



OPTIQUE
LENTILLES DE CONTACT
ACOUSTIQUE

www.optival.be



NOUVEAU
COMMANDEZ VOS LENTILLES
sur optival.be

LIVRAISON DANS LES 48H

Ouvert du lundi au samedi de 10 à 18h
Place du Marché, 9 à **VISE** – 04/379 76 11
Place du XX Août, 42 à **LIÈGE** – 04/221 33 20
Av. de la Résistance, 255 à **SOUMAGNE** – 04/370 68 78 - *Fermé le jeudi*



a. Wagelmans

4600 Visé

Av. du Pont 9-11

Papeterie - Maroquinerie - Librairie

Les fêtes approchent et, au détour des rayons, 1001 articles charment par leur beauté, finition et qualité. N'hésitez pas à venir les contempler.



Magasin Visé – Ets HEYLIGEN sprl

Le spécialiste en

- Articles de cuisine
- Ingrédients pour le pain, la pâtisserie, les desserts, les décorations de tartes, ...
- Produits de nettoyage, aux meilleurs prix

Av. de Navagne, 34 / 4600 Visé
(à côté du nouveau parking du chemin de fer)



Bien manger

Quelques fruits et légumes de saison

Manger bien, c'est aussi manger des choses de saison, et notamment des fruits et légumes, dont voici quelques exemples et idées pour cette période de fin d'année.

Légumes

Betterave, blette, carotte, céleri (branche et rave), chicorée, choux, citrouille, courge, échalote, endive, épinard, fenouil, frisée, laitue, mâche, navet, oignon, oseille, poireau, potiron, potimarron, pomme de terre, radis noir, roquette, rutabaga, salsifis, scarole, topinambour.



Fruits & fruits secs

Clémentine, coing, mandarine, noix, orange, pomme, poire, pruneau.

Mais aussi...

Cèpe, châtaigne, églantier, genévrier, ortie...

Recette : Boeuf Wellington

Désormais équipés et formés pour vous proposer des pâtes feuilletées, tant pour le salé que pour le sucré, les *Ets Heyligen* mettent en avant les différentes possibilités que vous offre ce type de pâte. A vos fourneaux !

Les établissements *Heyligen* confectionnent désormais leur propre pâte feuilletée. Vendue en rouleau de 500 grammes (38 cm de large), elle se prêtera à toutes vos préparations tant sucrées que salées : fonds de tarte, carrés de confiture, gozette, galettes des Rois, roulés feuilletés à la saucisse, vidés... Voici une idée qui devrait vous mettre l'eau à la bouche...

Boeuf Wellington

Préparer une *duxelle* de champignons (hachis de *champignons de Paris* finement hachés et étuvés au beurre avec oignons et échalotes) et cuire votre filet de boeuf à la poêle. Etendre la pâte feuilletée et recouvrir la moitié de la *duxelle* ; poser les filets et les recouvrir du reste de la *duxelle* ; refermer la pâte sur le filet ; souder les bords à l'eau ; dorer avec un jaune d'oeuf battu ; cuire 15-20 minutes à 250° ; servir avec une sauce au vin blanc et aux herbes ; accompagner de petits légumes et de croquettes de pommes de terre.

NOUVEAU AUX ETS HEYLIGEN

Pâte feuilletée (rouleaux de 500 g)

