

# Vanessa Lunardelli

## Exemples de réalisations

The collage displays three distinct website designs:

- Fasthôtel:** A clean, modern layout with a navigation bar including 'FASTHÔTEL', 'NOS HÔTELS', 'TOURISME', 'FIDÉLITÉ', and 'OFFRES DÉCOUVERTES'. A search bar is prominent, and a 'RÉSERVEZ votre séjour' button is visible.
- Grain de raisin:** A food-focused site with a dark header and a navigation menu with categories like 'ACTUALITÉS', 'RECETTES', 'ESPACE CONNAISSEURS', and 'FORUM GOURMAND'. The main content area features an article titled 'Il était une fois les Antilles' with a vibrant image of a dish.
- Forge Adour:** A site for a plancha manufacturer, featuring a dark theme and a navigation menu with 'Accueil', 'A propos', 'Choisir sa plancha', 'Conseils et astuces', 'Loisirs', 'Recettes à la plancha', and 'Vente en ligne'. A featured article is titled 'Nettoyer les tâches incrustées sur une plancha'.

## **Grain de raisin (Groupe Castel)**

GASTRONOMIE : recherche et propositions d'idées de sujets (actualités, tendances, sujets de fond), rédaction d'articles et recettes

## Oranges and Co



L'orange est la reine des agrumes, la plus consommée et la plus connue. Première production fruitière mondiale, les agrumes sont cultivés dans des zones très diversifiées.

On trouve des producteurs d'agrumes autant dans des régions chaudes de l'hémisphère Nord que de l'hémisphère Sud (Amérique Latine, Maghreb et Afrique du Sud, Espagne, Asie...).

Les agrumes sont ainsi cultivés puis transportés en toute saison pour alimenter nos étals. Ce sont des fruits qui résistent bien au temps et au transport.

### Oranges, citrons et autres agrumes

Le croisement des espèces étant très simple chez les agrumes, on en dénombre de nombreuses variétés : citrons, clémentines, kumquats, bergamotes, limes, mandarines, oranges, pamplemousses, pomelos... Il est même parfois difficile de distinguer certaines variétés précisément. La clémentine est par exemple un fruit hybride né de la fécondation de fleurs de mandarinier avec du pollen de bigaradier (un oranger chinois).

### Des caractéristiques communes

Les agrumes ont une écorce épaisse composée de deux couches : une couche fine colorée, l'épicarpe, communément appelée zeste ; une couche blanche épaisse, le mésocarpe. L'intérieur, composé d'une pulpe généreuse, est répartie en quartiers contenant les pépins. Cette chair acide et odorante est riche en vitamine C. Jus, écorce et pulpe sont comestibles : consommés ou utilisés en cuisine de différentes manières pour parfumer boissons et plats.

### Fruits d'hiver par excellence

Réputés pour leurs effets tonifiants et leur richesse en vitamine c - la vitamine de l'énergie - ils sont un remède naturel pour prévenir les rhumes de l'hiver avec un véritable effet coup de fouet pour lutter contre le froid et la grisaille.

### Vertus et usages des agrumes

Toute l'année on peut consommer les agrumes sous différentes formes. Leurs nombreuses propriétés (antiseptiques, bactéricides, antipyrétiques, antirhumatismeux, tonifiantes, drainantes,...) en font des alliés santé et minceur incontournables. En cuisine, leur saveur acidulée est particulièrement appréciée pour donner du caractère aux plats et aux sauces. Au rayon cosmétique, les acides de fruits des agrumes sont des molécules actives utilisées pour leurs effets hydratants, stimulants et rafraîchissants. Très odorants, les agrumes entrent dans la composition de nombreux parfums (l'eau de Cologne se confectionne à l'aide d'huile de bergamote).

## La tomate est à l'honneur !



Festivals, foires, expositions, la tomate est en fête chaque été et pas seulement dans nos assiettes ! La tomate se trouve partout sur nos marchés et de nombreuses festivités populaires lui sont consacrées.

Gourmandise pour les uns, elle est passion et objet de collection pour d'autres qui ont choisi de la mettre à l'honneur dans des jardins et conservatoires.

### Jardins et conservatoires

A Landiras en Gironde, « Les Jardins de la Tomate » est une association de 400 passionnés qui proposent un jardin original ainsi que différentes animations pédagogiques centrées sur la culture de la tomate. Outre leur souhait de conserver la culture de variétés anciennes, leur vocation est de faire connaître au public les nombreuses variétés de tomates. <http://www.jardinsdetomates.fr>

Le Conservatoire National du château de la Bourdaisière dans le Cher est un potager-conservatoire dédié à la culture biologique des tomates dans le respect des traditions maraîchères. Le conservatoire cultive près de 650 variétés de tomates – rouges, jaunes, vertes, roses, oranges, noires – et organise chaque année en septembre un festival de la tomate. <http://www.labourdaisiere.com>

Un conservatoire de la tomate animé par un couple de passionnés se visite dans l'Hérault à Olmet-et-Villecun. Ils cultivent plus de 300 variétés de tomates avec un mode de culture biologique. <http://www.hauts-cantons.com/olmet/conservatoire-tomate.php>

### Les fêtes de la Tomate

Expositions de tomates, animations pédagogiques et dégustations... Quand on assiste à une fête de la Tomate, c'est pour en apprendre toujours davantage sur ce fruit légendaire.

Quelques exemples d'animations populaires autour de la tomate :

- Mai : Foire aux plants de Tomate le 1er mai aux Trois-Moutiers (Vienne).
- Juillet : « Tomato Fiesta » le temps d'un week-end à Marmande (Lot-et-Garonne), Journée de la Tomate à Maurin (Hérault), Fête de la Tomate le dernier week-end du mois à Ollioule (Var).
- Août : Exposition de Tomates à Pujols-sur-Ciron (Gironde), Fête de la Tomate et du folklore le 3ème dimanche d'août à Saint-Denis-de-Jouhet (Indre).
- Septembre : Festival de la Tomate à Clapiers (Hérault), Fête des tomates et des légumes anciens à Haverskerque (Nord), Foire aux Tomates à Montlhéry (Essonne), Fête de la Tomate au Château de la Bourdaisière à Montlouis-sur-Loire (Cher).

## La vitamine C



La vitamine C est la plus connue des vitamines. Symbole de vitalité, elle est en effet indispensable pour l'organisme humain qui se la procure au travers de notre alimentation.

Si on croit qu'elle est le privilège des agrumes, il faut savoir qu'on la trouve aussi dans d'autres fruits et légumes, parfois même en plus grande quantité.

### Le saviez-vous ?

Le nom scientifique de la vitamine C est l'acide ascorbique. Antioxydant, cet acide est utilisé comme conservateur alimentaire (code E300). Ascorbique signifie littéralement « anti-scorbut », son histoire étant intimement liée à cette maladie bien connue qui décima de nombreux membres d'équipages lors d'expéditions maritimes. Un physicien anglais découvrit au XVIIIème siècle que la consommation d'agrumes guérissait le scorbut grâce à un bon apport en vitamine C.

### La vitamine de l'énergie

Nécessaire à la production de collagène (protéine la plus abondante de l'organisme), elle permet de freiner les dommages causés aux cellules, notamment avec l'âge. Utile au système immunitaire (favorisant la cicatrisation et aidant à lutter contre les infections), elle facilite l'absorption du fer et a des propriétés antioxydantes et détoxifiantes. Elle est reconnue pour participer à la régulation du cholestérol ou limiter les réactions allergiques.

### Les apports nécessaires

Les recommandations varient selon les spécialistes : un apport quotidien correct se situe entre 60 mg pour une femme et 90 mg pour un homme. Pour une femme, il suffira de consommer par exemple 125 ml de jus d'oranges ou 2 clémentines de taille moyenne par jour. Un homme quant à lui aura besoin d'un kiwi de taille généreuse ou une ½ papaye par jour. Certaines populations fragiles ont besoin d'apports supplémentaires, comme les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées. Comme toute vitamine, un excès de consommation peut entraîner des effets indésirables (diarrhées en particulier).

### Les aliments à privilégier

On trouve la vitamine C dans un grand nombre d'aliments d'origine végétale (fruits et légumes) et dans quelques aliments d'origine animale (poissons comme le saumon ou le thon). Gare aux idées reçues, les agrumes ne sont pas les seuls à être pourvus généreusement en vitamine C. En haut du tableau, on trouve goyave, kiwi, persil, piment, poivron, brocoli et chou vert... 50 grammes de goyave suffisent par exemple à combler le besoin quotidien en vitamine C pour un homme.

## La plancha, reine de l'été



La plancha est à la mode. Et pour cause ! Elle propose une cuisine diététique et variée, en extérieur mais aussi en intérieur.

En famille ou entre amis, c'est un mode de cuisine simple et convivial idéal aux beaux jours, en particulier l'été.

### Les principes de la plancha

Inventée en Espagne par les pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle, elle n'a cessé depuis de faire des adeptes. La plancha est une grande plaque en acier, en aluminium ou encore fonte inoxydable chauffée à très haute température, qui permet de faire cuire des aliments. Ceux-ci sont déposés directement sur la plaque bien chaude avec très peu de matière grasse.

### Les avantages de la cuisine à la plancha

- C'est un mode de cuisine diététique puisqu'un simple filet d'huile suffit pour graisser légèrement la plaque, et éviter ainsi que les aliments n'adhèrent lors de la cuisson. En quelques minutes seulement la plancha atteint une température optimale. La cuisson des aliments est ensuite rapide.
- Avec une cuisson à la plancha les aliments sont saisis et restituent ainsi toute leur saveur et leurs vitamines.
- A la différence d'un barbecue classique, la plancha propose un haut pouvoir calorifique rapidement, elle se nettoie facilement, ne diffuse pas de fumées et elle permet d'éviter la dangerosité liée aux cendres.

### Quelle plancha choisir ?

- En extérieur, on a le choix. La traditionnelle plancha barbecue avec une alimentation bois ou charbon est idéale quand on a la place. Dans le cas d'un jardinet ou d'une terrasse une plancha gaz ou électrique sur chariot a l'avantage de pouvoir être déplacée facilement, pour faire le service par exemple.
- En intérieur, l'alimentation au gaz ou à l'électricité est de mise : c'est au choix ! On la pose directement sur le plan de travail de la cuisine ou sur un chariot adapté.
- Côté matières, la fonte émaillée est inaltérable, assure une bonne restitution et répartition de la chaleur et limite les effets d'adhérence. Quant aux planchas en acier, elles ont l'avantage de proposer une plaque lisse qui se nettoie plus facilement.

### La plancha, reine de la convivialité

Famille, amis, petits et grands... Avec la plancha il y en a pour tous les goûts. Tout le monde prend plaisir à faire cuire les aliments de son choix et réaliser les assortiments qui lui plaisent. Chacun picore, savoure, teste, fait partager aussi. On passe un bon moment auprès de la plancha où convivialité et partage sont à l'honneur.

### La plancha, de l'entrée au dessert

Les possibilités de recettes sont infinies : aliments au naturel, marinés, agrémentés d'arômes et d'épices ; légumes, viandes, poissons, crustacés ou fruits... On ose aussi les brochettes de saveurs variées et les associations sucré/salé.

**Astuce** : on peut transformer son barbecue en plancha en ajoutant simplement une plaque au-dessus des braises.

## Hey cocotte !



La cocotte, ustensile de cuisine en fonte destinée à faire mijoter de bons petits plats n'est pas qu'une marmite.

Expressions et usages langagiers populaires en ont aussi fait une star.

Passons en revues les différents expressions et usages verbaux de la cocotte.

### La cocotte dans lequel on concocte de petits plats

Le verbe concocter est à rapprocher de la cocotte, tout deux étant issus du latin concoquare, faire cuire ensemble. La cocotte est utilisée en cuisine dès le XIX<sup>ème</sup> siècle et progressivement sa fabrication se perfectionna. Quant à la cocotte-minute, commercialisée dans les années 50, ce n'est pas une cocotte classique ; son but étant de gagner du temps dans la cuisson des aliments grâce à la bonne gestion de la vapeur dégagée lors de la cuisson. On connaît bien aussi l'œuf cocotte, cet œuf cuit au sein d'un petit ramequin avec un peu de crème, divers aliments et condiments.

### La cocotte est une poulette

Le terme cocotte est utilisé très souvent par les enfants pour désigner une poule. La cocotte en papier, est le carré de papier que l'on plie pour en faire une création, figurant une poule justement. Autre usage courant, l'expression populaire désignant une jeune femme : comme on pourrait dire ma poulette, on dira aussi bien ma cocotte. La cocotte désignait sous le second empire une femme aux mœurs légères qui ruinait ses amants ; on en retrouve l'expression dans la littérature de l'époque. Au masculin, cela devient coco.

### La cocotte a de nombreux usages spécifiques

En couture, la cocotte est une broderie crantée à la manière d'une crête de poule servant d'ourlet. En médecine, elle désignait le départ d'une fièvre aphteuse. Côté sports on retrouve également plusieurs expressions. En rugby, la cocotte est un rassemblement de joueurs autour du porteur du ballon avec pour but de faire avancer cette cocotte. Pour le cycliste avoir les mains aux cocottes correspond à une position décontractée lorsque le coureur a les mains en haut des poignées de frein. Quant au verbe cocotter, il sert, de manière amusante, à évoquer des odeurs corporelles désagréables ; là aussi une histoire de mijoté...

## Petit lexique de la soupe



**Le bouillon** désigne l'eau de cuisson dans laquelle on a fait bouillir de la viande et des légumes.

**Le consommé** est un potage généralement fait à base de fond blanc de volaille, de veau ou de bœuf qui a ensuite été éclairci. On peut utiliser du bouillon au lieu du fond, mais c'est plus onéreux.

**Le potage** est un bouillon dans lequel on fait cuire des légumes ainsi que des céréales ou des pâtes alimentaires. Il en devient ainsi plus épais. Le terme potage vient du mot pot. Il a donné ensuite celui de potager : l'endroit où l'on cultive les légumes pour le potage.

**La soupe** est un potage ou un bouillon épaissi avec divers ingrédients (légumes, poisson, lard, etc...) non passés.

**Le velouté** est un potage mouliné onctueux. Certains ingrédients s'y prêtent plus particulièrement : champignons, céleri ou asperges. On fait une soupe à laquelle on ajoute en fin de cuisson un mélange de crème fraîche et de jaunes d'œufs.

**La bisque** est un coulis de crustacés (homard ou écrevisse notamment) additionné de crème fraîche et servi comme potage.

**Le gaspacho** est une soupe froide d'origine espagnole composée de légumes frais (tomates et concombres notamment) et d'aromates divers (oignon et ail notamment).



# Chutney de tomates au gingembre

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 tomates,
- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail,
- 1 morceau de gingembre frais,
- 3 pincées de piment de Cayenne,
- 1 cuillère à soupe de sucre,
- une noix de beurre,
- sel,
- poivre.



## Recette

**1/** Emincez l'oignon et l'ail. Râpez finement le gingembre.

**2/** Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir quelques minutes l'ail, l'oignon et le gingembre râpé.

**3/** Coupez les tomates en petits dés puis ajoutez-les dans la poêle avec le sucre. Salez, poivrez.

**4/** Laissez mijoter à feu doux en veillant à remuer régulièrement. En fin de cuisson ajoutez le piment et mélangez. La cuisson est terminée une fois qu'il n'y a plus de jus de tomate dans la poêle (30 minutes environ).

## Suggestions :

- Servez le chutney de tomates avec des naans.
- Pour une saveur plus sucrée vous pouvez ajouter des raisins secs ou de la pomme.

## **Fasthôtel**

TOURISME : recherche de sujets, rédactions d'articles (lieux, monuments, activités, évènements...), recherche de visuels (partenariats). Rédaction pour le référencement.

## Chambéry



Depuis votre hôtel de Chambéry Aix-Les-Bains, la visite de la ville est incontournable. Ville d'art et d'histoire, Chambéry possède un patrimoine architectural remarquable allié à une vie culturelle dynamique.

Sa position géographique de « carrefour naturel européen » lui a toujours donné une position importante ; d'autant qu'elle dispose d'un patrimoine naturel remarquable.

### Chambéry : histoire et patrimoine

Chambéry conserve une crypte remarquable - crypte de Lémenc - au sein de l'église Saint-Pierre de Lémenc ; le plus vieux monument de la ville.

Quant au monument le plus célèbre de Chambéry, il s'agit certainement de la fontaine des éléphants datant du XIXème siècle, édifée en mémoire du Comte de Boigne.

Le cœur historique est très marqué par l'époque médiévale et la Renaissance : ruelles, façades, anciens hôtels particuliers, fontaines et arcades. L'art baroque italien y a largement laissé son empreinte.

Coté musées, tandis que le musée savoisien situé dans l'ancien couvent des Franciscain évoque l'histoire régionale, la Maison des Charmettes où a vécu Jean-Jacques Rousseau, propose une charmante ambiance littéraire ainsi qu'un jardin botanique. La ville compte également de nombreuses statues et édifices religieux dont la cathédrale Saint-François-de-Sales.

A voir également : Le château des ducs de Savoie qui abrite aujourd'hui la Préfecture et le Conseil Général.

### Chambéry : culture et loisirs sportifs

Ville fleurie, Chambéry dispose de plusieurs squares et parcs fleuris ou arborés agréables.

Ville de montagne, Chambéry propose au sein de la Maison des Parcs et de la Montagne un espace muséal dédié aux espaces naturels de Savoie et chaque année en novembre est organisé le festival International des Métiers de Montagne.

On trouve à Chambéry plusieurs musées dédiés aux sciences et techniques ainsi qu'un musée des beaux-arts et plusieurs galeries d'art contemporain. La culture à Chambéry est très présente tout au long de l'année avec de nombreux lieux de spectacle et d'expositions et plusieurs festivités très animées.

Et aussi : des disciplines sportives variées dans les alentours de votre hôtel de Chambéry Aix-Les-Bains (excursions pédestres et randonnées alpines, parapente, cyclotourisme, sports d'eau, spéléologie, escalade et sports d'hiver).

## Agen : activités et loisirs sportifs



Près de votre hôtel d'Agen Boé, les possibilités de circuits touristiques sont nombreuses et variées.

Outres les balades et visites chargées d'histoire, tourisme fluvial, randonnées pédestres et sports nautiques sont au programme dans la région de votre hôtel d'Agen .

### Agen : circuits touristiques et randonnées

Quelques exemples :

- Circuits pédestres autour d'Agen

Il existe de nombreux sentiers de randonnée. La voie verte le long du canal depuis Toulouse est un parcours à faire à pied, à vélo ou rollers ; un circuit remarquable le long de ce canal toujours en activité.

- Croisières en bateau

Promenades en gabarre ou en bateau sont proposées tout au long de l'année. Les locations sont possibles.

- Tour des fermes agricoles

De nombreux domaines agricoles ouvrent leurs portes pour le plus grand bonheur des visiteurs : pruneau, miel, vins et alcools locaux, fromage, jambon.

- Le petit train touristique

Un circuit commenté et animé de 1h30 entre Mézin et Nérac, à une trentaine de kilomètres de votre hôtel d'Agen .

Et aussi : possibilités de tourisme équestre et sports aériens.

### Agen : activités nautiques

La région d'Agen est propice à l'aviron et au canoë-kayak. La pêche est également au programme, notamment sur les différentes bases nautiques aménagées de la région d'Agen.

Il existe de nombreuses zones de baignades - piscines et lacs aménagés – et à deux pas de votre hôtel d'Agen , le parc d'attractions Walibi offre un vaste espace de jeu avec de nombreuses activités pour la famille (à seulement 10 km de votre hôtel).

A Boé, à proximité de votre hôtel d'Agen également, la halte nautique de Montalembert en bord de canal est un espace bien souvent très animé de juin à septembre.

## Annecy : fête du lac



Au départ de votre hôtel d'Annecy, venez assister à la très célèbre fête du lac.

### **Le plus grand spectacle pyrotechnique d'Europe**

La fête du lac d'Annecy a lieu traditionnellement le premier samedi du mois d'août. Pendant près de deux heures, la baie d'Albigny est le spectacle d'un immense feu d'artifice rythmé par les musiques, les lumières et les effets spéciaux.

### **Depuis l'époque de Napoléon III**

C'est à l'époque de Napoléon III qu'est né cet événement devenu incontournable dans la région et qui attire chaque année près de 200 000 visiteurs venus de la France et de toute l'Europe.

En 1960, une grande fête vénitienne est donnée sur le lac en l'honneur de Napoléon III. Depuis, elle se perpétue d'année en année en évoluant en suivant les techniques de plus en plus spectaculaires et inattendues.

Un spectacle à voir au moins une fois dans sa vie !

## Braderie de Lille



Les 4 et 5 septembre : profitez de votre séjour à l'hôtel de Lille (Lesquin) pour découvrir la Braderie de Lille, un événement phare de la région.

Traditionnellement organisée le premier week-end de septembre, la prochaine braderie de Lille aura lieu les 4 et 5 septembre 2010.

Durant deux jours (et deux nuits) c'est une centaine de kilomètres de vide grenier qui sont proposés.

C'est une manifestation populaire dont l'origine remonte au XII<sup>ème</sup> siècle.

Réputée bien au-delà de nos frontières, la braderie de Lille est le plus grand marché aux puces d'Europe et attire chaque année environ 3 millions de visiteurs.

Le samedi matin, un semi-marathon marque le début de la course aux bonnes affaires. Et la braderie se clôt le dimanche à minuit.

Une foire aux manèges, de nombreux points de restaurations animent aussi ces deux jours de soldes dynamiques.

## Projet BNSA [www.cuisine-aquitaine.org](http://www.cuisine-aquitaine.org)

PATRIMOINE : rédaction de fiches « produits » régionaux, recherche de lieux et évènements + rédaction

## La fameuse Blonde



Les caractères de la Blonde d'Aquitaine en font la race typique et renommée de la région. Elle a obtenu le Label Rouge « Bœuf Blond d'Aquitaine » en 1991, faisant la fierté de nombreux Aquitains en permettant d'identifier ce savoir-faire traditionnel !

### Une Race bovine ancienne

La Blonde d'Aquitaine est une race bovine ancienne qui rappelle les traditions agricoles de la région : jadis elle conduisait les transhumances ou excellait dans les travaux de force aux champs.

Elle est particulièrement appréciée pour ses qualités maternelles, bouchères et gustatives. Sans compter son caractère plutôt calme !

Sa robe est unie, couleur froment, ses poils courts et ses cornes blanches et blondes aux extrémités. Ce qui la distingue des races laitières : sa grande taille (1,50 mètre au garrot et environ une tonne) et sa robustesse !

Une dernière particularité de cette vache est qu'elle chasse les insectes en faisant « frémir » sa peau, comme le font habilement les chevaux et non en agitant la queue comme les autres vaches.

### Une race ancienne et emblématique

La Blonde d'Aquitaine résulte de la fusion de trois rameaux : la Blonde du Quercy, la Garonnaise et la Blonde des Pyrénées.

L'appellation date de 1962. Ses ancêtres datent de 1898 pour le premier troupeau Garonnais, de 1920 pour le premier troupeau Quercy et de 1921 pour la Blonde des Pyrénées.

En trente ans, elle s'est répandue dans toutes les régions d'élevage françaises. Alors qu'en 1970, on dénombrait 150 000 vaches de cette appellation, en 2000 on trouve plus de 480 000 vaches. Aussi appréciée à l'international, on la trouve dans plus de 30 pays sur les 5 continents.

Or, c'est le Sud-Ouest qui obtient en 1991 le Label Rouge.

### Un type génétique apprécié

Grâce à un bassin particulièrement large et la morphologie plutôt longiligne du petit veau à la naissance, le vêlage (lorsque la vache met bas) est facilité.

Elle est aussi particulièrement fertile ! On constate une vitesse de croissance remarquable, le pourcentage de viande y est très élevé et ses nombreux morceaux de viande nobles sont appréciés puisqu'ils sont peu gras et savoureux.

## L'Or noir d'Aquitaine



En Aquitaine, l'esturgeon était sans doute consommé il y a très longtemps, si l'on en juge son nom d'origine prélatine « créac » ou « créat ». Il était uniquement recherché pour sa chair, ses œufs étaient jetés à la mer. C'est une princesse russe réfugiée aux bords de l'estuaire qui initia les pêcheurs locaux aux délices du caviar.

Considéré comme une espèce protégée, l'esturgeon sauvage (l'*Acipenser sturio*) figure parmi les plus vieux de la planète. Son espèce aurait 200 millions d'années ! Aujourd'hui, il a laissé la place à l'esturgeon d'élevage (l'*Acipenser baeri*), élevé d'abord pour ses œufs. Il mesure de 1,4 à 3,5 m et peut peser jusqu'à 300kg. Ce sont ses œufs qui donnent le caviar.

### Histoire d'un prestige à retardement

Le caviar n'a pas toujours été un mets de prédilection des rois... de France. En 1750, Louis XV en importe de la mer Caspienne, le goûte et le recrache aussitôt ! Il n'en fallait pas plus pour laisser cette merveille à l'abandon. Il faudra attendre les années 20 pour qu'il reconquière les cœurs et les assiettes.

En 1853, le caviar était encore considéré comme une denrée grossière, dévolue aux tables russes. Cependant, à la fin du XIXe siècle, le renommé chef Joseph Favre le définit comme un excellent hors d'œuvre. C'est à partir de ce moment que le caviar acquiert en France ses lettres de noblesse...

### La star des Tsars

Un produit aussi mythique que le caviar ne pouvait que faire l'objet de légendes ! L'une d'elle raconte qu'en 1916, la princesse russe Romanoff, fuyant le bolchevisme, aurait initié un pêcheur de Saint-Seurin-d'Uzet (en Charente-Maritime) aux secrets du caviar.

Surprenant un pêcheur en train de jeter le caviar aux canards, elle se serait exclamée : « Malheureux, vous rejetez les oeufs de ce poisson, le meilleur et le plus cher, c'est un crime ! ». C'est son mari enseigna la préparation du caviar aux marins pêcheurs locaux.

### Trésor gastronomique de France

Conscient du phénomène, un célèbre restaurateur (Prunier) s'installa à Saint-Seurin, assurant ainsi la production du caviar girondin. Sa qualité fut telle qu'elle lui permit de rivaliser avec les plus grands caviars d'Orient. En 1933, le « caviar d'esturgeon de la Gironde » figure même dans le Trésor gastronomique de France.

Jusque dans les années cinquante, la production était de 3 à 5 tonnes par an. Elle passa de 250 kg en 1963 à quelques kg seulement dans les années 1970. L'extraction de graviers, une pêche intensive, la construction de barrages et la pollution furent à l'origine de l'extinction des esturgeons.

Depuis 1982, l'espèce est protégée, grâce au « programme esturgeon ». L'esturgeon d'élevage se porte désormais bien en bassin, engendrant un renouveau du caviar de Gironde. En 2005, l'Aquitaine est même la première productrice de caviar en Europe, avec 17 tonnes.



## Fête de l'Asperge du Blayais

Un programme riche et varié autour de l'asperge chaque week-end du 1er mai.

S'informer sur la culture de l'asperge, venir déguster ses nombreuses recettes grâce à des amateurs et restaurateurs passionnés.

Le tout en musique (banda, chorale et nombreux concerts), dans la bonne humeur qui caractérise ce week-end festif et tant attendu dans la région !

Sans oublier la traditionnelle omelette géante aux asperges du lundi midi !

### Informations pratiques

De très nombreuses animations chaque année. Pour les différentes dégustations : un « Pass'dégustation » est en vente sur place

Se renseigner auprès de l'Office de Tourisme cantonal

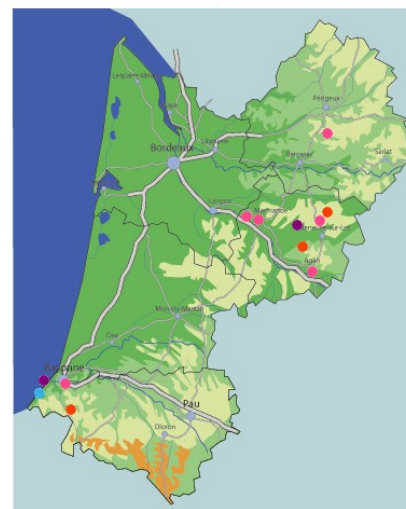
#### Adresse

Office de tourisme du canton de Saint Ciers sur Gironde  
17, avenue André Lafon  
33820 Saint-Ciers sur Gironde  
Tél. : 05 57 32 88 88

E-mail : [ot.saintciers@wanadoo.fr](mailto:ot.saintciers@wanadoo.fr)

Site web : <http://www.lafetedelasperge.com>

#### PARCOURS DES DOUCEURS



#### Légende

- musées
- visites guidées
- foires et marchés
- fêtes

## Chocolaterie Henriët

Le chocolat raconté dans une ambiance chaleureuse : vous y découvrirez l'Histoire du cacao et en observant les ouvriers au travail, vous connaîtrez enfin les techniques de fabrication des fameux chocolats : du laboratoire jusqu'au conditionnement, en passant par la cuisson !

### Informations pratiques

Visite gratuite toute l'année du lundi au vendredi de 9h à 12h30

Groupes sur réservation (10 personnes minimum)

#### Adresse

Zone artisanale de Bassilour  
64210 Bidart  
Tél. : 05.59.47.58.58

E-mail : [chocolat.henriet@wanadoo.fr](mailto:chocolat.henriet@wanadoo.fr)

Site web : <http://www.chocolaterie-henriet.com>

## **MOD8 (Groupe Royer)**

ENFANCE : création et animation du blog : recherche et proposition d'idées, rédaction d'articles, animation des réseaux sociaux (twitter et Facebook)

## Un gâteau original pour l'anniversaire de votre enfant



Rien de plus génial pour votre enfant que de lui proposer un gâteau d'anniversaire fait maison et... original !

Exit le classique gâteau d'anniversaire au chocolat fardé de bonbons multicolores...

Cette année proposez-lui un gâteau d'anniversaire mémorable que tous ses copains lui envieront !

Surtout qu'il existe mille et une manières de préparer un gâteau d'anniversaire pour enfant sympathique.

Il suffit de taper « Gâteaux rigolos » sur Google pour trouver de nombreuses idées, dont certaines très surprenantes.

Sur la blogosphère culinaire on retrouve de nombreuses idées ingénieuses (recettes et démonstrations à l'appui) et le forum <http://gateauxrigolos.superforum.fr> regorge de créations originales.

Cliquez sur les visuels pour accéder aux recettes !



@ La popotte de Manue

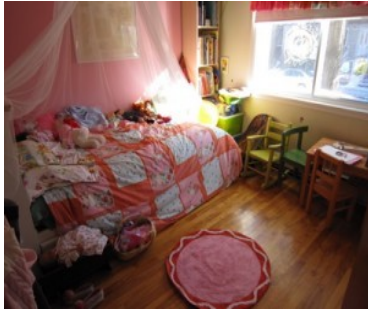


@ Du bruit dans la map

En plus vous le verrez, pour la plupart des recettes il n'y a rien de très compliqué. Il faut juste être un peu habile de ses mains. Puis quand on a réussi à composer un modèle, on peut ré exploiter la recette : reste à changer les formes et les couleurs !

Et si le concept vous séduit mais que vous n'avez pas le temps vous pouvez toujours trouver ce genre de gâteau tout prêts, par exemple sur [otoogood.com](http://otoogood.com).

# Range ta chambre !



Aujourd'hui à l'honneur sur le blog enfant MOD8, je vous propose quelques petits conseils pratiques pour initier vos enfants au rangement.

Si on pouvait arrêter la sempiternelle injonction « Range ta chambre ! » ça serait pas mal, non ?

Sachez que l'apprentissage de l'ordre est une tâche quotidienne. Car autant cela s'apprend plutôt bien, autant cela peut s'oublier très vite et laissez placer au laisser aller, croyez moi.

Initiez-les tôt : plus tôt vous initiez vos enfants au rangement plus tôt ils s'y mettront spontanément. Il n'y a pas d'âge pour commencer à prendre de bonnes habitudes !

Donnez-leur l'exemple : une maison bien rangée montre l'exemple et les fait évoluer dans un environnement « serein ». Et sachez que les enfants fonctionnent beaucoup par « jeu » d'imitation.

**Accompagnez-les dans le rangement** : aidez-les et montrez-leur comment procéder avant de les laisser seuls face à cette tâche. Chaque chose a une place bien définie.

**Munissez-les du matériel adéquat** : pour qu'ils puissent ranger il faut qu'ils en aient les moyens. Les bacs de rangement sont bien pratiques pour les jouets, les étagères pour les livres, les paniers pour le linge, etc.

**Instaurez de l'ordre** : les peluches dans le bac bleu, les petites voitures dans le bac vert... il est essentiel de donner des repères aux enfants.

**Sensibilisez-les** au bien-être que cela procure d'avoir une chambre ou tout simplement une maison soigneusement rangée. Et prouvez-leur oh combien il est agréable de pouvoir retrouver rapidement quelque chose.

**Etablissez un rituel** : n'attendez pas que cela soit la foire pour les inviter à ranger. Une maison s'entretient chaque jour : on range sa chambre après chaque session de jeu, on met son linge sale dans la panier à linge après chaque bain, on fait son lit chaque matin, etc.

**A chaque pièce son mode de rangement** : il n'a pas que la chambre d'un enfant à ranger et il doit bien s'en rendre compte. Montrez-lui que chaque pièce (cuisine, salle de bain...) possède un mode de rangement qui lui est propre et qu'il doit s'y référer.

Et félicitez-le !

## Conseils :

- Ne soyez pas trop exigeant non plus, surtout pour un enfant en bas âge. A partir du moment où c'est à peu près rangé et propre c'est l'essentiel, ça commence à venir.

- Montrez le bon exemple mais ne soyez pas trop perfectionniste en tout (re)rangeant derrière lui. Cela pourrait induire votre enfant en erreur : que ce n'est pas bien fait, que cela n'a servi à rien qu'il range lui-même.

## **Forge Adour**

OUTILLAGE / GASTRONOMIE : création/animation du site et du blog, recherche de sujets, rédactions d'articles (conseils, recettes et relai des infos de la marque), parfois en rapport avec le référencement, animation des réseaux sociaux (Facebook et Twitter), communiqués de presse

## Plancha gaz ou plancha électrique ?

Le choix du mode d'alimentation d'une plancha se révèle bien souvent crucial. En tout cas vous êtes nombreux à vous poser la question avant d'acheter une plancha.

### La différence essentielle

La plancha gaz est alimentée par un système de brûleurs à gaz alors que dans le cas de la plancha électrique il s'agit d'une résistance électrique.

### Intérieur ou extérieur ?

La principale question à se poser concerne l'endroit où vous souhaitez utiliser votre plancha.

- Si c'est en extérieur : la plancha gaz permet une grande liberté de mouvement (pas de rallonge électrique).
- Si c'est en intérieur : la plancha électrique prend moins de place (pas de bouteille de gaz).
- Si c'est aussi bien en intérieur qu'en extérieur : tout dépend de la place que vous pouvez lui accorder en intérieur (espace réduit : plancha électrique, grand espace : plancha gaz) et/ou de votre volonté de praticité en extérieur.

### Pas de différence de performance

La plancha électrique est tout aussi performante qu'une plancha gaz traditionnelle.

Attention toutefois à investir dans une plancha de qualité !

### Conclusion

La plancha électrique a tous les atouts pour vous séduire : performante, on peut l'utiliser pour cuisiner à la plancha toute l'année !

A lire aussi : « La plancha électrique, parfaite en intérieur »

## Idée menu de Saint-Valentin : « plancha party »



Vous êtes en recherche d'idée de menu pour la Saint-Valentin ?

Proposez à votre amoureux (se) une « plancha party » !

Le principe est simple : de l'entrée au dessert on picore des aliments cuits à la plancha.

Les avantages d'une plancha party sont nombreux : facile à préparer et proposant des saveurs éclectiques un menu concocté à la plancha permet à chacun de choisir ses ingrédients et son temps de cuisson.

Exemples de « plancha party » :

- En apéritif ou en entrée : quelques tapas en guise de mise en bouche feront l'affaire. Préparez par exemple quelques brochettes apéritives et pourquoi pas des petites tartines diverses à griller (foie gras, charcuterie, tomates).

Idées recettes : pancakes au saumon à la plancha, tapas de Saint-Jacques au lard fumé, brochettes de boudin aux pommes

- Pour le plat principal : préparez un assortiment de morceaux de viande (boeuf, canard, poulet), de poissons et/ou de fruits de mer (noix de Saint-Jacques, gambas), accompagné de légumes émincés (poivrons, courgettes, champignons, oignons).

Vous pouvez préalablement laissez mariner les ingrédients quelques heures (huile d'olive + aromates et épices) et confectionner des sauces pour agrémenter les compositions (mayonnaise, sauce au poivre...).

Idées recettes : crevettes sautées au gingembre, lamelles de boeuf à la thaï, parillada de légumes

- Pour les amateurs de fromage : prévoyez quelques tranches de fromages à faire fondre sur la plancha ; un met particulièrement appréciable avec une salade verte et du pain grillé.

Idée recette : cabécous grillés à la plancha

- Pour le dessert : découpez des morceaux de fruits (poires, pommes par exemple) que vous ferez caraméliser avec un peu de sucre ou de miel. Accompagnez-les de crème anglaise, de yaourt ou de sauce chocolatée. Vous pouvez aussi confectionner des papillotes de fruits.

Idée recette : papillotes de banane au chocolat, salade tiède de fruits au yaourt

Et vous ? Avez-vous déjà expérimenté une « plancha party » ?

## **ET AUSSI**

**Blog déco** : création, animation éditoriale et communautaire : 25 à 30 000 visiteurs/mois

**Monpoisson.fr – Bricofenêtre** : création, animation du blog et des réseaux sociaux, communiqués de presse

**Blog beauté Moncorpsetmoi.fr** : rédaction de conseils beauté.