



**tout** 2023  
**RENNES**  
**CUISINE**

11 > 18 octobre

ATELIERS

*L'alimentation durable  
se cultive à Rennes*

JEUX

ÉCOUVERTES

# LES RECETTES DE BEAUREGARD



LIVRET DE  
RECETTES

OFFERT PAR  
3 REGARDS



# SPRITZ

## INGREDIENTS :

( pour environ 30 biscuits )

- 125g de farine
- 110g de beurre
- 65g de sucre en poudre
- 1 jaune d'oeuf
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillerée à café d'arôme vanille

## IL TE FAUT :

- un saladier
- une fourchette
- une plaque
- une poche à douille  
(ou une pochette à congélation dont tu coupes un angle )
- papier cuisson

## COMMENT FAIT-ON ?

- ❶ Allume le four à 160° C (th.5). Mélange le beurre (mou, c'est mieux) et le sucre à la fourchette, puis ajoute le jaune d'oeuf et l'arôme vanille.
- ❷ Verse ensuite la farine et le sel, progressivement tout en mélangeant : la pâte doit être assez molle.
- ❸ Garnis une poche à douille avec ta préparation. Place une feuille de papier cuisson sur ta plaque et dispose ta pâte en petits cercles.
- ❹ Fais les cuire 7 ou 8 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés. Attends qu'ils soient refroidis pour les sortir du four : ils sont assez friables.

• Crédit photos : 100% goûters, Ed. Bayard Jeunesse, mai 2012



# SANDWICHES CHOCO-FRUITS

## INGREDIENTS :

( pour 6 sandwiches )

- 12 tranches de brioche
- 1 banane
- 1 poire
- 100g de fraises
- 1 pot de pâte à tartiner
- 1 citron

## NOTES :



“Bee wrap” :

Le Bee Wrap est un emballage alimentaire écologique créé pour favoriser la conservation des aliments de manière durable et éco responsable. Il s'agit d'un carré de tissu enduit de cire d'abeilles (ou de cire végétale) et d'autres composants naturels.

- Crédit photos : 100% goûters, Ed. Bayard Jeunesse, mai 2012

## COMMENT FAIT-ON ?

- ❶ Pèle la poire et la banane. Coupe les, en longues tranches pas trop fines. Arrose les de jus de citron pour ne pas que les fruits noircissent.
- ❷ Lave et équeute les fraises et coupe-les en tranches.
- ❸ Etale une couche de pâte à tartiner sur chaque tranche de brioche et dispose les fruits sur une seule face : fraise, banane, poire, ...
- ❹ Pose la deuxième tranche chocolatée par-dessus et coupe les sandwiches en triangle.
- ❺ Pour pique-niquer dans ton jardin ou au parc, tu peux les recouvrir d'un “bee-wrap” ou les mettre directement dans ta boîte à goûter !



# PETITS PALMIERS

## INGREDIENTS :

(pour environ 30 palmiers)

- 1 pâte feuilletée prête à dérouler
- 25g de sucre en poudre
- 1 jaune d'oeuf



## NOTES :

Pour maximiser la durée de conservation des palmiers et éviter qu'ils ne deviennent mous, stocke-les dans un récipient sans couvercle.

Conservés dans de bonnes conditions, les palmiers faits maison se conservent environ 2 à 3 semaines à température ambiante (environ 20 °C).

Tu peux même les congeler dans des sacs de congélation résistants, ou un récipient bien hermétique !

## COMMENT FAIT-ON ?

- ❶ Sors la pâte du réfrigérateur avant de la dérouler entièrement. Laisse-la sur son papier d'origine.
- ❷ Allume le four à 180°C. (Th 6)  
Saupoudre la moitié du sucre sur toute la surface de la pâte.
- ❸ Roule la pâte (sans le papier) des deux côtés à la fois, jusqu'à ce que les boudins se rejoignent. Mets-la au frais 15 minutes.
- ❹ Coupe le rouleau en tranches et dispose tes palmiers sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson.
- ❺ Badigeonne les palmiers à l'aide d'un pinceau trempé dans le jaune d'oeuf battu avec un peu de sucre. Saupoudre de sucre l'ensemble des biscuits et fais-les cuire 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

• Crédit photos : 100% goûters, Ed. Bayard Jeunesse, mai 2012



# COOKIES AUX SMARTIES

## INGREDIENTS :

( pour environ 20 cookies )

- 150g de farine
- 80g de sucre de canne
- 70g de beurre mou
- 1 petit oeuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 boîte de mini-smarties
- 1 pincée de sel

## LA BONNE IDÉE



Pour les gourmands, on peut remplacer les smarties par des M&M's, du toberone, des Daims, et n'importe quel autre bonbon chocolaté !

Laisse place à ta créativité ! (et à l'appel de ton estomac !)

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Préchauffe le four à 160°C (Th. 5)  
Écrase le beurre et le sucre à la fourchette jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux.
- 2 Ajoute l'oeuf, le sel et l'extrait de vanille, mélange l'ensemble, puis verse la farine et la levure petit à petit. Mélange encore.
- 3 Détache des petits morceaux de pâte et aplatis-les entre les paumes de tes mains.  
Dispose-les sur une feuille de papier cuisson et mets-les au four 10 à 12minutes.
- 4 Quand c'est cuit, enfonce les bonbons dans chaque cookie ( attention à ne pas te brûler !). Attends qu'ils soient bien froids pour les déguster.

• Crédit photos : 100% goûters, Ed. Bayard Jeunesse, mai 2012



# ROSES DES SABLES

## INGREDIENTS :

(pour environ 20 bouchées)

- 150g de chocolat noir  
( ou au lait si tu préfères )
- 50g de beurre
- 50g de corn-flakes



## LE TRUC EN +

“Tu peux aussi faire des roses des sables roses avec du chocolat blanc et quelques gouttes de colorant alimentaires rouge !

Amuse toi et régale toi ! 😊

## COMMENT FAIT-ON ?

- ❶ Casse le chocolat en petits morceaux et fais-le fondre avec le beurre dans une casserole, à feu doux.
- ❷ Lorsqu'il est bien fondu, place la casserole hors du feu, ajoute-y les corn-flakes et mélange bien.
- ❸ Avec une cuillère, dépose des petits tas sur un plat recouvert d'une feuille de papier cuisson.
- ❹ Mets les au frais pour une heure.

• Crédit photos : 100% goûters, Ed. Bayard Jeunesse, mai 2012



# DOIGTS ET MOUSTACHES POUR RIGOLER

## INGREDIENTS :

(pour 12 doigts et 12 moustaches)

- 230g de farine
- 125g de sucre en poudre
- 125g de beurre
- 1 oeuf
- 1 cuillerée à café d'extraits de vanille
- 2 cuillerée à soupe de sucre glace
- quelques gouttes de colorant alimentaire rouge

## SAVAIS-TU ?



Savais-tu qu'il existe des feuilles de cuisson réutilisable ?

Elles sont 100% anti-adhésive, lavable et servant aussi bien dans une poêle que dans le four ! Tu réduiras tes déchets sans difficulté !

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Préchauffe ton four à 160°C (th.5)  
Fouette l'œuf et le sucre à la fourchette, avec l'extrait de vanille.
- 2 Verse la farine et mélange du bout des doigts pour émietter la pâte. Ajoute le beurre coupé en petits morceaux et pétris longuement pour former une boule bien lisse.
- 3 Façonne une dizaine de doigts en les roulant comme des boudins. Trace quelques lignes à la fourchette pour imiter les plis des doigts.
- 4 Crée des moustaches de différentes formes en roulant des boudins et en aplatissant les deux cotés.
- 5 Mets les biscuits à cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.  
Il faut 8 minutes de cuisson pour les moustaches et 15 minutes pour les doigts.
- 6 Une fois les doigts secs, mélange le sucre glace avec le colorant rouge et avec un pinceau, peins les ongles !

• Crédit photos : 100% goûters, Ed. Bayard Jeunesse, mai 2012



# CONGOS RIGOLOS

## INGREDIENTS :

(pour environ 30 congos)

- 150g de sucre
- 2 oeufs
- 125g de noix de coco râpée
- 1 petit morceau de fruit confit rouge
- quelques billes décoratives (au rayon pâtisserie du supermarché)

## LA PETITE IDÉE EN +



N'hésite pas à imaginer plein de formes rigolotes, et tu peux même y écrire des lettres pour passer un message !

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Préchauffe ton four à 160°C (th.5). Fouette les oeufs et le sucre à la fourchette quelques minutes.
- 2 Ajoute la noix de coco râpée : la pâte doit être assez épaisse pour faire des boulettes. Si elle est trop liquide, rajoute de la noix de coco.
- 3 Façonne de petites boules entre les paumes de tes mains et dépose les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 4 Enfonce deux billes pour faire les yeux. Découpe des petites lanières de fruit confit et colle-les pour faire la bouche : Jean qui rit ou Jean qui pleure, c'est toi qui choisit !
- 5 Fais cuire tes congos au four pendant 15 minutes puis laisse-les refroidir. Tu peux utiliser des petites caissettes en papier ou des moules en silicone.

• Crédit photos : 100% goûters, Ed. Bayard Jeunesse, mai 2012



CLÉMENT, CHEF DE LA FERME DE QUINCÉ,  
TE PROPOSE SA RECETTE DE

# COURGETTES RÔTIES, HARICOTS VERTS, FAISSELLE ET TOMATES CONFITES AU PIMENT BIQUINHOS

## INGREDIENTS :

- 1 courgette
- 50g de tomates cerises
- 50g de haricots verts
- 3 gousses d'ail
- 2 piments biquinhos
- 2 cuillères à soupe de faisselle
- Feta
- Huile d'olive
- Sel

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Coupe la courgette en deux dans la longueur, incise le côté chair avec la pointe d'un couteau en quadrillage, huile et sale. Dispose dans un plat.
- 2 Équeute les haricots, plonge les dans un grand volume d'eau salée pour 10min.

- 3 Dispose les tomates cerises, l'ail épluchée et les piment biquinhos dans un plat au four, arrosés d'huile d'olive.
- 4 Enfourne le plat de courgettes et le plat de tomates/ail/piment au four pendant 20min à 180 degrés.
- 5 Mixe l'ail et le piment biquinhos une fois refroidit, et mélange à la faisselle.
- 6 Égoutte les haricots verts et les fait revenir dans une poêle chaude beurrée.
- 7 Dispose les moitiés de courgettes dans une assiette, y dresse deux cuillères à soupe de faisselle, recouvre des haricots verts et tomates cerises confites, et d'une pincé de feta, des noisettes torréfiées et du jus de cuissons des tomates.

• Crédit photos : Collectif 35 volts / Ferme de Quincé2



# CAKE AU CITRON

## INGREDIENTS POUR 10 PERS :

- 200g de sucre
- 1 citron bio
- 65g de beurre
- 3 oeufs
- 100ml de lait
- 190g de farine
- 1:2 cuillère a café de levure

## INGREDIENTS DU GLAÇAGE

- Jus de citron
- 130g de sucre glace
- 1 citron bio

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Dans un bol, zeste le citron et mélange au sucre.
- 2 À part, fait fondre le beurre et laisse refroidir.

3 Dans un saladier, blanchi les œufs et le sucre citronné.

4 Ajoute le lait et une pincée de sel (tu peux ajouter une c.à.s de rhum si tu souhaites).

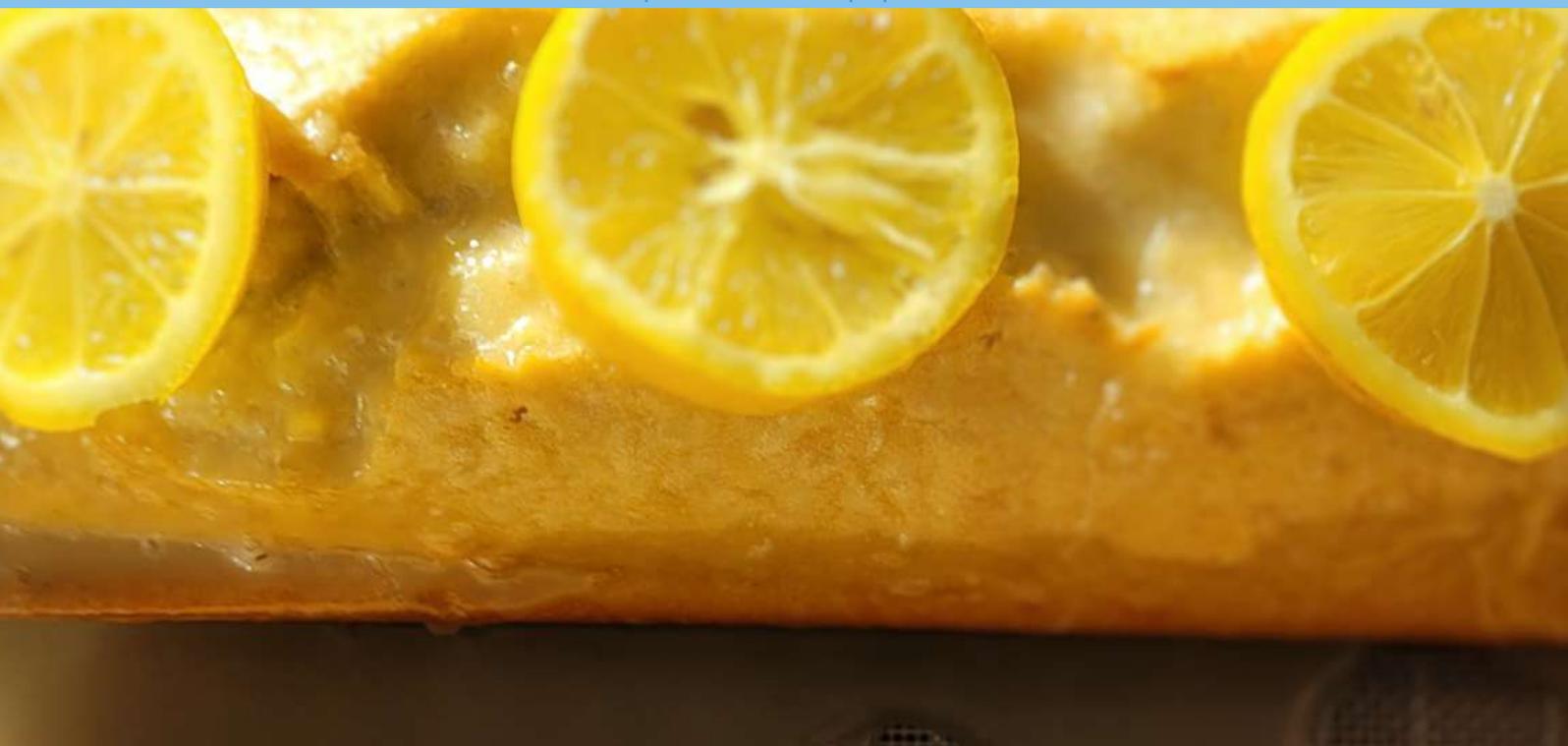
5 Ajoute progressivement la farine tamisée et la levure puis ajoute le beurre fondu refroidi.

6 Quand tu obtiens une pâte lisse, verse la dans un moule à cake.

7 Cuit au four à 150° pendant 50min à 1H et laisse refroidir une fois cuit.

8 Pour le glaçage, presse le jus du premier citron y ajoute le sucre glace au fouet. Quand le mélange est bien blanc et un peu épais, verse-le sur le gâteau puis sèche le gâteau glacé (8min au four à 100°) et décore avec les tranches d'un citron.

• Crédit photos : Le Choupiquant



# RÔTI DE VEAU ORLOFF FARCI

## INGREDIENTS POUR 4 PERS :

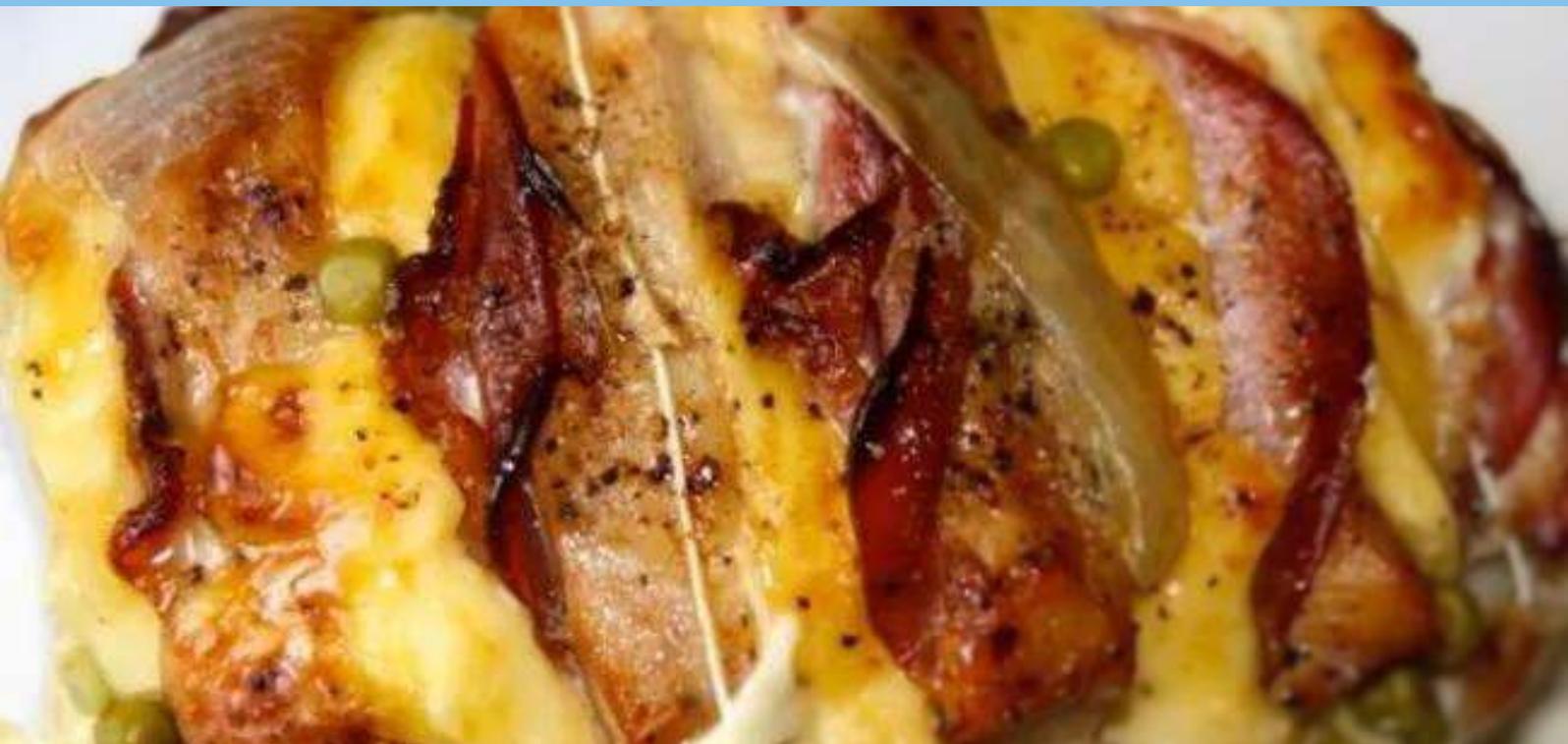
- 1 rôti de veau 800g
- 4 pommes de terre
- 1 cuillère de poivrons
- De l'huile d'olive
- Des herbes de provence & aneth
- Fromage à raclette
- 14 tranches de bacon
- Beurre
- De l'ail en poudre et 1 oignon
- Sel & poivre

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Épluche les pommes de terre, fait les cuire a l'eau et coupe les en fines tranches.
- 2 Coupe le rôti en tranche sans arriver au fond.

- 3 Alterne le fromage à raclette avec le bacon, les tranches de pomme de terre et les tranches de rôti de veau.
- 4 Ficèle ton rôti.
- 5 Prépare une marinade avec de l'huile d'olive, l'oignon émincé, l'ail en poudre, le poivron, les herbes de Provence et l'aneth.
- 6 Verse la marinade dans un plat, dépose le rôti par dessus. Parsème le rôti de petits morceaux de raclette.
- 7 Enfourne le plat pendant 1h30 à 180°.
- 8 N'oublie pas d'arroser régulièrement avec du beurre !!!!

Crédit photos : Chef Simon



HERVÉ, CHEF DE LA BRASSERIE  
BEAUREGARD TE PROPOSE SA RECETTE DE

# GAMBAS SAUCE PIQUANTE

## INGREDIENTS POUR 5 PERS :

- 1 kg de gambas entières
- 15 C.à.S d'huile d'olive (200g)
- 5 C.à.S de Cognac (50g)
- 5 pincées de poivre
- 2 C.à.S de sel
- 10 gousses d'ail (écrasées et hachées)
- 120g de gingembre frais haché
- 6 échalotes (ciselées ou hachées)
- 600g de ketchup
- 5 C.à.S de Worcestershire sauce
- 2 C.à.S de sucre
- Quelques gouttes de Tabasco

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Verse l'huile d'olive dans un wok à feu doux
- 2 Fait dorer les gambas puis ajoute les échalottes, l'ail et le gingembre.
- 3 Ajoute le sel et le poivre et fait revenir, puis flambe avec le cognac.
- 4 Ajoute le ketchup, la worcestershire, le sucre et le Tabasco.
- 5 Laisse réduire et c'est prêt !!  
Bon appétit !

## LE CONSEIL DU CHEF



Pour épaissir la sauce à ta convenance, tu peux rajouter un peu d'eau et mettre plus ou moins de Tabasco selon tes goûts.

Crédit photos : Pups with chopsticks



# FRITES DE CAROTTES ET PATATES DOUCES

## INGREDIENTS POUR 4 PERS :

### POUR LES FRITES

- 4 carottes fanes
- 1 patates douces
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de paprika doux
- sel et poivre

### POUR LE DIP

- 200g de crème fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s de paprika doux
- persil frisé
- sel et poivre

## ON PEUT AUSSI:

Savoure ces Frites de carotte et patate douce pour l'apéro et c'est plus light que les chips !

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Préchauffe le four à 180°C.
- 2 Épluche et coupe les carottes en 2 dans le sens de la longueur. Épluche et taille la patate douce en frites.
- 3 Dans un saladier, mélange les carottes et les frites de patate douce avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le paprika, sale, poivre. Dépose sur une plaque de four et enfourne pendant 35 min.
- 4 Pendant ce temps, prépare le dip au paprika : Dans un bol, mélange la crème, la cuillère à soupe de paprika, l'ail, verse un filet d'huile d'olive, sale, poivre et parseme de persil frisé.
- 5 **Pour finir**  
Plonge les frites dans le dip !

Crédit photos : Ziemniakii czy Kartofle



# SALADE DE POMMES VERTES ET FROMAGE

## INGREDIENTS POUR 4 PERS :

- 80 g de comté affiné
- 2 carottes de couleur jaune et blanche
- 2 pommes vertes
- 1/2 citron
- 1 c à s de raisins blond
- 1 filet d'huile de Colza
- 2 c à s d'amandes entières
- 2 c à s de pistaches broyées
- Fleur de sel

### POUR LA VINAIGRETTE

- 1 c à s de vinaigre de cidre
- 3 c à s d'huile (1 de colza et 2 de noisette)
- sel et poivre

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Prépare la vinaigrette : dans un ramequin, dispose de la fleur de sel, du poivre, le vinaigre puis les huiles. Mélange et réserve.
- 2 Dans une poêle, verse l'huile et torréfie les amandes entières, assaisonne les de fleur de sel. Écroûte et couper le fromage en petits dés. Pèle et lave les carottes. Épluche les et taille les en tagliatelles à l'aide d'un économme.
- 3 Lave et prépare les pommes en tagliatelles en gardant leur peau. Arrose les d'un peu de jus de citron. Dans des petites assiettes (ou des verrines), dispose les tagliatelles de pommes et de carottes. Ajoute les amandes, les raisins et les dés de fromage.
- 4 **Pour finir**  
Au moment de servir, verse la vinaigrette et parseme de pistaches.

Crédit photos : Jardinier Malin



# SALADE DE LENTILLES AU CHORIZO & FETA



LA SUPER RECETTE DE LA SUPER SALADE DE STEPHANE ET MAX DU SUPER REPAS BÉNÉVOLE DE LA FIN D'ANNÉE !!!

## INGREDIENTS POUR 4 PERS :

- 200g de lentilles vertes
- 100g de feta
- 2 oignons nouveaux ou cebette
- 1 chorizo
- 10 tomates cerises jaunes et rouges
- 6 brins de ciboulette
- 2 CàS d'huile de noisette
- 2 poignées de noisettes torréfiées
- Poivre

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Fait cuire les lentilles selon les indications du paquet. Il faut qu'elles soient un peu croquantes.
- 2 Égoutte les et rafraichit les à l'eau froide pour stopper la cuisson. Puis égoutte les à nouveau et verse les dans un saladier.

3 Épluche et émince finement les tiges vertes des oignons nouveaux et les bulbes d'oignons.

4 Épluche le chorizo et détaille le en petits dés. Fais revenir à sec les dés de chorizo dans une poêle pendant quelques minutes. Garde l'huile du chorizo, elle va venir assaisonner la salade.

5 Émiette grossièrement la feta, découpe les tomates cerises en 4 puis ajoute l'ensemble (oignons ciselés, chorizo, tomates cerises et feta) dans le saladier.

6 Cisèle la ciboulette au dessus et verse l'huile de noisette.

7 Poivre généreusement, mélange intimement le tout et réserve au frais.

8 Au moment de déguster, parsème la salade de noisettes torréfiées et concassées.

Crédit photos : 3 Regards



# POIREAUX VINAIGRETTE

## INGREDIENTS POUR 12 PERS :

- 2,5 Kg de Poireaux
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Moutarde
- Cumin
- Sel
- Poivre

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Nettoie les poireaux.
- 2 Taille les poireaux en enlevant la partie verte et la barbe.
- 3 Coupe les poireaux en tronçons.
- 4 Fait chauffer une casserole d'eau.

- 5 Met les poireaux dans la casserole et laisse cuire 15 minutes, en surveillant la cuisson avec une pointe de couteaux.
- 6 Pendant ce temps prépare la vinaigrette : Mélange deux cuillères à soupe de moutarde avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et 5 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Ajoute une belle pincée de cumin, et mélange. Si vous tu souhaites, rajoute du sel et du poivre.
- 7 Une fois les poireaux cuits, dépose les sur une assiette et verse délicatement la vinaigrette.

## NOTES

Le cumin est une épice qui rendra votre vinaigrette délicieuse.

Crédit photos : Edda Onorato - Pinterest



# VELOUTÉ DE POIS CASSÉS

## INGREDIENTS POUR 12 PERS :

- 3 Oignons
- 3 gousses d'ail
- 600g De pois cassés
- Huile d'olive

## MATERIEL

- Casserole
- Mixeur
- Couteaux
- Planche à découper

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Taille 2 gousse d'ail et les oignons.
- 2 Dans une casserole, fait revenir l'ail, les oignons et les pois cassés à feu vif pendant 2 minutes.

3 Rajoute de l'eau bouillante dans la casserole.

4 Laisse cuire au moins 45 minutes.

5 En fin de cuisson, rajoute une gousse d'ail tailler très fine.

6 Passe la préparation au mixeur.

7 Assaisonne avec du poivre, du sel et du cumin.

8 Déguste tant que c'est chaud !

## NOTES

Les pois cassés sont des légumineuses. Ils sont très riches en protéines !

Crédit photos : Juliannafunk / Getty Images



# GRATIN DE POTIMARRON ET DE PATATE DOUCE

## INGREDIENTS POUR 12 PERS :

- 2,5 KG de patates
- 2 Potimarrons
- Une brique de lait
- 300 g de fromage râpée
- coco
- Curry
- Sel et Poivre

## MATERIEL

- Plat à gratin
- Four
- Casseroles
- Fourchette
- Couteaux
- Planche à découper

## NOTES

Le potimarron est riche en bêta carotène, un puissant anti-oxydant.

[Crédit photos : Margouillatphotos / istock / Getty images](#)

## COMMENT FAIT-ON ?

- 1 Coupe les potimarrons en deux et vide les. Taille en petit cubes et plonge les dans une casserole d'eau frémissante. Laisse cuire pendant 15 minutes
- 2 Pendant ce temps laver, épluche et coupe les patates douces en cubes. Plonge les dans une casserole d'eau frémissante. Laisse cuire une vingtaine de minutes
- 3 Une fois que les potimarrons et les patates douces sont cuites, mélange les en écrasant avec une fourchette pour former une purée.
- 4 Ajoute le lait de coco et le curry.
- 5 Place le mélange dans un plat à gratin
- 6 Recouvre le tout de fromage.
- 7 Enfourne le gratin pendant 15 minutes.
- 8 Une fois que le fromage à bien doré, C'est prêt !



# POÊLÉE DE CAROTTES ET DE LENTILLES AU GINGEMBRE

## INGREDIENTS POUR 12 PERS :

- 2,5 Kg Carottes
- 600g Lentilles corail
- 2 Oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- Huile d'olive
- épices
- Sel et poivre

## MATERIEL

- Couteaux
- Poêle
- Planche à découper

## NOTES

Le gingembre va relevé le plat avec son goût puissant et en plus il renforce le système immunitaire.

## COMMENT FAIT-ON ?

- ❶ Lave et épluche les oignons, l'ail et les carottes.
- ❷ Fait revenir l'ail et les oignons dans la poêle chaude dans de l'huile d'olive.
- ❸ Rajoute les carottes et fait revenir à feu vif.
- ❹ Découpe le morceau de gingembre finement et ajoute dans la poêle.
- ❺ Ajoute les lentilles corail et verse de l'eau.
- ❻ Couvre et laisse mijoter pendant 15 minutes.
- ❼ Assaisonne !
- ❽ Et déguste !

Crédit photos : Chef Simon



# CONTACTS PARTENAIRES

---

**L'ÉQUIPE DU RESTAURANT CHOUPQUANT**

à L'INTÉRIEUR DU FRAC BRETAGNE,  
19 AV. ANDRÉ MUSSAT, 35000 RENNES  
[HTTP://CHOUPQUANT.FR/](http://choupiquant.fr/)

---

**CLÉMENT, CHEF DE LA FERME DE QUINCÉ**

LIEU DIT, LE HAUT QUINCÉ, 35160 RENNES  
[HTTPS://QUINCE.BZH/](https://quince.bzh/)

---

**HERVÉ, CHEF DE LA BRASSERIE BEAUREGARD**

1 PL. EUGÈNE AULNETTE, 35000 RENNES  
0986455115

---

**MOSTAFA DE LA BOUCHERIE BEAUREGARD**

12 PL. EUGÈNE AULNETTE, 35000 RENNES  
[HTTPS://BOUCHERIEBEAUREGARD.WORDPRESS.COM/](https://boucheriebeauregard.wordpress.com/)

---

**VINCENT LE GUILLOU CHARGÉ DE MISSION  
ALIMENTAIRE CHEZ L'ASVB**

ASSOCIATION AVENIR SANTÉ VILLEJEAN BEAUREGARD  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIATIONASVB/](https://www.facebook.com/associationasvb/)

---

