

Boulangerie • Pâtisserie • Glacerie

Luc Genot

Chaussée de Namur 18
5537 ANNEVOIE
082 / 61 30 65



Friterie snack

La Casa

Steack – assiette américaine – boulettes sauce tomate
carbonade – durum – pitta – beefburger

Possibilité de se restaurer à l'intérieur ou à l'extérieur

*Ouvert de 11h30 à 14h et de 18h à 22h
Fermé le mardi*

33b, rue des Six Bras
5170 PROFONDEVILLE (Bois-de-Villers)

Editeur responsable
DE BAST Albert
rue du Baty, 10
5070 Fosses-la-Ville.

2007
PERIODIQUE ESCADRILLE B-2-2 N°5 Octobre 2007
BIMENSUEL 24

Déposé à la poste de
Fosses-la-Ville

UNION ROYALE DES RUCHERS WALLONS

LA PLANCHE D'ENVOL...

Sections associées
de Fosses-la-Ville et
de Wépion-Namur



0.6 € Gratuit pour les membres

ADRESSES UTILES

Sections associées
de Fosses-la-Ville et
de Wépion-Namur

Président:

Mr BARTHELEMY Claude
rue de Vitrival, 34
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.31.54

Achats en commun:

Mr LEFEVRE Raoul
rue Sinton, 30
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.20.86(soir)

Vice-présidents:

Mr ROBERTI Philippe
ferme Malplaquée, 11
5070 Sart-Saint-Laurent
tél.: 071/71.29.67

Rapporteurs de conférence:

Mr JANSSENS André
rue des Forges, 16
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.14.73

Trésorier:

Mr VAN RUYMBEKE Bernard
rue Van Campenhout, 26
1040 Bruxelles
tél.: 02/734.88.81
Compte U.R.R.W.:
350-4106035-47
Section de Fosses-la-Ville

Rédaction de la revue:

Mr DE BAST Albert
rue du Baty, 10
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.35.15

Secrétaire:

Mme DOUMONT Françoise
rue Gustave Boccart, 10
5070 Sart-Saint-Laurent
tél.: 071/71.39.94

**Chroniqueur de la flore
et bibliothécaire:**

Mr CHABOT Camille
rue St Roch, 107
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.29.06

Site WEB :

<http://www.laplanchedenvol.be>

Bien sûr, s'il vient en supplément de cette ration, il peut éventuellement entraîner une prise de poids indésirable, mais ceci est vrai avec n'importe quel autre aliment en général et aliment glucide en particulier. Nous vous rappelons, qu'à poids égal, le miel apporte moins de calories que le sucre blanc, pas plus que le pain et deux fois moins que des amandes ou cacahuètes grillées prises si souvent en amuse-gueule ! Alors gommé définitivement de votre esprit cette phrase sans aucun fondement réel que tout le monde colporte : c'est une pure contre-vérité. Mais comme toutes les rumeurs, elle a la vie dure

Extraits de croyances, légendes et dictons de la pluie et du beau temps

En octobre, qui n'a pas de manteau doit en trouver un
bientôt

Le mois de novembre est malsain, il fait tousser dès la
Toussaint

Si la nouvelle lune se fait par le beau, trois jours
après elle est dans l'eau

Quand les oignons ont trois pelures, attention à la
froidure

Tout le monde peut-il prendre du miel ?

Ce merveilleux « aliment-médicament » naturel qu'est le miel, est d'une totale innocuité, même à doses très élevées.

- il ne provoque aucun effet secondaire particulier aux doses recommandée (les exceptionnelles douleurs gastriques qui apparaissent parfois sont dues souvent à une ingestion ponctuelle trop importante ou (et) trop rapide ; si cela devait vous arriver, il vous suffit de diminuer la dose ou mieux la répartir en cours de journée, en veillant toujours à l'absorber très lentement ou en dilution dans un liquide)
- il n'a aucune incompatibilité avec des produits médicamenteux et il aurait plutôt tendance à faciliter l'action des médicaments
- enfin, il n'a aucune contre-indication à proprement parler

Il peut donc être pris par tout le monde, de la naissance jusqu'à un âge avancé, y compris par la femme enceinte qui en retire que des avantages sur de nombreux plans

Il n'est déconseillé que dans trois cas bien précis :

- l'hypertriglycéridémie importante
- les états diabétiques
- chez les personnes souffrant de lithiase urinaire oxalique

Dans tous ces états pathologiques, il est absolument indispensable d'avoir un avis médical avant de prendre du miel de façon régulière.

Quant à la fameuse assertion « le miel fait grossir », elle est complètement fausse. Le miel ne fait pas grossir plus qu'un autre aliment ne le fait dans la mesure où il est intégré normalement dans la ration alimentaire.

Conférence du 13 octobre 2007

A 14 heure dans le local habituel de réunion, chez Philippe ROBERTI, Madame LALLEMAND nous parlera de ses recettes de « cuisine au miel ».

Le coin du philosophe

Si haut que l'on soit placé, on n'est jamais assis que sur son cul

Montaigne

On a beau essayer d'enseigner les bonnes manières aux enfants, ils continueront de faire comme nous

Marcel Achard

Les médecins passent leur vie à mettre des drogues qu'ils ne connaissent pas dans des corps qu'ils connaissent encore moins

Voltaire

Quand un patron vous dit que son entreprise est une grande famille, attendez-vous à travailler pour ses enfants

Confucius

Miel et diabète

Le miel peut-il être consommé par un diabétique ?

Le miel est-il contre-indiqué chez le diabétique ?

Certains miels particuliers très riches en fructose ont-ils une valeur dans le traitement du diabète sucré ?

Telles sont les trois questions habituelles qui nous sont très souvent posées et auxquelles nous allons répondre ici de façon scientifique. A la lumière des connaissances médicales les plus récentes, nous pouvons affirmer que :

- En réponse à la première question : le miel, qui contient en moyenne 38% de fructose, 31% de glucose et divers autres polysaccharides parmi lesquels du saccharose, ne peut en aucun cas être considéré comme un aliment recommandable au diabétique.
- En réponse à la deuxième question : le miel n'est pas contre-indiqué et peut être intégré dans la ration alimentaire d'un diabétique, mais seulement dans le cadre strict de la ration de glucides qui est permise journalièrement pour le bon équilibre de sa maladie et sans jamais pouvoir être introduit comme une possibilité d'élargir son régime
- En réponse à la troisième question : le fructose ne représente pas un traitement du diabète sucré et son administration prolongée en lieu et place du glucose n'entraîne aucune influence favorable sur l'évolution de certaines complications du diabète (lésions rétinienne en particulier). Il en résulte donc, qu'aucun miel, même ceux qui sont très riches en fructose, ne peut constituer une quelconque thérapeutique du diabète, quelle qu'en soit sa forme clinique.
- Nous espérons que cette mise au point claire et précise mettra fin à de nombreuses informations erronées qui circulent encore dans ce domaine, et cela pour le plus grand bien des diabétiques.

La recette du mois

Poitrine de porc grillée au miel et aux épices

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 tranches de poitrine de porc
- 2 cuillères à soupe de miel liquéfié
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauge soja
- 3 ou 4 cuillères d'épices de votre choix
- Tomates fraîches en accompagnement

Préparation à la marinade :

Dans un poêlon, faire tiédir à feu doux le miel et la sauce au soja mélangés.

Incorporer ensuite toutes les épices ainsi que l'huile d'olive et bien mélanger.

Disposer ensuite les tranches de poitrine de porc dans un plat creux et y ajouter la marinade.

Recouvrir ensuite le plat d'un film alimentaire transparent, et laisser reposer la marinade au moins 2h au frais.

Grillade des tranches de porc :

Après le temps de marinade, égoutter les tranches de porc après avoir les retirées de la marinade.

Faire cuire ensuite celles-ci pendant 5 à 8 minutes au barbecue.

Présentation :

Servir les tranches de porc grillées et encore tièdes sur un lit de tomates fraîches.

Un vin d'Anjou blanc bien frappé sera le compagnon parfait pour déguster cette recette.

ASTER

Aster dumosus 'blue baby'



Une incontournable des rocailles, l'aster 'blue baby' est variété persistante qui fleurit joliment dès la fin de l'été et pendant tout l'automne avec des fleurs simples bleues

Superbe également en bordures, elle aime les emplacements ensoleillés, bien drainés.

Pour le reste, elle est assez facile de culture et donnera de grandes satisfactions alors que la plupart des autres sont déjà fanées.

Caractéristiques :

Hauteur à maturité : 0,35 - 0,40 m

Rustique

Composition du sol : normal, sableux

Humidité du sol : normal

Exposition : soleil

Utilisation en jardin : bordure, rocaille, couvre-sols

Couleur feuille : vert

Feuillage : persistant

Couleur des feuilles : bleu

Période de floraison : août à novembre

Période de plantation : automne et printemps

Niveau de soin : très facile

Attributs : mellifère

- Nous vous signalons toutefois que chez le diabète traité à l'insuline, le miel peut, par contre, être très utile en cas de surdosage accidentel de la dose de ce médicament qui provoque un état d'hypoglycémie pouvant aller jusqu'au coma. Dans de tels cas, l'ingestion immédiate de miel va apporter rapidement du glucose dans le sang et corriger immédiatement les effets dramatiques de ce surdosage insulinaire. Il s'agit donc là d'un moyen simple et salvateur que toute famille ou entourage d'un diabétique se doit de bien connaître.

Achat en commun

Dans la revue précédente, Raoul nous proposait un grattoir de propolis en inox pour grille à reine pour la somme de 9,90 € - 15% = 8,41 €.

Suite à un problème technique la photo de cet outil n'a pas été insérée. Voici donc ce grattoir :





La S.A. VIAFOBEL

Chaussée de Namur, 6
FOSES-LA-VILLE - Tél. 071/71.13.92
Fax. 071/72.58.21

Vous propose

- **STOCK - BRICO - TEXTILE**
- **DRIVE IN - MATERIAUX DE CONSTRUCTION - BOIS**
- **A.D. DELHAIZE ALIMENTATION**

Les magasins sont ouverts tous les jours de la semaine jusqu'au dimanche midi.



COMBUSTIBLES

**Charbons
Mazout
Diesel**

TOUTES QUANTITÉS

ETABLISSEMENTS
DEBEHOGNE-EFFINIER

Rue Sinton 26
Fosses-la-Ville

Tél. 71.10.46
71.24.34
71.35.71

S.P.R.L. Ernoux

11, Rue Sinton, 5070 FOSSES-LA-VILLE - Tél. 71.23.26
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h30 et le samedi de 9h à 18h.

- **Pour chiens et chats:**
ROYAL CANIN, BENTO, EUKANUBA, FROLIC,
PEDIGREE PAL, WHISKAS, PURINA DOG CHOW, ...
- **Tous les aliments et accessoires pour vos animaux**
- **Tout pour le jardin:**
engrais, plants de pdt, semences, phytos...

LOCATION WC

ANCIA Serge

Fax:083/65.73.31

GSM.0475/76.49.71

