

Le Frontenacais

Journal Municipal
Janvier 2026

N°22

Bonne et heureuse année



Josette Mugron, son Conseil Municipal ainsi que le Conseil Municipal des Jeunes vous présentent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année, et remercient toutes les personnes présentes à la dernière cérémonie des vœux de Madame La Maire.

édito

En mars, vous allez élire un nouveau conseil municipal. Je ne me présenterai pas à ces élections. Je remercie toutes les personnes qui m'ont apporté leur suffrage, par deux fois en 2014 et en 2020. J'ai été très honorée d'avoir été la première femme élue Maire à Frontenac. Les 15 et 22 mars auront lieu les élections municipales. Vous aurez à choisir votre futur Maire, entre deux listes en lice, peut-être trois. La fonction de Maire demande beaucoup de travail et de présence. Les sollicitations sont nombreuses et différentes : conflits de voisinage, problèmes d'urbanisme et de propreté... Le Maire est devenu un «Homme Orchestre». Les réunions sont nombreuses et variées, souvent en soirée, avec toutes les instances et principalement avec la communauté de communes.

Pour être Maire, il est important d'avoir eu une expérience municipale auparavant. Il est responsable de la situation financière de la commune. Ces dernières années, les finances de l'État ont été réduites, les subventions ont baissé. Les budgets sont de plus en plus difficiles à établir, et doivent rester positifs, malgré des recettes amoindries.

Le Maire ne travaille pas seul, mais avec la participation de ses adjoints et conseillers municipaux, aussi des employés municipaux, et surtout avec un secrétariat performant et présent.

Je remercie les 7 adjoints successifs qui m'ont apporté leur confiance et aide efficace pendant ces 12 années de mandat. Fin mars, je quitterai ma fonction avec un bilan dont je suis fière. Avec les deux conseils municipaux, nous avons métamorphosé notre village ; le bourg avec la rénovation de la place, de la halle et de l'église. Nous avons créé des services ; agence postale communale, épicerie, skate park, jeux d'enfants... Ma plus grande fierté c'est d'avoir réalisé le cabinet médical avec actuellement 2 médecins, et prochainement 4 médecins, et bien sûr le cabinet infirmier avec 3 infirmières.

Je quitte ma fonction de Maire avec la satisfaction du devoir accompli. Je pars avec une commune où il fait bon vivre, et avec une situation financière saine.

En espérant que 2026 soit une année sans guerre, Mesdames et Messieurs, je vous souhaite une bonne et heureuse année.

Bonne lecture,

**Le Maire,
Josette Mugron**



L'épicerie

Pensez à commander vos poulets !

Vos épiciers Carole et Victor, vous souhaitent une belle année 2026, et espèrent vous renconter de plus en plus nombreux dans notre cher commerce de proximité. Vous y trouverez les produits de premières nécessité, pain (nouveau fournisseur), viennoiseries, fruits et légumes frais, des plats et desserts cuisinés

à emporter (ou à savourer sur place aux beaux jours), des boissons, des bonbons pour les gourmands... Chaque dimanche, vous pouvez y commander vos poulets rôtis (ou 1/2 poulet), rôti de porc ou autre à voir avec Carole. Alors n'hésitez plus à franchir le pas de leur porte, ils vous attendent avec le sourire !

Contact :

06 12 72 21 54

7j./
7j.

épicerie,
rôtisserie,
dépôt de pain,
traiteur

Horaires : Lun.-ven.
7h30-12h45 et
15h30-19h30
sam. 8h-12h45
et 15h30-19h
dim. 8h-12h45

à Frontenac
14, route de Rauzan

impôts



Taxe enlèvement ordures ménagères

La taxe d'enlèvement des ordures ménagères (TEOM) est un impôt local payé par les propriétaires qui sert, comme son nom l'indique, à financer la collecte des déchets des ménages. À partir de 2026, cette taxe figurera sur l'avis d'imposition à la taxe foncière sous l'appellation «Taxe ordures ménagères». Elle est calculée à partir de la valeur locative du logement (loyer annuel théorique qui serait tiré du bien s'il était mis en location). Cette valeur, est établie à partir des conditions du marché locatif de l'année 1970 (!) varie selon la localisation, la surface, et les caractéristiques du logement.

Cette taxe fait partie des charges locatives facturées chaque mois par le propriétaire bailleur à son ou ses locataires, et plus précisément des «provisions pour charges». Le montant de Teom à facturer

mensuellement doit être égal à un douzième de la taxe d'enlèvement des ordures ménagères payée par le propriétaire au titre de l'année précédente. Un propriétaire peut aussi opter pour une facturation trimestrielle des charges locatives. Chaque année, le propriétaire doit mentionner le montant annuel de taxe d'enlèvement des ordures ménagères dans le récapitulatif des charges à payer qu'il envoie à son locataire par courrier ou par e-mail. Le récapitulatif annuel des charges est envoyé en même temps que la régularisation des charges.

Par commodité, le montant de la taxe peut être actualisé chaque année après la régularisation annuelle des charges.

Certains contribuables bénéficiant d'une exonération de taxe foncière sur les propriétés bâties (contribuables de condition modeste âgés de plus de 75 ans, titulaires de l'AAH, de l'Aspa ou de l'Asi) ne sont pas exonérés de TEOM.

Pour tous ces contribuables exonérés de taxe foncière, il est possible de recevoir un avis d'imposition concernant uniquement la taxe d'enlèvement des ordures ménagères.



Vœux du Maire



Le samedi 10 janvier, Madame le Maire nous conviait au foyer municipal pour sa dernière cérémonie des vœux de la nouvelle année. Les jeunes du conseil municipal des jeunes présents lui ont remis une belle composition florale, offerte par l'ensemble du conseil municipal, pour la remercier de ces années d'efficacité et d'investissement pour notre commune. En présence d'une centaine de personnes Madame Le Maire a prononcé son discours puis nous avons partagé un apéro dînatoire et la traditionnelle galette des Rois, servis par Carole et Victor, nos épiciers, un moment partagé fort sympathique !



Les jeunes présents du Conseil Municipal des Jeunes de Frontenac, de gauche à droite Maureen, Léna, Julien et Guillaume autour de Josette Mugron.

Élections municipales

Inscriptions :
jusqu'au 4/02 en ligne
et au 6/02 en mairie

Comprendre le nouveau mode de scrutin

Dès les prochaines élections municipales du 15 mars 2026, les communes de moins de 1 000 habitants (dont Frontenac) devront organiser le scrutin sous le nouveau régime en application de la loi du 21 mai 2025. Ainsi, un scrutin de liste paritaire, à la proportionnelle, à deux tours, avec une prime majoritaire de 50 % pour la liste arrivée en tête, est instauré, en application de la loi «visant à harmoniser le mode de scrutin aux élections municipales afin de garantir la vitalité démocratique, la cohésion municipale et la parité».

Le mode de scrutin pour l'élection des conseillers municipaux dans les communes de moins de 1 000 habitants est désormais aligné sur celui en vigueur dans les communes de 1 000 habitants et plus.

La pratique du panachage disparaît définitivement en 2026 dans les communes de moins de 1 000 habitants : à l'occasion des prochaines élections municipales, il devient impossible de rayer ou rajouter des noms sur un bulletin de vote, ou de modifier l'ordre des candidats se présentant de façon groupée. **Tout bulletin modifié sera considéré nul.**

I - Nombre de candidats sur les listes

Dans les communes de moins de 1 000 habitants, les conseillers municipaux sont élus au scrutin de liste à deux tours, avec dépôt de listes comportant au moins autant de candidats que de sièges à pourvoir, et au plus deux candidats supplémentaires, sans adjonction ni suppression de noms et sans modification de l'ordre de présentation. Ces listes doivent être composées de façon paritaire : «la liste est composée d'un candidat de chaque sexe alternativement». Le maire pressenti ne doit pas obligatoirement figurer en tête de la liste. La loi introduit une souplesse spécifique aux communes de moins de 1 000 habitants : elle autorise la présentation d'une liste comptant jusqu'à deux candidats de moins que l'effectif théorique du conseil municipal. Le conseil municipal sera réputé

complet dès lors qu'il compta au moins 13 membres. En présence de plusieurs listes, aucune disposition législative n'impose qu'elles comportent toutes le même nombre de candidats. Pour résumer, à Frontenac chaque liste de candidats à l'élection municipale pourra contenir de 13 à 17 candidats.

II - La règle de parité

Du fait de la parité, il faudra donc, selon la taille de la commune, trouver au minimum deux, quatre ou six femmes pour constituer une liste, les candidats étant évidemment libres de choisir le genre de la tête de liste. Pour résumer, à Frontenac chaque liste devra présenter au moins 6 femmes candidates.

III - Le fonctionnement du scrutin de liste à la proportionnelle

Si la liste obtient la majorité absolue (plus de 50%) dès le premier tour, elle obtient automatiquement la moitié des sièges à pourvoir. Le reste des sièges est réparti entre toutes les listes (y compris la liste majoritaire) ayant obtenu au moins 5 % des suffrages exprimés, selon la règle proportionnelle de la plus forte moyenne. Si aucune liste n'atteint les 50 % des suffrages exprimés au premier tour, un second tour est organisé, auquel ne peuvent se présenter que les listes ayant recueilli au moins 10 % des suffrages exprimés au premier tour. Plusieurs listes peuvent fusionner, à partir du moment où elles ont obtenu au moins 5 % des suffrages exprimés. Ensuite, le système est le même : la moitié des sièges pour la liste arrivée en tête, et répartition des sièges restants entre toutes les listes ayant obtenu au moins 5 % des suffrages au second tour.



Inscriptions sur : <https://www.elections.interieur.gouv.fr/mes-demarches/je-minscrits-sur-listes-electorales>

économie locale



Rencontre des acteurs économiques Frontenacais – Retour sur la soirée du 27/11

La mairie de Frontenac a organisé, le 27 novembre dernier au foyer municipal, une soirée dédiée aux acteurs économiques de la commune. L'objectif de cette rencontre était de favoriser les échanges, créer des synergies locales et renforcer les liens entre les entreprises, artisans et entrepreneurs de notre territoire. Une vingtaine d'entreprises étaient représentées. En ouverture de séance, Vincent LAFAYE, premier adjoint, est revenu sur l'augmentation récente de la Cotisation Foncière des Entreprises (CFE), qui a fortement impacté de nombreuses structures de la Communauté de Communes Rurales de l'Entre-Deux-Mers. Il a rappelé que, bien que la commune siège aux réunions intercommunales, son poids lors des votes reste limité. L'explication fournie au moment de la décision portait principalement sur la volonté de corriger un barème jugé défavorable aux entreprises réalisant un faible chiffre d'affaires. Cette modification visait à rétablir une forme d'équité entre les différentes catégories d'entreprises. À aucun moment, cependant, il n'avait été précisé que l'ensemble des entreprises serait touché, et de manière aussi significative.



Après une présentation de chaque participant, plusieurs idées ont émergé, notamment autour du manque de visibilité et de communication des entreprises locales. Parmi les propositions évoquées :

- la création d'une page dédiée aux acteurs économiques sur le site de la commune,
- la mise en place d'un calendrier des entreprises, au format numérique ou papier,
- une réflexion collective sur les problématiques liées au traitement des déchets, particulièrement des déchets verts.

Pour recenser l'ensemble des acteurs économiques frontenacais, une fiche d'information sera distribuée prochainement dans les boîtes aux lettres. Ce recensement permettra d'alimenter les futurs outils de communication et de valorisation.

Pour celles et ceux qui ne recevraient pas cette fiche, un exemplaire sera disponible en mairie aux horaires d'ouverture.

Cette démarche vise à établir un inventaire complet des acteurs économiques locaux et à poursuivre, ensemble, la dynamique engagée lors de cette rencontre.

La majorité des participants a exprimé le souhait de poursuivre ces rencontres à un rythme trimestriel, afin de maintenir la dynamique engagée. Toutefois, compte tenu de la proximité des élections municipales, il ne sera pas possible d'organiser une nouvelle réunion avant le mois d'avril prochain.

NOUVEAU

Entreprises frontenacaises, communiquez gratuitement sur PanneauPocket !

C'est simple et rapide : envoyez-nous par mail votre demande, avec vos coordonnées, et si vous disposez d'un flyer, pensez à joindre la photo en pièce jointe : mairie@frontenac33.fr

santé



Prévention des accidents : des gestes simples pour protéger tous les âges

Chaque année, les accidents de la vie courante et de la route sont responsables de nombreuses blessures évitables. La prévention repose souvent sur des réflexes simples, à adopter au quotidien, à la maison comme à l'extérieur.

À la maison : limiter les risques de chutes et d'intoxications.

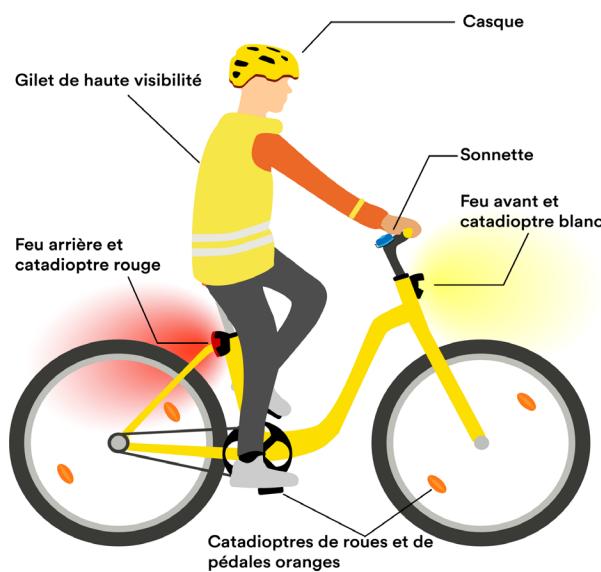
Les chutes représentent la première cause d'accidents domestiques, notamment chez les enfants et les personnes âgées. Pour les éviter, il est conseillé de dégager les zones de passage, de fixer les tapis, d'installer un éclairage suffisant et des barres d'appui dans la salle de bain. Les escaliers doivent être équipés de rampes solides et, pour les plus jeunes, de barrières de sécurité.

Consignes pour limiter les risques de chute **À domicile**

ATTENTION AU MONOXYDE DE CARBONE
EN CAS DE SYMPTÔMES :
• aérez
• évacuez
•appelez les secours

Les intoxications sont également fréquentes. Produits ménagers, médicaments, alcool ou plantes toxiques doivent être rangés hors de portée des enfants, idéalement dans des placards fermés à clé. Il est important de ne jamais transvaser des produits dangereux dans des contenants alimentaires et de respecter les doses indiquées. En cas de doute ou d'ingestion accidentelle, contacter immédiatement les secours ou un centre antipoison (ligne d'urgence centre antipoison CHU de Bordeaux : 05 56 96 40 80).

À l'extérieur : adopter les bons comportements sur la route.



La sécurité routière concerne tous les usagers de la route : automobilistes, cyclistes, conducteurs de trottinettes ou autres, et piétons. Le respect des limitations de vitesse, des feux et des passages piétons reste essentiel. À vélo ou en deux-roues, le port du casque est fortement recommandé, voire indispensable, (et déjà obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans) et les équipements réfléchissants améliorent la visibilité, surtout la nuit. Les piétons doivent rester vigilants, éviter l'usage du téléphone en traversant et privilégier les zones sécurisées. En voiture, l'usage de la ceinture de sécurité est obligatoire pour tous les passagers, et l'alcool ou les substances altérant la vigilance n'ont pas leur place au volant.

La prévention, une responsabilité collective

Informier, aménager et rester attentif aux autres permet de réduire durablement les accidents. En adoptant ces gestes simples, chacun contribue à un cadre de vie plus sûr pour tous.

écologie



Semoctom

Usagères, usagers, bonjour !

Qu'est-ce qu'un membre du panel usagers du SEMOCTOM ? Ni élu, ni désigné par vos élus, simplement un bénévole «victime» d'un appel téléphonique décoché par St Léon : moi qui n'ai jamais gagné au loto, j'ai tilté ... sans jouer !!! L'objectif national étant alors et toujours la réduction des déchets de façon drastique, le service a élaboré un groupe de cinquante usagers lambdas avec deux critères sélectifs : ne pas être maire ou délégué municipal du service pour écarter les doublons et, bien sûr, vouloir réfléchir à ce problème peu valorisant mais envahissant.

Depuis cinq ans, les réunions se sont alors succédées avec réflexions sur la réduction sans engendrer de dépôts sauvages (pas encore gagné !).

Le tri a été passé... au crible fin, accompagné de leçons de compostage avec matériel privé ou collectif ou élevage de poules (1) (à savoir une poule consomme 150 kg de déchets ménagers par an... et vous donne quelques bons œufs !). La poubelle jaune a aussi été observée pour y découvrir (encore!) du verre et des déchets verts au milieu de matières triables et recyclables. N'oublions pas d'appliquer les consignes jointes au calendrier des collectes.



(1) Le SEMOCTOM peut vous aider pour l'achat de poules, de même que pour les déchets verts (broyeurs)

Le Service nous a invité à réfléchir sur la 2^{ème} vie des objets (réemploi après nettoyage et réparation : bibelots, livres, meubles, appareils ménagers, TV, cycles ...). Ainsi, la proche naissance d'une Recyclerie à St Caprais de Bordeaux s'annonce... selon les crédits alloués !

L'après-midi du 25 novembre dernier, nous avons assisté à la fin de vie de nos déchets. Les funérailles se sont déroulées en deux temps : à St Denis de Pile, dans un vacarme assourdissant de tapis, ventilateurs, éjecteurs, la structure collective termine VOTRE tri de la poubelle jaune. Canettes, briques diverses, pots de yaourts, papiers et emballages divers sautent d'un tapis à l'autre avec une finition manuelle avant d'être pressés et palettisés pour recyclage... si leurs dimensions excèdent 5 cm !

Quelques exemples : le bouchon de votre bouteille ou brique sera recyclé si vous ne l'avez pas détaché : même matière, vos papiers (non officiels) seront destinés au recyclage... si vous ne les avez pas déchiquetés ! Quant au carton que vous avez soigneusement coincé dans la boîte de petits pois, tous deux seront perdus car irrécupérables !!!

Si un déchet est trop petit, il est brûlé dans les incinérateurs de Bègles et Cenon avec les erreurs de tri ou refus... à nouveau transportés !

Chaque mois, un échantillon (2m³) est prélevé et trié manuellement pour établir vos performances de tri, ce qui impacte au final VOTRE taxe ; le SEMOCTOM est bien placé, mais peut mieux faire ! Ensuite, nous avons visité le site de Lapuyade (105ha, terminé en 2035) où sont enfouis les 1600 tonnes quotidiennes d'encombrants de 6 déchetteries. Tous les 2 ans, dans un nouveau et immense bassin étanche de 30m de profond, les camions déversent leurs cargaisons qui sont étalées et compactées en continu 16h par jour créant une colline de 50m de haut. Le tout est recouvert d'une bâche puis de terre pour prairie et arbustes entretenus par des lamas. Après 3 à 6 mois de repos, la colline est forée et investie de tuyaux pour aspirer le bio-méthane produit. Celui-ci alimente 6 moteurs thermiques couplés à des alternateurs produisant la consommation électrique d'une ville comme Libourne et sa banlieue. Ils

produisent aussi de l'eau chaude qui alimente en circuit fermé des serres pour production de tomates, les tomates grappes de «Paysans de Rougeline». «Ah les poubelles : elles me coûtent cher !» dites-vous ? Sauf que ces manœuvres permettent de réduire le coût de leur recyclage ou destruction finale. N'oublions jamais que le déchet le moins onéreux est celui que l'on ne produit pas ! Continuez à trier avec sérieux : l'opération est gratifiante pour la Planète et votre porte-monnaie !

N'oubliez pas de respecter les éboueurs en facilitant leurs actions : poubelles abordables, correctement positionnées, non débordantes : ils œuvrent pour que l'environnement soit propre donc accueillant.

Si l'opération Panel vous captive, rapprochez-vous de St Léon : le meilleur accueil vous attend avec votre bonne réflexion bénévole.

Citoyennement,

F. Raffin

Spectacle de Noël

Magie

Le 13 décembre dernier, après un spectacle de magie offert par la municipalité de Frontenac aux enfants de tout le RPI*, le Père Noël en personne est venu distribuer sucres d'orge et chocolats à tous les enfants présents. Ensuite, le goûter a été servi. Quel bonheur d'entendre le rire des enfants et de voir leurs yeux stupéfaits à chaque tour de magie. Il faut reconnaître que même les adultes ont beaucoup apprécié le spectacle !



*RPI : regroupement pédagogique intercommunal

Remerciements à nos bénévoles de l'ombre : Michèle Duranteau pour la décoration de la salle..., Bernard Raffin pour son aide précieuse chaque année, Dominique Lapuyade, société Terres Girondines, pour nous avoir installé gratuitement, avec sa nacelle, les décorations de Noël dans le village, sur toute la mandature.

11 novembre

Commémoration du 11 novembre



Le 11 novembre dernier, nous nous sommes rassemblés au monuments aux morts pour la France sur la place, pour honorer la mémoire de ceux qui ont laissé la vie sur le front. Ensuite, la municipalité a offert un verre de l'amitié à la mairie. Merci à nos porte drapeaux M. Bernard Raffin et M. René Trésarieu toujours présents !

associations

LA GAULE FRONTENACAISE

Quelques dates importantes à connaître en 2026 : samedi 14 mars ; ouverture de la pêche avec un lâcher de 70kg de portion + 30kg de grosses truites (+ de 2kg), samedi 28 mars ; lâcher 60kg de portion, samedi 11 avril ; lâcher 70kg de portion et **concours de pêche** (inscription dès 8h au pont de l'ancienne gare de Frontenac).

SAINTE PRÉSENTINE

Des nouvelles de l'association Sainte Présentine ; l'année 2026 devrait voir le début des travaux, en commençant par le mur du cimetière, le devis est signé, les formalités sont en cours. La suite devrait advenir rapidement, pour la couverture et l'intérieur de l'église. Seule ombre au tableau, notre président, Jean-Pierre a décidé de se mettre en retrait de notre association. C'est lui qui était à l'origine du projet, nous le regretterons. Nous vous remercions de nous soutenir et vous souhaitons une bonne année 2026.

Imagine Le Bien-Être (ILBE)

Dans le Frontenacais d'octobre, à la rubrique «conseils», le sujet était une invitation à prendre soin de soi, de son physique, de sa santé mentale. C'est dans ce sens que Kriss Garaud, enseignante de Kundalini Yoga, et thérapeuthe, vous propose, tout au long de l'année, des séances individuelles à la maison des associations de Frontenac, ou collectives dans les communes avoisinantes. Et, comme l'adage «une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie», venez donc essayer, c'est offert, pour un début d'année enthousiaste. Infos : 05 56 23 42 65.

LA CAGOUILLE RAGEUSE

L'association du moto club de trial la Cagouille Rageuse, ayant obtenu le label «École Française de Motocyclisme niveau Initiation Bronze», offre à tous les jeunes de moins de 18 ans, de la commune de Frontenac, un baptême découverte, sur rendez-vous au 06 32 21 87 83, avec moto et équipements de protection fournis. Profitez-en !



**MOTO CLUB DE TRIAL
CAGOUILLE RAGEUSE
MARTRES -FRONTENAC 33760**

ECOLE DE TRIAL

école labellisée Fédération Française de Moto
éducateur diplômé



découverte, initiation, bases techniques

Cours collectifs, individuels, stages

Avec ou sans location de motos

mercredi 10-12h et 14h-16h / samedi 10-12h

contact : Marc Levesque 06 32 21 87 83



SUR MESURE! particuliers à la demande

Découverte, bases techniques trial
Pilotes moto route, trail, enduro optimisez votre
maîtrise en transposant les techniques apprises sur des
motos ludiques et légères
Encadrement personnalisé en sécurité

L'AMICALE FRONTENACAISE

L'Amicale frontenacaise vous présente ses meilleurs vœux pour la nouvelle année et vous annonce les dates des prochains lots au foyer municipal à 14h30 : en février ; les 1^{er} et 15/02/2026, en mars ; les 1^{er} et 29/03/2026, en avril ; les 12 et 26/04/2026. Ouverture des portes à 13h15 . N'hésitez pas et venez passer un bon moment ! (un conseil : arrivez bien avant 14h30 !).



Cercle de Femmes

En janvier, Kriss et Dominique réouvre pour la 2^{ème} année, la porte du Cercle de Femmes, tous les mardis du mois de 9h30 à 11h30. Dans le cadre chaleureux et rassurant de la maison des associations (1er étage, salle du fond à gauche), nous vous offrirons une écoute confidentielle et bienveillante. Afin de vous accueillir au mieux, informez-nous de votre venue au 06 15 01 52 74.

Cercle de femmes

ENSEMBLE, CRÉONS UN ESPACE DE SOLIDARITÉ ET D'ÉCOUTE

Venez comme vous êtes !

Nous proposons

un espace où les femmes se retrouvent une fois par mois, pour partager, écouter et se soutenir dans un lieu de bienveillance et de confiance

Ouvert à toutes les femmes dès l'adolescence

Participation gratuite

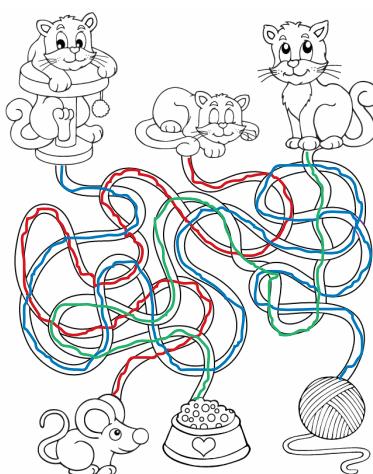
FRONTENAC

ASSOCIATION TERRE D'ENVIS

A circular graphic on the left says "Participation gratuite". The logo for "FRONTENAC" is at the bottom right, along with the "ASSOCIATION TERRE D'ENVIS" logo.

solutions des jeux sudoku et labyrinthe

2	4	5	1	6	9	7	8	3
3	9	6	8	4	7	5	2	1
1	8	7	2	3	5	6	9	4
5	7	9	6	1	3	8	4	2
8	2	1	9	7	4	3	6	5
6	3	4	5	2	8	9	1	7
7	1	8	4	5	6	2	3	9
9	5	2	3	8	1	4	7	6
4	6	3	7	9	2	1	5	8



la recette d'hiver

Poisson à la bordelaise (pour 4 pers.)

Ingrédients :

4 pavés de colin (ou cabillaud)
40g de chapelure
10cl de vin blanc
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de persil
4 échalotes
huile d'olive
Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Epluchez et ciselez les échalotes. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 2 min.
- Ajoutez le vin blanc et le jus de citron puis poursuivez la cuisson pendant 3 min. Dans un bol, mélangez la chapelure et le persil puis ajoutez la préparation. Salez, poivrez.
- Répartissez la sur les morceaux de poisson et déposez-les dans un plat à four. Enfournez pour 20 min et dégustez bien chaud.

Conseil :

Vous pouvez accompagner cette recette par du riz.

Bonne dégustation !



jeux

Reportez les anagrammes des mots de la grille de gauche dans la grille de droite, à l'aide des définitions indiquées.

	1	7		
9	6	8	2	1
1		5	6	4
5	9	6		
	9	4	3	6
6	3		9	7
1				
5		8	1	
4	6	3	1	5
			8	7

infos pratiques

AGENCE POSTALE de FRONTENAC (derrière la Mairie) :

Du mardi au samedi : 9h30-12h30

MAISON MÉDICALE de FRONTENAC (11, place du 19 mars 1962) :

Dr Marjory OLIVIER et Alexia RENAUD : 05.56.23.54.93

Du lundi au vendredi 9h00-19h00 (médecin de garde sur le répondeur). En cas d'urgence, composez le 15.

INFIRMIÈRES LIBÉRALES DE PROXIMITÉ

Isabelle, Caroline et Corinne : 06.21.92.60.70

PHARMACIE de FRONTENAC (4, route de Rauzan) :

05.56.23.50.99. Du lundi au vendredi 9h00-12h30 et 14h30-19h30, et samedi de 9h00 à 12h30

PHARMACIE DE GARDE : 3237 (0,35€ TTC/min)

119 : numéro d'urgence pour les enfants et adolescents confrontés à une situation de risque et de danger, pour eux-mêmes ou pour un autre enfant qu'ils connaissent.

3919 : plateforme d'écoute des victimes de violences conjugales, sexistes et sexuelles. Les femmes victimes de violences peuvent contacter ce numéro gratuit et anonyme, accessible 24h/24 et 7j/7.

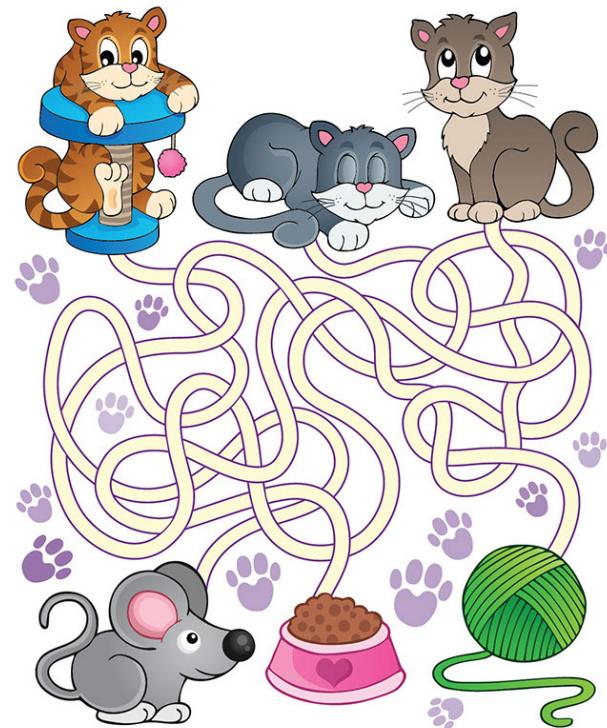
DÉCHETTERIE de SAINT-LÉON : 05.57.34.53.20

Lundi de 13h30 à 18h00 et du mardi au samedi : 9h00-12h30 et 13h30-18h00 (à partir du 15 octobre fermeture à 17h).

Du 15/06 au 14/09 du lundi au samedi : 7h15-14h (continu)

Sudoku et Labyrinthe

Avec trois crayons de couleurs différentes, aide chaque chat à retrouver son occupation favorite.



Solutions des jeux p11



Informations Mairie : 1 place du 19 mars 1962
05 56 23 96 38 - mairie@frontenac33.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi 8h30-12h30 et 14h-17h,
mercredi 8h30-12h30, jeudi
8h30-12h30 et 14h-16h30,
vendredi 8h30-12h30.
Fermée mardi.

Le Frontenacais,
Journal municipal
Directeur de la publication :
Josette Mugron
Rédaction :

Marina Neveu, Arlette Lapuyade,
Stéphane Terraza, Yves Scheid
Janvier 2026, tirage 400 exemplaires

