



## édito



### SOMMAIRE

<b>C'était à peine hier</b>	Page 2
<b>Infos</b>	Page 3
<b>Ping-Pong, Taïchi, ...</b>	Page 4
<b>Infos, Comité des fêtes</b>	Page 5
<b>Numéros d'Urgence, SOLHIA</b>	Page 6
<b>Tavaux</b>	Page 6
<b>Bébés Lecteurs et Bibliothèque</b>	Page 7
<b>On recrute</b>	Page 8
<b>Associations</b>	Page 9
<b>Etat Civil</b>	Page 10
<b>Agenda</b>	Page 11
<b>Recette</b>	Page 12



Chères Lamothesaises, chers Lamotheais

Cette rentrée de septembre a été marquée par l'arrivée de deux nouvelles enseignantes, Madame Véréna BERGER et Madame Eva K'NEVEZ qui ont pris en charge la petite section en maternelle et le CE1. Nous bénéficions, encore cette année, d'un dédoublement de classe en CE1.

La garderie a bénéficié de travaux d'isolation, de peintures et de réfection des sols.

Les salles de la Tour sont ouvertes pour les futures expositions qui, je l'espère, seront nombreuses.

La « Maison pour tous » est à votre disposition si vous voulez vous réunir pour toute activité, associative ou pas, renseignements à la Mairie.

Bonne lecture à tous et rendez-vous dans le prochain **Clin d'Œil** pour d'autres informations

Michel FRICHOU  
Maire de Lamothe-Montravel



# lin d'Œil de Lamothe-Montravel

Bulletin municipal. Conception et réalisation : Mairie de Lamothe-Montravel. Septembre 2022

## C'était à peine hier...

« Timidement mais sûrement » : ces trois mots pourraient presque résumer les derniers mois, avec une reprise en douceur des activités, des rencontres et des animations. Une reprise qui nous permet de faire un arrêt sur image pour vous partager tout ce qui a eu lieu sur notre commune et tout ce qui a pu être réalisé ces derniers temps.

## Soirée cabaret :

Le samedi 26 mars, le comité des fêtes a organisé une soirée cabaret tapas avec un spectacle orchestré par la troupe du Crazy Love Show autour d'un repas sucré/salé. Les plus courageux ont pu prolonger la soirée en profitant de l'animation dj mise en place à cette occasion.

## Chasse aux œufs :

Le 17 avril dernier, les enfants ont été accueillis dans les jardins de la maison de retraite « Les Jardins d'Iroise » pour la traditionnelle chasse aux œufs de Pâques. L'occasion pour certains de découvrir les lieux pour la première fois et pour tous, l'occasion de partager un goûter en fin de matinée avant de repartir les paniers pleins de trésors.

## Vernissage exposition du 1<sup>er</sup> mai :

Le dimanche 1er Mai à 11h a été organisé un vernissage à l'occasion de l'exposition de peinture et de sculpture dans les salles culturelles de la Tour.

Ont pu être admirées les œuvres de plusieurs artistes, dont celles de Luc De Muelenaere, Denis Faure, Jean-Pierre Fimbel, Michèle Frichou, Isi Herranz, Annie Roumagne et Erwan Renard. (Photos: Gilles Crossoir)



## Vide grenier 1<sup>er</sup> mai :

C'est sous un soleil généreux que s'est déroulé le vide-greniers annuel du Comité des fêtes de Lamothe-Montravel.

35 exposants pour un total de 200m de stands réservés.



## Commémoration 8 mai :

Alors que les commémorations précédentes ont dû se faire en comité restreint, les habitants de la commune ont de nouveau pu assister à la commémoration du 8 mai, permettant ainsi de transmettre le devoir de mémoire aux générations présentes.





# lin d'Œil de Lamothe-Montravel

Bulletin municipal. Conception et réalisation : Mairie de Lamothe-Montravel. Septembre 2022

## Omelette à l'aillet :

Le 8 mai dernier, c'est avec un temps digne d'un été précoce que les quelques 140 convives se sont réunis afin de déguster la traditionnelle omelette à l'aillet. Plus de 1000 œufs cassés et quelques 45 kilos d'aillet ont pris plaisir à titiller les papilles gustatives des personnes présentes.



## Après-midi festive :

L'EHPAD des Jardins d'Iroise a invité les lamothais pour une après-midi festive le vendredi 20 mai avec au programme des parties de pétanque, de jeux géants et de jeux d'extérieur ainsi que la dégustation de boissons et de gourmandises.

## La mort de l'homme en habit vert :

Le vendredi 20 mai a été une date spéciale qui a permis d'ouvrir la porte du temps pour se retrouver en 1729, date du procès criminel ayant vraiment eu lieu sur notre commune. Une salle comble avec des chaises rajoutées en urgence pour permettre à chacun de revivre et d'être témoin du procès présenté par la troupe passionnée et passionnante qui refait vivre l'histoire de notre commune depuis maintenant quelques années.



## Marché gourmand en musique :

Ce 4 juin s'est tenue une nouvelle édition de la fête de la musique sur notre commune. Cette animation aura permis aux jeunes groupes et aux habitués de partager la scène et aux gourmands de savourer les plats proposés dans le cadre du marché gourmand.



## Sardinade :

La nouvelle édition de la sardinade s'est tenue le samedi 2 Juillet avec une météo estivale, plus de 220 personnes et plus de 70 kilos de sardines grillées.

L'occasion de se retrouver jusque tard dans la nuit avec les oreilles charmées par l'animation musicale de DJ Aurélien Faure.



## Fête de la rivière :

Après deux années d'absence suite aux mesures sanitaires nationales, la traditionnelle fête de la Rivière a repris ses marques sur la commune. Lors de la précédente Fête de la Rivière (il y a 3 ans), le nombre de participants au marché gourmand avoisinait les 900 visiteurs, et bien qu'un peu plus timide, cette nouvelle édition présage une belle reprise avec plus de 450 personnes accueillies en fin de journée. Pour cette nouvelle édition, plus de 100 courageuses et courageux ont osé faire la descente en canoë au départ de Saint Antoine de Breuilh, bravant les chaleurs de la canicule, méritant ainsi le verre de l'amitié offert par la commune sur les quais face à la Dordogne, et profitant ensuite de l'animation musicale. Cette nouvelle édition organisée par la Communauté de Communes Montaigne Montravel et Gurson en collaboration avec la commune a donc été une nouvelle fois couronnée de succès.



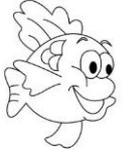


# Lin d'Œil de Lamothe-Montravel

Bulletin municipal. Conception et réalisation : Mairie de Lamothe-Montravel. Septembre 2022

## Lâchers de truites :

Fin février et début mars, les traditionnels lâchers de truites mis en place par l'Hameçon Lamothais ont eu lieu sur l'étang de la commune. Un moyen de vous garantir qu'en prenant une carte de pêche et en vous armant de patience, vous devriez pouvoir avoir une belle surprise au bout de votre canne.



## Fête cantonale :

Après 2 années d'absence, la bastide de Villefranche de Lonchat a de nouveau pu accueillir la fête cantonale ce 24 juillet. Cette manifestation aura été l'occasion pour notre commune de présenter un char décoré autour du thème « au fil de l'eau » qui rendait hommage au 100 ans de création de l'Hameçon Lamothais.



## Rappel Ping-pong :

C'est avec plaisir que nous vous confirmons la poursuite des rencontres ping-pong, les jeudis de 20h à 22h, à la salle des fêtes (les mineurs étant obligatoirement accompagnés).

Vous portez vos raquettes et vos balles, la commune met de son côté à disposition les tables.



## Jardins D'Iroise : disponibilités EHPAD et accueil de jour

La résidence médicalisée les Jardins d'Iroise de Lamothe-Montravel dispose d'un parc arboré, d'un service de restauration "maison" cuisiné chaque jour sur place et d'une équipe pluridisciplinaire qui accompagne les résidents et leurs proches pour leur apporter bien-être au quotidien.



L'établissement dispose également d'une Unité protégée de 14 places pour les personnes nécessitant une prise en charge particulière en soin et un environnement sécurisé.

L'accueil de jour itinérant intervient auprès de personnes âgées vivants à domicile, avec notamment un service de portage de repas. Vous souhaitez avoir plus de renseignements sur le nombre de places disponibles ? Vous souhaitez connaître les tarifs en pension complète et/ou les tarifs d'accueil de jour et son fonctionnement ou effectuer une visite de l'établissement ? Vous pouvez contacter le 05.53.63.55.00 ou le 06.99.35.44.88.



## ECOLE TAIJI

Depuis 40 ans

RELAXATION  
BIEN-ETRE SANTE

## Cours d'initiation de QI GONG

Si vous n'avez pas osé franchir le cap jusqu'à présent, sachez que vous pouvez dès à présent découvrir les Qi Gong. Le rendez-vous est donné le lundi à 18h00 à la salle des fêtes (information au 07.83.50.56.44)



# lin d'Œil de Lamothe-Montravel

Bulletin municipal. Conception et réalisation : Mairie de Lamothe-Montravel. Septembre 2022

## Démarchage :

Depuis quelques jours, les démarchages non autorisés ont recommencé proposant des ramonages de cheminées, la peinture des volets ou celle des façades ou tout autre type de service ... Nous vous rappelons que le démarchage est réglementé sur notre commune et qu'en cas de besoin, les entreprises doivent obligatoirement s'annoncer à la mairie et obtenir un accord. Aussi, restez prudents et ne laissez personne rentrer chez vous.



## Dispositif chèque sport Dordogne Périgord :

Le dispositif "Chèque-Sport Dordogne Périgord" de 25€ pour la rentrée sportive des jeunes de 11-16 ans est reconduit pour la saison 2022/2023. Pour tout renseignement vous pouvez consulter le site



<https://demarches.dordogne.fr>

## Changement compteur d'eau :

Des usagers ayant vu leur compteur d'eau changé ont découvert à posteriori des problèmes de fuite d'eau. De temps en temps, pensez à vérifier ou à faire vérifier votre compteur afin de détecter une éventuelle fuite sans quoi la facture risque d'être salée (même si l'eau est douce).



## Bois de chauffage :

Si vous vous chauffez au bois, et si la coupe des arbres à terre est une activité épanouissante à vos yeux, nous vous invitons à vous faire connaître auprès du secrétariat de la mairie. De cette façon, s'il y a des arbres à couper (car tombés), vous pourrez être contacté rapidement.

## Marché :

Le tout dernier marché de la saison a eu lieu le 4 septembre dernier. Alors qu'en début de saison on pouvait trouver des fruits, des légumes, du vin, du fromage, de la céramique et des articles divers, le bilan de la saison aura été mitigé avec des chalands en attente de plus d'exposants, et avec des commerçants de moins en moins nombreux par manque de clients. Un équilibre délicat qui a été quelque peu chamboulé par l'impossibilité d'accéder en voiture au parking de l'école, les travaux effectués sur les caniveaux le long de la route ayant imposé la présence de barrières de sécurité pendant 6 semaines afin de garantir le temps de séchage nécessaire. Une nouvelle fois, nous tenons à remercier les associations de la commune qui ont tenu la buvette : le Comité des fêtes, l'hameçon Lamotheais, la société de chasse, les amis de la médiathèque, les chiens de la Meute.



### Le Comité lance un appel aux bénévoles

Le Comité a besoin de votre participation pour fonctionner dans de bonnes conditions. Sans un nombre suffisant de bénévoles, il ne nous sera plus possible d'assurer les manifestations.

Aujourd'hui, encore plus qu'hier, nous avons besoin de vivre des moments festifs.

Alors si vous aussi vous partagez cet objectif, prenez part à l'animation de notre village en devenant un membre actif du Comité des Fêtes !



# lin d'Œil de Lamothe-Montravel

Bulletin municipal. Conception et réalisation : Mairie de Lamothe-Montravel. Septembre 2022

## Rappel numéros d'urgence :

SAMU : 15 ou 112  
Gendarmerie : 17  
Pompier : 18  
Suicide écoute 24/24h : 01 45 39 40 00  
Centre Antipoison : 05 56 96 40 80  
Urgences Psychiatriques : 05 56 56 34 70  
Urgence SMS (personnes sourdes et malentendantes):  
114  
Sos femme battue : 3919  
Enfance battue : 119  
Accueil des personnes sans abri : 115  
Harcèlement scolaire : 3020  
Discriminations : 3928  
Personnes âgées ou handicapées : 3977

## Travaux :

Un sage disait « une image vaut 1000 mots », alors, en image nous allons vous présenter une partie des travaux ayant été réalisés sur notre commune ces derniers mois :



Isolation de la Garderie



Restauration du Lavoir



Parking de la gare

D'autres travaux ont été réalisés cet été, travaux routiers par la CDC et éclairage public (passage en LED) afin de modérer notre consommation électrique.



Vous avez des questions sur l'aménagement de votre domicile : pour garder au mieux votre autonomie ou des travaux de rénovation énergétique en vue ?

À compter du mardi 12 avril 2022, une permanence de SOLiHA aura lieu au sein des locaux de la Communauté de Communes pour répondre à toutes vos questions sur l'habitat.

**Chaque deuxième mardi du mois : 9h30-12h**

**Prise de rendez-vous et renseignements au  
05 33 09 40 01 / franceservices@cdcmmg.fr**

**auprès de Méryl et Solenn**

**58, route des Étangs 24610 Villefranche de Lonchat**





# lin d'Œil de Lamothe-Montravel

Bulletin municipal. Conception et réalisation : Mairie de Lamothe-Montravel. Septembre 2022

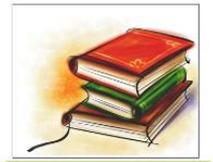
## Bébés lecteurs :

Les ateliers bébés lecteurs ne sont pas encore de retour mais dès que cela sera possible, ce sera un immense plaisir de vous partager l'information via le site internet, l'affichage à la mairie et devant la porte de la bibliothèque.



## Bibliothèque :

Depuis la reprise des classes et la fin de l'été, la bibliothèque a repris ses horaires habituels avec l'accueil du public le samedi de 15h00 à 17h00.



## On recrute !!!

***Vous avez sans doute croisé ou entendu parler des activités du groupe de bénévoles qui fait revivre l'histoire de Lamothe, des Lamotheais et de la région depuis quelques années lors des journées du patrimoine ou pour des animations locales.***

**Ils ont déjà évoqué :**

- Lamothe et la Dordogne des bateliers (*patrimoine 2017 et fête de la rivière 2018*)
- Lamothe du Moyen Age à la Révolution de 1789 (*patrimoine 2018*)
- Lamothe d'une révolution à l'autre (*au travers du mariage de la fille du meunier des Eymeries*) 1789-1848 (*patrimoine 2019*)

Ils ont aussi récemment fait revivre le procès de 1743 jugeant « la mort de l'homme en habit vert ». (*Présentation Mai 2022*)

**Dans leurs cartons à ce jour encore trois textes :**

- une veillée intimiste dans la proximité de Montaigne (présentation cet hiver, la distribution est calée)
- l'évocation de la période qui a vu arriver le train à Lamothe (1848-1895), présentation espérée pour les journées du patrimoine 2023
- l'évocation de la fin du siècle et de la guerre de 14, pour les journées du patrimoine 2024.

**Nous n'irons pas plus avant dans le temps, nos textes -écrits et prêts à partager- étant toujours basés sur des faits réels pour ne pas venir nous confronter aux mémoires familiales.**

Nous rejoindre, pour un ou plusieurs spectacles, c'est partager des moments sympathiques avec des gens de tous âges (20 à 78 ans), une petite trentaine de passionnés, endosser la peau d'un personnage d'avant, qu'il soit d'ici ou d'ailleurs, découvrir, comprendre, faire revivre et donner à voir un peu de ce qui a construit le village. C'est se glisser dans une mise en scène souvent originale (déambulations, repas, danses, jugement avec interventions depuis la salle, jeu sur plusieurs plateaux...) impliquant souvent de la musique interprétée en direct.

Le texte, original, reprend des éléments authentiques. Beaucoup de « rôles » s'appuient sur des textes courts. Ce sont des gens vrais de tous milieux que l'on fait revivre ! On peut donc, même sans grande expérience, apporter sa contribution à cette belle affaire, les rôles plus « solides » étant portés par des « comédiens plus expérimentés ».



# Club d'Œil de Lamothe-Montravel

Bulletin municipal. Conception et réalisation : Mairie de Lamothe-Montravel. Septembre 2022

## A quoi vous engagez-vous en nous rejoignant ?

- A venir à une première réunion dans l'automne, on y fait une lecture du texte et l'on distribue les rôles - on redistribue en fait pour cette année, on avait amorcé ce travail avant Covid-. Vous avez donc du temps pour « y rentrer » si cela vous fait envie de vous engager, puisqu'on n'amorce le travail collectif qu'en février.
- A participer aux répétitions, autant que possible...
- A faire l'effort de mémoriser un texte et le présenter en public, le jour J, expérience forte !
- A nous donner vos coordonnées pour qu'on puisse partager avec vous les infos et l'ajustement du projet...

Vous avez bien noté que nous n'avons que deux nouveaux spectacles « patrimoine » à présenter ! Vous n'en prenez donc pas pour vingt ans !!!

## Concrètement ?

La réunion en automne,

Deux répétitions par mois, en soirée de Février à fin Juin...

On se laisse l'été tranquille, on se retrouve fin Aout, début Septembre pour finir de caler les choses.

**Le troisième week-end de septembre, on présente pour la journée du patrimoine, sans doute en extérieur, au pied de la tour.**

Rapprochez-vous d'une personne que vous connaissez et qui fait déjà partie de la troupe...

ou contactez la mairie (05 53 58 62 12) pour y laisser vos coordonnées ...

ou un des deux animateurs de la troupe :

Maxime Perrot (plutôt en charge du texte sur son côté historique) Jean-Louis Lamaurelle (plutôt en charge des éléments scéniques) jean-louis.lamaurelle@orange.fr, 06.86.47.53.82

## A bientôt !





# lin d'Œil de Lamothe-Montravel

Bulletin municipal. Conception et réalisation : Mairie de Lamothe-Montravel. Septembre 2022

## Liste des associations

### **Comité des Fêtes**

Président : Monsieur Gilbert BASSET  
35 chemin de Rafin LAMOTHE MONTRAVEL  
Tél 06 21 43 63 64

### **Association des Anciens Combattants**

Président : Monsieur Jean-Louis COMMARRIEU  
13 route du Caillou LAMOTHE MONTRAVEL  
Tél 09.71.20.62.32

### **Tonic'Gym**

Le mercredi de 18h30 à 19h30  
Le jeudi de 19h15 à 20h15

Contacts :

Geneviève FAURE Tél 06 24 61 02 93

Michèle FRICHOU Tél 06 86 77 75 81

### **L'Hameçon Lamoithais**

Présidente : Madame Evelyne PAUL  
Les granges 24230 SAINT SEURIN DE PRATS  
Tél 05.53.58.59.13

### **Les Chiens de la Meute du Lamoithais**

Président : Mathieu GARCIA 06 13 63 13 45

### **Les amis de la médiathèque quartier Latin du Bénin**

Présidente : Madame Claire AUDIERNE 116 route  
de Bergerac LAMOTHE MONTRAVEL  
Tél 05 53 58 64 66

### **Société de Chasse**

Président : Monsieur Jean-Claude DUCOS-DUC  
20 route de L'Etang LAMOTHE MONTRAVEL  
Tél 06.08.92.14.70

### **Association des Parents d'Elèves**

Présidente : Mme Jane BRUN 06 71 03 68 95

### **Comité de Jumelage du canton de Vélines et de la ville de Breda (Pays Bas)**

Président : Monsieur Jean Claude GRASSEAU  
11 place de l'Eglise LAMOTHE MONTRAVEL  
Tél 05.53.58.64.79

### **Montravel Pétanque**

Président : M. CHANCEAULME Patrick 06 71 53  
95 54

13 rue de la Carreyre 24230 LAMOTHE-  
MONTRAVEL

**Tous les samedis et dimanches de 14h à 19h  
au City Stade.**

**Gratuit jusqu'à fin décembre. Cotisation de 15 €  
pour l'année à partir de janvier 2023.**

**Association affiliée à la Fédération Française  
de Pétanque et UFOLEP**





## Etat Civil

### Nous leur souhaitons la bienvenue :

VILCOCQ Léa, Rosa, Marie le 24/03/2022

BUIL Paloma, Marie le 06/05/2022

BUGNET Juliette, Margot le 13/05/2022

### Nous leur souhaitons plein de bonheur :

ABARKAN Eliesse et CONORD Marion le 07 mai 2022

GALBRUN Steven et XAVIER Héloïse le 25 juin 2022

KALACHE Mohamed-Yassine et EL OUANNAN Dounia

### Nous avons une pensée pour eux :

IMBEAU René le 1<sup>er</sup> avril 2022

ORNON née PRÉVOST Jeanine le 07 mai 2022

VALLADE née FAURE Moïsette le 21 mai 2022

FAYOLLE née FRIGO Louise Claudette le 26 mai 2022

CHEVALIER née SABRON Jeanne Liliane le 28 mai 2022

GEORGEVAIL Gabriel le 14 juin 2022

JAUBERTIE née COURRET Annette Claude le 23 juin 2022

DURIS née TRIPIANA Francine Edmonde le 29 juin 2022

LAJUS née RIBOT Béatrice Sylviane le 06 juillet 2022

ODDOS Louis Edouard le 09 juillet 2022

CHORRO Cruz, Galand le 13 juillet 2022

PIRON Didier, Jean-Pierre le 18 juillet 2022

VILLECHAISE née MANAUD Irène le 1<sup>er</sup> août 2022

CHAMORET née MEYNIER Colette Fernande le 04 août 2022

LAGARDE Jean, Claude le 08 août 2022

CANADAS René le 14 août 2022

FAUVEL née ROCHAIS Jacqueline, Yvonne, Elisa, Eugénie le 30 août 2022

DARRAGON née PANNEQUIN Marie Thérèse Marguerite Pauline le 02 septembre 2022

GALBRUN Yannick Marcel le 07 septembre 2022





# lin d'Œil de Lamothe-Montravel

Bulletin municipal. Conception et réalisation : Mairie de Lamothe-Montravel. Septembre 2022

## Agenda

### Octobre

**Samedi 15** : REPAS organisé par LES CHIENS DE LA MEUTE DU LAMOTHAIS, 20h, salle des fêtes, sur réservation au 06 43 28 39 54 ou 06 13 63 13 45

**Samedi 22** : REPAS D'AUTOMNE organisé par le Comité des Fêtes, 19h30, salle des fêtes, sur réservation

### Novembre

**Samedi 12** : LOTO organisé par le Comité des fêtes, 20h30, salle des fêtes

**Dimanche 20** : 4<sup>ème</sup> MARCHÉ AFRICAIN, organisé par Les Amis de la Médiathèque Quartier Latin du Bénin, toute la journée, entrée libre, à la salle des fêtes. Stands d'artisanat du Bénin, petite restauration accompagnée de bières africaines, musique, chant et danse, à 15h30 Harmonie Art du Fleix.

**Dimanche 30** : LOTO au profit du TELETHON

### Décembre

**Samedi 3 et Dimanche 4** : TELETHON

**Vendredi 9** : Assemblée Générale de l'Hameçon Lamotheais, 19h, salle des fêtes.

**Dimanche 11** : REPAS DES AINES, organisé par la commune, réservé aux Lamotheaises et Lamotheais de plus de 75 ans (sur réservation).

**Samedi 17** : APRES-MIDI RECRÉATIVE POUR LES ENFANTS DE LAMOTHE





## Gratin d'Automne aux noix

### Ingrédients

Pour 6 personnes :

- 4 Pommes de terre
- 3 Carottes
- 100 g de noix décortiquées
- 30 g de beurre
- 3 c. à s. de farine
- 35 cl de lait
- 1 chou fleur
- 150 g de bleu
- Sel, poivre au goût



### Préparation : 30 min + cuisson au four : 20 min

#### Etape 1 :

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 7).

#### Etape 2 :

Nettoyez et épluchez vos légumes.

#### Etape 3 :

Faites précuire le chou-fleur, les carottes et les pommes de terre 15 min à l'autocuiseur.

#### Etape 4 :

Mixez vos noix décortiquées afin d'obtenir un mélange de poudre et d'éclats.

#### Etape 5 :

Coupez le bleu en petits morceaux.

#### Etape 6 :

Préparez la béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole, ajoutez-y la farine, mélangez bien, puis ajoutez petit à petit le lait et remuez en même temps pour éviter les grumeaux. Salez et poivrez.

#### Etape 7 :

Ajoutez à votre béchamel 50 g de gruyère, le bleu et les noix mixées.

#### Etape 8 :

Bien mélanger afin d'obtenir une béchamel homogène.

#### Etape 9 :

Sortez les légumes et coupez-les en morceaux, en rondelles ou cubes moyens au choix.

#### Etape 10 :

Au fond d'un plat à gratin, mettez une première couche fine de béchamel, ajoutez-y les légumes mélangés, puis la béchamel. Terminez par le reste de gruyère râpé.

#### Etape 11 :

Enfournez à 200°C durant 20 min, puis servez chaud.

#### Etape 12 :

A déguster de préférence avec une viande rouge ou, pour un repas végétarien, des champignons de forêt poêlés.

*Bon appétit...*