presse. Parmi les premiers plans repérés par le Festival on peut compter ceux de Mathieu Amalric, Danny Boyle, Abellatif Kechiche, François Ozon, Nick Park ou Valérie Donzelli.

Lectures de scénario

En compétition également, les lectures publiques de scénarios permettent aux spectateurs d'entendre des premiers scénarios lus dans leur intégralité par des comédiens professionnels comme Ariane Ascaride, Louis Garrel, Reda Kateb ou Lambert Wilson. On

ainsi été découverts des films tels que *La Sentinelle* d'Arnaud Desplechin, *Les Triplettes de Belleville* de Sylvain Chomet, *La Belle Vie* de Jean Denizot.

Hommages et rétrospectives 2016

Jean-Pierre et Luc Dardenne – en leur présence

Depuis la fin des années 70, les frères Dardenne livrent, ensemble, le portrait d'une classe ouvrière belge en proie à de profondes mutations. Fidèle à la région liégeoise, en particulier à Seraing qui sert de décor à la quasi-totalité de leurs fictions, le duo effectue un premier travail de mémoire avec une série de documentaires, méconnus et pourtant essentiels pour comprendre l'évolution de leur cinéma, sur le passé résistant ou militant de ses habitants (*Le Chant du rossignol*, *Leçons d'une université volante*,...). Depuis *La Promesse*, qui révèle en outre le talent de Jérémie Rénier et Olivier Gourmet, on retrouve la même constance de leur mise en scène : épure, caméra à l'épaule, environnement sonore imposant, présence d'acteurs jusqu'alors anonymes... Ce film inaugure ainsi les thèmes majeurs de l'œuvre des Dardenne : des conflits générationnels sur fond de paysages industriels sinistrés (*Le Fils*, *L'Enfant*) aux personnages exclus de la communauté en quête d'humanité (*Rosetta*, *Le Silence de Lorna*).

Dernier tournant en date de la part des cinéastes les plus récompensés de l'histoire du Festival de Cannes, l'incarnation de leurs personnages par des comédiennes célèbres : Cécile de France (*Le Gamin au vélo*), Marion Cotillard (*Deux jours, une nuit*), Adèle Haenel (*La Fille inconnue*).

Emmanuelle Devos

Icone d'une génération de cinéastes, Emmanuelle Devos rencontre Arnaud Desplechin et Noémie Lvovsky dans le cadre d'un atelier d'acteurs à La Fémis, après avoir étudié au Cours Florent sous la direction de Francis Huster. Elle devient une figure récurrente des deux réalisateurs et multiplie dès lors de nombreux premiers rôles. Elle reçoit le César de la meilleure

actrice pour son rôle dans *Sur mes lèvres* de Jacques Audiard, qui la révèle au grand public. Comédienne alternant cinéma et théâtre, elle sera présente au Quai pour le spectacle de Yasmina Reza, *Bella Figura* et présentera au Festival les films les plus marquants de sa longue filmographie.

Face aux pouvoirs

Le cinéma regorge de films qui mettent en scène l'individu dans sa relation aux pouvoirs qui le dominent et souvent, le menacent. De la lutte contre un système économique tout-puissant dans les films de Ken Loach à l'ivresse du pouvoir politique explorée par Pierre Schoeller dans *L'Exercice de l'État*, le septième art a toujours mis en scène l'individu seul contre tous, se faisant le reflet de nos sociétés individualistes où domine souvent la loi du plus fort.

L'Altro Cinema

Le cinéma italien fut incontestablement le plus grand cinéma des années 60... Mais derrière les grands maîtres œuvraient d'autres cinéastes qui se sont emparés du cinéma de genre pour créer un répertoire populaire destiné au plus grand public, tout en résonnant régulièrement avec l'histoire transalpine mouvementée de ces années 60 puis 70. C'est ce que nous avons nommé L'Altro Cinema.

Ils ont inventé et/ou réinventé les formes de divers genres, celui du western, du péplum, du polar et enfin du Giallo, en produisant et réalisant des centaines de films, et dont l'influence esthétique continue de rayonner sur le cinéma mondial.

Quand la Pologne s'anime

4 programmes de courts métrages pour découvrir, dès 3 ans, la diversité et la richesse du cinéma d'animation polonais. L'occasion de découvrir les créations des plus grands réalisateurs (Walerian Borowczyk, Jan Lenica, Jerzy Kucia,...) mais aussi celles de la nouvelle génération, notamment à travers l'œuvre de Tomek Ducki, jeune réalisateur très prometteur invité au Festival.

Premiers Plans et les Séniors

Premiers Plans et les EHPAD-EHPAD

Dans 10 établissements d'hébergement d'Angers et son agglomération*, le Festival propose à un comité de personnes âgées de participer à un atelier de programmation pour sélectionner le long métrage du Festival qui sera projeté au sein de leur résidence la semaine suivant le Festival.

*Angers : EEHPAD Les Noisetiers, EHPAD Saint-Martin, Sainte-Marie, César Geoffroy, Gaston Birgé, Marcel Lebreton, EHPAA Belle Beille

Villevêque : EHPAD Les Couleurs du temps

Ste Gemmes : EHPAD Les Trois Moulins

Les Ponts de Cé : EHPAD Les Cordelières

Savennières, La Possonnière

St-Georges-sur-Loire : EHPAD Les Ligériennes

Facilité d'accès en salle pendant le Festival

Si vous avez des besoins particuliers de placement en salle, présentez-vous directement à la billetterie de chaque salle du festival 30 minutes avant la séance pour signaler vos besoins aux membres de l'équipe d'accueil. Ceux-ci sont sensibilisés à l'accueil de tous les publics et pourront, dans la mesure du possible, vous accompagner en salle dès son ouverture. Un espace de détente est également mit à la disposition pour patienter avant l'ouverture de la salle. Des projections en début d'après-midi seront aussi programmées. N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site : www.premiersplans.org contact : violaine.daboville@premiersplans.org

Programme détaillé à partir du 12 janvier sur le site

Du 20 au 29 janvier 2017

Centre des Congrès - Angers - www.premiersplans.org

COMMENCEZ L'ANNÉE DE MANIÈRE RÉJOUISSANTE ?

Afin de bien débiter 2017, retrouvez notamment les musiques de Tchaïkovski et Strauss au Centre des Congrès. L'ONPL saura vous combler, ne pensez plus à vos résolutions et profitez de la musique !

Pour ces concerts du Nouvel an, après les joviales et poétiques Danses Slaves de Dvorak, vous retrouverez toute l'élégance de la violoncelliste Tanja Tetzlaff dans les Variations sur un thème rococo de Tchaïkovski avant de vous laissez séduire par l'univers enjoué d'Offenbach, inventeur de l'opéra-bouffe. La Belle Hélène, parodie de l'Antiquité gréco-latine revisite avec humour et satire, le règne de Napoléon III. De même, sur fond de valse et de polka, la musique de Strauss est un délice de chaque instant. Ce concert, voyage plein de contrastes, de couleurs et de lyrisme vous plongera dans l'atmosphère fantastique de John Williams, grand maître de la partition hollywoodienne qui a composé la musique de Harry Potter. Une musique reconnaissable dès ses premières notes et qu'on peut entendre en préambule de l'opus initial, *Harry Potter à l'école des sorciers* (2001).

À la tête de l'Orchestre National des Pays de la Loire, Karen Kamensek fait revivre ces pépites symphoniques dont la simple écoute vous emmènera de la Bohême à Saint-Pétersbourg et de Vienne à Hollywood. Une belle façon de fêter 2017 ! Karen Kamensek, direction

Réjouissances

Le 1^{er} janvier 2017 à 17h et le 3 janvier à 20h30

Centre des Congrès - 33, Bd Carnot à Angers

www.onpl.fr - 02 41 24 11 20

SOUFFLONS LA 15^{ÈME} BOUGIE CELTE

Après le succès triomphal de 2015 ponctué par 8 représentations complètes à l'Olympia de Paris, Celtic Legends revient sur les plus grandes scènes de France pour son 15^{ème} anniversaire avec un spectacle entièrement revisité !

Venez à la rencontre de la nouvelle troupe de 20 jeunes danseurs qui vous feront voyager vers les landes sauvages du Connemara. Ensemble, sur

L'OPÉRA POUR VOS PETITS-ENFANTS !

Non les enfants ne sont pas exclus de la programmation d'Angers Nantes Opéra. Cette création proposée au jeune un public en est la preuve. À ne pas confondre avec Nemo le poisson clown...

Nemo fait peur. Enfin, ce qu'il est devenu, ce spéculateur sans scrupule, ses yeux éteints de rêves.

Son enfance est à peine un souvenir, ce petit Nemo qui s'impatientait de la nuit pour retrouver Slumberland, le royaume de Morphée, pour y revoir sa si douce princesse, belle comme un songe. Il est temps aujourd'hui, quarante ans plus tard, alors que la disparition de sa mère le ramène à la maison, que ses larmes perlent sous les paupières, de se réconcilier avec l'enfant qu'il était, qu'il a perdu, de s'endormir enfin pour réveiller les rêves qu'il a délaissés mais qui ne l'ont jamais oublié. Il y avait du Alice au pays des merveilles dans les oniriques aventures de Little Nemo in Slumberland que Winsor McCay dessina de 1905 à 1914 pour le New York Herald et le New York American. Avec une délicate nostalgie, Olivier Balazuc et Arnaud Delalande en écrivent, un siècle plus tard, une féerie de notre temps qui offre à David Chailou une formidable matière à composition où les sons et les bruits les plus incongrus peuvent frayer avec d'exquises mélodies comme ressurgies de l'enfance ou d'arachnéennes ambiances qui invitent sans cesse au voyage. Au rythme des rêves. À partir de 7 ans.

Little Nemo (création mondiale)

Mercredi 22 et vendredi 24 mars 2017 à 20h

Le Grand Théâtre - Place du Ralliement à Angers

www.angers-nantes-opera.com - 02 41 24 16 40

scène, ils vous raconteront l'histoire du peuple de l'île d'Emeraude avec énergie et virtuosité. 2 heures de tourbillons colorés, des danses époustouflantes chorégraphiées par la talentueuse Jacintha Sharpe sur des rythmes traditionnels effrénés interprétés par 6 musiciens jouant de l'Uilleann pipe, de la flûte, du violon, du bodhran, de la guitare et de l'accordéon, le tout sous la direction musicale de Sean Mc Carthy. Un nouveau show familial 100% live qui conjugue tradition, créativité et modernité !

Celtic Legends

Mardi 14 mars 2017

Amphitea - Rte de Paris - Angers

www.haracom.fr - 03 21 26 52 94

12 ANS APRÈS LE PLAISIR

De Bébé chanteur à Sinatra, Alain Chamfort a traversé les époques. Alain Chamfort est revenu cette année avec un nouvel album studio aux sonorités pop et mélodieuses.

C'est dans les années 70, grâce à Claude François qu'il rencontrera ses premiers succès. Par la suite, il croise le chemin de Serge Gainsbourg. Lequel lui écrira, entre autre *Manureva* (1 millions d'exemplaires vendus). Par la suite, Jacques Duvall sera l'auteur de nombreux tubes tels que *La fièvre dans le sang*, *L'ennemi dans la glace* ou encore *Le grand retour*. Pierre-Dominique Burgaud croise la route d'Alain Chamfort en 2004 lors du clip *Les beaux yeux de Laure*, qui se verra récompensé d'une Victoire de la musique du meilleur clip. Leur collaboration se poursuit en 2010 pour l'écriture d'*Une vie Saint Laurent*. D'autre part, Vanessa Paradis, Véronique Sanson et bien d'autres ont eu le plaisir d'accueillir Alain Chamfort en tant que compositeur, choriste ou pianiste sur leurs albums.

Alain Chamfort

Centre des Congrès - 33, Bd Carnot à Angers

3 mars 2017 à 20h30

www.cheyenne-prod.com - 02 47 49 80 03



L'OCCASION DE VOIR PLUSIEURS ARTISTES EN UN SOIR...

Chanteuse et imitatrice, Véronic Dicaire a un parcours ponctué de polyvalence et de persévérance.

Reconnue pour interpréter avec une justesse inouïe les plus grandes voix, elle impressionne partout où elle passe. Après un succès fulgurant au Canada et à Las Vegas, Veronic Dicaire viendra vous présenter son nouveau spectacle « Voices » ! Dans une mise en scène au tour à tour rock'n'roll ou intimiste, l'artiste incarne les plus grandes voix françaises et internationales. De Madonna à Lady Gaga, en passant par Amy Whinehouse ou Céline Dion, elle propose des imitations avec une précision déconcertante. De par son authenticité, Véronic Dicaire est une artiste qui vous laissera sans voix.

Véronic Dicaire

Arena Loire Trélazé - 131, Rue Ferdinand Vest à Trélazé

Samedi 4 février 2017 à 20h

www.ospectacles.fr - 02 40 48 97 30



MARCHÉ DE NOËL 2016 À BRÉZÉ LES 10 ET 11 DÉCEMBRE

La fin de l'année approche, les feuilles sont tombées des arbres, le sol et les habitations recouvertes par une fine couche de poudre blanche, l'hiver s'installe. Une saison froide et glaciale réchauffée par une fête chaleureuse et familiale : Noël. Un moment, propice aux retrouvailles, aux échanges et aux partages, associé à une véritable coutume, qu'est le Marché de Noël.

Pour cette 8^{ème} édition du Marché de Noël du Château de Brézé, un grand nombre d'exposants seront présents. Ils vous invitent à vous évader dans leur monde formé d'artisanat d'art et de gastronomie, accompagné des senteurs de Noël. La particularité de ce marché de Noël est qu'il se déroule dans la salle de Condé, les anciennes écuries du Château, construites au XVI^{ème} siècle ! Une salle à la fois somptueuse et conviviale avec ses épais murs de tuffeau et sa majestueuse voûte. Un endroit unique et hors du commun qui amplifie la dimension magique de Noël. Des animations pour petits et grands seront également organisées au sein du Château durant les deux jours de l'évènement (promenades en poney, chorales...). Les enfants auront la chance de voir le Père Noël. Il a prévu de s'arrêter au Château de Brézé pour rencontrer ceux qui ont été sages tout au long de l'année. Horaire d'ouverture : 10h à 19h L'accès au Marché de Noël est GRATUIT

Château de Brézé

2 Rue du Château, 49260 Brézé

www.chateaubreze.com

LE MUSÉE DES BLINDÉS FÊTE LE CENTENAIRE

Depuis cent ans, les blindés font la décision dans tous les conflits majeurs : première guerre mondiale, 1939-1945, Suez, Kippour et aujourd'hui Irak.

Véritable vivier où l'on retrouve tous les acteurs de ces événements historiques, le musée des blindés de Saumur offre à ses visiteurs un panorama non seulement des engins mais des hommes et des femmes dont l'aventure a écrit l'Histoire.

A commencer par les Schneider et St-Chamond, engins français qui, dès avril 1917 ont forcé la décision et percé le front allemand. Ce sera donc cette année, le centenaire de leur première action, commémoration où on les verra pour la première fois en démonstration dynamique grâce à la restauration dont ils ont fait l'objet durant les deux dernières années.

Rendez-vous donc au Musée des Blindés tout au long de l'année 2017 dans son parcours muséographique, empli d'images d'histoire et d'émotions.

Musée des Blindés

1043 route de Fontevraud - 49400 Saumur

Tel. 02 41 83 69 95

www.museedesblindes.fr



Musée des
BLINDÉS
Saumur

Franchissez les portes
de notre histoire

OUVERT TOUTE L'ANNÉE
UNE COLLECTION UNIQUE
GRATUIT POUR LES ENFANTS JUSQU'À 6 ANS

Grand Saumur Anjou Val de Loire

1043 route de Fontevraud 49400 Saumur
02 41 83 69 95
museedesblindes@wanadoo.fr
www.museedesblindes.fr

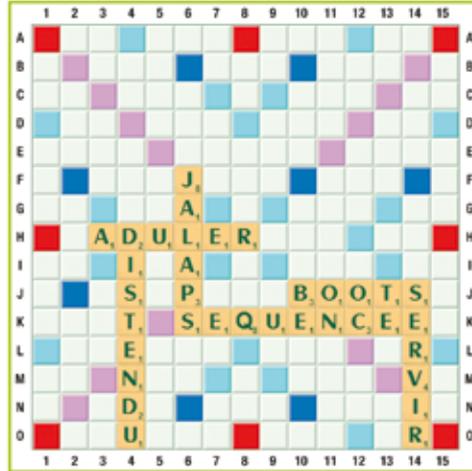
Site adapté
aux personnes à
mobilité réduite

La Loire
à Vélo

Jouons au SCRABBLE avec SCRABBLE MAGAZINE

À partir du tirage de 7 lettres, trouvez le mot qui rapporte le plus de points sur la grille en vous appuyant sur les lettres déjà en place, puis comparez votre score à celui des champions !

Tirage : A₁ C₃ D₂ E₁ F₄ I₁ T₁



Votre solution _____ Points obtenus

Valeur des cases : MOT X 2 (rose), LETTRE X 2 (bleu clair), MOT X 3 (rouge), LETTRE X 3 (bleu foncé)

LES SCORES

- CHAMPION 73 et 92 points
- TRÈS BON 65 points
- BON 36 points
- MOYEN - de 36 points

VOCABULAIRE

JALAP : plante d'Amérique aux propriétés purgatives.

LES SOLUTIONS

EDUCATION, 02, 92 ; ADJECTIF, F4, 73 ; DÉFONCAT et FÉCONDAT, 116, 65 ; CERF et FARD, OIZ, 36 ; FACRE, OIO, 36.



Le Scrabble arrive en magazine !

Emportez partout avec vous votre jeu préféré ! Un format magazine pratique pour jouer en toute liberté avec 70 pages de jeux... Scrabble Magazine est **uniquement disponible sur abonnement**. Profitez de notre offre exceptionnelle sur www.scrabblemagazine.fr

SUDOKU - NIVEAU MOYEN

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

SUDOKU - NIVEAU DIFFICILE

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

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

Les règles du sudoku sont très simples. Un sudoku classique contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. 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. Au début du jeu, une vingtaine de chiffres sont déjà placés et il vous reste à trouver les autres. Pour trouver les chiffres manquants, tout est une question de logique et d'observation.

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

TARIFS
De 10€ à 32€

Dimanche 1^{er} janvier 17h
Mardi 03 janvier 20h30
ANGERS - CENTRE DE CONGRÈS

Fêtez le Nouvel An

avec l'Orchestre National
des Pays de la Loire

Tanja Tetzlaff, violoncelle - Karen Kamensek, direction

**Offenbach, Dvorak,
Tchaïkovski,
Strauss et la
Musique d'Harry Potter
de John Williams!**

SAISON 2016-2017

ONPL ORCHESTRE NATIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

Réservation
Angers : 02 41 24 11 20
www.onpl.fr



TARTARE DE BOEUF, TRUFFE NOIRE ET FOIE GRAS

Ingédients

- 400 gr de Boeuf Fermier de l'Aubrac (ici de la Bavette flanchet)

Pour les condiments :

- 2 c.à.café de mayonnaise maison
- 2 c.à.café d'huile de truffe blanche
- 2 c.à.café de jus de citron
- 2 c.à.café de sauce soja salée
- 2 c.à.café de ciboulette ciselé
- 2 pincées de sel

Pour le dressage :

- 3 à 4 tranches fines de pain grillé
- 6 copeaux de foie gras Marie Severac
- 10 gr de brisures de truffe noire Marie Severac

Etapes de préparation

- 1 - Quantifier tous vos condiments dans un saladier.
- 2 - Hacher finement au couteau votre viande.
- 3 - Mélanger la viande à vos condiments, à la main !
- 4 - Toaster vos tranches de pain.
- 5 - Dresser dans un cercle le tartare, les brisures de truffe noire dessus et les copeaux de foie gras. Ajouter le pain grillé et servir aussitôt.

Liens utiles :

www.boeuffermieraubrac.fr
www.marieeverac.com

Merci à notre partenaire
www.unegrainedidee.com pour
la recette et la photographie !



La recette est sous la propriété du blog «Une Graine d'idée». Elle est protégée par les textes en vigueur sur le droit d'auteur. Toute diffusion ou copie sans autorisation de l'auteur fera l'objet d'un dépôt de plainte. ©Une graine d'idée - Juillet 2016

CITYPROD PRESENTE
LE CHEF D'OEUVRE MUSICAL
D'ALAIN BOUBLIL et CLAUDE-MICHEL SCHONBERG
D'APRES LE ROMAN de VICTOR HUGO

3 pays de la Loire

france bleu Loire-Occitan

Les Misérables

— LE CONCERT EVENEMENT —

30 Chanteurs

Orchestre Symphonique Victor Hugo

MERCREDI 01 MARS - 20H
NANTES ZENITH

Locations : E-Leclerc, Fnac et points de vente habituels

espace culturel E.Leclerc

ANAMIS LE CENTRE

lesmiserablesenconcert.com

fnac

ouest france

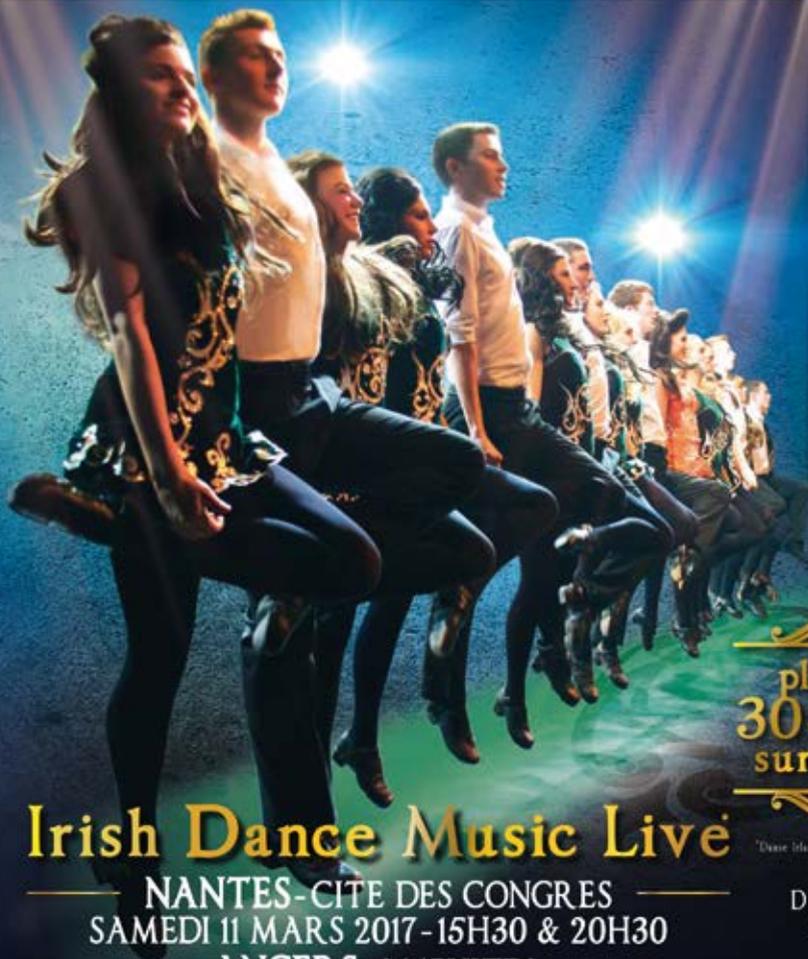
© Copyright Artist Brabley J. Parrish

Hérisson Productions et Richard Walter Productions présentent

Celtic Legends

Nouveau Spectacle

15TH ANNIVERSARY TOUR



plus de
30 artistes
sur scène

Irish Dance Music Live

Danse Irlandaise et Musique Live

Chorégraphies
Jacintha Sharpe

NANTES-CITE DES CONGRES
SAMEDI 11 MARS 2017 - 15H30 & 20H30

Directeur Musical
Sean McCarthy

ANGERS-AMPHITEA
MARDI 14 MARS 2017 - 20H00

Locations : FNAC.COM - TICKETMASTER.FR et autres points de vente habituels
Infos et CE/GROUPES : HARACOM 03 21 26 52 94 - HARACOM.FR

C NEWS

fnac

Direct Matin

ticketmaster

NOSTALGIE