

# Keleier

## an "Ti-Keer"



46<sup>ème</sup> année

PLOURIN

N°13

Mercredi

27 mars  
2019

### / DISTRIBUTION DU KELEIER /

A partir de la semaine 14, soit le 3 avril, il n'y aura plus de distribution systématique du KELEIER dans les boîtes aux lettres. Le KELEIER sera disponible sous forme papier en Mairie et dans les commerces de la commune. Et pour le recevoir sous forme numérique, il faut impérativement s'inscrire sur le site [plourin.fr](http://plourin.fr)

### / AMPHITHÉÂTRE - CYBÉRI@ /

**Dimanche 7 avril à 17h.** (Projection cinéma - 3/4€) : « EN LIBERTÉ ». Genre : Comédie. De Pierre Salvadori. Date de sortie 31/10/18 (1h48) Avec Adèle Haenel, Pio Marmai... Yvonne jeune inspectrice de police, découvre que son mari, le capitaine Santi, héros local tombé au combat, n'était pas le flic courageux et intègre qu'elle croyait mais un véritable ripou. Déterminée à réparer les torts commis par ce dernier, elle va croiser le chemin d'Antoine injustement incarcéré par Santi pendant huit longues années. Une rencontre inattendue et folle qui va dynamiter leurs vies à tous les deux.

*Libération* : Une comédie savoureuse, rutilante et décomplexée.

### / CYBERESPACE : CENTRE DE RESSOURCES INFORMATIQUES DE PLOURIN /

Ouvert : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h. Le samedi de 10h à 12h et de 13h30 à 17h.

Consultations libres sur nos postes et tablettes, travaux d'impression et de numérisations papier et 3D, dépannages, installations et mises à jour, ateliers personnalisés suivant vos besoins, réalisation de supports de communication (web, affiches, flyers).

Vous avez des projets de réalisation d'objets, de pièces de rechanges (voir nos réalisations), vous souhaitez vous initier ou vous perfectionner dans la création d'objets 3D et au-delà vers des projets de domotique ? Rejoignez le Club !

**Renseignements, contact, actualités** : [www.plourin.fr](http://www.plourin.fr) - Tél. 02 98 04 37 44.

### / BIBLIOTHÈQUE /

Ouvert : Mardi de 16h30 à 18h30 - Mercredi de 10h à 12h et 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> samedis du mois de 10h30 à 12h.

### / PETITE REINE PLOURINOISE /

**Dimanche 31 mars** : Cyclo, VTT et Marcheurs départ du local à 9h. Consultez le blog : [prplourinoise.canalblog.com](http://prplourinoise.canalblog.com). Section vélo : Jérôme Pellen au 06 71 81 25 06, Section marche : Marcel Guegantou au 06 13 95 13 18.

### / U.S SAINT ROCH /

**Samedi 30 mars** : U6/U7 - U8 - U9 -U11 : Voir auprès des responsables.

**Dimanche 31 mars** : Loisirs : Voir auprès des responsables.

### / CLUB DU BEL ÂGE /

Le Club du Bel Âge organise pour tous ses adhérents ainsi que les anciens et pourquoi pas des nouveaux fêter les 40 ans du club le **18 avril** à partir de 11h30. Inscription jusqu'au **10 avril** contacter Annick MAGUEUR au 02 98 89 50 82 ou Irène THOMAS au 02 98 04 43 96.

**Vendredi 29 mars** : Présélection belote. **Vendredi 5 avril** : Marche mensuelle à Tréouergat le. **Mardi 9 avril** : Dominos, belote, pétanque concours à Landunvez. **Mercredi 17 avril** : Dominos, pétanque concours à Lanrivoaré. **Mercredi 24 avril** : Dominos, belote, pétanque concours à Ploudalmézeau. **Mardi 30 avril** : Dominos, belote en amicale, pétanque concours à Lampaul.

### / TENZORIOU PLOERIN /

L'Association du Patrimoine de Plourin a le plaisir de vous annoncer que la 1<sup>ère</sup> tranche des travaux de la Chapelle Saint Roch est terminée. A cette occasion, toute la population de Plourin est invitée à la Porte Ouverte qui aura lieu le **samedi 30 mars** à 14h30 à Saint Roch. Mr MÉTAYER, qui a dirigé les travaux sera présent. Alice DESTOMBES retracera l'histoire de la chapelle et cette Porte Ouverte se terminera par le verre de l'amitié.

L'Association recherche dons de livres, vinyl, CD, DVD en vue d'une exposition-vente dans la Chapelle Saint Roch l'été prochain. Les déposer à la « P'tite Épicerie » de Plourin. Merci à tous !!

### / AVIS DIVERS /

**MAIRIE- AGENCE POSTALE** : Bureaux ouverts tous les jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h - Samedi : 9h à 11h30. Mairie : 02 98 04 31 57. Agence Postale : 02 98 04 31 50. Site : [www.mairie-plourin.fr](http://www.mairie-plourin.fr). Courriel : [accueil@mairie-plourin.fr](mailto:accueil@mairie-plourin.fr)

**INSCRIPTION SUR LES LISTES ÉLECTORALES** : Pour pouvoir voter aux élections européennes du **26 mai**, s'inscrire avant le **31 mars**. L'inscription peut se faire en mairie ou en ligne, service accessible avec un compte service-public.fr ou via France Connect.

**RÉPERTOIRE ÉLECTORAL UNIQUE** : Avec l'ouverture d'une télé-procédure, chaque électeur peut consulter sa situation électorale (ISE) et accéder à ce service sur le site Internet : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) (renseignements sur sa commune d'inscription et sur le bureau de vote dans lequel il est inscrit). Si l'électeur n'est pas retrouvé par cette application, il est invité à contacter sa commune d'inscription.

**INFORMATIONS PAROISSIALES :** Ensemble paroissiaux Noroît et Loc. Maja. Célébrations pénitentielles communautaires : **Mercredi 27 mars** à 14h30, église de Ploudalmézeau et **jeudi 28 mars** à 18h30, église de Trébabu. **Samedi 30 mars** à 18h : messes à Saint-Renan. Seule messe dans la Paroisse St Mathieu. **Se laisser réconcilier** : Journée du Pardon et de la Réconciliation le **samedi 30 mars** de 10h30 à 17h30, église de Saint-Renan : Adoration eucharistique, prière, enseignement, rencontre possible avec un prêtre pour recevoir le sacrement du pardon. Célébration des vêpres à 17h30, suivie de la messe à 18h. **Dimanche 31 mars** à 10h30 : messes à Saint-Renan et à Ploudalmézeau.

**COUPURE D'ÉLECTRICITÉ :** **Jeudi 28 mars** de 9h à 12h30. Quartiers ou lieux-dits : KEROURC HANT, KERBAOL HUELLA, LIEU DIT KERGASTEL, N1, N3 KERGASTEL, N1 LIEU DIT KEROUNAVAL, LANRINO, T1 BALAN, N3, N1 LIEU DIT KERBAOL, KERNAERET, KERGUSVAL, LANN KERGASTEL, N1 LIEU DIT KEROUC HANT, N1, N2 TAOUALC H.

**Jeudi 4 avril** de 8h45 à 12h et 13h45 à 16h : LIEU DIT KERIZAOUEN.

**FAMILLES RURALES JEUNES DU FOUR :** L'Assemblée Générale de l'Association Familles Rurales Jeunes du Four aura lieu le **samedi 30 mars** à la salle Kan Lévénéz de Plourin, à 11h30. Cette année elle sera animée d'un souffle nouveau puisque les animateurs proposent un moment convivial avec un repas partagé et des animations toute l'après-midi. Un temps de rencontre ouvert à tous ! Au programme de 12h30 à 16h : Un repas partagé, structures gonflables, une exposition qui présentera ce qui a été réalisé avec les adolescents durant l'année, roulotte à crêpes et jeux de société, projection de photos et jeux d'extérieur. Il sera également l'occasion de mettre en lumière et de valoriser les différents projets menés par les jeunes. De plus cette journée sera l'occasion de s'inscrire aux séjours d'été. Cette année notre Assemblée Générale sera un temps fort pour l'Association et ses jeunes, venez y participer et inviter vos proches.

**ALSH TROMBINES D'IROISE :** Programme de vacances du **8 au 12 avril** : Création de jeux en grandeur nature et jeux de plateaux (jeux de bois, jeux de société...). **Vendredi 12 avril** : Pour nos grands, un intercentre est proposé à Plouarzel pour la journée : déffun. Pour nos petits, une sortie au Moulin Neuf à Ploudalmézeau. Du **15 au 19 avril** : Nous allons passer notre semaine avec la nature dans tous ses états : observation de la faune et la flore et récolte de matériel pour la fabrication de mobiles, de différents bricolages provenant de la nature.

**Mardi 16 avril** : sortie avec nos plus jeunes à la ferme de Baradouzic à Saint Divy. Pour nos plus grands, Céline CHARDIN de l'Association le petit caillou sera présente pour nous aider à réaliser un four solaire sur 3 après-midis (mardi, mercredi et jeudi). Les deux lundis après-midis sur Landunvez : passerelle avec les Jeunes du Four. Date limite d'inscription le **mardi 2 avril**. Le centre de Brêlès sera fermé du **15 au 19 avril**. Inscription : mail : [inscriptiontrombinesdiroise@gmail.com](mailto:inscriptiontrombinesdiroise@gmail.com) / tel : 02 29 05 97 24.

**PISCINE :** La saison estivale approche ! Les vacances de Pâques seront l'occasion d'apprendre à nager. La Piscine vous propose des stages de natation du **8 au 12 avril** et du **15 au 19 avril**. Pour plus de renseignements, veuillez contacter Véronique au 06 76 82 28 22, [veronique.for@wanadoo.fr](mailto:veronique.for@wanadoo.fr) (« La Piscine », 51 Route de Melon, 29840 Porspoder). A très bientôt.

**AMNESTY INTERNATIONAL :** Organise le **31 mars** une randonnée pédestre. Parcours balisés de 5, 9, 13 km. Départ et arrivée : Centre de loisirs "Les Dauphins" le Croaë, Le Conquet. Départs de 9h à 15h. Petite restauration. Inscription sur place 4€, gratuit pour les moins de 12 ans. Pot de clôture à 17h.

**CONCERT LANILDUT :** Oreilles curieuses et fans de pop-rock psychédélique, sortez vos agendas ! Invité par l'Amicale Laïque de Lanildut, l'artiste local Julien Magot (Appalache), auteur compositeur interprète, se produira en concert le **samedi 30 mars à 20h30**, à l'Espace Queffelec de Lanildut.

**HOT CLUB JAZZ IROISE :** Organise sa 8<sup>ème</sup> nuit de jazz le **6 avril** à 20h30 à Lampaul-Plouarzel (Salle du Kruguel). Le show 70 ans de jazz du caveau de la huchette et « Tribute to la la land ». Un orchestre de 9 musiciens, chanteuse et claquettiste, dirigé par Dany DORIZ, qui fait revivre l'ambiance du célèbre Caveau de la Huchette. Son répertoire s'inspire des grands succès de Lionel HAMPTON, Count BASIE et Glenn MILLER, du jazz swing de la grande époque du jazz de HARLEM et de BROADWAY. Tarifs : tarif plein : 22€ / tarif réduit : 16€ (demandeurs d'emploi, étudiants, adhérents HCJI ou UTL en Iroise, carte Cezam) / tarif jeunes de 15 à 18 ans : 10€ / gratuit pour les – de 15 ans. Renseignements et réservations : [contact@hot-club-jazz-iroise.fr](mailto:contact@hot-club-jazz-iroise.fr) ou sur le site directement [www.hot-club-jazz-iroise.fr](http://www.hot-club-jazz-iroise.fr) / 06 63 64 86 98.

**ENERGENCE :** Café énergie : Conseils et explications sur l'énergie, les tarifs sociaux, la facturation, trucs et astuces pour réaliser des économies d'énergie. **Jeudi 4 avril** à partir de 9h30 au Centre Socio Culturel Keralarent à Locmaria-Plouzané. Sur inscription au 02 98 84 94 86.

**ASSOCIATION « DE L'ABER BENOIT À L'ABER ILDUT » :** Conférence du **samedi 13 avril**, à 15h, à la salle Cybéri@ à Plourin. Par Mr PASQUIER, ancien sémaphoriste. Sujet : « Les Anges Gardiens de la Mer ». 150 ans de surveillance et de sauvetage. Histoire du sémaphore et de la station de sauvetage de l'Aber Wrac'h. 1h de projections. Entrée libre et gratuite.

**ASSOCIATION LE PETIT CAILLOU :** Séjours d'été : Protège ta planète ! Envie d'offrir à vos (petits-)enfants des vacances pleines de sens ? À Lampaul-Ploudalmézeau, du **7 au 12 juillet** pour les 6-10 ans (285 €) et du **14 au 21 juillet** pour les 9-13 ans (345 €). Plus que quelques places, n'attendez plus ! Des ateliers d'expérimentation sur les énergies renouvelables et sur la pollution des océans, des temps de découverte de la biodiversité, un éveillé à l'éco-citoyenneté, sans oublier les incontournables d'une colo réussie : grands jeux, feux de camp, veillées, nuits à la belle étoile... Renseignements et inscriptions au 02 98 48 07 69 ou [associationlepetitcaillou@gmail.com](mailto:associationlepetitcaillou@gmail.com) Plus d'infos sur le site <http://lepetitcaillou.infini.fr>

## **COMMUNIQUÉS DE LA CCPI :**

### **Actions de la Maison de l'Emploi :**

**La mission locale :** Pour toute personne de 16 à 26 ans (accompagnement socio-professionnel : emploi, santé, logement, ...) du lundi au vendredi sur rendez-vous : 02 98 32 43 05.

**P.L.I.E. (Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi) :** Accompagnement individualisé et collectif de personnes en recherche d'emploi (inscription obligatoire).

**Ordinateur Un peu d'R :** Mise à disposition d'ordinateurs reconditionnés à partir de 80€.

**Rail Emploi services :** Tous les mardis et jeudis de 10h à 12h sur rendez-vous : 02 98 48 01 68.

**Compétences clés :** En Français (jeudi) ou en bureautique/numérique (mardi) pour les demandeurs d'emploi, les stagiaires de la formation professionnelle, salariés en contrats aidés.

**Renseignements :** 02 98 32 47 80 / [maison.emploi@ccpi.bzh](mailto:maison.emploi@ccpi.bzh)

Vous pouvez consulter les offres d'emploi déposées à la Maison de l'Emploi sur le site : [www.pays-iroise.bzh](http://www.pays-iroise.bzh) / service à la population /Maison de l'Emploi.

**Job dating Les Genêts d'Or** : Maison d'Accueil Spécialisée + ESAT – visite et entretiens individuels / **Jeudi 25 avril** à 14h30 (sur inscription)

**Atelier « je jardine sans produit chimique »** : Le **30 mars** : 14h à 17h.

**Collecte des déchets en raison du lundi de Pâques** : La collecte des ordures ménagères ou recyclables sera décalée de 24h pour l'ensemble de la semaine. Rappel : les déchèteries communautaires sont fermées les **jours fériés**. Merci de présenter votre bac sur la voie publique la veille au soir ou des 6h du matin le jour de collecte. Renseignements : Pierre Le Borgne : 02 98 84 92 18 / [pierre.leborgne@ccpi.bzh](mailto:pierre.leborgne@ccpi.bzh)

**Broyat disponible en déchèterie de Plouarzel, Ploudalmézeau et Plougouvelin** : La Communauté propose aux habitants de séparer les branchages et tailles de haies des apports de pelouse. L'objectif : broyer les branchages/branches pour les transformer en copeaux. Ce broyat sera mis gratuitement à disposition des habitants qui désirent pailler leur jardin ou équilibrer leur compost. Une action gagnante pour tout le monde : du broyat disponible et moins de déchets à traiter ! Renseignements : [dechets@ccpi.bzh](mailto:dechets@ccpi.bzh)

**Donner au lieu de jeter** : C'est possible avec la recyclerie mobile en déchèterie. Vous pouvez déposer meubles, textiles, outils, vaisselle, jouets... auprès du personnel de l'association « Un peu d'R » lors des permanences.

La recyclerie mobile sera présente en déchèterie : Le **30 mars** à Ploudalmézeau, le **6 avril** à Plougouvelin, le **12 avril** à Plouarzel, le **20 avril** à Milizac et le **27 avril** à Plourin . Renseignements sur place pendant les permanences (10h à 12h et 14h à 17h) ou à la CCPI : 02 98 32 37 83 ou [dechets@ccpi.bzh](mailto:dechets@ccpi.bzh)

**Les infos de l'École de musique d'Iroise. Nouveauté 2019 : stage musique et nautisme ! 10 avril** : Festimôme, ateliers d'éveil musical à la médiathèque Ti ar Geriou, Saint Renan. 9h30 et 10h30. **10 avril** : Éveil musique et danse pour les 4-7 ans, salle de danse de Keralaurant, Locmaria-Plouzané, 15h30. Entrée libre. **Nouveauté 2019 !** Le premier stage musique et nautisme est lancé à Plougouvelin et Landunvez de 9h30 à 16h30, du **15 au 17 avril**. 3 jours intensifs avec musique le matin, pique-nique sur place (non fourni) puis activités nautiques l'après-midi. Ouvert à tous à partir de 8 ans. Tarif : 190 €. 2 sites et 2 propositions : **Plougouvelin** : chant et musique assistée par ordinateur (MAO) et la formule multiglisse sur tous supports. **Landunvez** : Chant et percussions corporelles (Body perc) et stage orienté sports de pagaie avec du stand up paddle et du kayak. Possibilité de compléter ce stage par 2 jours de nautisme. Renseignements : [npi@ccpi.bzh](mailto:npi@ccpi.bzh) / 02 98 32 37 80 ou [musique@ccpi.bzh](mailto:musique@ccpi.bzh) / 02 98 84 28 65.

**Ouverture des centres nautiques de Plougouvelin et Ploudalmézeau** : Semaine du **15 au 19 avril** : Stages de 5 demi-journées dès 4 ans. Renseignements et réservation : 02 98 84 28 65 ou [nautisme@ccpi.bzh](mailto:nautisme@ccpi.bzh) ou directement en ligne sur notre site internet [www.nautisme.pays-iroise.bzh](http://www.nautisme.pays-iroise.bzh). Le **jeudi 18 avril** de 10h à 12h, balade en kayak dans les roches de Portsall. Renseignements : 02 98 48 76 23

**Réouverture du phare Saint Mathieu** : Du **6 avril au 12 mai**, tous les jours sauf le mardi de 14h à 18h30. Une exposition réalisée par Râmine est en accès libre. Rendez-vous à l'accueil du phare ! Tarifs : 3,50€ (+ de 12 ans), 1,50€ (de 6 à 11 ans), gratuit (- de 6 ans)

**Promenades de 30 mn en calèche avec Babylone de « Roulottes en Pays d'Iroise »** : Elles permettent de découvrir le patrimoine exceptionnel du lieu en famille et sans se fatiguer. Rendez-vous au pied du phare tous les dimanches de 14h à 17h30 (pause à 15h30). Tarifs : 5€ (+ de 12 ans), 2,5€ (de 3 à 11 ans), gratuit (- de 3 ans). Renseignements : 02 98 89 00 17 ou 06 86 31 03 47 / [phare.saint-mathieu@ccpi.bzh](mailto:phare.saint-mathieu@ccpi.bzh)

**Réouverture printanière de la Maison de l'algue** : La Maison de l'algue rouvre ses portes à partir du **6 avril**, du mercredi au dimanche de 14h à 18h, ainsi que le jeudi matin de 9h30 à 12h. Renseignements : Laura Picart : 02 98 04 36 40 / [laura.picart@ccpi.bzh](mailto:laura.picart@ccpi.bzh)

**Réouverture printanière de l'espace muséographique de l'Ancre An Eor** : Venez pousser la porte de l'espace muséographique Ancre An Eor, situé face à l'ancre sur le port de Portsall (Ploudalmézeau), afin de mieux connaître l'histoire de cette catastrophe et d'en mesurer les enjeux à partir du **6 avril**. Du lundi au Samedi de 8h30 à 17h du **6 avril jusqu'au 20 avril**. Renseignements : Valéry Winisdoerffer : 07 86 65 51 65

**Topoguide « le Pays d'Iroise ... à pied », l'incontournable pour tout randonneur !** Une nouvelle édition du topoguide « le Pays d'Iroise ... à pied », est prévue en avril. Ce fut travail en commun avec la Fédération Française de Randonnée qui propose 35 promenades et randonnées sur notre territoire. Les sentiers sont entretenus par les services techniques de la Communauté de communes, gage de satisfaction de nos amis randonneurs. Renseignements : Valérie Winisdoerffer : 07 86 65 51 65

#### **Sant'Iroise :**

**Théâtre** : Impro infini – Thème : les retraités et jeunes (sur inscription) : **Jeudi 4 avril** à 14h à l'espace Kéraudy Plougouvelin.

**Conférences** : **Jeudi 28 mars** à 10h à Plourin – Bien vieillir – La CARSAT.

**Lundi 1<sup>er</sup> avril** à 14h30 à Lampaul Plouarzel – Prévention routière – Gendarmerie et l'Association prévention routière.

**Vendredi 5 avril** à 14h30 à Brélès – Les maladies du sang – Professeur BERTHOU.

**Vendredi 5 avril** à 20h à Milizac – Le diabète- Dr LESVEN-MERHADOUR.

**Des journées de sensibilisations** : **Vendredi 29 mars** de 10h à 12h30 et 14h à 17h à la CCPI (Lanrivoaré) – Prévention cancer colorectal.

**Mardi 2 et 3 avril** de 10h à 12h30 et de 14h à 17h à Plouarzel – Prévention des risques liés à l'habitat

**Ateliers** : **Mercredi 27 mars** (matin) – Guipronvel – Ateliers intergénérationnels musicothérapies.

**Mercredi 27 mars** à 14h – Lampaul Ploudalmézeau – Atelier intergénérationnel Langue Bretonne.

**Jeudi 28 mars** à 14h30 – Lanrivoaré – Café Séniors.

**Jeudi 4 avril** à 9h à Lanildut – Atelier jardinage.

**Jeudi 4 avril** à 9h à Locmaria-Plouzané – Café énergie.

Renseignements et inscription : service solidarités – CCPI au 02 98 84 94 86.

**CABINET INFIRMIER** : Mmes DOLL Delphine et BOLEZ Virginie, infirmières libérales, à PLOURIN - Place An Ty Kear. ☎ 06 47 50 75 60.

**A.T. TAXI** : Pour tous vos déplacements, transport de malade assis toute distance, transport scolaire conventionné ☎ 06 45 74 92 24.

### / MEMENTO /

\* **Pharmacie** : Composer le 3237 pour connaître les pharmacies de garde.

\* **A. D. M. R.** : Aide à Domicile en Milieu Rural : Aide à la personne, entretien logement... 02 98 32 60 04

\* **RAIL emploi services** : Ménage – Jardinage - Petits travaux de bricolage - Garde d'enfants ... 02 98 48 01 68

\* **Les Amitiés d'Armor** : Service de soins infirmiers à domicile. Antenne de Lanrivoaré : Tel/fax 02 98 32 42 32

\* **Atelier Communal** : 02 98 04 36 81 \* **Déchèterie – PLOURIN** : 02 98 04 43 68. \* **C. C. P. I.** : 02 98 84 28 65

\* **Syndicat de propriété rurale du Finistère** : Luc BALEY juge au Tribunal paritaire des baux ruraux de Brest : 02 98 84 30 12-06 50 42 06 69

\* **Conciliateur de justice** : Joël PRIETZ Mairie de Ploudalmézeau. Permanence le jeudi après-midi de 14h à 17h : 02 98 48 10 48

\* **Presse locale** : **Ouest France** : Marie-Christine Pellen 06 81 77 14 85 ou 02 98 48 78 54 [mcpellen.of@orange.fr](mailto:mcpellen.of@orange.fr)

**Le Télégramme** : Véronique Le Meur 02 98 89 97 93 [v.lemeur@orange.fr](mailto:v.lemeur@orange.fr)

**/ MENU CANTINE /**

<b><u>Lundi 1<sup>er</sup> avril</u></b>	<b><u>Mardi 2 avril</u></b>	<b><u>Jeudi 4 avril</u></b>	<b><u>Vendredi 5 avril</u></b>
Salade Normande Rôti de porc à l'estragon Petits pois extra fins Fruit de saison (BIO)	Duo de crudités (carottes AB) (BIO) Aiguillettes de poulet au paprika Boulgour Compote de poires	Betteraves Paupiette de veau sauce forestière Gratin de choux fleurs Donut's au chocolat	Macédoine de légumes Filet de poisson doré au beurre et citron frais Riz d'or Fromage blanc