



échos de Rangueil

« Bonnes fêtes ! »

sommaire

PAGE 2

- Compte-rendu de la réunion de bureau du quartier 5.2
- Témoignage d'une maman du quartier

PAGE 3

- Les jardiniers des espaces verts du quartier
- De l'énergie dans nos poubelles
- Les coquilles d'œufs

PAGE 4

- Le Do In
- La zone de Gratuité
- Le réseau « parentalité »

PAGE 5

- Le choix du bibliothécaire
- Des livres pour petits et grands
- Spectacle au théâtre du Pavé

PAGE 6

- Chocolats de Noël
- Cours de cuisine
- Menu de réveillon

PAGE 7

- Calendrier
- Bulletin d'abonnement



Pliage du n°100

Ah ! ce centième numéro des *Échos de Rangueil* ! Depuis le début de l'année 2014, l'équipe de rédaction le préparait, imaginant une autre présentation, cherchant un sujet pour un numéro « hors-série », comme un grand quotidien... On se prenait très au sérieux, on voulait du beau, du consistant, du renouveau, du captivant. Petit à petit, les idées de sujets sont venues, ainsi qu'une nouvelle mise en pages grâce à Delphine, notre infographiste, donnant un coup de jeune à notre « vieux » canard... solide, toujours, puisqu'on en est au centième !

En point d'orgue, l'encartage, en cette fin septembre ! 16 pages à assembler ! Vite, il faut demander des mains aidantes, car nous n'avons qu'une paire d'heures pour préparer 3 000 exemplaires... Alors, ils sont venus nombreux, contents de mettre la main à la pâte, si nombreux qu'il a fallu dresser des tables, chercher des chaises, se pousser un peu... une vraie ruche, joyeuse, bourdonnante et efficace : quel souvenir magnifique de réunion pour que l'information de quartier perdure ! ■R.N.-R.

MARCHÉ DE NOËL

Comme chaque année, le marché de Noël de la Maison de quartier-Centre social de Rangueil se déroulera le **samedi 6 décembre à partir de 14 h**. De nombreuses animations et ventes seront là, pour petits et grands. Il sera assumé par les associations, les adhérents du Centre social, des associations, des écoles, sans oublier les ALEA (Accueils de loisir associés à l'école), grâce à leur investissement notamment sur le thème d'*Alice au pays des merveilles*. Nous comptons sur vous pour ce moment festif de partage et de convivialité. À la tombée de la nuit, une marche aux lampions aura lieu. Chocolats chauds et brioches de Noël seront servis devant un spectacle de pyrotechnie. ■

► Vous trouverez sur notre site web la carte des commerçants revue et corrigée.

Comité de rédaction :

Muriel Amalaman, Michel Aussel,
Yaël Beaubestre, Jean-Marc Chéron,
Nicole Camborieux, Sophie Fabian,
Renée Ruiz, Nicole Sicard

Conception graphique et mise en pages :
Delphine Foyard

Fondateur : André Carlier

Directeur de publication : Xavier Passot

Périodicité bimestrielle

Permanence le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

Maison de quartier de Rangueil-Sauzelong
19, rue Claude de Forbin
31400 TOULOUSE

CCP Toulouse 5 799 05 Y - ISSN 1259-0371

Site web : <http://echos.rangueil.free.fr>

E-mail : echos.rangueil@gmail.com

Comité de quartier :
même adresse postale

Tirage : 3 000 ex. - Imprimerie COREP
125, route de Narbonne - 31400 TOULOUSE
Tél. : 05 62 88 91 88

■ COMPTE-RENDU (EXTRAITS)

Réunion de bureau du quartier 5.2

Le 19 septembre 2014, étaient présents :

- la maire de quartier, Florie Lacroix ;
- les services municipaux : « Démocratie locale », Vincent Delgado et Anne Martinez ;
- les associations : Conseil syndical de Ranguheil (Michel Marti), Comité de quartier de Ranguheil-Sauzelong, collectif « Ranguheil Antibruit », CLSP Comité de quartier de Pouvoirville, ARTS - Association des riverains de la rue Tolstoï, Comité de quartier de Pech-David, « 2 pieds, 2 roues », Conseil syndical du 72, av. de Ranguheil, Comité des fêtes de Ranguheil, Conseil syndical « Plein Ciel ».

Rappel sur l'organisation et le fonctionnement du bureau

Ses fonctions principales sont :

- mettre au débat des sujets d'intérêt général à l'échelle du quartier ;
- permettre une relation de confiance avec les maires de quartier et une inter-connaissance entre ces élus et les représentants associatifs ;
- être un lieu de rencontre entre associations ;
- être un outil de « veille territoriale » pour la Ville ;
- définir des orientations, des priorités concrètes, des choix d'aménagement pour le quartier.

En préambule, Mme Lacroix évoque la question de la tranquillité, qui passe d'abord par la sécurité, celle-ci étant un des axes principaux de l'équipe municipale. Elle invite les associations à s'exprimer sur ce sujet, en particulier sur les sites qui nécessiteraient des caméras de vidéo-surveillance (en plus des sorties de métro).

Les associations de Ranguheil évoquent les sujets touchant le quartier :

- Surveiller le retour de quelques attroupements autour de l'immeuble Barès, signalant d'un trafic de produits illicites aux abords du centre commercial de Ranguheil.
- Aménager les abords de la Maison de quartier et la « prairie de Ranguheil » : créer des terrains (foot, basket) en accès libre, un city-stade comme à Sauzelong, projet très attendu dans le quartier.
- Accompagner la ludothèque de Ranguheil et éviter sa fermeture suite à des problèmes financiers. M. Lahiani, en charge du socio-culturel, est informé de la situation et une étude est en cours.
- Devenir de la liaison piétonne Forbin/Bonnat. Il est précisé que le pôle territorial a réalisé cette étude.
- Suivre le projet de mur anti-bruit le long de la rocade. Le collectif anti-bruit informe avoir rencontré le préfet à ce sujet.

- Installer des jeux et du mobilier supplémentaire dans les jardins de Ranguheil et du Sacré-Cœur, prévus dans le cadre de l'enveloppe territoriale (installation qui était prévue à Ranguheil avant la fin de l'année).
- Intervenir en matière de propreté sur le cheminement le long de la rocade.
- Régler les problèmes d'éclairage public dans le quartier.

À Sauzelong

- Dynamiser le cœur de quartier.

Mme Lacroix trouverait intéressant de délocaliser de grandes animations du centre-ville dans les quartiers.

Le Comité des fêtes de Ranguheil rappelle les animations qu'il organise dans le quartier ; il pourrait faire davantage avec des financements supplémentaires.

Le Comité de quartier de Ranguheil estime qu'une école de musique dans le quartier serait nécessaire. Mme Lacroix rappelle l'existence d'une classe à horaires aménagés du Conservatoire, section chant, à l'école Sauzelong.

- Créer une structure pour la petite enfance si les besoins sont exprimés.

Mme Lacroix informe également le bureau de l'ouverture toute la journée de la mairie annexe de Sauzelong depuis septembre.

■ Extraits par X. P. du compte-rendu officiel

■ TÉMOIGNAGE

Souvenirs de ma rue

Depuis 28 ans, j'habite dans le quartier de Sauzelong. Je me souviens de mon enfance et des copains qui jouaient dans la rue, sous le regard bienveillant des voisins. Pour le goûter, nous allions de maison en maison. Chocolat chez l'une, biscuit chez l'autre.

À cette époque, il n'y avait pas de CLAE et lorsque nous sortions de l'école, tous les enfants se retrouvaient chez ma mère. Parfois, le directeur venait lui-même déposer les enfants. Lorsqu'ils rentraient du travail, les parents venaient récupérer leurs petits. Il y avait de la solidarité.

Je me souviens des pique-niques dans un champ rempli d'arbres fruitiers. Au-

jourd'hui, on y trouve le Centre des impôts. Là, on jouait dans les arbres et on se régala à ramasser les fruits. De temps en temps, on faisait de longues balades le long du canal.

Tout le monde se connaissait, se disait « bonjour ». Dans les moments difficiles, l'entraide fonctionnait. D'un voisin à l'autre, on se prêtait ce qu'il manquait. Une voisine tricotait pour chaque nouveau-né de la rue, puis cela s'est perdu.

Je me souviens du marché. Un commerçant venait avec une carriole tirée par un âne. Je fermais les yeux et je me régala à entendre ses sabots sur la route. Je me souviens du marchand de glaces,

du camion de pizzas et de tout ce qui nous égayait.

À cette époque, j'ai rencontré les éducateurs du Club de prévention. Ils nous aidaient à faire nos devoirs.

À 28 ans, je les croise encore. Quant à ma rue, aujourd'hui, je ne connais pas tous les voisins. Les enfants ne sont plus beaucoup dehors et chacun reste chez soi.

■ Jessica, une maman du quartier

NDLR : nous prévoyons d'insérer dans le prochain numéro des Échos un autre témoignage.

■ ENVIRONNEMENT

Les jardiniers des espaces verts

Ils sont six jardiniers à entretenir les espaces verts de notre quartier, tant du côté des jardins (Ranqueil, à côté de la poste, Notre-Dame, avenue de Ranqueil), que des espaces verts des écoles (Sauzelong, Jules Julien).



Il y a quelques années, les ronds-points de la place d'Italie, ou de celle des Avions, de la rue Claude de Forbin et de la rue des Herbettes étaient simplement engazonnés. Depuis quatre ans, ils nous offrent de somptueuses compositions florales. Équipés de goutte-à-goutte, leur arrosage est dosé et économe en eau. Le choix des espèces est décidé en accord avec des responsables de la mairie. Ainsi, deux périodes de l'année, été-automne et hiver-printemps, voient les plantations modifiées, pourvues par les

serres municipales toutes proches. Le jardin du musée Labit se voit dédier, à lui tout seul, un jardinier qui veille sur des plantes originaires d'Asie.

Dans le parc Notre-Dame, à côté de l'avenue de Ranqueil, de beaux et vieux arbres nous font oublier la ville, massifs arbustifs et rosiers enchantent les flâneurs à la belle saison. À proximité, dans le jardin de Ranqueil, à côté de la poste, petite curiosité maraîchère, des plants de tomates ont été plantés cet été.

Toute cette nature en ville, nous la devons aux jardiniers, dont l'activité est liée aux saisons, bien sûr, mais aussi, le plus souvent, à la météo. En effet, ils doivent composer avec la pluie, le vent, le soleil quelquefois trop chaud, mais aussi les maladies, les parasites... nettoyer, enlever les feuilles mortes (qui feront du compost). On ne saurait trop remercier leurs talents d'artistes qui nous régaleront d'une belle palette de couleurs en toutes saisons. ■ J.-M. C et R. N.-R.

■ DÉVELOPPEMENT DURABLE

De l'énergie dans nos poubelles

Au marché de Sauzelong, le dimanche 19 octobre, Jan Günther (ingénieur de recherche) et Céline Ternon (doctorante CNRS-INSA) sont venus présenter différentes façons de récupérer de l'énergie dans nos poubelles.

Jan a tout d'abord rappelé, dans l'histoire des sciences, que le savant Volta avait observé dans les marais des bulles de gaz sortant de l'eau. Par la suite, d'autres savants comprirent que le méthane pouvait venir de la décomposition des végétaux. Puis est venue l'idée, à partir des déchets végétaux de nos poubelles, de fabriquer du méthane.

Pour le moment, à Toulouse, il est possible d'aller porter ses propres déchets dans des lieux de compost. C'est une façon de recycler des déchets végétaux et cela représente de l'énergie économisée pour détruire les ordures.

Céline nous a ensuite parlé de l'éthanol : il est produit à partir de pétrole, mais on peut également le produire à partir de déchets végétaux. Il se présente sous forme liquide, que l'on peut mélanger à de l'essence afin de l'utiliser comme carburant.

Des études ont été faites dans différents pays pour transformer des déchets d'origine humaine en gaz avec le méthane, en liquide sous forme de méthanol.

D'autres projets ont été créés pour séparer, dans nos toilettes, la partie liquide riche en azote, de la partie solide transformable en méthane. ■ J.-M. C.



■ ASTUCES

Les coquilles d'œufs

La prochaine fois que vous cuisinez des œufs, ne les jetez pas. En effet, les coquilles recèlent presque autant d'usages possibles que les œufs eux-mêmes.

Pour nettoyer la maison : des coquilles d'œufs broyées constituent un abrasif non toxique pour les marmites, poêles et autres récipients difficiles à nettoyer. Mélangez-les avec un peu savonneuse et frottez vigoureusement.

Pour fertiliser votre jardin ou vos plantes d'intérieur : les coquilles, riches en calcium, favorisent la croissance de vos plants. Concassez les coquilles puis utilisez-les comme engrais.

Pour faire vos semis : remplissez une boîte à œufs de demi-coquilles vidées et rincées, avec un petit trou percé dans leur fond. Ajoutez du terreau et une ou deux graines dans chacune d'elles. Lorsque les plants sont assez gros, vous brisez le fond de la coquille et vous plantez le tout. C'est biodégradable !

Pour éloigner les limaces, les escargots et les vers gris : broyez les coquilles et saupoudrez autour des jeunes plants de légumes ou de fleurs.

Pour adoucir le café : ajoutez quelques coquilles émietées dans votre café moulu avant de mettre en route votre cafetière. Votre café sera moins amer. Vous pouvez ensuite jeter votre filtre avec le marc et les coquilles dans votre bac à compost.

De plus, les coquilles d'œufs peuvent aussi entrer dans la combinaison de produits de beauté fabriqués maison ou de soins pour des plaies ou des brûlures.

Cela fera un très bon passe-temps pour vos enfants que de préparer les coquilles émietées à l'aide d'un mortier et d'un pilon ! ■ Y. B.



■ AUTO-MASSAGES

Do In ?

Le Do In est une pratique traditionnelle japonaise, issue elle-même de la médecine et de la philosophie chinoises. Elle consiste en auto-massages sur l'ensemble du corps, en frictions et étirements, stimulant ainsi les fonctions vitales de l'organisme que sont la respiration, la circulation, la digestion.

Au cours d'une séance guidée, grâce aux exercices appropriés à chaque méridien et à chaque saison, nous pouvons sentir le flux de l'énergie circuler plus harmonieusement. C'est à la portée de tous et sans limite d'âge.

À pratiquer dans notre quartier avec l'association Gingko Biloba, Laurence Delage : tél. 06 89 66 72 21 www.do-in-toulouse.com ■



■ INFORMATIQUE

Génération Minitel

Génération Minitel est une entreprise de cours d'informatique à domicile. Les cours sont adaptés à votre niveau, selon vos besoins et votre rythme. Pour ordinateurs, tablettes ou smartphones. N'hésitez pas à contacter le 06 71 96 51 08. ■ L. C.

Rectificatif sur les horaires de la poste

À compter du 6 octobre 2014, votre bureau de poste vous accueille du lundi au vendredi de 9 h à 18 h 30 et le samedi de 9 h à 12 h 30.

« Il vaut mieux passer à la poste hériter, qu'à la postérité. »

Alphonse Allais

■ ÉCONOMIE SOLIDAIRE

Une zone de Gratuithé, c'est quoi ?

L'idée, c'est de pouvoir donner, récupérer, partager. Il n'y a ni échange, ni troc, ni valeur marchande donnée aux objets, ni argent. Le porte-monnaie restera rangé... sauf si c'est pour le donner ! Vous pouvez venir donner sans récupérer, ou vice-versa, ou faire les deux, ou ni l'un ni l'autre, juste rencontrer et discuter ! Tout ça autour d'un petit thé ! Qu'est-ce que je peux amener ? Toutes sortes d'objets à donner : des vêtements, des jouets, des chaussures, des livres, des disques, des bijoux, de la vaisselle, des ustensiles...

Bref, des choses qui resserviront ! Mais aussi des gâteaux ou des choses à grignoter et à partager pour plus de convivialité ! Ce type d'initiative s'est déjà déroulé à la station Rangueil et d'autres journées seront organisées.

■ **Arnaud, Anne-Charlotte et Nathalie**

Site web : <http://zonedegratuite.rangueil.net>
E-mail : zonedegratuite31@gmail.com



■ RÉSEAU « PARENTALITÉ »

Un groupe de parole « entre parents »

Depuis le début de l'année scolaire, le réseau « Parentalité - famille » du quartier Sud-Est de Toulouse vous accueille.

Nous nous rencontrons autour d'un petit déjeuner de **9 h 30 à 11 h 30 tous les premiers mercredis du mois**, à la MJC du Pont-des-Demoiselles, en présence de professionnels du réseau. Ce moment de partage, dans la bonne humeur et la convivialité, nous a permis d'aborder différents sujets (les changements physiques et comportementaux de l'adolescent, la place des écrans dans nos familles, la confiance que l'on accorde à son adolescent, la différence entre une mère et un père). Comment avancer en tant que personne et en tant que parent malgré les traumatismes que l'on a pu vivre ? Chaque parent est libre de parler. Chacun se soutient mutuellement et construit ensemble des réflexions d'une grande richesse. Le prochain rendez-vous aura lieu le **17 décembre** (au lieu du 3 décembre).

Certains parents du groupe de parole vont s'essayer **au théâtre-forum** avec l'aide du CRNV-MP*. Ce spectacle mettra en évidence une situation difficile vécue dans le quotidien des parents. Le public sera alors sollicité pour amener de nouvelles réflexions sur le problème. Chacun pourra se nourrir des

interventions des uns et des autres afin de co-construire des réponses lors d'une situation de conflit, tout cela dans le plaisir du jeu. **Le vendredi 12 décembre à 20 h**, venez nombreux voir la représentation de théâtre-forum réalisée et interprétée par les parents.

Le vendredi 16 janvier à 20 h, Isabelle Ricard, du CRNV-MP, animera une conférence **« Adolescents et jeunes en mutation : repères pour comprendre et agir »**, basée sur les apports théoriques de J.-P. Gaillard (thérapeute familial), M. Fize (sociologue), M. Serres (philosophe) et J. Lachance (anthropologue). Cette conférence interactive nous permettra de nous questionner sur l'impact qu'ont les changements sociétaux auprès des adolescents. Une intervention riche pour les parents, mais aussi pour les professionnels. Pour plus de renseignements, nous sommes disponibles par téléphone au **05 61 52 24 33**, sinon au **club de prévention (05 34 32 68 95)**, ou directement à la **MJC****. ■

*CRNV-MP: Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

**MJC: 63, avenue St-Exupéry. Bus 10, arrêt Dufour

« L'arbre aux fraises »

Sur le trottoir de la rue Bonnat, dans ses méandres, attention de ne pas glisser sur de jolis fruits rouges qui ressemblent à de grosses fraises. Ils sont comestibles, bien qu'un peu fades. Il s'agit des fruits de l'arbousier, arbuste à feuilles persistantes d'origine méditerranéenne qui aime bien les sols sablonneux. Il appartient à la famille des éricacées (bruyère, rhododendron, etc.). ■



■ LE CHOIX DU BIBLIOTHÉCAIRE DIDIER JEAN

La Face perdue de la Lune

Benjamin Legrand, Flammarion, 2001

Troisième livre de Benjamin Legrand, ce récit de science-fiction est mené de main de maître. Il concilie la richesse du scénario avec une écriture précise et un sens du suspense permanent. L'auteur du *Transperceneige* (BD initiée par Lob et Rochette et reprise au cinéma) nous entraîne sur une base lunaire

devenue le dépotoir des déchets issus de l'activité humaine sur Terre. La rencontre fortuite entre un robot tueur et les déchets va générer un alien féroce et invincible. Fureur et violence à tous les étages, mais avec quelques touches de romantisme et de poésie fort bien distillées. ■

Au pays de la mémoire blanche

Carl Norac et Stéphane Poulin, Sarbane-Amnesty International, 2011

Dans cet album de bande dessinée grand format, Norac et Poulin nous content l'histoire de Rousseau, chien (ou chat ?) à la recherche de sa mémoire après un attentat qui l'a défiguré et rendu amnésique. Confronté à un monde binaire où s'affrontent les chiens et les chats, Rousseau trouvera sa voie politique en même temps que son identité. D'une stupéfiante beauté plastique (voir les illustrations

au pastel de Poulin, entre pleines pages et vignettes), ce récit est une parabole angoissante et poétique sur la quête de l'identité. Il regorge aussi de subtiles références politiques (ségrégation, terrorisme, mur de Berlin...).

Mémoire blanche : symbole de la pureté et de la quête pacifique (Rousseau), comparée à la noirceur guerrière du père. ■

La Tête en l'air

Ignacio Ferreras, tiré de la BD de Paco Roca (DVD)

Excellente adaptation de la bande dessinée de Paco Roca, *La Tête en l'air* nous plonge dans le huis clos d'une maison de retraite et du destin de ceux que la maladie d'Alzheimer condamne à intégrer l'étage des « causes perdues ».

Violence, tendresse et poésie articulent ce récit bouleversant, sur une animation « à l'ancienne » qui colle parfaitement au sujet. Pour tous publics. ■

■ THÉÂTRE DU PAVÉ

Soirée théâtrale de la troupe amateur

La troupe amateur du Pavé vous offre une soirée théâtrale : *Les Rustres*.

Après *Knock* de Jules Romains, *Les Femmes Savantes* de Molière et *Feu la mère de madame* de Feydeau l'an dernier, ce sont *Les Rustres* de Goldoni (le Molière italien) qui accompagneront votre « réveillon » au Pavé. Il s'agit d'une comédie en trois actes écrite en 1760. On aurait pu tout aussi bien les appeler *Les Machos*, *Les Beaufs*, *Les Blaireaux*... Goldoni préfère l'euphémisme pour nommer

ces hommes jaloux, bêtes, égoïstes, brutaux, prétentieux qui en font voir de toutes les couleurs à leurs femmes et filles. Elles ne se laisseront pas faire, rassurez-vous, et après avoir bien ri (c'est vraiment très drôle et très moderne), c'est tout juste si à la fin on n'est pas ému, la larme à l'œil. Cette larme symbole de toutes ces luttes de femmes qui, en d'autres temps et d'autres pays, ne nous feraient pas rire du tout. Spectacle entièrement bénévole (pour le Pavé, pour vous, pour la gloire et l'amour du théâtre). Du 18 au 31 décembre [relâche les 24 et 25]. ■

LIBRAIRIE ELLIPSES

251, route de Narbonne
Tél. : 05 61 55 49 67

E-mail : librairie.ellipses@wanadoo.fr

Site web : librairie-ellipses.com

L'équipe de la librairie Ellipses vous propose dans chaque numéro trois livres qu'elle a particulièrement aimés.

■ L'ÎLE DU SERMENT

Peter May, Rouergue Noir,
420 pages

Chaque île de l'archipel à l'entrée du Saint-Laurent a son histoire. Sur l'une d'elles, un homme a été poignardé. Sime, policier, doit aller enquêter. Le passé et le présent s'entremêlent et brouillent ses réflexions.



■ LES AUTODAFEURS (TOME 1)

Martine Carteron, Le Rouergue,
Roman ado, 330 pages

À 14 ans, Auguste découvre qu'il appartient à la Confrérie. Une aventure racontée à deux voix : celle d'Auguste et celle de Césarine, sa petite sœur autiste.



■ TRISTESSE DE LA TERRE

Éric Vuillard, Actes
Sud, 158 pages

Le spectacle est l'origine du monde. Ce récit est l'histoire de Buffalo Bill et de son spectacle : le *Wild West Show*, qui a mis en scène les débuts de l'Amérique, la vie des pionniers, les Indiens.



■ CHOCOLATS

Confiserie de Noël



Pour vos chocolats de Noël, la Confiserie du Languedoc vous propose un grand choix de confiseries faites maison. Voir annonce en dernière page. ■

■ COURS DE CUISINE

À la Table de William

Dans son nouveau restaurant, William propose dorénavant des cours de cuisine suivis d'une dégustation conviviale, à moins que vous ne préfériez emporter votre production chez vous.

Les thèmes changent souvent ; on note pour la fin d'année 2014 :

- 9 décembre : foie gras, café, chocolat et chutneys ;
- 16 décembre : cuisine emmaillotée.

Les cours ont lieu 90, rue Saint-Roch le mardi de 17 h 45 à 19 h 30, pour 50 euros le cours.

Renseignements et inscription : latabledewilliam.com
tél. : 05 67 33 34 99 ■



MENU DE FÊTE



TARTARE DE SAUMON FUMÉ À L'AVOCAT ET AUX BAIES ROSES

Temps de préparation : 15 minutes • Sans cuisson

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 200 g de saumon fumé
- 2 cuillères à café de baies roses en bocal
- le jus d'1/2 citron
- 2 cuillères à soupe d'aneth frais ciselé
- 1 avocat mûr à point

Préparation de la recette (à commencer la veille) :



Pensez à faire mariner la préparation une nuit entière.

La veille, hachez grossièrement le saumon avec un couteau. Mélangez le saumon avec l'aneth et les baies roses. Couvrez et réservez au frigo. Le jour du repas, coupez la chair de l'avocat en dés et arrosez-la de jus de citron. Mélangez délicatement, puis ajoutez la préparation au saumon. Servez bien frais dans des mini-couppelles, avec une petite fourchette.



SUPRÊME DE VOLAILLE À LA CRÈME CITRONNÉE

Temps de préparation : 10 minutes • Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet ou de dinde
- 1 pot (20 cl) de crème semi-épaisse
- 1 citron et de l'estragon (éventuellement surgelé)

Préparation de la recette :



Préchauffez votre four à 180 °C.

Placez les blancs de volaille dans un plat à gratin, après les avoir assaisonnés. Versez la crème dans un bol en y incorporant le jus d'un citron (attention aux pépins) et l'estragon ciselé. Versez la préparation sur les blancs de volaille. Enfourez et laissez cuire 30 minutes.



NOUGAT GLACÉ SUR UN COULIS DE FRUITS ROUGES

Temps de préparation : 30 minutes • Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 3 œufs
- 120 g de sucre
- 150 g d'amandes
- 40 cl de crème fleurette
- 100 g de miel d'acacia
- 75 g de pistaches

Préparation de la recette (à commencer la veille) :



Faites griller les pistaches et les amandes dans une poêle, saupoudrez-les de sucre (20 g) et laissez-les caraméliser. Séparez les blancs des jaunes. Faites chauffer le miel. Fouettez les blancs en neige puis ajoutez le miel bouillant. Ajoutez le reste du sucre aux jaunes et fouettez. Incorporez les blancs (première préparation).

Fouettez la crème en chantilly et ajoutez-la à la première préparation. Enfin, ajoutez les pistaches et les amandes concassées. Versez dans un moule à cake de préférence en silicone, sinon ajoutez un film alimentaire au fond du moule afin de pouvoir démouler le nougat plus facilement. Placez au congélateur au moins 12 h avant de servir.

Servez-le avec un coulis de fruits rouges.

■ Arnaud Delas



► Découvrez d'autres idées de recettes pour un réveillon « petit budget » sur notre site web : echos.rangueil.free.fr

■ CALENDRIER DES MOIS DE DÉCEMBRE ET JANVIER

Maison de quartier de Rangueil

ACCUEIL JEUNES DE RANGUEIL (11 À 17 ANS)

05 61 25 49 26
ou 05 61 25 82 53

Samedi 6 décembre

De 14 h à 19 h :

Marché de Noël - Téléthon

Mercredi 10 décembre

De 14 h à 19 h :

Goûter partagé

Vendredi 19 décembre

De 19 h 30 à 0 h 30 :

Patinoire de Blagnac (3 euros)

Horaires d'ouverture pendant les périodes scolaires

Mardi, jeudi, vendredi :

de 16 h 30 à 19 h.

Mercredi et samedi :

de 14 h à 19 h.

Fermeture de l'Accueil

jeunes du 29 décembre 2014

au 2 janvier 2015.

Bibliothèque de Rangueil - Club de lecture

Mardi 6 janvier 2015 à 17 h 30



Bibliothèque de Rangueil

Samedi 13 décembre 2014

Impromptu théâtral à partir de 15 h. En partenariat avec le théâtre Jules Julien (atelier jeunes et adultes), entrée libre et gratuite.

Du 12 au 17 janvier 2015

La biodiversité au fil de l'araignée

Expositions et animations. Samuel Danflous, du Conservatoire des espaces naturels de Midi-Pyrénées, vous présentera leur diversité de formes et de comportements. Les étudiants du master « Gestion de la biodiversité » de l'université Paul Sabatier vous invitent à découvrir leur univers.

Samedi 17 janvier

Visite guidée de l'exposition, pour tous publics.

Archives départementales

(11, boulevard Griffoul-Dorval, Tél. : 05 34 31 19 70)

Conférences le jeudi de 17 h 30 à 19 h.

Gratuit.

Jeudi 11 décembre 2014

La collection Labouche : histoire de l'entreprise

par Sandrine Bouiller et Marie-Hélène Bernard.

Jeudi 29 janvier 2015

Le crazy quilt américain, nécessité et création

par Denise Saint-Arroman, artiste brodeuse.

Randonnées pédestres

Vendredi 19 décembre

L'orée du bois, à Saint-Orens

Rdv à 13 h 45 sur le parking face au cimetière Labouilhe. Niveau facile : 8 km, dénivelé de 100 m. Rozenn Irvoas : 06 89 85 17 12

Vendredi 16 janvier 2015

Boucle du désert, au Lherm

Rdv à 13 h 45 au parking des écoles du Lherm. Niveau facile : 9 km. Yolande Girard : 06 87 12 32 76

Ouvertures de l'université Paul Sabatier

(amphi Concorde - bâtiment U4, le jeudi à 12 h 30)

CONFÉRENCES SCIENTIFIQUES GRAND PUBLIC

Jeudi 11 décembre 2014

Éclairage à LED : entre rêves et cauchemars,

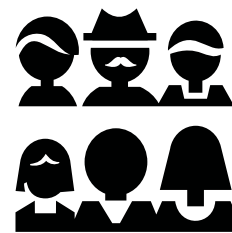
par Georges Zissis, professeur à l'université Paul Sabatier, et Marie-Pierre Gleizes, professeur à l'Institut de recherche en informatique de Toulouse (IRIT).

Jeudi 22 janvier 2015

Les aurores polaires :

un éclairage sur les relations Soleil-Terre,

par Vincent Génot, chercheur CNRS à l'Institut de recherche en astrophysique et planétologie (IRAP) dans le groupe « Géophysique planétaire et plasmas spatiaux » (GPPS).



Théâtre du Pavé

Du 9 au 13 décembre 2014

À 20 h : **Lettres à sa fille - Calamity Jane**, avec la Cie de la Dame.

Du 18 au 31 décembre 2014

À 20 h (relâche les 24 et 25) : **Les Rustres**, de Carlo Goldoni, par la troupe amateur du théâtre (voir page 5).

Du 8 au 17 janvier 2015

(du mardi au samedi à 20 h, le dimanche à 16 h) : **Dom Juan**, de Molière, avec la Cie Les Vagabonds, de Francis Azéma

Du 20 au 24 janvier 2015

À 20 h : **Le Gardien**, de Harold Pinter, avec Vagabonds Formation

Du 27 janvier au 1^{er} février 2015

(du mardi au samedi à 20 h, le dimanche à 16 h) : **Il n'y a que Maillan qui m'aïlle...** (titre provisoire), avec la Cie de la Dame

Théâtre Jules Julien

Vendredi 30 janvier à 20 h

Claire Diterzi (chanson)

BULLETIN D'ABONNEMENT

J'adhère au Comité de quartier et j'adresse un chèque de 2 euros libellé à l'ordre du Comité de quartier de Rangueil-Sauzealong.

Je soutiens les *Échos de Rangueil* et j'adresse un chèque de 10 euros libellé à l'ordre des *Échos de Rangueil* et je souhaite recevoir les *Échos de Rangueil* à mon domicile pendant un an

Je souhaite être informé par e-mail de la parution des *Échos* sur le web. Mon e-mail :
Nom et prénom Adresse

Adressez vos paiements à Comité de quartier ou *Échos de Rangueil* — Maison de quartier — 19, rue Claude de Forbin 31400 TOULOUSE

E-mail du Comité de quartier : rangueil.sauzealong@free.fr — site des *Échos* : http://echos.rangueil.free.fr — E-mail : echos.rangueil@gmail.com



À deux pas de chez moi!



BOUCHERIE-CHARCUTERIE

BOUCHERIE DU VOLVESTRE

Viandes labellisées
Centre commercial Rangueil
Tél.: 05 61 53 07 67

BOUCHERIE FALCO-TRISTAN

Viandes Label rouge, volailles
Centre commercial Albert Bedouce
Tél.: 05 61 25 32 50

DAVID CANCÉ

Boucherie-charcuterie chevaline
110, rue Bonnat
Tél.: 05 61 25 11 47

BOULANGERIE



LES FLOS

Pains, pâtisseries, sandwicherie
28, rue Claude de Forbin
Tél.: 06 16 12 95 58

LE FOURNIL DE TANTE LÉONIE

82, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 32 85 57

RESTAURANT



LA CUISINE DE JEAN

Cuisine gastronomique du marché
18, avenue Albert Bedouce
Tél.: 05 61 25 90 76

LE KING

Cuisine chinoise et vietnamienne
43, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 25 16 82

LE JARDIN DE SAINT-AGNE

Bar-restaurant
117, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 53 45 81

BAR DES AVIONS

3, place des Avions
Tél.: 05 61 52 90 70

LA TABLE DE WILLIAM

90, rue Saint-Roch
Tél.: 06 81 74 63 18
latabledewilliam.over-blog.com

LE CHA CHA

50, avenue d'Italie
Tél.: 05 61 53 89 86
www.lechacha.fr

NON-LÀ

78, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 25 78 05
www.nonla.fr

SHALIMAR

30, avenue Jules Julien
Tél.: 05 62 17 76 54

CRÉMERIE - PLATS CUISINÉS



CHEZ THÉRÈSE

9, avenue Crampel
Tél.: 05 61 55 40 76

BAR-BRASSERIE



LE MASTROQUET

Bar, cave, restaurant
29, rue Colbert
Tél.: 05 61 55 34 09

CONFISERIE



CONFISERIE DU LANGUEDOC

Dragées, chocolats
85, avenue d'Italie
Tél.: 05 61 52 82 14
www.confiserie-du-languedoc.fr

AU MARCHÉ



L'AVEYRONNAIS

Volailleur-rôtisseur Sylvie Gaben
Tél.: 05 63 33 36 16
ou 06 50 74 21 89

PHILIPPE BLOMME

Artisan fromager
Tél.: 06 76 90 21 38

PATRICE JAUD

Huîtres de Marenne, marée, poissons
Marché le dimanche
Tél.: 06 34 28 57 04

FRÉDÉRIC

Poissons des deux rives,
« le sourire en plus »
Marché le mercredi

ALIMENTATION



CASINO (M. TOURNANT)

Supérette alimentaire
70, avenue Albert Bedouce
Tél.: 05 61 52 26 23

GRANDEUR NATURE

Alimentation biologique
21, avenue des écoles Jules Julien
Tél.: 05 61 53 95 63

LA MAISON D'AOURIKA

Primeur, magasin bio, poissons
9, avenue Crampel
Tél.: 05 62 26 55 56
www.lamaisondaourika.com

LE JARDIN DE POMONE

20, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 52 27 04

VINS



LA COUR DES VINS

10, avenue Crampel
Tél.: 05 61 52 92 15

LES VINS DE LA COUR ST-AGNE

2, avenue Léon Viala - parking
Tél.: 05 61 52 86 31

PLOMBERIE - CHAUFFAGE



HJC PLOMBERIE

Jacques Domenc
Artisan plombier chauffagiste
Tél.: 05 62 64 89 53 / 06 87 49 49 89

VÉLO



ATELIER BICYCLETTE

Réparation, vente
33, avenue Crampel
Tél.: 05 61 47 26 96

OPTIQUE



ÉRIC COURDY

2^e paire gratuite pour tous
39, avenue de l'URSS
Tél.: 05 61 52 91 29

AUTOMOBILE



CARROSSERIE PRESOIR

Agréé MAIF-MAAF-MATMUT
22, avenue d'Italie
Tél.: 05 61 52 56 81

GARAGE SAINT-AGNE

Mécanique auto
21, rue Devic
Tél.: 05 61 25 47 26

COIFFURE



ANAËLLE

Coiffeuse à domicile sur RDV
Tél.: 06 31 91 48 38

COIFFURE SANDRINE BARLAN

31, avenue Crampel
Tél.: 05 61 52 56 95

CAROLE

Coiffeuse à domicile sur RDV
pour dames, hommes, enfants
Tél.: 06 88 48 04 29
coiffeuse-domicile-toulouse.fr

JEAN-FRANÇOIS L.

66, rue Bonnat
9 h 30 - 18 h
Tél.: 05 61 52 42 44

MARIE-HÉLÈNE MASSIF

Coiffure à domicile sur RDV
13, rue de Nice
Tél.: 05 61 53 05 64 / 06 86 17 97 65

IMMOBILIER



AGEI

Location, vente, achat de biens
32, rue de Bougainville
Tél.: 05 34 31 58 88

ÉRIC ÉDOUARD (réseau SAFTI)

Conseiller indépendant
en immobilier
Tél.: 06 82 39 91 04
E-mail: eric.edouard@safti.fr

RÉNOVATION



PASCAL ANDRES

Maître artisan (peinture,
papier peint, revêtements)
14, avenue des Avions
Tél.: 05 61 32 82 21

MIROITERIE DARIO

Vitrierie, menuiserie, alu, PVC
5, rue Saint-Denis
Tél.: 05 61 52 48 13

COUTURE - RETOUCHES



AU FIL DE ROSEAU

Couture sur mesure, retouches
8, rue des Roseaux
Tél.: 05 61 25 23 69
www.aufilderoseau.fr

PHOTOCOPIE



1000 ET 1 COPIES

17, avenue des écoles Jules Julien
Tél.: 05 61 53 34 21
Fax: 05 61 55 32 72

FLEURS



ROUGE COQUELICOT

Compositions florales,
micro-jardinerie
41, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 52 95 26

PARFUMS DE FLEURS

Artisan fleuriste décorateur,
cadeaux
69, avenue Albert Bedouce
Tél.: 05 61 25 45 44

BIJOUTERIE-HORLOGERIE

AU POUSSIN DORÉ



11, avenue Saint-Exupéry
Tél.: 05 61 53 29 91

SERVICES



G. V. S.

Cordonnerie, clefs minute,
photocopies
40, avenue de l'URSS
Tél.: 05 61 52 92 01

PRESSING-LAVERIE DRY BLUE

Couture, retouches
101, rue Bonnat - www.dry-blue.fr
Tél.: 05 34 31 54 33

LAVOMATIQUE

Couture, retouches, repassage
107, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 55 02 88 / 06 48 69 90 29

GÉNÉRATION MINITEL

Cours d'informatique
à votre domicile
Tél.: 06 71 96 51 08

AUTO-ÉCOLE



AUTO-ÉCOLE RANGUEIL

Métro Rangueil
13, rue du général Barès
Tél.-fax: 05 61 25 66 16

MATÉRIEL MÉDICAL



MATÉRIEL MÉDICAL DU FLORÉAL

101, rue Bonnat
Tél.: 05 61 52 88 01

TÉLÉVISION



TÉLÉSAT VENTE, DÉPANNAGE

Télé, ant., Canal+ & sat, Numéricable
Le Floréal - 105, rue Bonnat
Tél.: 05 61 55 30 26
Port.: 06 10 49 16 52

Une nouvelle quincaillerie-droguerie : après la disparition successive de trois de ces commerces lors de ces dix dernières années, nous avons le plaisir de vous annoncer l'ouverture dans notre quartier d'une quincaillerie-droguerie. Le nouveau magasin s'est installé dans la partie « photographies, copies de clés » du magasin déjà existant de Guy Valette, 40, avenue de l'URSS. On y trouvera des fournitures de base et il sera possible de commander et d'avoir très rapidement tout matériel. C'est une initiative que nous encourageons, un service de commodités de proximité à des prix raisonnables. Tout cela participe à rendre le quartier vivant et à retrouver une vie commerçante proche de nous.