



# BRÈVES DE BORDEAUX

Lettre éditée par l'association **La Ronde des Quartiers de Bordeaux**

## E d i t o

Il y a un an, vos associations de commerçants et artisans se regroupaient pour fonder la Ronde des Quartiers de Bordeaux, afin d'aller plus loin dans l'innovation et de poursuivre notre philosophie de «chercheurs de progrès» à votre service.

Dès la rentrée, nous vous proposons : le mercredi 28 septembre, un forum emploi, Place Pey Berland, animé par les commerçants et artisans, premiers employeurs de Bordeaux, en partenariat avec Pôle Emploi. Au programme : diffusion d'offres d'emploi et témoignages sur les métiers. Venez nombreux nous rencontrer et postuler.

En octobre, vous pourrez gagner de nombreux cadeaux avec l'opération «Vos commerçants\* fêtent l'automne». La Ronde des Quartiers de Bordeaux s'associe également à l'action «Octobre Rose», mois de mobilisation pour la lutte contre le cancer du sein, et vous donne rendez-vous le 1er octobre Place de la Bourse pour son lancement. Tout au long du mois, suivez les rubans roses !



Et pour 2012, nous vous préparons des nouveautés, dont une carte cadeaux acceptée chez les 800 commerçants de la Ronde des Quartiers de Bordeaux, un service de consigne (pour faire ses emplettes sans avoir les bras surchargés), et une carte partage.

Alors, regardez autour de vous, nous sommes là à votre écoute et à vos côtés, fiers de nous investir à travers nos entreprises, pour vous servir toujours mieux, certains que vous saurez nous être fidèles, au cœur de vos quartiers ■

\*Commerçants et artisans adhérents de la Ronde des Quartiers de Bordeaux

**Alfredo JULIO,**  
Président de la Ronde des Quartiers de Bordeaux

## La parole à

La rénovation du Quartier Saint Michel est au cœur des préoccupations d'«Autour de la Flèche», association réunissant 70 commerçants et professionnels du Quartier St Michel. Nous avons décidé de ne pas subir cette période, mais plutôt de la vivre, de la gérer et de l'anticiper.

Ensemble, par notre optimisme, notre réactivité, notre inventivité, nous devons donner envie aux Bordelais et aux visiteurs de continuer à fréquenter notre quartier. Avec l'aide de la Mairie, de la CCI de Bordeaux et de la Ronde des Quartiers de Bordeaux, nous allons mettre en place des actions et des animations, afin de faire vivre notre quartier et d'accueillir nos clients dans les meilleures conditions pendant la durée des travaux.

Nous sommes convaincus que ces aménagements sont indispensables et que la rénovation de nos espaces sera un grand plus pour notre quartier. Préparons ensemble le «St Michel» de demain ... ■



**Franck URUTY,**  
Co-Président/Association «Autour de la Flèche»

## \$ommaire

- 2-3 C'est la rentrée ?  
Faites-vous plaisir
- 4 Détour par le Cours de la Marne
- 5 Les animations de l'automne
- 5 Le marché St Michel
- 6 Prima Musica
- 6 Le Comptoir du Phoenix
- 6 A Mi-Chemin
- 6 Diamentis
- 7 Forum emploi
- 7 Le coin gourmand
- 8 Agenda

**EXTRA CETTE RENTRÉE!**

1 SANDWICH OU SALADE  
+  
1 DESSERT  
+  
1 BOISSON 50.  
=  
**1 SUPERCOOKIE OFFERT**

107 rue Ste Catherine  
107 rue Porte Dijaux  
Le Petit Océan  
Pour plus d'infos, contactez une adresse professionnelle: www.hugobordeaux.fr

# C'est la rentrée ? Faites-vous plaisir !

Conserver la dynamique des vacances, prolonger les bienfaits de l'été et se faire plaisir ? C'est possible ! La Ronde des Quartiers vous propose une ronde des plaisirs... sans sortir de Bordeaux.



## ■ Beauté Vitale

Pour garder le teint et la forme des vacances, chacun a ses secrets ! Nous vous en livrons un : un rendez-vous à l'institut de beauté de Marielle, qui y prodigue soins et massages. Spécialiste des peaux matures, Marielle a trente années d'expérience dans l'esthétique et vous propose des soins ciblés pour lisser et remodeler visage et corps durablement. Votre peau recevra des produits français de la gamme «Academie» vendus exclusivement en institut. Vous trouverez également toute une ligne de maquillage «Adriana Karembeu» à des prix abordables. Et pour vous détendre encore plus, l'institut Beauté Vitale vous offre 20% sur tous les soins sur présentation de «Brèves de Bordeaux».

**253 cours du Maréchal Gallieni**  
**La Médoquine**  
**Tél. 05 56 51 47 67**  
**Du mardi au vendredi : 10h/19h**  
**Le samedi sur Rendez-vous**



## ■ Gabriel & Albert

Envie de cuisiner et de faire plaisir à vos amis ? Guillaume Hénin a imaginé le concept «chef d'un jour». Il vous suffit de proposer un projet de menu et de réserver la salle de restaurant (26 convives maximum). Le jour J, «le chef d'un jour» apporte ses ingrédients et prépare le repas. Le service est assuré par le personnel qui s'occupe des boissons et du pain.

Guillaume vous accueille aussi le midi dans son restaurant à l'esprit «Bistro», au nom en hommage à deux personnages de son enfance du couvent des Franciscains à Saint Palais.

Et tout au long de l'année sont proposés des rendez-vous à thème : dégustation d'huitres, de produits basques et landais, de cakes et tartes, cours en présence de Chefs suivis de dégustation.

**51 rue de la Fusterie**  
**Tél. 05 57 95 72 60**  
**Du lundi au vendredi : 10h/14h30**  
**Sur réservation pour «chef d'un jour»**  
**www.gabrieletalbert.fr**

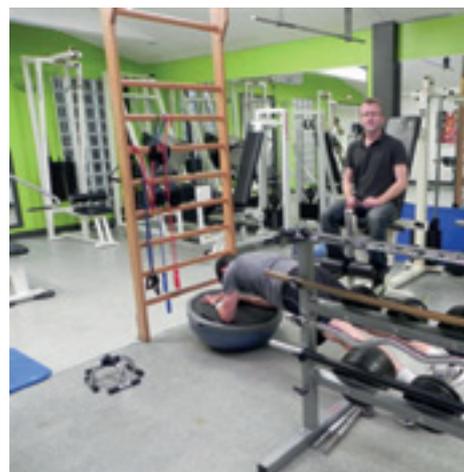


## ■ Emois

A l'approche de l'automne, faites-vous plaisir ! Une robe, une tunique, un pantalon ...ou alors un foulard, un sac, du parfum ? Marie-Claude vous propose sa collection à base de produits naturels (coton, lin, soie, laine) dans de grandes marques du 34 au 56 pour habiller toutes les femmes. «Mes clientes viennent du Grand-Parc, du Bouscat ou d'Eysines pour trouver des marques qu'Emois propose souvent 20 à 30% de moins qu'ailleurs» précise Marie-Claude qui apporte aussi un service très apprécié de retouches qu'elle fait elle-même.

Emois c'est aussi une semaine de promotion chaque mois et tout au long de l'année hors des soldes.

**Centre commercial du Grand Parc**  
**Place de l'Europe**  
**Tél. 05 56 50 49 36**  
**Lundi : 15h/19 h**  
**Du mardi au vendredi : 10h/13h – 15h /19h**  
**Samedi : 10h / 14 h**



## ■ O-Zone

Finis les cours de gym dans votre centre de vacances cet été ! Vous aimiez bien les cours en groupe, il y avait une ambiance, et puis à plusieurs c'est plus motivant....

Pas de panique, vous pouvez continuer avec O-zone, spécialiste des cours collectifs depuis 9 ans. Installés dans le quartier Saint Seurin, Eric et son équipe vous accompagnent en fonction de vos objectifs.

Pour affiner sa silhouette et se tonifier, cours de renforcement musculaire,

pour brûler un maximum de calories, se défouler et améliorer sa capacité respiratoire, cours collectifs «cardios», pour travailler en douceur, stretching, aquagym, aqua-boxe. Et pour finir, un massage relaxant et énergisant aux huiles essentielles. Il y a des cours pour tous, des cours de natation à partir de 3 ans et des cours adaptés aux seniors.

**25 rue Boulan**  
**Tél. 05 56 52 61 45**  
**Du lundi au samedi : 9h30/21h**  
**www.o-zone.fr**

## ■ Le 20 de Bordeaux



Pour profiter des rayons de soleil de l'été indien, pour déguster, en terrasse, des glaces artisanales aux fruits frais de saison, direction Place du Palais.

Sur cette place récemment rénovée, Corinne et Guillaume vous accueillent dans une ambiance décontractée. Ils vous serviront des glaces, mais aussi toute la journée de grosses salades,

tartes salées, quiches, galettes ou le plat du jour. Pour vous désaltérer, goûtez à leurs cocktails, cafés frappés et autres smoothies.

**20 place du Palais**  
**Tél. 06 70 10 84 54**  
**Du mardi au samedi : 11h30/22 h**  
**Fermé le dimanche soir et le lundi soir**

## ■ Vehrts Bleu Compagny

Se déplacer en ville, sur 2 roues, sans bruit et sans se fatiguer ? C'est possible avec un vélo électrique. Pour vos déplacements, rendez-vous chez Vehrts Bleu Compagny, spécialiste du véhicule électrique. Patrick, Françoise et Constantin vendent, louent et réparent tous véhicules électriques : vélo, scooter, moto et même voiture.



Allez les tester et appréciez leurs qualités pour vos déplacements urbains et péri-urbains. Une façon de consommer plus responsable, adaptée à vos besoins.

**265 rue Judaique**  
**Tél. 05 56 69 72 93**  
**Du lundi au samedi : 10h/19h**  
[www.vehicules-electriques-aquitaine.com](http://www.vehicules-electriques-aquitaine.com)



## ■ Esprit cycles

Si vous préférez le vélo traditionnel, Antoine et Manu disposent de toute une gamme de vélos neufs de marques européennes (France, Angleterre, Hollande, Allemagne...), mais aussi d'occasion et remis en état par leurs soins.

Vous pourrez aussi louer vélos adultes et enfants pour vos balades dans Bordeaux,

tandis qu'un service de réparation minute vous facilitera la vie.

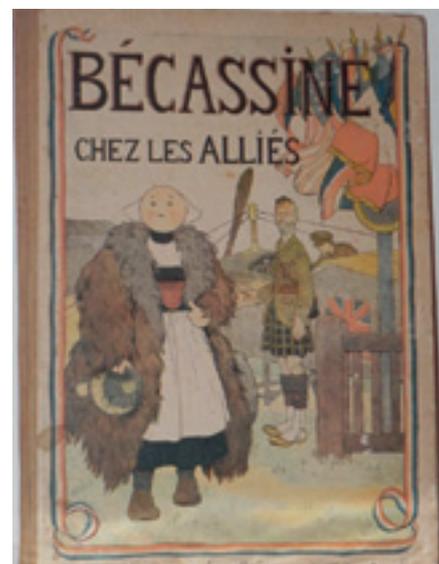
**27 rue Docteur Nancel Pénard**  
**Tél. 05 56 58 78 34**  
**Du lundi au vendredi : 8h30/19h**  
**Samedi : 10h/19h.**  
[www.espritscyclesbordeaux.com](http://www.espritscyclesbordeaux.com)

## ■ Autour de la BD.com

Pour s'évader, rien de tel que la lecture ! Avec la bande dessinée, nourrissez votre imagination. «Autour de la BD.com», c'est tout un univers qui s'offre à vous, des personnages de votre enfance aux héros favoris de vos têtes blondes (les Pieds Nickelés, Tintin, Bécassine, Astérix, Spirou, Yakari, Titeuf, Cédric...). Dans cette librairie, vous trouverez aussi des BD d'occasion, de collection, des ouvrages dédicacés, des Comics, Mangas, ou encore statuettes de vos personnages préférés.

Le samedi 1er octobre, profitez d'une nocturne jusqu'à 21h, avec des offres à - 50% sur le rayon jeunesse et des albums de BD à partir de 3 €. Et si vous souhaitez vous séparer de certaines de vos BD, venez avec. Stéphane vous les achète ou les échange.

**49 et 51 rue des Ayres**  
**Tél. 05 56 44 72 90**  
**Lundi : 14/19h**  
**Du mardi au samedi :**  
**10h30/12h30 - 14h/19h**  
[www.autourdelabd.com](http://www.autourdelabd.com)



## Détour par le Cours de la Marne

Le Cours de la Marne, c'est le côté Sud de Bordeaux. Un quartier populaire et chaleureux, un univers cosmopolite où se côtoient différentes nationalités. Le Cours prend sa source Place de la Victoire, vaste esplanade devenue le domaine des piétons, des terrasses de cafés et des bars, haut lieu de la vie estudiantine bordelaise. Au milieu du Cours est installé le marché des Capucins, célèbre pour ses quelques 80 commerçants et son ambiance unique. Un axe bien connu des voyageurs, usagers de la Gare Saint Jean (quartier qui devrait être transfiguré par le projet Euratlantique et le futur pont Jean-Jacques Bosc), et également pour son conservatoire ou la Rock School Barbey...



### ■ Cap Vers

De l'entrée au dessert, tout est fait maison au Cap Vers, restaurant géré en famille. Laetitia élabore les menus en fonction des produits frais de saison, une cuisine traditionnelle à base de produits régionaux. Goûtez aux brochettes de Saint Jacques au chorizo ou au foie gras frais à la plancha. Et au dessert, optez pour les nems de banane à la coco avec sa sauce rhum choco-coco. Côté tarifs, le plat du jour est à 8,90 €, la formule plat du jour, dessert, café à 12

€, le tout accompagné de vins de propriétaires récoltants de la région. Jean, le papa de Laetitia, explique que «tous les vins sont goûtés par l'équipe avant de les proposer aux clients». A l'heure de l'apéritif, venez prendre un verre accompagné de tapas.

**21 rue Charles Domercq**  
**Tél. 05 56 31 64 81**  
**Du lundi au vendredi : 10 h/minuit**  
**Fermé le samedi et dimanche**

### ■ Central Pro

Central Pro, c'est le spécialiste du vêtement de travail pour des utilisations quotidiennes.

De nombreux professionnels du bâtiment, du secteur médical et des métiers de bouche trouvent la tenue adaptée à leur activité (tuniques, pantalons, vestes), tandis que lycéens et étudiants peuvent y acheter leurs blouses de travaux pratiques.

Sandrine et Jean-François, installés dans



le quartier depuis 40 ans, y ont accueilli plusieurs générations. Dès septembre, ils vous proposent des prix «spécial rentrée».

**49 cours de la Marne**  
**Tél. 05 56 91 69 89**  
**Du lundi au samedi :**  
**8 h30/12 h - 14 h/18 h 30**

### ■ Africa Tresses

Mèches, tissages, perruques, tresses africaines, extensions, dreadlocks... la créativité de Simone n'est plus à démontrer. Installée depuis 15 ans Cours de la Marne, elle a une clientèle fidèle.

Les clientes viennent parfois depuis Paris pour se faire poser des extensions lisses ou frisées.

«C'est très difficile de connaître une coiffeuse qui sait très bien poser les extensions et surtout les tresses, explique une cliente. Cela demande trois ou quatre heures de travail et une dextérité que tout le monde ne possède pas. Ma cousine vient depuis longtemps chez Simone, elle me l'a conseillée, et depuis je viens plusieurs fois par an, elle est géniale».

Pour les coiffures qui nécessitent plusieurs rendez-vous dans le mois, des forfaits sont proposés.

**30 cours de la Marne**  
**Tél. 05 56 94 54 54**  
**Du lundi au samedi : 10 h / 19 h**



### Le quartier de Bordeaux Sud c'est aussi...

Eco Net Phone (communications téléphoniques vers l'international), des salons de coiffure (Salon Michel pour hommes et M2s pour femmes), l'épicerie Afrique Asie pour cuisiner exotique, une supérette Proxi, les garages Vulco et Renault, l'opticien Atilio et la pharmacie Gaste\*.

\* Commerces adhérents de la Ronde des Quartiers de Bordeaux

## Les animations de l'automne

L'automne s'annonce riche en manifestations dans les quartiers de Bordeaux. Musicales, gastronomiques ou culturelles, il y en a pour tous les goûts. A vous de choisir...

Bandas, spectacles taurins et tournois de force basque électriseront la Place de la Victoire les 28 et 29 septembre, à l'initiative de l'association des commerçants de la Victoire. Un grand rendez-vous signé **Féria de la Victoire**.

Jusqu'au 30 septembre, 20<sup>ème</sup> anniversaire de la galerie et du marché des Grands-Hommes : visitez l'exposition et bénéficiez d'offres dans les boutiques.

Du 7 au 9 octobre à la Bastide, le Club du **Bon Goût d'Aquitaine** organise sa 18<sup>ème</sup> édition du plus grand marché des spécialités et traditions régionales. Avenue Thiers, 250 professionnels représentant les filières agroalimentaires régionales vous font découvrir les produits du terroir.

L'association Arts Pas Sages vous attend les 8 et 9 octobre Rue du Faubourg des Arts, Place Paul Avisseau et au Passage 89 aux Chartrons, pour **la Récréation des métiers d'art**. Artistes et artisans d'horizons différents seront présents dans un lieu où vivent et travaillent déjà 13 créateurs. Au programme : conférences, exposition de véhicules de collection et animations de rue.

La Rue Notre Dame s'anima les 22 et 23 octobre pour la **Fête du vin nouveau et de la brocante**. 80 antiquaires et brocanteurs se retrouveront dans une ambiance conviviale. Les visiteurs pourront déguster le «bourru» tout en chinant et en profitant de spectacles de rue.

Tous les samedis à partir de septembre, le quartier Saint Michel vous convie à ses **Petits samedis atypiques** entre 17h30 et 22h30, Place Meynard avec animations, concerts et visites du quartier.

Et du 7 au 16 octobre, n'oubliez pas de jouer à l'occasion de l'opération «**Vos commerçants fêtent l'automne**». Un jeu gratuit, sans obligation d'achat, chez les commerçants adhérents de la Ronde des Quartiers de Bordeaux. A gagner : des journées de soins aux Sources de Caudalie, des pass cinéma à l'UGC, des séances de «relooking» avec Allure sur mesure, des abonnements à la salle Fitness First, des sacs Séquoia, des bons d'achats Galeries Lafayette...

Retrouvez tout l'agenda sur [www.larondedesquartiersdebordeaux.com](http://www.larondedesquartiersdebordeaux.com)



## Marché Saint Michel

Les commerçants et artisans de Saint Michel continuent à vous accueillir pendant les travaux. Retrouvez-les Place Duburg et Quai des Salinières.

Le quartier Saint Michel va faire l'objet d'une importante rénovation. Les travaux, estimés à 2 ans, vont entraîner le déplacement temporaire du marché.

A partir du 1er novembre, le marché alimentaire se tiendra le samedi Place Duburg, et le marché non-alimentaire s'implantera Quai des Salinières.

**NEW ANGELO**  
14, rue Castillon  
33000 BORDEAUX  
09 51 53 30 26  
sandrine et claudine vous accueillent

- Prêt à porter femme ; ainsi que des modèles exclusif
- Maroquinerie
- Création de bijoux modèles uniques
- Accessoires
- Le magasin propose à ses clients les retouches
- Customisation de vos vêtements
- à partir du 15 septembre atelier couture pour débutant 6 jours sur 7
- Création à la carte fabrication new angelo

- Prêt à porter enfants
- Peluches
- Accessoires
- Bijoux
- Atelier par thématique toute l'année pour les 6 à 12 ans matériel fourni se renseigner sur les dates et tarifs

mail: [newangelo@live.fr](mailto:newangelo@live.fr)

## ■ Prima Musica



C'est en 1986 que Michel Brochard commence son activité autour des instruments à vent et d'une librairie musicale Rue Bouffard.

Prima Musica aujourd'hui c'est une offre complète avec : Musicalire - librairie musicale, Bouff'Art & Music - Instruments à vent, Prima Drums - batteries et percussions, Prima Cordes - guitares - basses - amplis (Rue Bouffard) et Musicalire Musicavent - Instruments à vent et librairie musicale (Quai Sainte Croix).

Prima Musica est également présent aux Hangars des Quais (Hangar 19), sur un vaste espace où tous les instruments de musique sont présentés, y compris pianos, claviers, accessoires et partitions. Allez leur rendre visite, voir, toucher, essayer les instruments !

Votre instrument est abîmé ? Bouff'art Music vous propose un service de maintenance. Guillaume restaure clarinettes, saxophones et flûtes traversières. Il brase, débosselle, ajuste, mais aussi nettoie les corps et les clefs de l'instrument, remplace les ressorts...

«La lutherie des instruments à vent est une branche particulière des métiers de la musique. C'est un travail minutieux, chaque réparation a sa solution, il faut beaucoup de patience» dit-il.

**26 rue Bouffard**  
Tél. 05 56 48 12 12  
**19 quai Bacalan**  
Tél. 05 56 43 22 17  
**Du mardi au samedi : 10 h/19 h**  
[www.primamusica.com](http://www.primamusica.com)

## ■ Diamentis

Charles Gentis a choisi l'authenticité de Bordeaux pour exercer l'art de la joaillerie en installant son atelier Rue Bouffard, fief des antiquaires et orfèvres. Sa spécialité : créer, réparer et transformer vos bijoux. «Si vous créez un bijou, même s'il y a un dixième de millimètre de différence, invisible à l'œil du client, en tant que professionnel, vous vous devez de le refaire», raconte Charles Gentis.

Cet artisan d'art estime que le métier nécessite exigence et perfectionnisme, aussi bien dans la créativité que dans la précision et la finition de l'ouvrage. «Tenir un commerce tout seul demande beaucoup plus que de fabriquer des bijoux», poursuit-il. Pour lui le savoir-faire ne suffit pas. La gestion commerciale, la gestion des commandes et les relations clients sont essentielles au développement d'une affaire. Retenons



tout de même que le plus grand plaisir de cette profession est la reconnaissance du client !

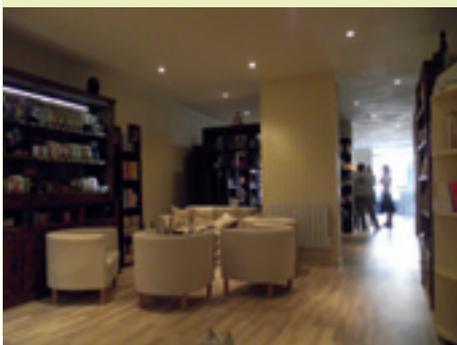
**62, rue Bouffard**  
Tél. 05 57 29 24 46  
**Du mardi au samedi : 11h/19h**  
[www.diamentis.fr](http://www.diamentis.fr)

## ■ Le Comptoir du Phoenix

Dans une ambiance rappelant une boutique d'apothicaire, Martine Allard et Laurence Gally vous accueillent au Comptoir du Phoenix. Situé en plein cœur de Bordeaux, vous pourrez y retrouver ces spécialistes du bien-être qui vous conseilleront sur leurs produits alimentaires spécifiques (allergies et problèmes de diabète, etc...) sur des soins (shiatsu, réflexologie, aromathérapie, gemmothérapie...).

Afin de vous faire découvrir une 'médecine douce', des ateliers découverte et des rencontres sont organisés gratuitement à partir de septembre.

**4 rue du Château Trompette**  
Tél. 09 81 34 07 43  
**Du lundi au samedi : 10h/19h**



## ■ A Mi-Chemin

Situé Rue Fondaudège, le jeune commerce de Michel Félici et Ange Ziino baptisé «A mi-chemin» vous ouvre les portes de l'Italie. «On est à contre courant de la restauration classique», aiment-ils à préciser. De nationalité française et d'origine italienne, les deux hommes s'essaient à la mixité des préparations culinaires. Mais c'est sans compter sur les papilles de la clientèle qui préfère déguster un risotto accompagné d'un bon vin et de charcuterie italienne. «Il faut retrouver le goût de la bonne cuisine, mettre en valeur saveurs et produits, même avec de petits moyens» disent-ils en cœur. Adeptes d'une restauration saine et équilibrée, «A Mi-Chemin» met un point d'honneur à ne proposer que des produits frais et de saison. Paris gagné, puisqu'au bout de 3 mois d'existence, la clientèle afflue grâce au seul bouche à oreille.

**203 rue Fondaudège**  
Tél. 06 10 13 62 09  
**Du lundi au samedi : 9h/ 21h**

## Forum emploi

### Vos commerçants et artisans, fournisseurs officiels d'emploi

La Ronde des Quartiers de Bordeaux et Pôle Emploi organisent, le 28 septembre Place Pey Berland, le 1<sup>er</sup> Forum emploi des métiers du commerce et de l'artisanat. Au menu :

- **Aide à la réalisation de CV** et simulations d'entretiens par Pôle Emploi et la Mission Locale de Bordeaux.
- **Présentation de formations** par l'ICFA (1) de la CCI de Bordeaux (vente et restauration), le CFA et le service Emploi

de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat Région Aquitaine, le GECAB (Groupement d'Employeurs), l'IRSA (2) et La Ronde des Quartiers de Bordeaux.

- **Témoignages** de commerçants et artisans sur leur expérience et les métiers offrant des opportunités d'emplois (mini-conférences de 45 mn) : coiffure, vente, esthétique, boucherie, métiers de la mutuelle et de l'assurance, restauration, cordonnerie, boulangerie-

pâtisserie, un parcours/une réussite, reprise et transmission d'entreprises.

Tente 1 : 10h/11h / 14h/15h  
Tente 2 : 10h30/11h30/14h30/15h30  
Tente 3 : 15h30/16h30

- **Entretiens de recrutement** avec des commerçants et artisans en recherche de salariés.

(1) Institut Consulaire de Formation en Alternance

(2) Institut Régional des Sourds et Aveugles

**7-16 octobre à Bordeaux**

**Vos commerçants fêtent l'automne!**

Liste des magasins participants sur [www.larondedesquartiersdebordeaux.com](http://www.larondedesquartiersdebordeaux.com)

**Plus de 13 000 € de lots à gagner!**

**8 demi-journées de soins spa**

- Des chèques cadeaux Galeries Lafayette
- Des séances de relooking avec Allure sur mesure
- Des abonnements Fitness First
- Des pass cinéma annuels UGC Ciné Cité, des sacs à main Sequoia...

Design: PG Éditions septembre 2011. Photos non contractuelles. Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Maître Olivier Luczak, 32 cours Alsace-Lorraine, à Bordeaux.

**Le Comptoir du Phoenix**

**Votre nouveau spécialiste santé • diététique • bien-être en plein cœur de Bordeaux**

**Shiatsu**

**Réflexologies**

**Dien chan**

**Coaching de vie**

**Aromathérapie vibratoire**

**Hypnose ericksonienne**

• **Ateliers découverte • Rencontres**

• **Produits spécialisés**

Aromathérapie, produits de médecine traditionnelle chinoise, produits ayurvédiques, élixirs, gemmothérapie, phytosanitaire...

**4, rue du Château Trompette - 33000 Bordeaux**  
(entre la Place des Quinconces et les Allées de Tourmy)  
ouvert du lundi au samedi non stop de 10h à 19h

**Tél. 09 81 34 07 43**

## Le coin gourmand

### Les petits farcis

**Ingrédients pour 6 personnes**

**Légumes**

- 6 petites tomates
- 2 petits poivrons rouges
- 6 petits oignons blancs
- 3 petites courgettes

**Farce**

- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 2 courgettes moyennes
- 3 oignons blancs moyens
- 200 gr de champignons de Paris (ou viande hachée, chair à saucisse)
- Du vert d'oignon nouveau
- 2 œufs
- 100 gr de parmesan
- ½ botte de basilic
- 50 gr de mie de pain
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre du moulin

**Préparation**

Couper et évider les oignons, courgettes et poivrons.

Cuire les légumes à l'eau bouillante salée et les rafraîchir.

Evider les tomates, les réserver. Assaisonner légèrement l'intérieur des légumes.

Réaliser la farce : hacher les légumes au couteau et faire revenir le tout à l'huile d'olive sans coloration. Lorsque le tout est cuit, ajouter la mie de pain, le parmesan, les œufs, le basilic ciselé et un trait d'huile d'olive hors du feu. Assaisonner.

Farcir les légumes, puis les passer au four dans un plat avec de l'huile d'olive (30 minutes à 170 °C).

Arroser les légumes d'un trait d'huile d'olive à la sortie du four.

Servir tiède avec une salade de roquette ou de mesclun. Les farcis peuvent être servis froids, à condition qu'ils n'aient pas séjourné au réfrigérateur.

**Institut des Saveurs - CFA de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Région Aquitaine, section Gironde**

Jusqu'au vendredi 30 septembre	<b>«20<sup>ème</sup> anniversaire de la Galerie et du Marché des Grands Hommes»</b> L'association des Commerçants de la Galerie des Grands Hommes, avec les Archives Municipales et la Mémoire de Bordeaux, propose une exposition initiatique de photographies, illustrations, peintures, articles de presse, plans d'architecture... sous forme de promenade fluide invitant à découvrir l'évolution de la Galerie. Un anniversaire accompagné d'offres dans les boutiques de la galerie.
Samedi 24 et dimanche 25 septembre	<b>La fête aux Bassins : «L'eau dans la ville» - Bassins à flot</b> Deux jours de rencontres et de divertissement à terre comme sur l'eau. Des stands d'associations, de professionnels et de partenaires présentent leurs activités, et proposent de nombreuses animations.
Mercredi 28 septembre	<b>1<sup>er</sup> Forum emploi des métiers du commerce et de l'artisanat - Place Pey Berland</b> De 10h à 17h, ateliers CV et entretiens, témoignages et infos sur les métiers, conseils emploi/formation, recrutements en direct... Organisé par la Ronde des Quartiers de Bordeaux et Pôle Emploi.
Mercredi 28 et jeudi 29 septembre	<b>La Féria de la Victoire - Place de la Victoire</b> Manifestation organisée par l'association des commerçants de la Victoire. La grande attraction de cette féria sera la venue de la «Ganaderia Labat» avec pas moins de 4 spectacles taurins.
Du vendredi 30 septembre au lundi 31 octobre	<b>Mois de sensibilisation au cancer du sein</b> 1er septembre : rassemblement Place de la Bourse - 7 septembre : pièce de théâtre «Potiche» - 18 septembre : soirée «Défis de femmes» - 23 septembre : course «les 5 km du ruban rose»
Du jeudi 6 au dimanche 16 octobre	<b>Evento 2011 - 2<sup>ème</sup> édition : «L'art pour une ré-évolution urbaine»</b> Manifestation de création contemporaine, pluridisciplinaire, internationale dont le thème central est la ville. Cette édition donne carte blanche à Michelangelo Pistoletto et à sa fondation Cittadellarte.
Du vendredi 7 au dimanche 16 octobre	<b>Les commerçants de Bordeaux fêtent l'automne</b> Nombreux cadeaux à gagner chez les commerçants adhérents de la Ronde des Quartiers de Bordeaux.
Du vendredi 7 au dimanche 9 octobre	<b>Grand marché du Bon Goût d'Aquitaine - Avenue Thiers</b> Manifestation à double vocation : animer le quartier de la Bastide et valoriser les productions artisanales de qualité dans leurs dimensions commerciales, touristiques, culturelles et humaines. 250 exposants de produits agroalimentaires (producteurs, artisans, commerçants) sont prévus.
Samedi 8 et dimanche 9 octobre	<b>La Récréation des métiers d'art</b> La Rue du Faubourg des Arts, la Place Paul Avisseau, le passage 89, trois sites exceptionnels choisis par l'association Arts Pas Sages pour valoriser les savoir-faire dans un salon des métiers d'art réunissant une palette colorée d'artistes et d'artisans.
Samedi 22 et dimanche 23 octobre	<b>Fête du Vin Nouveau et de la Brocante - Rue Notre Dame</b> La rue s'animera autour du thème de la brocante et du vin nouveau : stands de dégustation de vin et de marrons chauds, manège, concert classique à l'Eglise Saint Louis, cirque, musique de rue...
Du vendredi 4 au dimanche 13 novembre	<b>Conforexpo - Bordeaux Lac</b> Le salon de l'habitat et des loisirs



**conforexpo.com**

Ouvert de 10h à 19h.  
Nocturne jeudi 10 novembre jusqu'à 22h30.  
Chiens non admis.



La Ronde des Quartiers partenaire de Conforexpo vous offre

**2 ENTRÉES À TARIF RÉDUIT**  
(5,70 € par personne au lieu de 7,70 €)

sur présentation de ce coupon aux guichets de Conforexpo.



M/ME  
 ADRESSE  
 CODE POSTAL  VILLE  
 E-MAIL

La Ronde des Quartiers partenaire de Conforexpo. Conformément à l'article 34 de la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Pour l'exercer, adressez-vous par courrier à Congrès et Expositions de Bordeaux - Rue Jean Samzun - BP 55 - 33032 Bordeaux Cedex.



### Contact

#### Ronde des Quartiers de Bordeaux

**contact.laronde@orange.fr**

102 rue Sainte Catherine  
Bordeaux

Tél. 05 56 81 12 97

**www.larondedesquartiersdebordeaux.com**



## BRÈVES DE BORDEAUX

Lettre éditée à 30 000 exemplaires par «La Ronde des Quartiers de Bordeaux», association de commerçants et artisans, 102 rue Sainte Catherine - Bordeaux

**Direction de la publication :** Alfredo Julio

**Comité de rédaction :** CCI de Bordeaux, FB.Com, Mairie de Bordeaux, Section Gironde de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Région Aquitaine, Ronde des Quartiers de Bordeaux.

**Photos et visuels :** CCI de Bordeaux, CMARA, FB.Com, Ronde des Quartiers de Bordeaux.

**Création et impression :** studio k|press - IMPRIM 33  
Labellisé Imprim Vert et imprimé sur papier PEFC

**Dépôt légal :** septembre 2011

**N° ISSN :** en cours

