



B Brèves de BORDEAUX

ÉTÉ 2015 N° 29

-
- [2] La cuisine de plein air
 - [4] Le nouveau Saint-Michel
 - [6] Les Berges du Lac
 - [8] Le Bordeaux des hommes
 - [10] Vivre au naturel

**l'Orange
bleue**

Mon Coach
Fitness

1 séance d'essai
OFFERTE

A partir de
19,90€

par mois*
Toutes activités à volonté

VOS 2 CLUBS DE FITNESS
BORDEAUX CENTRE-ST CHRISTOLY
C.Cial St Christoly Bordeaux
05 57 83 78 61
BORDEAUX BASTIDE
296 avenue Thiers
09 53 84 68 94

*19,90€ pendant 3 mois puis 27,90€ pendant 24 mois pour un abonnement d'une durée d'engagement de 27 mois. Voir conditions en club.

www.lorangebleue.fr

CARDIO / MUSCU / SAUNA / YAKO®

La cuisine de plein air

Bientôt l'été, le temps des soirées en famille ou entre amis autour d'une plancha ou d'un barbecue. Où trouver de bonnes viandes ou poissons à griller, des couteaux adaptés ? Brèves de Bordeaux vous dit tout !



■ Boucherie Barès

Pour ravir vos convives amateurs de bonnes viandes, rendez-vous chez Xavier Barès ! Situé Barrière de Pessac, ce spécialiste de la viande limousine propose un large panel de morceaux parmi trois viandes : bœuf, agneau et veau. Chez les Barès, on est boucher depuis 4 générations. Xavier, devenu gérant de la boucherie, travaille toujours au côté de son père, et donne les meilleurs conseils pour cuisiner la viande : entrecôte persillée au barbecue ou à la plancha, côtelettes d'agneau accompagnées de tomates à la provençale... Faites votre choix !

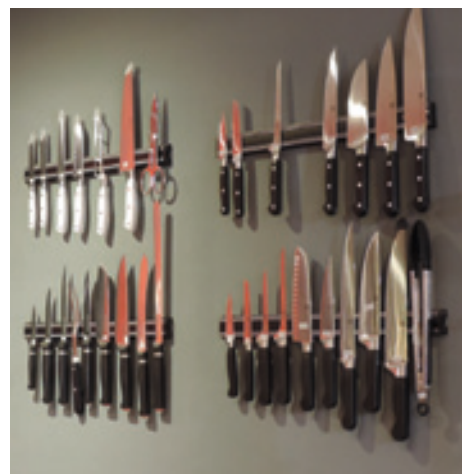
19 cours du Maréchal Gallieni
Tél. 05 56 24 10 97
Du mardi au vendredi : 7h/12h30 - 16h30/19h
Le samedi : 7h/12h30



■ La Poissonnerie des girondins

Au départ située dans l'ancien marché des girondins et depuis 9 ans, cours du Maréchal Gallieni, cette poissonnerie existe depuis 18 ans. Margarida, la propriétaire, sélectionne elle-même tous les matins au MIN de Brienne les différents poissons venant des criées de la région. Thon, sardines, maquereaux, gambas, dos de cabillaud ou encore filets de sole et de mulot... vous trouverez ici un vaste choix de poissons pour votre plancha du week-end. Et si le temps pour cuisiner vous manque, optez pour les plateaux de fruits de mer ou les plats cuisinés préparés tous les matins par Margarida. Une bonne adresse pour vos repas d'été !

198 cours du Maréchal Gallieni
Tél. 06 66 73 47 71
Du mardi au samedi : 7h30/13h30



■ Coutellerie Castant

La coutellerie Castant, ouverte depuis 1917 près du marché des Grands Hommes, n'est plus tenue par les sœurs Castant depuis 2009. Aujourd'hui, c'est Xavier qui gère la plus vieille coutellerie de Bordeaux. Dans cette boutique, vous trouverez un large choix de couteaux de cuisine, de table, de poche, de loisirs ou encore des instruments pour les professionnels. En corne, en merisier ou plein manche, le choix est large, mais la ligne inimitable et la secrète marque de fabrique restent inchangées. Amateurs ou passionnés, venez découvrir les exclusivités et modèles uniques que propose Xavier. Et pour vos déjeuners en plein air, pensez à vous équiper du fameux « couteau suisse » ! D'ailleurs, sur présentation de cet article, Xavier vous offre 10% de réduction sur les couteaux japonais, les couteaux de poche régionaux et les collections « tradition de table ».

5 bis rue Michel Montaigne
Tél. 05 56 52 06 36
Le lundi : 13h30/19h
Du mardi au samedi : 10h30/19h
www.coutelleriecastant.fr

7^{ÈME} CIEL

MASSAGE

45 COURS PASTEUR
33 000 BORDEAUX

INSTITUT DE MASSAGE
POUR FEMMES ET HOMMES

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 11H À 21H SUR RDV
TÉL : 06 73 53 70 67

Une ambiance
chaleureuse pour un moment
de détente unique

Plus d'informations : www.7emeciel-massage.fr



■ El Atlas

Que vous soyez d'origine musulmane ou tout simplement à la recherche d'une viande tendre et goûteuse, pourquoi ne pas faire un tour à la boucherie El Atlas ? Hicham, issu d'une famille de bouchers, en a pris la gérance en janvier dernier. Pour garantir la qualité de ses produits, il s'assure, à chaque réception, de la confirmation du contrôle des sacrificateurs et de la certification halal de l'abattoir de provenance. Parmi les spécialités de la maison, venez découvrir les merguez, brochettes ou rôti de veau farci aux olives, ainsi que les fruits secs, semoules ou citrons confits. Hicham, véritable passionné, vous fera partager son savoir-faire et vous donnera de précieux conseils pour la cuisson de vos viandes. Sur présentation de cet article, une réduction vous sera proposée pour l'achat de merguez (6,50 €/kg au lieu de 9,90 €).

5 rue Gaspard Philippe
Tél. 05 56 92 06 37
Du lundi au vendredi : 9h/20h
Le samedi : 8h30/20h



■ Chez Frango

Vous vous laisseriez bien tenter par une grillade de poulet mais vous ne possédez ni plancha ni barbecue ? Rendez-vous Chez Frango ! Dans ce petit restaurant cosy du cœur des Chartrons, venez déguster le fameux « poulet churrasco », spécialité de la maison. Un poulet mariné, grillé à la plancha et accompagné de frites maison. Laissez-vous également tenter par les travers de porc, le burger ou encore le chorizo grillé. Philippe et son associé ont, en arrivant à Bordeaux, apporté un nouveau concept tout en respectant leurs origines portugaises. Frango propose aussi la vente à emporter. Sur présentation de cet article, un Pastel de Nata sera offert pour tout menu acheté.

23 cours Portal
Tél. 06 29 97 69 70
Du mercredi au dimanche : 12h/14h30 - 19h/22h



■ Le Poulailier d'Augustin

Rendez-vous devant l'Eglise Saint Seurin, en plein centre de Bordeaux ! Le Poulailier d'Augustin vous offre une sélection de produits haut de gamme frais et locaux. Retrouvez l'indémodable poulet rôti accompagné d'aubergines arrosées de miel, le délicieux gratin dauphinois ou encore le foie gras maison. Vos papilles seront ravies de redécouvrir ces saveurs connues, mais toujours surprenantes de la volaille de Bresse ou encore de l'agneau et du porc rôtis. Augustin, volailler-rôtisseur, à ouvert son enseigne en août 2013. Edouard, Alpha, Johanna et lui-même se feront un plaisir de vous accueillir autour des tables familiales pour déguster toutes les spécialités qu'ils proposent. Et avec l'arrivée des beaux jours, pensez aux paniers pique-nique sur mesure !

1 place du Pradeau
Tél. 05 57 78 37 55
Du mardi au samedi : 10h/14h30 - 16h/20h
Le dimanche : 10h/13h30 - 17h/20h



■ Le Comptoir du Bouteiller

Si vous êtes à la recherche d'un bon vin pour accompagner votre repas estival, poussez la porte du Comptoir du Bouteiller. Cette petite entreprise familiale est spécialisée dans la vente de vin, mais aussi de produits d'épicerie fine. Au rayon vin, vous découvrirez une centaine de références françaises et étrangères, dont quelques millésimes rares. Julien, le fils de la maison, vous fera partager ses découvertes de petits domaines. Coté épicerie, craquez pour la charcuterie

ibérique ! Vous y trouverez un jambon de 30 mois d'affinage, élu meilleur jambon du monde en 2014. Sur présentation de cet article, vous bénéficierez de 5% de réduction sur vos achats.

18 rue du Dr Nancel Penard
Tél. 05 57 59 88 08
Le lundi: 14h30/20h30
Du mardi au vendredi : 10h30/12h30 - 14h30/20h30
Le samedi : 10h30/20h30
www.epicerie-fine-bordeaux.com

Le nouveau Saint-Michel

Oubliées les barrières, fini les travaux ! Le printemps a marqué la fin des opérations de réhabilitation du quartier Saint-Michel, qui retrouve enfin son image de village cosmopolite. Paroles de commerçants !



■ La Rose de Tunis

Envie de douceurs orientales ? Pourquoi ne pas aller faire un tour à la Rose de Tunis ! Jamel a ouvert sa boutique en 2005, en plein cœur du quartier Saint-Michel. En passant la porte de sa boutique, vous entrez dans un véritable paradis oriental de goûts et de couleurs. Une soixantaine de pâtisseries tunisiennes, marocaines, algériennes ou encore turques vous sont proposées : cornes de gazelle, cheveux d'ange, rose des sables, loukoums et bien d'autres... Et comment ne pas craquer pour le Makroud, auquel Jamel doit sa renommée ? Cerise sur le gâteau, Jamel vous accueillera avec le sourire et sur présentation de cet article, vous offrira 2 pâtisseries pour 5 achetées.

70 rue des Faures
Tél. 05 56 92 63 28
Du lundi au dimanche : 9h/21h

■ S1 l'Autre Salon

Envie d'une nouvelle coupe ? Ne cherchez plus, rendez-vous à « S1 l'Autre Salon ». Après une expérience de 10 ans chez Jacques Dessange, Charlotte Seguin manie ses ciseaux, depuis 9 ans, dans le quartier Saint-Michel. C'est son ambiance et la diversité de sa population qui l'a séduite. Dans son salon à la décoration originale, Charlotte aime avant tout transformer la matière capillaire et mettre en lumière les coupes par des colorations, balayages ou du henné. Pour être toujours à la pointe des tendances, son équipe suit régulièrement des formations. Et si vous souhaitez rehausser votre nouvelle coupe, confiez-vous aux mains expertes de Jonathan qui vous prodiguera des conseils beauté personnalisés.

1 rue Saumenude
Tél. 05 56 31 69 94
Les mardi, mercredi et vendredi : 10h/19h
Le jeudi : 12h/21h
Le samedi : 9h30/19h30

■ La Soupe au caillou

Annie et Estelle ont ouvert leur restaurant en novembre 2012. Annie, elle-même végétarienne, s'attache à faire découvrir à sa clientèle des plats végétariens, gourmands et complets, élaborés à partir de produits locaux issus essentiellement du stand bio du marché des Capucins. Dans un cadre agréable, vous dégusterez des assiettes copieuses et goûteuses (soupes, tajines de légumes, tartes aux légumes, purées, steaks végétariens, cheesecake...) dont certaines sont adaptées aux végétaliens et aux personnes intolérantes au gluten. Le tout pourra être accompagné de bières bio artisanales ou de jus de fruits bio. La carte, visible sur la page Facebook du restaurant, change tous les jours. Et avec les beaux jours, installez-vous sur la nouvelle terrasse !

6 place Maucaillou
Tél. 05 56 78 07 74
Du lundi au samedi : 10h/16h

■ La Thière Gourmande

La Thière Gourmande est le lieu idéal pour faire une pause gourmande à toute heure de la journée. Après avoir fait ses armes au sein du groupe Accor, Agnès Anger a créé « La Thière Gourmande » en novembre 2013. Une petite brasserie à son image avec une décoration intérieure chaleureuse et une petite terrasse fleurie. Commerçante dans l'âme, elle vous propose une carte courte dont les plats sont préparés à partir de produits frais de

qualité. Elle attache une importance toute particulière à préparer ses plats à partir de produits de saison : blanquette de veau en hiver, grillades et salades en été. L'après-midi, en terrasse, laissez-vous tenter par le tiramisu maison : à déguster les yeux fermés !

8 rue Camille Sauvageau
Tél. 06 95 65 48 42
Ouvert de 8h à 17h
Fermeture les mercredi et dimanche





■ Tching Tchang Tchong

Garantes du savoir-faire transmis de génération en génération, Hoa et Huyên ont installé leur restaurant vietnamien dans le quartier il y a 7 ans. Dans ce petit restaurant simple et moderne, avec sa terrasse extérieure, découvrez les saveurs du Vietnam à travers des plats authentiques et savoureux. Tout est cuisiné sous vos yeux à partir de produits frais : Phô (soupe de bœuf aux nouilles de riz), Mixao (sauté de nouilles aux légumes), Tapioca coco-banane... A découvrir ou redécouvrir !

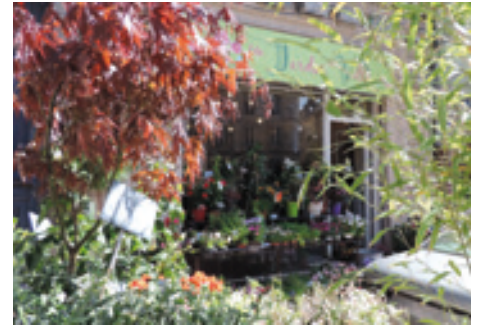
18 place Canteloup
Tél. 05 56 92 24 05
Le lundi : 12h/14h30
Les mardi et vendredi : 12h/14h30 - 19h30/22h
Les samedi et dimanche : 12h/14h30



■ Cordonnerie Saint-Michel

Après une carrière de mécanicien dans l'armée de l'air, Patrick Gonzalez a repris la cordonnerie de son père. Installé depuis 38 ans dans le quartier, il répare et rénove vos chaussures, pendant qu'Annie, son épouse, transforme et donne une seconde vie à vos sacs. Vous pourrez même créer vos clés et plaques d'immatriculation. Patrick attache une importance toute particulière à donner une seconde jeunesse aux chaussures les plus abîmées. N'hésitez plus et confiez vos chaussures et sacs à la Cordonnerie Saint-Michel !

11 place Canteloup
Tél. 05 56 94 36 00
Du lundi au vendredi : 7h30/12h - 13h30/19h
Le samedi : 7h30/12h



■ Un Jardin en ville

Vous recherchez une plante pour offrir ou tout simplement pour vous faire plaisir ? Rendez-vous à « Un Jardin en Ville ». L'étal de fleurs qui se répand sur le trottoir donne immédiatement envie d'y pénétrer. Ludivine propose une centaine de variétés de plantes et fleurs achetées aux horticulteurs de la région ou issues du commerce équitable. Elle vous donnera de nombreux conseils pour vos compositions. Du vendredi au dimanche, sur présentation de cet article et pour tout achat, une rose vous sera offerte.

30 rue Gaspard Philippe
Tél. 06 29 97 69 70
Les lundi et mardi : 10h/18h
Le jeudi : 10h/18h30 - Le vendredi : 10h/19h
Le samedi : 9h30/19h30
Le dimanche : 10h/15h



Fête du Pain

CONCOURS 2015 de la meilleure baguette de tradition de Bordeaux et de Gironde

1^{er} prix Bordeaux
BOULANGERIE ANTONE
Antoine SAVOYARDI
125 rue de Laseppe - Bordeaux

2^{ème} prix Gironde
BOULANGERIE SANS
Jean-Noël SANS
2 route de Léognan - Gradignan

1^{er} prix Gironde
LE FOURNIL DE CRÉON
Stéphane CLOAREC
19 av. de l'Entre-deux-Mers - Créon

3^{ème} prix Gironde
BOULANGERIE SAVEURS & TRADITIONS
Sylvain PICQUET
40 av. Charles de Gaulle - La Brède





Avec la participation de :









www.larondedesquartiersdebordeaux.com

Les Berges du Lac

Situées sur la rive du lac de Bordeaux, à proximité du quartier des Aubiers, les Berges du Lac accueillent le premier éco-quartier de Bordeaux. Desservi par le tramway, Ginko allie logements écologiques et commerces de proximité. Depuis 2013, de nombreux commerçants se sont installés autour de la place Jean Cayrol avec la satisfaction d'être des pionniers. Bienvenue à Ginko !



■ Les vergers du lac

Dans ce tout nouveau quartier, Ufuk et sa femme Hatice ont ouvert, il y a 6 mois, une très jolie boutique au décor chaleureux. Après avoir travaillé 18 ans chez un grossiste, Ufuk a souhaité mettre à profit ses connaissances pour ouvrir son propre magasin et faire partager son goût pour les produits de qualité. Vous y trouverez des fruits et légumes français et de saison, mais aussi des fruits déshydratés, des produits d'épicerie et un rayon de produits BIO. Le dimanche, achetez également huitres et poulet rôti dans la boutique.

1 bis place Jean Cayrol
Tél. 06 95 74 95 66
Du lundi au samedi :
10h30/13h30 - 15h30/19h30
Le dimanche : 9h30/13h30

■ Secrets de pains

Nicole, boulangère, s'est associée avec Roger, ingénieur à la retraite pour créer, en juillet 2013, la première boulangerie du quartier Ginko « Secrets de pains ». Tous deux, aidés par leur équipe composée en majorité de femmes, proposent plus qu'une boulangerie. Ici vous pourrez venir acheter votre pain, mais aussi prendre un café et déjeuner le midi. Nicole fabrique tous les jours une très grande variété de pains natures ou aux céréales, ainsi que des viennoiseries et des pâtisseries. Le midi, venez découvrir leurs succulents sandwiches, salades, quiches, croque-monsieur et gourmandises. Par temps ensoleillé, profitez de la terrasse à deux pas du lac.

17/19 place Jean Cayrol
Tél. 05 56 50 19 57
Du lundi au dimanche : 7h/20h

■ Tabac/Presse Ginko

Hanene et son mari voulaient créer un tabac/presse depuis longtemps. Le quartier Ginko leur a offert l'opportunité de s'implanter et de créer des contacts avec la population. Véritable lieu de rencontre, vous pourrez y acheter votre journal ou votre revue préférée, accueilli avec le sourire. Vous y trouverez également jeux de grattage, papeterie, carterie, confiseries... Prochainement, vous pourrez y effectuer votre grille de loto et loto sportif. Et avec l'arrivée des beaux jours, le couple va installer une terrasse extérieure, pour permettre aux clients de boire un café et de partager un moment avec les riverains.

1 place Jean Cayrol
Tél. 05 56 39 80 44
Du lundi au vendredi : 7h30/14h - 15h/19h30
Le samedi : 7h30/19h30
Le dimanche : 7h30/13h



■ La Conciergerie

Dès votre installation dans le quartier, rendez-vous à la Conciergerie de Ginko, devenue une structure essentielle à la vie du quartier. Simplifiant la vie des habitants, elle propose tout un panel de services tels que relais pour La Poste, relais TBC, démarches administratives, pressing, cordonnerie, garde d'enfants, petits travaux à domicile... Optez pour les « bons plans conciergerie » qui proposent, par exemple, des

commandes groupées de fournitures scolaires, ou encore la collecte de vêtements.

Place Jean Cayrol
Tél. 09 70 80 55 65
Du lundi au vendredi : 8h30/9h30 - 17h/19h
www.conciergerie-solidaire.fr

SPAR de Nansouty

Nouvelle direction!

Livraisons à domicile
le mardi et le vendredi

**Secteurs d'activités de Nansouty, Victoire,
Barrière de Toulouse et Barrière St.Genes**

Horaires

du lundi au samedi
8h à 21h30

le dimanche et jours fériés
8h à 13h

SPAR



271 Cours de la Somme 33 800 Bordeaux

05 56 92 94 54

06 09 54 91 91

Le Bordeaux des Hommes

Les hommes modernes aiment prendre soin d'eux. Plusieurs enseignes se sont spécialisées dans le prêt-à-porter ou les soins pour hommes. Tour de piste pour découvrir quelques-unes de ces boutiques.



■ Le Boudoir de Sophie

Messieurs, venez vivre une nouvelle expérience au boudoir de Sophie ! Dans son espace au cadre baroque, ce salon vous propose de raviver les habitudes anciennes grâce à son service de barbier. Sophie et son équipe mettent un point d'honneur à utiliser des techniques minutieuses pour vous assurer un rasage net et agréable. Vous pourrez notamment apprécier le massage du visage prodigué en fin de soin, pour vous détendre et apaiser votre peau. Ouvert en juillet 2013, le Boudoir de Sophie propose également une large gamme de soins esthétiques pour hommes et femmes : soins du corps et du visage, épilation, coiffure, maquillage... Profitez-en !

31/33 rue Saint James
Tél. 05 56 23 03 39
Les mardi, mercredi et vendredi : 9h/19h
Le jeudi : 9h/21h
Le samedi : 9h/18h
www.leboudoirdesophie.fr



■ Alain Figaret

Vous trouvez difficile de choisir entre un style classique ou original ? Pas d'inquiétude, rendez-vous chez Alain Figaret ! Dans cette boutique, installée depuis 40 ans à Bordeaux, venez redécouvrir les belles matières : coton, tissus italiens, fil d'Egypte ou encore boutons en nacre naturelle. Ouvert en 1968 à Biarritz, cette enseigne de prêt-à-porter de luxe offre un large choix de chemises, réalisées dans une centaine de tissus différents, avec une douzaine de cols et plusieurs longueurs de manches. Découvrez également les costumes de cérémonie, auxquels vous pourrez ajouter une touche de charme grâce aux cravates ou écharpes en soie italiennes.

57 cours de l'Intendance
Tél. 05 56 81 88 29
Du lundi au samedi : 10h/19h
www.figaret.com



■ J.M. Weston

J.M. Weston incarne l'élégance à la française. Cette marque intemporelle de qualité propose une large gamme de chaussures d'exception, prouvant une nouvelle fois que la fabrication française demeure inégalée. Connue dans le monde entier pour ses mocassins iconiques, portés de génération en génération, par-delà les styles et les époques, cette marque demeure une référence dans l'univers de la chaussure pour hommes. Fondée en 1891 à Limoges, cette entreprise souhaite aujourd'hui moderniser ses collections, tout en conservant la tradition de sa fabrication. Ce style libre et authentique, qui a séduit de nombreuses célébrités, vous offrira la garantie d'être bien chaussé.

48 cours Georges Clemenceau
Tél. 05 56 44 11 77
Le lundi : 14h/19h
Du mardi au samedi : 10h/19h
www.jmweston.fr



■ Mangas

Vous êtes à la recherche d'un costume sur-mesure pour une occasion très particulière ? Rendez-vous chez Mangas. Cette enseigne, qui signifie « manche de chemise » en espagnol, propose des coupes de costumes entièrement personnalisées : 2 ou 3 pièces, veste droite ou croisée, pantalon avec ou sans pinces, poches classiques ou cavalières... Tout est minutieusement choisi pour s'adapter parfaitement à votre morphologie.

Marc et Corentin s'appliqueront à prendre vos mesures pour créer le patron qui permettra de réaliser votre costume, selon le tissu de votre choix : uni, rayé ou fantaisie, en pure laine, coton ou mélangé, en tissu d'été ou d'hiver... Pour la réalisation, compter environ un mois.

22 rue des Remparts
Tél. 05 56 79 33 60
Du mardi au samedi : 10h30/12h - 14h/19h
www.mangasbordeaux.fr

Les Blouses Roses

En juillet prochain un tournoi de pétanque inter-entreprises sera organisé au profit des Blouses Roses. Une association à découvrir.



Brèves de Bordeaux. Qui sont les Blouses Roses ?

Daphné Vidal. C'est une association nationale, reconnue d'utilité publique, qui recense 4 600 bénévoles à travers la France. Au sein du comité de Bordeaux, 230 Blouses et Blousons Roses sont présents sur 22 sites (établissements hospitaliers et EHPAD). Chaque jour, nous nous mobilisons pour distraire et reconforter enfants, adultes et personnes âgées hospitalisés, via des activités

ludiques, créatives et artistiques. Apporter une bouffée d'oxygène, un bien-être à travers le plaisir de créer, redonner le goût de vivre en rompant l'isolement social et en permettant de retrouver un projet d'avenir, voilà notre objectif !

BdB. Quelles sont vos principales actions ?

Daphné Vidal. Nous adaptons chacune de nos activités au public rencontré et à son environnement de prise en charge. Les Blouses Roses interviennent en binôme et avec l'accord du personnel hospitalier. Nous apportons une écoute attentive et de la distraction. Les personnes âgées, souffrant souvent de solitude, apprécient notre présence. Nous organisons des animations thématiques comme Noël, le Carnaval, la Fête de la Peinture au printemps... Nous contribuons également au bien-être des patients en participant à l'amélioration des locaux (mise en place d'un nouvel accueil des fratries à l'Hôpital

des Enfants, pose de stores spécialisés en néonatalogie, décoration du sas d'accueil du bloc opératoire pédiatrique...). Tout cela fait partie de notre mission !

BdB. Pourquoi vous associer aux commerçants pour ce tournoi ?

Daphné Vidal. La Ronde des Quartiers de Bordeaux nous a proposés cette opération qui véhicule des valeurs que nous partageons, comme la solidarité et la proximité ! Par ailleurs, l'essentiel de nos ressources provient de dons. Ceux-ci permettent d'acheter des fournitures de loisirs créatifs, des équipements informatiques, des jeux, ou encore de financer des formations pour les bénévoles.

C'est grâce à ce type d'opérations que nous pouvons continuer à nous mobiliser.

Pour en savoir plus, retrouvez-nous sur Facebook – Les Blouses Roses Bordeaux

LA RONDE DES QUARTIERS DE BORDEAUX
VOS COMMERÇANTS & ARTISANS

BORDEAUX 16, 17 et 18 JUILLET
Les **BRADERIE** **BONNES AFFAIRES**

larondedesquartiersdebordeaux.com

Vivre au naturel

Le retour « au vrai », le besoin de vivre et de consommer de façon naturelle n'a jamais été aussi important qu'aujourd'hui. Voici quatre exemples d'initiatives qui vont dans ce sens.



■ Famille Mary

Un coup de bourdon ? Venez découvrir le miel, le pollen, la propolis et la gelée royale sous toutes leurs formes ! Produits gourmands, cosmétiques, santé ou bien-être, ce magasin offre une large gamme de produits naturels. En plein centre de Bordeaux, Maya vous ouvre sa ruche dans un cadre coloré et épuré. Ouvert depuis 6 ans, ce magasin représente l'entreprise familiale fondée en 1921 ; propriétaires de 1 200 ruches dans le Maine et Loire, ces spécialistes de l'apiculture sont avant tout des récoltants sélectionneurs depuis 3 générations. 30 variétés gourmandes, naturelles et créatives vous attendent pour des moments de plaisirs sains.

23 rue des 3 Conils
Tél. 05 56 30 36 92
Du mardi au samedi : 10h30/14h - 15h/19h
www.famillemary.fr



■ Nature et potager en ville

La végétalisation des villes s'intensifie en France. « Nature & Potager en ville », pionnier en agriculture urbaine sur Bordeaux, développe depuis 2013 des solutions écologiques d'aménagements paysagers comestibles hors-sol. Marie-Dominique Pivetaud est à l'initiative de ce projet. Destinés en premier lieu aux particuliers, les mini-potagers présentés dans des sacs souples en géotextile sont composés d'une association de plantes mellifères, potagères et aromatiques qui s'adaptent à tous types d'espaces urbains. Faciles d'entretien, ils embellissent terrasses, jardins et toits avec un mode de culture éco-responsable. Aujourd'hui, cette start-up se développe et propose son service aux professionnels. Retrouvez-la à l'écosystème Darwin, sur les grands marchés de Bordeaux et sur de nombreux événements de la région.

87 rue de Queyries
Tél. 06 14 80 54 21
www.natureetpotagerenville.fr



■ Le Blé en herbe

Produit de consommation courante, le pain est l'allié indispensable de tout repas. Aristide, artisan-boulangier, est un spécialiste du pain bio cuit au feu de bois. Ses créations, élaborées à partir de farine bio au levain sauvage, de farine de châtaigne, de quinoa ou de sarrasin ont des goûts inimitables. Situées rue Judaique et rue Saint Sernin, les boulangeries « Le Blé en herbe » proposent une large gamme de produits, comme le pain moulé sans gluten, la couronne miel-pomme-noix-raisin, le pain de campagne traditionnel mi-complet, complet ou intégral, le pain aux noix, aux noisettes, aux amandes ou au cumin... Retrouvez également les pains du Blé en herbe sur les grands marchés de Bordeaux et dans les magasins Biocoop de Bordeaux Métropole.

145 rue Judaique
Tél. 05 56 24 53 57
Du lundi au vendredi : 9h/minuit
Le samedi : 10h/minuit



■ La Recharge

Une personne jette en moyenne 125 kg d'emballages ménagers par an. « La Recharge » a décidé d'œuvrer pour la réduction de ces déchets. Guillaume et Jules travaillent directement avec les fournisseurs, pour proposer des produits sans emballage. Installés au cœur de Bordeaux depuis juillet 2014, ils sont à votre service pour vous donner les meilleurs conseils de consommation. Que ce soit des produits frais, saisonniers, biologiques ou locaux, à La Recharge,

on achète les ingrédients nus, on apporte ses propres contenants et on ne paye que le produit. Envie d'en finir avec le suremballage ? Rendez-vous dans le quartier de la Grosse Cloche pour des courses saines et bonnes pour l'environnement !

38, rue Sainte Colombe
Tél. 09 82 52 92 21
Du mardi au samedi : 10h30/19h30
www.la-recharge.fr

Trucs et astuces, pour réussir les Soldes !

Les soldes d'été vont débiter le 24 juin. Pendant six semaines, vous aurez une nouvelle fois l'occasion de faire de bonnes affaires. Mais pour que cela ne devienne pas un parcours du combattant, voici quelques règles à respecter pour préparer un shopping 100% réussi.



I Faire le tri

Avant de partir à l'assaut des bonnes affaires, il est important de bien faire le tour de ses besoins. Cela peut être l'occasion de faire un tri et de renouveler sa garde-robe. Dans tous les cas, pour ne pas vous retrouver avec des vêtements

« jamais portés », faites une liste de ce dont vous avez réellement besoin et de ce que vous souhaitez vous offrir.

I Etablir un budget

Un des risques des soldes est l'achat impulsif, qui peut entraîner un dépassement de ses limites financières. Il est donc important de se fixer un budget à ne pas dépasser lors du shopping.

I Porter une tenue adaptée

Le jour J, vous allez passer votre journée à arpenter les rues, à déambuler dans les rayons et à essayer plusieurs tenues ou accessoires. Il convient donc de privilégier une tenue simple

et confortable avec de bonnes chaussures. Pour éviter toute mésaventure, un petit sac en bandoulière avec seulement le nécessaire reste la meilleure solution. Pensez également au sac shopping, pour éviter de porter plusieurs paquets à la main.

I Les démarques

Les périodes des soldes ne sont pas toutes égales au niveau des prix et s'organisent par vagues : c'est ce qu'on appelle les démarques. La 1^{re} démarque se déroule la première semaine et offre des réductions allant jusqu'à 40 %. A cette période tous les modèles et tailles sont disponibles. Puis vient la 2^e démarque, où fleurissent des remises de 50 %. Enfin, arrive la fin des soldes avec la 3^e démarque allant jusqu'à 70 %. C'est la période des petits prix, mais également des choix limités.

I Les garanties

En période de soldes, apparaissent un peu partout des affiches « articles soldés, non repris et non échangés ». Dans tous les cas, en cas de « vice caché » la loi oblige le vendeur à effectuer un échange ou un remboursement.

PEACE PLANET
Magasin de prêt à porter . Accessoire de mode . Cosmétiques
Bijoux fantaisie . Sacs et Chaussures . Linge de maison
Ouverture: Lundi* au Samedi 9h /13h - 14h30/19h [*2ème et 4ème Lundi fermé]

300m²

HOMME . FEMME . ENFANT à partir du 3 mois jusqu'à TAILLE 60

13 rue Robert Schuman, Centre Commercial de Place de L'Europe
33300 Bordeaux www.peaceplanet.fr

Le coin gourmand

Tartare de fraises gariguette, gingembre et menthe au mascarpone



Ingrédients (pour 1 personne) :

- > 6 à 8 fraises
- > 1 c. à café de sucre cassonade
- > 1 c. à soupe de mascarpone
- > 1 feuille de menthe
- > 1 c. à café de gingembre râpé (frais)

- Couper les fraises en petits dés, puis ajouter le sucre
- Dans un saladier, verser le mascarpone, le gingembre et la menthe ciselée, puis fouetter tous les ingrédients ensemble
- Ajouter les fraises à la préparation, puis remuer délicatement à l'aide d'une spatule
- Monter la préparation dans un cercle et réserver au frais pendant environ 2 heures

Le + : pour la déco, garder une fraise et la couper en tranches fines pour entourer le dessert une fois ce dernier décerclé.

Chez Mémé.com
51 rue Saint Rémi - Bordeaux
Tél. 05 56 48 03 20

>29 mai

Fête des mères au Grand Parc

Distribution de roses, massages.

>30 et 31 mai

Festival de la nature à la Grosse Cloche

Apprendre à vivre mieux, à consommer différemment. Nombreux stands pour des pauses gourmandes. Animations musicales et artistiques.

>11 au 28 juin

Les Epicuriales

Les terrasses des restaurants vous accueillent pour cette 21^e édition. Nombreuses animations.
+ d'info sur www.epicuriales.com

Allées de Tourny

>12 et 13 juin

Fête de l'huître 15^e édition

Dégustation d'huîtres et grillades dans une ambiance musicale.

Vendredi : Little Monkey
Samedi : Pacific Islanders
Manège pour enfants.

Quartier Saint Augustin

>21 juin

Fête des pères à Judaïque

Concours de pétanque au Parc de Lucy à partir de 14h.

>21 juin

Festi Festin

Soirée musicale, repas en plein air, animations pour petits et grands.

Place Gaviniès – Quartier d'Ornano

>24 juin au 4 août

Soldes d'été dans les commerces de Bordeaux

>27 juin

Fête de la moule

Dégustation de moules dans une ambiance musicale

Parc de Lussy - Caudéran

>16 au 18 juillet

Les 3 B Bordeaux Braderie Bonnes affaires

Braderie organisée par la Ronde des Quartiers de Bordeaux.
Plus grande braderie d'Aquitaine.

>25 septembre

Forum des métiers

5^e Forum de l'emploi des métiers du commerce et de l'Artisanat. Organisé par la Ronde des Quartiers de Bordeaux et Pôle emploi. Plus d'un millier de postes proposés, témoignages de professionnels, recrutement...

>26 au 28 septembre

Bon Goût d'Aquitaine

Grand marché des spécialités et traditions régionales. 200 stands de produits du terroir, pôle développement durable et nombreuses animations.

Avenue Thiers

>29 septembre

au 2 octobre

Féria de la Victoire

Organisée par l'association des commerçants de la Victoire. Grande attraction de cette Féria : la « Ganaderia Labat » avec 6 spectacles taurins. Ambiance musicale avec la présence de 6 bandas.



BORDEAUX
BRÈVES DE

Magazine édité à 25 000 exemplaires par « La Ronde des Quartiers de Bordeaux », association de commerçants et artisans.

Direction de la publication
Christian Baulme

Photos et visuels
CCI de Bordeaux, CMARA, Ronde des Quartiers de Bordeaux, Shutterstock.

Création
Créative Mood

Impression
Korus Edition



Dépôt légal
Mai 2015

N° ISSN : 2114-9453

Contact
contact.laronde@orange.fr
102, rue Sainte-Catherine
33000 Bordeaux
Tél. 05 56 81 12 97
www.larondesquartiersdebordeaux.com



Quartier St Pierre
20 rue Piliers de Tutelle
33000 Bordeaux
Ouvert du mardi au dimanche 19h-02h
05.56.44.70.23
contact@lecomptoirdetutelle.fr

Dimanche

L'assiette du Comptoir
+
2verres de vin
15€

Mardi/Mercredi

La planche du Comptoir
+
1 bouteille de vin
35€

Jeudi

"Sooo Girly"
Cocktails à
6€
Pour les filles