

À vous de jouer !

Mots mêlés

Retrouvez dans cette grille des spécialités d'Île-de-France cachées horizontalement, verticalement ou en diagonale à l'envers ou à l'endroit :

OPÉRA, FLAN, BAGUETTE, BRIE, MACARONS, JAMBON, CROISSANT, PARIS-BREST

V	L	F	R	C	U	E	I	A	Y	B
L	H	K	V	A	U	S	I	D	K	A
T	S	E	R	B	S	I	R	A	P	G
F	T	C	A	R	E	P	O	I	A	U
L	S	N	O	R	A	C	A	M	N	E
T	N	Q	O	D	B	E	I	Y	B	T
T	U	A	O	B	R	E	E	R	I	T
L	M	T	L	S	B	R	I	F	O	E
G	N	T	E	F	A	E	U	D	S	R
T	N	A	S	S	I	O	R	C	E	L
I	C	O	D	T	R	G	S	I	U	T
H	A	E	N	O	B	M	A	J	I	R

L'expression codée

Retrouvez la réponse sachant que chaque lettre est remplacée par un nombre. Le même nombre correspond toujours à la même lettre. Un indice : Cette expression signifie le fait d'avoir mal à la tête ou bien d'être fatigué suite à un effort intellectuel.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

1 22 15 9 18 12 1 20 5 20 5 3 15 13 13 5
21 14 5 3 9 20 18 15 21 9 12 12 5

Anagrammes

Remettez les lettres dans l'ordre et trouvez les spécialités cachées :

LNFA RESNIPAI

NJAMBO ED RIPAS

OCUH A AL MRECE

POREA

Réponses :

Avoir la tête comme une citrouille

L'expression codée

Opéra (gâteau au chocolat et au café)
Chou à la crème
Jambon de Paris
Flan parisien

Anagrammes

R	I	J	A	E	N	O	B	M	A	J	I	R
U	I	S	I	O	R	C	E	L	A	S	I	U
S	D	U	A	F	E	T	N	G	A	S	I	U
E	O	F	R	I	B	S	L	M	L	A	S	I
T	I	E	R	E	B	O	A	T	U	A	S	I
N	E	B	I	Y	O	D	A	C	A	M	N	E
U	A	M	C	A	N	O	R	A	S	I	U	T
G	A	P	O	A	R	E	P	O	I	A	U	T
A	K	S	I	R	A	P	O	I	A	U	T	
A	K	S	I	R	A	P	O	I	A	U	T	
B	A	K	S	I	R	A	P	O	I	A	U	T

Mots mêlés

LA GAZETTE gourmande

Des découvertes et des jeux à dévorer toute l'année avec ELIOR

L'ÎLE^{DE}FRANCE



Au fil des régions...

Au cœur de l'Île-de-France, les rues s'habillent aux couleurs de l'automne, et les tables se garnissent de saveurs locales. Cette région, souvent associée à son effervescence urbaine, recèle aussi de véritables trésors gastronomiques.

Ses marchés regorgent de produits emblématiques comme le champignon de Paris, cultivé dans les carrières souterraines depuis le XVII^e siècle. À cela s'ajoutent des plats typiques, hérités d'une riche tradition culinaire : bœuf miroton, gratinée des Halles, ou encore croque-monsieur. Mais l'Île-de-France, c'est aussi le

berceau de la pâtisserie française avec des spécialités comme le Paris-Brest et le Saint-Honoré. Ce mois-ci, explorons ce patrimoine gourmand où tradition et modernité se rencontrent, et redécouvrons les saveurs qui font le charme de la capitale et de ses environs.

AU MENU DE CE NUMÉRO

P.2 Raconte-moi une recette

P.3 Bon à savoir

P.4 À vous de jouer !

LE CHAMPIGNON DE PARIS, l'atout nutrition !

Peu calorique mais riche en vitamines, le champignon de Paris est une excellente source de vitamine B et de minéraux comme le sélénium, bénéfique pour le système immunitaire. Il contient aussi des antioxydants naturels. Cultivé dans l'obscurité, il conserve une texture ferme et un goût délicat, parfait pour sublimer les plats d'automne.

