

Découvertes Normandes



DOSSIER

La salade,
notre invitée fraîcheur

Bonnes pratiques

Objectif énergie solaire

Le bon produit

La tomate cerise,
nouvelle star de nos assiettes !

ÉDITO



Nous les attendions depuis si longtemps, ces premiers beaux jours. Ils sont enfin là !

Nos journées s'allongent, le ciel s'éclaircit et nous sortons de notre hibernation avec un irrésistible appétit de nature et de retrouvailles. À nous les joyeux pique-niques, les fruits et légumes de saison, fraises et asperges à croquer sans modération et les petits coins de paradis à se créer soi-même. C'est le moment, au balcon ou jardin, d'imaginer un carré potager où planter fleurs et aromatiques. Nous sommes là pour vous guider !

Et bien sûr, on n'oublie pas de soigner la planète en multipliant les gestes éco-responsables au quotidien, en cohérence avec la Journée de la Terre, le 22 avril.

Joli printemps à tous. Et toujours 100% normand !

La rédaction

Sommaire

Page 4

Les actus

Page 6

Pâques

Page 8

Côté junior



6

Page 9

Découvertes

Page 10

Le bon produit

Page 12

C'est de saison



10

Page 13

Une initiative engagée

**Vachement
normand!**



13



15

Page 14

**Les éco-actions
E.Leclerc
Normandie**

Page 15

**Les Alliances
Locales**

Page 16

**Légume
de saison**

Page 18

Mieux comprendre

Page 19

Le Manège à Bijoux



25

Page 20

**À table avec
les chefs normands**

Page 24

Les métiers

Page 25

DIY*

*Faites-le vous même

Page 26

Côté junior

Et en Normandie, que se passe-t-il ?



Prix du roman et du polar non publiés

Créer deux prix littéraires qui donnent une seconde chance à des auteurs qui n'ont pas pu être publiés : voilà une initiative très inspirée lancée par les espaces culturels E.Leclerc de Normandie en 2020. Au programme, Le Prix du roman non publié et Le Prix du polar non publié. Roulements de tambour, donc, pour les lauréats 2021.

Dans la première catégorie, il s'agit d'*Inventaires*, premier roman de Claire Sibille, sélectionné parmi plus de 150 textes par un jury composé de 13 libraires des espaces culturels E.Leclerc de Normandie et présidé par Jean-Baptiste Andréa. Dans la catégorie du polar, c'est *Le châtiment du sang*, premier ouvrage de Céline Picard, qui a convaincu, parmi 80 textes, un jury de 10 libraires des espaces culturels E.Leclerc de Normandie et présidé par Thomas Cantaloube.



Bicentenaire de la naissance de Gustave Flaubert

Flaubert a vu le jour à Rouen, son âme, son cœur et son œuvre n'ont jamais quitté sa Normandie natale. Pour lui rendre hommage à l'occasion du bicentenaire de sa naissance, plus de 600 événements ont été organisés jusqu'en juin 2022. À Rouen, téléchargez l'application mobile « Flaubert is not dead » et laissez-vous guider à la découverte des lieux qui ont marqué sa vie. Grâce à l'Office de tourisme du terroir de Caux, offrez-vous aussi une balade champêtre littéraire en totale immersion avec Madame Bovary, le plus célèbre de ses romans.

Agenda complet des animations sur www.flaubert21.fr

Jazz sous les Pommiers

À COUTANCES DU 20 AU 28 MAI

Une programmation généreuse et éclectique, des découvertes à foison, des artistes confirmés mais aussi de jeunes talents pleins de promesses : le festival de jazz de Coutances, c'est tout cela à la fois. La semaine de l'Ascension mettra la musique universelle par excellence à l'honneur pour fêter le retour du printemps. Un vent d'allégresse dont nous avons bien besoin !

Plus d'infos sur www.jazzsouslespommiers.com





• FESTIVITÉS DU DÉBARQUEMENT

78^{ème} Anniversaire !

Sainte-Mère-Église et Utah Beach sont évidemment dans toutes les mémoires. Comme chaque année entre fin mai et mi-juin, la Baie du Cotentin rend hommage aux soldats alliés libérateurs de la France le 6 juin 1944. Mairies, associations, musées et partenaires de l'office du tourisme de la Baie du Cotentin proposent des camps de reconstitution, des concerts, des défilés de véhicules et des cérémonies officielles.

Rendez-vous sur www.ot-baieducotentin.fr pour le programme complet !



• GYMNASIADE 2022 DU 14 AU 22 MAI

La Normandie victorieuse !

C'est en Normandie, du 14 au 22 mai, que se déroulera la 19^{ème} Gymnasiade. Cet événement sportif et culturel organisé par l'Union nationale du sport scolaire (UNSS) réunit tous les deux ans des milliers de lycéens de 15 à 18 ans venus du monde entier se mesurer dans 20 disciplines dont trois para-sportives lors d'épreuves dignes des Jeux Olympiques. Athlétisme ou tir à l'arc à Caen, beach volley ou course d'orientation à Deauville, basket au Havre, gymnastique ou escrime à Rouen ou encore boxe à Pont-Audemer... Ces rencontres sportives seront aussi l'occasion de mettre en valeur le patrimoine régional.

www.unss.org/normandie2022



Festival Papillons de Nuit

DU 3 AU 5 JUIN

Papillons de Nuit est le plus grand festival de France dans le plus petit lieu ! Sa première édition, il y a 19 ans, accueillait déjà 10 000 festivaliers dans le village de Saint-Laurent-de-Cuves, dans la Manche, qui compte seulement 480 âmes ! Cette 20^{ème} édition attend 80 000 visiteurs les 3, 4 et 5 juin prochains pour un anniversaire qui s'annonce inoubliable. À l'affiche, entre autres stars, Macklemore, Angèle, Sexion d'Assaut ou encore Julien Doré.

Toutes les infos sur www.papillonsdenuit.com



En fonction de l'évolution des conditions sanitaires, certaines manifestations peuvent être annulées ou reportées. N'hésitez pas à vous renseigner en amont de votre visite.



Les fabuleux bonheurs des chocolats de Pâques

Ils illuminent les yeux et émoussent les papilles des petits et des grands.
Visite au pays des merveilles !

C'est bon, c'est doux, c'est plein de créativité, c'est beau à regarder et ça fait le bonheur de tous. S'il est une occasion à ne pas manquer au printemps, c'est bien le partage de ces merveilles de cacao parfois tombées du ciel !



Mais au fait, pourquoi mange-t-on du chocolat à Pâques ?

Pâques est pour les catholiques la fête qui célèbre la résurrection de Jésus. Le dimanche de Pâques marque la fin du carême, un jeûne qui dure 40 jours et pendant lequel il était autrefois interdit, pour ceux qui l'observaient, de manger des œufs. Alors chacun gardait ses œufs et tout le monde se les offrait le dimanche de Pâques. C'est en Alsace, au XV^{ème} siècle, que l'on a commencé à les décorer, avant que cela ne devienne tendance dans toutes les cours princières ! Nul ne sait qui le premier a eu l'idée de trouer délicatement la coquille des œufs des deux côtés

pour les remplir de chocolat... Avant que les vrais œufs tout en chocolat n'apparaissent au XIX^{ème} siècle grâce aux progrès fulgurants des techniques de travail de la pâte de cacao. Depuis, c'est l'extase !



Avis aux petits et grands gourmands !

• **La ganache** : faites fondre le chocolat au bain-marie puis, hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux, puis la crème. Mélangez puis versez dans les alvéoles d'un bac à glaçons. Placez-les au moins 2 heures au congélateur.

• **Préparez la pâte** : séparez les blancs des jaunes d'œufs. Faites fondre le chocolat et le beurre coupés en petits morceaux au bain-marie. Laissez tiédir puis incorporez la féculé et les jaunes d'œufs.

• Montez les blancs en neige en ajoutant le sucre en pluie, en fin de processus. Mélangez délicatement les deux préparations.

• Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Versez la moitié de la pâte dans 6 moules à muffins ou à brioche en silicone. Glissez un petit cube de ganache congelée au centre puis recouvrez du reste de pâte. Enfournez et faites cuire 10 à 12 min.

• Laissez tiédir puis démoulez et décorez d'œufs de Pâques.

Petits fondants très chocolat de Pâques

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la ganache
150 g de chocolat noir pâtissier
15 cl de crème liquide
60 g de beurre

Pour la pâte
150 g de chocolat noir pâtissier
90 g de féculé de maïs
60 g de beurre
3 œufs


Pour la finition
150 g d'œufs de Pâques
en chocolat

Niveau : ●○○○○
Budget : ●○○○○
Préparation : 30 min
+ congélation 2 h
Cuisson : 15 min





**VOTRE SERVICE
TRAITEUR
à prix E.Leclerc
POUR TOUTES
VOS OCCASIONS !**



**Simplifiez vous
la vie : choisissez
le service traiteur !**

Commandez en magasin
ou sur www.traiteur.leclerc,
et récupérez votre
commande **en magasin**
ou en Drive.*

* Liste des sites Traiteur et des Drive participants sur www.traiteur.leclerc



**Le savoir-faire
E.Leclerc
TRAITEUR**

Depuis toujours, nous mettons toute notre expérience et notre passion au service de nos clients.

Notre objectif : proposer des produits traiteur au rapport qualité/prix excellent.



**Prix E.Leclerc
garantis**

- L'engagement E.Leclerc : créer des offres et services qui vous permettent de consommer mieux et moins cher.
- Votre site www.traiteur.leclerc vous assure les mêmes prix bas que votre magasin E.Leclerc ⁽¹⁾

(1) Prix identiques à ceux du magasin E.Leclerc auquel est rattaché votre E.Leclerc TRAITEUR.



**Engagement
de fraîcheur**

E.Leclerc TRAITEUR s'engage sur la qualité et la date limite de consommation des articles livrés.



TOUT CE QUI COMPTE POUR VOUS EXISTE À PRIX E.LECLERC

Sucettes de sablés fourrés au chocolat

à préparer avec les enfants

Niveau : ●●○○○

Budget : ●○○○○

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Repos : 2 h

Ingédients pour 10 sucettes

185 g de farine
95 g de beurre
95 g de sucre semoule
1 œuf
1 pincée de sel
3 cl d'eau
1 jaune d'œuf pour la dorure

Pour le fourrage

200 g de chocolat noir
10 cl de crème liquide entière



- Coupez le beurre en très petits morceaux et travaillez-le avec la farine de manière à obtenir une sorte de sablage.
- Versez l'œuf battu avec l'eau, le sucre et le sel. Du bout des doigts, malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Placez la pâte dans un film alimentaire et entreposez-là au réfrigérateur au moins 1 h.
- Pendant ce temps, préparez la ganache. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec la crème dans une petite casserole. Lorsque la ganache est lisse, placez-là au réfrigérateur pendant 2 h dans une poche munie d'une douille lisse.
- Étalez la pâte au rouleau entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Découpez-en des formes à l'aide d'emporte-pièces en forme de lapins et de fleurs. Vous pouvez ajourer la moitié des fleurs en évitant le centre avec un petit emporte-pièce rond.
- Disposez les sablés crus sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les sablés avec le jaune d'œuf battu avec 1 c. à soupe d'eau froide. Enfourez 15 à 20 min en surveillant bien la coloration.
- Laissez complètement refroidir les sablés avant de les garnir et de les monter en sucettes.
- Pour cela, garnissez le verso d'un biscuit de ganache à l'aide de la poche à douille, et apposez-y tout contre le verso son double. Prenez soin d'y intercaler un bâtonnet de bois et pressez les deux biscuits. Laissez figer avant de déguster.



Petits déjeuners d'ici et d'ailleurs !

Frugal ou gourmand, zappé ou vénéré, le petit déjeuner est un repas à part entière. Un plaisir à décliner à l'infini, du plus classique au plus original, en passant les frontières.

Made in Normandie

Le roi des petits déjeuners est évidemment Normand ! Au menu, jus de pomme ou de poire 100% issus des généreux vergers normands, beurre d'Isigny AOP* et ses déclinaisons dans nos viennoiseries préférées... Et pourquoi pas crème D'Isigny AOP* pour adoucir le café et fromages normands AOP* pour pimenter ce moment gourmand ? Ajoutez-y une pointe de miel normand et vous toucherez le ciel dès le matin !



Vitamines hawaïennes

Sous le soleil hawaïen, les fruits ont la vedette ! Exotiques bien sûr, mangues, goyaves, papayes, litchis ou ananas mais aussi fruits rouges : fraises, myrtilles, framboises, cassis ou groseilles. Pour faire un vrai plein de vitalité, ajoutez-y des feuilles de menthe, du gingembre confit, du muesli dans un fromage blanc et, des baies de Goji !

À l'heure espagnole

Le petit déjeuner traditionnel espagnol est un peu plus olé olé que le nôtre ! Avec votre café au lait et votre jus d'orange, vous dégusterez des toasts à l'huile d'olive garnis de pulpe de tomate crue. Les amateurs de sucre ne sont cependant pas en reste avec le sobao, gâteau au beurre bien calorique mais petit joueur à côté des churros, délicieux beignets à accompagner comme le veut la coutume d'un chocolat chaud bien épais !

Perfection japonaise

Oubliez les tartines, le beurre et la confiture ! Nous voici au pays du Soleil Levant où le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Et chez les nippons, où l'on a d'ailleurs une remarquable espérance de vie, on ne plaisante pas avec l'équilibre alimentaire ! Alors le matin, c'est sucres lents, protéines et vitamines. Vous prendrez bien un bol de riz, une soupe miso et des légumes marinés accompagnés de tofu, de saumon grillé ou d'omelette... Sans oublier les radis blancs et le concombre. Avec un thé vert, bien évidemment !

Tomate cerise

La petite tomate qui monte, qui monte !

Saine gourmandise, la tomate cerise est la complice ludique et peu calorique de nos apéros... mais pas seulement. Cette mini surdouée a bien d'autres plaisirs à nous offrir !

La nouvelle star

Les mini tomates existent depuis toujours à l'état sauvage mais non comestibles car fragiles et sans goût. On doit l'apparition des tomates cerises sur nos étals, au milieu des années 90, à deux ingénieurs israéliens spécialistes de la tomate qui l'ont alors créée pour une grande marque de distribution britannique. Et nous voilà avec un mini fruit (eh oui, la tomate est un fruit) résistant, savoureux et bien sucré qui plaît au plus grand nombre. Le bruit court que les ventes des tomates cerises seraient en passe de détrôner celles de la tomate classique tant le succès est au rendez-vous !

Saveurs et couleurs

Avec elles, on en voit de toutes les couleurs ! Il existe des centaines de variétés de tomates cerises, plus ou moins grosses, plus ou moins rondes ou allongées, de couleurs rouge vif, indigo, verte, jaune ou orangée ! Difficile de choisir celle qui nous fera rougir de plaisir. Voici néanmoins quelques incontournables pour vous mettre en appétit :

- **La Sweetbaby**, écarlate, parfumée et sucrée, grande amie des enfants.
- **La Black Cherry**, du pourpre foncé au noir, très douce et très sucrée.
- **La Green Doctor's Frosted**, jaune à vert anis, à la chair ferme et juteuse.
- **La Orange Berry**, orange vif, à la fois sucrée et acidulée.
- **La Brin de Muguet**, rouge foncée, assez longue, plutôt volumineuse et acidulée.

Tomate cerise Bio de Colombelles : le dessus du panier

À grignoter avec gourmandise ou à cuisiner, les tomates cerises Bio de Colombelles sont le fruit délicieux d'un partenariat innovant entre les Serres de Colombelles, récemment installées près de Caen et qui mixent la culture pleine terre et sous serre, avec Racines Carrées, la première organisation de producteurs 100% dédié au bio, installée en Loire-Atlantique.

Bien conservée

L'idéal pour lui conserver toutes ses qualités gustatives est de garder la tomate cerise à température ambiante, dans un panier à fruits. Le réfrigérateur a tendance à la flétrir et à réduire sa saveur.



Une farandole de plaisirs

En plus d'être la reine des grignotages sur le pouce, la tomate cerise se prête à bien des fantaisies culinaires. Voici quelques idées sucrées-salées pour la faire swinguer !

• Tomates cerises au lard fumé

Pour 20 pièces environ : 10 tranches fines de lard fumé et 1 barquette de 250 g de tomates cerises. Coupez les tranches de lard fumé en deux. Entourez la tomate d'une moitié de tranche et faites tenir le tout avec une pique à cocktail. Faites cuire 10 min au four à 210°C (Th.7). C'est prêt !

• Verrines de tomates cerises

Pour 6 personnes. Plongez 500 g de tomates cerise dans une casserole d'eau frémissante pendant 15 secondes. Rafraîchissez-les sous l'eau et enlevez leur peau. Répartissez-les dans 6 ramequins généreux. Saupoudrez chacun d'entre eux d'une c. à café rase de sucre en poudre et mélangez. Ajoutez dans chaque ramequin 1 grosse c. à soupe de crème fraîche, du sel, du poivre, mélangez et faites cuire 20 min au four à 200°C (Th.6/7). À la sortie du four, saupoudrez de basilic ou de persil plat frais ciselés et dégustez !

• Clafoutis de tomates cerises

Pour 4 personnes. Préchauffez votre four à 210°C (Th.7). Faites revenir 750 g de tomates cerises 3 min dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Répartissez-les dans un moule et réservez. Dans un plat creux, battez 4 œufs entiers, 120 g de farine et 30 cl de lait. Ajoutez 60 g de parmesan râpé, de la ciboulette ciselée, 1 c. à café d'origan. Mélangez le tout et versez sur les tomates tiédies. Enfournes 25 min. Dégustez chaud ou froid !



C'est de saison !

Pique-nique pour petits et grands !

Le pique-nique peut être autre chose qu'un bis repetita des années précédentes. On crée, on s'amuse, on cuisine avant de savourer un déjeuner sur l'herbe inoubliable !

Ils sont aussi de la fête !

- Les couverts réutilisables en bambou ou inox, les gourdes au lieu de bouteilles en plastique, le sac pour récupérer vos déchets, les boîtes biodégradables en bagasse végétale ou en kraft.
- La grande couverture où s'installer à l'abri des insectes rampants.
- Les chapeaux et la crème solaire.
- Le sac isotherme zéro plastique en laine, lin et chanvre.

Salade printanière

Difficulté : ●○○○○
Budget : ●○○○○
Préparation : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de salade Batavia
- 200 g de saumon fumé
- 100 gr de tomates cerises
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 pincée de sel
- 1 poignée de baies rouges

- Placez les œufs dans une casserole d'eau et faites-les cuire à feu moyen pendant 8 minutes à partir de l'ébullition. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Écaillez les œufs, coupez-les en deux et réservez.
- Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Coupez le saumon en fines lanières. Lavez la Batavia et réservez. Mettez l'ensemble des ingrédients dans un saladier et mélangez doucement. Broyez les baies rouges. Rajoutez l'huile, le jus de citron et le sel. Mélangez. Mettez dans un bocal pour le transport et agitez avant de servir.



Cake aux asperges

Difficulté : ●○○○○
Budget : ●○○○○
Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min



Ingrédients pour 6 personnes :

- 150 g de farine
- 100 g de fromage râpé
- 3 œufs
- 10 cl d'huile d'arachide ou de tournesol
- 10 cl de lait
- 8 asperges vertes
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, poivre du moulin

- Préchauffez le four à 180 °C (Th. 6). Coupez et plongez les asperges dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez-les cuire 10 minutes à petits bouillons. Égouttez et réservez.
- Fouettez les œufs dans un saladier puis incorporez la farine et la levure. Versez petit à petit l'huile et le lait en fouettant. Incorporez les asperges en morceaux et 80 g de fromage râpé. Salez, poivrez et mélangez.
- Tapissez largement de papier sulfurisé un moule à cake et versez-y la préparation. Parsemez le dessus du reste de fromage.
- Enfournez et faites cuire 40 à 45 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille avant de le trancher.



Tarte citronnée aux amandes

Difficulté : ●○○○○ **Préparation :** 20 min
Budget : ●○○○○ **Cuisson :** 30 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 rouleau de pâte sablée
- 150 g de poudre d'amandes
- 150 g de sucre glace
- 120 g de beurre mou
- 75 g d'amandes effilées
- 2 œufs
- 2 citrons
- 6 rondelles de citron confit
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

- Préchauffez le four à 200°C (Th. 6/7). Brossez les citrons sous l'eau chaude et prélevez les zestes à l'aide d'un zesteur. Pressez leur jus.
- Dans un saladier, mélangez au fouet la poudre d'amandes, le beurre mou, les œufs entiers, 130 g de sucre glace, la fécule, le jus et les trois quarts des zestes de citrons.
- Beurrez un moule à tarte et garnissez-le de pâte. Piquez le fond à la fourchette. Versez la préparation dans le plat. Enfournez et faites cuire 30 min. Laissez refroidir.
- Faites torrifier les amandes quelques minutes dans une poêle chaude, sans matière grasse. Disposez les rondelles et les zestes de citron au centre de la tarte. Parsemez d'amandes. Saupoudrez du reste de sucre glace et servez.



Vachement normand!

Dans la famille je demande la farine !

Star locale, la gamme Vachement Normand ! propose depuis 4 ans des produits issus de fermes familiales proches de chez vous. Dans cette famille 100% saine, 100% normande, voici la nouvelle venue : la farine !

Le lait, la crème fraîche, les œufs bio, la viande et maintenant la farine : la gamme Vachement Normand ! continue à écrire sa belle histoire initiée par les centres E.Leclerc de Normandie. **Un circuit court du producteur au consommateur qui assure une grande qualité nutritionnelle, une vraie traçabilité et des pratiques d'élevage respectueuses du bien-être animal.** Toutes les exploitations à taille humaine dont sont issus les produits sont à proximité quasi immédiate des magasins.

En direct du moulin d'Orion

C'est dans l'ancien Moulin d'Orion, dans l'Orne, qui existait probablement déjà au XII^{ème} siècle, qu'est installée la minoterie Dubois-Rioux qui produit pour Vachement Normand ! une farine de blé 100% normand. Un blé garanti sans OGM et qui a poussé entouré de l'amour des produits sains et du travail bien fait. Olivier Dubois, son directeur, est « fier de faire travailler les gens de sa région et de nourrir ses voisins » !



Pour découvrir toute la gamme et l'histoire de Vachement Normand ! et devenir vous aussi un Normand « vachement heureux », scannez ce QR code !



Beignets de farine
un délice sucré !

La recette **Vachement normand!**

Pour faire plaisir à toute la famille, adoptez cette recette simple à dévorer au goûter, au dessert ou en en-cas !

Dans un bol, mélangez 8 g de levure fraîche de boulanger avec 25 cl d'eau tiède et laissez reposer 3 minutes. Dans un saladier, mélangez 500 g de farine Vachement Normand !, 100 g de sucre en poudre et ½ c. à café de sel. Versez la levure délayée et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Faites-la reposer 2 heures au réfrigérateur. Dans une casserole ou une friteuse, faites chauffer ½ litre d'huile pour friture. Prélevez des portions de pâte et faites-en des petites boules. Plongez-les tour à tour dans l'huile bouillante quelques minutes jusqu'à ce que ces beignets soient bien dorés. Posez-les sur du papier absorbant et dégustez-les tièdes.

Bonnes pratiques environnementales et sociétales



E.Leclerc montre l'exemple !

Faire le maximum pour le bien-être du consommateur, de ses collaborateurs et de la planète : les magasins E.Leclerc s'y emploient de façon exemplaire.

Menneval-Bernay et Lisieux en tête !

Les centres E.Leclerc de Menneval-Bernay et Lisieux sont les premiers à s'être lancés dans cette aventure. Aujourd'hui, 7 000 m² de panneaux photovoltaïques ont été installés en Normandie... Et ce n'est qu'un début !

Panneaux photovoltaïques : tous acteurs pour la planète !

Le saviez-vous ?
Depuis novembre 2019, toutes les nouvelles constructions de magasins de plus de 1 000 m² doivent s'équiper de panneaux photovoltaïques ou de toitures végétalisées.

Les panneaux photovoltaïques récupèrent la lumière naturelle pour produire de l'électricité de façon autonome. E.Leclerc a pour objectif d'installer 50 hectares de ces panneaux d'ici 2025. Une manière de contribuer à la transition énergétique du pays mais aussi de contribuer au bien-être et au confort de ses clients en mettant à leur disposition des bornes de recharge pour leurs véhicules électriques, par exemple. Cette pratique se démocratise dans les magasins de Normandie.



" Nous avons réalisé un parking couvert de 3500 m² à côté de notre magasin de Lisieux. Sur le toit nous avons fait installer des panneaux photovoltaïques qui devraient assurer 12% de notre consommation globale en électricité par an. Notre production a démarré en juin 2021 et nous attendons d'ici l'été le premier bilan chiffré de cette installation.

Afin de sensibiliser les clients, nous avons partagé via des vidéos les étapes d'installation des panneaux. Ils ont maintenant à leur disposition un parking couvert qui ne leur permet pas seulement de garer leur voiture et de se protéger de la pluie mais aussi de recharger leur véhicule électrique s'ils en ont un..."

François Planchenault, direction de la communication E.Leclerc Lisieux

Ticket de caisse dématérialisé

Les tickets de caisse vont bientôt disparaître, pour le plus grand bien de la planète ! Vous pouvez d'ores et déjà les abandonner en retrouvant le détail de vos achats grâce au téléchargement de l'appli Mon E.Leclerc !

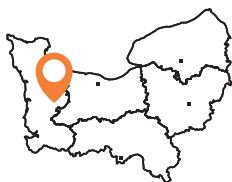


100 tonnes gagnées !

En 2021, les magasins E.Leclerc de Normandie ont permis de collecter plus de 4 millions de bouteilles plastiques. Ensemble, nous avons réduit la production de déchets plastique de plus de 100 tonnes. Et la suite ? Les paillettes obtenues par le broyage des bouteilles seront transformées en un plastique recyclé, le R-PET, qui pourra être ainsi réutilisé !

ALLIANCES LOCALES

La brasserie Loupbar fait mousser la Normandie !



**Les Alliances locales E.Leclerc, vous connaissez !
Ces partenariats exigeants avec des producteurs locaux vous font découvrir des savoir-faire et des produits rigoureusement sélectionnés.
Bienvenue à la brasserie Loupbar !**

En 2014, Axel et Benoît brassent leurs premières bières pour le plaisir. Puis naît l'envie de créer leur propre brasserie artisanale. Quelques années et formations plus tard, ils ouvrent à Moyon, dans la Manche, leur brasserie Loupbar, qui doit son nom à leur affection pour les habitants de leur village que l'on surnomme « Les loups de Moyon ».



Vous y goûterez des bières artisanales : la LoupBar Blonde subtile dont la couleur de la robe évoque celle du cidre, la LoupBar Blanche légère et rafraîchissante, la Loupbar Triple au tempérament fort et aux arômes fruités, la LoupBar Ambrée à la délicate amertume ou encore la LoupBar Brune au petit goût de réglisse.

**À découvrir chez E.Leclerc à Caen,
Bayeux, Agneaux et Querqueville**

PLUS D'INFOS SUR WWW.ALLIANCESLOCALES.LECLERC

Tendre comme une salade de printemps !



Voilà les beaux jours et leurs envies de fraîcheur ! Pour les combler, rien de tel qu'une salade verte pleine de peps et peu calorique. La laitue ou ses variétés batavia et feuille de chêne... Choisissez votre préférée !



La laitue, légère et délicate

Cinquième légume le plus consommé des Français, la laitue est connue depuis l'Antiquité et a vécu son heure de gloire au XIXème siècle. Aujourd'hui, il en existe des centaines de variétés, à consommer sans modération.

- Pour bien la choisir, vérifiez que sa base soit bien blanche et ses feuilles bien vertes.
- Fragile, elle se conserve 1 à 2 jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- Elle se consomme crue, simplement assaisonnée d'une vinaigrette classique ou d'un peu d'huile d'olive et citron, seule ou comme base de salade composée. Mais elle peut aussi se déguster cuite, 2 ou 3 min à la vapeur pour parfumer vos plats ou potages ou 5 min en l'ajoutant en fin de cuisson d'une poêlée de légumes par exemple.



La batavia, à croquer !

Variété de laitue à la fois tendre et craquante, la batavia a un goût légèrement sucré. Elle doit son nom au peuple Batave qui vivait sur l'embouchure du Rhin au temps des conquêtes romaines.

- On distingue la batavia européenne, aux feuilles ondulées et denses, vertes claires ou rougeâtres de la batavia américaine, que l'on appelle aussi laitue iceberg qui ressemble à un gros chou blanc, aux feuilles blanches et très craquantes.
- Comme la laitue, elle se consomme crue ou cuite. Elle est très appréciée dans les sandwiches auxquels elle donne du croquant et elle est parfaite cuite, associée à d'autres légumes du potager. Le fin du fin : cette laitue pommée se braise et c'est un délice !

La feuille de chêne

Variété aussi de la laitue, la feuille de chêne a des feuilles dentelées, rouges, blondes ou vertes.

- Choisissez-la bien dense, bien fournie et lourde, sans taches sur ses feuilles.
- Elle est aussi bonne crue avec une vinaigrette au miel que cuite, poêlée avec du lait de coco ou mélangée avec des épinards dans une tarte.
- Délicate, elle se conserve 1 à 2 jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur.



C'est la fin des haricots

Au XIX^{ème} siècle, dans les internats, les haricots secs, peu onéreux, étaient bien souvent tout ce qui restait à manger aux élèves quand on manquait d'autre chose à leur donner. Alors, quand les haricots manquaient aussi, c'était vraiment la fin... La fin des haricots évoque donc avec une pointe d'ironie la fin de la fin !



Raconter des salades

Un bon mensonge est celui qui contient une part de vérité mais aussi bien d'autres ingrédients ! Pour mentir, il faut mélanger un peu de vrai, un peu de faux, des détails qui ajoutent du sel ou du piment.

Et voilà l'origine de cette expression populaire depuis deux siècles qui évoque une salade non pas verte mais composée !



Faire chou blanc

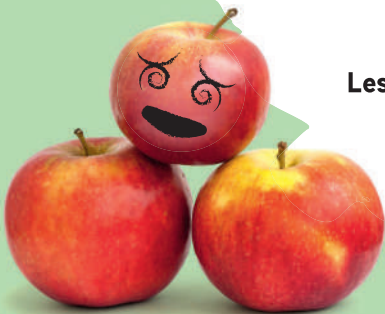
Cette expression qui signifie échouer nous vient du jeu de quilles, très populaire au XVI^{ème} siècle. Quand un joueur manquait son point, on disait qu'il faisait « coup blanc ».

L'accent du terroir aidant, c'est devenu « chou blanc » !

Fruits et légumes

Goûtez la gourmandise des mots !

Les fruits et légumes sont toute notre vie... ou presque ! Notre langue française en est gourmande. Décryptage de quelques expressions familières en leur compagnie !



Tomber dans les pommes

Cette expression n'a pas grand-chose à voir, à la base, avec les pommes. C'est une déformation linguistique de l'expression moyenâgeuse « tomber dans les pâmes », autrement dit perdre connaissance !



Compter pour des prunes

Tout le monde le sait depuis qu'une chanteuse l'a proclamé : les brunes ne comptent pas pour des prunes, autrement dit pas pour rien.

Mais pourquoi les prunes auraient-elle si peu de valeur ?

Aussi peu que des queues de cerises ?

Au XII^{ème} siècle, la deuxième croisade qui donna lieu au siège de Damas, en Syrie, fut un fiasco pour les conquérants qui n'en ramenèrent que des pieds de pruniers, au grand dam du roi, déçu qu'ils aient fait un tel chemin pour trois fois rien !



Couper la poire en deux

Faire un compromis, trouver un arrangement qui satisfasse les deux parties, où chacun fasse un effort égal... Voilà comment couper la poire en deux. Mais pourquoi la poire et pas un autre fruit ? Certains historiens l'expliquent par le fait que lorsque l'on sacrait les rois à Reims, on leur remettait une coupe de champagne et une poire, fruit royal très apprécié à la cour de Louis XIV.

Le B.A.-ba des labels

Pour manger sain et préserver la planète, rien de tel que de se fier aux labels. Mais que cachent-ils exactement derrière leurs logos ?



Label Rouge

Le Label Rouge atteste d'un niveau de qualité supérieure par rapport à des produits comparables, qualité respectée à toutes les étapes de sa production et de sa fabrication. Il fait l'objet d'un cahier des charges strict. C'est l'INAO, Institut national de l'origine et de la qualité, qui délivre ce label aux produits conformes.



AOC
Appellation
d'Origine Contrôlée

L'AOC, Appellation d'Origine Contrôlée, est en quelque sorte une étape vers l'AOP. Les produits qui en bénéficient répondent à ses critères en attendant leur enregistrement sous le label AOP qui les protégera au niveau européen. L'AOC est attribuée par l'INAO, Institut national de l'origine et de la qualité.



HVE
Haute Valeur
Environnementale

Ce label garantit que les pratiques agricoles mises en œuvre dans une exploitation préservent l'écosystème naturel, respectent la biodiversité et qualité des sols en particulier. Issu du Grenelle de l'environnement, ce label a été mis en œuvre en 2012 et est attribué aux exploitants agricoles qui ont atteint le niveau 3 de certification environnementale, soit le plus élevé.



AOP
Appellation
d'Origine Protégée

L'AOP, Appellation d'Origine Protégée, label européen, garantit le savoir-faire spécifique du producteur et la zone géographique précise, terroir d'origine du produit. Elle est accordée sur décision de la Commission européenne.



AB
Agriculture
biologique

Créé en 1985, le label français AB répond depuis 2010 au même cahier des charges que celui du label européen. Il indique qu'au moins 95% des ingrédients d'un produit sont issus de l'agriculture biologique, mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal qui interdit l'utilisation des produits de synthèse et des OGM. Le label Bio Cohérence, créé en 2009, labellise des produits déjà estampillés AB, mais avec des critères supplémentaires plus rigoureux.



IGP
Indication
Géographique
Protégée

L'IGP, Indication Géographique Protégée, label européen, désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique où se déroule au moins sa production ou sa transformation dans des conditions très précises. L'IGP a été créée en 1992 et est gérée par l'INAO, Institut national de l'origine et de la qualité.



ASC
Aquaculture
Stewardship
Council

L'ASC, ONG à but non lucratif créée à l'initiative du WWF, est un programme de certification dont le but est de faire évoluer l'aquaculture vers des pratiques plus respectueuses de l'environnement et plus responsables socialement : respect du milieu naturel, qualité des aliments donnés aux poissons, protection de la santé des espèces élevées, limitation de l'utilisation des médicaments et antibiotiques et conditions de travail respectueuses des employés.





Le manège à
bijoux
E.Leclerc 

Précieux et accessible !



Voilà plus de 35 ans que tourne
Le Manège à Bijoux créé par le joaillier
toulousain Jean Chambert et
Edouard Leclerc en 1986 !

Démocratiser le bijou sans le désacraliser :

tel était le pari de ces deux visionnaires.

Succès immédiat et confirmé !

Aujourd'hui, le Manège à Bijoux est la
première bijouterie de France en or
18K/750 millièmes.

Pas moins de 264 points de vente en France,
dont 14 en Normandie, proposent ces bijoux
en or, mais aussi en argent massif 925 et
958 millièmes et des diamants qualité HSI
minimum à des prix très compétitifs.

Pour combler tous vos désirs, la **créativité**
est aussi au rendez-vous avec plus de
200 bijoux de créateurs.

On n'attend plus que vous !



BIJOUX DE
CRÉATEUR



À retrouver dans vos magasins de :

14 Bayeux - Iffs - Lisieux

27 Bernay /Menneval - Louviers / Incarville

50 Agneaux / St-Lô - Granville -Querqueville - Tourlaville

61 L'Aigle - La Ferté-Macé

76 Gonfreville-l'Orcher - Rouen-St-Sever - St-Pierre-lès-Elbeuf

Les recettes d'Elisabeth Tirel

Chef de la Confrérie des disciples Escoffier

Chef reconnue de la réputée Confrérie des disciples Escoffier, Elisabeth Tirel vous reçoit à St-Philbert-des-Champs, à 20 kms de Deauville dans une grande maison culinaire pour vous apprendre des recettes gourmandes, accessibles et locales. *Le chef normand* est aussi une boutique de produits locaux de Normandie, du fait maison et des événements culinaires réguliers.

LA MAISON DU CHEF NORMAND
www.lamaisonduchefnormand.fr

Terrine au duo de poisson

crème aux herbes du jardin

6 pers.

Niveau : ●●○○○ Préparation : 15 min

Budget : ●●●○○ Cuisson : 50 min

Ingrédients :

- 400 g de lieu noir
 - 200 g de filet de truite
 - 5 blancs d'œufs
 - 250 g crème fraîche
- Vachement Normand !**
- Sel, poivre blanc, muscade
 - 1 bouquet de ciboulette
 - Herbes du jardin (aneth, citronnelle, ciboulette, cerfeuil)
 - 1 pot de crème **Vachement Normand !**
 - 1 citron vert

- Passez le lieu au robot.
- Ajoutez les blancs d'œufs, la crème et l'assaisonnement.
- Versez dans une terrine beurrée avec un liseret de truite dans le milieu enrobé de ciboulette émincée.
- Faites cuire au bain-marie au four à 180°C (th.6) pendant 50 min environ.
- Laissez refroidir et servez avec de la crème mélangée avec du jus de citron vert, des herbes du jardin, du sel et du poivre.



Vachement normand!



Filet de canard

à la moutarde vinaigre de cidre,
pommes paillassons, tomate normande

Niveau : ●●○○○

Budget : ●●●○○

Préparation : 30 mn

Cuisson : 25 min

4
pers.

Ingrédients :

- 2 filets de canard normand
- 1 c. à soupe de moutarde au vinaigre de cidre
- 50 cl de crème fleurette
- Sel fin, poivre, huile

Pour les pommes paillassons

- 1 kg de pommes de terre
- Beurre
- Sel fin, poivre blanc

Pour les tomates normandes

- 2 tomates
- Du Pont l'Évêque AOP*
- Origan
- Huile d'olive
- Poivre

- Épluchez les pommes de terre, râpez-les grossièrement. Faites fondre du beurre dans une poêle, ajoutez les pommes de terre râpées. Retournez quand les paillassons commencent à dorer. Finissez la cuisson au four et salez.
- Lavez les tomates, coupez-les en 2. Mettez dans un plat au four. Ajoutez de l'huile d'olive, l'origan, le poivre et finissez par le fromage. Faites cuire au four à 180°C (th.6)
- Grillez les filets de canard côté peau au départ à froid. Faites bouillir la crème, laissez réduire et ajoutez la moutarde. Stoppez la cuisson, assaisonnez et servez.



*AOP : Appellation d'Origine Protégée.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr.

E.Leclerc



Vous avez une recette fétiche, celle que tout le monde vous envie, et vous voulez la partager avec nous ?

Envoyez-nous votre proposition à :

decouvertes_normandes@aristid.com

Si elle est sélectionnée, elle paraîtra dans une prochaine édition du magazine et une belle photo viendra l'illustrer.

Les recettes de Djaouida Nouri

Influenceuse culinaire

Djaouida Nouri est à l'origine du compte Instagram @djaouida_food_and_coffee. A 42 ans, cette maman de 4 enfants décide de suivre sa passion suite à un licenciement. Elle passe un CAP Pâtisserie et se lance sur les réseaux en partageant ses recettes sucrées et salées. Elle est également photographe et styliste culinaire et peut se targuer aujourd'hui de plus de 45000 followers sur son compte.

@djaouida_food_and_coffee

Bruschetta avocat

4 pers.

Niveau : ● ○ ○ ○ ○

Préparation : 15 min

Budget : ● ● ○ ○ ○

Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 2 avocats
- 4 œufs **Vachement Normand !**
- 4 tranches de pain de campagne
- Fromage frais
- 1 c. à café de graines de chia ou graines de sésame
- 1 gousse d'ail

- Dans une poêle, faites fondre une noix de beurre et faites dorer de chaque côté les tranches de pain de campagne. Réservez.
- Frottez la gousse d'ail sur le dessus des tranches. Étalez une couche de fromage frais.
- Coupez les avocats en 2, retirez le noyau et la peau et découpez en fines tranches. Disposez les tranches sur chaque tartine.
- En parallèle, dans une poêle légèrement beurrée, faites cuire 4 œufs au plat en utilisant un emporte-pièce de taille moyenne. Faites en sorte de conserver le jaune cru. Salez et poivrez.
- Placez chaque œuf au plat sur les avocats.
- Parsemez de graines de chia et de sésame.

Panna cotta à la rhubarbe

Niveau : ●●○○○

Budget : ●○○○○

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

6
pers.

Ingrédients :

Pour la panna cotta

- 25 cl de crème fleurette (ou crème liquide entière)
- 25 cl de lait entier
- 60 g de sucre
- 2,5 feuilles de gélatine
- 1 c. à café d'arôme de vanille

Pour le coulis de rhubarbe

- 3 tiges de rhubarbe
- 30 g de sucre
- 3 c. à soupe d'eau
- 1 c. à café de jus de citron

• Réhydratez la gélatine :

Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans l'eau froide.

• Portez à ébullition le lait, la crème fleurette et le sucre.

• Retirez du feu et ajoutez-y la gélatine parfaitement essorée ainsi que l'arôme vanille. Mélangez jusqu'à dissolution de la gélatine.

• Versez dans les verrines et laissez prendre au frais minimum 4h.

Préparation du coulis

• Épluchez les tiges de rhubarbe puis découpez-les en petits morceaux.

• Mettez les morceaux de rhubarbe, les 30 g de sucre, l'eau et le jus de citron dans une casserole et faites cuire à couvert une dizaine de minutes à feu doux tout en remuant régulièrement.

• Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. La texture doit être onctueuse et non gélifiée.

• Versez le coulis sur la panna cotta au moment de servir.



Déco et jardinage avec E.Leclerc

Beau et intelligent à la fois !



Brico et Jardi E.Leclerc : vous êtes chez nous chez vous !

Besoin d'améliorer votre intérieur ? Donnez libre cours à vos envies et à votre créativité en respectant votre budget. E.Leclerc, spécialiste du bricolage à la portée de tous, vous permet de réaliser vos projets grâce à des solutions simples et des astuces innovantes.

Que vous soyez un bricoleur averti ou amateur, une seule destination : Brico E.Leclerc ! Le retour des beaux jours vous inspire ? Foncez chez Jardi E.Leclerc pour aménager votre espace extérieur en profitant d'un large choix dans un cadre agréable. Et toujours à prix E.Leclerc !



Les marques E. Leclerc embellissent vos projets



Sélection d'experts est la marque E.Leclerc qui accompagne au quotidien et à prix doux tous vos besoins en jardinage, bricolage, auto, arts de la table, électroménager, sport, papeterie et jouets, sans oublier vos rendez-vous importants, voyages, fêtes et Noël ! L'objectif : vous proposer des produits utiles, performants et fiables !

FOXTER

Foxter est notre marque dédiée au bricolage, de la peinture à l'outillage en passant par la droguerie et la quincaillerie. La qualité et la performance au quotidien. Et toujours à prix E.Leclerc.



Beaux jours

Beaux Jours porte bien son nom ! C'est la marque E.Leclerc dédiée au jardinage qui rime avec plaisir, détente et professionnalisme !

Fiez-vous à nos conseillers Jardi

Nos conseillers Jardi E.Leclerc sont de véritables techniciens capables de vous renseigner au plus près de vos besoins, de vos projets spécifiques. Arrosage, végétal, motoculture... Et bien d'autres domaines de prédilection. Les vôtres sont les leurs !

Vos magasins en Normandie :



14 Honfleur - Vaudry/Vire 27 Bernay/Menneval -
Le Neubourg 50 Granville 76 St-Étienne-du-Rouvray



14 Honfleur - Lisieux - Vaudry/Vire 27 Bernay/
Menneval - Le Neubourg 50 Carentan - Querqueville
76 Bapeume-lès-Rouen - St-Etienne du Rouvray -
St-Pierre-lès-Elbeuf

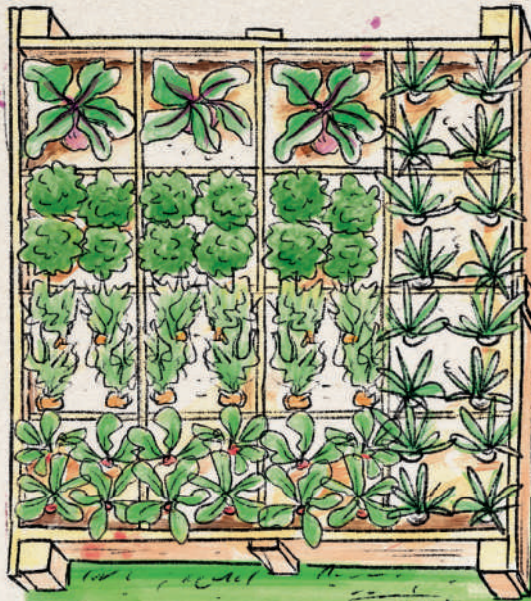
Potager en carré, la bonne idée !

Le printemps arrive et avec lui nos envies de produits frais. Vous rêvez de faire pousser quelques légumes pour le plaisir de les déguster et de les partager ? Ce n'est pas si difficile !

Construire un carré potager sur le balcon, la terrasse ou dans le jardin est un choix écologique, économique, bon pour l'assiette et le moral. Toutefois, deux ou trois choses doivent être prises en compte avant de vous lancer.

Choisissez l'emplacement avec soin

Le bon endroit est exposé au soleil 4 à 6 heures par jour et bien protégé du vent. Si vous avez le choix, préférez une exposition longue au soleil du matin. L'emplacement idéal est également celui qui n'est pas loin de la maison, afin de récolter les aromatiques bien fraîches, juste au moment de les ciseler dans une salade ! Enfin, ne placez pas le carré trop près des arbres. Ils étendraient leur ombre dessus et au sol, leurs racines gêneraient la culture.



Soignez le substrat

Le substrat, c'est la terre et les éléments nutritifs dont vos légumes ont besoin. Le sol a besoin d'un mélange léger composé à l'idéal d'argile, de limon et de sable à parts égales. Avant la plantation et au cours de la culture, vous y ajouterez du compost ou du fumier pour l'enrichir. Si vous achetez du terreau, choisissez de préférence une composition spéciale potager, enrichie en engrais organique.

Plantez comme vous voulez

Radis, tomates, poivrons, aubergines, courgettes, carottes, ail, oignons, poireaux, betteraves, choux et salades, persil, cerfeuil, basilic, menthe, sarriette : vous pouvez presque tout planter. Dans un bac d'un mètre carré, vous pouvez installer 5 variétés de légumes différentes. Par exemple : en lignes, radis, carottes, betteraves, oignon, cerfeuil ou en carré, sur l'extérieur, des tomates et des poivrons et, au centre, du persil, des carottes et des blettes.

Arrosez malin

Paillez le dessus pour conserver l'humidité pendant la saison sèche. Pour vous assurer un arrosage constant et réduire le risque de maladies, misez sur des poteries poreuses installées sous la terre, à hauteur des racines. Outre l'économie d'eau, elles vous permettent de prendre une semaine de congé sans perdre vos plants !

Astuce DIY*

Vous voulez construire vos carrés ? Procurez-vous des "croûtes" dans une scierie. Ces planches coupées sur l'extérieur des troncs sont infiniment moins chères. Vous pouvez aussi récupérer des Parlox en bois (ils servent à transporter les pommes) à la scierie du Cabalet à Preuseville (76).

Pensez à vous

Inutile de solliciter votre dos : optez pour un bac surélevé. Le désherbage y est réduit, l'arrosage et l'entretien grandement facilités.

Si vous l'installez au sol, pensez à poser au fond un grillage anti-rongeurs et à le recouvrir de feutre géotextile pour limiter les visites des nuisibles.



À toi de jouer !

Relie les points de 1 à 58 pour trouver quelle est cette région !
N'hésite pas à colorier le résultat !



Faites vos jeux !

MOTS À RAYER

Retrouve tous les mots de la liste écrits dans tous les sens (une lettre peut être utilisée plusieurs fois). Les lettres restantes forment le mot à trouver dont la définition est : **oiseau des mares**

N	O	S	N	I	P	I	B	I	S
I	T	C	C	M	R	X	A	C	R
U	N	N	I	I	I	O	A	A	A
O	O	L	A	R	G	F	L	L	J
G	A	C	D	M	E	O	O	A	E
N	R	R	U	L	A	U	G	O	I
I	E	U	G	O	E	L	A	N	D
P	A	I	E	T	C	Q	F	R	E
D	A	E	T	T	E	U	O	M	R
N	O	E	G	I	P	E	S	U	B

- AIGLE
- ALOUETTE
- BUSE
- CALAO
- CIGOGNE
- COUCOU
- EIDER
- FLAMANT
- FOULQUE
- GEAI
- GOELAND
- GRUE
- IBIS
- JARS
- LORI
- MILAN
- MOUETTE
- PERDRIX
- PIGEON
- PINGOUIN
- PINSON

SUDOKU JUNIOR

Complète la grille afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque rectangle de 6 cases contienne tous les chiffres de 1 à 6 une seule fois.

3	5		6		
		4		2	5
1	6		2	5	
2		5		6	3
4		6			2
		1	4		6

MOTS CODÉS JUNIOR

Reconstitue la grille, sachant que chaque lettre est toujours remplacée par le même nombre.

Pour t'aider, le premier mot horizontal se définit ainsi : **gros véhicule de transport.**

TABLEAU DE DÉCODAGE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	A				N				R
11	12	13	14	15	16	17	18	19	

1	2	3	4	5	6		7	8	9
2	3	4		10	9	11	12	4	6
6	9	3	5		12		13	9	1
6		9	10	2	14	8	9		10
9	1	10	2	6		5		1	9
	15		16	9	8	12	8	9	
6	5	1	9		2	17	4	13	9
9	12	9		5	13	9	9		18
10		18	8	12	13		16	12	4
14	9	9		14	5	10	9	19	13

5	2	1	4	3	6
4	3	6	5	1	2
2	4	5	1	6	3
1	6	3	2	5	4
6	1	4	3	2	5
3	5	2	6	4	1

SOLUTION
SUDOKU JUNIOR

F	E	E	F	O	R	E	T	S	
R	P	L	U	S			G	U	I
E	U	E	O	S	E			P	
N	O	C	E	A	V	I	S	E	
E	G	E	L	U	L	E			
E	C	R	A	N					
N	E	R	A	F	L	E			
N	E	M	O	U					
A	M	I	R	E	O	U	I	N	
C	A	M	I	O	N				

9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	A	M	I	O	N					
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

SOLUTION MOTS CODÉS JUNIOR

CANARD

SOLUTION MOTS À RAYER
LE MOT À RETROUVER EST :



Besoin d'un véhicule ? Louez intelligent chez E.Leclerc

Location Leclerc, ce sont plus de 400 agences de location de véhicules réparties sur tout le territoire dont 30 en Normandie qui garantissent des prix bas toute l'année... Et des conseils personnalisés pour ne pas vous tromper !

Choisissez votre véhicule utilitaire pour qu'il s'adapte parfaitement à votre projet.

Calculez au plus près le volume dont vous avez besoin si vous déménagez ou projetez de transporter un objet volumineux. Nous vous proposons des camions bennes si vous devez apporter des gravas à la déchetterie ou encore des camions frigorifiques si vous devez transporter des aliments sans rompre la chaîne du froid pour une occasion spéciale (selon agences).



Optez pour le véhicule de tourisme qui correspond exactement à vos besoins.

Week-end en amoureux ou en famille, nombre de passagers, volume des bagages... Nous vous proposons des voitures plus ou moins sophistiquées, qui présentent des volumes et des niveaux de confort différents pour que votre satisfaction soit optimale.

Rendez-vous dans l'une de nos agences ou sur notre site www.location.leclerc

Ce magazine est offert par les Centres E.LECLERC des villes suivantes :

14 ARGENCES - BAYEUX - BLAINVILLE SUR ORNE - CAEN - FALAISE - HONFLEUR - IFS - LISIEUX - TOUQUES/DEAUVILLE - VAUDRY/VIRE - VILLERS BOCAGE - 27 BERNAY/MENNEVAL - CAER/ÉVREUX - LE NEUBOURG - LOUVIERS/INCARVILLE - VERNON - 50 AGNEAUX/ST-LÔ - AVRANCHES - CARENTAN - COUTANCES - GRANVILLE - QUERQUEVILLE - ST HILAIRE DU HARCOUËT - TOURLAVILLE - VALOGNES - 61 L'AIGLE - LA FERTÉ MACÉ - 76 BAPEAUME LÈS ROUEN - FÉCAMP/ST LÉONARD - GONFREVILLE L'ORCHER - LE HOULME - ROUEN ST SEVER - SAINT ÉTIENNE DU ROUVRAY - ST PIERRE LÈS ELBEUF - ST VALÉRY EN CAUX - YVETOT



RAPPELÉZ CE PROSPECTUS EN MAGASIN : SON RECYCLAGE PERMET UN DON À LA FONDATION POUR LA RECHERCHE SUR ALZHEIMER.

Voir modalités sur le site www.prospectusutiles.leclerc

