



Echevinat des Sports

Belgique -België

P.P

Bruxelles 2

BC 30242

P 705065

Section Laeken, Neder-O-Heembeek, Haren

Numéro d'entreprise 0458.054.091

Journal n°1 / 2024 : Janvier & Février

N'oubliez pas notre rendez-vous :

Le dimanche 21 janvier 2024 à 12h30



Repas de **Nouvel An**
Au Restaurant Duchâteau



Editeur responsable : Clémentine Buggenhout - Kruisberg, 11 - 1120 Bruxelles

Compte AN Laeken : IBAN : BE87 0013 9465 6094 - BIC : GEBABEBB

Siège social : Les Amis de la Nature de Laeken - av. Houba de Strooper, 214 - 1020 Bruxelles

Adresse Mail : lesamisdelanature.laeken@gmail.com

Edito



Chers amis,

Au nom de toute notre équipe nous vous souhaitons une merveilleuse année 2024. Puisse celle-ci vous apporter santé, joies et énormément de moments festifs ou simplement agréables à

partager avec ceux qui vous sont chers.

Ce début d'année sera aussi celui des bonnes résolutions et parmi celles-ci, le renouvellement de votre cotisation annuelle auprès des Amis de la Nature. A ne pas oublier !

Pour débiter cette année nouvelle, le mercredi 10 janvier après-midi, une conférence de Willy Persy nous plongera dans la rencontre des vallées de la Salm et de l'Ourthe.

Le samedi 13 janvier Myriam Jaumain vous propose de l'accompagner dans la promenade de la Première enceinte dont nous avons suivi sa conférence tout dernièrement.

Guy Trompet nous reviendra le 17 janvier et nous échauffera les yeux et les oreilles avec les couleurs et les rythmes du Brésil tandis qu'Odette éveillera nos papilles ...

Le dimanche 21 janvier à 12h30, nous vous invitons à notre déjeuner de nouvel an qui se tiendra comme de tradition à la table de Sébastien Duchateau. Un délicieux repas 4 services et apéritif vous est toujours proposé à un prix démocratique grâce à la contribution de notre association.

Le mercredi 24 après-midi, nous innovons et vous convions à l'Initiation et aux tables de Whist, activité organisée par Nicole Malengreau qui pour l'occasion vous fera aussi goûter son célèbre tiramisù !

Le mercredi 31 janvier, ce sera au tour de notre excellent photographe et ami Gilou, de nous présenter un petit reportage sur le magnifique city-trip que nous avons organisé derniè-

rement en Champagne. On se réjouit déjà de revivre ces très beaux moments partagés au pays de Renoir.

Pour vous faire découvrir notre patrimoine, le samedi 3 février, Isabelle vous propose une sortie culturelle en partant à la rencontre de notre folklore bruxellois à travers la visite du musée du Meyboom. Celle-ci sera suivie d'un déjeuner en centre-ville. Non peut-être !

Pour la St Valentin, Axelle, André et Armand nous feront voyager d'un continent à l'autre à travers leur kaléidoscope de montages photographiques extraordinaires tandis que Michèle Mercier nous préparera sa délicieuse choucroute.

La seconde balade de Myriam nous emmènera à la découverte des secrets de la jonction historique Nord-midi le samedi 17 février à 10h. Un déjeuner convivial suivra cette promenade pour ceux qui le souhaitent.

Enfin, nous terminerons ce mois de février en après-midi avec la projection d'un documentaire sur le Mexique, pays ô combien chargé de culture !

Si vous avez des idées ou envie d'activités, ce serait vraiment sympa de nous en faire part et nous tenterons de les organiser.

Notre équipe d'organiseurs de la marche Adeps qui aura lieu le dimanche 28 avril font également un appel aux bénévoles avant, pendant et après l'activité. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

Dans l'attente du plaisir de vous rencontrer à l'une ou l'autre de nos activités, je vous souhaite un moment de plaisir et de détente en parcourant le présent journal

A très bientôt.

Clémentine Buggenhout
Présidente

A notre agenda. . .

- Mercredi 10 janvier 2024 à 14h30 :** A la rencontre des vallées de la Salm et de l'Ourthe : *Willy Persy*
- Samedi 13 janvier 2024 à 10h :** 1^{ère} enceinte Ste-Catherine, Balade : *Myriam Jaumain*
- Mercredi 17 janvier 2024 à 18h30 :** Bonito-Jardim-Bodoquena et Bom Jesus de Go (Brésil) :
Guy Trompet - Repas : Entrevero du Sud Brésil, *Odette*
- Dimanche 21 janvier 2024 à 12h30 :** Repas Nouvel-An au Restaurant Duchâteau : *Isabelle Rigaux*
- Mercredi 24 janvier 2024 à 14h30 :** Initiation et tables de Whist : *Nicole Malengreau*
- Mercredi 31 janvier 2024 à 18h30 :** Notre Mini Trip en Champagne, *Gilbert Van Drunen*
Repas : poulet au champagne, tagliatelle, *Odette*
- Samedi 3 février 2024 à 10h30 :** Visite Musée Meyboom et resto, *Isabelle Rigaux*
- Mercredi 7 février 2024 à 14h30 :** Notre Mini Trip en Champagne, *Gilbert Van Drunen*
- Mercredi 14 février 2024 à 18h30 :** « D'un continent à l'autre N°8 » avec Axelle, André et Armand
Repas : choucroute, *Michèle Mercier*
- Samedi 17 février 2024 à 10h :** Jonction Nord-Midi, *Myriam Jaumain*
- Mercredi 21 février 2023 à 14h30 :** Film documentaire « Le Mexique »

!! Appel aux bénévoles pour la marche ADEPS du dimanche 28 avril 2024 !!

----- Vacances scolaires de Carnaval : du 28 février au 6 mars 2024 -----

PETIT RAPPEL

CONCERNANT



La réservation des activités

Nous vous rappelons que les activités doivent faire l'objet d'une réservation, excepté celles des mercredis après-midi qui ne nécessitent pas une logistique particulière.

Les réservations des activités impliquent le paiement préalable de celles-ci et le versement doit nous parvenir 7 jours avant l'activité des mercredis avec repas.

Pour les excursions ou visites d'expositions, nous engageons des guides et sommes tenus de les réserver un mois à l'avance. Nous vous demandons donc instamment de réserver et payer vos excursions dans ce délai sous peine de vous voir refuser l'excursion si le quota est atteint.

Nous comptons sur votre collaboration !

L'annulation de vos activités

Si malencontreusement, vous ne pourriez assister à une activité réservée, nous ne pourrions vous rembourser qu'en fonction des frais déjà engagés pour celle-ci et le remboursement éventuel ne pourra se faire qu'après l'activité. Aucune annulation de repas ne pourra prétendre à un remboursement après le lundi précédant celui-ci.

Merci de votre compréhension !

En ce mois de janvier, il est temps de penser à renouveler votre cotisation afin de ne rater aucune de nos prochaines activités et rester informé par notre journal bimestriel.

Programme

Mercredi 10 janvier 2024 à 14h30

HAUTE ARDENNE

A la
rencontre des Vallées de la Salm
et de l'Ourthe

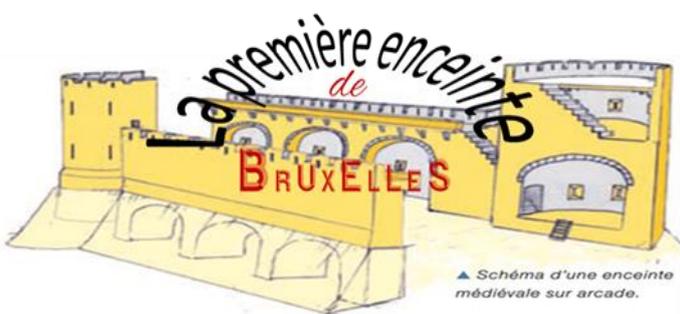
présentée par **Willy Persy**



En cette période de fortes chaleurs que nous avons connues en juillet et août 2022, nous voici partis en Haute Ardenne, aux confins des provinces de Liège, du Luxembourg et des Hautes Fagnes.

Bénéficiant d'une nature à la beauté incomparable et quasiment vierge de toute pollutions industrielles, cette région nous offre un ensemble merveilleux de collines boisées et un tissu de forêts parmi les plus vastes du pays ainsi que de larges vallées où se blottissent de paisibles hameaux et villages agricoles typiquement ardennais aux habitants robustes regroupées autour de l'église ou d'une ferme-château. On découvre ici des plateaux verdoyants aux larges horizons ondoyants, des lacs et étangs, des rivières aux eaux limpides. Allons, par des chemins de caillebotis, à la rencontre des réserves naturelles au cœur des Fagnes. Effectuons, dans cette région, qui connut l'exploitation du schiste et de la coticule, quelques superbes promenades ne manquant pas de dénivelés. Ici, plane toujours le souvenir de la terrible bataille des Ardennes ainsi que celui des Chasseurs Ardennais. Traditions et légendes telles que celle des Macrales ou celle des Massotais sont toujours bien vivaces. Visitons ensemble les régions de Vielsalm et Gouvy.

Samedi 13 janvier 2024 à 10h : la promenade



Promenade avec Myriam Jaumain, celle-ci fait suite à la conférence présentée par Myriam le mercredi 6 décembre 2023.

Départ et arrivée : Place Ste Catherine

Rendez-vous : Place Ste Catherine sur les marches de l'Eglise à 10H - **Durée de la promenade :** +/- 2 heures

Pourquoi pas un petit repas après, au Rugbyman One, quai aux Briques

Renseignements : Myriam Jaumain - Tél. 0477/793656

Mercredi 17 janvier 2024 à 18h30



BONITO - JARDIM - BODOQUENA
& **BOM JESUS DE GOIAS**



présenté par **Guy Trompet**,
Guide-nature, Instructeur océanologie

Avec ses rivières, ses cascades aux eaux cristallines et ses merveilleux parcs nationaux, voici une destination recommandée aux amoureux d'écotourisme. Grottes, lacs d'eaux claires, piscines naturelles et forêts vierges préservées font le charme de ce bout de paradis au centre-ouest du Brésil, la région héberge l'une des zones humides les plus riches de la planète. Présentation des poissons tropicaux hauts en couleur, entre autres, les piraputangas à queue rouge et les daurades dorées qui se déplacent habituellement en

bancs... autres piranhas etc... Ainsi que de grandioses paysages forestiers, des insectes et des oiseaux multicolores ! Nous vous proposons de découvrir cette région lointaine et peu connue de ce côté-ci de l'Atlantique.

Repas : Entrevero du Sud Brésil, *Odette*

Prix : 8 € pour les membres et 10 € pour les non-membres. Paiement pour le 10 janvier 2024.
Le versement sur le compte des « AN » (n° compte repris à la 1^{ère} page) vaut réservation.

Dimanche 21 janvier 2024 à 12h30

MENU « DÉCOUVERTE »



Rendez-vous :

Restaurant Duchâteau

Fond St-Landry à 1120 Bruxelles

Prix :

35 € pour les membres –

45 € pour les non-membres

Boissons en supplément

Paiement vaut réservation sur le compte AN
(n° compte repris à la 1^{ère} page)

pour le 11 janvier 2024 au plus tard

Renseignements :

Isabelle Rigaux (Gsm 0477/232944)

Mercredi 24 janvier 2024 à 14h30



Les jeux de cartes sont l'occasion de faire fonctionner son cerveau et d'établir de nouveaux contacts. J'aimerais vous faire partager ma passion pour le whist, un jeu très présent dès le 18ème siècle.

Le jeu se joue à quatre et en 2 équipes de 2 qui peuvent changer à chaque donne.

Nous vous proposerons de suivre dans un premier temps le jeu de quatre personnes et puis de tester...

Vous dégusterez aussi un tiramisu au café qui est l'une de mes spécialités.

Mercredi 31 janvier 2024 à 18h30

NOTRE MINI-TRIP en Champagne

présenté par Gilbert Van Drunen

Il était tôt ce 19 octobre, mais nous étions tous présents pour ce court séjour en Champagne organisé par Clémentine et André.

Nous revivons ce soir les moments forts de notre escapade à Reims, Essoyes, Clairvaux et Troyes appréciée de tous les participants.

Repas : poulet au champagne, tagliatelle, Odette

Prix : 8 € pour les membres et 10 € pour les non-membres.

Paiement pour le 24 janvier 2024.

Le versement sur le compte des « AN » (n° de compte repris à la 1ère page) vaut réservation.



Samedi 3 février 2024 à 10h30

Les Compagnons de St-Laurent Visite du Musée

Après le succès de notre soirée Meyboom, nous avons l'opportunité de visiter le local et le musée des Compagnons de Saint-Laurent ainsi que le stockage des géants.

Visite et explications d'environ 1h30 avec Christian Reith, le Conservateur du groupe.

Pour les membres qui le désirent, cette visite sera suivie d'un restaurant au Cercle des Voyageurs, 18 Rue des Grands Carmes - 1000 Bruxelles.

Rendez-vous : à 10h30, rue Rogier Van Der Weyden, 18-20 à 1000 Bruxelles, en face du Palais du Midi.

Prix de la visite : 10 €, avec un pack comprenant un gobelet Meyboom, une bière Meyboom (à déguster chez soi) et un livret. Paiement sur le compte des AN (n° compte repris à la 1ère page).

Renseignements :

Isabelle Rigaux (Gsm 0477/232944)

Menu proposé par le Restaurant « Le Cercle des Voyageurs »

Apéritif : Une coupe de prosecco ou une bière 33cl au fût ou un cocktail +olives et cubes de fromage

Plat : Pavé de boeuf sauce archiduc ou au poivre vert, frites **OU**
Saumon à l'aneth, légumes et pommes de terre **OU**
Vol au vent, frites

Dessert : Tarte tatin **OU** Mousse au chocolat **OU** Dame blanche

Café ou thé

Prix : 28 €

Pour ceux qui viennent au restaurant, pouvez-vous prévenir Isabelle du choix du plat principal au plus tard pour le 28 janvier 2024.

Mercredi 7 février 2024 à 14h30

NOTRE
MINI-TRIP
en Champagne

présenté par Gilbert Van Drunen

Comme mercredi dernier, nous revivons cet après-midi les moments forts de notre escapade à Reims, Essoyes, Clairvaux et Troyes appréciée de tous les participants.



Mercredi 14 février 2024 à 18h30



Axelle
André
Armand

sont heureux de vous retrouver pour présenter un nouveau programme de courts métrages photographiques illustrant des endroits remarquables. Cette fois-ci, nous voyagerons principalement en Europe avec un petit crochet en Asie. La technique n'a pas changé : musique et images se fondent pour obtenir un dépaysement total. La fin de la projection (3 montages) constituera une agréable surprise...



1ère Partie

1. Vatican, l'état dans la ville
2. Varsovie, la ville phénix
3. Vienne, au gré de la valse
4. Budapest, la perle du Danube
5. Malte, l'île des Chevaliers
6. « Cinque Terre », les 5 villages flamboyants

2ème Partie

7. Oman, le pays de l'encens
8. Bali, l'île des dieux
9. Kérala (Inde), au pays des backwaters
10. Stairssss, une histoire d'escaliers
11. Colotrava ou Liège en couleurs
12. Résurrection, une restauration réussie

Repas : Choucroute, Michèle Mercier

Prix : 8 € pour les membres et 10 € pour les non-membres. Paiement pour le 7 février 2024. Le versement sur le compte des « AN » (n° compte repris à la 1^{ère} page) vaut réservation.

La
CHOUCROUTE



Samedi 17 février 2024 à 10h

En promenade à ciel ouvert sur les traces de la

JONCTION NORD/MIDI

organisée par Myriam Jaumain

A l'origine tous les trains qui arrivaient à Bruxelles aboutissaient dans une gare terminus, c'est-à-dire dans une impasse. Pour aller de la Mer du Nord en Ardenne, ou l'inverse, il fallait traverser Bruxelles par ses propres moyens. Très tôt la Ville de Bruxelles (1841) prend conscience de l'intérêt d'une jonction entre le nord et le sud de la ville mais il faudra attendre le 4 octobre 1952 pour que le tout jeune Roi Baudouin préside à l'inauguration de la ligne appelée définitivement «Jonction Nord/Midi». Nous partirons donc de la Place Rouppe, première gare du sud de la ville appelée Gare des Bogards pour parcourir le long des rues et boulevards les 3,5Km de la ligne souterraine pour aboutir à la Place



Place Rogier liée historiquement au développement du chemin de fer bruxellois. Tout le long de ce parcours témoin de la construction de la ligne les souvenirs, anecdotes et rebondissements divers seront évoqués.

Départ : Rendez-vous Place Rouppe à 10h, nous démarrons à 10h15

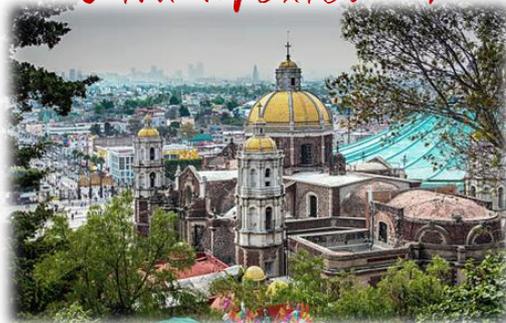
Arrivée : Place Rogier vers 12h30 - *Pour ceux qui le souhaitent, la balade sera suivie d'un lunch au restaurant Le Pêcheur du Nord, Boulevard du Jardin Botanique.*

Renseignements : Myriam Jaumain – Tél. 0477/793656.

Mercredi 21 février 2024 à 14h30

Mexique

ET
« Viva Mexico » !



Un film documentaire qui j'espère vous plaira. Le Mexique avec sa capitale MEXICO qui est, après Tokyo, la plus peuplée du monde avec 20 millions d'habitants.

Nous visiterons l'ancienne et la nouvelle partie du Mexique et ferons connaissance avec les nombreuses fêtes que connaît le pays.

Odette Zicot

Voyages 2024 _____

COMPLETS



8 jours / 7 nuits du 11 au 18 Juin 2024

1^{er} Acompte octobre : 230 € à verser sur le compte des AN - *avec communication* : **Voyage Italie 2024**.
Ensuite versement de : 450 € pour le 10 décembre, 450 € pour le 10 février et le solde de 449 € pour le 10 avril + 249 € pour le single le cas échéant. **L'entièreté du voyage devra être payée pour le 10 avril (soit 60 jours avant le départ)**.

Conditions d'annulation : les conditions imposées par le Tour opérateur seront de vigueur et 50 euros seront automatiquement retenus pour les frais d'administration dès confirmation du voyage par les AN.
A plus de 120 jours du départ : 270 € de frais d'annulation par personne, entre 120 et 60 jours du départ : 50% de frais d'annulation par personne - **Entre 59 et 30 jours du départ** : 75% de frais d'annulation par personne - **A moins de 30 jours du départ** : 100% de frais d'annulation.

Croisière de 8 jours en Andalousie

du jeudi 24 au 31 octobre 2024

Traditions, gastronomie et flamenco
(formule port/port)



Programme très complet en **pension complète boissons comprises aux repas et au bar** sur un luxueux bateau 5 ancres « **La Belle de Cadix** ». Prix imbattable. **Excursions, spectacles et animations comprises !**

Prix de la croisière en cabine double :

Pont intermédiaire : 1255 €/pers / Pont supérieur : 1320 € / Single : ± 640 € :

Attention : il faudra encore ajouter le prix du transport en avion et du transfert (environ 350 €) dont nous nous chargerons mais dont nous n'avons pas encore le prix au moment d'imprimer ce journal.

Tous les renseignements chez *Clémentine Buggenhout* (0474 706 740).

Rétro

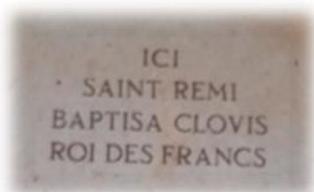


116 marches plus bas, 30m de profondeur SVP... nous découvrons un dédale de 18km. Des murs entiers de bouteilles de Champagnes prêtent à être débouchées (elles attendent encore), 116 marches plus haut : **CHAMPAGNE POUR TOUT LE MONDE.**

Notre chauffeuse Sonia fait monter dans son car les 35 membres des A.N. pour nous emmener en Champagne.

Premier arrêt, première visite : « Les caves de la maison de Champagne POMMERY »

Une flûte nous attendait... Mais après l'effort...



Après le dîner direction : « La Cathédrale de Reims »

Sous un ciel bleu, apparaît un édifice impressionnant, tout en dentelles de pierres.

En largeur, en longueur, en hauteur, en couleurs et j'ajoute en travers(e), la guide nous fit visiter cet imposant musée.

Découverte de notre hôtel « Les Demoiselles ».

Après une bonne nuit de repos direction : « L'Abbaye Cistercienne de Clairvaux » qui au fil du temps est devenue prison. Le dernier prisonnier fut transféré en juin et l'administration pénitentiaire a quitté définitivement les bureaux en septembre. L'ambiance apaisante du cloître restauré contraste avec la vieille prison, une salle commune de 30m² pour 30 détenus. Attention avec toilette le grand luxe. Sous les combles une vingtaine de cellules grillagées 1m/2m d'où le surnom « Cages à Poules ».



Après-midi : « RENOIR »

Au milieu de sa vie Auguste s'installe avec tout son petit monde à Essoyes, village de son épouse Aline. Il peindra jusqu'à son dernier souffle. La visite de l'atelier, de la maison, du jardin, des berges de l'Ource et du village fut une palette d'émotions et d'enchantements de tous les instants.

Après l'explosion de couleurs de ce magnifique après-midi, explosion de bulles dans nos palais délicats.

Dégustation du Champagne « Maison Thierry Mercuzot ».



Dernier jour : Eole avait élu domicile à TROYES (il s'est trompé de Troye).

Ville médiévale d'une forme caractéristique de bouchon de Champagne.

Déjeuner et après-midi libre.

Départ pour le retour.





Lors de ce Mini -Trip, les repas à Reims, à l'Abbaye et les soupers à l'hôtel émoustillèrent nos papilles gustatives. Ces repas nous ont également donné l'occasion de faire plus ample connaissance avec les nouveaux membres autour de ces dîners et soupers accompagnés de bons vins. Cette aventure a commencé et s'est terminée dans une très bonne ambiance. Un merci tout particulier pour notre chauffeuse Sonia.

Merci André pour son repérage ainsi qu'à Clémentine et son staff.
Michèle Mercier



Vendredi 28 octobre 2023

LEGENDS

Un parcours-spectacle
à la rencontre des légendes de nos régions

Une trentaine de nos membres ont participé à cet évènement. Du Chat Botté à la légende d'Auderghem, de la Belle et la Bête au Bal des Sorcières, ce sont tous ces récits envoûtants qui ont jalonné cette promenade enchantée.

Nous sommes sortis du parc avec des lumières plein les yeux mais aussi avec des chaussures crottées.



Dimanche 5 novembre 2023

à la
RENCONTRE
des
ESPACES VERTS



avec les nouveaux membres des Amis de la Nature.

Malgré un vent important, mais pas de pluie, nous sommes une dizaine à avoir rejoint Michel Francke pour une de ses balades dans Berchem Sainte Agathe, Ganshoren et Jette.

Le bois du Laerbeek était fermé à la suite à la tempête des jours précédents.

La balade était de 8 km mais certains d'entre nous l'ont raccourcie à 4 km en prenant le tram 9. C'est souvent possible quand les balades se déroulent près de la ville.

Le repas au restaurant fut l'occasion de bavarder

Nicole Malengreau

Mercredi 13 décembre 2023

une fois n'est pas coutume

Balade
avec Jacqueline Brison



Malgré le mauvais temps, nous étions huit au rendez-vous.

En passant par le Jardin Colonial, nous avons été admirer le Jardin des Fleuristes. Ce jardin est magnifique, avec de petits recoins agréables et un joli panorama sur la ville. Divers points d'eau donnent une touche zen à ce jardin. Enfin retour par le Parc Clémentine.

Merci Jacqueline pour l'organisation !

Divers



Notre marche ADEPS au départ du local des Amis de la Nature de Laeken sera organisée **le dimanche 28 avril 2024**.

La date paraît encore éloignée mais la préparation de cet événement demande de nombreuses démarches, déjà entamées.

Nous faisons appel à vous. Tous les bénévoles sont les bienvenus, pour : **le samedi 27 avril 2024** : le fléchage

le dimanche 28 avril 2024 : accueil, secrétariat, petite restauration, bar, vaisselle, etc...

le lundi 29 avril 2024 : le défléchage

Vous pouvez nous contacter dès maintenant et déjà un grand merci aux volontaires.

Robert Van Lancker (0476 65 29 27) - André Deferiére (0495 99 28 43).

Les recettes de MAMY ODETTE

Porc aux coques alias Carne de porco a Alentejana

C'est le plat emblématique du Portugal

Ingrédients : pour 4 personnes

1 kg de coques	3 cuillères à soupe de paprika
1.5 kg de viande porc maigre	1 feuille de laurier
1 kg de pommes de terre coupés en cubes	Beurre, huile d'olive
4 gousses d'ail	2 oignons
1/2 bouteille de vin blanc sec	Tomates pelées
1 citron traité	Sel, poivre, coriandre



Préparation :

- La veille, il faut préparer la viande, couper la viande en cubes et l'assaisonner avec l'ail, le paprika, le sel, le poivre, le laurier, et pour finir le vin blanc.
- Plonger les coques dans de l'eau avec du gros sel pour lui retirer le sable, changer cette eau de temps en temps.
- Le lendemain égoutter la viande et réserver la marinade.
- Dans une poêle, faire chauffer le beurre et l'huile d'olive. Ajouter les cubes de viande et les faire dorer sur tous les côtés. Disposer vos morceaux déjà dorés dans un wok.
- Faire dorer les oignons hachés et les tomates pelées dans la graisse de la viande. Et incorporez ces ingrédients dans le wok. Verser la marinade sur la viande et laisser mijoter doucement.
- Saler et poivrer à nouveau si nécessaire mais pas trop car les coques auront absorbé du sel.
- Faire frire les cubes de pommes de terre. Réserver. Ajouter vos coques à la viande, couvrir afin qu'ils puissent s'ouvrir, mélangez. Dresser les pommes de terre dans le wok sur la viande et les coques donc en mélangeant légèrement. Restes plus qu'à saupoudrer de coriandre et tranches de citron pour la déco.

Pastéis de nata (petits flans portugais)

Les pastéis de nata sont incontestablement le dessert emblématique du Portugal. Une mini tartelette en pâte feuilletée accueille ces petits flans à l'œuf, au citron et à la vanille.

Ingrédients : pour 12 personnes

Pâte(s) feuilletée(s) : 250 g	Jaunes d'œufs : 5
1 gousse de vanille	1 œuf
Sucre : 180 g	1 citron
Lait : 50 cl	1 pincée de sel
Farine : 35 g	Cannelle moulue



Préparation :

- Préchauffez le four th. 7 (210°C).
- Abaissez la pâte feuilletée et découpez-y des cercles un peu plus larges que vos moules.
- Chauffez le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en 2 et les grains de vanille.
- Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre et le sel.
- Lorsque le lait arrive à ébullition, retirez la casserole du feu, ôtez la gousse de vanille.
- Versez le lait vanillé sur le mélange sec de farine en fouettant bien. Ajoutez 5 jaunes d'œufs, 1 œuf entier. Ajoutez le zeste du citron et un filet de jus. Mélangez bien.
- Coupez des cercles dans la pâte feuilletée et placez-les dans de petits moules. Avec une cuillère à soupe, versez la préparation au lait sur la pâte.
- Enfourez 20 min. Les pastéis doivent être bien dorés, avec même un très léger aspect de brûlé à certains endroits. Saupoudrez-les de cannelle.

Envie de sortir au théâtre avec moi !



Au Public :

Le mardi 9 janvier 2024 à 20h30 :

L'avare

Je ne résume pas, tout le monde connaît. Juste dire que c'est Michel Kacenenbongen qui joue le rôle-titre et ça nous promet du plaisir.

Le mardi 30 janvier 2024 à 20h30 :

La tête dans le frigo

4 comédiennes épatantes sont aux manœuvres pour organiser les funérailles de la Granny retrouvée morte la tête dans le frigo. Elles vont en profiter pour régler leurs comptes et révéler tous les non-dits de la famille.

Le mardi 6 février 2024 à 20h30 :

La cerise sur le ghetto avec et mise en scène par Sam Touzanig

Il nous raconte son pénible à partir du Rif Marocain berceau de sa famille. Il nous montre comment marier sa culture d'origine à la Notre. Il décidera de s'exiler à l'intérieur en détruisant les caricatures.



tous
aux
spectacles!



Au Parc :

Le jeudi 8 février 2024 à 20h15 :

L'impresario de Smyre

Cette comédie se passe à Venise dans le monde de l'opéra et nous permet d'accueillir l'un des plus talentueux metteurs en scène de sa génération : Laurent Pelly. La grande chanteuse d'opéra Nathalie D'essayer fera partie de cette éblouissante distribution.

Renseignements : Christiane Raymaekers. Si vous voulez connaître mes dates d'abonnement, le prix des séances pour les seniors, n'hésitez pas à m'appeler au 0479/621948.

JOYEUX ANNIVERSAIRE

JANVIER

7 Myriam KUYPERS
8 Sonia VAN BRANTEGHEM
9 Marie-Jeanne MELOTTE
9 Mariame GULHAGOPIAN GARIKIAN
10 Françoise PACCO
10 Anne TROCH
10 Viviana PAZZINI
11 Bernardine DUQUENNOIS
16 Chantal LIEVENS
20 Rose-Marie BUGGENHOUT
21 Yvette DOTREPPE
25 Monique VANDEBROEK
29 Chantal VAN GUCHT
30 Marie-Louise BROEN

FEVRIER

1 Adrien SACRE
3 Pierre PEETERS
10 Martine TEIRLINCK
11 André GIJSSELS
11 Emma JACQUES
13 Anne-Marie COCQUYT
13 Jeannine GOOLAERTS
16 Martine COLIN
17 Reinilda D'HONDT
17 Nadia WAROQUIER
18 Chantal VOET
18 Yves VERSCHOREN
23 Jacqueline FONTEYN
24 Jeanine KONASZYNCKA
25 Danielle LEPAGE
26 Christiane GEERTS
27 Philippe GREGOIRE



Renseignements utiles

Les soirées

Toutes les soirées organisées par les AN de Laeken avec repas, se déroulent en **notre local situé rue De Wand, 93 à 1020 Laeken**, dans la salle au fond du couloir.

Prix du repas 8 € pour les membres, 10 € pour les autres, à payer le mercredi (au plus tard) qui précède la soirée du mercredi.

Compte : IBAN : BE87 0013 9465 6094 BIC : GEBABEBB

Bus 53, 83, 230, 231, 232 et trams 3, 7, 19. Ouverture des portes à 18h30, souper programmé vers 19h00, conférence vers 19h30.

Les après-midis

Les projections sans repas, mais avec café et tartes se déroulent le mercredi après-midi.

Dans ce cas, la salle est ouverte à 14h30 et la projection commence à 15h.

Responsables : Anne Troch, Odette Zicot et Christiane Raymaekers.

Pour tout contact : lesamisdelanature.laeken@gmail.com

- Clémentine Deferière-Buggenhout : clementine.buggenhout@gmail.com – tél. 0474 / 70 67 40

- Odette Zicot : odette.zicot@gmail.com – tél. 0479 / 28 40 54

- Les responsables des activités (voir articles dans le journal pour leurs coordonnées)

Sur le site de l'UFAN : www.amisdelanature.be,
vous trouverez le bulletin et l'agenda des activités organisées par les autres sections.

Cotisations de membres

Tarifs 2024

V	Cotisation pleine : concerne l'adulte à partir de 18 ans (chef de famille ou isolé).	20,00 €
A	Cotisation familiale : concerne conjoint et enfant à partir de 18 ans habitant sous le même toit avec une cotisation pleine.	10,00 €
J	Cotisation junior : concerne le jeune âgé de 15 à 17 ans .	6,50 €
K	Cotisation enfant : concerne enfant de 0 à 14 ans .	2,00 €
	Frais d'envoi postal de la carte à ajouter au montant de la cotisation	2,00 €
	Les membres A.N. des autres sections désirant recevoir le bulletin verseront	10,00 €
Il n'y a que 4 sortes de cotisations reconnues par la fédération (UFAN) : V – A – J - K		
Tableau établi par la Fédération des Amis de la Nature (UFAN)		
Certaines mutuelles encouragent le sport. Elles remboursent la cotisation pour des clubs de marche, renseignez-vous auprès de votre mutuelle, nous sommes à votre disposition pour remplir les documents nécessaires.		

Renseignements :

Courriel : lesamisdelanature.laeken@gmail.com ou chez la présidente : Clémentine Buggenhout (0474/ 70 67 40)

La cotisation donne droit à la participation à toutes nos activités et au journal de la section. La cotisation donne également accès à un tarif avantageux aux différentes maisons des Amis de la Nature à la côte, dans les Ardennes ou à l'étranger, ainsi que dans les auberges de jeunesse de Belgique et d'une des deux fédérations en France.

(Voir : www.amisdelanature.be)

Se faire membre d'une section donne droit à participer aux activités de toutes les sections de l'Union francophone des Amis de la Nature (UFAN) à qui nous transmettons vos données pour établir votre carte de membre. L'Ufan comme notre section s'engage à protéger vos données.

En rassemblant le programme de toutes les sections, vous aurez un choix d'activités rarement égalées par d'autres clubs.

Important : votre adresse e-mail nous permettra de vous transmettre nos programmes plus rapidement et de profiter de certaines opportunités de dernière minute !

(Pensez à nous avertir de vos changements d'adresse ou téléphone).

Le journal vous parviendra également par la poste.

Les cartes de membre sont à retirer auprès d'Odette, notre trésorière, au local, ceux qui ont payé le supplément poste la recevront par courrier (2 €).

Avis important à nos membres et aux parents de nos juniors. Les participants à une quelconque des activités des «Amis de la Nature» ne sont ni sous la surveillance ni sous la responsabilité d'aucun dirigeant. Ils sont SEULS responsables de leurs actes.

Les documents pour activités sportives à se procurer auprès de sa mutuelle sont remis soit au local soit par courrier si une enveloppe timbrée est jointe au document.

A retourner à l'ASBL « Amis de la Nature », avenue Houba de Strooper, 214 bte 1 à 1020 Bruxelles

Je souhaite : Devenir membre des AN
 Renouveler ma cotisation de membre AN
 Être informé(e) des activités des AN

Je verse la somme de € au compte : IBAN : BE87 0013 9465 6094 BIC : GEBABEBB des « Amis de la Nature »

Nom : Prénom :

Adresse postale :

Code postal : Commune : Date de naissance : / /

Téléphone : GSM :

Adresse email : Date : / /

