

www.tmv-tours.fr  
**tmv** TOURS  
 100 % urbain (et plus si affinités)

Ouvert à tous  
 Simplifiez vous la vie !  
 avec le  
**PARKING GAMBETTA**  
 1,50 €/heure  
 sous le Monoprix - Centre-Ville Tours

SKATES FAITS MAIN & MADE IN TOURAINE | **NOS PIRES VOISINS LE RETOUR !**

**NITRO CIRCUS**  
 LE CIRQUE DES SPORTS EXTRÊMES



**POUR VOUS, JE SUIS DEVENU UN ANGE DE LA CUISINE** | **HIP-HOP ET NINJAS À TERRES DU SON**

N°220 - Semaine du 6 au 12 juillet 2016 - Hebdo gratuit d'information locale, ne peut être vendu

**À BALLAN-MIRÉ - LES PATIOS DE LAGRANGE**

EXEMPLE : T2 : 145 000 €\*

**EXCEPTIONNEL !**

DANS CETTE RÉSIDENCE, VOUS BÉNÉFICIEZ ÉGALEMENT :  
 D'UN FINANCEMENT AVEC TVA RÉDUITE À 5,5 %  
 ET D'UNE EXONÉRATION DE LA TAXE FONCIÈRE PENDANT 15 ANS (PLS).

Retrouvez tous nos programmes NEUFS sur  
[www.ronce-immobilier.fr](http://www.ronce-immobilier.fr)

**02 47 60 60 20**

LANCEMENT COMMERCIAL

**RONCE IMMOBILIER**  
 CONSTRUCTEUR - PROMOTEUR - ESTIMATEUR

Cuisine aménagée/équipée offerte !





(Photo Philippe Vaurès Santamaria)

## LA RECETTE DE CAROLINE WIETZEL

### LE TABOULÉ

#### Ingrédients pour 4

100 g de boulgour ; 1 bouquet de persil plat ; 1 bouquet de menthe ; 3 tomates ; 1 oignon rouge ; 1/2 grenade ; 3 c. à s. de jus de citron ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; sel de Guérande ; poivre du moulin.

#### Réalisation

Faites chauffer une casserole d'eau salé avec 3 fois le volume de boulgour. Jetez-y les graines et laissez gonfler à feu doux pendant 10 minutes. Égouttez et laissez refroidir.

Lavez et essuyez le persil et la menthe. Hachez les herbes au couteau. Pelez les tomates. Coupez-les en quartiers pour les épépiner et taillez-les en petits dés. Épluchez et hachez l'oignon rouge. Rassemblez le tout dans un saladier.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive et le jus de citron, salez et poivrez. Versez sur le taboulé et mélangez. Laissez reposer 15 minutes au réfrigérateur.

Pendant ce temps, récupérez les graines de grenade. Ajoutez-les au taboulé, mélangez délicatement et servez sans attendre.

## LE VIN QUI VA BIEN



### IGP PAYS D'OC MUSCAT SEC

Pourquoi ne pas se laisser tenter par ce vin blanc aux notes de menthol ? Il possède des arômes de fruits exotiques et d'agrumes, ce qui ira parfaitement avec votre taboulé à la menthe fraîche.

5 € la bouteille

## LE LIVRE

Cette recette est extraite du livre *Mes plats de cantine revisités*, de Caroline Wietzel.

Éditions First. 7,95 € prix conseillé.



## FOOD

### DES PÂTES À TOUTES LES SAUCES

Élaborées avec de la farine de maïs, de sarrasin et de riz, ces fusilli artisanales sont garanties sans gluten et bio. Sans colorant, sans conservateur et sans arôme artificiel, elles peuvent être remboursées par la Sécurité et on les trouve même en grandes surfaces. Hourra ! AGLINA, Fusilli, 2,79 € le paquet de 250 g, chez Auchan et Casino

L'alcool d'absolut est dangereux pour la santé.

# BOURGUEIL

Made in Loire



## CAVES OUVERTES

Tous les week-ends d'Avril à Août 2016

[www.bourgueil2016.fr](http://www.bourgueil2016.fr)

Les samedi 9 et dimanche 10 juillet, découvrez :

#### ■ Le Domaine Ansodelles, à Benais, de 10 h à 19 h

Le tout jeune domaine Ansodelles, créé par Anne Rouxelin et Sophie Raimbault en 2014, vous ouvre ses portes à Benais au milieu des vignes. Presque 5 ha de vignes conduites en agriculture biologique. Nous vous ferons déguster nos cuvées Rencontre, Conversation & Etincelles 2014 et 2015 autour de spécialités locales. Venez partager notre passion de la vigne et du vin, pendant ce week-end convivial et familial.

#### ■ Le Manoir de Brûlon, à Restigné, de 10 h à 19 h

Le Manoir de Brûlon est une exploitation familiale de 10 ha. Nous produisons du Bourgueil rouge, du rosé et du blanc tranquille et pétillant. Nous serons très heureux de vous accueillir pour découvrir nos produits.

Informations et coordonnées sur [www.bourgueil2016.fr](http://www.bourgueil2016.fr)

☎ 02 47 97 92 20 - [www.vinbourgueil.com](http://www.vinbourgueil.com)

Photographie : Denis Benoit