

12 RECETTES  
SIMPLES ET  
ÉQUILBRÉES

LES FRUITS ET LÉGUMES  
SELON LA SAISON...



le  
**Calendrier**  
pour mieux  
**manger**  
en

2020

POUR MIEUX  
BOUGER !

LES MANIFESTATIONS  
ET LES FÊTES À CUINCY



**CUINCY**  
ville de vie, ville d'avenir

# ÉDITORIAL

**Chères Cuincynois, Chers Cuincynois,**

Vous le savez, notre commune est pilote pour le Douaisis dans le cadre du Plan Alimentaire Territorial initié par Douaisis Agglo. De nombreuses actions ont été menées sur ce thème, que ce soit dans l'alimentation bio, le gaspillage alimentaire et dernièrement à travers des conférences sur les 1000 premiers jours de l'enfant et sur l'importance de l'alimentation sur le diabète.

La qualité de notre alimentation est primordiale pour notre santé. L'équipe des agents municipaux de l'Auberge Verte, qui prépare quotidiennement environ 450 repas, multiplie les efforts pour que la qualité alimentaire de ces repas soit excellente. Le calendrier de l'année 2020, de part les recettes proposées par le service de restauration municipale l'Auberge Verte, est une autre opportunité pour vous inciter à manger légumes et fruits de saison, pour votre santé.

Par cette invitation au «bien manger», au nom de l'ensemble du Conseil Municipal, je vous souhaite une très belle année et une très bonne santé !

Très cordialement,



**Claude HÉGO,**  
Votre Maire,



**François-Xavier  
MASSON,**  
Conseiller délégué  
à la Démocratie de  
proximité et à la  
communication.

# Janvier



l'endive



L'endive est un coupe-faim naturel. Grâce à l'eau et aux fibres qu'elle contient, l'endive va jouer sur la satiété et permettre de réguler l'appétit. Riche en antioxydants, elle protège les cellules contre le stress oxydatif et protège l'organisme de certains cancers.



## Les Chicons en gratin du Chti

- 8 endives
- 8 branches de jambon blanc
- 150 g de gruyère rapé
- 60 g de farine
- 50 g de beurre
- 70 cl de lait
- Sel, poivre, muscade.

Nettoyez les endives. Cuisez les endives à l'étuvée pendant 25 min. Mettez les endives debout dans une passoire pour récupérer le plus de jus possible. Préparez la béchamel : faire fondre le beurre et la farine, et versez le lait en fouettant vigoureusement. Assainonnez. Dans un plat à gratin, enroulez les endives dans une branche de jambon et ajoutez la béchamel. Soudrez de fromage rapé et laissez gratiner à 200° ( thermostat 6-7) pendant 25 minutes.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Jour de l'an	2 Basile	3 Geneviève	4 Odilon	5 Édouard
6 Tiphaine	7 Raymond	8 Lucien	9 Alix	10 Guillaume Cérémonie des vœux	11 Pauline	12 Tatiana
13 Yvette	14 Nina	15 Rémi	16 Marcel	17 Roseline	18 Prisca	19 Marius
20 Sébastien	21 Agnès	22 Vincent	23 Barnard	24 Fr. de Sales	25 Conv. de Paul	26 Paule
27 Angèle	28 Th.d'Aquin	29 Gildas	30 Martine	31 Marcelle	<input type="checkbox"/> Vacances scolaires - Zone B <input checked="" type="checkbox"/> Jour férié	

Fruits et légumes du mois :  Poire  Carotte  Avocat  Chou fleur  Courge ( Consommez les 5 ce mois ! )



# Février



La carotte possède de nombreux bienfaits : riche en vitamines, elle participe à la production de globules rouges qui apportent de l'oxygène à toutes les cellules du corps. Le bêta-carotène contenu dans les carottes aide à ralentir le vieillissement et améliore l'état de la peau.

4

- 2 poireaux
- 1 oignon
- 10 feuilles de chou frisé
- 1 navet
- 4 carottes
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- 15 g de Beurre.
- Sel, poivre.

## La Soupe d'hiver aux 5 légumes

Coupez les poireaux en rondelles et les feuilles de chou en lanières, nettoyez soigneusement. Epluchez les carottes, le navet et l'oignon et coupez le tout en petits morceaux. Dans une cocotte minute, faites revenir l'oignon dans le beurre, puis ajoutez les légumes. Faites revenir quelques minutes puis recouvrez d'eau, mettez le cube de volaille, assaisonnez. Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire environ 8 minutes. Mixez pour obtenir un velouté parfait.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1 Ella Tribute Brassens - Aznavour Salle des fêtes	2 Présentation
☐ Vacances scolaires - Zone B						
3 Blaise	4 Véronique	5 Agathe Remise des prix concours Dessins de Noël, Maisons illuminées et Concours photos	6 Gaston	7 Eugénie	8 Jacqueline	9 Apolline Braderie Couverte Salle des fêtes
10 Arnaud	11 ND de Lourdes	12 Félix	13 Béatrice	14 Valentin	15 Claude	16 Julienne
17 Alexis	18 Bernadette	19 Gabin	20 Aimée	21 P. Damien	22 Isabelle	23 Lazare
24 Modeste	25 Roméo Mardi Gras	26 Nestor Don du Sang - Salle des Fêtes	27 Honorine	28 Romain	29 Auguste	

**Conseil santé :** Pour renforcer votre immunité ou soigner les petits maux de gorge, prenez 1 cuillère à soupe de miel le matin.

# Mars



l'épinard



Bien connu pour sa haute teneur en fer, l'épinard fournit aussi une quantité exceptionnelle d'autres vitamines et minéraux. Certains de ses antioxydants seraient particulièrement bénéfiques pour les yeux.

## Les lasagnes au saumon et aux épinards

6

- 12 pâtes à lasagne
- 500 ml de béchamel.
- 2 pavés de saumon (200g)
- 1 kg d'épinards
- 100 g de gruyère râpé
- Sel, poivre

Faites cuire les lasagnes 2-3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et rincez à l'eau froide, réservez. Préchauffez le four à 200 °C. Faites votre béchamel et réservez. Chauffez une poêle avec une goutte d'huile d'olive. Faites revenir le saumon afin qu'il s'émiette. Ajoutez deux pincées de poivre. Ajoutez les épinards et mélangez le tout. Huilez puis déposez une couche de lasagne au fond du plat, recouvrez de saumon-épinard puis de béchamel. Terminez par une lasagne, béchamel et une couche de fromage râpé. Enfouissez le plat pendant 25 à 30 minutes.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 Aubin Fête des Grands Mères
<input type="checkbox"/> Vacances scolaires - Zone B						
2 Charles	3 Guenolé	4 Casimir	5 Olive Mardi Gras	6 Colette les 6, 7 et 8 : Salon des Vins et des Saveurs Halle Jean Lenne	7 Félicité Théâtre «Le Noir vous va si bien» Salle des fêtes.	8 Jean
9 Françoise	10 Vivien	11 Rosine	12 Justine	13 Rodrigue	14 Mathilde	15 Louise Élections Municipales 1 <sup>er</sup> tour
16 Bénédicte	17 Patrice	18 Cyrille	19 Joseph Commémoration de la fin de la guerre d'Algérie	20 Alexandra PRINTEMPS	21 Clémence	22 Léa Élections Municipales 2 <sup>e</sup> tour
23 Victorien	24 Catherine	25 Annonciation	26 Larissa	27 Habib	28 Gontran	29 Gwladys
30 Amédée	31 Benjamin					

Quiz Quel peintre a réalisé le tableau « Bottes d'asperges » ?  Manet  Cézanne  Van Gogh

Réponse : Manet en 1880.





# Avril



## le poireau



Le poireau est particulièrement riche en fibres qui favorisent le transit, mais aussi en potassium, favorable à la santé artérielle et osseuse. Ce légume vert appartient à la même famille que l'ail, l'oignon, la ciboulette ou l'échalote : les alliacées.

4

- 300 g de riz
- 4 carottes
- 2 oignons
- 2 poireaux
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de vin blanc
- 1l de bouillon légumes.
- Parmesan rapé
- 20 g de beurre.
- Persil plat haché.
- Sel, poivre, muscade.

## Le Risotto aux légumes

Faites bouillir 1 l d'eau avec le bouillon de légumes (2 cubes). Laissez de côté. Coupez les carottes et les oignons en petits cubes et coupez les poireaux en fines rondelles. Faites suer les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez le riz, remuez jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le vin blanc et recouvrez de bouillon à hauteur de riz. Laissez cuire et remuez jusqu'à absorption du liquide. Versez la suite du bouillon. Ajoutez en fin de cuisson, beurre, parmesan, persil plat et assaisonnez.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Hugues	2 Sandrine	3 Richard	4 Isidore Théâtre patoisant «Eune salate imaginaire» Salle des fêtes.	5 Irène
6 Marcelin	7 Jean-Baptiste	8 Julie Concert de printemps Harmonie Municipale Salle des fêtes.	9 Gautier	10 Fulbert	11 Stanislas	12 Jules Pâques
13 Ida L. de Pâques	14 Maxime	15 Paterné	16 Benoît	17 Anicet	18 Parfait	19 Emma Braderie des commerçants
20 Odette	21 Anselme	22 Alexandre Don du Sang - Salle des Fêtes	23 Georges	24 Fidèle	25 Marc	26 Alida Journée des Déportés
27 Zita	28 Valérie	29 Cath. de Sienne	30 Robert			

Vacances scolaires - Zone B  Jour férié

**Le saviez-vous ?** Le poireau était déjà cultivé dans l'Égypte ancienne : le pharaon Kheops en offrait à ses meilleurs guerriers.

# Mai



## la pomme de terre

La pomme de terre est une véritable réserve de glucides, excellents pour l'énergie. Les minéraux qu'elle contient en font un aliment à introduire dans vos menus hebdomadaires pour votre bien-être. Elle est également riche en potassium et en fibres.

4

- 750 g de boeuf (paleron, jumeau)
- 2 cubes de bouillon de boeuf
- 33 cl de bière brune
- 5 oignons
- 150 g de lardons fumés
- 1 bouquet garni
- 1 branche de pain
- 50 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- Maïzena ( féculé de maïs)
- 1 cuil. à café sucre, vinaigre.

## La carbonnade flamande

Détaillez la viande en morceaux de 60g. Faites revenir la viande avec le beurre. Retirez la viande et remplacez la par les oignons émincés. Quand ils sont attendris, remettez la viande et aspergez de vinaigre. Ajoutez les lardons, le bouquet garni, les 2 cubes de bouillon dilués dans un peu d'eau. Couvrez avec la bière. Ajoutez la moutarde sur le pain et le sucre. Quand la préparation bout, couvrez et laissez mijoter 2 heures à feu doux. 1/4 d'heure avant la fin de la cuisson, ajoutez la maïzena diluée dans un peu d'eau.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				<b>1 Fête du Travail</b> Remise des diplômes aux médaillés - S. des Fêtes	<b>2</b> Boris	<b>3</b> Philippe
<b>4</b> Sylvain	<b>5</b> Judith	<b>6</b> Prudence	<b>7</b> Gisèle	<b>8 Victoire 1945</b> Fête de la Victoire de 1945	<b>9</b> Pacôme Journée de l'Europe	<b>10</b> Solange Journée Nationale de commémoration de l'abolition de l'esclavage
<b>11</b> Estelle	<b>12</b> Achille	<b>13</b> Rolande	<b>14</b> Matthias	<b>15</b> Denise	<b>16</b> Honoré One Man Show Laurent Chandemerle Imitateur	<b>17</b> Pascal
<b>18</b> Eric	<b>19</b> Yves	<b>20</b> Bernardin	<b>21</b> Constantin Ascension	<b>22</b> Emile	<b>23</b> Didier Concours de dessin à la Craie - Cour de l'école J. Curie Soirée Jeunes	<b>24</b> Donatien
<b>25</b> Sophie	<b>26</b> Béranger	<b>27</b> Augustin Journée Nationale de la Résistance	<b>28</b> Germain	<b>29</b> Aymar Fête des voisins	<b>30</b> Ferdinand Du 30 au 1 <sup>er</sup> Juin : Quincy en fête	<b>31</b> Pentecôte

**Conseil santé** L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

# Quin



## l'aubergine

Peu calorique, avec un index glycémique bas, l'aubergine est un aliment minceur par excellence. Véritable éponge à lipides, l'aubergine est particulièrement digeste cuite à la vapeur ou à l'étuvée. Un aliment santé à mettre plus souvent dans son assiette !



- 1 oignon
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 tomates.
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de provence.

## La ratatouille facile et rapide

Coupez l'oignon en fines lamelles, faites le revenir dans de l'huile d'olive dans une grande poêle. Coupez la tomate, l'aubergine et les courgettes. Versez les légumes dans la poêle, l'ail pressé, les herbes de provence et couvrez.

Remuez de temps en temps pendant 25 à 30 minutes. Assaisonnez et servez bien chaud.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Justin L. de Pentecôte <i>Cuincy en fête</i>	2 Blandine	3 Kévin	4 Clotilde	5 Igor <i>Théâtre «In Vivo»</i>	6 Norbert	7 Gilbert Fête des Mères
8 Médard <i>Hommage aux Morts pour la France en Indochine et missions extérieures. Fête des Parents Centre Multi-Accueil</i>	9 Pentecôte	10 Gloria	11 Bernabé	12 Guy	13 Antoine	14 Candice
15 Germaine	16 J.F Régis	17 Hervé	18 Léonce <i>Commémoration de l'Appel du 18 juin 1940</i>	19 Romuald	20 Silvère	21 Aloïs ÉTÉ Fête des Pères
22 Alban	23 Audrey	24 Jean- Baptiste	25 Prosper	26 Anthelme	27 Fernand	28 Irénée
29 Pierre, Paul	30 Martial					





# Juillet



## la framboise

La framboise possède une haute densité minérale (potassium, phosphore, magnésium) et sa densité en fibres ainsi que sa bonne teneur en vitamine C, participent à votre équilibre quotidien.

## Le tiramisu framboise et spéculoos

Lavez les framboises, réservez en 6 pour le décor. Réservez. Émiettez grossièrement les spéculoos dans un bol. Fouettez les jaunes d'oeuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la vanille et le mascarpone et mélangez à l'aide d'un fouet. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement. Dressez dans des coupes individuelles. Déposez une couche de framboises, une couche de crème puis saupoudrez de spéculoos. Réservez au frais pendant 2 h et décorez de morceaux de framboises avant de servir.

6

- 500 g de framboises
- 10 spéculoos
- 4 oeufs
- 100 g de sucre
- 250 g de mascarpone
- 1 pincée de vanille en poudre.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		<b>1</b> Thierry Don du Sang - Salle des Fêtes	<b>2</b> Martinien	<b>3</b> Thomas	<b>4</b> Florent	<b>5</b> Antoine
<b>6</b> Mariette	<b>7</b> Raoul	<b>8</b> Thibaut	<b>9</b> Amandine	<b>10</b> Ulrich	<b>11</b> Benoît	<b>12</b> Olivier
<b>13</b> Henri-Joël Fête Nationale : Commemoration, bal et feu d'artifice	<b>14</b> FÊTE NATIONALE	<b>15</b> Donald	<b>16</b> N.-D. du Mont Carmel	<b>17</b> Charlotte	<b>18</b> Frédéric	<b>19</b> Arsène Journée à la mémoire des victimes des crimes racistes et antisémites de l'Etat Français
<b>20</b> Marina	<b>21</b> Victor	<b>22</b> Marie- Madeleine	<b>23</b> Brigitte	<b>24</b> Christine	<b>25</b> Jacques	<b>26</b> Anne
<b>27</b> Nathalie	<b>28</b> S' Samson	<b>29</b> Marthe	<b>30</b> Juliette	<b>31</b> Ignace de L.		

Jour férié

Vacances scolaires - Zone B

**Conseil santé :** Avec les beaux jours, optez pour un dîner par semaine à dominante végétale à base de légumes et de légumineuses !

# Août



la pomme

«Une pomme par jour éloigne le médecin». Ce fruit, compte tenu de ses bienfaits est considéré comme l'un des 10 meilleurs aliments au monde.



## La tarte pommes abricots

Préchauffez le four à 180 °C. Recouvrez le moule à tarte de la pâte feuilletée et piquez-en le fond à l'aide d'une fourchette. Coupez une feuille de papier cuisson de la taille du fond de tarte et posez-la sur le fond. Recouvrez-la de billes de cuisson et cuisez la pâte 15 min. Sortez le moule du four, retirez les perles de cuisson ainsi que le papier. Enduisez le fond de tarte d'une épaisse couche de confiture d'abricots. Détaillez les pommes en branches très fines. Arrosez-les de jus de citron et faites-les revenir brièvement dans le beurre. Répartissez-les sur la confiture d'abricots. Saupoudrez de sucre, puis cuisez à nouveau la tarte dans le four pendant 15 min. Enfin, sortez la tarte du four et garnissez-la des amandes hachées.

6

- 1 pâte feuilletée
- 4 pommes Jonagold
- 3 cuil. à soupe confiture d'abricots
- 1 citron
- 30 g d'amandes
- 1 cuil. de sucre fin
- 15 g de beurre
- Billes de cuisson

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1 Alphonse	2 Julien
3 Lydie	4 J.-M. Vianney	5 Abel	6 Transfiguration	7 Gaétan	8 Dominique	9 Amour
10 Laurent	11 Claire	12 Clarisse	13 Hippolyte	14 Evrard	15 Assomption	16 Armel
17 Hyacinthe	18 Hélène	19 Jean-Eudes	20 Bernard	21 Christophe	22 Fabrice	23 Rose de L.
24 Barthélemy	25 Louis	26 Natacha Don du Sang - Salle des Fêtes	27 Monique	28 Augustin	29 Sabine	30 Fiacre
31 Aristide						

Vacances scolaires - Zone B
  Jour férié

**Le saviez-vous ?** Les pommes dégagent de l'éthylène, un gaz qui favorise la maturation des fruits.

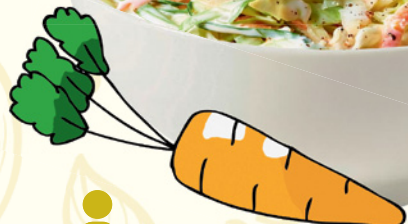


# Septembre



l'oignon

Pour une santé de fer, misez sur les bienfaits de l'oignon ! Anti-cancers, bon pour le cœur, anti oxydant, fortifiant ou anti inflammatoire, vous avez tout à gagner à manger de l'oignon ! Il est aussi très bénéfique pour améliorer la circulation sanguine.



8

- 1 chou blanc
- 5 carottes
- 2 oignons
- 3 cuil. à soupe de pignons de pin.
- 1 cuil. à soupe d'aneth.
- 250 g de mayonnaise allégée
- Sel, poivre.

## Le coleslaw

Un accompagnement frais à préparer à l'aide d'un robot. Au fur et à mesure, hachez les ingrédients dans un grand saladier : hachez le chou en lamelles, rappez les carottes et hachez les oignons au couteau.

Faites légèrement griller à sec les pignons de pin dans une poêle à frire. Ajoutez l'aneth, le sel, le poivre et la mayonnaise puis mélangez le tout.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Gilles	2 Ingrid	3 Grégoire	4 Rosalie	5 Raïssa	6 Bertrand
7 Reine	8 Nativité de N-D	9 Alain	10 Inès	11 Adelphe	12 Apollinaire	13 Aimé Fête du Sport
14 Cyprien	15 Roland	16 Edith	17 Renaud	18 Nadège	19 Emilie Journées du Patrimoine	20 Davy Journées du Patrimoine
21 Matthieu	22 Maurice	23 Constant AUTOMNE	24 Thèle	25 Hermann Journée d'hommage aux Harkis	26 Côte-Damien Du 26 au 28 : Ducasse des Quinsions	27 Vincent de Paul Braderie des Quinsions
28 Venceslas	29 Michel	30 Jérôme Remise des prix concours maisons & balcons fleuris				

**Conseil santé** Remplacez le sucre blanc par du sucre Rapadura ou Muscovado (sucres de canne contenant moins de glucides).

# Octobre



le potiron



Le potiron regorge de minéraux et de vitamines favorables pour votre peau. Consommé régulièrement, cet aliment vous aidera donc à rester en beauté tout au long de l'année. Le potiron est parfaitement adapté aux personnes diabétiques ou celles surveillant leur cholestérol.



- 1 quartier de potiron
- 1 oignon
- 1 brique de crème fraîche liquide
- Muscade en poudre
- Huile
- Sel, poivre
- Persil

## Le velouté de potiron

Découpez la chair du potiron en gros dés. Coupez l'oignon en lamelles et le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile. Ajoutez les dés de potiron dans la cocotte et recouvrez d'eau jusqu'au niveau des légumes. Laissez bouillir environ 45 minutes à 1 heure. Ajoutez la crème liquide, assaisonnez et ajoutez la muscade selon votre goût. Mixez. Au moment de servir, parsemez de persil.

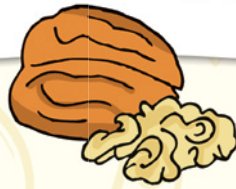
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
						1	Thérèse	2	Léger	3	Gérard	4	François
<input type="checkbox"/> Vacances scolaires - Zone B													
5	Fleur	6	Bruno Fête des Grands Pères	7	Serge	8	Pélagie	9	Denis	10	Ghislain Concert d'Automne de l'Harmonie Municipale	11	Firmin
12	Wilfrid	13	Géraud	14	Juste	15	Thérèse	16	Edwige	17	Baudoin	18	Luc
19	René	20	Adeline	21	Céline	22	Élodie	23	Jean	24	Florentin	25	Crépin
26	Dimitri	27	Emeline	28	Simon Don du Sang - Salle des Fêtes	29	Narcisse	30	Bienvenue	31	Quentin		

Quiz Quel est le poids de la plus grosse citrouille au monde ?  632kg  1190,5kg  1454 kg

Réponse : 1190,5 kg



# Novembre



la noix

La noix est particulièrement riche en oméga-3, des acides gras polyinsaturés excellents pour la mémoire, la concentration et la vitesse de compréhension. Les antioxydants que la noix contient sont excellents pour lutter contre les maladies cardiovasculaires et réduire les risques de contracter la maladie d'Alzheimer.



4

- 90 g de farine
- 60 g de sucre roux
- 180 g de carotte
- 2 oeufs
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 6 noix
- 1/2 paquet de levure chimique
- 3 pincées de cannelle
- Sucre glace

## Le cake aux carottes

Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6). Râpez les carottes finement. Concassez les noix ou réduisez les en poudre selon votre goût. Mélangez les 2 oeufs entiers avec le sucre roux. Incorporez le reste des ingrédients : la farine, les noix concassées, les carottes râpées, l'huile, la levure et la cannelle. Beurrez un moule et versez le mélange. Mettez au four 30 à 35 minutes à 180 °C (thermostat 6). Couvrez éventuellement de sucre glace.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 <b>Toussaint</b>
<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px; vertical-align: middle;"></span> Jours fériés						
2 Défunts	3 Hubert	4 Charles	5 Sylvie	6 Bertille	7 Carine	8 Geoffroy
9 Théodore	10 Léon	11 <b>Armistice 1918</b> Commemoration de l'Armistice de 1918	12 Christian	13 Brice Balade œnologique - Salle des Fêtes	14 Sidoine	15 Albert Après-midi Jeux de stratégie Salle des Fêtes
16 Marguerite	17 Elisabeth	18 Aude	19 Tanguy	20 Edmond	21 Dimitri	22 Cécile
23 Clément	24 Flora	25 Catherine	26 Delphine	27 Séverin	28 Jacques de la M.	29 Saturnin
30 André						

**Conseil santé :** Le sport est un excellent anti-stress. Pour ressentir ses bienfaits, consacrez-y au moins 40 minutes, 2 fois par semaine.

# Décembre



## le chou de bruxelles



Le chou de Bruxelles est une variété de chou qui revient en force en cuisine ! Peu calorique, ce crucifère renferme des fibres et de nombreux autres minéraux. Sa vitamine C est aussi bénéfique pour la santé cardio-vasculaire. Elle est également efficace pour booster les défenses immunitaires ; un point intéressant qui permet de lutter contre les rhumes, bronchites et autres maladies hivernales.



- 24 choux de bruxelles
- 1 cuil. à soupe d'huile de noisette
- 12 noisettes
- 5 branches de viande des grisons
- Sel, poivre

## Choux de bruxelles d'hiver

Coupez la viande des grisons en petites lanières. Hachez grossièrement les noisettes. Faites cuire à la vapeur les choux de bruxelles pendant 15 minutes. Mélangez-les avec la viande des grisons et les noisettes, arrosez d'huile de noisette, salez et poivrez et dégustez chaud ou froid selon votre goût. Une recette légère et rapide pour les lendemains de fête !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Florence	2 Viviane	3 François-Xavier	4 Barbara	5 Gérald <small>Hommage aux Morts de la guerre d'Algérie, Maroc et de la Tunisie.</small>	6 Nicolas
7 Ambroise	8 Imm. Concept.	9 Pierre <small>Repas de Noël du Club du 3<sup>e</sup> Âge - S. Fêtes</small>	10 Romaric	11 Daniel	12 Chantal <small>Après-midi récréatif pour les enfants des écoles Descente du Père Noël Marché de Noël</small>	13 Lucie
14 Odile	15 Ninon	16 Alice	17 Gaël	18 Gatien	19 Urbain	20 Théophile
21 Pierre Canisius <b>HIVER</b>	22 Françoise Xavière	23 Armand	24 Adèle	25 Noël	26 Etienne	27 Jean
28 Innocents	29 David	30 Roger <small>Don du Sang - Salle des Fêtes</small>	31 Sylvestre			

■ Jour férié □ Vacances scolaires - Zone B

**Le saviez-vous ?** Du fait de la présence de calcium, le chou de Bruxelles participe également à la bonne santé des os.



## SERVICES MUNICIPAUX

### LES SERVICES DE LA MAIRIE OUVERTS AU PUBLIC

15, rue François Anicot, 59553 CUINCY  
Lundi : 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30  
Mardi au vendredi : 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00- Samedi : 9h00 à 11h00.  
E-mail : [administration@ville-cuincy.fr](mailto:administration@ville-cuincy.fr)  
Site Internet : [www.ville-cuincy.fr](http://www.ville-cuincy.fr)

### ACCUEIL, POPULATION

Standard - Accueil : Tél. 03 27 93 03 00

### ADMINISTRATIF ET JURIDIQUE

Tél. 03 27 93 03 64

### ÉDUCATION JEUNESSE

Tél. 03 27 93 03 12

### ÉTAT CIVIL, ÉLECTIONS, GESTION FUNÉRAIRE

Tél. 03 27 93 03 02

Horaires d'ouverture du cimetière : du 1<sup>er</sup> mars au 15 novembre : de 8h à 19h ; du 16 novembre au 28 février : de 8h30 à 17h

### ÉVÉNEMENTIEL

Fêtes-Culture-Sports : Tél. 03 27 93 03 32  
03 27 93 17 92.  
Réservation des salles et du matériel :  
Tél. 03 27 93 03 40

### FINANCES / INFORMATIQUE

Tél. 03 27 93 03 68

### INFORMATION & COMMUNICATION

Tél. 03 27 93 03 00

### RESSOURCES HUMAINES

Tél. 03 27 93 03 65

### SECRETARIAT GÉNÉRAL

Tél. 03 27 93 03 04

### SOCIAL / C.C.A.S.

Tél. 03 27 93 03 11

### URBANISME

Tél. 03 27 93 03 31  
E-mail : [ycambaux@ville-cuincy.fr](mailto:ycambaux@ville-cuincy.fr)

## SERVICES MUNICIPAUX EXT.

### MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE L. ARAGON

Centre Louis-Aragon  
137, rue Louis Pasteur  
Tél. 03 27 93 03 24

### CENTRE D'ACTIVITÉS SOCIO-ÉDUCATIVES MUNICIPAL (CASEM)

95, rue S. Allende. Tél. 03 27 93 03 51.  
Lieu d'Accueil de Loisirs et de Proximité : «CAP'ADOS» 11-17 ans. Web radio, aide aux devoirs, activités sportives, culturelles, culinaires, accompagnement vers l'emploi, atelier vidéo, soirées thématiques, théâtre, élaboration de projets... Période scolaire : Lundi : 16h30-19h30- Mardi: 17h-20h30- Mercredi: 10h-12h et 13h30-18h00- Jeudi: 16h-19h30- Vendredi: 15h-19h30- Samedi : 13h30-18h00. Vacances scolaires : de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.

### CENTRE MULTI-ACCUEIL

116, esplanade François-Mitterrand  
Tél. 03 27 93 03 61. Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30

### COMPLEXE SPORTIF ROGER-COUDERC

406, rue du Marais- Tél. 03 27 93 03 46

### CYBER CENTRE

Médiathèque Louis-Aragon  
137, rue Louis Pasteur- Tél. 03 27 93 03 23  
Horaires d'ouverture : mercredi de 10 h à 12h ; vendredi de 15h à 17h

### ÉCOLE DE MUSIQUE ROGER-PIÉTIN

Rue des Colchiques- Tél. 03 27 93 03 45

### CUINCY LOISIRS ANIMATIONS CULTURE

Médiathèque Louis-Aragon  
137, rue Louis Pasteur - Tél. 03 27 93 03 22

### POLICE MUNICIPALE

Centre Louis-Aragon  
137, rue Louis Pasteur  
Tél. 03 27 93 03 20

### RELAIS ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S

116, esplanade François-Mitterrand  
Tél. 03 27 93 03 69

### LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS LA PARENT'AISE

Esplanade François-Mitterrand, dans les locaux du Centre Multi-accueil;  
tél. : 03 27 93 03 61 ou 03 27 93 03 69

### RESTAURANT MUNICIPAL L'AUBERGE VERTE

Rue Suzanne Lacore  
Tél. 03 27 93 03 54

### SERVICES TECHNIQUES / ATELIERS

Tél. 03 27 93 03 48

## ÉCOLES MATERNELLES

### ÉCOLE MARTIN LUTHER KING

127, rue Eugène Varlin, résidence Les Treize  
Tél. 03 27 88 43 39

### ÉCOLE PIERRE MENDÈS FRANCE

600, rue Jean Jaurès, rés. Notre-Dame  
Tél : 09 66 40 22 20

### ÉCOLE JEAN ZAY

141, rue Suzanne Lanoy  
Tél. 03 27 93 03 35

## ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES

### ÉCOLE JOLIOT CURIE

Allée Jules Ferry (entrée esp F-Mitterrand)  
Tél. 03 27 93 03 42  
E-mail : [ce.0590362y@ac-lille.fr](mailto:ce.0590362y@ac-lille.fr)

### ÉCOLE JEAN ROSTAND

381, avenue des Acacias, rés. Les Quinsions  
Tél. 03 27 88 53 42  
E-mail : [ce.0594461D@ac-lille.fr](mailto:ce.0594461D@ac-lille.fr)

## AUTRES RENSEIGNEMENTS

### CAF DU NORD - AGENCE DE DOUAI

76, rue Henry Dunant, BP 80720, 59507 DOUAI CEDEX . Horaires d'accueil : les lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 16h. Tél. 0810 25 59 80 (prix d'un appel local depuis un poste fixe). Pour mieux vous accompagner, la CAF du Nord change ses modalités d'accueil et met en place l'accueil sur RDV.

### CARSAT NORD - PICARDIE

Contact retraite : 09 71 10 39 60.  
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h30 à 11h45 ou sur rendez-vous.

### CENTRE DES FINANCES PUBLIQUES

Centre tertiaire de l'Arsenal  
195, rue de Roubaix, BP 40725, 59507 DOUAI CEDEX  
Tél. 03 27 93 48 48.  
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h ou sur rendez-vous.

### IMPÔTS-SERVICE

Questions fiscales d'ordre général  
Tél. 0810 467 687 du lundi au vendredi de 8h à 22h ; le samedi de 9h à 19h.

### CENTRE PRÉLÈVEMENT SERVICE

Questions relatives au prélèvement à l'échéance ou mensuel. Tél. 0810 012 009 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) du lundi au vendredi de 8h30 à 19h (Service : 0,06 €/min + prix appel local.)

### DOUAISSIS AGGLO (CAD)

746, rue Jean Perrin, Parc d'activités de Douai-Dorignies, BP 300-59351 DOUAI CEDEX.  
Tél. 03 27 99 89 89 / Fax : 03 27 99 89 00  
Site Internet : [www.douaisis-agglo.com](http://www.douaisis-agglo.com)

### CONCILIATEURS DE JUSTICE

Centre Éliane-Andris - 11, rue Camille Guérin, 59500 DOUAI. Permanences uniquement sur RDV, contactez le CCAS de Douai, 200 rue des Ferronniers : Tél. 03 27 94 32 00.

### MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

160 Bd. Harpignies, Cs 30351, 59304 VALENCIENNES CEDEX  
Tél : 03 59 73 73 73

### CPAM DE LILLE-DOUAI

125, rue Saint Sulpice, 59508 DOUAI CEDEX  
Horaires d'accueil : du lundi au vendredi de 7h45 à 12h de 13h à 16h45; Tél. 36 46 (du lundi au vendredi de 8h30 à 17h pour contacter un conseiller, 24h/24 pour connaître ses remboursements)

### INSPECTION DE L'ÉDUCATION NATIONALE

CIRCONSCRIPTION DE DOUAI-CUINCY  
941, rue Charles Bourseul, 59500 DOUAI  
Tél. secrétariat : 03 27 71 22 14  
E-mail : [ce.0592770r@ac-lille.fr](mailto:ce.0592770r@ac-lille.fr)

### **PÔLE EMPLOI DE DOUAI-GAYANT**

414, rue Gabriel Fauré, BP 90 980, 59509 DOUAI CEDEX. Tél. 39 49 (Gratuit ou 0,11 € par appel depuis une ligne fixe. Coût d'une communication normale depuis un mobile). Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30.

### **POSTE DE CUINCY**

49, rue Suzanne Lanoy  
Tél. 03 27 87 68 60. Horaires ouverture : lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 ; le samedi de 9h à 12h

### **SOUS-PRÉFECTURE DE DOUAI**

642, boulevard Albert 1<sup>er</sup>, BP 60709, 59507 DOUAI CEDEX  
Tél. 03 27 93 59 59 / Fax : 03 27 88 22 61  
- Certificats d'immatriculation et permis de conduire: uniquement sur internet : [www.ants.gouv.fr](http://www.ants.gouv.fr) - Titres de séjour et demandes d'acquisition de la nationalité française : sur RDV à l'accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h15, 13h30 à 16h30.

### **TRÉSORERIE PRINCIPALE DE CUINCY**

71, rue Suzanne Lanoy - Tél. 03 27 88 71 72  
Fax : 03 27 99 01 95. Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h

### **ASSISTANTES SOCIALES DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL UTPAS DOUAI - ARLEUX**

M<sup>me</sup> CAULIER

- 2<sup>e</sup> mardi du mois de 9h30 à 11h, en mairie.  
En dehors de ces permanences,  
Tél. 03 59 73 32 00.

### **CONSULTATIONS INFANTILES**

CENTRE MULTI-ACCUEIL  
116, esplanade François-Mitterrand  
1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi du mois, le matin  
Sur RDV uniquement au 03 59 73 32 00.

### **COLLECTE DES DÉCHETS**

**Point info déchets : 0 800 802 157 (appel gratuit depuis un tél. fixe)** Du lun. au ven. de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

### **DÉCHÈTERIE**

Rue du champ de Tir, PA. de la Brayelle. Ouverte tous les jours sauf le 25 décembre, le 1<sup>er</sup> janvier, le 1<sup>er</sup> mai. Du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre : 8h30 -11h45 et 13h30-18h45 et le dimanche et jours fériés : 9h- 12h45 ; Du 1<sup>er</sup> octobre au 31 mars : 8h30-11h45 et 13h30-16h45 et le dimanche et jours fériés de 9h à 11h45.

### **SERVICES D'URGENCE**

#### **SAMU**

Tél. 15

#### **POLICE SECOURS**

Tél. 17

#### **POMPIERS**

Tél. 18

#### **CENTRE ANTIPOISON DE LILLE (N° Vert)**

0 800 59 59 59 (24h/24 et 7j/7)

### **CENTRE HOSPITALIER DE DOUAI**

Urgences  
Tél. 03 27 94 70 00.

### **CLINIQUE SAINT-AMÉ**

Tél. 03 74 82 17 17.

### **SOS MAINS ET DOIGTS**

96, rue Gustave Delory, 59810 LESQUIN  
Tél. 03 20 95 75 00.

### **ENEDIS ( ERDF-GRDF)**

Dépannage électricité (24h/24 et 7j/7)  
Tél. 09 726 750 59 (prix d'un appel local)  
Urgence Sécurité Gaz (24h/24 et 7 j/7)  
N° Vert : 0 800 47 33 33

### **GENDARMERIE DE DOUAI**

Tél. 03 27 98 50 47

### **HÔTEL DE POLICE DE DOUAI**

Tél. 03 27 92 38 38

### **POLICE MUNICIPALE DE CUINCY**

Tél. 03 27 93 03 20

### **REFUGE POUR ANIMAUX**

Lieu-dit Le Lapin des Champs, RD 643, 59187 DECHY. Tél. 03 27 87 09 22. Du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 13h30 à 17h.

### **PERMANENCES DES ÉLUS**

Claude HÉGO, Maire

Reçoit tous les vendredis de 9h à 10h ; le samedi sur rendez-vous de 9h à 10h ; s'adresser au secrétariat général, tél. : 03 27 93 03 04.

Marylise FENAIN, 1<sup>re</sup> adjointe, chargée des affaires sociales. Reçoit sur RDV ; s'adresser au service social, tél. : 03 27 93 03 11.

Dominique PHILIPPE, 2<sup>e</sup> adjoint, chargé des travaux et de l'urbanisme. Reçoit sur RDV ; s'adresser à l'accueil de la mairie, tél. : 03 27 93 03 00.

Martine DURUT, 3<sup>e</sup> adjointe, chargée des fêtes et des cérémonies. Reçoit sur RDV ; s'adresser au service des fêtes, tél. 03 27 93 03 32.

Éric CARNEL, 4<sup>e</sup> adjoint, chargé de l'Éducation. Reçoit le Samedi de 10h à 12h ; s'adresser au service Éducation-Jeunesse, tél. : 03 27 93 03 12.

Aurélié DEFRANCE, 5<sup>e</sup> adjointe, chargée de l'Environnement. Reçoit sur RDV le samedi de 9h à 12h ; s'adresser à l'accueil de la mairie, tél. : 03 27 93 03 00.

Jean-Claude COQUIDÉ, 6<sup>e</sup> adjoint, chargé des sports et de la sécurité. Reçoit sur RDV ; s'adresser au service des Fêtes, tél. : 03 27 93 17 92.

Catherine JANKOWSKI, 7<sup>e</sup> adjointe, chargée de la culture. Reçoit sur RDV ; s'adresser au service des Fêtes, tél. : 03 27 93 03 32.

Serge LEJEUNE, 8<sup>e</sup> adjoint, chargé des finances. Reçoit sur RDV ; s'adresser à l'accueil de la mairie, tél. : 03 27 93 03 00.

Dimitri HOUBRON, Député  
Les jours et heures des permanences du Député de la circonscription sont affichés en mairie dès leur connaissance.

Christian POIRET, 1<sup>er</sup> Vice-Président du Conseil départemental du Nord. Les jours et heures de ses permanences sont affichés en mairie dès leur connaissance.

Caroline SANCHEZ, Conseillère départementale. Les jours et heures de ses permanences sont affichés en mairie dès leur connaissance.

### **CONSEILLERS MUNICIPAUX DÉLÉGUÉS**

Reçoivent sur RDV ; s'adresser à l'accueil de la mairie, tél. : 03 27 93 03 00.

Françoise PLANCO,  
déléguée aux Affaires sociales.

Philippe LENGLEZ,  
délégué à la Prévention.

Alain LOSERO,  
délégué au Jumelage et aux Archives.

François-Xavier MASSON,  
délégué à la Démocratie de proximité et à la Communication.



# Vacances scolaires – Zone B

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours, le matin des jours indiqués. Les élèves qui n'ont pas cours le samedi sont en congés le vendredi soir après les cours.

**Vacances de Noël** : du samedi 21 décembre 2019 au lundi 6 janvier 2020.

**Vacances d'hiver** : du samedi 15 février 2020 au lundi 2 mars 2020.

**Vacances de printemps** : du samedi 11 avril 2020 au lundi 27 avril 2020.

**Vacances d'été** : du samedi 4 juillet 2020 au mardi 1 septembre 2020.

**Vacances de la Toussaint** : du samedi 17 octobre 2020 au lundi 2 novembre 2020.

**Vacances de Noël** : du samedi 19 décembre 2020 au lundi 4 janvier 2021.

## La recette gagnante du concours «Défi Dessert 2019»

*Sorbet surprise sur lit de Mebrose* de Philippe et Marie Franchomme.



### Confit de pomme Mebrose

- 5 pommes
- 50 g de sucre
- 1/2 verre d'eau

Epluchez les pommes et coupez-les en fins quartiers. Faites cuire dans une casserole à feu très doux avec le sucre et l'eau. Arrêtez la cuisson après 10 à 15mn lorsque les quartiers sont transparents.



### Sorbet de potiron à la menthe

- 500 g de potiron
- 1 sachet d'agar-agar
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1/2 cuillère à dessert de 4 épices
- 1 pointe de sel
- 6 feuilles de menthe

Lavez puis ôtez la peau du potiron. Coupez-le en dés. Faites cuire le potiron à la vapeur dans un autocuiseur pendant environ 7 minutes. Égouttez-le après cuisson. Faites ramollir la feuille de gélatine dans de l'eau tiède pendant 3 minutes. Ciselez les feuilles de menthe. Mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir une purée homogène. Réfrigérez la préparation puis versez-la dans la sorbetière. Dégustez lorsque la glace est encore malléable (ou congelez et sortez la un peu avant de la servir du congélateur).

### Croustillant aux noix

- 50 g de sucre en poudre
- 30 g de beurre
- 30 g de farine de blé
- 1 blanc d'œuf
- 50 g de cerneaux de noix

Préchauffez le four à 180° (th 6). Mélangez le beurre en pommade, le sucre, la farine et le blanc d'œuf. Laissez reposer 10mn. Étalez la pâte sous forme d'un grand disque ou bien 4 petits disques sur une plaque de four beurrée, ou sur une plaque en silicone. Parsemez-la de noix concassées. Faites cuire au four 5 à 10mn, en surveillant jusqu'à ce que cela prenne une jolie couleur dorée. Décollez les croustillants de la plaque dès la sortie du four à l'aide d'une spatule et laissez refroidir.

### Assemblage

Sur 4 assiettes à dessert, déposez une base de confit de pommes, puis rajoutez la boule de sorbet et plantez-y un quart de croustillant. Décorez d'un coulis de cassis ou groseilles et d'une fleur de chicorée. De nombreuses fleurs de jardin comestibles peuvent servir à la décoration.

# Le calendrier des semis et récoltes

	Jan.	Fév.	Mar.	Avr.	Mai.	Jui.	Juil.	AOÛ.	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Courges												
Courgettes												
Haricots verts												
Petits pois												
Poivrons piments												
Tomates - Aubergines												
Betteraves												
Carottes												
Oignons -ail - échalotes												
Navets - Panais												
Poireaux												
Pommes de terre												
Radis												
Choux ( blancs, rouge, frisés)												
Épinards												
Persil, basilic, thym												
Salades												



Mairie de Cuincy - 15, rue François Anicot - 59553 CUINCY  
 Tel : 03 27 93 03 00 • E-mail : [administration@ville-cuincy.fr](mailto:administration@ville-cuincy.fr)  
 Site internet : [www.ville-cuincy.fr](http://www.ville-cuincy.fr)

Ce calendrier vous est offert par la Municipalité de Cuincy - Ne peut être vendu.  
 Réalisation : Service Communication - Ville de Cuincy - Impression : Imprimerie Delezenne.