

L'Ascenseur

journal du quartier Grette/Butte

N° 55 - Novembre/Décembre 2005

Maison de Quartier de la Grette

LE JOURNAL DES OH ET DES BAH - LE JOURNAL DES OH ET DES BAH - LE JOURNAL DES OH ET DES BAH -

Dans ce numéro

- 1 **Agenda**
- 2 **Editorial**
- 2 **Retour sur événement**
- 2 **Association**
AGIR abcd
- 3 **Événement**
Théâtre
Festivités de Noël
- 4 **Dossier**
- 5 Découverte du haras
- 6 **Conseil de Quartier**
Événements
- 7 **Vie quotidienne**
équilibre alimentaire
- 7 **Hiver**
économies d'énergie
- 8 **Culture**
Lecture « coup de coeur »
- 8 **Boîte à idées**
- 8 **Gourmandise**
Cuisse de dinde à la muscade

*Joyeuses
Fêtes!*

Agenda

Bibliobus

GRETTE
Mardi de 16h à 18h30
devant la Maison de Quartier
Novembre : 29
Décembre : 6 - 13

BUTTE
Mercredi de 10h à 11h30
rue Pergaud (face au square)
Novembre : 23
Décembre : 7

VELOTTE

Chemin des journaux (face à l'usine Buhler) Mercredi de 10h à 11h30
Novembre 30
Décembre : 14

Marché de Noël à Strasbourg

Samedi 3 décembre - départ Maison de Quartier

Spectacles de Noël

organisés par la Maison de Quartier (voir page 3)



Ville de
Besançon

Après la période estivale, l'automne a revêtu ses couleurs. L'équipe de rédaction s'est mise au travail, avec enthousiasme, pour mieux vous informer, avec des bénévoles, afin que le contenu soit riche et diversifié.

Dans ce numéro, vous trouverez un dossier sur le haras qui est implanté dans votre quartier.

Celui-ci est ouvert tous les après-midi, en visite libre. Adressez vous à l'office de tourisme.

En cette fin de trimestre 2005, la Maison de Quartier de la Grette vous propose une palette d'activités, un programme varié et pour les festivités de fin d'année : marché de Noël à Strasbourg, Temps des Aînés, spectacles. Le programme sera disponible à l'accueil de la Maison de Quartier.

L'équipe de rédaction et le personnel de la Maison de Quartier vous souhaitent de joyeuses fêtes et une bonne année à tous.

La Maison de Quartier de la Grette accueille AGIR abcd

AGIR.abcd (Association Générale des Intervenants Retraités) est une association nationale de retraités, ayant exercé différents métiers, qui mettent leurs compétences au service d'actions de solidarité. Ces actions touchent plusieurs domaines en liaison avec divers organismes :

- enseignement (apprentissage du français, remise à niveau de jeunes adultes)
- parrainage de jeunes demandeurs d'emploi avec la Mission Locale et le MEDEF
- aide à la création d'entreprises avec Cré-Entreprendre-Initiative
- révision du code de la route
- participation aux activités de jeunes handicapés avec l'ADAPEI
- réalisation de missions à l'étranger...

Pour la Franche-Comté, le siège de l'association est situé à la Maison de Quartier de la Grette. AGIR abcd, avec plus de 80 adhérents pour la région, y développe d'ailleurs certaines de ses activités, en particulier l'enseignement du français.

Ces mêmes activités doivent progressivement se mettre en place à Dole et Montbéliard

Si vous souhaitez vivre une retraite utile dans une ambiance conviviale ou si vous voulez bénéficier des activités d'AGIR : rendez-vous à la Maison de Quartier de la Grette (accueil le mardi matin).

Contact : 03.81.40.00.43. Président : Jean Marie VUEZ.

du Goût et des Couleurs



Du 10 au 14 octobre, la Maison de Quartier est devenue la "Maison des saveurs et des épices". Plus de 300 enfants et quelques 70 adultes ont participé aux différents ateliers proposés.

Ainsi, de l'atelier sur l'équilibre alimentaire à la dégustation de pains (Union Patronale de la Boulangerie du Doubs) ou de chocolat, en passant par "l'atelier des 5 sens" ou "l'atelier des Petits Chefs", chacun a pu découvrir ou redécouvrir des saveurs d'antan, des goûts nouveaux, des conseils nutritionnels...

Plusieurs expositions étaient visibles :

"légumes variés", par les Jardins de Cocagne, "épices" par l'association la Ronde des Femmes, "du blé au pain" par le CFA Hilaire de Chardonnet. Elles ont ravi les yeux et les narines de tous les visiteurs de la Maison de Quartier. Cette semaine a été inaugurée autour d'un superbe

buffet des saveurs, préparé par les associations Miel d'Acacias et la Ronde des Femmes. L'association Brûlard Ensemble, toujours au rendez-vous, a par ailleurs accueilli deux classes de l'Ecole Lamartine autour d'un petit déjeuner équilibré (le même travail sera mené avec des classes de l'école élémentaire de la Grette).

Enfin, la semaine a été clôturée par une soirée familiale et musicale organisée par l'association la Ronde des Femmes.

Vivement la prochaine édition !

Envoyez vos articles, annonces ou dates de manifestation avant le 23 décembre
Prochaine édition du journal « L'Ascenseur » 2^e quinzaine de janvier

Ont collaboré à ce numéro :

Michel Omouri (Association Brûlard Ensemble), Mosbah Benmosbah (Habitant), Conseil de Quartier Grette-Butte, Jean-Marie Taverdet et Jean-Marie Vuez (AGIR Abcd), Jérôme Morel (ADDSEA), Katia Olives (Espace Jeunes, Mission locale), Aurore Giboudeaux (Espace Info Energie), Emilie Demoulin (Bibliothèque municipale), Nadia El Harchi (OPMHLM), Myriam Morlot, Frédérique Tournier, David Denis et Brahim Sedki (Maison de Quartier).

Un mot pour un autre,

Pièce de théâtre mise en scène par Sylvain Maurice,
d'après des textes de Jean Tardieu,

Vendredi 25 novembre, 20 h

Présentée par le Nouveau Théâtre,
Centre Dramatique National de Besançon et de Franche Comté
Spectacle tout public gratuit d'une heure,
construit autour de plusieurs pièces courtes de Jean Tardieu.
Trois comédiens jouent tous les personnages,
dans un mélange d'humour et de poésie



Entrée libre et sans réservation,

Salle Polyvalente de la Maison de Quartier

■ Événements | Festivités de Noël

organisées par la comité des fêtes et le milieu associatif

Sortie familiale

Marché de Noël

samedi 3 décembre
rendez-vous à 6 h 30 et retour vers 20 h

Dans le cadre des festivités de fin d'année, la Maison de Quartier vous propose une sortie au plus ancien marché de Noël de France, dans la très belle ville de Strasbourg. Cette sortie sera également l'occasion d'une visite guidée à pied du vieux Strasbourg (classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO). Repas tiré du sac.

Réservation obligatoire
avant le mercredi 30 novembre.

Tarif : 4,5 € par personne
(gratuit pour les moins de 4 ans)
Adhésion obligatoire à la Maison de Quartier

Spectacle pour les moins de 3 ans

Petit frère et petite soeur,

lundi 12 décembre, 10 h 30 et 15 h
par la Compagnie ATIPIK,

Spectacle de marionnettes et théâtre d'ombres : deux enfants sont à la recherche d'un jardin susceptible d'accueillir un oiseau et sa famille...

Droit d'entrée : un gâteau ou une boisson.
Réservation obligatoire avant le jeudi 8 décembre.
Ludothèque de la Maison de Quartier.



Temps des Aînés Spécial Noël

Loto et thé dansant,

mardi 13 décembre, de 14 h à 17 h

Après-midi convivial ouvert à tous les aînés du quartier : loto géant, animation musicale.
Boissons chaudes et confiseries assurées.

Entrée libre.

Réservation avant le vendredi 9 décembre.

Grand Spectacle de Noël

Le Miroir de l'Illusion,

mercredi 14 décembre, 14 h 30
par la Compagnie Furtina Major,

Spectacle tout public interactif mêlant musique, illusion, cirque et bien sûr gags, blagues et pitreries.
Droit d'entrée : un gâteau ou une boisson.
Ouvert à tous.

**Entretien avec
Monsieur Daniel
LAGNEAU, Directeur
du Haras de Besançon**

**Tout d'abord, pouvez-vous
raconter à nos lecteurs
l'histoire du haras ?**

Le haras de Besançon a soufflé ses 250 bougies l'année dernière.

Les haras ont été créés par Colbert en 1665, supprimés lors de la Révolution, puis rétablis sous Napoléon qui avait besoin de chevaux pour ses campagnes guerrières.

Un haras royal est créé à Besançon en 1754. Les écuries ont été installées à l'emplacement de l'actuel parc de Chamars, le long du Doubs. Mais ce lieu est devenu rapidement très étroit.

On a installé alors le dépôt d'étalons à la Butte, à son emplacement actuel, en 1852, sur les ruines d'une fonderie qui fabriquait des chaises et des meubles de jardins en fonte et qui avait fait faillite.

En 1946, le haras a failli disparaître suite à un incendie qui a détruit en une nuit les écuries et les logements, n'épargnant que la conciergerie. Les chevaux n'ont pas souffert de cet incendie puisqu'ils étaient sur leurs lieux de reproduction et on ne déplora aucune victime parmi les employés.

Suite à cette destruction, il y a eu une longue discussion sur le choix de l'endroit où on implanterait le futur haras. On a pensé dans un premier temps aux casernes désormais vides de Gray, en Haute Saône, puis à Arc et Senans. Cette solution a été écartée car très coûteuse. On a même envisagé de déménager le haras à Dijon ! Devant cette dernière



Présentation d'un Pur sang arabe

éventualité, les producteurs se sont émus et le Conseil général décida de conserver le dépôt à Besançon en reconstruisant les bâtiments avec l'aide de l'Etat, entre 1950 et 1952.

La réinstallation du haras, dans sa configuration actuelle date donc de 1952. Seule la conciergerie nous rappelle que le haras date du XIX^e siècle et non du XX^e.

**Quelles sont les missions
du haras ?**

Les haras ont été créés pour mettre une génétique de qualité à la disposition des éleveurs. Notre mission consiste donc à mettre à la disposition des éleveurs francs-comtois des étalons et des chevaux aptes à la reproduction.

Aujourd'hui, la fonction fondamentale des haras dans notre région est essentiellement le maintien et l'encouragement de la race locale, le cheval comtois. La foire de Maîche est organisée chaque année et a eu lieu cette année le week-end du 16 et 17 septembre. Elle a réuni plus de 580 chevaux, démontrant s'il en est besoin que le cheval comtois est une race en pleine expansion. Il faut préciser qu'il s'agit de la première race de trait en France.

On peut donc dire que la mission est accomplie, mais que nous restons actifs sur les différents créneaux où le cheval est présent dans la société. Ses destinations qui étaient autrefois la guerre et il y a peu l'agriculture, sont aujourd'hui les loisirs. Il faut donc mettre à disposition des centres

équestres des reproducteurs de qualité, aux caractères ciblés afin que les enfants ou les adultes puissent avoir des poneys ou des chevaux calmes, leur permettant d'aller en balade sans risque.

C'est donc au haras de trouver la nouvelle génétique qui répond à l'attente de la société, que ce soit au niveau du cheval de course ou tout simplement de loisir. Pour atteindre ce but, nous disposons de la technique d'insémination artificielle, ce qui nous permet d'utiliser des étalons d'autres régions, qui ne sont pas présents physiquement dans la nôtre.

**Côté économie,
que représente le haras ?**

25 personnes travaillent au haras. Il faut passer des marchés pour la nourriture des chevaux, leurs soins et l'eau qu'ils boivent. Nous possédons quarante étalons. Chacun boit quarante litres d'eau par jour. Un calcul rapide montre la quantité bue en un an : c'est dire que la facture d'eau payée à la ville est assez conséquente !!!

Si on tient compte de l'entretien des bâtiments, les fournitures en papier, les différents fournisseurs qui travaillent avec nous et bien d'autres besoins, on peut remarquer que nous sommes une petite entreprise bien intégrée dans le tissu économique, social et culturel de la cité.

À ce titre, nous envisageons, cette fois-ci en collaboration avec le Conseil général, de pouvoir utiliser le haras comme un lieu d'insertion sociale, en accueillant des

jeunes en difficulté qui pourraient trouver au sein du haras un lieu d'insertion ou de réinsertion. Vous voyez que nous essayons d'être un outil pour les éleveurs et un partenaire social au service de la collectivité et du citoyen.

Pourquoi le haras est-il installé en ville ?

Quand je vous ai parlé de l'arrivée des haras à la Butte en 1852, j'aurais pu vous préciser que nous étions à l'extérieur de la ville. C'est donc la ville qui, par son expansion, a rattrapé nos locaux. Cette extension de la cité dans la direction de Dole, englobant des quartiers comme Planoise, fait que nous sommes enclavés dans la ville.

Dans ce cas de figure, deux options peuvent être envisagées : soit il est inconcevable d'être en ville sur un hectare et demi, soit au contraire c'est une chance pour cette ville d'avoir un haras en son sein. Quand je suis arrivé en tant que directeur, au milieu de l'année 2003, je suis allé voir les responsables des collectivités locales, à savoir le Président du Conseil régional, le Président du Conseil général et le Maire de Besançon. Je leur ai demandé si l'existence du haras était pour eux un avantage ou un inconvénient. Ils m'ont tous répondu que c'était un atout qu'il fallait développer.

L'absence de piste de galop pour les chevaux est perçue comme un inconvénient. Mais il est largement compensé par le fait que, grâce à la Ville de Besançon, nous avons un public qui est fidèle, attentif et aime les chevaux. Les intérêts d'une telle implantation sont multiples. Je tiens à citer les deux plus importants, à savoir l'accessibilité facilitée par la proximité des moyens de transports urbains et les nombreux touristes qui, à l'occasion de leur passage dans notre ville, visitent le haras. Les visites sont d'ailleurs complètes d'un mois sur l'autre.

La stratégie de développement tient compte de cette réalité et nos projets s'inspirent de cette particularité. C'est pourquoi notre approche vise à intégrer nos activités au sein de la société ; c'est ainsi que a été initiée l'idée et la réalisation de la " petite école du haras ". Le Maire est ravi de cette création, qui a déjà vu le passage de douze classes différentes. On se prépare à accueillir pour 2005-2006 une trentaine de classes de petits bisontins.

Pouvez-vous nous parler de la "petite école" des haras ?

Il s'agit d'une initiative du Maire de Besançon et de sa première adjointe. Nous avons eu également un accueil favorable de la part de l'Inspection académique. Je dois reconnaître que nous n'avons pas eu de grosses difficultés pour faire passer ce projet, car la ville avait déjà initié une opération quasiment similaire : "la petite école de la forêt". Notre projet s'est donc calqué sur cette expérience déjà existante.

Les élèves et les enseignants ne viennent pas au haras pour apprendre à monter à cheval, mais pour utiliser le cheval comme outil pédagogique. D'ailleurs, nous avons reçu douze classes, venues de différentes écoles, pour établir un premier contact et permettre aux enseignants d'en parler avec leurs élèves en cours. Le but est d'associer le cheval et le haras à l'étude de l'histoire, la géographie, la biologie, voire les mathématiques.

L'intérêt d'une telle approche, c'est que les élèves sont en dehors de leurs classes et qu'ils sont en contact avec le cheval, qui leur inspire des choses, les rendant plus réceptifs à l'enseignement.

Quels sont vos projets pour les prochains mois ?

Le premier projet qui prend son essor cette année est donc "la petite école du haras", qui vise les classes de CE2, CM1 et CM2. Mais nous allons rapidement mener des actions vers les élèves de maternelle puis vers les élèves des collèges, suite à la sollicitation du Conseil général. Nous avons également une demande insistante des centres de loisirs et nous comptons y répondre.

Un autre projet, en collaboration avec l'office du tourisme, consiste à associer le haras à une visite de fromagerie ou tout autre patrimoine de la région. Un projet important vient d'être lancé visant la réinsertion des jeunes adultes en difficulté, projet pour lequel nous avons bon espoir que les collectivités nous encouragent dans sa réalisation d'ici la fin de l'année.

Le cheval est un bon atout pour remettre les gens en " selle " dans la société, car il peut exister des liens affectifs et d'équilibre psychique entre l'individu et l'animal, qui n'existeraient peut-être pas entre humains. Nos projets ont toujours la même

constante, s'intégrer le plus parfaitement possible dans la société où nous vivons, et nous restons aussi bien au service des collectivités qu'à celui du citoyen.

Pour finir, peut-être pouvez-vous nous glisser un petit mot sur le cheval comtois ?

Dans La Guerre des Gaules, Jules César évoquait le cheval séquane (ancien nom des francs-comtois). Le cheval comtois a subi beaucoup d'évolution depuis 2 000 ans. Napoléon, par exemple, ayant besoin de chevaux robustes et résistants au froid pour sa campagne de Russie, a fait un prélèvement de 8 000 chevaux dans le Jura et dans le Doubs : la race comtoise faillit presque disparaître.

C'est M. de Moustier qui a relancé, à la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e, le cheval comtois, en allant chercher des reproducteurs en Belgique. Depuis, l'espèce n'a pas cessé de progresser jusqu'à devenir, aujourd'hui, la première race de trait en France.

La création du "syndicat d'élevage du cheval comtois" par quelques éleveurs le 16 juin 1919 a permis de réguler la progression et a favorisé la pérennité de la race comtoise. Par ailleurs, l'appellation cheval comtois reste liée au terroir : la labellisation de reproducteurs comtois ne peut être accordée qu'aux chevaux nés dans notre région. Nous travaillons en véritable partenariat avec le syndicat, dont le siège social se trouve au haras. Il désigne les chevaux aptes à être inscrits à la race, en les marquant des deux lettres T.C. (trait comtois) et leur donnant ainsi le statut de reproducteurs reconnus.

Il pointe également les chevaux suivant une liste qui se réfère à la morphologie ou à l'allure du cheval, en appliquant des critères qui se reportent à la tête de l'animal, son encolure, son garrot, son dos, sa croupe, ses épaules, sa poitrine, ses aplombs, ses yeux, sa robe, ses crins, sa taille ou encore la rectitude dans les déplacements... Il existe ainsi soixante critères de notation pour dire qu'un cheval est plus ou moins bien dans le standard de la race.

*Propos recueillis
par Mosbah BEN MOSBAH*

Pour la 4^e année, le conseil de quartier Grette-Butte a participé aux journées européennes du patrimoine, les 17 et 18 septembre derniers.

Visites guidées

La visite "Sur les pas du Président Lebrun" avait pour but de présenter deux bâtiments qui ont été inaugurés le 2 juillet 1933 et classés en septembre 2004

■ participation | Journée du patrimoine

" Patrimoine du XX^e siècle " : la Cité Universitaire de Canot et l'Ecole Nationale d'Horlogerie, Mécanique et d'Electricité (aujourd'hui le lycée Jules Haag).



Exposition

Le Lycée Jules Haag a aimablement prêté ses locaux pour accueillir exposition sur le thème "j'aime mon patrimoine" réalisée par le conseil de



quartier. On pouvait y découvrir une frise chronologique, le plan des industries ayant eu une activité sur le quartier, etc.

Les enfants des écoles des Vieilles Perrières et de la Butte ont répondu "présent". L'exposition va continuer à vivre puisqu'elle est proposée aux écoles qui le souhaitent. Elle sera de nouveau mise en place à la Maison de Quartier au printemps.

■ inauguration | square Copin



fait rayonner notre région au niveau national.

Fabienne Poupenev, co-présidente du conseil de quartier, a évoqué l'histoire du lieu et le choix du nom : pour les nouveaux arrivants c'était le square du haut de la rue Plançon, pour les anciens c'était l'ancienne propriété Copin. On sait que le quartier a pour particularité de porter des noms de Bisontins ou Francs-comtois illustres. Ce nom semblait prédestiné puisque les enfants pourront s'y retrouver entre copains.

Jean-Pierre, l'aîné des fils, ancien journaliste au *Dauphiné Libéré*, a rappelé avec nostalgie tous ses souvenirs de jeunesse et impressions que lui évoquait Besançon.

Noël, son jeune frère, ancien journaliste d'*Antenne 2* et ancien rédacteur en chef du journal *La Croix*, a déclaré "être fier et honoré d'être là". Et au nom de sa famille, il a déclaré : "Nous accueillons la décision de la Ville de Besançon en toute simplicité mais sans complexe et l'esprit nous correspond bien" [...] "à l'exemple de ces fermes du Haut-Doubs où l'on baptise un lieu du nom d'une famille, nous sommes heureux que l'on puisse venir chez les Copin". Il a rappelé que lors des attaques aériennes de la Seconde Guerre Mondiale, les habitants de Canot venaient se réfugier dans la cave de la propriété aujourd'hui disparue.

Le petit fils, étudiant à Besançon depuis septembre, accompagné de son grand-père Jean-Pierre, de ses grands-tantes et oncles Thérèse et Noël a eu l'honneur de dévoiler la plaque.

"Bienvenue chez les Copin", intitulait l'*Est Républicain* au lendemain de l'inauguration du square de la rue Plançon.

La cérémonie s'est déroulée simplement et amicalement le 21 septembre en présence de la famille Copin qui avait fait le déplacement.

Le Maire, ses adjoints et le Président du Conseil général étaient présents ainsi que des anciens habitants, des membres du conseil de quartier, l'harmonie de la Concorde et surtout des enfants et de leurs parents.

Dans son allocution, le Maire,

Jean-Louis Fousseret, a évoqué la collaboration entre le conseil de quartier, les mamans et le service des Espaces verts pour mener à bien ce projet d'aménagement. Il aurait bien souhaité donner la parole au séquoia qui aurait pu raconter 350 ans d'histoire.

Le Président du Conseil général, Claude Jeannerot, a évoqué sa joie de rencontrer une famille comtoise qui a

■ vie quotidienne | l'équilibre alimentaire

Manger au moins 5 fruits et légumes par jour

Consommer du pain, des céréales, des pommes de terre et des légumes secs à tous les repas, selon l'appétit

Boire de l'eau à volonté. (Au moins un litre et demi)

Consommer 1 portion de viande, de poisson ou d'œuf par jour

Manger des produits laitiers 3 fois par jour

A limiter

A limiter

A limiter

Retrouvez les conseils avisés et un tour du monde gourmand réalisés par le groupe "Cuisine du Monde" animé par Myriam sur : <http://lagrette.free.fr/pdf/livretcuisine.pdf>

■ hiver | économies de chauffage

L'hiver est là, le prix de l'énergie augmente. Il faut donc adopter un comportement économe car l'énergie la moins chère est celle que l'on ne consomme pas.

Un degré de plus pour se chauffer c'est 7 % de plus sur notre consommation.

Soyez vigilant à la température intérieure de votre logement : 19°C dans les pièces de vie et 16°C dans les chambres pour dormir sont les températures idéales tant pour votre santé que pour votre porte-monnaie.

Vous avez un système de chauffage à eau chaude, pensez aux robinets thermostatiques. Installés sur les radiateurs, ils permettent de régler la température de confort dans chaque pièce, et surtout de tenir compte des apports gratuits de chaleur lors des journées ensoleillées en coupant le radiateur.

Si vous possédez des convecteurs électriques, attention à ne pas les pousser à fond. Ils ne chaufferont pas plus vite et surtout ils se couperont à une température supérieure à celle souhaitée. Vous aurez donc dépensé plus d'énergie que nécessaire.

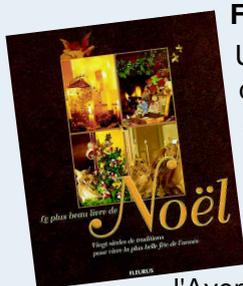
Vous pouvez aussi envisager une régulation centrale qui va commander le chauffage en fonction de la température désirée. Grâce à ce système vous consommerez jusqu'à 10 % en moins et en plus bénéficierez d'une aide financière de 25 % sous forme de crédit d'impôt si vous la faites installer dans votre résidence principale.

Pour toute information sur les économies d'énergie, contactez l'Espace Info Energie de Besançon (CAUE) 14 passage Charles de Bernard - Tél. 03 81 82 04 33 du lundi au jeudi : 13h30 à 17h00, le vendredi de 13h30 à 16h00

Noël approche ! Piochez des idées de recettes ou de décorations pour préparer les fêtes de fin d'année et laissez vous gagner par la magie de Noël ...

Le plus beau livre de Noël : vingt siècles de traditions pour vivre la plus belle fête de l'année.

Fleurus, 2002.



Un documentaire complet où sont détaillés les origines, le sens et la signification profonde de la fête de Noël et les symboles qui s'y rattachent. On y trouvera des idées d'activités pour tous à l'occasion de cet évènement : calendriers de l'Avent à confectionner soi-même, bricolages et décorations, recettes de cuisine, renseignements pratiques et adresses utiles.

Boréal Express. Chris VAN ALLSBURG.

Ecole des loisirs, 1986.



La nuit de Noël, des centaines d'enfants en pyjama ou en chemise de nuit partent pour le Pôle Nord à bord du Boréal Express, un train à vapeur qui les emmène au pays du Père Noël.

Vous pouvez trouver ces livres dans les bibliothèques de Besançon et au bibliobus.

■ **boîte à idées**

Serait-il possible de faire des cours de chant ?

Le cours de chant reste cher, mais important pour faire une carrière solo. Si ce n'est pas le cas, il reste la chorale qui est plus économique. Il existe plusieurs structures sur Besançon. Voir le guide des associations.

Serait-il possible de faire des cours de self défense ?

Pour le self défense, il est conseillé de regarder auprès des sports martiaux tels que l'aïkido, le judo, etc. Voir le guide des associations.

Serait-il possible de faire des cours de boxe ?

Il existe 3 types de boxe : anglaise, américaine ou française.

Vous pouvez contacter :

Full Contact Bisontin 03 81 82 01 13
Besançon Boxe Anglaise 03 81 52 82 66
Ring Olympique de Besançon 03 81 80 24 25

L'ensemble du comité de rédaction tient à témoigner de sa sympathie à Michel Didouit (fondateur de l'Ascenseur) à l'occasion du décès de son épouse survenu fin octobre 2005.

■ **gourmandise**

Cuisse de dinde à la muscade

Ingrédients pour 6 personnes

1 cuisse de dinde de 1,5 kg, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de miel, sel, poivre, 1 cuillère à café de muscade.

Recette

Mélanger le miel, la muscade, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Placer la cuisse de dinde dans un plat à four. À l'aide d'un couteau effilé, pratiquer des incisions en faisant des croisillons sur la partie supérieure de la cuisse.

Badigeonner la cuisse avec le mélange en insistant dans les incisions.

Laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure, puis enfourner à four chaud thermostat 6/7 (200°) pendant 1 h 30 à 2 h.

Enduire plusieurs fois en cours de cuisson avec le mélange à base de miel. Cette recette s'accompagnera parfaitement avec des légumes de saison.

Cette recette a été donnée et réalisée par madame Lhouse lors de l'atelier Cuisine du Monde. Retrouvez et téléchargez les recettes sur le site :

<http://lagrette.free.fr/pdf/livretcuisine.pdf>

Myriam animatrice Atelier Santé Ville.

Maison de Quartier Grette - 31 bis, rue Brûlard - 25000 Besançon
Tél. : 03 81 87 82 40 - Fax : 03 81 51 73 69 - e-mail : mdq.grette@besancon.com

Directeur : David DENIS - Directeur Adjoint : Hamid DAOUI - Directeur publication : Brahim SEDKI

Comité de rédaction : Maison de Quartier de la Grette - Rédacteur en chef : Mosbah BEN MOSBAH

Impression : Camponovo Bouchard, Roche-lez-Beaupré

Dépôt légal ISSN 1247-1283 - 6000 exemplaires - novembre 2005 - Conception et mise en page : FP