

Le Frontenacais

Journal Municipal
Mai 2024

N°16



LES ÉLECTIONS EUROPÉENNES
Le 9 JUIN

Pages 4 et 5

L'ARRIVÉE DE LA FIBRE
À FRONTENAC

Page 6

LE POLLEN ET LES ALLERGIES

Page 8

édito

En avril, toutes les communes sont confrontées à la complexité d'élaborer leur budget avec de plus en plus de difficultés : baisse des dotations et participations, demande de l'État de faire des économies de fonctionnement...

En ce qui concerne notre commune, les dépenses les plus élevées sont : le personnel (salaires et charges), l'école (participation au RPI) et la voirie.

Pour chaque commune, le fonctionnement des écoles représente une dépense importante. Pour Frontenac, le montant attribué au RPI en 2023 s'élève à 157258€ soit 25% du montant des recettes de notre commune. En 2024, le montant est de 162000€.

Non, l'école n'est pas gratuite ! La commune est propriétaire des locaux, elle en assure son entretien et la responsabilité de la sécurité des lieux. Elle finance l'ensemble du personnel du RPI (regroupement pédagogique intercommunal) : ATSEM(s) (aides des professeurs), personnel de la garderie, du bus, de l'entretien, le cuisinier et son assistante. Cela représente 8 à 10 personnes. Lors des conseils d'école, nous sommes souvent sollicités pour plus de personnel et de services. Face aux difficultés financières, nous ne pouvons pas toujours répondre favorablement à ces sollicitations, malgré tout, nous sommes soucieux de favoriser le bien être de nos enfants à l'école.



Le RPI est composé de 5 communes : Baigneaux, Cessac, Frontenac, Lugasson et Montignac. Chacune finance le budget de fonctionnement des écoles au prorata de sa population et du nombre d'enfants scolarisés de son village. La participation de Frontenac représente 42% du montant total du RPI.

Les recettes de notre commune s'élèvent à 645000 environ auquel on ajoute le fond de trésorerie (appelé aussi report). Cette année, il est de 223678€ soit le résultat du report de 2023 (185620€) augmenté de l'excédent de fonctionnement de 38058€ du compte administratif de 2024.

La direction générale des collectivités attribue les recettes par fraction de 1/12ème par mois. D'où la nécessité, pour chaque commune, d'avoir un fonds de trésorerie suffisant, afin d'assurer toutes les dépenses en fonctionnement mais aussi en investissement.

L'état financier de Frontenac est sain mais reste fragile avec des recettes contraintes et insuffisantes !

L'été approche, je souhaite aux enfants une bonne fin d'année scolaire et de belles vacances d'été à tous ceux qui partiront comme à ceux qui resteront profiter des charmes de la belle nature et du patrimoine qui nous entourent.

**Le Maire,
Josette Mugron**

vivre ensemble

Voirie

Depuis quelques temps nous pouvons constater des dégradations sur la voirie, dans notre commune, dues en partie aux épisodes climatiques extrêmes (sécheresse, pluie) mais aussi à un entretien retardé, mal fait ou non fait.

Ce constat, établi par certains qui nous en ont fait le retour en mairie, mais aussi par les élus, nous amène à préciser les compétences dévolues à chaque collectivité.

Les routes départementales y compris dans les agglomérations sont de la compétence du département.

Depuis 2019, la compétence voirie sur les voies communales a été reprise par la communauté des communes rurales de l'entre 2 mers. Et dernière modification depuis 2024, la communauté de communes a rétrocédé une partie des routes relevant de cette compétence aux communes. La raison principale de cette rétrocession étant budgétaire, ainsi qu'une gestion compliquée des 560 km de routes communautaires sur les 50 communes en termes de choix des priorités.

Donc, sur ces voies communales en 2024, des travaux d'entretien seront faits par la CDC (24000€) mais aussi et pour un montant de 40000€ par la commune de Frontenac, afin de pallier à des demandes de travaux faites depuis 4 ans et non prises en charge par la cdc, par faute d'un budget trop restreint sur la partie voirie.

En attendant un retour complet de cette compétence aux communes, qui sont à mon avis les plus aptes à juger le besoin en travaux, et surtout de les prioriser car plus près du terrain.

Pour ce qui concerne le réseau départemental, c'est le conseil départemental qui seul détermine son plan de travaux sans en référer aux communes. Si vous rencontrez des soucis sur ces voies, vous pouvez contacter le centre routier de Créon qui gère notre secteur.

Le conseil municipal est conscient que ce dossier est important car il impacte la sécurité de nos déplacements quotidiens et nous resterons toujours vigilants malgré les multiples intervenants sur ce dossier et les contraintes budgétaires liées au coût d'entretien de notre réseau.

Vincent LAFAYE
Adjoint Commission Cadre de vie

pratique

Comment accéder aux déchèteries ?

L'accès aux déchèteries du SEMOCTOM se fait au moyen d'un code, appelé semocode, qui doit être obtenu à la première visite. Ce code est strictement personnel et l'usager est entièrement responsable de l'usage qui en sera fait. En cas de déménagement et de perte ou de vol de votre semocode, il est impératif de contacter au plus tôt le service aux publics du SEMOCTOM pour procéder au blocage ou au transfert du semocode et éviter les problèmes d'accès ou des factures pour des apports effectués frauduleusement.

L'agent de déchèterie refusera l'entrée à toute personne ne pouvant présenter un semocode valide. Les particuliers, et associations, sont acceptés sur les 6 déchèteries. Les particuliers habitant sur le territoire du SEMOCTOM peuvent venir en déchèterie gratuitement dans la limite de 18 passages ou 1800 kg par an. Le dépassement de l'un des deux plafonds entraînera une facturation de tous les apports ultérieurs jusqu'à la remise à zéro des compteurs au 1er janvier de l'année suivante. Les professionnels sont acceptés sur 3 déchèteries : St Germain du Puch, St Léon et Béguey.

Comment obtenir mon pass SEMOCODE ?

Pour obtenir un code d'accès (SEMOCODE), il faut remplir un formulaire en ligne (<https://www.semoctom.com/obtenir-pass-semocode/>) ou de se présenter à l'accueil du siège administratif du SEMOCTOM au 9 route d'Allégret à Saint-Léon.

élections européennes

dimanche 9 juin 2024

Les députés du Parlement européen sont élus au suffrage universel direct depuis 1979. Ces élections ont lieu tous les cinq ans. En France, les élections auront lieu le 9 juin 2024 (à Frontenac, les élections se dérouleront de 8h à 18h). Découvrez à droite les principales têtes de liste de ces élections.

A quoi sert-il ? Le Parlement est la seule institution européenne à être élue directement par les citoyens de l'Union. Les eurodéputés qui le composent les représentent. Cette assemblée joue un rôle de législateur, aux côtés du Conseil de l'Union européenne, avec qui elle vote et amende les lois européennes initiées par la Commission européenne. A l'échelon européen, on parle de directives (qui doivent être transposées dans le droit national par les Etats-membres) et de règlements (qui s'appliquent directement).

Le Parlement dispose aussi d'un pouvoir budgétaire : c'est lui qui vote le budget présenté par les commissaires européens. Il joue également un rôle de contrôle politique. Le président de la Commission européenne est ainsi désigné grâce au vote du Parlement. Il peut aussi censurer la Commission, qui doit alors présenter sa démission collégialement ou destituer un seul commissaire. Les eurodéputés peuvent enfin poser des questions écrites et orales, recevoir des pétitions ou encore créer des commissions spéciales.

Comment fonctionne-t-il ? Le Parlement européen actuel compte 705 députés. Après les élections de juin, il comptera pour la prochaine législature 720 membres élus au suffrage universel direct, à un tour et avec une représentation proportionnelle. Si le siège de l'institution se trouve à Strasbourg (Bas-Rhin), les parlementaires travaillent aussi parfois à Bruxelles (Belgique). Le compromis y est une notion clé, notamment parce qu'aucun parti ne détient de majorité absolue. Toutes les décisions doivent donc faire consensus chez une majorité d'eurodéputés issus des 27 pays et de partis différents. L'hémicycle compte sept groupes politiques différents, parmi lesquels Renew – qui comporte en son sein la majorité présidentielle française –, Identité et démocratie avec notamment le Rassemblement national, ou encore le groupe de la gauche dont fait partie La France insoumise. Vingt commissions thématiques, comme celles sur la pêche ou les affaires étrangères, sont mises en place pour faciliter le travail législatif et aider les députés à parvenir à une position commune, nécessaire lors de négociations avec le Conseil et la Commission.

Quelle est l'une des dernières décisions qu'il a prises ? Le Parlement européen a approuvé le 24 avril une révision de la Politique agricole commune (PAC), la délestant de certaines règles environnementales, afin d'apaiser la colère des agriculteurs. Ces mesures, votées dans le cadre d'une procédure d'urgence, ont été approuvées à une large majorité (425 votes pour, 130 contre et 33 abstentions) lors de la toute dernière session plénière du Parlement, à quelques semaines des élections de juin. Ces révisions législatives, réclamées par les Vingt-Sept après les manifestations du monde agricole, avaient été entérinées sans changement substantiel par les Etats membres. Les eurodéputés ont approuvé le texte, qui supprime complètement l'obligation de laisser au moins 4% des terres arables en jachères ou surfaces non productives (haies, bosquets, mares...), très critiquée par les organisations agricoles.



Manon
Aubry
(La France insoumise)



Léon
Deffontaines
(Parti communiste
français)



Nathalie
Arthaud
(Lutte ouvrière)



Selma
Labib
(NPA-
Révolutionnaires)



Valérie
Hayer
(Renaissance)



Raphaël
Glucksmann
(Place publique - Parti
socialiste)



Pierre
Larroutuou
(Nouvelle Donne)



Guillaume
Lacroix
(Europe territoire
écologie)



Jordan
Bardella
(Rassemblement
national)



Marion
Maréchal
(Reconquête !)



Florian
Philippot
(Les Patriotes)



François-Xavier
Bellamy
(Les Républicains)



Marie
Toussaint
(Les Ecologistes -



Jean-Marc
Governatori
(L'Ecologie au centre)



Yann
Wehrling
(Ecologie positive &



Marine
Cholley
(Equinôxe)



Hélène
Thouy
(Parti animaliste)



Caroline
Zorn
(Parti pirate)



François
Asselineau
(Union populaire
républicaine)



Yves
Gernigon
(Parti fédéraliste
européen)



Thierry-Paul
Valette
(Europe équitable)



Jean
Lassalle
(Alliance rurale)



Georges
Kuzmanovic
(Nous le peuple)

à savoir

10 astuces pour réduire sa facture d'électricité

Voici de petites astuces pour vous permettre de gagner quelques euros sur votre facture d'électricité :

Utilisez des ampoules LED ou fluorescentes compactes :

Elles consomment moins d'énergie que les ampoules traditionnelles.

Éteignez les appareils électroniques en veille : Ils consomment toujours de l'énergie, même lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Utilisez des prises programmables ou des minuteries : Pour contrôler automatiquement l'alimentation des appareils selon vos besoins, en tarif de nuit par exemple.

Isolez votre maison : Une bonne isolation réduit la perte de chaleur en hiver et la pénétration de chaleur en été, ce qui réduit la nécessité de chauffer ou de climatiser votre maison.

Utilisez des rideaux épais : Ils peuvent aider à garder la chaleur à l'intérieur en hiver et à la bloquer à l'extérieur en été.

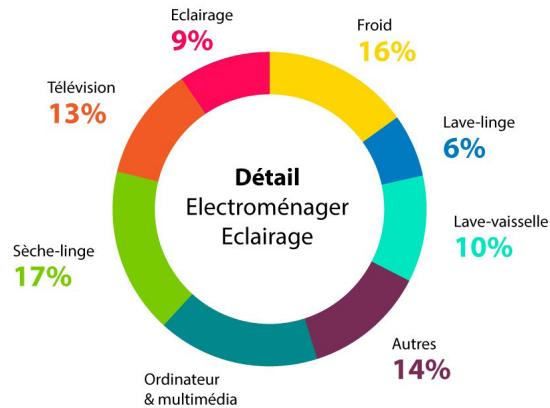
Optimisez l'utilisation de votre chauffage et de votre climatisation : Réglez-les à des températures confortables mais économies en énergie.

Installez des ventilateurs de plafond : Ils peuvent aider à faire circuler l'air et à réduire la nécessité de faire fonctionner la climatisation.

Lavez les vêtements à l'eau froide : Cela réduit la consommation d'énergie de votre machine à laver.

Séchez vos vêtements à l'air libre quand c'est possible : Évitez d'utiliser le sèche-linge autant que possible.

Éteignez les lumières et les appareils lorsque vous quittez une pièce : Une habitude simple mais efficace pour économiser de l'énergie.



la fibre

Information importante sur le déploiement de la fibre dans notre commune :

certaines adresses, ci-dessous, sont éligibles à la fibre et commercialisées depuis le 23/03/2024 :

Route de Sauviolle

Route de la gare

Chemin des Cressionnières

Chemin du champ de Sauviolle (excepté 31)

D'autres adresses, ci-dessous, seront bientôt éligibles et commercialisables à partir du 29 mai :

Rue Abbé Labrie du 1 au 9 et du 2 au 8

Place du 19 mars 1962

Impasse des prairies

Chemin des falaises

Rue et route de Rauzan

Route de Sauveterre (sauf Philibert)



Route de Sainte Présentine (Garneau uniquement)

Route d'Auriolle

Route de Berthoumieu

Les informations vous seront communiquées au fur et à mesure que nous en prendrons connaissance en mairie via facebook, panneau pocket et le site internet <https://commune-frontenac.fr/>

La Mairie ne mandate aucune entreprise pour le démarchage !

boîtes à lettres

Pour les immeubles construits après 1979, il est obligatoire d'inscrire votre nom et le numéro de maison ou d'appartement sur sa boîte aux lettres (le prénom reste facultatif). Si plusieurs personnes vivent dans le foyer, il est conseillé d'inscrire lisiblement tous les noms sur votre boîte postale. Il va sans dire que cela facilite aussi grandement la distribution du courrier, et l'installation de la fibre par les opérateurs.

La boîte aux lettres doit être normalisée avec une serrure compatible avec le pass facteur, (conforme à la norme NF AFNOR NF D 27-404 ou NF D 27-405).

Que vous habitez dans un logement individuel avec une boîte aux lettres pour l'extérieur ou une habitation avec boîtes aux lettres collectives intérieures (type appartement, copropriété, lotissement, etc.), une boîte aux lettres standard doit être en libre accès (dans le hall d'entrée par exemple) et bénéficier d'une ouverture totale. Le facteur doit également pouvoir y accéder sans risque (chien, grillage, etc.)

Que ce soit une boîte aux lettres en bois, fonte, tôle, acier inoxydable... le matériau importe peu. Elle peut aussi être de la couleur de votre choix (gris, blanc, vert, gris anthracite, beige, ivoire, laqué, satiné, anodisé, etc.) ou bénéficier d'une personnalisation.

alerte aux faux sites internet

Voici quelques signes qui peuvent vous indiquer qu'il s'agit d'une fausse boutique en ligne :

- le prix est trop bas,
- pas de protocole HTTPS,
- le nom du site ne correspond pas au nom figurant dans l'URL,
- il y a des erreurs grammaticales dans l'URL ou sur le site,
- il ne contient pas de données de contact ni de conditions générales de vente,
- sur le site, on ne trouve pas les mentions légales obligatoires,

- les délais de livraison ne sont pas mentionnés,
- une seule option de paiement (carte de crédit) est proposée,
- il n'est pas possible de retourner un produit,
- la note moyenne de la boutique en ligne est inférieure à 3 étoiles.

VIGILANCE

Comment éviter une arnaque ?

Vérifiez l'e-réputation d'une boutique en ligne, c'est-à-dire, lisez les commentaires des clients. Lisez attentivement la description produit et prenez attention à la qualité des photos.

Recherchez l'entreprise sur Google et sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter, etc.) et lire ce que d'autres utilisateurs ont écrit sur la marque.

Choisissez toujours le mode de paiement le plus sécurisé (par exemple PayPal).

Si vous n'êtes toujours pas convaincu...

Essayez de contacter le service client : y a-t-il un numéro téléphone ? Est-ce que quelqu'un répond ? De cette façon, vous pouvez vérifier si une entreprise existe réellement.

Plusieurs dispositifs d'aides et d'accompagnement des victimes d'escroquerie existent :

- la plate-forme téléphonique Info Escroqueries, composée de policiers et de gendarmes, joignable au 0 805 805 817 du lundi au vendredi de 9h à 18h30 (service et appels gratuits),
- le site officiel masecurite.interieur.gouv.fr vous permet d'échanger avec un policier et de prendre un rendez-vous dans un commissariat,
- les associations de défense des consommateurs : trouvez l'association de consommateurs la plus proche de chez vous sur le site de l'Institut national de la consommation.

Pour le piratage de messagerie électronique, l'utilisation frauduleuse des données d'une carte bancaire... le portail Service public vous donne des conseils si vous estimez être victime d'un acte frauduleux sur internet, qui peut parfois relever de la cybercriminalité, et vous oriente pour porter plainte selon les cas.

santé

le pollen et les allergies

La France voit rouge. Mardi 2 avril, le site officiel du Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) a mis à jour sa carte de vigilance et a placé une large partie de la France en alerte face aux différents pollens. « Les pollens sont de sortie depuis début avril à la faveur d'un temps printanier, notamment ceux de bouleau qui seront responsables d'un risque d'allergie élevé dans de nombreux départements au nord d'une ligne Bordeaux-Grenoble », note le RNSA. Le pollen, qu'est-ce que c'est ?

Le pollen est un petit grain de poussière libéré par la partie mâle de la plante pour aller se déposer directement sur le pistil (la partie femelle de la plante) afin de pouvoir féconder cette dernière. Le pollen des plantes est transporté par les insectes et les oiseaux mais aussi par le vent. Tous les pollens ne sont pas allergisants. Ceux qui provoquent des symptômes sont ceux des plantes dites anémophiles qui disséminent les grains de pollen par le vent. Il existe de nombreux pollens au risque allergisant fort : aulnes, bouleaux, charmes, cyprès, cadèrs, mûriers à papier, oliviers, frênes ou encore cryptoméria du Japon.

Quels risques pour la santé ?

Les allergies aux pollens affectent environ 20 % de la population française. Généralement, les symptômes du rhume des foins se manifestent chaque année à la même période. Dans la majorité des cas, les signes de la rhinite allergique sont des éternuements, des yeux qui pleurent, le nez qui coule, une conjonctivite. Mais chez certaines personnes, l'allergie au pollen peut également causer des difficultés respiratoires comme l'asthme.

Quels traitements ?

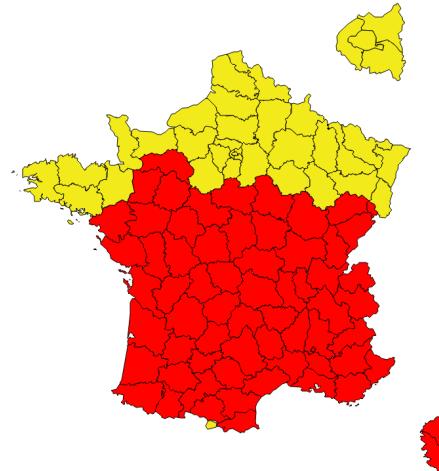
Selon son intensité, la rhinite allergique est soulagée avec des médicaments antihistaminiques et des traitements locaux comme des solutions nasales (corticoïdes et/ou antihistaminiques). Des lavages de nez fréquents sont également nécessaires avec du sérum physiologique ou avec un spray nasal d'eau de mer additionné de manganèse. Sur le long terme, il est également possible de suivre une désensibilisation afin de mettre l'allergène au contact du système immunitaire. C'est le seul moyen de guérir une allergie aux pollens.

Comment limiter le risque ?

Pour les personnes qui se savent allergiques aux pollens, certaines mesures de prévention sont à respecter pendant cette période sensible. À la maison, il est recommandé de se rincer les cheveux le soir avant de dormir et d'aérer son intérieur au moins dix minutes par jour, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil. Afin de



ne pas aggraver la situation, mieux vaut éviter certains facteurs irritants ou allergisants comme le tabac, les produits d'entretien ou bricolage, les parfums d'intérieur, l'encens, les bougies, etc. Quand vous êtes à l'extérieur, il est recommandé d'éviter les activités qui entraînent une surexposition aux pollens : tondre, jardiner, pratiquer du sport... En cas de nécessité, privilégiez la fin de journée et le port de lunettes de protection et d'un masque. Pendant la période d'allergie, il est préférable de ne pas faire sécher son linge en extérieur et de ne pas rouler avec les fenêtres de la voiture ouvertes.



redevance AFR

QU'EST-CE-QUE L'AFR ?

L'Association Foncière de Remembrement (A.F.R) a été créée en 1970-1971 durant le remembrement de notre commune.

Le but du remembrement est de désenclaver toutes parcelles de terrain en créant des chemins d'accès.

Et l'A.F.R a pour but d'entretenir ces chemins afin que les agriculteurs puissent accéder à leurs parcelles. Cet entretien représente un coup très important pour l'association et c'est

pour cela que l'on demande tous les ans une redevance à tous les propriétaires, car tout le monde utilise ces chemins que ce soit pour le travail ou pour le plaisir.

Il faut noter que malheureusement, certaines personnes utilisent ces chemins comme circuit de compétition, oubliant le coût de l'entretien. Le montant de la redevance est fixée à 9€ par ha, les petites surfaces ramenées à la valeur/ha.

Bernard RAFFIN,
président de l'A.F.R.

travaux

sécurisation du Bourg

Durant la période estivale les travaux d'aménagement du bourg, de l'ancienne boulangerie vers l'école, vont commencer. Le maximum des travaux devrait être bouclé dans les mois d'été afin de limiter les nuisances

pour les bus scolaires ainsi que pour l'accès à l'école. Bien sûr, des déviations seront mises en place temporairement quand le besoin de sécurité du chantier l'imposera. Mais une fois ces désagréments passagers passés nous aurons sécurisé cette portion de voie pour tout le monde, piétons, vélos, voitures comme évoqué dans nos projets pour Frontenac. Et nous pourrons envisager d'autres aménagements pour le futur.

jeunesse

Alertes aux déchets !

2023, le vendredi 6 octobre, la journée était ensoleillée, la cour de l'école de Frontenac vide et les classes désertées... Où étaient passés les élèves ? Que faisaient-ils ?

Ils étaient partis à la Lurette. Mais, il ne s'agissait pas d'une simple balade. Ils avaient pour mission de nettoyer la forêt et ses environs. Par petits groupes, ils ont exploré tous les endroits du site. Ils ont trouvé d'incroyables choses : mégots, morceaux de ferrailles rouillées, doudous déchirés, bouteilles en verre parfois cassées, canettes, bouts de plastique, cartons, tuiles, tissus abîmés, bidons, roues de voiture, et même un pare-choc ! Impressionnant !

Et tous ces déchets appartiennent souvent aux adultes pollueurs. Chaque année, les élèves ramassent encore trop de déchets à la Lurette.



*«- Je suis très en colère, disent certains élèves,
- Pourquoi font-ils cela ? Se questionnent d'autres,
- Je suis triste...
- J'en ai ras-le-bol ! S'exclament-ils en cœur,
- Il faut arrêter de polluer !
- Ce n'est pas gentil...
- Ce n'est pas normal ! S'accordent-ils tous à dire.»*

Ils en arrivent à cette même conclusion : il est temps que les pollueurs prennent exemple sur les enfants !

Texte réfléchi et produit par les élèves de la classe de CE1/CE2b de l'école de Frontenac

services



Permanence d'accompagnement aux pratiques et usages du numérique

Besoin d'aide pour effectuer vos démarches administratives (demande de permis de conduire, décarte d'identité, d'allocation, déclaration d'impôts...) ? Allez dans votre espace Franceservices proche de chez vous. Ce service est entièrement gratuit et organisé dans différents points d'accueil du territoire de la Communauté des Communes Rurales de l'Entre-Deux-Mers : à Targon au 10 rue René Pezat, 05 54 07 14 63 et à Sauveterre-de-Guyenne au 4 rue des Martyrs de la Résistance et de la Déportation, 05 56 71 81 76

animations la recette

Le marché de FRONTENAC

Retrouvez vos artisans et commerçants du marché de Frontenac chaque deuxième dimanche de chaque mois (sauf en septembre cette année le marché se tiendra le dimanche 15 septembre, week-end de la fête du village) sous la halle, à partir de 9h30.

Vous apprécierez les bons poulets rôtis, ou rôtis de porc accompagnés ou non de pommes de terre, les délices d'un traiteur en cuisine asiatique (nems, samoussas, accras, plats cuisinés...), les fromages de brebis de Frontenac, les produits à base de safran (huile, vinaigre, sel...) des producteurs de la ferme du Giraud, les légumes et oeufs bio de Gornac, le grand choix d'excellents vins du château Lapeyre de Saint Hilaire du bois, les décorations artisanales pour toutes occasions par Yvette de Frontenac, et la maroquinerie artisanale l'Ame du cuir de Frontenac ! Vous l'aurez compris, un petit marché plein de bonnes surprises, varié et surtout toujours le rendez-vous de la bonne humeur !

2024

9 juin
14 juillet
11 août
15 septembre
13 octobre
8 décembre



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

La solution du sudoku

Solution du rébus :
chasse au trésor (chat-seau-treize-or)
Solution de la charade 1 :
une balançoire (bas-lent-soir)
Solution de la charade 2 :
un aspirateur (as-pirate-heure)

Tarte au citron meringuée rapide

Ingrédients (6 personnes) :

Pour la tarte :

3 citrons	1 pâte sablée
150g de sucre en poudre	50g de beurre
4 œufs	1 c. à s. de maïzena

Pour la meringue :

100g de sucre glace	4 blancs d'œuf
---------------------	----------------

Préparation 15-20mn (hors cuisson) :

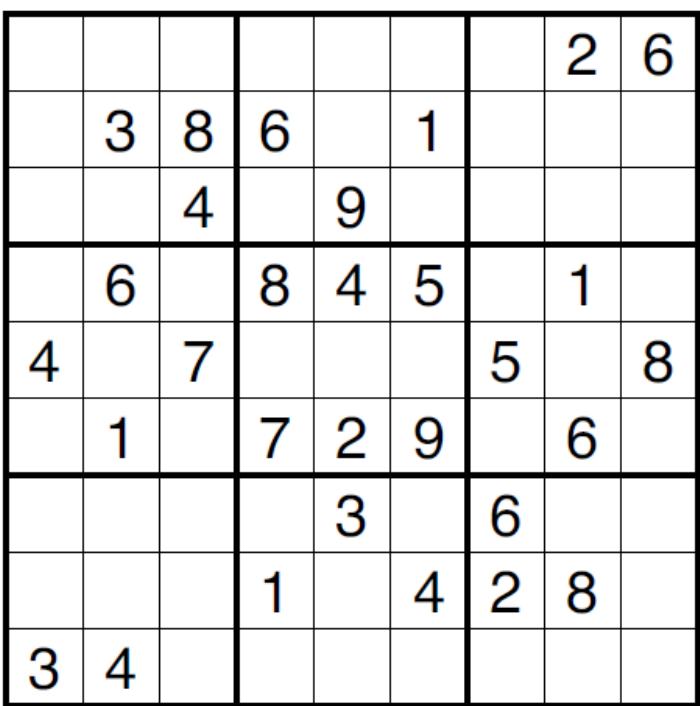
- Fouettez les œufs entiers avec le sucre dans un saladier jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.
- Ajoutez le jus et le zeste râpé des citrons ainsi que le beurre fondu et la maïzena diluée dans une cuillère à soupe d'eau. Mélangez.
- Chemisez un moule à tarte avec une feuille de papier sulfurisé et la pâte sablée. Faites bien adhérer la pâte aux bords du moule et piquez-la avec une fourchette. Versez la crème au citron directement sur la tarte et faites cuire 35 à 40 minutes à 180°C jusqu'à ce que la crème soit figée, et dorée sur le dessus. Laissez refroidir à température ambiante.
- Pendant que la tarte cuit puis refroidit, montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Lorsque les blancs commencent à monter, ajoutez le sucre glace en procédant en deux fois : une cuillère à soupe de sucre quand les blancs commencent à monter, puis le reste en passant à vitesse maximum pour les serrer.
- Une fois la tarte refroidie, garnissez-la de meringue en la répartissant de façon uniforme à l'aide d'une spatule. Décorez la tarte en plongeant un fouet dans la meringue puis en le soulevant rapidement pour former des pointes. Faites cuire quelques instants sous le grill du four très chaud, en surveillant pour ne pas que la meringue brûle.

Bonne dégustation !



jeux

SUDOKU



REBUS



CHARADES

Mon premier est le contraire de haut.
Mon deuxième est le contraire de rapide.
Mon troisième est le contraire de matin.
Mon tout se trouve dans le jardin. Qui suis-je?

Mon premier est une carte à jouer.
Mon deuxième est un bandit des mers.
Mon troisième fait 60 minutes.
Mon tout sert à faire le ménage. Qui suis-je ?

Solution p11

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 Brisotto, Caroline Wilhelm, Corinne Morin : 06.21.92.60.70

PHARMACIE de FRONTENAC (4, route de Rauzan) :

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

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

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)



Informations Mairie : 1 place du 19 mars 1962
05 56 23 96 38 – mairie.frontenac@wanadoo.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi 8h30-12h30 et 13h45-15h45,
mercredi 9h30-11h30, jeudi
8h30-12h30 et 14h30-17h,
vendredi 8h30-12h30.
Fermée mardi.

Le Frontenacais,
Journal municipal
Directeur de la publication :
Josette Mugron
Rédaction :
Marina Neveu,
Vincent Lafaye, Stéphane Terraza
Mai 2024, tirage 400 exemplaires

