N° 53 LJENUUKS GRATI **HVER**

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE







VOYAGE

À la découverte de... Majorque



Vos sorties Théâtre du 31 décembre





Le passage à la nouvelle année nous fait prendre conscience (un peu plus) du temps qui passe et des mutations de notre monde. Parfois angoissantes elles donnent envie de profiter de l'instant présent mais aussi de saisir les opportunités de l'évolution de notre société : retour aux circuits courts, mise en avant des rapports humains directs, chasse au gaspillage, engagement associatif, transmission des savoirs auprès des « petits »... Entre les fêtes et les étrennes, profitons-en pour réfléchir à notre manière de consommer et de nous comporter auprès des futures générations.

Bonnes fêtes à toutes et à tous !

Toute l'équipe de Nantes Seniors.

Sommaire |

ACTUALITÉS	 2 Le Centre de Congrès La Fleuriaye 4 Le Bas-Chantenay continue sa métamorphose 6 Sélection Cadeaux de Noël 		
BIEN-ÊTRE	 8 Faites contrôler votre audition! 10 Les mésonutriments 12 Deux salons en un à la Cité des Congrès 14 Choisir son aide à domicile 		
CULTURE	16 La Saison 2019/2020 du Théâtre 100 Noms		
AGIR	18 Changer ses habitudes de consommation		
VOYAGE	20 Le Château de Ranrouët		
BALADE	22 À la découverte de Majorque		
LOISIRS	24 Le Futuroscope		
SORTIES	26 Vos sorties théâtre du 31 décembre		
SURTILS	28 Humour, Théâtre		
TERROIR / ARTISANAT	30 Sources		
RECETTE	32 Pommes Dauphine Maison		





LE CENTRE DE CONGRÈS LA FLEURIAYE, UN ESPACE IDÉAL POUR VOS ÉVÉNEMENTS

bonnés, spectateurs occasionnels du Théâtre de la Fleuriaye, ou juste curieux, savez-vous que l'Espace Culturel La Fleuriaye est également un espace de congrès.

Parce que l'organisation d'un congrès, d'une exposition ou d'un rendez-vous professionnel ou familial est un évènement important, nous vous proposons :

- Un lieu unique, dans un environnement adapté à votre projet,
- Une équipe de professionnels de l'organisation et son équipe technique,
- Des équipements de sonorisation, d'éclairage, de projection adaptés à vos besoins.

Un espace ouvert à vos projets

Le centre de Congrès et séminaires est une véritable vitrine pour votre événement. C'est un lieu de rencontre et d'échanges dans un cadre exceptionnel. Notre équipe de professionnels est là pour vous accompagner et garantir le succès de votre événement grâce à un accueil convivial et la possibilité d'être conseillé et orienté vers un réseau de spécialiste du spectacle, de la décoration, de la restauration...

Un lieu à la mesure de vos besoins

Que vous soyez une entreprise, une association, un particulier, que vous souhaitiez organiser un congrès, un cocktail, une assemblée générale, un spectacle, un mariage, un arbre de Noël, nos salles s'adaptent à tous vos événements.

Pour apporter la juste réponse à vos besoins, un ensemble de moyens techniques est mis à votre disposition (vidéo projecteur 20K, sonorisation et lumières ultra-modernes).

- Hall d'accueil lumineux pour accueillir vos invités ou organiser un cocktail
- Le Théâtre de Dion: notre amphithéâtre est idéal pour vos congrès, remise de prix et événements de grande envergure. 814 places assises / scène de 340m².

- Salle Nicole Etienne: conviviale, elle peut être louée pour vos cocktails, formations, assemblées, conférences, mariages, anniversaires... La salle dispose d'une mezzanine de 110m².
- Salle Jean du Réau : cette salle de 550 m² modulable en 180m² ou 370m² s'adapte à votre demande (repas jusqu'à 400 personnes assises, cocktail pour 750 personnes, 450 personnes en mode théâtre).

Vous bénéficierez également d'un accès facile au vaste parking (550 places gratuites).

Son emplacement idéal proche de Nantes vous permet d'organiser vos séminaires d'entreprise, vos congrès, vos expositions, vos réceptions dans un cadre agréable et naturel.

www.la-fleuriaye-congres.fr congres@mairie-carquefou.fr / 02 28 22 24 34 30 Bd Ampère – 44470 Carquefou









2



LE BAS-CHANTENAY CONTINUE SA MÉTAMORPHOSE

ertains parlent de gentrification de ce quartier historiquement ouvrier, d'autres évoquent un second souffle attendu. Quoi qu'il en soit, d'ici quelques années, le quartier aura bien évolué. L'arrivée du héron des Machines y est pour beaucoup. En face de son jardin extraordinaire se trouvera le nouveau musée Jules Verne tout juste annoncé par la maire de Nantes Johanna Rolland.

L'actuel musée Jules Verne dévalera donc la butte Sainte-Anne pour venir en lieu et place du bâtiment Cap 44, construit en 1895, qui a nettement besoin d'un lifting. Cinq ou six ans seront nécessaires pour cette rénovation dantesque. Aujourd'hui limité à 250 m², le musée devrait faire, en 2025, environ 1000 m². Les nombreuses pièces de collection pourront ainsi prendre place dans un lieu bien plus adapté, haut de six étages. La maison historique, qui accueillait le Musée Jules Verne, restera l'un des symboles du quartier, la mairie n'a pas encore dévoilé (et sûrement déterminé) son projet la concernant.

Un toit-terrasse accessible

La mode est aux belvédères dans la ville de Nantes, celui-ci risque d'attirer particulièrement les foules. En effet, en plus du musée, le projet comprend un aménagement du toit de cette ancienne minoterie afin d'y consacrer une terrasse panoramique accessible gratuitement. D'un côté vous retrouverez la Carrière Miséry, de l'autre le quai des Antilles et Trentemoult. Plutôt que de raser ce bâtiment par facilité, les autorités ont donc privilégié un réaménagement total pour dynamiser ce coin de Nantes délaissé depuis des années.

Ce projet est estimé à 15 millions d'euros. Une partie de ce coût servira également à l'installation d'une bibliothèque des imaginaires comme tient à le préciser la mairie de Nantes. Un restaurant verra également le jour afin de faire de ce nouveau musée un lieu de vie inspiré des œuvres de Jules Verne. Un espace d'exposition et de création complètent la présentation du musée Jules Verne du futur ainsi qu'une boutique probablement au rez-de-chaussée. Divers événements devraient bien entendu voir le jour en son sein.

Ce lieu culturel attirera les foules et complétera le lancement de la Carrière Miséry nouvelle version. Les travaux débuteront logiquement courant début 2022 lorsque le projet sera définitivement ficelé.

« Nous avons décidé de répondre favorablement à [la concertation citoyenne] pour faire de ce lieu une Cité de l'imaginaire, abritant un grand musée dédié à Jules Verne. Un équipement inédit, emblématique de l'identité et de la fantaisie nantaises, invitant les visiteurs à explorer toutes les facettes de son œuvre et à s'ouvrir vers d'autres imaginaires éclairant les enjeux contemporains. »

Johanna Rolland, le 6 novembre dernier

Plus d'informations : nantesmetropole.fr

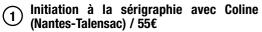




Actualités - Sélection Cadeaux ■ Actualités - Sélection Cadeaux







3h de formation avec Coline + deux sacs ou t-shirts en toile imprimés avec votre motif

Wecandoo – Les ateliers d'exception

« Wecandoo soutient l'Artisanat en organisant des ateliers manuels au cours desquels artisans et particuliers se retrouvent autour d'une passion et de la pratique d'un savoir-faire. »

wecandoo.fr

Chaussons Chausse Mouton Made in Périgord

aux-pieds-des-anges.fr

Sautoir DANE / 36€

Délicat fracas, bijoux uniques faits main à Nantes « Ces bijoux attachants reflètent un univers singulier et prennent forme à partir de différents matériaux : le tissu, la porcelaine froide ou encore le liège. » delicatfracas.fr

Guide de réductions Le Petit Nantais / 49,90€

« Découvrez 116 idées de sorties à Nantes avec le quide Le Petit Nantais. Plus de 1500€ d'économie à faire grâce aux 250 offres de réduction!» lepetitnantais.fr

5 The World of Hans Zimmer – A Symphonic Celebration / A partir de 57€50

Mercredi 4 novembre 2020 au Zénith de Nantes kproduction.fr





Damon Albarn - The Nearer the Fountain / à partir de 25€

Mercredi 27 mai à La Cité des Congrès En coréalisation avec le Lieu Unique lelieuuniaue.com

Illustration Vov* / à partir de 15€ Pièce unique au feutre - *vendu sans le cadre

Instagram : @bonjourvov

8 Le Passeport Gourmand / 68€ Le guide de réductions pour les restaurants des Pays de la Loire

« Amorti en deux sorties »

pays-de-loire.lepasseportgourmand.fr

Roman Grand frère de Mahir Guven / à partir de 7€50

« Mahir Guven revient sur le sujet brûlant du djihadisme, dans un style épuré de tout sensationnalisme, à travers le portrait d'un grand frère inquiet pour son petit frère parti en Syrie. »

En vente sur ledisquairedudimanche.com

Carte Cadeau pour le Théâtre 100 Noms / 20€ ou 30€

Valable jusqu'à fin juin 2020 et utilisable en une seule fois theatre100noms.com







SENIORS : FAITES CONTRÔLER VOTRE AUDITION !

Jous avez de plus en plus de mal à percevoir les bruits du quotidien, suivre les conversations à plusieurs ou en milieu bruyant est difficile, vous augmentez de plus en plus le son de votre télévision... Tous ces signaux peuvent révéler un trouble auditif, la presbyacousie. Cette baisse de l'audition liée à l'âge est la cause de surdité la plus fréquente chez les plus de 50 ans. D'autant plus chez les personnes ayant été beaucoup exposées au bruit durant leur vie professionnelle, ou leurs loisirs, la chasse par exemple. Mais pas d'inquiétude, des solutions auditives existent, afin de vous permettre de vivre votre quotidien plus sereinement.

Comment réagir ?

Dès les premiers symptômes, prenez rendezvous chez un expert de l'audition. Il est nécessaire d'effectuer un premier dépistage auditif afin de poser un diagnostic.

Dans le réseau Audilab le bilan auditif est gratuit⁽¹⁾ et réalisé par un audioprothésiste diplômé.

Selon les résultats, il vous indiquera les mesures à suivre pour améliorer votre audition. Si le port d'appareils auditifs parait nécessaire, vous devrez alors vous rendre chez un médecin ORL pour un diagnostic et la délivrance d'une prescription médicale.

Dans le réseau Audilab, votre audioprothésiste diplômé vous réserve un accueil et un suivi personnalisés et vous propose des solutions auditives tenant compte des vos exigences et de vos besoins. Les centres disposent de cabines équipées d'un matériel à la pointe de la technologie pour une adaptation parfaite de toutes les nouvelles générations d'aides auditives, qu'elles soient connectées, rechargeables ou intra-auriculaires. L'appareillage est prêté gratuitement au cours d'une période d'essai d'un mois(2), ce qui vous permettra, chez vous dans vos conditions de vies, de vous rendre compte que le dispositif correspond bien à vos attentes et d'adapter au mieux les réglages. Durant la durée de vie des appareils, un suivi régulier est garanti, tous ces rendez-vous font partie de la prestation d'appareillage.

Le Réseau Audilab est le seul réseau à détenir 3 certifications qualité ISO 9001, 14 001 et NF SERVICE 518. Ces engagements garantissent à nos patients la meilleure des prises en charge possible.

Retrouvez tous les centres Audilab sur www.audilab.fr

(1) Test non médical(2) Sur prescription médicale



Santé - Les mésonutriments ■ Santé - Les mésonutriments





LES MÉSONUTRIMENTS

ien présents dans notre alimentation, les mésonutriments correspondent aux composés actifs présents dans certains aliments.

On connait les macronutriments que sont les glucides, protéines et lipides. Ils fournissent l'énergie et assurent le bon fonctionnement de l'organisme. Les micronutriments sont les vitamines et minéraux.

Les mésonutriments eux apportent des actifs qui ont une influence positive sur l'organisme. Ils sont présents dans notre alimentation et notamment dans ce qu'on nomme les superaliments reconnus pour leurs bienfaits et leurs compositions nutritionnelles exceptionnelles.

L'exemple le plus connu est celui du curcuma

dont la substance bénéfique est la curcumine connue pour ses propriétés anti-vieillissement et anti-inflammatoire. Mais pour assimiler la quantité nécessaire de cet substance active, soit 400 mg, il faudrait ingurgiter 10 kg de curcuma, ainsi les mésonutriments peuvent être assimilés sous forme de complément alimentaire, en fonction des carences de chacun et après avis d'un professionnel de santé bien entendu.

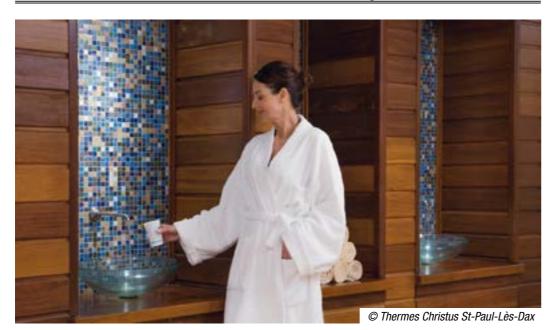
Voici quelques exemples de super aliments, riches en antioxydants, enzymes, minéraux, vitamines, fibres, oligo éléments, acides gras essentiels, acides aminés, protéines :

- baies de goji, grenade, myrtille, cassis, algues comme la spiruline, le curcuma, les amandes et noisettes, la gelée royale...

Leur consommation sous forme « naturelle » et dans le cadre d'une alimentation équilibrée (pour les compléments il vaut mieux consulter) suffit généralement.



10



DEUX SALONS EN UN À LA CITÉ DES CONGRÈS

prendre soin de sa santé mais aussi prévoir l'avenir sereinement sont au coeur des préoccupations des plus de 50 ans. Afin de leur apporter une information de proximité et de favoriser les échanges avec les professionnels, deux salons auront lieu simultanément les 14 et 15 février 2020 à la Cité des Congrès de Nantes.

Salon des Thalasso & Cures Thermales

Les cures thermales et la Thalasso séduisent de plus en plus de français.

Afin de permettre plus de proximité, les acteurs du secteur viennent à la rencontre des habitants de Loire-Atlantique et des départements limitrophes à l'occasion d'un évènement dédié.

La troisième édition du *Salon des Thalasso & Cures Thermales de Nantes*, organisé par Sud Ouest Events, aura lieu les 14 et 15 février 2020 à la Cité des Congrès de Nantes.

Que ce soit pour trouver un séjour aux bienfaits thérapeutiques, un week-end cocooning pour décompresser, ou encore une prestation soins et beauté, le *Salon des Thalasso & Cures Thermales* réunira en un même lieu et sur deux journées une cinquantaine de **cures thermales**, **thalassos**, **hôtels**, **spa**. Parmi les exposants : *Alliance Pornic, Thermes Adour Dax, Thermes des CAUTERETS, Thermes d'Argeles Gazost, Thermes de Barèges, Thermes de Luz St Sauveur, Thermes de Luchon, Thermes Bérot, Thalasso la Baule, Thermes La Léchère, l'Association Française de Fibromyalgie...*

Parallèlement au traitement des maladies chroniques ou à la remise en forme, les visiteurs pourront découvrir d'autres soins répondant aux maux contemporains (détox, burn-out, cure tabagique, sommeil...), toutes les tendances 2019 (cryothérapie, qi gong...) ainsi que les nouvelles formules proposées (mini-cures, cures nocturnes...).

Choisir une thalasso ou une cure thermale? Comment préparer sa cure (établissement, logement, formalités)? Quel centre thermal pour quelle pathologie?... Des **conférences** seront organisées et animées par des professionnels du secteur.

Initiations et démonstrations seront également mises en place comme par exemple des ateliers « Yoga Senior » et « Sophrologie ».

L'Annuaire des Thalasso et des Cures Thermales 2020, véritable annuaire de tous les établissements français, sera offert à chaque visiteur.

Salon des Thalasso & Cures Thermales

Nantes (4e édition) - 14 & 15 fevrier 2020

Cité des Congrès (Rue de Valmy)

Entrée gratuite - Informations & Invitations sur salon-soins.com

Salon du Logement Senior et du Maintien à Domicile

Plus d'1 Français sur 4 a plus de 60 ans et en 2050 on comptera près de 25 millions de seniors en France, soit près d'1 habitant sur 3!

Préparer son avenir (aménagement du logement, défiscalisation, viager), trouver des solutions immédiates pour soi ou pour ses proches plus âgés (Résidences Seniors, EPHAD, services à la personne, portage de repas, etc.)... Le Salon du Logement Senior et du Maintien à Domicile est le rendez-vous pour bien vieillir en toute autonomie en Loire-Atlantique.

De **nombreux professionnels** seront présents pour informer et conseillers les visiteurs, de l'ergothérapeute au notaire en passant par l'expert en viager, les services à domicile ou la téléassistance.

Des **conférences et des tables rondes** portant sur le logement, l'aide à l'aménagement de son habitat, la préparation de sa retraite, la gestion de son patrimoine (...) seront organisées.

Un **parcours santé** permettra aux visiteurs de tester ou d'être sensibilisés à la vue, l'audition, l'équilibre, la nutrition, le sommeil, l'insuffisance cardiaque.

Ateliers « cuisine », réflexologie plantaire, shiatsu (...) seront proposés.



Salon du logement senior et du maintien a domicile Nantes (1ère édition) - 14 & 15 février 2020 Cité des Congrès (Rue de Valmy) Entrée gratuite - Informations & Invitations sur salon-logement-seniors.com





COMMENT BEN CHOISIR SON AIDE À **DOMCLE EN** LOIRE-ATLANTIQUE

En fonction de vos besoins, des solutions adaptées

Afin de bien vivre chez vous, vous pouvez faire appel à l'ADAR, l'association d'Aide à domicile en Loire Atlantique. Présente partout dans le département, cette association propose des interventions sur-mesure, de la prestation ponctuelle à une prestation plus longue.

Chaque jour, plus de 18 000 personnes font confiance à l'ADAR. Chacune d'entre elles bénéficie d'un suivi personnalisé qui prend en charge les formalités administratives, la recherche de la bonne personne...

Témoignage

Gisèle : « Il y a 6 ans après une opération, j'avais besoin d'être entourée. J'ai bénéficié d'une aide pour faciliter mon rétablissement. J'ai contacté l'ADAR et Isabelle est venue chez moi, depuis, je vais mieux, mais j'ai souhaité continuer de faire appel aux services de l'ADAR, c'est devenu un indispensable dans mon quotidien».

Disponibilité et accompagnement

Parce que sur ce type de service, il convient d'allier écoute et proximité, l'ADAR vous garanti une disponibilité téléphonique quotidienne et un service 365 jours par an, week-ends et jours fériés compris.

Savoir-être et professionnalisme

Dès leur arrivée, les intervenants à domicile recoivent une formation spécifique afin de garantir une qualité de service sur les essentiels de l'accompagnement à domicile : entretien du logement, entretien du linge, hygiène alimentaire et aide aux repas, hygiène corporelle et aide à la toilette...)

Les prestations de l'ADAR

- Entretien du logement
- Entretien du linge
- Aide aux repas
- Lever, coucher
- Accompagnement aux courses ou RDV...
- Retour d'hospitalisation
- Aide aux aidants
- Aide aux gestes du quotidien

CONTACTEZ NOUS:

02 40 16 91 30

aidedomicile@adar44.com



2 000 PROFESSIONNELS PRÈS DE CHEZ VOUS



- MÉNAGE
- REPASSAGE
- SERVICE À LA PERSONNE







aidedomicile@adar44.com Partageons notre confiance au quotidien.

PARTOUT EN LOIRE ATLANTIQUE

Association 1901 - Agrément nº SAP301222436 - Autorisation de fonctionner par arrêté du 12 mai 2005.





LA SAISON 2019/2020 BAT SON PLEIN AU THÉÂTRE 100 NOMS!

e Diner de Cons affiche complet chaque vendredi et samedi soir avec 15 jours d'avance, Le Malade Imaginaire enjoue le public chaque dimanche après-midi ; et la prochaine création La Famille Bijoux, répète actuellement.

Les artistes Manu Payet, Bun Hay Mean, Frédéric Fromet, Guillermo Guiz et Alban Ivanov ont affiché COMPLET et la programmation Humour pour 2020 est prometteuse!

Multipliez vos émotions est le crédo du Théâtre 100 Noms. Nous vous entraînons dans les coulisses des temps forts de ce début de saison.

Le Diner de cons de Francis Veber affiche COMPLET depuis le début de la saison

Les vendredis et les samedis depuis le 13 septembre se sont succédés et ressemblés au Théâtre 100 Noms : 300 spectateurs présents chaque soir ont applaudi les frasques de François Pignon, dans la pièce culte de Francis Veber : LE DINER DE CONS.

L'écriture d'une efficacité redoutable entraîne le public dans cette rencontre improbable et prometteuse de Pierre Brochant, éditeur parisien et le célèbre François Pignon. La mise en scène de Clément Pouillot transporte de nombreux spectateurs dans une version bien nantaise et très loin du souvenir cinématographique.

Alexandre Sibiril et Christophe Valério endossent avec brio les rôles de Pignon et Brochant, accompagnés par les talentueux Agathe Jolivet, Pierre-Louis Jozan et François Aubineau qui assurent les rôles de Marlène Sasseur, Juste Leblanc, et Lucien Cheval. La troupe nous fait passer un délicieux moment de rire.

<u>LE PUBLIC EST UNANIME ! LES PROLONGATIONS SONT ANNONCÉES !</u>

Fort de son succès depuis le démarrage des représentations, le Théâtre 100 Noms a annoncé l'ouverture des vendredis et samedis jusque fin mai 2020

C'est donc plus de 60 représentations qui seront jouées cette saison pour un divertissement qui fait travailler les zygomatiques !

De quoi programmer entre amis, ou en famille, un 'dîner' aussi drôle que touchant. De plus, si vous vous restaurez chez les restaurateurs-voisins du Hangar à

Bananes : Canaille ou La Grande Muraille, l'apéro vous est offert !

3 SÉANCES EXCEPTIONNELLES POUR LE 31 DÉCEMBRE

La troupe du DINER DE CONS se met sur son 31 et proposera 3 séances exceptionnelles à 18h, 20h et 22h. Les comédiens et toute l'équipe ont déjà hâte de passer avec vous ce moment unique au Théâtre 100 Noms, pour intégrer une énorme dose de rire dans votre soirée!

Le Malade Imaginaire de Molière : La saison 2 continue !

Ce cher Argan a de quoi se plaindre! Jouer tous les dimanches à 17h15 n'est pas chose facile. Mais cette adaptation saluée par le public la saison dernière garde le même enthousiasme cette année! La troupe des 6 artistes pluri-disciplinaires joue le texte de Molière dans une mise en scène aussi moderne que divertissante: Chant, Danse, Echasses et même Tissu Aérien se succèdent pour donner un relief pertinent au propos de cet auteur de notre répertoire classique. Un traitement efficace qui prolonge chaque dimanche jusque fin février! Alors, point d'excuse pour ne pas revisiter ses classiques en s'immergeant dans le cabaret médical haut en costume et en musique de cet

LA FAMILLE BIJOUX, avec vous jusqu'au bout!

hypocondriague d'Argan!

La nouvelle création du Théâtre 100 Noms se jouera tous les samedis à 19h15 dès le 14 décembre. Marie Rechner (Les Banquettes Arrières) met en scène une idée originale cohérente avec la programmation d'humour noir, acide voire impertinent de la saison ; mais dans une tradition de théâtre musical où de nombreuses surprises sont à attendre.

La famille Bijoux tiendra donc la Maison Bijoux, services de pompes funèbres. Ils mettront toute leur énergie afin d'assurer les dernières volontés de Marie-Jo Duval, passionnée de théâtre et de musique, disparue suite à un accident de pétanque. Vice-présidente de l'amicale des joyeux boulistes, elle tenait à rassembler ses proches pour un aurevoir scénique aussi festif et positif que l'était son caractère.

Une programmation riche à vivre jusqu'à l'été

De Noël à l'été, vivez vos émotions au Théâtre 100 Noms:Théâtre, Improvisation, Jeune Public, Humour...

De nombreux artistes vous attendent aussi : Pierre Emmanuel Barré, Aymeric Lompret, Jean-Luc Lemoine, Akim Omiri, Christophe Alévêque, Manon Le Pomme, Florent Peyre, Constance... pour le plaisir de vous faire rire, de vous divertir 100 concession!

Rendez vous 100 attendre sur theatre100noms.com





« Nous avons passé une soirée de fou-rire ! Le jeu des acteurs était parfait... »

Elisabeth - 17/10/ 2019

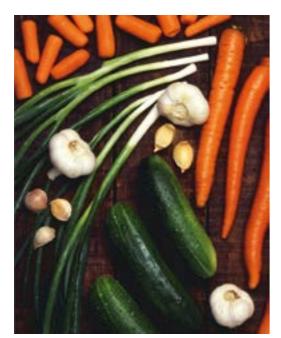
« J'ai revisité cette pièce avec tellement plus de sensation que sur le petit écran! » Laurence – 12/11/ 2019





Pour lire les autres commentaires, et réserver vos places : theatre100noms.com

16



CHANGER SES HABITUDES DE **CONSOMMATION**

e thème peut parfois paraître redondant mais il est terriblement d'actualité. La consommation à outrance doit ralentir si l'on veut encore sauver ce qui peut l'être. Pour cela, et surtout pour l'alimentation, le terme « locavore » est apparu et devrait dicter notre futur proche. La grande distribution surfe sur l'industrie du bio en multipliant considérablement ses marges habituelles. A nous, consommateurs, d'en prendre conscience et de faire un premier pas, à notre échelle et selon le portefeuille de chacun.

Hormis pour les produits alimentaires, il n'est pas encore très simple, et très abordable, de profiter pleinement de produits locaux. Par exemple, le textile fait main ou made in France n'est pas encore vraiment répandue même s'il tend à revenir sur le devant de la scène. Un gros travail d'éducation doit encore être fait, que dire notamment de l'ouverture prochaine d'un immense Primark à Beaulieu en 2021 par exemple ? Symbole moderne de l'excès à moindre coût.

L'alimentation comme fer de lance

On a souhaité vous faire un petit récap' des initiatives mettant en avant les producteurs locaux à Nantes. En effet, dans nos derniers numéros, vous avez pu lire des articles complets sur Vite Mon Marché. Potager City ou encore Kerbio. Même s'il y a parfois des efforts à faire sur la livraison en matière d'émission de CO2, nous sommes quand même dans une démarche encourageante allant à l'encontre de la nouvelle industrialisation du bio.

Exit le label bio tant convoité et parfois dénaturé, la société **Potager City** préfère parler d'agriculture raisonnée. Ainsi, elle choisit ses producteurs locaux grâce à des critères précis de qualité qu'elle vérifie d'elle-même. La majorité des produits sont bio mais la priorité est mise sur la saveur. Potager City s'engage, par ailleurs, à lutter contre le gaspillage en ne stockant aucun produit. Il est toutefois nécessaire de préciser que tous les produits de votre box nantaise ne viendront pas de la région. On peut par exemple penser aux agrumes ou à d'autres fruits & légumes peu présents dans les Pays de la Loire. Potager City s'est associé à des commerçants nantais qui partagent leurs valeurs pour y déposer ses box. Le contact humain est donc préservé, vous viendriez ainsi retirer votre panier dans votre fromagerie de guartier par exemple. (Nantes Séniors / décembre 2018)

Un dîner improvisé ou un frigo vide ? Vite Mon Marché sera là pour vous grâce à son camion adapté, qui préserve la fraîcheur et la qualité des produits, pour un service de livraison raisonné. Le camion « connecté » et organisé comme celui circulant dans les campagnes françaises (pour ceux qui tiennent financièrement) vadrouille dans les rues nantaises au gré des commandes. A son bord s'y trouvent 300 références maximum (fruits, légumes, poissons, crèmerie, boissons ...) proposées par la plateforme. (Nantes Séniors / mars 2019)

Kerbio appartient au groupe Les Coteaux Nantais dont vous avez peut-être déjà entendu parler. On ne parle pas que de légumes. Kerbio est un vrai magasin en ligne, vous y trouverez également des produits d'entretien, une épicerie, des cosmétiques ou encore des graines à faire pousser. Se rendre au marché de Talensac ou à celui de Basse-Indre est agréable, on vous le concoit. L'entreprise, qui approche de son dixième anniversaire, ne rentre pas en concurrence avec ces marchés, ils proposent seulement une alternative et des produits différents (pour une bonne partie d'entre eux). Pour la livraison, elle se fait à domicile, en point relais ou même en entreprise. Les livreurs se déplacent en camionnette ou à bicyclette! (Nantes Séniors / décembre 2017)

potagercity.fr / vitemonmarche.fr / kerbio.fr



Jean Seixas

Directeur d'Amemi Voyages

Avec 30 ans d'accompagnement de vouageurs séniors et d'expertise sur le terrain, je your accompagne durant tout votre voyage haut de gamme. préparé et reconnu personnel-Iement.

La majorité de mes voyages sont réalisés ailleurs dans le monde. J'ai conçu ce circuit dans l'idée que vous pourriez être vous-même, durant ce voyage, un « voyageur étranger » désireux de découvrir la France_

Du 26 Avril au 10 Mai 2020

Un circuit prestigieux et convivial! Découvrez 14 sites classés au patrimoine mondial de l'Unesco, un parcours gastronomique, dont 5 chefs étoilés, et cenologique traversant quatre des plus belles routes des vins de France, tout en appréciant le fameux « service à la française » des Palaces prestigieux et des Hôtels de Charme Relais et Châteaux...

« Ne vivez que le meilleur de votre Vouage»

Laissez vous porter ...



Tell: 02 51 72 42 08 - Mail: amemi.voyages@gmail.com - Notre site: amemi-voyages.com

A re	ourner a Amemi voyages - 4 ba Guist	Hau - 44000 Nantes	
Oui	e souhaite recevoir gratuitement, sans	engagement, la brochu	re du voyage «TDFG»
MO	Mme 🗆 Nom	Prénom	025172420/
CP	LLLLL Ville	Pays	amemi voyages@gmail.com
Tel	LIIIII E-mail		

Mentions Waster Stret 575307530 00018 - Mout France (M044170004 - Assurance RC Hispan - Granifie Financeire APST - SAS Capital 10 000 Euros - Création ara physic i sowhat factory. F. Crédits photos Shytherstock, Picatioy, divers, Nantes Servors, 5-4 2019

LE CHÂTEAU DE RANROUËT

uine romantique isolée dans une nature sauvage, le château de Ranrouët est situé à 2 kilomètres d'Herbignac, en bordure des marais de Brière. Le choix du site a été dicté par la présence d'un promontoire de 7 mètres et la présence des marécages, propices à sa défense contre d'éventuelles attaques.

L'autre intérêt de l'emplacement est sa proximité avec la route Nantes-Vannes et Guérande-Redon, unique route de la presqu'île guérandaise et son sel si précieux au moyen-âge.

Le premier château date du XIIIème siècle ; il s'agit à l'époque d'une motte circulaire avec une tour et des palissades en bois. Puis vint un premier château en pierre (deuxième moitié du XIIIème), sans donjon, dont il ne reste pas grand-chose aujourd'hui, les destructions et réaménagements ayant été très nombreux. En effet l'architecture défensive a été renforcée pendant les périodes de troubles (querre de succession de bretagne, Guerres de religions), ou

adaptée à l'apparition de l'artillerie. On note aussi pendant les périodes de paix des aménagements plus luxueux qui en ont fait une demeure seigneuriale. C'est le cas par exemple sous Jean IV nommé tuteur d'Anne de Bretagne par le duc François II et qui. grassement récompensé, construisit le corps de logis et l'un des premiers escalier à l'italienne de France.

L'Edit de Nantes met fin aux guerres de religions en 1598 et les habitants d'Herbignac obtiennent le démantèlement du château, peuplé pour eux « d'ennemis du bien public et de sa Majesté ». En 1619 commence la destruction volontaire, le salaire étant le droit d'emporter les pierres!

Au XVIIème on reconstruit la tour nord-ouest ainsi que d'autres bâtiments mais le château est progressivement abandonné jusqu'à la révolution où il est mis à sac et incendié.

Il faut attendre 1925 pour qu'il soit inscrit à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques mais c'est à partir de 1970 que son sauvetage commence grâce à l'association Les Amis du Château de Ranrouët. Le Château est alors recouvert de végétation et des tonnes de terres seront dégagées des différentes parties du site, dans la barbacane par exemple ; une toiture est installée sur la tour nord et la cuisine est dégagée jusqu'au sol qui révèle des pavés avec une rigole centrale dans laquelle un escudo d'or est retrouvé.

En 1989 il est acheté par le Conseil Départemental, géré alors par la commune d'Herbignac et depuis 2008 par Cap Atlantique.

Le château fait l'objet de soins constants pour être préservé, pour stabiliser les vestiges et assurer la sécurité des visiteurs. Le but n'est pas sa reconstruction, ainsi le château de Ranrouët est-il un témoin vivant de l'histoire mouvementée de notre région.

Les Amis de Ranrouët agissent toujours pour préserver l'édifice, chaque été un chantier de 15 iours accueille des jeunes de France et d'Europe.

Visiter le Château de Ranrouët est possible de plusieurs facons:

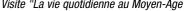
Pour les adultes en visite libre, quidée ou bien en famille, avec plusieurs formules (sur réservations) :

- la visite tout-petits de 3 à 6 ans : visite contées mêlant la découverture du lieu à une aventure fantastique
- les petits chevaliers pour les 5 8 ans
- la vie quotidienne au Moyen-âge

Ou encore le jeu de piste « le trésor du seigneur de Rieux avec boussole, longue vue, lampe torche (à partir de 8 ans).

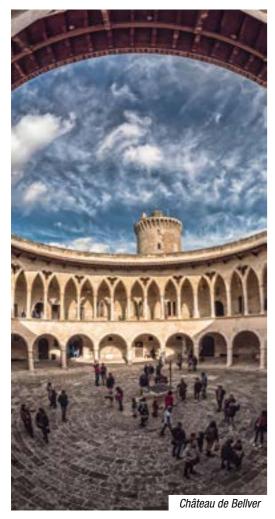
Ouverture du 1er avril au 1er novembre 2020 cap-atlantique.fr













a plus grande île des Baléares, en Méditerranée donc, se trouve à quelques ■heures de chez nous.

Le tourisme représente 70% de son PIB, et malheureusement certaines parties de la côte ont été bétonnées avec une urbanisation de masse aujourd'hui mieux contrôlée. Majorque compte ainsi plus de 560 km de littoral et bien des aspects différents, si bien qu'une bonne semaine est nécessaire pour profiter de ses atouts.



Quand partir?

De juin à septembre bien entendu on profite du climat mais il s'agit de la période la plus chargée et la plus chère. Si vous n'êtes pas un enragé de la baignade, il est possible d'en profiter toute l'année vu la douceur du climat, les mois les plus pluvieux étant octobre et novembre.

2 possibilités pour vous rendre à Majorque : en bateau à partir de Barcelone ou Valence par exemple, ou en avion (au départ de Nantes vol direct ou avec correspondance).

Une fois sur place le plus simple est de louer une voiture, cela vous permettra de profiter des nombreux sites de l'île et de sa diversité :

- les plages et parties préservées du littoral comme le parc national de Cabrera : plus de 10 000 hectares de domaine maritime et terrestre préservés ou encore le parc de Mondrago qui abrite les mascottes de l'archipel : des lézards.

Frédéric Chopin et George Sand nous ont précédé en séjournant au monastère de Valldemossa, la Chartreuse qui les hébergea durant l'hiver 1838 – 1839, un festival leur rend hommage tous les étés.

Le Château de Bellver : forteresse gothique

La Cathédrale de Majorque restaurée par Gaudi à Palma de Majorque

La Fondation Pilar et Joan Miro aménagée dans l'ancien atelier de l'artiste près de Palma

Le village de Deia : l'un des plus beaux, escarpé et au charme intact, agrémenté d'une très belle plage

La route du Cap Formentor : sinueuse et spectaculaire, la nature y est sauvage et alterne pics, falaises et étendues de sable.





Cuisine : poissons et fruits de mer sont au menu des grillades ou de plats plus travaillés dont le homard ; un must : les crevettes de Soller.

Majorque offre finalement des lieux très variés : la capitale Palma et ses 500 000 habitants qui se visite facilement à pieds : patrimoine architectural, vie nocturne, shopping..., de nombreuses stations balnéaires, des paysages préservés aussi bien sur le bord de mer que dans les terres.

Le français y est peu représenté : sur les presque 10 millions de touristes annuels on compte 43% d'allemands, 24% de britanniques et seulement 4% de français.

Plus d'informations : spain.info



LE FUTUROSCOPE, UN PARC INTERGÉNÉRATIONNEL!

ller au Futuroscope, c'est la promesse d'une journée haute en couleurs pour vos petits-enfants, qui pourront s'émerveiller au contact de dizaines d'attractions en tous genres, mais aussi pour vous ! En effet, hormis Futuropolis, d'autres nouveautés accessibles à tous ont vu le jour en 2019 dans le parc poitevin.

Thomas Pesquet et ses images uniques

L'astronaute français le plus médiatisé de tous les temps vous offre un voyage unique en son genre au Futuroscope dont la Cité de l'Espace est partenaire pour cette attraction. Dans les yeux de Thomas Pesquet est un documentaire tourné pendant sa mission de 6 mois à 400 km au-dessus de la Terre. Le Futuroscope vous accueille dans son cinéma XXL où le film est diffusé sur l'écran immense du KinéMAX, haut comme un immeuble de 7 étages et large comme deux courts de tennis!

A bord de la voiture de Sébastien Loeb

Retour sur terre avec la légende française du sport automobile Sébastien Loeb. Grâce à des casques de réalité virtuelle ultraperformants, des effets sensoriels, un simulateur électrodynamique et des images à 360°, vous vivrez un circuit intense au plus près du pilote. C'est tout simplement la première attraction au monde en VR 5D!

Planet Power, tout est dit

En janvier dernier, il a été élu meilleur documentaire 3D aux Lumière Awards à Los Angeles. Planet Power revient sur l'exploit réalisé par le Solar Impulse (premier avion à faire le tour du monde à la seule énergie solaire) et ses pilotes entre 2015 et 2016. La technologie 3D apporte la touche nécessaire pour vivre cette expérience plus passionnément.

Futuropolis, le paradis des enfants

Futuropolis est un monde dédié aux bambins et à leur imagination. Les différentes attractions sont axées sur les métiers (réels ou imaginaires) qu'ils rêvent d'exercer dans le futur. Avec 21 jeux et attractions répartis sur 3 hectares, nos chères têtes blondes peuvent être tout ce qu'elles veulent!

Ils seront initiés aux métiers des petits héros qui peuplent la ville comme Malo le pilote d'avion, Tom le pompier ou encore Bégonia la jardinière. De plus ils pourront tester les trampolines aquatiques de la championne Miyako, le turbo-splash de l'ingénieur Quo, l'ascenso-fusée de l'inventeur Jules et surtout percer le mystère du méchant Darko et de son labyrinthe.

Ces attractions sont la plupart du temps accessibles à partir d'1m20, bien que certaines soient accessibles dès 1m voire moins. Ce nouveau futur se veut aussi écologique car les eaux circulent en circuit fermé, les végétaux sont peu consommateurs d'eau et toutes les machines des attractions sont électriques. Évidemment, un point restauration, lui aussi dédié à la nourriture des enfants, est à proximité.

Des moments d'amusement inoubliables pour les petits comme pour les grands, qui redeviendront enfants le temps d'une visite dans cette ville du futur.

Lucille Souron & Alban Chainon-Crossouard

Le parc sera totalement fermé du 6 janvier au 7 février inclus. Jours et horaires d'ouvertures à consulter ici : futuroscope.com



Those traductive our sensor payment planest parties of the signous compression 2, 2 out 3 pours de entre, extens exclusional that is considered to the processor of the processor of the signous of the signous of the processor of the signous of the



UNE PLUIE DE PROPOSITIONS THÉÂTRALES POUR LE 3I DÉCEMBRE!

es programmations culturelles se bousculent le 31 décembre. Chaque ■lieu essaie de se démarquer et, il faut se le dire, ce n'est pas tout le temps facile! Nombre d'entre nous préfèrerons d'ailleurs privilégier le dîner intimiste, la danse des canards en famille ou la soirée déquisée entre amis. Les autres privilégieront le théâtre, l'humour ou la musique pour terminer l'année tout en joie et c'est une sage décision. C'est à destination de ces derniers que nous nous adressons. Nous vous avons sélectionnés quelques rendezvous nantais afin de guider votre choix, s'il n'est pas déjà fait. Celle liste est forcément non exhaustive et ne bannie aucunement les autres propositions non présentées. On terminera cette introduction en pensant à tous ceux qui n'auront pas la tête, pas l'envie ou pas la possibilité de fêter la fin de cette décennie.

On commence en musique avec le traditionnel concert de l'ONPL. Cette année, il sera clairement festif! Enrico Onofri sera au violon et aussi à la direction de cette soirée qui enchaînera la marche entraînante de Mozart, les feux d'artifices royaux

de **Haendel** et 31 (comme un symbole) minutes de musique italienne avec **Boccherini** et **Rossini**.

Place désormais aux propositions théâtrales. Au **Théâtre de Poche Graslin** vous sont proposées (après un verre de bulles offert) 3 séances avec **Barber Quartet Shop** à 17h30 et 21h30 et Les **Stéréo'Types** à 19h30.

Le **Théâtre de Jeanne** accueille **Réda Chéraitia** qui revisite l'univers féerique à sa sauce en l'adaptant à notre époque. Seulement, la Cendrillon des temps modernes n'en est pas vraiment une. Le trio de comédiens, dont Réda Chéraitia fait également partie, vous entraîne dans une comédie rocambolesque pleine de surprises! De l'humour, de la danse et du chant rythment ce conte des temps modernes: **C'est bien fée pour moi!**

Cette année, le **Théâtre 100 Noms** tente un gros coup en revisitant la mythique comédie *Le Dîner de Cons* née en 1993 et incarnée notamment par Jacques Villeret (au théâtre comme au cinéma). C'est une vraie réussite que nous vous conseillons vivement pour le 31!

On poursuit notre sélection avec Les 7 jours de Simon Labrosse à découvrir au Théâtre du Cyclope. Au Théâtre du Sphinx, rue Monteil, la tradition du nouvel an se poursuit avec cette année Mariage et **Châtiment** sur scène. Le **TNT** ne manguera pas les Fêtes à vos côtés et laisse la place à la Cie Le Rire du Miroir à 21h et 23h pour *La très lamentable histoire* de Charles et Irène Trouvé. Direction la rue de Belleville ou l'un des tous derniers théâtres nantais propose sa pièce à succès : Le Circuit Ordinaire. Enfin, on conclura avec le **Théâtre Francine Vasse** où la Compagnie du Café-Théâtre a hâte de fêter cette nouvelle année aux côtés des acteurs de J'aime beaucoup ce que vous faites. Pour le reste, on vous laisse consulter les programmes de vos structures culturelles préférées !



Biotrial, centre de recherche médicale agréé par le Ministère de la Santé parmi les leaders européens, réalise depuis plus de 30 ans des études concernant de nouveaux médicaments (traitement de la douleur, antibiotiques, de la maladie d'Alzheimer etc...) grâce à la participation d'hommes et de femmes âgés de 18 à 80 ans.

Ces études visent à observer le mécanisme d'action du produit dans l'organisme.

Réalisées après avis favorable du Comité de Protection des Personnes et autorisation par l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM), ces études se déroulent après un examen médical complet et sont indemnisées jusqu'à 4500€.

Biotrial recherche en ce moment :

Des femmes et des hommes âgés de 75 ans ou plus, en bonne santé et disponibles pour participer à une étude clinique comprenant 1 hospitalisation de 11 jours au centre et 2 visites ambulatoires, indemnisée 1900€

Des hammes âgés de 18 à 55 ans, en bonne santé et disponibles pour participer à une étude clinique comprenant 1 hospitalisation de 11 jours au centre et 1 visite ambulatoire, indemnisée 1550€

Des hommes et des femmes majeurs, en bonne santé et disponibles pour participer à une élude clinique sur un vaccin comprenant 7 visites au centre et une consultation téléphonique sur une période de 7 mois, indemnisées 900€.

Et pour toute l'année 2020 des hommes et des femmes en bonne sante pour diverses études canique



SI JEUNE POUR DES **ADIEUX**

n ne présente plus Stéphane Guillon. Il a pu choquer, susciter l'admiration. énerver, faire sourire, l'artiste que l'on pourrait qualifier « d'engagé » est un fin provocateur. Il fera ses « premiers adieux » à la Cité des Congrès en janvier prochain. Certains aimeraient qu'ils soient ses derniers, il faudra encore attendre pour cela.

Stéphane Guillon ne semble toujours pas vouloir garder la langue dans sa poche. C'est comme ca qu'on l'aime (ou qu'on le déteste) et cela durera quel que soit son âge.

Il revient sur la scène de la Cité présenter son nouveau spectacle. Famille, couple, bio, ados. vieux, politiques, tout y passe dans ce seulen-scène joué pour la première fois à Nantes fin 2018. Mis à la porte par France Inter il y a quelques années, l'ancien chroniqueur de la radio publique a su rebondir sans aucun souci. Il se fait désormais plus rare dans les médias alors profitons de sa venue à Nantes pour retrouver le Guillon incisif connu de tous.

Stéphane Guillon – *Premiers Adieux* Dimanche 12 janvier à 17h à la Cité des Congrès kproduction.fr

UN DIALOGUE IMPOSSIBLE?

es dîners de famille ne rappellent pas que des bons souvenirs. En cette période de fête, certains d'entre nous mettront d'ailleurs les pieds sous la table sans grand enchantement. Dans Dîner de Famille, c'est dans un tout autre contexte qu'Alexandre essaiera de renouer les liens entre ses parents séparés depuis sa naissance. Ici, on en rigole...

A l'écriture de cette pièce jouée au Théâtre de Jeanne, on retrouve Joseph Gallet (comédien dans Le mariage nuit gravement à la santé) et Pascal Rocher

UNE COMÉDIE BIEN **ACTUELLE**

🔁 réée dans les années 80 par Jacqueline Maillan, *Potiche* aurait pu très mal vieillir tant la société a évolué depuis. Et pourtant... Le combat pour l'égalité hommesfemmes est loin d'être réglé, cette pièce ne devrait donc pas choquer mais plutôt faire rire. Comme à son habitude, la Cie Même Pas Cap interprète parfaitement cette comédie devenue culte.

Depuis le 20 septembre, Pierrick Pujol (Olivier Collin), à la fois égoïste, misogyne et rétrograde, mène la vie dure à sa femme Suzanne Puiol (Armonie Coiffard) à qui il est marié depuis 20 ans. A la tête d'une entreprise de parapluies, autrefois tenue par le père de Suzanne, il n'est pas plus tendre avec ses employés. Ce cynisme exacerbé finit par se retourner contre lui, le voici ainsi séquestré par ses salariés à bout de nerfs. Le couple Pujol est excellement interprété et tient cette pièce tout au long de son déroulé. Les différents auiproquos et renversements tiennent le spectateur en haleine, tel est le but d'une comédie de boulevard. Les deux personnages phares sont bien entourés et auront un impact sur l'issue de cette histoire rocambolesque où Suzanne Pujol va se métamorphoser.

Potiche

Les vendredis, samedis et dimanches jusqu'au 26 janvier au Théâtre Beaulieu theatrebeaulieu.fr

(auteur de Oui ! également à l'affiche en ce moment au 5 rue des Salorges).

Joseph Gallet est aussi au casting de cette pièce, il y joue le fils Alexandre qui, s'apprêtant à se marier, souhaite demander à ses parents de devenir ses témoins. Las des disputes qui séparent ces derniers depuis sa plus tendre enfance, il tente de les réunir pour ce mariage et au préalable autour d'un dîner de famille... Son père, animateur de télé parisien, et sa mère, femme au foyer provinciale, réussiront-ils à se réconcilier pour lui ?

Actuellement programmé au Café de la Gare à Paris. la comédie haute en couleurs débarque à Nantes pour 10 dates!

Dîner de famille - Du 5 au 16 février au Théâtre de Jeanne - theatre-jeanne.com AFRIQUE AUSTRALE Volupté et émotions en avions privés Du 19 au 30 Mai 2020 Un circuit exclusif culturel et panoramique de la Jean Seixas Namibie au Botswana pour découvrir et survo-Directeur d'Amemi Voyages ler le désert du Namibe, le désert du Kalahari, le Delta de l'Okavango, la rivière Chobé et les Avec 30 ans d'accompagne-Chutes Victoria coté Zimbabwe. ment de voyageurs séniors et d'expertise sur le terrain, je vous accompagne durant « Ne vivez que le tout votre voyage haut de meilleur de votre gamme, préparé et reconnu Voyage »

personnellement.

Sur place je m'enfoure des meilleurs guides-conférenciers, certifiés et parlant français.

Montez dans l'avion et laissez-vous porter en toute sérénité.

Tél: 02 51 72 42 08 - Mail: amemi.xayages@gmail.com - Notre site: amemi-vayages.com

A ret	ourner a Amemi Voyages – 4 8d Gi	ist Hau - 44000 Nantes				
	s souhaite recevoir gratuitement, sans er					
M□	Mme 🗆 Nom	Prénom	6	02.51	724	2.08
CP	LILLI Ville	Pays		niveyage		
Tel	LIJIJIJIJI E-mail.					

Mentions legales Sint 825305530 00018 - Mout France IM044170004 - Assurance RC Hacox - Garantie Financière APST - SAS Capital 10 000 Euros - Chiation graphique : sewhat-factory.h - Crédits photos Shullerstock, Picaboy, divers, Nantes Seniors \$14,2019



DE L'ÉPICERIE LOCALE À LA CUISINE CRÉATIVE

our mettre en avant un restaurant, il est souvent bon d'attendre une année et les premiers avis, qu'ils viennent des clients ou des critiques. Avec Sources, ouvert en octobre 2018 rue de Verdun, les deux se reioignent. le retour est unanimement bon. Retour sur cette jeune success story.

L'aventure est née en 2016 quand Ingrid Deffein et Guillaume Decombat créent leur épicerie locale et conviviale qui portait le même nom que leur restaurant actuel. Formés à Paris et passés par des cuisines renommées, on citera le George V, Lulu Rouget ou encore l'U.ni. le ieune couple ne restera que deux années éloigné des fourneaux. Aux côtés de David Millier, entrepreneur devenu gérant et en charge de la salle, et Denis Luriot, sommelier, ils se lancent dans une nouvelle aventure en troquant leur épicerie contre un restaurant aux objectifs similaires.





Hormis le client, chez Sources le produit est également roi. Cette cuisine française, plutôt éloignée des traditions, donne un sérieux coup de fouet à la gastronomie. Le guide réputé Gault & Millau confirme les points de vue de la clientèle en les classant parmi les 37 jeunes talents français.

« Nous sommes fiers et honorés d'être reconnus par ce guide de référence et nos pairs, après seulement une année d'ouverture. Cela récompense par ailleurs le travail de toute une équipe, y compris la salle qui s'applique à offrir à notre clientèle un moment agréable et convivial autour de nos assiettes. »

En cuisine, les deux chefs privilégient des aliments du coin, en majorité issus de l'agriculture biologique et de la permaculture. Pour rester en adéquation avec les valeurs qui entourent leur projet, le duo tient à entretenir une relation unique avec leurs fournisseurs et collaborateurs. Afin de garder une cohérence dans les dires et les faits, l'équipe propose une nouvelle carte chaque semaine (parfois toutes les deux semaines). Entre bistronomie pour les déjeuners de semaine et gastronomie les soirs et weekends, Sources entend toucher un public assez large et ne pas se cantonner à une cuisine élitiste. Enfin, des plats végétariens vous sont proposés à chaque repas afin de ne mettre personne de côté.

Hormis Gault & Millau, l'excellent guide du Fooding les a également intégrés dans leurs coups de cœurs 2020. Il ne vous reste plus qu'à tenter l'expérience!

Sources – 22, rue de Verdun à Nantes Ouvert du mardi au samedi (uniquement le midi pour le mardi) sources-nantes.fr





RÉSIDENCE SENIORS À REZÉ



GOÛTER DE NOËL LE 20 DÉCEMBRE DE 14H - 17H

Déqustation de boissons chaudes et découverte des décorations de Noël faites par les résidents.

0 820 12 10 12

Service 0,12 € / appel prix appel

Gratuit depuis une box ou un forfait mobile nexity.fr/edenea

RENSEIGNEMENTS ET VISITES:

10 RUE DES NAUDIÈRES - 44400 REZÉ TÉL: 06 19 67 69 06

pps les indes // NEXITY EDENÉA - SA par action simplifiée à associé unique - Siret : 793 759 614 - Capital social : 37 000 €. Document non contractuel, Crédit photos : iStock, Novembre 2019

POMMES DAUPHINE MAISON

Ingrédients:

Pour la pâte à choux,

- 75 ml d'eau
- 75 ml de lait
- 150 ml d'oeufs (équivaut à 3 oeufs)
- 85 gr de farine
- 65 gr de beurre demi-sel
- 5 gr de sel

Pour la purée,

- 300 gr de chair de pommes de terre cuite
- 25 gr de beurre demi-sel

Préparation:

- 1 Préparer votre purée : cuire les pommes de terre à la vapeur. Écraser-les à la fourchette ou au presse purée, assez finement.
- 2 Assécher votre purée de pommes de terre à la casserole avec le beurre. Réserver.
- 3 Préparer votre pâte à choux : Dans une casserole faire chauffer le lait, l'eau, le beurre et le sel. Porter le tout à ébullition sur feu doux. Hors du feu, ajouter d'un coup la farine et mélanger. Dessécher votre pâte à choux sur feu doux. Hors du feu, ajoutez les oeufs battus petit à petit. Mélanger bien entre chaque ajout ... Homogénéiser le tout !
- 4 Ajouter la purée à la pâte à choux. Mélanger l'ensemble harmonieusement.
- 5 Faire chauffer un bain d'huile dans une sauteuse (ou une casserole). Placer des petites boules de pâtes à l'aide de cuillères à café et laisser cuire jusqu'à dorer la pomme dauphine. Retirer sur du papier absorbant à la fin de la cuisson. Maintenez au chaud au four à 150°C jusqu'au service.



Astuce : les pommes dauphine de la recette sont assez aériennes, pour obtenir des pommes dauphine plus compactes, prévoir 400 à 450 gr de chair de pommes de terre cuite (en lieu et place des 300 gr énoncé).

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 - Décembre 2019

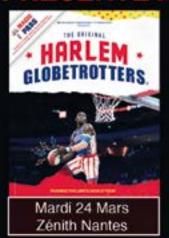
EDITION, RÉGIE: JMD PUBLICITÉ MÉDIA - RESPONSABLE DE LA PUBLICATION: Jean GANACHAUD - REDACTION: Lucille SOURON - Alban CHAINON-CROSSOUARD - Gilles GRÉGOIRE - CONTACT COMMERCIAL: Gilles GRÉGOIRE - 02 40 73 88 06 - gilles@andegave-communication.fr - 9 rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE - VOUS DÉSREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE NFORMATION? alban@lemonmag.com - Date limite de réception: le 15 précédant la parution - OÙ TROUVER NANTES SENIORS: Office de Tourisme de Nantes Métropole - commerces de proximité - salles de spectacles - chez tous les annonceurs et sur plus de 800 points... DIFFUSION: Andégave Communication - 9, rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE / LOIRE - 02 40 73 88 06 - MPRESSION: Imprimedia

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.



KPRODUCTION PRÉSENTE À NANTES









Mercredi 01 Avril Cité des Congrès

LUCIENNE & SOLANGE

RIMIC ALEMENT

Samedi 04 Avril Cité des Congrès



Samedi 04 Avril Cité des Congrès



Jeudi 09 Avril Cité des Congrès



