MAGAZINE DES COMMERÇANTS
HAUTS DE VAUGRENIER

Spécial fêtes

LE SANS GLUTEN : UNE ALTERNATIVE

LES SAVEURS DE NOËL EN DIRECT À L'ÉPICERIE

TENDANCES BEAUTÉS POUR LES FÊTES

LES CONSEILS NUTRITIONNELS POUR PASSER DE BONNES FÊTES PAR LE DR GUILIANI

Le TALENT DU DOMAINE

L'Atelier Diane Decrind Création, un mode de consommation éthique et responsable avec un savoir faire Français

#003
DÉCEMBRE 2024

Alimentaire . Restauration . Immobilier . Rénovation
Décoration . Domotique . Assurances . Finances
Espaces Verts . Santé . Bien-être . Beauté

SOMMAIRE

04. Un Noël écoresponsable
06. Le 2é Talent du domaine
08. Tendances beauté pour les fêtes
10. Atmosphère enchantée des fêtes
12. Conseils nutritionnels pour les fêtes
16. Les saveurs de Noël à l'épicerie
18. Le sans gluten
20. Préparation du nouvel an
22. 2025 année d'ambition et de projets
24. Le site internet de l'association
26. Suggestions
28 Recette & Vin
29. Divertissements
30. Le plan du village

Chers membres et amis des Hauts de Vaugrenier,

C'est avec beaucoup de plaisir que je m'adresse à vous pour ce troisième numéro de notre magazine. Bien que notre association soit encore jeune, elle a déjà su s'intégrer et prendre **une place importante au sein de notre village.**

Aujourd'hui, nous sommes heureux de pouvoir compter sur un réseau toujours plus étoffé et diversifié, et nous avons pour ambition de dépasser les 30 membres dès le premier trimestre 2025. **Ensemble, nous continuons à construire un environnement de proximité, d'entraide et d'échanges qui profitera à tous.**

Après l'engouement qu'a suscité la présentation de notre 1er talent du domaine, nous sommes heureux de **vous présenter notre deuxième talent,** à qui nous souhaitons également tous nos vœux de réussite. Son parcours et ses réalisations sont une nouvelle source d'inspiration pour nous tous. **A découvrir en page 6 et 7.**

Alors que nous approchons de la fin d'année, c'est le moment idéal pour nous rappeler l'importance de prendre soin de soi et des autres. Noël et le jour de l'An sont des moments parfaits pour se faire plaisir, partager **de bons moments et célébrer ensemble les valeurs qui nous unissent.**

Avec mes sincères salutations,

Sylvain Reus

Président de l'Association des Commerçants des Hauts de Vaugrenier.
06 11 58 26 61

Suzy Ardisson et Sylvain Reus vous souhaitent d'excellentes fêtes de fin d'année ainsi qu'une belle année 2025 !

Le Mag#002, du contenu de qualité sur :
Les fêtes de fin d'année, Le 2é talent du domaine, la nutrition, les saveurs, préparation des fêtes...

CONSEILS POUR UN NOËL ÉCORESPONSABLE

Noël est une période magique, mais elle peut aussi entraîner une consommation excessive et une production de déchets. Pour célébrer cette fête tout en respectant l'environnement, voici quelques conseils pour un Noël plus durable.

01 Optez pour des décorations durables

• **Décorations fait maison :** Utilisez des matériaux recyclés ou naturels pour créer vos propres décorations. Des pommes de pin, des branches de sapin ou des guirlandes de papier sont des options simples et écologiques.
• **Lumières LED :** Remplacez vos guirlandes lumineuses traditionnelles par des modèles LED, qui consomment moins d'énergie et durent plus longtemps.

02 Choisissez un sapin de noël durable

• **Sapin naturel :** Si vous préférez un sapin coupé, optez pour un sapin cultivé de manière responsable et recyclez-le après les fêtes. Certaines communes proposent des collectes pour le recycler en compost ou en paillage.
• **Sapin artificiel :** Si vous choisissez un sapin artificiel, assurez-vous qu'il soit de bonne qualité pour pouvoir le réutiliser pendant plusieurs années.

03 Vaisselle réutilisable

Utilisez de la vaisselle réutilisable au lieu des articles jetables. Optez pour des matériaux comme le bambou ou l'acier inoxydable pour une option durable.

04 Cadeaux écoresponsables

• **Offrez des produits locaux :** Soutenez les artisans locaux en offrant des produits faits main, comme des bijoux ou des produits alimentaires artisanaux. Moins de transport, moins d'empreinte carbone.
• **Cadeaux d'expérience :** Offrir des expériences (billets pour un spectacle, cours de cuisine, etc.) au lieu de cadeaux matériels permet de réduire la production de biens et crée des souvenirs durables.
• **Emballages écologiques :** Utilisez des alternatives au papier cadeau traditionnel, comme du tissu, du papier recyclé ou même des sacs réutilisables.

05 Réduisez le gaspillage alimentaire

• **Cuisine de saison :** Choisissez des produits de saison et locaux pour vos repas de fête. Cela réduit les coûts de transport et soutient l'agriculture locale.
· Évitez le gaspillage : Prévoyez les quantités nécessaires pour éviter les excédents et recyclez les restes de repas en soupes ou plats créatifs.

En suivant ces conseils simples, vous pouvez faire de votre Noël un moment festif et respectueux de l'environnement.

AGENCE FABRER

1, montée de l'Adret - 06270 VILLENEUVE-LOUBET
Tél : 04 93 22 38 10 - Port : 06 11 500 876
Site : www.agencefabrer.com

LE SPÉCIALISTE DES "HAUTS DE VAUGRENIER"

A URGENT !!!
Recherchons pour notre clientèle sélectionnée d'acquéreurs appartements 3, 4 ou 5 pièces en rez de jardin avec vue mer.

Réalisation immédiate !

Joyeux Noël et excellentes fêtes de fin d'année !

B URGENT !!!
Recherchons pour notre clientèle sélectionnée d'acquéreurs villas, exposition Sud avec vue mer et piscine.

Réalisation immédiate !

C Unique à VILLENEUVE-LOUBET !
Exceptionnelle villa climatisée « pieds dans l'eau » !!! Hall, Séjour de 55m² avec cuisine Américaine. Spacieuse chambre de Maître en façade mer. 2 Chambres supplémentaires, 2 bains + 45m² non-cadastrés. Piscine à débordement avec accès privé à la plage. Sous-sol. Parking pour 3 voitures. Disponible immédiatement.

EXCLUSIVITE. Prix : 2.450.000 €

D LES HAUTS DE VAUGRENIER
Panorama imprenable sur la Baie des Anges, superbe appartement à louer meublé en dernier étage. Séjour éclairé par deux baies vitrées, double terrasse, deux chambres, deux bains, cuisine équipée. Parking extérieur privé. Disponible 15 Février 2025.

Exclusivité - Prix : 1.950 Euros charges comprises

E-mail : agencefabrer@orange.fr

47 ANNÉES D'EXPÉRIENCE AU SEIN DU DOMAINE - SERVICE APRÈS VENTE ASSURÉ

LES HAUTS DE VAUGRENIER
Entièrement refaite à neuf ! Luxueuse villa climatisée de plain-pied. Hall, séjour, salle à manger, cuisine américaine, Quatre chambres, deux bains avec wc + toilettes invités, dressings, buanderie. Piscine neuve, jardin complanté. Garage équipé avec prise spéciale pour voiture électrique. Quartier calme et recherché. Disponible immédiatement.

EXCLUSIVITÉ - Prix : 1.590.000 €

LE TALENT DU DOMAINE

Nous avons le plaisir de vous présenter le talent du domaine, Diane DECRIND à qui nous souhaitons tous nos voeux de réussite.

L'histoire d'une passion :

L'aventure a commencé il y a plus de 14 ans aujourd'hui, quand, **passionnée de costumes historiques, et curieuse de créer moi-même des tenues de rêves,** je me piquai de passion sans le savoir pour la couture et la mode. La passion dévorant mon temps... et très vite, mon espace, le petit coin de table de mes débuts s'est transformé en un vrai atelier, et le choix de dédier une partie de mon logement à la création. Mes études « sérieuses » terminées, j'ai ensuite fait le grand saut et me suis inscrite dans une école de stylisme parisienne...

Se faire remarquer

Mon diplôme en poche et un premier défilé de fin d'études en août 2017 dans le Domaine, j'ai muri mon projet d'entreprise jusqu'à **ouvrir dans le domaine en juin 2019, l'Atelier Diane Decrind Creation.** D'ordinaire plutôt réservée, je préfère l'ombre à la lumière, comme une costumière reste en coulisse et laisse son travaille parler pour elle. J'ai cependant découvert que la passion désinhibe ! **Et dès mes débuts j'ai été repérée par divers magazines de mode (Gala, Voici ...)** ainsi que plusieurs boutiques de mariage niçoises avec lesquelles j'ai **élaboré diverses collections de bijoux, d'accessoires et modèles de robes.** Quand je ne crée pas, j'organise ! Cette année 2024 étant le 5e anniversaire de l'Atelier, j'ai également tenu à célébrer cela avec un Défilé Anniversaire (dévoilé pendant la Soirée Blanche cet été). Événement qui m'a permis d'être repérée par Sylvain REUS, allergique aux talents gâchés et découvreur de talent.

Pour l'événementiel privé et business

Étant moi-même une petite structure, je ne sais que trop bien les difficultés que rencontrent les TPME pour se fournir en objets marketing : *petites quantités, incertitudes, besoin de conseils, de choix, de se distinguer ... !* C'est pourquoi j'ai décidé de mettre mon service de personnalisation, initialement réservé à l'événementiel privé *(mariage, EVJF, anniversaires ...)* à la disposition des entreprises locales dont certaines du Domaine ! **Un service 100% sur-mesure grâce à ma formation en graphisme et en design textile ainsi que 10 ans d'expertise en conception et marquage textile (broderie, flocage, sublimation, strass,...)**

Rendez-vous sur le site internet
www.dianedecrindcreation.com
Diane Decrind Creation
diane_decrind_creation

Portrait et parcours

J'ai commencé par des études supérieures en langues et cultures étrangères, adorant la linguistique. J'ai ensuite bifurqué vers la voie artistique en entrant en école de stylisme pour me former à la création de vêtements / accessoires de mode ainsi qu'en design textile. De fil en aiguille je suis ensuite revenue à mes premières amours en me spécialisant dans la création / confection de robes de mariée et de soirée où je retrouve la rigueur de la haute couture et la précision qu'appellent la corseterie et les tissus nobles et délicats de l'univers du mariage.

Je propose aujourd'hui à l'Atelier Diane Decrind Creation :

- Confection sur-mesure de robes de mariée et de soirée
- Création de bijoux artisanaux haut de gamme
- Personnalisation, ennoblissement & upcycling
- Cours de couture
- Retouches

Valeurs et Éthique

Slow fashion / artisanat / savoir-faire français / circuit court / qualité plutôt que quantité / tissus français, italiens et européens

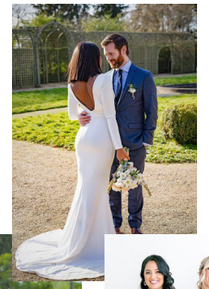
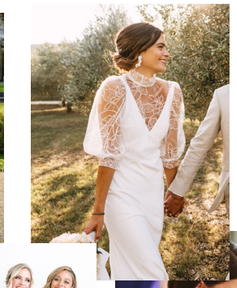
Choisir Diane Decrind Creation ce n'est pas seulement choisir une créatrice ou un style, c'est aussi choisir **un mode de consommation éthique et responsable.**

C'est faire le choix d'**un savoir-faire Made In France** qui ne sous-traite aucune étape de confection, de **matières issues des circuits les plus courts**, d'un service ajusté et attentif proposé par un atelier à taille humaine travaillant en Slow Fashion (ne produire qu'à la commande).

détail / créativité / excellence
transmission / originalité

Un éventail de prestations et produits

CONFECTION SUR-MESURE :
L'ambition première étant de créer des robes incroyables et uniques qu'elles soient de mariées ou non. Sublimer chaque femme qui m'accorde sa confiance est la mission que je me suis donnée ; partager avec vous de manière bienveillante mon expertise et mon sens aigu du détail pour créer LA robe idéale. Créer un atelier-showroom à domicile a été un choix. Offrir un espace chaleureux et discret tant pour les essayages des robes que pour le travail technique dans l'atelier à l'arrière.

PERSONNALISATION, ENNOBLISSEMENT & UPCYCLING
Broderie personnalisée, flocage, sublimation, strass... Le service sur-mesure pour tous vos événements ! Une seconde vie pour vos vêtements / objets / accessoires. **Et LA solution à la carte pour les entreprises locales qui veulent se distinguer !**

« Sky is the limit » pour vos plus beaux moments : anniversaires, mariages, EVJF, naissances, baptême, soirées à thème etc... **Le petit plus ?** La diversité des techniques qui s'adapteront à tous les budgets ! Ce service est également la solution idéale et locale, adaptée à la création **de goodies et vêtements de travail marqués de votre logo !**
Et quand la création devient bonne pour la planète : Offrez une seconde vie à vos pièces préférées plutôt que de les jeter ! Une éraflure sur un escarpin ? Un accroc sur un jean ? Ou une chemise trop « banale » ? Faites d'un défaut un atout grâce à la personnalisation !

CRÉATION DE BIJOUX :
Un service pensé autant pour les mariées qui me font confiance que pour les femmes à la recherche d'une pièce unique. ;
Chaque saison une collection exclusive est dévoilée. Chaque modèle et parure qui la constitue est créé à la main, à l'Atelier, en édition limitée ou sur commande afin d'éviter la surconsommation
Une production éthique, artisanale et 100% customisable grâce aux nuanciers de pierres et perles Pure Crystal® et Swarovski Éléments® disponibles à l'Atelier.

NOUVEAUTÉ :
Découvrez la nouvelle gamme de supports prêt à personnaliser : maroquinerie, vêtements, porte-clés, peluches et bien d'autres encore !!

! SPÉCIAL NOËL !

Comme chaque année pour les fêtes de fin d'année, où chacun retombe en enfance à sa façon, je propose une gamme de produits dédiée à la féérie de Noël pour petits et grands !

Décorations pour votre table, votre sapin ou même à offrir !
Et parce que la hotte du Père Noël n'est pas toujours assez grande, soyez sûr(e) de faire plaisir avec les Bons, Chèques et Carte Cadeaux **Diane Decrind Creation**

TENDANCES BEAUTÉ POUR LES FÊTES !
by *The English Touch*

Coiffures tendances : les vagues élégantes et naturelles

Cette saison, **les coiffures wavy sont à l'honneur, offrant un look à la fois chic et décontracté.** Les ondulations souples, naturelles et volumineuses sont parfaites pour apporter du mouvement et de la texture à vos cheveux. Qu'elles soient réalisées sur des cheveux longs ou mi-longs, les vagues légères donnent un effet plage parfait, tout en conservant une élégance raffinée. **Ce style polyvalent s'adapte à toutes les occasions, des soirées élégantes aux journées plus décontractées.** Pour un look encore plus moderne, vous pouvez associer ces ondulations à une raie au milieu ou sur le côté, créant ainsi un effet encore plus stylisé et structuré. Ajoutez un peu de brillance avec un spray ou un sérum pour un fini lumineux et soyeux, et vous voilà prête à rayonner !

COIFFURES, POSE DE CILS ET MANUCURES POUR LES FÊTES

À l'approche des fêtes, il est temps de penser à votre style pour briller lors des célébrations. Que ce soit pour un dîner en famille, une soirée entre amis ou un événement formel, les tendances actuelles offrent une multitude d'options pour exprimer votre personnalité et votre créativité.

Mèches et balayages : des cheveux lumineusement sublimés

Les mèches et balayages sont des incontournables de cette saison, offrant **des résultats naturels tout en apportant de la dimension et de la luminosité à vos cheveux.** Le balayage, avec ses jeux de nuances subtiles, permet de créer un effet soleil qui illumine le visage, tout en donnant du relief à la chevelure. Il peut être adapté à toutes les couleurs de cheveux, qu'il s'agisse de nuances caramel, miel, doré ou même froides pour les brunes. **Les mèches, quant à elles, ajoutent du contraste et de la profondeur,** en éclaircissant certaines sections pour un look plus structuré et moderne. Ces techniques de coloration sont idéales pour celles qui cherchent à apporter du mouvement et de la lumière à leurs cheveux, sans opter pour des changements drastiques.

Que vous choisissiez un balayage discret ou des mèches plus prononcées, ces styles garantissent une coiffure lumineuse, pleine de vie et résolument tendance.

Pour parfaire votre look festif, n'oubliez pas de faire un tour chez *The English Touch*, I 04 93 20 18 04
votre salon de coiffure, manucure et pose de cils de référence sur la place du village !

Pose de cils : un regard intense pour les fêtes

Une autre tendance beauté à ne pas négliger pour les fêtes est la pose de cils. **Pour un regard magnétique et une mise en valeur de vos yeux, les extensions de cils sont une option idéale.** Que vous optiez pour un effet naturel ou un regard plus intense, les cils allongés et volumineux donneront à vos yeux une profondeur inégalée. La pose de cils est également **un excellent moyen de gagner du temps pendant les préparatifs des fêtes,** car elle évite l'application quotidienne de mascara et maintient vos cils parfaits tout au long de la soirée.

Pour des résultats sur mesure, n'hésitez pas à consulter un professionnel qui saura adapter la pose à la forme de vos yeux et à l'intensité que vous souhaitez.

Manucures Festives

La manucure joue un rôle clé dans la finition de votre look. **Les ongles bien soignés et colorés peuvent faire toute la différence.** Cette saison, les manucures métalliques et les vernis à paillettes sont très en vogue. Pensez à des teintes dorées, argentées ou bordeaux pour apporter une touche festive à vos mains. Les designs de nail art, comme les motifs géométriques ou les accents scintillants, peuvent également ajouter une dimension ludique à votre style.

Pour un look classique, le rouge vif reste un choix intemporel qui s'harmonise parfaitement avec n'importe quelle tenue de fête. Les ongles en forme d'amande ou de ballerine sont particulièrement tendance, offrant une élégance moderne à votre look.

En somme, cette saison des fêtes est l'occasion idéale de jouer avec votre style et d'oser des looks qui vous font rêver. Que ce soit avec une coiffure sophistiquée, une pose de cils impeccable ou une manucure éclatante, laissez votre personnalité s'exprimer et célébrez en beauté !

L'ATMOSPHÈRE ENCHANTÉE DES JOURS DES FÊTES by *Caterina*

Noël approche et les décorations et les sapins inondent de couleurs les boutiques des fleuristes nous donnant des idées étincelantes pour la décoration de la maison et la table.
Chaque année les tendances nous indiquent des nouvelles couleurs et combinaisons : rose et argent, bleu et or, multicolore, jusqu'à des nuances insolites.

Mais si vous voulez créer une vraie atmosphère de Noël, décorez votre maison et votre table avec du rouge et du vert : les couleurs de la tradition !
Avec le mariage de ces deux couleurs, l'ambiance de Noël est immédiate. Vous créerez instantanément une atmosphère festive, joyeuse et, parmi les cadeaux et les douceurs, tout le monde retrouvera son âme d'enfant, à la recherche de cette tendresse : voilà la magie de Noël !

Vous retrouverez encore plus d'idées de décoration sur mon livre : « *Les Atmosphères de Madame est Servie* » Liberfaber Editions

Pour toute information pour acheter le livre vous pouvez appeler le numéro 06 78 63 06 90 ou le 06 80 86 73 52

Pour une touche de nostalgie, **décorez votre jardin avec des personnages populaires de fêtes de fin d'année,** comme le Père Noël, un bonhomme de neige...

Une belle couronne décorera votre porte d'entrée et souhaitera la bienvenue à vos invitées. Une guirlande pré-illuminée vous sera utile pour illuminer votre rampe d'escalier et les entrées mal éclairées.

Utilisez une palette de **couleurs similaires pour assortir vos décorations de Noël intérieures et extérieures.** Vous pouvez également installer des décorations adaptées à l'extérieur dans votre intérieur. Suspendez par exemple des couronnes et guirlandes artificielles assorties sur votre porte d'entrée et au-dessus de votre cheminée.

À l'intérieur, je vous conseille de **décorer toutes les pièces de votre maison** pour une atmosphère harmonieuse que vous accompagnerez pendant les jours de l'avent : **l'attente de Noël sera plus douce...** Ne craignez pas d'exagérer : à Noël la décoration doit être redondante et insolite. Pensez à étendre une belle nappe blanche, avec les serviettes assorties entourées d'un ruban rouge.

Décorez la table avec des branches de sapin posées sur du velours rouge pour créer un chemin très décoratif sur lequel vous pourrez mettre des boules de sapin, des petits sujets, des bibelots et des roses rouges et blanches pour un effet époustouflant. **N'oubliez pas quelques bougies pour créer une ambiance festive.**

Une pomme rouge ou la « pomme d'amour » avec sa couleur attirante sera un marque-place insolite entre Blanche neige et le luna-park.

Pour terminer, un petit secret : pour réussir votre décoration de Noël choisissez un thème et coordonnez toute l'ornementation jusqu'au plus petit détail...tout sera parfait !

Caterina Reviglio Sonnino
VISUAL SELLING
SHOWROOM SET DESIGNER

Address 9 Rue Saige 98000 MONACO
Email caterina@revigliosonnino.com
Phone +377 678630690
Socials @caterinarevigliosonnino

Joyeux Noël !

LES CONSEILS NUTRITIONNELS POUR PASSER DE BONNES FÊTES

Interview Dr Giuliani Pascal
Gérontologue, Médecin Anti-âge à Cannes.
EXPERT Pres les Tribunaux
DES de Gérontologie et Gériatrie
DIU de Géronto-Psychiatrie
Diplômé en Diététique et Nutrition Humaine

Auteur du livre :
« L'alimentation des seniors »
Editeur, François-Xavier de Gilbert

Les conseils nutritionnels pour passer de bonnes fêtes.
Avant d'entamer ce très vaste sujet, …. L'alimentation et l'activité physique sont les deux premiers médicaments pour maintenir son autonomie, le plus longtemps possible. Il y a la nutrition quantitative et la nutrition qualitative dont nous allons parler. Et il faut trouver un équilibre subtil entre la diététique et le plaisir de la table …

01 SUR LES BASES DE LA NUTRITION

Association HDV : Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée et quels sont les éléments clés à prendre en compte ?

Pascal Giuliani : Les apports équilibrés :
On considère que pour une femme, le besoin est de 1800 à 2000 KCalories par jour, pour un homme 2000 à 2300 KCalories par jour.
LES MACRONUTRIMENTS :
Les glucides : 50 % de la ration alimentaire (sucres lents majoritairement).
Les lipides : 35 % de la ration alimentaire.
(50 % d'acide gras, mono insaturé (huile d'olive…) / 25 % d'acide gras, polyinsaturé (oméga3 oméga6) / 25 % d'acide gras, saturée.
Les protides ou protéines : 15 % de la ration alimentaire.
Le rapport protéine animale / protéine végétale doit être équilibré.
LES MICROS ÉLÉMENTS ET VITAMINES :
Il y a des carences régulièrement.
L'EAU c'est la vie !
1,5 litre de liquide par jour à adapter selon la saison et l'activité physique.
On peut vivre sans manger pendant quelques semaines, mais on ne peut pas vivre plus de quelques jours sans eau.
LES FIBRES que l'on trouve dans les fruits et dans les légumes.

Association HDV : Pouvez-vous nous expliquer la différence entre les macronutriments (protéines, glucides, lipides) et leur rôle dans l'organisme ?

Pascal Giuliani : Au niveau des lipides, il faudra favoriser des graisses d'origine végétales, poissons volailles et réduire les graisses animales (mammifères) qui sont à l'origine d'athérosclérose dans le système Neuro vasculaire (accident, vasculaire, cérébraux) et cardio-vasculaire (infarctus, myocarde). Les lipides sont essentiels dans la synthèse des parois cellulaires, des neurotransmetteurs, des hormones, comme carburant de réserve.
Au niveau des glucides, on favorisera la consommation de sucres lents à un index glycémique bas à absorption lente dans l'organisme pour éviter le risque de pique glycémique à l'origine de mal être ou de malaise.
Les glucides rapides seront utilisés juste avant un effort ou pendant l'effort.
Au niveau des protides : Ils partent à la synthèse de tous les tissus +++ (muscles / peau / os etc).

Association HDV : Les fibres jouent-elles un rôle important dans la digestion ? Quels aliments riches en fibres faut-il privilégier ?

Pascal Giuliani : Les fibres sont essentielles comme ballaste intestinal pour éviter la constipation. Elles sont essentielles dans l'absorption de sucre et de lipides. Elles alimentent les probiotiques. On favorisera les légumes riches en fibres plutôt que les fruits qui apportent du sucre.

02 NUTRITION ET LES FÊTES

Association HDV : Les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de repas copieux. Comment éviter de trop manger tout en profitant des repas festifs ?

Pascal Giuliani : Les repas de fin d'année sont souvent synonymes de réunions familiales, amicales et festives.
On fera surtout attention à ne pas consommer trop d'aliments gras *(graisses animales)* et d'alcool. Donc des repas frugaux riches en protéines, légumes, fruits, gâteaux légers. Bien sûr du champagne, et plutôt des vins rouges de Bordeaux *(avec modération !).* **Il faut boire beaucoup d'eau :** deux grands verres d'eau pour un verre de vin au minimum.

Association HDV : Existe-t-il des stratégies pour mieux digérer après un grand repas copieux ? Des aliments ou des habitudes à adopter pendant ou après les fêtes ?

Pascal Giuliani : Entre ces repas, plus copieux, que d'habitude, on prendra des repas à base de légumes, de potage, sans matière grasse et sans protéines (ou protéines maigres). Par exemple ce type de diète peut être appliquée en dehors de ces gros repas de fêtes (entre le 24 décembre et le 7 janvier).

CONCLUSION

Nous avons la chance d'habiter une région où **l'alimentation méditerranéenne** est de mise. Elle permet d'avoir **une longévité de 10 ans supérieure à la moyenne nationale.**

Tous ces conseils doivent être validés par votre médecin traitant ou par un nutritionniste. Cependant il ne faut pas dissocier l'alimentation et l'activité physique !

Passez de bonnes fêtes

Dr Pascal Giuliani

03 NETTOYAGE DE L'ORGANISME APRÈS LES FÊTES

Association HDV : Après les fêtes, beaucoup cherchent à « nettoyer » leur organisme. Quels conseils supplémentaires pouvez-vous nous donner en matière de « nettoyage », « détoxification » et sur les bonnes habitudes spécifiques à adopter après les fêtes pour rééquilibrer son métabolisme ?

Pascal Giuliani :: Concernant le nettoyage de l'organisme après les fêtes, j'ai déjà plus ou moins répondu à ces questions précédemment mais :

On peut ajouter la consommation de citrate sous forme de **citrate de bétaïne :** un comprimé, tous les matins pendant un mois, avec ou non, des **ampoules de radis noir** matin et soir pendant un mois.

Bien sûr, on continuera une alimentation frugale, riche en légumes, protéines maigres, fruits avec le minimum de matière grasse animale. **Boire beaucoup d'eau et réduire le vin.** Les produits de Détox de l'organisme passent d'abord par une alimentation frugale (attention certains médicaments détox peuvent être assimilés a du commerce).

En dehors des fêtes, je conseille de faire **une mono diète** un jour par semaine, elle consiste à ne consommer que des légumes le jour choisi, par exemple :
Vous préparez 1 kg de quatre légumes par personne cuit, façon pot-au-feu avec des aromates etc. *(par exemple carottes, fenouil, poireaux, courgettes).* Vous consommez ces légumes midi et soir avec un petit peu de moutarde ou ce que vous voulez.
Le matin au petit déjeuner, une tasse de thé citron, yaourt de brebis ou de chèvre allégé ou yaourt à base de lait végétal, type lait de soja, lait de noix de coco, etc.

LES SAVEURS DE NOËL À L'ÉPICERIE DES HDV

Un festin gourmand pour les fêtes !

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas, et l'Épicerie des Hauts de Vaugrenier vous invite à célébrer Noël et le Nouvel An avec des produits d'exception qui raviront vos papilles !

Des verrines originales d'apéritif

Laissez-vous séduire par la **verrine Saint-Jacques, carottes et pommes fondantes,** une association de saveurs douces et délicates. Ou optez pour **la verrine Thon, chorizo et poivrons,** un mélange audacieux pour réveiller vos sens.

Des produits d'exception pour un festin raffiné

Le **foie gras du Sud-Ouest BIZAC mi-cuit** apportera une touche de luxe à vos tables de fête. Accompagnez-le du **saumon fumé d'Écosse Label Rouge** avec sa texture fondante et son goût délicat.

Pour ceux qui préfèrent une note plus traditionnelle, **le boudin blanc à l'ancienne** et **les mini-terrines de foie gras de canard aux girolles** seront des incontournables de vos repas.

Les classiques revisités

Les **escargots de Bourgogne farcis,** un grand classique des fêtes, combleront les amateurs de saveurs authentiques. Et pour les connaisseurs de charcuterie fine, le **jambon sec Cebo Iberico 30 mois** et **le jambon aux saveurs de Noël** apporteront une touche savoureuse et festive à vos plateaux de charcuterie.

Des cuvées divines pour noël :

Châteauneuf-du-Pape et ses cuvées d'exception,
« la cuvée des Apôtres et la part des Anges »

L'histoire du Châteauneuf-du-Pape «La Cuvée des Apôtres» et ses 13 cépages.
Le Châteauneuf-du-Pape «La Cuvée des Apôtres» incarne le savoir-faire ancestral de la région du Rhône. Son nom célèbre les apôtres, inspirateurs légendaires des 13 cépages qui composent cette cuvée.

Le terroir riche et varié de Châteauneuf-du-Pape permet de cultiver une diversité de cépages. La tradition autorise 13 cépages, chacun apportant sa singularité. Parmi eux, des classiques comme le Grenache, la Syrah, et le Mourvèdre, mais aussi des cépages moins connus comme le Cinsault et le Counoise. Ensemble, ils équilibrent puissance, complexité et finesse.

La «Cuvée des Apôtres» reflète ce terroir unique, offrant des arômes de fruits rouges mûrs, d'épices et une touche de garrigue.

À l'occasion de Noël, une période de partage et de célébration, la « Cuvée des Apôtres » de Châteauneuf-du-Pape trouvera tout son sens sur votre table lors du réveillon.
A découvrir dans votre épicerie du Domaine !

L'Épicerie des Hauts de Vaugrenier sur la place du village met à votre disposition tous les produits nécessaires pour des repas de fêtes réussis, alliant tradition et originalité.
N'attendez plus pour faire vos achats et préparer vos fêtes en toute sérénité !

LE SANS GLUTEN : UNE ALTERNATIVE SAVOUREUSE & SAINE

Le sans gluten est bien plus qu'une simple tendance alimentaire, c'est une véritable invitation à explorer de nouvelles saveurs et à adopter un mode de vie plus conscient. Que vous soyez intolérant au gluten ou simplement curieux d'essayer une alimentation sans gluten, il existe de nombreuses raisons de se lancer dans cette aventure culinaire.

Tout d'abord, le sans gluten encourage une consommation accrue d'aliments frais et non transformés. Les fruits, légumes, viandes, poissons, œufs, et légumineuses sont naturellement exempts de gluten. Cette approche favorise une alimentation riche en nutriments, en fibres et en antioxydants, contribuant ainsi à un mode de vie plus sain. De plus, en choisissant des aliments sans gluten, vous vous ouvrez à un monde de grains alternatifs, tels que le quinoa, le sarrasin, et le riz, qui offrent des textures et des saveurs variées.

Les produits sans gluten ont fait des progrès remarquables ces dernières années. Notre commerçant spécialisé, **Ekilibre Sans Gluten au Village du Domaine,** propose **une gamme variée de pains, pâtisseries et plats savoureux** qui rivalisent avec leurs homologues traditionnels. Vous y trouverez **également de savoureuses bûches pour vos desserts festifs de fin d'année !**

Que vous soyez en quête d'un pain moelleux, de biscuits croquants, de délicieuses pâtisseries, vous trouverez des options qui ne sacrifient pas le goût pour la santé. Ces produits permettent de redécouvrir le plaisir de manger sans se soucier du gluten.

L'un des grands avantages du sans gluten est son impact sur le bien-être général. De nombreuses personnes rapportent une amélioration de leur digestion, une réduction de la fatigue et une meilleure concentration après avoir adopté ce mode de vie. Même si vous ne souffrez pas de maladie cœliaque ou de sensibilité au gluten, vous pouvez bénéficier d'une alimentation plus équilibrée et consciente. En somme, le sans gluten offre une multitude d'opportunités pour découvrir de nouvelles recettes et saveurs. **Avec des commerçants comme Ekilibre Sans Gluten** à votre disposition, il n'a jamais été aussi facile de savourer des plats délicieux tout en prenant soin de votre santé.

Que vous soyez un amateur de cuisine ou simplement à la recherche de nouvelles idées pour vos repas, n'hésitez pas à explorer ce monde sans gluten et à profiter des délices qu'il a à offrir !

EKILIBRE

Comment approcher la fin d'année sans penser à nos fameuses fêtes qui l'accompagnent et nous ramènent en enfance. Noël a cette capacité unique de réunir tout âge autour de sa féerie. C'est aussi le moment idéal pour retrouver des proches que l'on ne croise qu'aux grandes occasions, pour échanger des rires, des histoires et, bien sûr, un festin généreux.

Ce repas, souvent opulent et copieux, fait partie intégrante de cette fête. Et pourtant, une fois terminé, qui n'a jamais ressenti cette fameuse sensation d'avoir un estomac trop plein, et le pauvre bouton du pantalon qui menace de céder ?

Heureusement, les clients d'Ekilibre n'ont pas ce souci ! Pour les fêtes, Ekilibre propose une gamme de bûches pâtissières sans gluten, délicieusement gourmandes, avec de bons produits BIO et respectueux de l'environnement.

Vous retrouverez la bûche citron meringué pour un clin d'oeil à la Provence ; la framboise, chocolat blanc et vanille bourbon pour une touche sucrée sans s'alourdir ou la pralinée noisette si vous faites partis des plus gourmands. Idéales pour conclure un repas comme celui de Noël, elles permettent de finir sur une note douce et légère, sans compromis sur le plaisir.

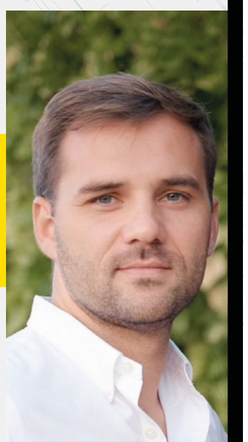
Finissez vos fêtes en beauté avec Ekilibre, en vous offrant une touche de gourmandise sans culpabilité.

0979455665 - ekilibre.sansgluten@gmail.com

RÉNOVATION & CONSTRUCTION

- Rénovation de cuisine
- Rénovation de salle de bains
- Rénovation ou construction d'un bien immobilier
- Travaux extérieurs
- Travaux d'électricité
- Travaux de plomberie
- Et bien plus encore !

ESTIMATION GRATUITE



Nous adaptons le **coût de votre projet** en fonction de **votre budget !**

Ion Dulgher - Dirigeant
07 63 09 77 54
leader.renovation01@gmail.com

Rendez-vous chez vous ou au bureau
Les Hauts de Vaugrenier, 13 rue de Commerce
06270 Villeneuve-Loubet

LEADERENOVATION

Riviera
CARRELAGES & BAINS

« Le Kern » 2474, RD 6007, Allée Nolis - 06270 Villeneuve Loubet
Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h
T. 04 93 73 60 88 / F. 04 93 73 60 99 / nicolas@rivieracb.com
www.rivieracb.com Retrouvez-nous sur

PRÉPARATION DU NOUVEL AN : CONSEILS POUR UNE SOIRÉE MÉMORABLE

Le Nouvel An est l'occasion parfaite pour célébrer et passer du bon temps avec vos proches. Pour préparer une soirée mémorable, voici quelques conseils pratiques sur les thèmes, les jeux, et le menu de votre fête.

01 Choisissez un thème festif

Un thème peut rendre la soirée encore plus excitante :
• **Soirée masquée :** Demandez à vos invités de venir avec des masques et des costumes élégants pour une ambiance mystérieuse et chic.

• **Années 80 :** Organisez une soirée rétro avec de la musique des années 80 et des tenues appropriées pour une touche vintage.

• **Fête élégante** : Invitez vos invités à s'habiller en tenue de soirée pour une soirée glamour avec chandeliers et nappes blanches.

03 Jeux et activités

Ajoutez du fun avec quelques activités :
• **Quiz de l'année écoulée :** Préparez un quiz sur les événements marquants de l'année. Divisez vos invités en équipes et offrez des petits prix.

• **Jeu des résolutions :** Demandez à chacun d'écrire une résolution pour la nouvelle année et lisez-les à voix haute. Les autres doivent deviner à qui elles appartiennent.

• **Karaoké :** Un classique pour animer la soirée ! Chantez vos chansons préférées et créez des souvenirs inoubliables.

02 Le menu : simple mais festif

Un bon repas est essentiel pour une soirée réussie :
• **Apéritifs :** Proposez des amuse-bouches comme des mini-quiches, des verrines ou des canapés pour commencer la soirée en douceur.
• **Plat principal :** Optez pour des plats conviviaux comme un rôti de bœuf, un saumon en croûte ou un repas végétarien savoureux.
• **Desserts :** Finissez en beauté avec des douceurs comme une bûche de Noël, des macarons ou des truffes au chocolat.

04 Ambiance et décorations

Créez une ambiance festive avec des décorations :
• **Lumières scintillantes :** Utilisez des guirlandes lumineuses et des bougies pour apporter une atmosphère chaleureuse.
• **Ballons et confettis :** Décorez avec des ballons métalliques et des confettis dorés pour une touche joyeuse et dynamique.

05 Décompte et toast

Enfin, le moment tant attendu : le décompte ! Préparez un toast à minuit et célébrez l'entrée dans la nouvelle année avec des bulles et de la joie. En suivant ces conseils, vous êtes assuré de passer un Nouvel An inoubliable, entouré de vos proches, dans la joie et la bonne humeur !

2025 : UNE ANNÉE D'AMBITION ET DE PROJETS POUR NOTRE ASSOCIATION

Dans une dynamique de croissance et de partenariats stratégiques, l'association des commerçants des Hauts de Vaugrenier (HDV) se réjouit de pouvoir développer des relations solides avec des acteurs de poids tels que Nice Matin, l'UPE06, la CCI, le Département…

Toujours dans cette **même dynamique de croissance et de développement,** nous avons le plaisir de vous présenter la **liste des évènements** que nous projetons d'organiser en 2025 afin d'animer le village et de favoriser les échanges entre commerçants et habitants :

#Foire du domaine

Un événement phare pour découvrir les produits, services et conseils des commerçants et adhérents. **Entre 15 et 20 stands vous accueilleront dans une ambiance festive et familiale** pendant deux jours. Un rendez-vous à ne pas manquer !

#Business card party

Afin d'enrichir et de **développer nos différents réseaux,** nous organiserons une à deux fois par an cet évènement qui réunira autour d'**un cocktail, chefs d'entreprises, professions, libérales, commerçants, notables régionaux…**

#Rencontre avec nos pôles d'activités

Des **rencontres thématiques organisées chez nos différents adhérents** pour explorer leurs secteurs d'activités pour permettre aux résidents de mieux connaître les produits et services offerts et encourager les collaborations entre les entreprises locales.

#HDV Open de Golf

Un tournoi de golf ouvert à tous, pour fédérer la communauté autour de la passion de ce sport et offrir une journée de détente. Les participants auront l'opportunité de se rencontrer dans un cadre prestigieux et sportif.

#Fête des commerçants

Une grande fête sur notre place du village pour célébrer la diversité des commerces du domaine. Musique, animations, dégustations et surprises seront au programme pour remercier les clients de leur fidélité et renforcer les liens entre commerçants et habitants.

Ces collaborations, partenariats et évènements contribueront à dynamiser la vie du domaine, élargir l'offre auprès des résidents et leur offrir des moments conviviaux et enrichissants !

Des informations complémentaires ces évènements vous seront partagés au fur et à mesure dans nos prochains magazines.

En 2025, nous poursuivrons également l'approfondissement de notre ligne éditoriale, axée sur nos différents pôles d'activités, les tendances de consommation, l'innovation locale, la solidarité entre commerçants et la valorisation du patrimoine du domaine, afin de répondre aux attentes et besoins de notre communauté.

SR IMMOBILIER INTERNATIONAL

Transactions immobilières

Sylvain Reus - Father & Son - 40 ans d'expérience sur le domaine des Hauts de Vaugrenier

Transaction - Viager/Nue-propriété - Accompagnement travaux - Conseil - Marchand de biens - Promotion immobilière

Avis Google 2024 ★★★★★ ★★★★★ **78 avis Google Notation 4.9/5**

« Le meilleur agent immobilier que j'ai rencontré. Sylvain nous a parfaitement conseillé en tenant compte de nos souhaits. Il a été très professionnel dans ses explications et n'a jamais essayé de nous influencer en sa faveur. Grâce à lui nous avons évité des erreurs et nous avons trouvé le bien qui nous correspond. Il fait du qualitatif et du conseil personnalisé. Il nous a accompagné jusqu'aux démarches chez le notaire. Je le recommande à 100%. En plus il est très sympa. » S.W.

EXCLUSIVITE – COUP DE CŒUR – SUD/CALME. Sublime 2 pièces rénové 53m² habitables (44.16m² loi carrez) en RDJ exposé sud vue dégagée verdure. Séjour/cuisine américaine équipée, salle à manger (loggia). Ch, salle de bains, WC, petit bureau. Terrasse 20m², jardin privatif. Petit garage. **395 000€**

EXCLUSIVITE – RENOVE – VUE MER PANORAMIQUE. Beau 3 pièces de 61m² rénové au 1er étage avec vue mer panoramique Cap d'Antibes. Tout en façade, entrée, séjour avec cuisine américaine et loggia, chambre d'enfant, chambre parentale, WC, SDE et buanderie. Cave/Parking. **425 000€**

EXCLUSIVITE – RDJ – RENOVE. 3 pièces moderne de 74m² avec loggia (65m² loi carrez). Grand espace de vie de 32m² avec séjour et cuisine américaine équipée, loggia aménagée de 9m², le tout sur terrasse/jardinet de 40m². Chambre de maître avec sde/WC, chambre, sdb/WC. **450 000€**

EXCLUSIVITE – POTENTIEL – IDEAL 1ER ACHAT. Bel appartement 3 pièces de 78m2 en dernier étage. Entrée, séjour sur terrasse vue mer latérale, cuisine et buanderie (possible chambre 3 et sdb), 2 chambres, salle de bains, WC séparés. Idéal premier achat domaine ou investissement locatif **465 000€**

EXCLUSIVITE – VUE MER PANORAMIQUE – TERRASSE 20M². Sublime vue mer panoramique cap d'Antibes, 3p 70m², 2ème étage ascenseur et grande terrasse 20m². Entrée, séjour et cuisine ouverte, coin bureau dans le séjour avec porte coulissante, 2 ch, sde, wc. Parking et cave. **560 000€**

EXCLUSIVITE – VUE MER – VRAI POTENTIEL. Rare, villa de 125m² habitables (+65m² d'annexes). RDJ : porche d'entrée, séjour en angle avec vue mer, cuisine, 2 ch, salle d'eau/WC, placards et dressing. Jardin en angle sud/ouest, 2 terrasses, piscine et vue mer cap d'Antibes. A l'étage, 2 ch, dressing, sdb et WC. Garage et buanderie. **1 699 000€**

9, rue du Commerce
Les Hauts de Vaugrenier - 06270 Villeneuve-Loubet

*honoraires charge vendeur

IMMOBILIER INTERNATIONAL

Sylvain Reus Jr
+33 (0)6 43 16 77 44
+33 (0)4 93 20 81 48
jr@srimmobilierinternational.com
www.srimmobilierinternational.com

UN SITE INTERNET, AU SERVICE DE NOS COMMERÇANTS

Découvrez sur notre site les différents pôles d'activités du domaine des Hauts de Vaugrenier et tous les commerçants qui le composent. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin, et peut-être même des commerces et services que vous ne connaissiez pas encore !

Une véritable vitrine locale pour répondre à vos envies et besoins du quotidien.
Explorez, découvrez, et soutenez nos commerçants du domaine !

www.commerces-hdv.com
contact@commerces-hdv.com

ARDISSON ASSURANCES

Une équipe compétente à votre service depuis 1934

Notre métier, vous assurer

Les Hauts de Vaugrenier

POUR VOS ASSURANCES

multirisque habitation, véhicules, 2 roues, plaisances, complémentaires santé, professionnelles,...

04 93 22 49 83

2, montée de l'Adret (Au dessus de l'épicerie)

cagnesgare@agence.generali.fr

ARDISSON ASSURANCES

TOUTE L'ÉQUIPE DU CABINET **ARDISSON ASSURANCES** VOUS SOUHAITE DE BELLES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

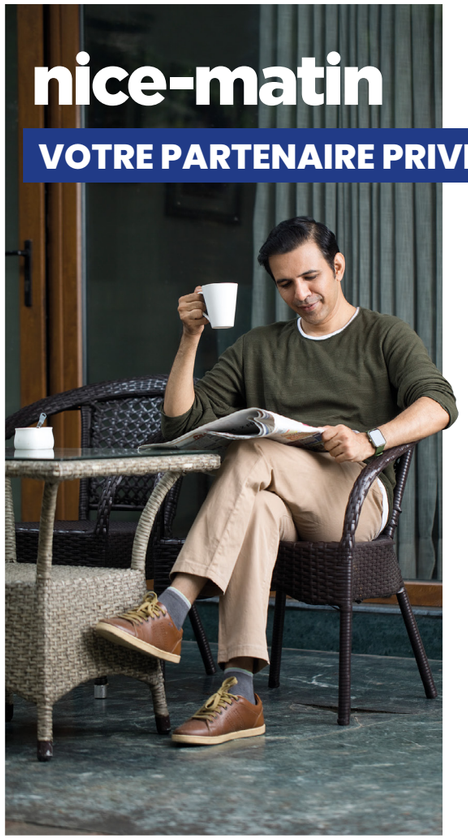
Tarifs préférentiels

Pour vous, résidents du domaine des Hauts de Vaugrenier !

www.ardisson-assurances.fr

nice-matin

VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ



En tant que résident du domaine **Les Hauts de Vaugrenier**, **le Groupe Nice-Matin** est heureux de vous annoncer que dans le cadre d'un partenariat avec votre association, nous vous invitons à rejoindre notre communauté d'abonnés au tarif exceptionnel de :

29,99 €/MOIS au lieu de 68,99 € /mois la première année*
et de bénéficier ainsi des avantages suivants :

- Le journal papier livré 7j/7
- Le magazine TV Diverto et Fémina en version papier
- Toutes les éditions du journal en version numérique 7j/7
- Toute l'actualité de la côté d'Azur, du Var et de Monaco sur application **nvm**
- L'accès à tous les articles en illimité
- Les avantages du Club abonnés

Contactez-nous, dès maintenant au **04 93 18 28 85**
en nous précisant le code promo **VAUGRENIER**

GROUPE nice-matin

L'ASSO COMMERÇANTS

***Puis 38,99 €/mois**

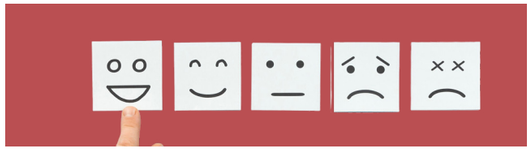
Landais Jardins

CRÉATIONS & ENTRETIENS DE JARDINS

06 42 05 29 78 Votre spécialiste dans le domaine

www.landaisjardins.fr • contact@landaisjardins.fr

SUGGESTIONS



Donnez votre Avis !

Votre opinion compte pour nous ! Afin de mieux répondre à vos attentes et d'améliorer les services et produits proposés dans notre domaine, nous avons créé une section dédiée à vos suggestions. Que ce soit pour partager une idée, exprimer un besoin spécifique, donner votre avis sur nos activités, sur un commerçant en particulier ou autre, nous sommes à votre écoute.

Comment faire ?

1. Formulaire en Ligne :
Rendez-vous sur notre site web : www.commerces-hdv.com, onglet « Vos suggestions » pour remplir notre formulaire de suggestions en ligne.

2. Boîte aux lettres direct :
Découpez le coupon en bas de la page, remplissez-le et déposez vos remarques et suggestions dans la boîte aux lettres de l'association des commerçants située au village (au fond du village, après le coiffeur).

3. Courrier :
Envoyez-nous vos suggestions par courrier à l'adresse suivante : [Adresse de l'association].

4. Anonymement ou Non : Vous pouvez choisir de laisser vos suggestions de manière anonyme ou en indiquant vos coordonnées si vous souhaitez être contacté pour un suivi.

Nous croyons que chaque résident a une contribution précieuse à apporter. Vos idées et suggestions peuvent faire une réelle différence et aider à faire de notre domaine un endroit encore plus agréable à vivre.

Pourquoi Vos Suggestions Sont Importantes ?
Vos retours sont essentiels pour nous permettre d'améliorer continuellement nos offres et de mieux répondre à vos attentes. Voici quelques raisons pour lesquelles vos suggestions sont précieuses :

- **Adapter Nos Offres :** En connaissant mieux vos besoins et vos attentes, nous pouvons adapter nos produits et services pour mieux vous satisfaire.
- **Améliorer Nos Événements :** Vos idées peuvent nous aider à organiser des événements encore plus attractifs et adaptés à tous les âges et intérêts.
- **Renforcer Notre Communauté :** Vos suggestions contribuent à créer une atmosphère plus conviviale et solidaire au sein de notre domaine. Partageons nos idées pour un Domaine Meilleur !

Vos suggestions en ligne sur notre site

Nous vous remercions par avance pour votre participation et votre engagement envers notre communauté.

Coupon réponses – Vos remarques et suggestions

Nom, Prénom, Adresse :

.....

☐ Je souhaite rester anonyme

Vos remarques et suggestions :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

sport et jardin
GAZON SYNTHÉTIQUE - FEUILLAGE ARTIFICIEL

04 93 31 11 82
676 Av. Pierre et Marie Curie
06700 Saint-Laurent-du-Var

Un espace de 600m² dédié
à l'aménagement extérieur.

RECETTE & VIN

Dinde de noël farcie au foie gras et aux châtaignes

Accompagnement Vin

Pour sublimer ce plat raffiné, optez pour un vin blanc comme un Chardonnay riche et boisé ou un Sauternes si vous préférez un vin moelleux. Ces choix complètent à merveille la richesse de la dinde farcie au foie gras et aux châtaignes.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 dinde (environ 4-5 kg)
- 300 g de foie gras de canard
- 200 g de châtaignes cuites, émiettées
- 150 g de pain de mie, coupé en petits dés
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe de persil frais, haché
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- 1 œuf
- 100 ml de bouillon de volaille
- 150 g de beurre
- Sel et poivre au goût

Pour la cuisson :

- 250 ml de vin blanc sec
- 250 ml de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 branches de céleri, coupées en morceaux

01

Préparation de la farce

- Dans une poêle, faites fondre 50 g de beurre et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Dans un grand bol, mélangez le pain de mie, les châtaignes, le foie gras coupé en dés, l'oignon et l'ail cuits, le persil, le thym, l'œuf et le bouillon de volaille. • Assaisonnez de sel et de poivre.

02

Préparation de la dinde

- Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6).
- Farcissez la cavité de la dinde avec la préparation au foie gras, puis ficelez les pattes pour maintenir la farce à l'intérieur.
- Assaisonnez l'extérieur de la dinde avec du sel et du poivre. Enduisez-la avec le reste du beurre (200 g), en le répartissant uniformément.

03

Cuisson de la dinde

- Dans une grande rôtissoire, déposez la dinde et entourez-la des carottes et du céleri. Ajoutez le vin blanc et le bouillon de volaille.
- Enfournez la dinde pour environ 3 heures, en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson. La température interne de la dinde doit atteindre 75 °C. Si la peau brunit trop, couvrez-la de papier aluminium.

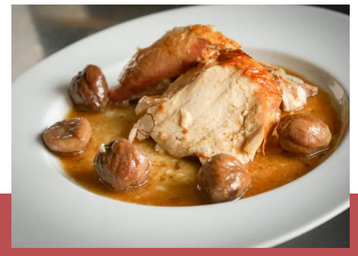
04

Finition

Une fois cuite, sortez la dinde du four et laissez-la reposer pendant 15 à 20 minutes avant de la découper. Cela permet aux jus de se répartir dans la viande.

Suggestions de présentation

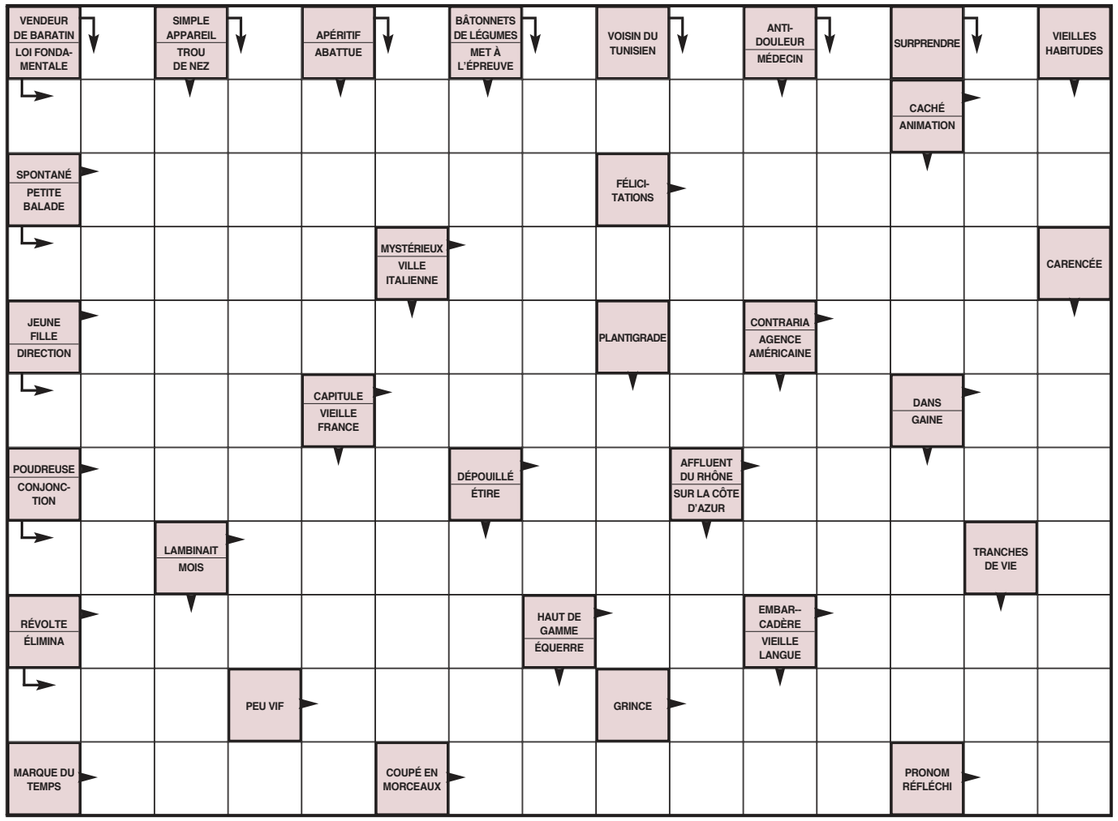
Servez la dinde découpée sur un plat de service, entourée des légumes rôtis et nappée de son jus de cuisson. Accompagnez-la de purée de pommes de terre ou de gratin de pommes de terre pour un repas de fête complet.

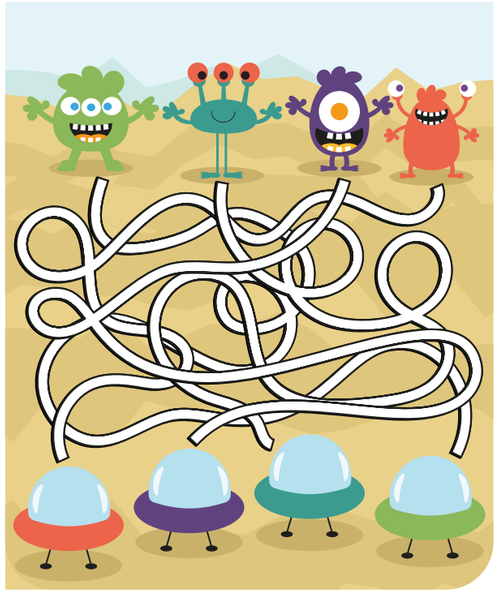


Partagez-nous votre recette de saison afin que celle-ci soit publiée dans les prochains numéros.

Envoyez-nous
vos recettes et photos à
contact@commerces-hdv.com

DIVERTISSEMENTS





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

Solution disponible sur le site
www.commerces-hdv.com

LE VILLAGE DES HDV

Découvrez la carte du village des Hauts de Vaugrenier, qui référence tous les commerçants adhérents de notre association.

Ce guide pratique vous permet de localiser facilement chaque boutique, restaurant, et service au sein de ce domaine prestigieux. Parcourez le village et laissez-vous surprendre par la diversité et la qualité de nos commerces, où proximité et excellence se rencontrent pour vous offrir une expérience unique au cœur des Hauts de Vaugrenier.

Retrouvez nos commerçants par ici
(flashez moi)

01 **Mira Interior Design**
07 45 69 91 78 *(Marion)*
06 81 82 86 04 *(Anthony)*

02 **Ekilibre**
09 79 45 56 65

03 **O'Village**
04 92 13 67 56

04 **L'Epicerie**
04 93 20 85 15
Institut de Vaugrenier
06 19 26 84 53 *(Laura)*

05 **Ardisson Assurances**
04 93 22 49 83
Naturatel
04 93 20 68 01

06 **Agence Fabrer**
04 93 22 38 10
Immobilière Vaugrenier
04 93 22 86 46

07 **SR Immobilier**
06 43 16 77 44

08 **Pharmacie**
04 93 73 26 53

09 **Home Smart Home**
06 32 76 74 13

11 **Dentiste**
04 97 02 25 18

12 **Espace du Lac**
06 30 22 78 09 *(Patricia)*
06 16 18 33 99 *(Marc)*

13 **Synergie Conseils Patrimoine**
04 97 10 04 08

14 **The English Touch**
(coiffeur et beauté)
04 93 20 18 04

15 **Agence des Anglades**
06 17 85 18 72
Leader Renovation
07 63 09 77 54

16 **Agence Centrale**
04 92 13 46 00

Adhérents extérieurs au village du domaine

- **Riviera Carrelage**
  04 93 73 60 88
- **Landais Jardin**
  06 42 05 29 78
- **IAmFrance3D**
  06 58 17 66 81
- **Sport & Jardin**
  04 93 31 11 82
- **CCTI**
  04 93 20 29 59
- **Diane Decrind Creation**
  06 26 82 46 17

Sylvain Renault, PHOTOGRAPHE
partenaire de l'Asso.
06 72 78 01 48
contact@sylvainrenault.com
www.sylvainrenault.com

AGENCE DES ANGLADES www.aa-immo.com

Jean-Charles JUMEAU
06 17 85 18 72

AGENCE DES ANGLADES
Toutes Transactions-Locations

AAcheter dans le Domaine
jcjumeau@gmail.com
Les Hauts de Vaugrenier
06270 Villeneuve-Loubet

Joyeuses Fêtes de fin d'année !

3 pièces - Rez de chaussée / Ambassades, rénové, vue mer

499.000 euros
DPE en cours - honoraires charge vendeur

3-4 pièces - Duplex / Pertuade, box

780.000 euros EXCLUSIVITÉ
DPE C & GES A - honoraires charge vendeur

4 pièces - En rez de jardin / Pertuade, aperçu mer, box

890.000 euros EXCLUSIVITÉ du domaine
DPE en cours - honoraires charge vendeur

Parking extérieur à louer
Zone des Englades
80€ euros/mois

3 Pièces
Rez de jardin
730.000 euros
CO-EXCLUSIVITÉ