

GRATUIT

HELLO!

... et la vie vous sourit ! N°10 - 05-2024

MAGAZINE OFFERT
'Arche
de TOURS Nord
PAR VOS COMMERÇANTS

**En famille
L'actu de l'été
à Tours Nord**

**Du soleil
dans vos petits plats**

Bons plans
Découvrez
notre sélection
de commerçants

**Enfin les beaux jours !
Faisons le plein de lumière**

Les spécialistes de votre quotidien !

Ménage

Repassage

Jardin

Brico

Ménage de printemps, lavage des vitres, jardinage, nettoyage des terrasses, bricolage...



VIVASERVICES TOURS NORD
72 bis avenue André Maginot
Tél. : 09 72 22 86 48
vivaservices.fr



Le fait maison est un choix avant d'être un label. Nous produisons sur place le pain, des burgers, les frites, mais aussi nos sauces et nos desserts qui sont préparés chaque jour. La viande (maturée) et les entrecôtes sont cuites au charbon de bois.

Notre cuisine se veut simple et décontractée. Notre plat numéro 1 est la valeur sûre de notre menu ! Poulet pané, poitrine de bœuf, poisson pané. Il y en a pour tous les goûts et tous les appétits grâce à nos options doubles. Vous aurez un goût de voyage grâce à nos burgers Milan, Paris, Chicago et bien d'autres.



**Vous retrouverez également
un peu de cuisine russe
dans nos plats.**

Rue du Maréchal Joffre - 37100 TOURS

09 81 89 59 86
www.star-burger.fr

monconseil
Beauté - Coiffure

Nouvelles Prestations !



**Pigmentation
des sourcils**
190€

Retouche fixatrice 70€
Retouche d'entretien 50€

**Épilation à la
Lumière Pulsée**

A la séance à partir de 25€
Forfait de 4 séances + 1 offerte à partir de 100€
Forfait de 6 séances + 2 offertes à partir de 150€



**Bronzage par
micro-pulvérisation**

Visage à partir de 5€
Corps complet visage inclus à partir de 25€

**Lissage - Défrisage
à partir de 150€**

Devis personnalisé
après consultation au salon



**Sans oublier nos
prestations**

Coiffeur - Barbier
Soin esthétique - Épilation traditionnelle
Soin du corps et du visage - solo ou duo
Onglerie - Maquillage
Rehaussement de cils

40 rue daniel MAYER
TOURS NORD
02 47 39 27 40
RDV EN LIGNE 24/24
www.salon-monconseil.fr



04

L'ACTU DE L'ARCHE

06

L'ACTU DE L'ARCHE



08

LA VIE EN PLEINE AIR !

UN JARDIN QUI VOUS
RESSEMBLE

10

LA MAISON AUX COULEURS
DES BEAUX JOURS
UNE MAISON BAIGNÉE
DE LUMIÈRE

12

UNE MAISON
POUR ÊTRE BIEN

14

LES SAVEURS DU SOLEIL
METTONS LE SOLEIL
DANS NOS ASSIETTES

16

RECETTES
LES SAVEURS DE L'ÉTÉ

18

FAITES VOS JEUX !



Édito



En cette période de travaux qui semblent se multiplier dans chaque coin de notre charmante ville de Tours, il est crucial de rappeler l'importance de soutenir les commerçants locaux. Malgré les obstacles et les perturbations occasionnées par les chantiers, vos commerçants restent résilients, ouverts et prêts à vous accueillir avec le sourire.

L'Association des commerçants de l'Arche de Tours Nord ne faillit pas à sa réputation de dynamisme. Avec une série d'événements soigneusement organisés, elle anime les zones du nord et vous offre des moments de convivialité inoubliables.

La récente édition des Foulées de l'Arche en est un parfait exemple. Malgré un temps maussade, le nombre d'inscrits a été impressionnant, témoignant de l'engagement et de l'enthousiasme de notre communauté.

D'autres événements excitants vous attendent. Le vide-greniers du 9 juin dans la zone Fusaparc promet de dénicher des trésors cachés, tandis que la traditionnelle fête de la musique le 21 juin sur la place du Forum Méliès résonnera de mélodies enjouées.

En cette période estivale et sportive avec les Jeux Olympiques, soutenez vos commerçants, en participant à nos événements et faisons de notre ville un endroit où il fait bon vivre et faire ses emplettes. Souhaitons à tous un bel été rempli de rencontres chaleureuses, de nombreuses médailles et de moments de joie partagée.

**Guillaume Dubort, président de l'Association
des Commerçants de l'Arche**



**L'Association des Commerçants de l'Arche de Tours Nord
regroupe plus de 210 commerces répartis sur 10 zones :
Aéroport, Danemark, Fusaparc, Horloge, Monconseil, Maginot,
Méliès, Petite Arche, Porte Nord, Rimbaud.**



www.archedetournord.com



larchedetournord

Toutes erreurs ou omissions seraient involontaires et ne sauraient engager notre responsabilité. Vente interdite. Tous droits d'utilisation ou de reproduction de la maquette de ce magazine restent la propriété du concepteur.

Magazine gratuit - mai 2024. Tirage : 12 000 exemplaires. Directrice de la publication : Christelle Hélène-Kibleur. **Directeur de la rédaction :** Matthieu Pays. **Conception graphique et éditoriale :** Agence Projectil Sogepress. **Mise en page :** Agence Projectil Sogepress. **Rédaction :** Émilie Mendonça. **Photos :** tous droits réservés. **Régie publicitaire :** Projectil Sogepress, Julia Libereau, Sonia Bisleau et Éric Tournois. Tél. 02 47 20 40 00. **Éditeur :** Helpay, 3, rue de la Tuilerie - 37550 SAINT-AVERTIN, édité pour le compte de l'Association des Commerçants de l'Arche de Tours Nord. **Impression :** imprimé en France. Dépôt légal en cours.

Vide-grenier des commerçants

C'est la deuxième édition et c'est déjà en train de devenir un incontournable à Tours Nord. Le 9 juin, l'association des commerçants organise un vide-grenier ouvert à tous sur le parking de la zone Fusaparc (devant Cultura). L'occasion de dénicher des trésors et de passer un bon moment ! Restauration sur place et bonne humeur garantie.

Pour réserver un emplacement, contacter le 07 49 13 30 82.



Alors on plonge !

Le 7 juin, venez découvrir le fitness aquatique et toutes les disciplines associées (Aqua Fit, Aqua Sculpt, Aqua Crazy...) à la piscine du Mortier.

À partir de 18 h.

Renseignements : 02 47 21 66 15



Faites la fête à la musique

Pour la troisième année, Tours Nord se donne à fond pour la fête de la Musique. Rendez-vous le vendredi 21 juin, sur la place du forum Méliès, dès 18 h, près du cinéma Pathé. Il y en aura pour tous les goûts et toutes les oreilles. Et, question organisation, on retrouvera l'ambiance chaleureuse, familiale et sécurisée que le public avait appréciée les années précédentes.



Opération grand nettoyage



Tous les ans, l'association des commerçants de l'Arche s'associe à Terraform pour organiser un grand networking. L'objectif est de nettoyer les rues des détrit, mégots et autres. On se retrouve à 8 h 30 pour un café d'accueil, on enfle ses gants, on se munit d'une pince et de sacs poubelle et c'est parti !

Départ de la station essence de La Petite Arche.

Renseignements : 07 49 13 30 82



GUILLOT & CHAMPION

M E N U I S E R I E - S E R R U R E R I E
I S O L A T I O N - A M É N A G E M E N T D E C O M B L E S



Venez découvrir notre atelier

5 rue de Suède à TOURS

02 47 29 14 08



Vous aussi, confiez nous votre projet !



Une pergola ?

Super ! 😊
La terrasse est terminée !
Maintenant...

un store banne ?

Scannez le QR code
pour une étude gratuite
et personnalisée !



Balade aux jardins

Et si on partait à la découverte des différents jardins du quartier Monconseil ? Le tout avec des petites saynètes et des spectacles adaptés au jeune public. C'est la belle proposition de Théâtre aux jardins, proposée par l'Association Monconseil 37.

Le 2 juin, au jardin de la Grenouillère, à 14 h 30. Gratuit, sans inscription. Goûter offert.

LA CHAMBRERIE AU CŒUR DES JO



Comme lors de la Coupe du monde de rugby, le complexe sportif de la Chamberrie, à Tours Nord, servira de camp de base et d'entraînement lors des JO de Paris. Plusieurs équipes de rugby à 7 viendront s'y entraîner, dont l'Irlande, deuxième au classement mondial.

Il y aura aussi l'Uruguay,

l'Australie et les équipes féminines d'Irlande et des États-Unis. Toutes les équipes se sont engagées à offrir au moins deux entraînements ouverts au public.

Envie d'écrire une histoire ?

Cédric Mayen, scénariste de BD, vous invite à son atelier d'écriture, le 12 juin, à 16 h, à la médiathèque François Mitterrand. Il vous fera découvrir, de façon ludique, comment se lancer dans l'écriture d'un scénario.



Année record pour les foulées de l'Arche !



Plus de 900 coureurs ont participé à la traditionnelle course des Foulées de l'Arche, le 1^{er} mai dernier, sur 5 ou 10 km. La météo capricieuse n'aura pas réussi à ternir cette belle épreuve organisée par Joggin Tours, qui rassemble à la fois les familles et les sportifs aguerris. Rendez-vous est pris, le 1^{er} mai 2025 pour

la dixième édition de cet événement phare de Tours Nord !

PARTENARIAT

Le 13 février, Guillaume Dubort Président de l'association des commerçants de l'Arche a signé la charte d'engagements du handisport avec Denis Gauthier président de « l'handisport 37 » pour

confirmer le soutien indéfectible des commerçants du nord pour le droit à la pratique du sport pour tous.



Deux dates incontournables

Le 26 juillet, c'est la cérémonie d'ouverture des JO de Paris, à partir de 19 h 30.

Le 11 août, on dit au revoir aux JO 2024, avec la cérémonie de clôture, en direct du Stade de France.

PARALYMPIQUES

Attention, les JO ne se terminent pas le 11 août. Du 28 août au 8 septembre, place aux Jeux paralympiques, pour encore plus d'exploits et d'émotions !



projectil
sogepress

Pour devenir
annonceur
contactez-nous
02 47 20 40 00

3 rue de la Tuilerie
37550 SAINT-AVERTIN

www.projectil-sogepress.fr



La Piste aux Saveurs

— Restaurant —
de
L'Aéroport de TOURS

**MENU
DU JOUR
À PARTIR DE
15 €**

*Ouvert du lundi au vendredi
de 12 h à 14 h*

Tél. 02 47 51 11 54

40 rue de l'Aéroport
37100 TOURS



la piste aux Saveurs

(Publi-information)

LE SOUS-VIDE EN BOUCHERIE ET EN POISSONNERIE FUTÉ POUR MANGER DES PRODUITS FRAIS ET SAINS EN MAÎTRISANT SON BUDGET !



À Auchan Tours Nord, nos poissonniers et nos bouchers préparent et emballent chaque jour poissons et viandes livrés du jour. Nos emballages sous vide d'air, hermétiques et pratiques, favorisent une fraîcheur et une conservation optimales du produit, tant pour le goût que pour les qualités nutritionnelles. **Le truc en plus ?** L'emballage sous vide permet aussi une congélation facile ! Auchan Tours Nord vous propose ainsi chaque jour une gamme d'une dizaine de références en poissonnerie, ainsi que des viandes d'exception en boucherie, comme la viande Angus, ou la charolaise filière Auchan. Ajoutez à cela nos viandes et poissons à moins de 2 € la portion, et vous voici prêts à conjuguer bons produits, petits prix et panier bien garni !



Contactez-nous au **02 47 49 47 49**
du lundi au samedi de 8 h 30 à 21 h 30
(appel non surtaxé)

Auchan.fr



REJOIGNEZ-NOUS SUR
AUCHANETMOI.AUCHAN.FR OU SUR :



A woman with blonde hair, wearing a plaid shirt and a dark apron, is kneeling in a garden, smiling as she works with green gloves. In the background, a man in a plaid shirt and green boots is using a yellow tool. The garden is lush with various plants and trees.

AU GRAND AIR !

La vie en plein air

Oui, les vrais beaux jours se sont un peu fait attendre cette année mais justement, nous les avons bien méritées ces soirées dans le jardin, ces balades en famille, ces escapades ensoleillées. À Tours Nord, il y a tout pour en profiter. Alors, ouvrons les portes et les fenêtres, sortons les vélos et croquons à pleines dents la vie en plein air !

Un jardin qui vous ressemble

Le printemps et l'été, c'est le moment de l'année où le jardin devient vraiment une pièce supplémentaire de la maison. Alors, autant l'aménager au mieux pour en profiter vraiment.

Au jardin, profitez !

Vous avez bien travaillé à la sortie de l'hiver, taille, nettoyage, plantations... À partir de la mi-mai, c'est enfin le moment de profiter pleinement de votre jardin. Avant début juin, il est encore temps de semer votre pelouse pour l'été, après ce sera trop tard. Gardez un œil sur vos rosiers, retirez les fleurs fanées, éliminez les mauvaises herbes, arrosez le matin de bonne heure ou le soir si la température n'est pas trop fraîche et... sortez les transats !

Cuisinez dehors

Manger dehors c'est bien, mais pour celui qui fait la cuisine, faire des aller-retours incessants entre la maison et le jardin, cela peut un peu gâcher le moment. Pour éviter cela, il y a bien sûr le traditionnel barbecue. Mais, plus pratique et plus sain, vous pouvez opter pour la plancha. Elle permet de cuisiner la viande, bien sûr, mais aussi le poisson et les légumes. À chaque coin sa préparation. Et en plus, elle maintient le tout au chaud...

Créez une ambiance

L'ambiance de votre jardin, elle est d'abord donnée par les plantes et les fleurs que vous avez choisies. Mais un salon de jardin tout en couleurs, une guirlande lumineuse qui court sur un mur, une torche que vous allumez le soir, un parasol qui s'intègre à la végétation, tout cela (et une foule d'autres idées) peut vraiment imprimer votre style à votre extérieur. Colonial, tropical, ultra-moderne, jungle... Tout est possible !

(Publi-information)

RGP MOTOCULTURE C'EST LE PRINTEMPS : PRÉPARER LA TERRE DU JARDIN C'EST MAINTENANT !



L'époque est propice à la préparation de votre terrain avant la plantation des légumes qui garniront vos plats d'été. Et pour cela, rien de tel que le binage : avec les pluies abondantes des derniers mois, il se peut qu'une légère croûte de terre se soit formée à la surface de votre potager. Il est donc essentiel de travailler la terre pour lui redonner mobilité, aération et nutriments.

La motobineuse Husqvarna TF335 est parfaite pour vous accompagner dans cette mission. Avec ses deux vitesses avant et sa vitesse arrière, elle a une grande facilité de déplacement. Et son rangement est tout aussi facile grâce à son guidon réglable et sa roue de transport ! Avec sa largeur de travail modulable de 60cm à 80cm, cette motobineuse s'adapte à toutes les tailles de jardins et potagers ! Plus légère et moins encombrante qu'un motoculteur, elle est votre alliée parfaite pour retourner la terre sur une profondeur d'une quinzaine de centimètres, pour y planter vos légumes, fleurs et arbustes préférés. Besoin d'un conseil ? Venez nous rencontrer !


Husqvarna

REVENDEUR
AGREE 2024



RGP Motoculture
480 rue Henri Potez, ZA Papillon à PARCAY-MESLAY
Tél. 02 47 29 16 60 - Facebook @rgpmotoculture.vertsloisirs



LES BEAUX JOURS !



La maison aux couleurs des beaux jours

Il n'y a pas que les montres qui doivent se mettre à l'heure d'été : nos intérieurs aussi ! Ménage de printemps, nouvelle déco, nouvelles couleurs, comme le dit la chanson « Laissons entrer le soleil ! ». Grandes idées et petits conseils sont à glaner à Tours Nord. Suivez le guide !

Une maison baignée de lumière

La clé, c'est la lumière. C'est vraiment ce qui fait la différence entre les longues journées d'hiver et ces beaux jours que l'on aime tant. C'est ce qui regonfle notre moral et qui nous pousse à l'action. Et, pour cela, il faut mettre toutes les chances de son côté.

OPÉRATION VITRES PROPRES

Cela va sans dire, mais on le rappelle quand même, la première chose à faire pour baigner sa maison de clarté, c'est de s'offrir des vitres bien lavées. Cela peut être un peu fastidieux, mais la différence est vraiment frappante et rien n'est plus désagréable qu'un beau rayon de soleil sali par une fenêtre zébrée de traces de saleté.

comme pour les habitants, l'extérieur doit être pensé comme un prolongement de l'intérieur. On doit pouvoir passer de l'un à l'autre sans entrave. Par un jeu de miroirs, on peut même carrément faire entrer le jardin dans la maison. Magique !

Côté déco, on met au placard les teintes neutres et chaudes et on ressort tout ce qui est clair et coloré, un coussin, un abat-jour, une affiche... On peut aussi travailler sur la transparence : quelques bouteilles vides posées sur un meuble, par exemple.

LE JARDIN DANS LE SALON

Enfin, l'arme fatale pour faire entrer l'été chez soi, c'est d'intégrer des éléments

de son jardin dans son salon, quelques fleurs, des plantes en pots, des fruits dans un saladier, un arrosoir transformé en objet déco... Là encore, on abolit la frontière entre le dehors et le dedans et on accueille l'été comme il se doit !



ELIXIR DE PRINTEMPS DU SOLEIL PLEIN LES NARINES

Dans une casserole, mettez l'équivalent de trois tasses d'eau, trois citrons coupés en rondelles et quelques tiges de romarin. Faites chauffer à feu doux pendant plusieurs minutes en remuant de temps en temps. Ensuite, versez le mélange dans de petites coupelles ou faites-y tremper des bâtonnets (comme pour les glaces). Disposez les coupelles ou les bâtonnets un peu partout dans la maison. Fraîcheur et soleil garantis !



*Célébrer le printemps,
profiter de l'été, c'est donc avant tout
faire de la place à la lumière.*

MIROIRS MAGIQUES

Ensuite, il faut l'accueillir, cette lumière. Pour cela, on fait la chasse aux obstacles qui l'empêchent de remplir toute la pièce. Ce fauteuil que l'on avait installé devant la porte-fenêtre, il doit trouver une autre place. Pour le jour

Une maison pour être bien

Prendre soin de sa maison, soigner son intérieur, c'est aussi prendre soin de soi. Voici trois conseils pour faire de votre maison un havre de paix...

Misez sur l'upcycling

Derrière cet anglicisme un peu barbare se cache une tendance très vertueuse et vraiment amusante. L'idée, c'est de détourner d'anciens objets cassés ou abîmés pour en faire des éléments de déco ou des objets utilitaires tout neufs. De vieilles caisses de vin peuvent devenir une étagère ultra-design, une palette peut se transformer en une table basse sur roulettes, une brouette cabossée peut revivre en une superbe jardinière. Il n'y a aucune limite et aucun interdit. Plus on détourne et plus on récupère des choses improbables et mieux c'est.

Tryez, c'est bon pour la santé

Dans son livre « La magie du rangement », la Japonaise Marie Kondo explique comment un rangement et un tri radical dans ses affaires ont un effet immédiat sur la santé mentale et physique. Selon elle, se débarrasser des choses inutiles permet d'alléger sa charge mentale et cela renforce notre sentiment de confiance. Le tri doit se faire en une seule fois, pour en sentir vraiment les effets. Et le critère, c'est de ne garder que les objets qui nous font vraiment du bien.

Et il y a un ordre recommandé : d'abord, les vêtements, ensuite les livres, puis les papiers, puis les objets divers et, enfin, les souvenirs personnels, qui sont les plus difficiles à trier.

Mettez-vous au compost

Depuis le début de l'année 2024, les agglomérations doivent proposer une solution à tous les habitants pour recycler leurs déchets végétaux. Si vous avez un jardin, il vous suffit d'y installer un composteur. Il en existe de multiples modèles dans les jardineries et les magasins de bricolage. Pour les autres, Tours Métropole travaille avec l'association Zéro Déchet pour installer des composteurs de quartier. Un composteur (qui comporte trois bacs, en fait) est utilisé par une vingtaine de foyers.

Si vous souhaitez en installer un près de chez vous :
accueil-collecte@tours-metropole.fr



- Salle de bains
- Dressing
- Aménagement d'intérieur

- Conception
- Réalisation
- Gestion des travaux

De la conception à la réalisation nous vous accompagnons de **A** à **Zen**

Venez profiter de nos offres de printemps !



Flaviecréa
13 place Pierre Gandet
37100 Tours
02 47 49 80 34
flaviecrea.fr



La magie Shiva n'a jamais été aussi accessible.

ICI LONDRES - FMCY Services - RCS Tours 802 794 123

AVANCE
IMMÉDIATE
DU CRÉDIT D'IMPÔT*
LE CHOIX
DE RÉGLER
LA MOITIÉ
DE SA FACTURE
CHAQUE MOIS

Ménage & repassage à domicile

À JOUÉ-LÈS-TOURS
02 47 85 02 20

À TOURS NORD
02 47 46 43 66

À TOURS
02 47 61 99 54

shiva

Vous allez adorer rentrer chez vous

Les saveurs du soleil

Et si nous mettions l'été dans nos assiettes ? Fruits et légumes de saison, recettes savoureuses et pleines de chaleur, vaisselle et serviettes aux couleurs des beaux jours, tout est bon pour ensoleiller nos repas. Barbecue sans chichi ou petit dîner raffiné, mettez l'été à votre carte !

Mettons le soleil dans nos assiettes

Avec les beaux jours, tout un tas de nouvelles saveurs arrivent sur nos étals. On les attend toute l'année alors ne les ratons pas !

Au rayon légumes



Les beaux jours, ce sont vraiment les mois « Ratatouille ». La tomate est à son apogée et on peut enfin la manger pleine de saveur et de texture et dans plusieurs variétés. De la grosse « cœur de bœuf », délicieuse en salade à la délicate tomate cerise, bien meilleure que les cacahuètes à l'apéritif. Les courgettes, les aubergines et les poivrons sont là aussi, en provenance du sud de la France. En juillet, vous pourrez même ajouter à tout cela l'ail nouveau. Un régal. Mais, avec le soleil arrivent aussi les haricots verts, qui sont bien meilleurs frais qu'en conserve ou surgelé. Idem pour les petits pois qui se prêtent à toutes les préparations.

Au rayon fruits



C'est un festival. Cela commence dès le mois de mai avec la fraise, que l'on peut venir cueillir, par exemple, aux Jardins de Meslay ou aux Fraises Labaronne, à Tours Nord. Mais dès le mois de juin, ses copains rappellent : la cerise, la groseille, la framboise, le cassis... Bonjour les tartes, les pavlova, les coulis sur les cheesecake ! Mais ce n'est pas fini. L'abricot arrive, même si la production a été réduite par les aléas météo cette année. Et le melon s'installe à tous les moments du repas, de l'apéro au dessert. La figues, les prunes et nectarines viendront fermer le bal au mois de juillet.

Les autres rayons



Eh oui, il y a des saisons dans tous les rayons. Côté poisson, le printemps, c'est l'arrivée du merlan et du brochet. Un peu plus tard, nous aurons rendez-vous avec le thon blanc, le maigre de ligne, les sardines et le rouget. En boucherie, le veau est la star du printemps et de l'été. Il partage le titre avec l'agneau, qui est au top entre juin et décembre. Côté volaille, l'été, c'est la saison du pigeon. En juin, découvrez la cancoillotte, ce fromage venu de Franche-Comté qui ne fait pas grossir et, en juillet, les bleus venus d'Auvergne ou des Causses.

(Publi-information)

CÔTÉ PAINS DEVIENT M. GROSBOIS, VOTRE BOULANGERIE DU QUOTIDIEN

Troisième printemps déjà pour le couple Grosbois à la tête de Côté Pains, rue de Suède à Tours Nord ! L'occasion d'un relooking et d'un changement de nom, pour mieux refléter la diversité des gourmandises proposées à une clientèle variée. « Nous élargissons la gamme traiteur, et notre pain est frais du matin, grâce à notre nouvelle boulangerie installée à Rochecorbon ! » Une belle nouvelle pour les amateurs de croissants croustillants pour le petit-déjeuner, ou de la baguette classique ou originale pour accompagner déjeuners, goûters et dîners... sans oublier des pâtisseries individuelles ou en format familial, pour les gourmands et les grandes occasions.

Déjà bien connu des lycéens et des travailleurs du quartier, votre magasin continue à proposer ses grands succès, en solo ou en formules : hot-dogs, quiches, pizzas, burgers, croque-monsieur et autres paninis et pâtisseries pour les en-cas du midi... Et tout au long de la journée, car il n'y a pas d'heure pour déguster de bons produits, proposés par des passionnés, au cœur de notre quartier !



M.Grosbois, 56 rue de Suède à Tours.

Nouveaux horaires à partir de mai 2024 : du lundi au samedi 7 h 30-14 h 30 et de 16 h à 19 h les lundis, mardis, jeudis et vendredis.



Ça change et c'est bien

Un bon déjeuner, un dîner savoureux, c'est parfait. Mais il y a bien d'autres options pour profiter de ceux que l'on aime et d'un joli moment gourmand !

Le brunch entre amis



Rappel du concept, il s'agit de mélanger les saveurs du petit déjeuner avec celles d'un repas léger, sur les coups de 11 h 30, par exemple. Côté boissons, nous aurons donc du café, du thé, du chocolat chaud ou du lait, mais aussi des jus de fruits ou des eaux infusées. Pas d'alcool à l'horizon. Pour la partie petit-déj, on ne passe pas à côté des viennoiseries et autres brioches. Mais, pancakes ou crêpes sont également les bienvenus, accompagnés d'un bar à confitures et d'un assortiment de yaourts.

Côté salé, l'œuf sous toutes ses formes est l'indispensable de tout brunch qui se respecte. On peut y ajouter des clubs sandwiches ou des pitas, un peu de fromage et de charcuterie et, pourquoi pas, un ou deux plats chauds, à base de haricots blancs et de saucisses.

Le pique-nique en famille



Ah, le panier en osier et la nappe à carreaux étalée au bord de la rivière... La Touraine ne manque pas de coins juste parfaits pour cet incontournable des beaux-jours. Oui, mais on met quoi dans la besace ? Des choses gourmandes et variées, mais pas trop fragiles et faciles à manger. Pour l'apéro (eh oui, on a le droit aussi), un petit caviar d'aubergine à étaler sur des toasts de pain frais.

En entrée, des tips de légumes à tremper dans une crème fouettée à la ciboulette et, pour le plat, une belle tarte salée avec les produits du moment. On peut l'agrémenter d'une salade composée à base de graines de courges, par exemple. Salade ou brochettes de fruits en dessert et le tour est joué.

Le goûter qui fait du bien



C'est un grand classique de l'hiver, mais on peut aussi l'imaginer en mode printanier.

Le goûter du dimanche ne connaît pas de saison. Et avec la variété de produits que nous amènent les beaux jours, franchement, il y a de quoi s'amuser. Côté boissons, en plus des basiques, pourquoi ne pas se préparer un petit milkshake ou un smoothie aux fruits rouges ? Avec ça, des gaufres avec une chantilly maison (ce n'est pas si compliqué et ça change tout, vraiment). Ou alors une tarte, fraise-rhubarbe, ça marche très bien. Pourquoi pas un riz au lait, version gariguettes et agrumes ? Ou, pour voyager un peu, un strudel alsacien aux pommes et aux framboises.

(Publi-information)

LE BISTROT TOURANGEAU : UNE ASSIETTE PLEINE DE BONS PRODUITS LOCAUX !

Depuis qu'ils ont repris fin 2023 l'ancienne brasserie « À côté » pour en faire leur Bistrot Tourangeau, Charlotte et Julien ont fait le choix des bons produits locaux. Et ils nous prouvent ainsi que restaurant du midi peut rimer avec qualité, convivialité et petits prix !

Il y a des signes qui ne trompent pas pour confirmer qu'on déguste ici une cuisine maison, dans le respect des saisons : un plat et un dessert du jour différents chaque midi, et une carte qui fleurit bon la cuisine traditionnelle à base de produits frais. Œufs mayo, terrine de campagne maison ou camembert pané nous ouvrent l'appétit, avant que le tartare de bœuf à l'italienne ne concurrence les burgers, salades et autres plats et desserts sous nos yeux gourmands.

Dans l'assiette comme dans nos verres, on consomme local : jus de fruits des Vergers de la Manse, vins de Chinon, bière La Turone, porc Roi Rose de Touraine, fromages tourangeaux... Le circuit court est à l'honneur, pour le plus grand bonheur des clients du midi, ou de ceux qui privatisent les lieux pour leurs événements familiaux et professionnels.



Bistrot Tourangeau, 18 rue des Ailes à Parçay-Meslay.
Ouvert le midi du lundi au samedi. Réservation sur bistrot-tourangeau.fr
ou au 02 47 29 14 35.





CEVICHE SAUMON AVOCAT

Ingrédients (pour 4 personnes)

500-600 g de pavés de saumon bien frais
2 gros avocats
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 citrons vert
2 petits oignons blancs

Pour la marinade du ceviche

6 citrons verts
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon rouge
1 piment frais
Quelques feuilles de coriandre
Quelques cacahuètes
Sel, poivre de Timut ou poivre noir.

Préparation

La marinade

Prélevez le jus de vos citrons verts, ajoutez l'huile d'olive, le piment frais et l'oignon rouge hachés finement. Gardez quelques lamelles d'oignon rouge pour le dressage. Ajoutez ensuite 3 ou 4 feuilles de coriandre ciselées.

Coupez le saumon en cubes de taille régulière, un peu moins d'1 cm de large. Faites mariner les cubes dans la marinade pendant 5 à 10 minutes. Si vous souhaitez plus de cuisson, allongez le temps.

Le guacamole

Epluchez un des deux avocats et coupez la chair en cubes de la même taille que le poisson. Écrasez la chair de l'autre avocat et ajoutez les deux oignons blancs hachés finement. Ajoutez l'huile d'olive et le jus des citrons verts. Salez et poivrez.

La présentation

Déposez les cubes de saumon et d'avocat dans une assiette ou un petit bol. Ajoutez une cuillère de guacamole. Arrosez avec un peu de marinade et décorez de quelques lamelles d'oignon rouge, quelques cacahuètes hachées et quelques feuilles de coriandre. Terminez par un tour de moulin à poivre.

TIRAMISU AUX FRAISES

Ingrédients (pour 6 personnes)

750g de mascarpone
4 oeufs
120 g de sucre glace
800 g de fraises
Le zeste d'un citron vert
2 paquets de biscuits roses de Reims (environ une dizaine en tout)
Sucre glace

Préparation

Mixez la moitié des fraises et coupez l'autre moitié en deux. Passez les fraises mixées à la passoire fine et réservez.

Séparez les blancs des jaunes d'œuf. Mélangez le mascarpone, les jaunes d'œuf et le citron vert.

Fouettez les blancs d'œuf avec le sucre glace et incorporez-les délicatement à

la préparation précédente.

Imbibez vos biscuits dans le coulis de fraises.

Au fond d'un plat à gratin transparent, déposez vos biscuits roses de Reims.

Tapissez le bord du plat avec des fraises coupées en deux, partie ouverte vers l'extérieur. Recouvrez de la moitié de l'appareil mascarpone. Ajoutez une couche de fraises coupées dessus et recouvrez du restant de mélange.

Tassez légèrement l'ensemble et entreposez au frais pendant une nuit.

Saupoudrez de sucre glace ou d'un coulis de fraise et servez.

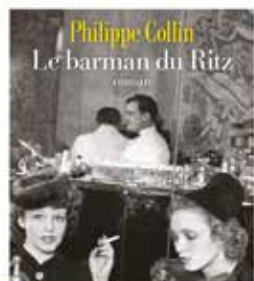
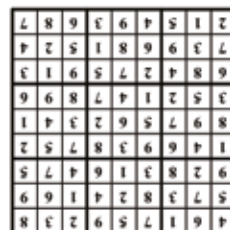
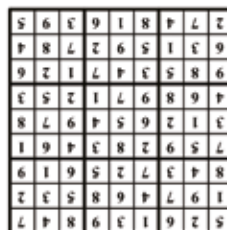
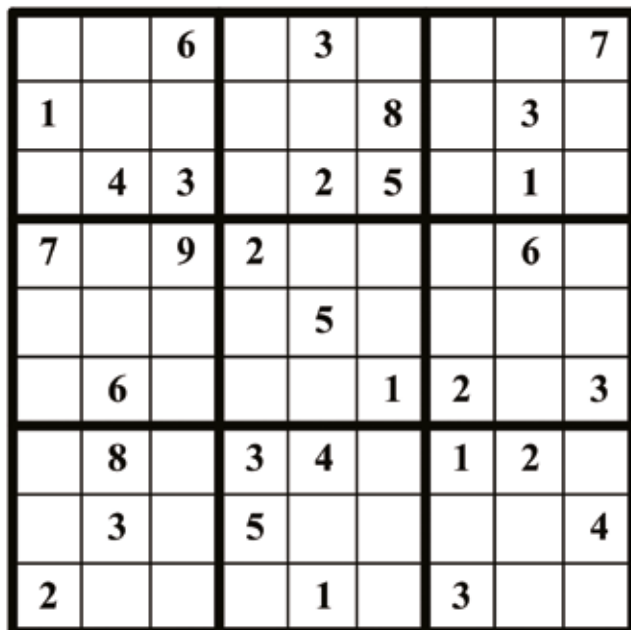
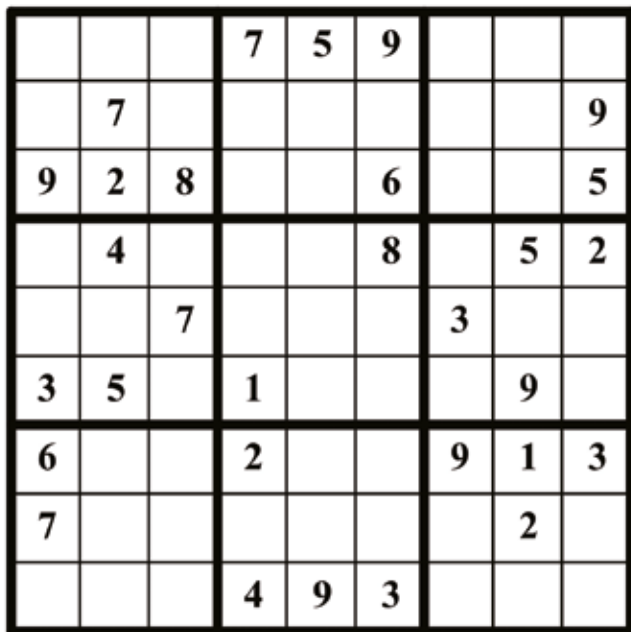
Vous pouvez aussi décliner ce dessert en coupes individuelles

Une recette à retrouver sur laurentmariotte.com



LE SUDOKU, C'EST SIMPLE.

Un chiffre ne doit se trouver qu'une seule fois dans chaque case, une seule fois sur chaque ligne et une seule fois sur chaque colonne. Pas si simple que ça, en fait...



Le grand roman de l'Occupation

Albin Michel

LE ROMAN HISTORIQUE

Le barman du Ritz

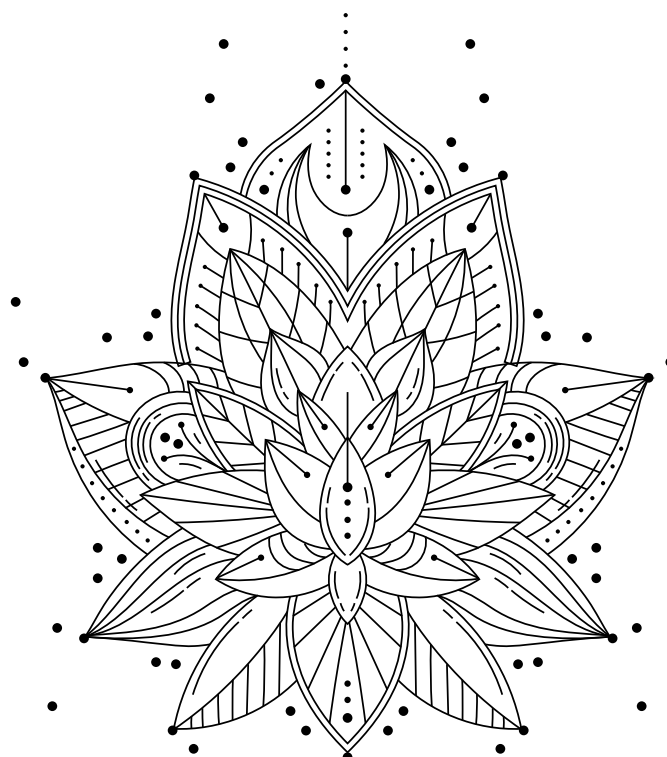
Philippe Collin

Historien et homme de radio, Philippe Collin nous plonge dans un lieu incroyable, le bar du Ritz pendant l'occupation. Et nous voici en immersion totale dans ce salon feutré où s'écrit l'histoire, sous l'œil du barman, personnage magnifique et observateur minutieux, retranché derrière son bar.

Albin Michel, 21,90 €.

MANDALA

Choisir les couleurs que vous préférez pour cette fleur à colorier.



LE RÉCIT PERSO

La gosse

Nadia Daam

Les relations entre les parents et les ados, c'est un peu la spécialité de la journaliste et chroniqueuse Nadia Daam, qui tient la chronique « Parents & Co » sur France Inter. Dans « La gosse », elle nous parle de ses relations avec sa fille et nous entraîne dans une réflexion vive et fraîche sur l'âge, le féminisme, la parentalité... Grasset, 17 €.



L'ÉTÉ EN MUSIQUE !

CHANSON

Vif !

François Breut
Celle que l'on avait découverte au début des années 2000 aux côtés de Dominique A suit, depuis, un chemin artistique singulier, fait de musique et d'illustrations. Elle nous revient avec un nouvel album apaisé et poétique, tourné vers la nature et le simple sentiment de vivre.

RAP

Lueurs célestes

MC Solaar
Eh oui, c'est déjà un « papy » du rap, MC Solaar. Mais c'est surtout, un « Boss » qui a encore plein de choses à dire et faire entendre. Il revient sur scène cette année, et avec un triptyque d'albums, dont Lueurs célestes est le premier volet.



CLASSIQUE

Four Hands

Alexandre Tharaud
Quand un des plus grands pianistes de sa génération invite ses amis sur son dernier disque, ça donne ça. 22 morceaux très différents les uns des autres, tous choisis en fonction de la personnalité invitée à les partager. Des pianistes, bien sûr, mais aussi le violoncelliste Gautier Capuçon ou la chanteuse Juliette.

POP

Cowboy Carter

Beyoncé
Cet album a été un des événements de ce printemps musical. La star de la pop US (elle partage le titre avec Taylor Swift) s'offre un petit détour du côté de la musique country. Une femme noire, dans cette musique que certains voudraient blanche et masculine, plutôt réjouissant !

FAITES VOS JEUX

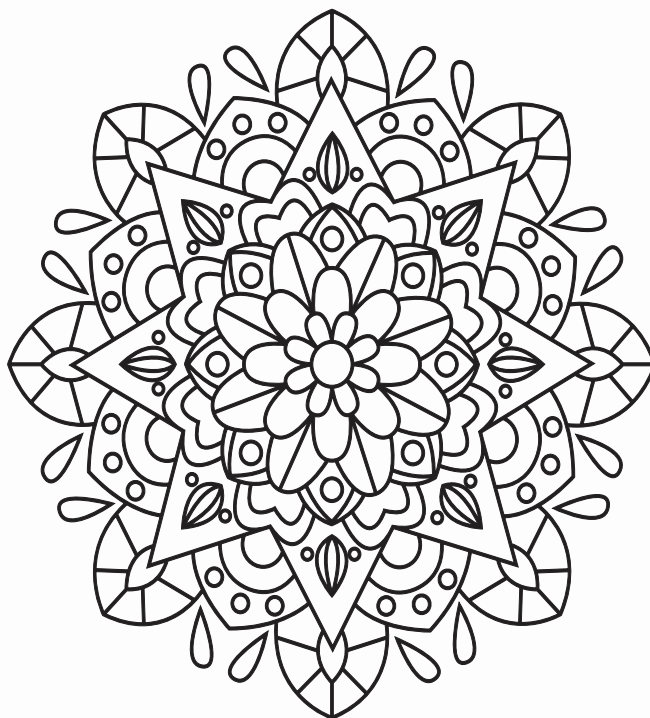
LES LABYRINTHES

Trouver le bon chemin, c'est facile !



MANDALA

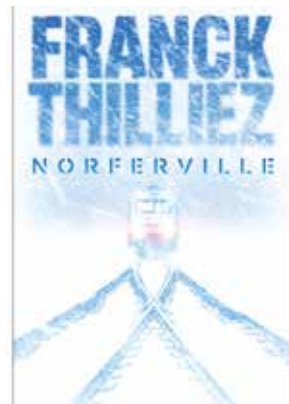
Choisir les couleurs que vous préférez pour cette fleur à colorier.



LE BEAUX LIVRE

Au fil de la Loire

Erwan Balança, Yves Fagniat et Catherine Levesque
27 jours pour aller de Roanne à Nantes en canoë. Et autant de bivouacs nocturnes. C'est la superbe aventure qu'ont menée un photographe et un aquarelliste, suivis de près par une amie journaliste. Ces trois amoureux de la nature nous offrent une vision inédite du fleuve, de sa faune, de sa flore et de ses habitants.
Delachaux et Niestlé, 35,50 €.



LE POLAR

Norferville

Franck Thilliez
Le dernier roman d'un des maîtres du polar à la française est glaçant à plus d'un titre. Par son intrigue, d'abord. L'histoire d'un père détective privé qui va tout faire pour élucider le meurtre de sa fille aux côtés de l'enquêtrice locale Léonie Rock. Mais par son ambiance aussi, puisque nous sommes dans le grand nord québécois et qu'il y fait très froid !
Fleuve Noir, 22,90 €.

L'Arche de Tours Nord



Une association de commerçants dynamique
pour les entreprises du nord de Tours

Tout en menant des actions concrètes pour booster la visibilité des entreprises adhérentes,
l'association participe activement à l'essor du nord de la ville en organisant plus de 40 événements par an
à destination des clients, des dirigeants et des collaborateurs.

Clients



Tournée Halloween des commerçants

L'objectif principal ? **Dynamiser Tours Nord**
avec des événements imaginés,
créés et animés par les commerçants
pour les habitants !

Dirigeants

Afin de **renforcer le lien entre dirigeants**
de la zone, nous mettons en place des
Afterworks et des NetWorking le plus
régulièrement possible.



NetWorking Arche-CCI chez « Battlekart »

Collaborateurs



Atelier de chocolat chez « Chocolaterie Fèves »

Nos 5 000 collaborateurs occupent
une place importante dans l'association.
Nous organisons, au minimum,
un événement par mois pour **créer**
de la cohésion entre collègues.

Mais l'Arche de Tours Nord c'est beaucoup plus que ça



Remise du Panonceau d'Or
(de gauche à droite : Daniele Julien (CCI),
Guillaume Dubort (Président de l'association),
Emeline Decanis (Secrétaire), Lionel Perrone (Vice-
Président), Philippe Roussy (Président de la CCI Touraine))

- Plus de **210 entreprises adhérentes**
- Des réseaux sociaux à disposition
des adhérents afin de **booster
leur visibilité**
- Des adhérents **dévoués**
et **passionnés**, moteur
de la création des événements
- Récompensé
par le **Panonceau d'Or***
- **Un panneau à LED publicitaire**
à prix réduit pour nos adhérents
- **Carte de l'Arche**,
offrant de nombreuses remises
chez les adhérents participants**

Vous voulez faire partie de l'aventure ?

Rejoignez les 214 entreprises qui nous font déjà confiance.
Ensemble, rendons la zone de Tours Nord encore plus attrayante et dynamique !

Site web : www.archedetournord.com

Adresse mail : contact@archedetournord.com

Tél. 07 49 13 30 82



@Arche de Tours Nord



* Récompense décernée à l'association la plus dynamique et la plus innovante de France des villes de plus de 50 000 habitants.

** Réduction chez plus d'une centaine de commerces adhérents de l'association de l'Arche de Tours Nord