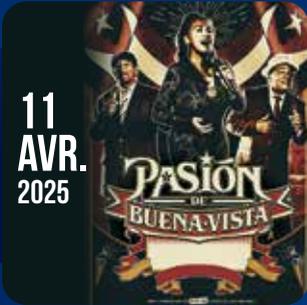


# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



## NARBONNE ARENA



Découvrez notre programmation sur  
[narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)

# RESTAURANT *Gaïa*

CUISSON AU FEU DE BOIS

# NOUVEAU

FLAMBEZ VOS PLATS  
DONNEZ UNE TOUCHE LARDÉE

# UNIQUE !



## “QU’EST-CE QUE LE FLAMBADOU ?” UN RÉGAL POUR LES YEUX ET LES PAPILLES

Appelé selon les régions, capucin à cause de la forme de son réceptacle ressemblant au capuchon de l’habit des frères capucins, flamboir ou encore flambadou en Occitanie.

Cet ustensile de cuisine traditionnel, utilisé depuis le Moyen Âge, que l’on fait rougir dans le feu, sert à faire fondre du lard et arroser les plats pour une explosion de saveurs.

Ce savoir-faire français est aujourd’hui disparu de la plupart de nos régions.

C’est pourquoi nous sommes heureux de vous le faire découvrir et de faire perdurer la tradition.



8 AV. DES PYRÉNÉES 11100 NARBONNE

09 63 64 07 97





## URBAN PÂQUES

# PÂQUES : ENTRE TRADITIONS, SPIRITUALITÉ ET GOURMANDISES

Chaque printemps, Pâques revient avec ses cloches, ses œufs en chocolat et ses repas familiaux. Mais au-delà des chasses aux trésors sucrés, cette fête ancienne cache une histoire riche et des traditions multiples aux quatre coins du monde.

### DES ORIGINES ENTRE RITES PAÏENS ET CÉLÉBRATION RELIGIEUSE

Bien avant l'arrivée du chocolat, Pâques était une fête du renouveau. Chez les peuples anciens, le retour du printemps, la lumière qui reprend le dessus, les semences... tout cela donnait lieu à des célébrations de la fertilité et de la vie.

Avec le christianisme, Pâques devient la fête la plus importante du calendrier chrétien : elle célèbre la résurrection du Christ, trois jours après sa crucifixion. Elle marque aussi la fin du Carême, cette période de jeûne et de recueillement.

Fait amusant : le mot "Pâques" vient du latin Pascha, lui-même dérivé de l'hébreu Pessa'h, qui désigne la Pâque juive, commémorant l'exode des Hébreux hors d'Égypte. Un vrai carrefour de cultures !

### ET LE LAPIN DANS TOUT ÇA ?

Pourquoi un lapin pour symboliser Pâques ? Là encore, on remonte aux traditions païennes : le lapin, animal prolifique, est associé à la fertilité et au printemps. En Europe de l'Est et en Allemagne, il est devenu peu à peu le messager qui dépose les œufs pour les enfants sages.

Les œufs, eux, symbolisent la vie et la renaissance. Longtemps interdits pendant le Carême, ils étaient ensuite cuisinés en grande quantité pour la fête. Et un jour, des confiseurs ont eu l'idée de les remplir de chocolat... (Merci à eux, vraiment.)

### PÂQUES AUTOUR DU MONDE DES COUTUMES ÉTONNANTES

- En France, les cloches s'envolent à Rome le Vendredi saint et reviennent le dimanche de Pâques, en semant des œufs dans les jardins. (Poétique, non ?)
- En Italie, la "Pasquetta" (le lundi de Pâques) est synonyme de pique-niques entre amis et de grandes tablées. À Florence, on célèbre le "Scoppio del Carro", l'explosion d'un chariot rempli de feux d'artifice sur la place du Dôme. Spectaculaire !
- En Espagne, les processions de la Semaine Sainte sont impressionnantes : statues religieuses portées dans les rues, encens, chants... C'est un mélange de ferveur et d'émotion.
- En Suède, les enfants se déguisent en "sorcières de Pâques" et vont de maison en maison pour demander des bonbons (oui, comme à Halloween !).
- En Allemagne, on accroche des œufs colorés aux branches des arbres ou dans les jardins, comme des mini sapins de printemps.
- En Australie, exit le lapin ! C'est le "Bilby de Pâques" (un petit marsupial menacé) qui distribue les chocolats. Une façon locale de protéger la biodiversité.
- Aux États-Unis, c'est la fameuse chasse aux œufs à la Maison-Blanche qui attire chaque année les enfants (et les médias !).

### UNE FÊTE À SAVOURER

Au-delà des croyances et des origines, Pâques est aujourd'hui une fête familiale, chaleureuse et gourmande. C'est l'occasion de se retrouver, de célébrer le retour du printemps... et de se régaler, que ce soit avec un gigot d'agneau, une brioche tressée ou une montagne de chocolat !

# LE PROGRAMME CULTUREL

AVR  
4/6



Festival régional de théâtre amateur  
Salle Miro - Coursan



AVR  
5



Marché de l'art  
Place du forum - Narbonne



AVR  
6



Vide-dressing  
"La Coopérative" - Saint-Marcel-sur-Aude



AVR  
9



Coup de projecteur sur le Japon  
Espace d'Arts & Rencontres R Broncy - Port-la-Nouvelle



AVR  
10



Rencontres animage  
Abbaye de Fontfroide - Narbonne



AVR  
11/13



Fête du village  
Bizanet



AVR  
12



Lapin de Pâques  
Aérodrome - Argeliers



 Chers lecteurs et lectrices,

Avril s'ouvre sur une note joyeuse et printanière, et UrbTV ne déroge pas à la tradition   Ce nouveau numéro en véritable chasse aux trésors : jeux malins pour les ents, recettes à faire en famille et idées créatives autode Pâques   — tout est là pour fêter cette belle période et le signe du partage et de la gourmandise !

Mais ce numéro, c'est aussi un tourbillon d'actu locale de bonnes surprises ! 

 Côté spectacles, l'Arena continue de nous gâter avec une programmation riche et variée, à retrouver en première couverture et en page intérieure !

On passe ensuite la seconde avec Peugeot Maurel Aise qui frappe fort avec ses occasions dès 7 990€  et l'arrivée de Leapmotor, la nouvelle marque génératiolle qui allie design et technologie  Le tout, à découvrir les modèles T03 et C10 en vedette !

 Envie de concret ? SM Maisons vous propose 3 villas T4 prêtes à vivre dans le quartier Cassayet à Narbonne — un petit coin de tranquillité à portée de main. 

Et côté gourmandise, escale obligatoire au Gaïa où le Flambadou fait son entrée : une expérience autant visuelle que gustative...  

 Enfin, on vous donne rendez-vous sur deux événements incontournables : le Mondial du Vent à Leucate (du 16 au 21 avril) pour un shoot d'adrénaline entre ciel et mer, et Les Artistes du Somail (du 19 au 21 avril) pour une parenthèse créative au bord de l'eau.  

 Comme toujours, Urban TV vous propose le meilleur des programmes télé, des sorties culturelles... et une petite nouveauté qui fleure bon le sud : le programme pétanque fait son entrée en jeu  

Alors... prêts à croquer le printemps à pleines dents ?  

 Bonne lecture et bon moments !  
L'équipe d'Urban TV



**FANNY RUWET**  
« On disait qu'on faisait la fête »

**15 avril 2025**  
Scène Nationale – Narbonne

Spectacle à **20h00**

Programmation et réservation sur : [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)  
Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE VOICE</b> 23.40 The Voice, la suite</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LA CITÉ OUBLIÉE DE LA DYNASTIE MING</b> 22.25 L'histoire cachée de la Grande Muraille</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag.</b> 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MACGYVER</b> Série 22.50 MacGyver, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>100% LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b> 23.25 Quelle époque !</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>LCI</b></p> <p>21.05</p> <p><b>THE MIDDLE</b> Série 22.20 The Middle, série</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.00 Retour à l'instinct primaire</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE CRIME DE LA TOUR EIFFEL</b> 22.35 Amours à mort, téléfilm</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>COLUMBO</b> Série 23.05 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>FACE A MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ALASKA : SEULS AU MONDE</b> Doc. 22.10 Alaska : seuls au monde, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>OLD GUY ★</b> Film 22.40 Zodiac - L'obsession, doc.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Doc. 23.05 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.05 Joséphine, ange gardien, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>DIX POUR CENT</b> Série 22.10 Dix pour cent, série</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ECHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>DÉBATDOC</b> Doc. 22.30 Poujade, à l'assaut de la République, doc.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FACE A MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end</p> <p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LE DERNIER SAMARITAIN ★</b> Film 22.45 Piège à grande vitesse ★, film</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES TRIBUS LÉGENDAIRES</b> 22.10 Pékin Express</p> <p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LA BELLE SAISON</b> ★ Film 22.40 Fatima ★★, film</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.20</p> <p><b>ATHLÉTISME : GRAND SLAM TRACK</b> Sport 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p> <p><b>CATCH : WWE SMACKDOWN 2025</b> 23.30 Biographies WWE, doc.</p>
--	---	---	--	---	---

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE JEU ★</b> Film 22.55 Triple alliance ★, film</p> <p><b>arte</b></p> <p>21.00</p> <p><b>L'ÉPREUVE DE FORCE ★</b> Film 22.45 Clint Eastwood, doc.</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>20.50</p> <p><b>ASTÉRIX ET LE COUP DU MENHIR</b> 22.15 Astérix chez les Bretons ★, film</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES PETITES VICTOIRES ★</b> Film 22.40 Beau Geste, mag.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BOHEMIAN RHAPSODY ★</b> Film 23.40 Le chant du loup ★, film</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>HUDSON AND REX</b> Série 22.30 Hudson and Rex, série</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>ESPRITS CRIMINELS</b> Série 22.55 Esprits criminels, série</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>FACE A MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>NOUVELLE ÈRE</b> Documentaire 23.20 Saturday night live, série</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SANS AUCUN REMORDS ★</b> Film 23.10 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ROB ROY ★</b> Film 23.45 Robin des Bois ★, film</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> Série 23.05 Touchées, téléfilm</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE MONDE EN FACE</b> Documentaire 23.05 Sous la menace des Khmers</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end</p> <p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p> <p><b>U.S. MARSHALLS ★</b> Film 23.10 Man on fire ★, film</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.</p> <p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p> <p><b>J'AI DES DOUTES</b> Spectacle 22.20 Immortel Nougaro</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.35</p> <p><b>ATHLÉTISME : GRAND SLAM TRACK</b> Sport 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p> <p><b>DOCTOR WHO</b> Série 22.55 Doctor Who, série</p>
--	---	--	--	--	---

# NARBONNE ARENA

- PASION DE BUENA VISTA  
11 AVR. 2025
- WALY DIA  
9 MAI 2025
- FERRARI / TSAMERE / LECAPLAIN  
LA TOURNÉE DU TRIO  
10 MAI 2025
- LORDS OF THE SOUND  
13 MAI 2025
- ELECTRO SYMPHONY  
14 MAI 2025
- LES COMEDIES MUSICALE  
15 MAI 2025
- LE LAC DES CYGNES  
16 MAI 2025
- NADAU  
7 JUIN 2025
- THE WORLD OF QUEEN  
3 OCT. 2025
- SCOTT BRADLEE'S POSTMODERN JUKEBOX  
18 OCT. 2025
- VITAA  
25 OCT. 2025
- FIESTA VINO  
7, 8 ET 9 NOV. 2025
- BELINDA DAVIDS  
14 NOV. 2025
- ULTRA VOMIT & TAGADA JONES  
15 NOV. 2025
- NINO ARIAL  
21 NOV. 2025
- CARMINA BURANA  
16 DÉC. 2025
- CASSE-NOISETTE  
20 JAN. 2026
- LE GANG DES CHIEUSES  
23 JAN. 2026
- GÉNÉRATION CELINE  
24 JAN. 2026
- TRIAL INDOOR SHOW INTERNATIONAL  
30 JAN. 2026
- GOLDMEN  
14 FÉV. 2026
- PAUL MIRABEL  
26 FÉV. 2026
- THE WORLD OF HANS ZIMMER  
THE IMMERSIVE SYMPHONY  
13 MARS 2026
- MESSMER  
15 MARS 2026
- KENDJI GIRAC  
26 MARS 2026
- COVERTRAMP  
28 MARS 2026
- MICHEL JONASZ  
29 MARS 2026
- ELENA NAGAPETYAN  
23 AVR. 2026

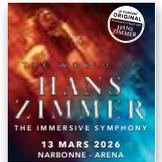
LE CADRE NOIR  
12 > 14 DÉC. 2025



VITAA  
25 OCT. 2025



ULTRA VOMIT & TAGADA JONES  
15 NOV. 2025



THE WORLD OF HANS ZIMMER  
THE IMMERSIVE SYMPHONY  
13 MARS 2026

et sur



[narbonne-arena.fr](https://narbonne-arena.fr)

**Billetterie**  
dans les points de  
vente habituels

Carrefour, Cultura, FNAC,  
Géant Casino, Auchan,  
E. Leclerc, etc.

 <p>21.10 <b>ASTÉRIX ET OBÉLIX CONTRE CÉSAR</b> ★ 23.10 New York, unité spéciale, Série</p>	 <p>21.10 <b>KABOUL</b>  Série 22.55 Kaboul, Série</p>	 <p>21.05 <b>LES VIEUX FOURNEAUX</b> ★ 23.30 La ligne bleue, mag.</p>	 <p>21.10 <b>CIMETIERE INDIEN</b> Série 22.50 Dope Girls, série</p>	 <p>21.05 <b>LE MONDE DE JAMY</b> Documentaire 22.40 C ce soir, mag.</p>	 <p>21.10 <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.20 Mariés au premier regard</p>
 <p>20.55 <b>LES GRANDES FAMILLES</b> ★★ Film 22.30 Les assassins sont parmi nous</p>	 <p>21.10 <b>LE FLIC DE BEVERLY HILLS 2</b> ★ 23.10 Le flic de Beverly Hills ★, film</p>	 <p>21.25 <b>BLACK ADAM</b> ★ 23.35 Doctor Strange in the Multiverse of Madness ★</p>	 <p>21.10 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.15 Appels d'urgence, mag.</p>	 <p>20.35 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	 <p>21.00 <b>CULTUREBOX, LE SHOW</b> 22.20 Planète Rap, mag.</p>
 <p>21.10 <b>LAURA FELPIN - «ÇA PASSE»</b> 22.45 Les duos impossibles de Ferrari</p>	 <p>21.05 <b>PLAYMOBIL, LE FILM</b> ★ Film 22.55 Beethoven : Chasseur de trésor</p>	 <p>20.00 <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	 <p>21.10 <b>MORT SUR LE NIL</b> ★  Film 23.25 Le crime de l'Orient-Express</p>	 <p>21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Edition de la nuit</p>	 <p>21.15 <b>FOOT : FRANCE / ARGENTINE 2018</b> 23.30 Survivre : la vengeance...</p>
 <p>21.10 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kamelott, série</p>	 <p>21.10 <b>LE TRIANGLE DES BERMUDES...</b> Doc. 22.20 Où est le Saint Graal..., doc.</p>	 <p>21.15 <b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.40 Vintage Mecanic, doc.</p>	 <p>21.05 <b>CRIMES</b>  Documentaire 22.45 Crimes, doc.</p>	 <p>20.55 <b>SANS UN BRUIT</b> ★★ Film 22.30 The mist ★, film</p>	 <p>20.55 <b>DR HOUSE</b>  Série 22.30 Dr House, série</p>

 <p>21.10 <b>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES</b> 23.40 Une famille en or</p>	 <p>21.10 <b>CRIMES CONTRE L'HUMANITE</b>  22.55 Crimes contre l'humanité, doc.</p>	 <p>21.05 <b>LA MALÉDICTION DU LYS</b> ★  Film 22.40 La malédiction du volcan, téléfilm</p>	 <p>21.10 <b>HORS-SAISON</b> ★★ Film 23.05 Faut voir ! L'hebdo cinéma</p>	 <p>21.05 <b>ENQUETE DE SANTÉ</b> Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p>	 <p>21.10 <b>APPEL À TÉMOINS</b> 23.30 Appel à témoins : l'enquête continue, doc.</p>
 <p>21.00 <b>RUSSIE, CHINE, IRAN - LA REVANCHE DES EMPIRES</b> Doc. 22.35 L'Inde..., doc.</p>	 <p>21.10 <b>TULSA KING</b>  Série 23.20 Precious Cargo, téléfilm</p>	 <p>21.25 <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.</p>	 <p>21.10 <b>SHREK</b> ★★ Film 22.55 Percy Jackson : la mer des monstres ★, film</p>	 <p>20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	 <p>21.00 <b>GEORGE BALANCHINE</b> 22.25 Hommage à Jérôme Robbins</p>
 <p>21.10 <b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</b> 22.50 La folie du camping-car</p>	 <p>21.05 <b>LES SCHTROUMPFS ET LE VILLAGE PERDU</b> 22.45 Tiny House Nation, doc.</p>	 <p>20.00 <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	 <p>21.10 <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série</p>	 <p>21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Edition de la nuit</p>	 <p>21.05 <b>RANSOM GAMES</b>  Téléfilm 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>
 <p>21.10 <b>LE CHASSEUR ET LA REINE DES GLACES</b> ★ Film 23.10 Bones, série</p>	 <p>21.10 <b>ALIEN FICTION</b>  Documentaire 23.00 Alien Fiction, doc.</p>	 <p>21.15 <b>A7 : LE QUOTIDIEN DE L'AUTOROUTE LYON / MARSEILLE</b> 22.20 A7 : les défis...</p>	 <p>21.05 <b>MASSACRE EN FAMILLE</b>  Doc. 22.55 Snapped : les femmes tueuses</p>	 <p>20.55 <b>VERY BAD TRIP 2</b> ★ Film 22.50 Very bad trip ★, film</p>	 <p>20.55 <b>PERSON OF INTEREST</b> Série 22.30 Person of Interest, série</p>

# JEUX POUR ENFANTS

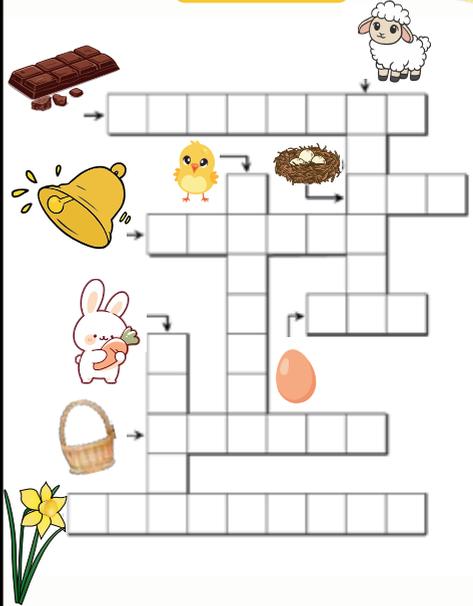
## PÂQUES

### LES DIFFÉRENCES

TRouve LES 10 DIFFÉRENCES ENTRE CES DEUX IMAGES



### MOTS FLÉCHÉS



MOTS À UTILISER :  
 AGNEAU - CHOCOLAT - CLOCHE - JONQUILLE -  
 LAPIN - NID - PANIER - POUSSIN - OEUF

### LE LABYRINTHE DE POUSSINOU

AIDE POUSSINOU À RETROUVER POUSSINET !



### POINTS À RELIER



<b>TF1</b> 21.10 <b>GREY'S ANATOMY</b> Série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série <b>arte</b>	<b>france-2</b> 21.10 <b>TOUT LE MONDE MENT</b> Téléfilm 22.45 Justice en France, mag. <b>W9</b>	<b>france-3</b> 21.05 <b>SECRETS D'HISTOIRE</b> Mag. 22.50 Secrets d'Histoire, mag. <b>TMC</b>	<b>CANAL+</b> 21.00 <b>FOOTBALL : PSG / ASTON VILLA</b> 22.05 Canal Champions Club le debrief <b>TFX</b>	<b>france-5</b> 21.05 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.35 C ce soir, mag. <b>LCP</b>	<b>6</b> 21.10 <b>TOP CHEF</b> Jeu 22.10 Top chef, jeu <b>.4 X</b>
20.55 <b>VANILLA SKY</b> ★ Film 23.05 Hollywood : sexe et puritanisme <b>C STAR</b>	21.10 <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> <b>10</b> 23.20 Enquêtes criminelles, mag.	21.25 <b>MADAME FORESTI</b> 23.20 Florence Foresti fait des sketches à La Cigale <b>LCI</b>	21.10 <b>SUPER NANNY</b> 23.05 Super Nanny <b>TF1</b>	20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.00 <b>COMÉDIES MUSICALES MADE IN FRANCE</b> Doc. 22.40 Stories, spectacle <b>L'EQUIPE</b>
21.10 <b>BIG GAME</b> ★ <b>10</b> Film 22.50 Green zone ★, film <b>6ter</b>	21.05 <b>MA FAMILLE D'ABORD</b> Série 22.15 Ma famille d'abord, série <b>RMC</b>	20.00 <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.15 22H Rochebin - Broussouloux <b>RMC</b>	21.10 <b>OCEAN'S ELEVEN</b> ★★ Film 23.15 L'arme fatale 4 ★★, film <b>TF1</b>	21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 22.00 Edition de la nuit <b>RTLe9</b>	21.00 <b>LA GRANDE SOIRÉE</b> Magazine 22.05 L'Equipe du Soir, mag. <b>AB1</b>
21.10 <b>ROCKY V</b> ★ Film 23.10 Rocky Balboa ★, film <b>6ter</b>	21.10 <b>LES BIDASSES S'EN VONT-EN-GUERRE</b> Doc. 22.50 Mennonites	21.15 <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DE BEZIERS</b> <b>10</b> Doc. 22.35 100 jours avec	21.05 <b>CASTLE</b> <b>10</b> Série 22.45 Castle, série <b>TF1</b>	20.55 <b>DOS AU MUR</b> ★ Film 22.45 Renaissance ★, film <b>RTLe9</b>	20.55 <b>CATCH : WWE RAW</b> <b>10</b> Sport 22.10 Catch : WWE Raw, sport <b>AB1</b>

<b>TF1</b> 21.10 <b>FLASHBACK</b> Série 23.25 Esprits criminels, série <b>arte</b>	<b>france-2</b> 21.10 <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. <b>W9</b>	<b>france-3</b> 21.05 <b>DRAME EN HAUTE MER</b> <b>10</b> Téléfilm 22.45 La France en vrai, doc. <b>TMC</b>	<b>CANAL+</b> 21.00 <b>FOOT : LYON / MANCHESTER UNITED</b> 22.35 Soir d'Europe le debrief, mag. <b>TFX</b>	<b>france-5</b> 21.05 <b>SAHARA VERT, L'ÉNIGME DU PARADIS PERDU</b> 22.45 C ce soir, mag. <b>LCP</b>	<b>6</b> 21.10 <b>LES TRAITRES</b> Jeu 23.40 Les Traîtres : révélations sur la suite... <b>.4 X</b>
20.55 <b>37 SECONDES</b> Série 22.45 37 secondes, série <b>C STAR</b>	21.10 <b>A FOND</b> ★ Film 22.50 30 jours max ★, film <b>W9</b>	21.25 <b>L'AGENCE, NOUVELLES DESTINATIONS</b> Mag. 23.05 L'agence, nouvelles destinations <b>LCI</b>	21.10 <b>ROGUE ONE : A STAR WARS STORY</b> 23.30 Chroniques criminelles, mag. <b>TF1</b>	20.35 <b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.00 <b>FRANCE - BRÉSIL EN MUSIQUE</b> 22.30 Flavia Coelho, spectacle <b>L'EQUIPE</b>
21.10 <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.00 Y'a que la vérité qui compte <b>6ter</b>	21.05 <b>POP DOC</b> Doc. 22.35 One Piece - Episode de Luffy, téléfilm <b>RMC</b>	20.00 <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux <b>RMC</b>	21.10 <b>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b> 22.50 New York, section criminelle, série <b>TF1</b>	21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Edition de la nuit <b>RTLe9</b>	21.15 <b>HAND FÉMININ : FRANCE / PAYS-BAS</b> 22.55 Fléchettes : Premier League <b>AB1</b>
21.10 <b>L'ÉCOLE À REMONTER LE TEMPS</b> 22.10 L'école à remonter le temps <b>6ter</b>	21.10 <b>SOS GARAGE</b> Documentaire 22.35 SOS garage, doc. <b>RMC</b>	21.15 <b>NAPLES : LE SUPERVOLCAN... Doc.</b> 22.15 La science des forces de la nature	21.05 <b>LE BONHEUR EST DANS LE PRÉ</b> ★ 23.10 Mamma mia ! le film ★, film <b>TF1</b>	20.55 <b>TOKAREV</b> ★ <b>10</b> Téléfilm 22.40 Stratton ★, film <b>RTLe9</b>	20.55 <b>PERSON OF INTEREST</b> Série 22.30 Person of Interest, série <b>AB1</b>

# Zen & Admin

ASSISTANTE  
ADMINISTRATIVE

## Débordé par l'administratif ?

Que ce soit en renfort, en remplacement  
ou sur le long terme, je suis là !

Gagnez du temps, déléguez.

## PRODUITS & SERVICES



Organisation et gestion administrative



Ressources humaines  
et accompagnement humain



Finance et comptabilité simplifiées



Communication et présence digitale

*Et oui, c'est moi !*



*contactez-moi !*

ENTREPRENEUR / ARTISAN  
PROFESSIONNEL LIBÉRAL  
DIRIGEANT  
PARTICULIER

[www.zenetadmin.fr](http://www.zenetadmin.fr)

Coralie Stickann  
[coralie@zenetadmin.fr](mailto:coralie@zenetadmin.fr)  
06 66 25 76 82



<b>TF1</b> 21.10  <b>DANSE AVEC LES STARS</b> 23.40 Danse avec les stars, la suite	<b>france-2</b> 21.10  <b>TROPICIQUES CRIMINELS</b> Série 22.55 Basique, le concert	<b>france-3</b> 21.05  <b>LA FOLLE HISTOIRE DE MAX ET LEON</b> ★ 22.40 Les grands comiques du petit écran, doc.	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>LE ROBOT SAUVAGE</b> Film 22.50 Beetlejuice Beetlejuice ★, film	<b>france-5</b> 21.05  <b>TCHAO PANTIN</b> ★★ 22.40 La saga Rasmussen-Berri, le cinéma dans les veines	<b>6</b> 21.10  <b>CLEAN</b> Série 23.00 Cauchemar en cuisine, mag.
<b>arte</b> 20.55  <b>JE SUIS TON HOMME</b> Film 22.40 Mireille Mathieu, doc.	<b>W9</b> 21.10  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> 23.00 Enquête d'action, mag.	<b>TMC</b> 21.25  <b>LA TÊTE DANS LES ÉTOILES</b> ★ Film 22.55 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.10  <b>BABY BOOM</b> Documentaire 22.35 Baby boom, doc.	<b>LCP</b> 20.30  <b>DEBATDOC</b> Doc. 22.00 Joséphine Baker, première icône noire, doc.	<b>4 X</b> 21.00  <b>TOP COMEDY CLUB</b> 22.15 Franglish, spectacle
<b>C STAR</b> 21.10  <b>GREG GUILLOTIN : LE PIRE STAGIAIRE !</b> 22.55 Greg Guillotin : le pire stagiaire !	<b>W9</b> 21.05  <b>COMME DES BÊTES</b> ★ Film 22.45 Ma famille d'abord, série	<b>LCI</b> 20.00  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	<b>TF1</b> 21.10  <b>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE</b> Série 22.50 New York, unité spéciale, série	<b>C NEWS</b> 21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Édition de la nuit	<b>L'EQUIPE</b> 21.05  <b>FUTSAL : FRANCE / BULGARIE</b> 23.00 L'Equipe du Soir, mag.
<b>6ter</b> 21.10  <b>BONES</b> 10 Série 22.00 Bones, série	<b>RMC</b> 21.10  <b>LE BIGDIL, LE RETOUR ÉVÈNEMENT</b> 22.35 Le Bigdil, le retour événement	<b>RMC</b> 21.15  <b>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON</b> Doc. 22.30 The Grand Tour	<b>TF1</b> 21.05  <b>HÉRITAGES</b> Magazine 22.55 Héritages, mag.	<b>RTL9</b> 20.55  <b>MONSTER HUNTER</b> ★ 10 Film 22.40 Instinct de survie ★, film	<b>AB 1</b> 20.55  <b>LUCIFER</b> 10 Série 22.50 Teen Wolf, série

<b>TF1</b> 21.10  <b>THE VOICE</b> 23.40 The Voice, la suite	<b>france-2</b> 21.10  <b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b> 23.25 Quelle époque !	<b>france-3</b> 21.05  <b>LAME DE FOND</b> Téléfilm 22.40 Meurtres à Saint-Malo, téléfilm	<b>CANAL+</b> 21.05  <b>VISIONS</b> ★★ Film 23.05 Un homme en fuite ★, film	<b>france-5</b> 21.00  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>NCIS</b> Série 22.45 NCIS, série
<b>arte</b> 20.50  <b>VATICAN</b> Documentaire 22.25 Femmes prêtres, doc.	<b>W9</b> 21.10  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	<b>TMC</b> 21.15  <b>COLUMBO</b> Série 23.05 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.10  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 23.00 Chroniques criminelles, mag.	<b>LCP</b> 21.00  <b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine 22.30 Débatdoc, doc.	<b>4 X</b> 20.50  <b>RUGBY : CHALLENGE CUP</b> 22.50 Paname Comedy Club
<b>C STAR</b> 21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	<b>W9</b> 21.05  <b>THE MIDDLE</b> Série 22.20 The Middle, série	<b>LCI</b> 20.00  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	<b>TF1</b> 21.10  <b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série	<b>C NEWS</b> 21.00  <b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end	<b>L'EQUIPE</b> 21.10  <b>AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON</b> 22.55 L'Equipe du Soir
<b>6ter</b> 21.10  <b>LES VACANCES PRÉFÉRÉES... Mag.</b> 23.20 Les vacances préférées...	<b>RMC</b> 21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE : SEULS AU MONDE</b> 23.00 Flic Story, doc.	<b>RMC</b> 21.10  <b>ALASKA : SEULS AU MONDE</b> Doc. 22.00 Alaska : seuls au monde, doc.	<b>TF1</b> 21.05  <b>DIX POUR CENT</b> Série 22.10 Dix pour cent, série	<b>RTL9</b> 20.55  <b>JUMEAUX</b> ★ Film 22.45 Junior ★, film	<b>AB 1</b> 20.55  <b>CATCH : WWE SMACKDOWN 2025</b> 22.40 Catch : WWE SmackDown 2025



## URBAN PÂQUES



# UN WEEK-END DE PÂQUES EN FAMILLE IDÉES D'ACTIVITÉS POUR PETITS ET GRANDS

Le week-end de Pâques est l'occasion idéale de se retrouver en famille et de partager de doux moments empreints de rires, de créativité... et de chocolat 🍫 ! Voici une sélection d'activités ludiques et conviviales pour célébrer Pâques comme il se doit 🥰👪

### LA GRANDE CHASSE AUX ŒUFS

Impossible d'imaginer Pâques sans sa fameuse chasse aux œufs ! Cachez des chocolats ou des petits trésors dans le jardin, sur la terrasse ou même dans le salon, en fonction de la météo.

Pour pimenter le jeu : créez un parcours fléché, glissez des indices sous forme d'énigmes ou préparez des cartes au trésor avec un code couleur par enfant.

📌 Petit bonus : cachez aussi quelques œufs surprises contenant des bons pour "un câlin XXL", "choisir le dessert du soir" ou "10 minutes de plus avant dodo"

### ATELIERS CRÉATIFS DE PÂQUES

Les enfants adorent bricoler ! Proposez-leur un atelier "œufs décorés" avec de la peinture, des gommettes, du masking tape ou des marqueurs. Vous pouvez aussi :

- Fabriquer des paniers en papier ou en carton pour la chasse
- Créer des lapins en rouleaux de papier toilette 🐰
- Découper des guirlandes en forme d'œufs ou de poussins à suspendre dans la maison 🐣

C'est simple, joyeux, et ça occupe toute la famille !

### CUISINER ENSEMBLE DES RECETTES RIGOLOTES

Cuisiner ensemble permet d'initier les enfants aux plaisirs de la cuisine et de les rendre fiers de leurs réalisations !

Nous vous proposons dans cette édition, deux recettes à faire en famille : les mini-nids de Pâques au saumon et œuf mimosa & les nids en chocolat croustillants & œufs pralinés.

### LECTURE, CONTES & HISTOIRES DE PÂQUES

Créez un petit coin lecture et plongez dans les histoires autour de Pâques, des cloches, des lapins voyageurs ou des traditions du monde.

• Vous pouvez même organiser une séance "théâtre" en jouant les histoires avec des marionnettes ou des peluches.

### • BALADE DE PRINTEMPS ET CUEILLETTE NATURE

Pâques marque aussi le retour du printemps • Profitez du week-end pour faire une balade en pleine nature, observer les fleurs, ramasser quelques branches, mousses ou coquilles pour décorer la maison.

📷 Et pourquoi ne pas organiser une mini séance photo "dans la peau d'un lapin de Pâques" avec des oreilles rigolotes et un panier ? 🐰

### ♥ L'INSTANT DOUCEUR

Pourquoi ne pas profiter de ce moment pour faire un geste attentionné ?

Les enfants peuvent fabriquer des cartes de Pâques pour leurs grands-parents ou glisser un œuf décoré dans un sachet pour les voisins 🥰 Un petit geste qui fait chaud au cœur.

**En bref... Pâques, c'est bien plus que du chocolat ! C'est une fête de famille, de joie et de renouveau. En mêlant activités ludiques, temps de partage et découvertes gourmandes, vous créez des souvenirs doux comme le printemps.** • 🍷

# HOROSCOPE & JEUX

## L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** très entreprenant, vous vous lancez dans des projets ambitieux. **Amour :** de belles conditions sont réunies pour votre vie amoureuse ! **Santé :** vous avez envie à goûter un sport.

### TAUREAU du 21 mai

**Travail-Argent :** Vous voulez réussir et vous ne manquez ni d'énergie ni d'ambition... **Amour :** vos sentiments sont sincères. Rien ni personne ne saurait les remettre en cause. **Santé :** tout va bien dans l'esentiel.

### GÉMEAUX du 21 juin

**Travail-Argent :** votre vie professionnelle sera favorisée par le climat astral. **Amour :** vous vivez une relation pleine de tendresse et de douceur. **Santé :** bonne résistance.

### CANCER du 21 juillet

**Travail-Argent :** attention à ne pas commettre des erreurs de jugement et d'apprécier par excès de confiance. **Amour :** votre partenaire sera très pris par ses activités et pourra sembler vous abandonner. **Santé :** soyez plus zen.

### LION du 22 août

**Travail-Argent :** vous suivez du pain sur la planche ! **Amour :** vous vous rebovez bel et bien agité par les charmes de la passion. **Santé :** prenez soin de votre cœur.

### VIERGE du 22 septembre

**Travail-Argent :** vous proposez des innovations qui rencontreront certaines résistances. **Amour :** vous avez beaucoup d'atouts de votre côté. **Santé :** un petit régime vous ferait le plus grand bien.

### BALANCE du 22 octobre

**Travail-Argent :** les difficultés que vous connaissez actuellement ne vous retarderont pas le goût au travail. **Amour :** vos amis ne vous appellent pas et vous vous sentez délaissé. **Santé :** surveillez votre état nerveux.

### SCORPION du 22 novembre

**Travail-Argent :** charmant, vous brillez en société. N'en faites pas trop. **Amour :** vous serez heureux dans votre milieu familial, peut-être à l'occasion de retrouvailles. **Santé :** évitez les excès.

### SAGITTAIRE du 22 décembre

**Travail-Argent :** la réussite de vos initiatives vous donnera confiance et vous donnera l'envie de poursuivre vos efforts. **Amour :** ne vous laissez pas emporter par la colère. **Santé :** le stress disparaît.

### CAPRICORNE du 20 janvier

**Travail-Argent :** ne gaspillez pas votre énergie en disputes stériles avec vos collègues. **Amour :** les relations avec votre partenaire retrouvent leur équilibre. **Santé :** endurance et dynamisme.

### VERSEAU du 19 février

**Travail-Argent :** les affaires reprennent, la vie professionnelle prend peu à peu du souffle et de l'énergie. **Amour :** vous aimez l'amour et l'humour moqueur. **Santé :** bonne mais le moral est fluctuant.

### POISSONS du 20 mars

**Travail-Argent :** l'ambiance sur votre lieu de travail sera particulièrement agréable. **Amour :** vous accordez un peu plus de liberté à vos proches. **Santé :** excellente tenue.

## ► SUDOKU

DIFFICILE

		9	3			5
8	2					1
	5		7	9	2	
			6			
			5		4	
1	4			3		6
2					9	4
3				2	6	
9	6	4			1	

MOYEN

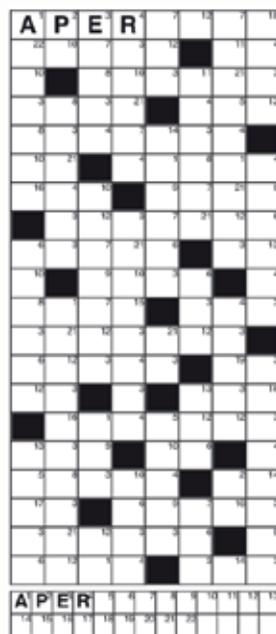
	8	3	4			9
9				3	8	4
	4	5	9		7	3
	5		3	9		4
	9			2		5
1		6	5		4	7
3		9			8	2
		1	8	6		9
	2				3	1

## ► 7 ERREURS



## ► LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.



# POUR LES GRANDS

## ► MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

### HORIZONTALEMENT

I. Prunier sauvage. II. Espiègle. Nuança. III. Saule. Préposition. IV. Écrivain français. V. Changement de ton. Réprimande. VI. Virtuose. Se priver (Se). VII. Noyau terrestre. Fin d'infinitif. VIII. Île corallienne. Toit galbé. IX. Grand nombre. Jeune palmipède. X. Courtisane. Vieille note.

### VERTICALEMENT

A. Station bretonne. B. Petits cours. Souvent utilisée. C. Profitable. Façon de faire. D. Démence. Lettre grecque. E. Acharné. F. Article. Porte voix. Conjonction. G. Écervelée. H. Déraisonnable. Pièce de charpente. I. Possédé. Ancien parti politique. Indolent. J. Ankylosé. Tendence.

## ► BINARY MOYEN

Remplissez les grilles avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1.

2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.

0		0	1	
				0
				1
1	1		0	
	0		0	
1				1
1		0		
	1		0	

1	1	0		
	0			1
1		0		
	1	0		
				0
0		0		
	1		1	1
0			0	0



# LEAPMOTOR

Arrive dans l'Aude

**OUVERTURE**  
le 3 FEVRIER

UNE MARQUE NOUVELLE GÉNÉRATION  
POUR TOUS, 100% ÉLECTRIQUE,  
100% INTELLIGENTE 

**NOUVEAU C10**



**NOUVELLE T03**



ZA ST JEAN DE L'ARNOUZE,  
11000 Carcassonne  
04 68 47 70 00

\*Voir conditions en concession

*Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo*

Maurel Audoise  
Carcassonne

**maurelauto.fr**

Application disponible sur  
iOS et Android

maurelauto.fr

# LES OCCASIONS

Chez MAUREL AUDOISE



PROFITEZ D'OFFRES TOUTES MARQUES,  
TOUTES MOTORISATIONS.

À partir de **7 990 €**

SPOTICAR

RETROUVEZ  
NOS OCCASIONS



PEUGEOT MAUREL AUDOISE

NARBONNE

04 68 42 54 00  
Route de Perpignan, Le Peyrou  
11100 Narbonne

CARCASSONNE

04 68 47 70 00  
ZA Saint Jean de l'Arnoze  
11880 Carcassonne

[www.maurelauto.fr](http://www.maurelauto.fr)

Pensez à covoiturer. #SeDéplavcerMoinsPolluer



## URBAN RECETTES



### Côté salé

#### MINI-NIDS DE PÂQUES AU SAUMON FUMÉ ET ŒUF MIMOSA

Une entrée chic et ludique, parfaite pour épater les papilles des petits comme des grands !

##### INGRÉDIENTS (POUR 6 MINI-NIDS)

Ingrédients (pour 6 mini-nids)

- 🍳 3 œufs
- 🍷 2 pommes de terre
- 🧈 20 g de beurre
- 🧂 Sel, poivre
- 🍋 1 c. à soupe de jus de citron
- 🥛 3 c. à soupe de crème fraîche
- 🐟 3 tranches de saumon fumé
- 🌿 Quelques brins de ciboulette

##### PRÉPARATION

- 1 Fais cuire les pommes de terre à l'eau, puis écrase-les avec le beurre. Sale, poivre.
- 2 Fais cuire les œufs durs (10 min), puis sépare les blancs des jaunes.
- 3 Râpe les blancs, puis les jaunes à part.
- 4 Dans un bol, mélange la crème, le citron et la ciboulette ciselée.
- 5 Forme des petits nids avec la purée. Ajoute un peu de crème au centre, des lamelles de saumon enroulées comme des nids, puis saupoudre de blanc et jaune d'œuf râpés.

##### ASTUCES

- 🍷 Pour des œufs mimosa ultra onctueux, ajoute un trait de crème fraîche ou un tout petit morceau de beurre dans la préparation.
- 🐟 Tu peux remplacer le saumon fumé par de la truite fumée, souvent plus douce (et locale !).
- 🍷 Utilise des moules à muffins en silicone pour un démoulage parfait et une forme bien régulière.
- 🍋 Une pointe de zeste de citron dans le mélange mimosa réveillera les saveurs et apportera de la fraîcheur.
- 🌿 Parsème tes nids de ciboulette ou d'aneth ciselée juste avant de servir pour une touche printanière pleine de peps !

### Côté sucré

#### NID EN CHOCOLAT CROUSTILLANT & ŒUFS PRALINÉS

Simple à faire, sans cuisson, et absolument irrésistible 🍷

##### INGRÉDIENTS

- 🍫 200 g de chocolat noir ou au lait
- 🍷 100 g de céréales type cornflakes ou rice krispies
- 🍷 Petits œufs en sucre ou pralinés
- 🌸 Facultatif : vermicelles colorés, fleurs comestibles

##### PRÉPARATION

- 1 Fais fondre le chocolat au bain-marie.
- 2 Ajoute les céréales et mélange doucement pour bien enrober.
- 3 Forme des petits nids sur une plaque (avec deux cuillères).
- 4 Ajoute les petits œufs au centre avant que le chocolat ne durcisse.
- 5 Décore avec des vermicelles ou des mini-fleurs.
- 6 Laisse refroidir au frigo 1h... puis régale-toi ! 🍷🌸

##### ASTUCES

- 🍫 Tu peux utiliser du chocolat praliné ou du chocolat blanc pour varier les plaisirs.
- 🍷 Si les enfants n'aiment pas les cornflakes, remplace-les par des Rice Krispies, des céréales fourrées ou même des biscuits émiettés !
- 🍷 Varie les décorations : mini chamallows, billes croustillantes ou fruits secs peuvent aussi faire de jolis œufs de Pâques.
- ❄️ Les nids se conservent très bien 3 à 4 jours dans une boîte hermétique, au frais (mais pas au frigo, pour éviter qu'ils ne ramollissent).



# Bon Appétit!

NARBONNE

# GRANDE NOCTURNE DES HALLES

L'IMPREVU

avec club & humour

On se lève tous

avec  
JERRY WALLIS

6<sup>ème</sup> récursive

JEUDI

3 AVRIL 2025

DE 18H30 à 22H

Rêve Party  
SOIREE



AMBIANCE FESTIVE - PRODUITS LOCAUX

[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)

 [les.halles.de.narbonne](https://www.instagram.com/les.halles.de.narbonne)

 [Les Halles De Narbonne](https://www.facebook.com/les.halles.de.narbonne)

  
Côte du Midi

  
agèa  
agence générale d'assurances  
AUDE

AVEC LE SOUTIEN DE  
  
Narbonne

  
Les Halles  
Narbonne  
Produits locaux et artisanaux  
de la région Narbonne

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BLACK PANTHER : WAKANDA FOREVER</b> ★ Film 23.55 Mayday ★, film</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES CHOSES SIMPLES</b> ★ Film 22.50 Beau Geste, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MYSTÈRES AU PARADIS</b> Série 23.00 Annika, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>RAINMEN, VITESSE ET PRÉCIPITATIONS</b> 22.30 Golf : Masters Augusta 2025</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>FACE À L'HISTOIRE : LES RÉSISTANTES</b> 22.20 Face à l'histoire : les résistantes</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.</p>
<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>MORT OU VIF</b> ★ <b>10</b> Film 22.45 Ipress - Danger immédiat, film</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>JUMEAUX MAIS PAS TROP</b> ★ Film 23.00 Bohemian Rhapsody ★, film</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>ESPRITS CRIMINELS</b> Série 23.00 Esprits criminels, série</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES VISITEURS EN AMÉRIQUE</b> ★ Film 23.00 Les visiteurs - La Révolution ★</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p>	<p><b>.4 X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>DRÔLE DE GENRE</b> Spectacle 22.55 Josephine Baker, le musical</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE PETIT NICOLAS - QU'EST-CE QU'ON ATTEND...</b> ★ Film 22.40 Tiny House Nation</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MISSION PAYS BASQUE</b> ★ Film 23.00 20 ans d'écart ★, film</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES CHEVALIERS DU CIEL</b> ★ Film 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ELYSIUM</b> ★ Film 23.10 Face aux éléments : la planète en colère, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>HABITATIONS EN PÉRIL</b> Documentaire 23.00 Flic Story, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.55 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.05 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>U.S. MARSHALS</b> ★ <b>10</b> Film 23.05 Man on fire ★, film</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>DOCTOR WHO</b> Série 22.40 Doctor Who, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ASTÉRIX AUX JEUX OLYMPIQUES</b> ★ Film 23.15 New York, unité spéciale, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA REBELLE - LES AVENTURES DE LA JEUNE GEORGE SAND</b> 22.50 Et la montagne...</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES VIEUX FOURNEAUX 2</b> ★ Film 22.50 La ligne bleue, mag.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CIMETIÈRE INDIEN</b> Série 23.20 Le fil ★, film</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.55 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.20 Mariés au premier regard</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LES LIAISONS DANGEREUSES</b> ★★ <b>10</b> Film 22.55 Glenn Close, doc.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE FLIC DE BEVERLY HILLS 3</b> 23.00 Le flic de Beverly Hills 2</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>STAR WARS - LE RÉVEIL DE LA FORCE</b> ★ <b>10</b> Film 23.45 90' Enquêtes</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>APPELS D'URGENCE</b> <b>10</b> 23.20 Appels d'urgence, mag.</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>20.35</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>.4 X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>CULTUREBOX, LE SHOW</b> 22.20 Planète Rap, mag.</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BÉRENÈRE KRIEF - AMOUR</b> 22.45 Laura Felpin - « Ça passe »</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>TAD L'EXPLORATEUR ET LA TABLE D'ÉMERAUDE</b> ★ 22.50 Beethoven</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussoulox</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MARION</b> <b>10</b> Série 22.55 Marion, série</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>FOOT : FRANCE / CROATIE 2018</b> 23.30 Tokarev ★, film</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BIGFOOT : MYTHE OU RÉALITÉ ?</b> Doc. 22.00 Le mystère du monstre du...</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.45 Vintage Mecanic, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CRIMES</b> <b>10</b> Documentaire 22.45 Crimes, doc.</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>SPIRITS</b> Film 22.30 Mirrors, film</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>DR HOUSE</b> <b>10</b> Série 22.30 Dr House, série</p>



Musique  
Sacrée  
PERPIGNAN

Source  
du 4 au 17 avril  
Festival 2025

Infos / Résa : 04 68 66 30 30

[mairie-perpignan.fr/Festival\\_Musique\\_Sacree](http://mairie-perpignan.fr/Festival_Musique_Sacree)   



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES</b> Jeu</p> <p>23.20 Une famille en or</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MAMMIFÈRES, LES CHAMPIONS DE LA SURVIE</b></p> <p>22.40 Mammifères...</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>FACE À FACE</b> Série</p> <p>22.00 Face à face, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NI CHÂÎNES NI MAÎTRES</b> ★ Film</p> <p>22.45 Faut voir ! L'hébo cinéma</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MIEL : UN BUZZINESS FLOISSANT</b></p> <p>22.55 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA CHAMBRE DES MERVEILLES</b> ★</p> <p>22.55 L'incroyable destin d'A. Lamy</p>
<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>TIKTOK, UN RESEAU SOUS INFLUENCE</b></p> <p>22.35 Travail forcé, doc.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TULSA KING</b> Série</p> <p>22.40 Tulsa King, série</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>90' ENQUÊTES</b> Magazine</p> <p>22.55 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SHREK 2</b> ★★ Film</p> <p>22.50 Shrek ★★, film</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LES MUSICALES DU LUBERON - MOZART 1791</b></p> <p>22.20 Prades 2022</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA FOLIE CAMPING-CAR</b></p> <p>22.50 La folie camping-car, doc.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES CROODS 2</b> ★ Film</p> <p>22.55 Tiny House Nation, doc.</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série</p> <p>23.00 Camping Paradis, série</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b></p> <p>23.30 Edition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LA GRANDE SOIRÉE</b> Magazine</p> <p>22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA GUERRE DES ROSE</b> ★★ Film</p> <p>23.10 Les Reines de la route, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ALIEN FICTION</b> Documentaire</p> <p>22.00 Alien Fiction, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>ENLÈVEMENT DEMANDE</b> Doc.</p> <p>22.40 100 jours avec les dépanneurs</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MASSACRE EN FAMILLE</b> Doc.</p> <p>22.55 Snapped : les femmes tueuses</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>VERY BAD TRIP 3</b> ★ Film</p> <p>22.50 Very bad trip 2 ★, film</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>PERSON OF INTEREST</b> Série</p> <p>22.30 Person of Interest, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>GREY'S ANATOMY</b> Série</p> <p>22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TOUT LE MONDE MENT</b> Téléfilm</p> <p>22.45 Justice en France, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CRIMES CONTRE L'HUMANITÉ</b></p> <p>22.05 Crimes contre l'humanité, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOT : REAL MADRID / ARSENAL</b></p> <p>22.55 Canal Champions Club le debrief</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA GRAND DICTÉE</b> Magazine</p> <p>22.40 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TOP CHEF</b> Jeu</p> <p>23.35 Top chef, jeu</p>
<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>SORRY WE MISSED YOU</b> ★★ Film</p> <p>22.40 Il était une fois... la paternité, doc.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b></p> <p>23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>LES 100 JOURS DE DONALD TRUMP</b></p> <p>23.00 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SUPER NANNY</b></p> <p>23.00 Super Nanny, mag.</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>TINA TURNER</b> Spectacle</p> <p>22.50 Black Legends, spectacle</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PENSIÓN COMPLETE</b> Film</p> <p>22.55 Les randonneurs ★, film</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MA FAMILLE D'ABORD</b> Série</p> <p>22.40 Ma famille d'abord, série</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>OCEAN'S TWELVE</b> ★ Film</p> <p>23.25 Ocean's eleven ★★, film</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b></p> <p>23.30 Edition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LA GRANDE SOIRÉE</b> Magazine</p> <p>22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MATILDA</b> ★ Film</p> <p>22.50 Kaamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>V POUR VENDETTA</b> ★★ Documentaire</p> <p>23.30 Battle royale ★, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LA POLICE DE PERPIGNAN</b></p> <p>22.30 100 jours avec...</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CASTLE</b> Série</p> <p>22.45 Castle, série</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LA NUIT AU MUSEE</b> ★ Film</p> <p>22.50 Bienvenue dans la jungle ★, film</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>CATCH : WWE RAW</b> Sport</p> <p>22.10 Catch : WWE Raw, sport</p>

# LE PROGRAMME SPECTACLES

15/04/25  
20H00

20€



"ON DISAIT QU'ON FAISAIT LA FÊTE"  
Fanny Ruwet  
Théâtre Scène Nationale - NARBONNE

12/04/25  
18H00

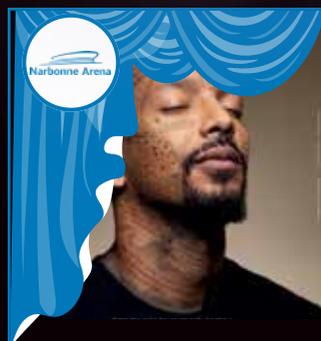
6-14€



"DOMINIQUE TOUTE SEULE"  
Marie Burki - Cie Au détour du Cairn  
théâtre + cinéma - NARBONNE

09/05/25  
20H00

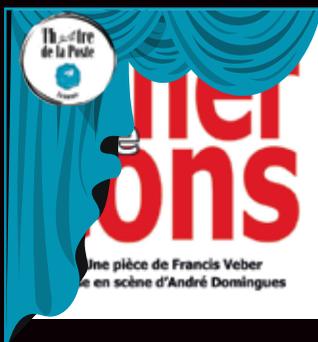
A PARTIR DE  
35€



"UNE HEURE À TUER"  
WALY DIA  
Arena - NARBONNE

25/04/25  
20H30

25€



"LE DPINER DE CONS"  
Francis Veber - André Domingues  
La Parenthèse, Ch. de la Pascale - SERVIAN

02&03 /05/25  
20H30

8-21€



"À CIEL OUVERT"  
Cirque Aïtal  
Stade Saint-Salvayre - NARBONNE

13/05/25  
20H00

A PARTIR DE  
25€



"MUSIC IS COMING"  
Lords of the Sound  
Arena - NARBONNE

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>FLASHBACK</b> 10</p> <p>Série</p> <p>23.20 Esprits criminels, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENVOYE SPECIAL</b></p> <p>Magazine</p> <p>23.00 Complément d'enquête, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>EN ATTENDANT UN MIRACLE</b> Téléfilm</p> <p>22.50 La France en vrai, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOT : MANCHES-TER UNITED / LYON</b></p> <p>22.55 Soir d'Europe le débrief, mag.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SUR LES TRACES DU ROI MIDAS</b> Doc.</p> <p>22.55 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES TRAITRES</b></p> <p>Jeu</p> <p>22.20 Les traîtres, jeu</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>NO MAN'S LAND</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.45 No Man's Land, série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NANNY MCPHEE</b> ★ Film</p> <p>22.50 À fond ★, film</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>L'AGENCE, NOUVELLES DESTINATIONS</b></p> <p>23.00 L'agence...</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BRUCE TOUT-PUISSANT</b> ★ Film</p> <p>23.00 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>LES MAÎTRES DU MONDE...</b> Doc.</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>MATMATAH LIVE</b></p> <p>Spectacle</p> <p>21.55 Le Grand Bazhart, mag.</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b></p> <p>23.05 Y'a que la vérité qui compte</p>	<p><b>Doc</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>POP DOC</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.35 Pop Doc, doc.</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b></p> <p>22.55 New York section criminelle, série</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b></p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>FLECHETTES : PREMIER LEAGUE</b></p> <p>23.50 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>L'ÉCOLE A REMONTER LE TEMPS</b></p> <p>22.10 L'école à remonter le temps</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MARS ATTACK</b> 10</p> <p>23.05 Crânes de cristal : vérité ou supercherie ?, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>TCHERNOBYL...</b> 10</p> <p>Documentaire</p> <p>22.20 Chaos à Tchernobyl...</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>TANGUY, LE RETOUR</b> ★ Film</p> <p>23.00 Le bonheur est dans le pré ★</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>THE PROFESSIONAL</b> ★ Film</p> <p>22.30 Tokarev ★, téléfilm</p>	<p><b>AB 1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>PERSON OF INTEREST</b> Série</p> <p>22.30 Person of Interest, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DANSE AVEC LES STARS</b></p> <p>23.40 Danse avec les stars, la suite</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TROPIQUES CRIMINELS</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.55 Tropiques criminels, série</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>50 ANS DE « NUMERO UN » LES CARPENTIER</b></p> <p>23.10 Il était une fois</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>N'AVOUE JAMAIS</b></p> <p>Film</p> <p>22.45 Old Guy ★, film</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES INCORRUPTIBLES</b> ★★ 10</p> <p>Film</p> <p>23.05 Letizia Battaglia, photographe des</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine</p> <p>22.55 Cauchemar en cuisine, mag.</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LES EMPOISONNEURS</b> 10</p> <p>Téléfilm</p> <p>22.30 L'épreuve de force ★, film</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> 10</p> <p>Mag.</p> <p>23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>SALES GOSSÉS</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.10 Un Indien dans la ville ★, film</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BABY BOOM</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.30 Baby boom, doc.</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>CONTROVERSE</b></p> <p>Magazine</p> <p>22.00 Baby cages, doc.</p>	<p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>TOP COMEDY CLUB</b></p> <p>21.00</p> <p><b>TOP COMEDY CLUB</b> Émission</p> <p>22.10 Jinjer à l'Olympia</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>GREG GUILLOTIN, LE PIRE GENDRE</b></p> <p>23.40 Greg Guillotin, le pire gendre</p>	<p><b>Doc</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ÇOMME DES BÊTES 2</b> ★ Film</p> <p>22.45 Le grand bâtisseur des animaux</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A MARGOT HADDAD</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NEW YORK, UNITÉ SPECIALE</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.45 New York, unité spéciale, série</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b></p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>WHITE ELEPHANT</b> 10</p> <p>Film</p> <p>23.00 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BONES</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.50 Bones, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE BIGDIL</b></p> <p>22.35 Le Bigdil</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON</b> Doc.</p> <p>22.25 The Grand Tour</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>HÉRITAGES</b> 10</p> <p>Magazine</p> <p>22.55 Héritages, mag.</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>WARCRAFT : LE COMMENCEMENT</b></p> <p>23.00 Predator ★★, film</p>	<p><b>AB 1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LUCIFER</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.55 Teen Wolf, série</p>

# ARTISTES DU SOMAIL

DU 19 AU 21 AVRIL 2025

Les artistes exposent leurs œuvres dans le hameau du Somail. Vous pourrez visiter les expositions et participer à des ateliers que les artistes animeront. Originalité de cette initiative, ces ateliers se tiendront dans les différents lieux d'accueil du Somail (gites, maison d'hôtes) ainsi que dans les différents commerces (librairie, restaurants, bateau promenade, ateliers...)

Vernissage samedi 19.04 à 18h30 à l'Office de Tourisme du Somail - Côte du Midi

19/20/21  
AVRIL 2025

ARTISTES  
AU SOMAIL

EXPOSITIONS D'ARTISTES  
ATELIERS TOUT PUBLIC

ENTRÉE LIBRE DE 10H À 18H

OFFICE DE TOURISME DU SOMAIL - CÔTE DU MIDI  
168 Allée de la Glacière, 11120 Saint-Nazaire d'Aude  
0468 481 481 - lesomail@cotedumidi.com - cotedumidi.com



PA  
BL





# URBAN PÂQUES

## TUTO : COMMENT FAIRE SON CHOCOLAT DE PÂQUES MAISON

### INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat noir (ou au lait, selon ton goût)
- 100g de chocolat au lait ou blanc (optionnel pour les décorations ou chocolat bicolore)
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacao (facultatif, pour un chocolat encore plus lisse)
- Des moules à chocolat (en forme de lapin, œuf, ou autres formes de Pâques)
- Des décorations (vermicelles en sucre, paillettes comestibles, éclats de noisettes, etc.)
- Du lait (facultatif, pour du chocolat au lait maison)

### MATÉRIEL

- Casserole pour bain-marie
- Spatule en bois ou en silicone
- Poche à douille (si tu veux faire des décors fins)
- Moules en silicone ou en plastique
- Papier sulfurisé (si tu souhaites faire des plaques de chocolat)

### ÉTAPES

#### 1. Préparer le chocolat

- Choisir ton chocolat : Pour un chocolat de qualité, privilégie du chocolat à 70% de cacao pour le chocolat noir, ou du chocolat au lait de qualité supérieure. Le chocolat blanc est aussi une bonne option si tu souhaites créer des contrastes de couleurs. 
- Faire fondre le chocolat : La méthode la plus douce est le bain-marie :
  - Casse ton chocolat en petits morceaux pour une fonte uniforme.
  - Mets une casserole d'eau à chauffer, puis place un bol résistant à la chaleur dessus sans qu'il touche l'eau (ceci évite le contact direct avec l'eau chaude). Mets ton chocolat dans le bol.
  - Remue régulièrement avec une spatule jusqu'à ce que le chocolat soit totalement fondu.
  - Astuce : Si tu utilises du chocolat blanc ou du chocolat au lait, il fond plus rapidement, donc sois attentif pour éviter de le brûler. 

#### 2. Ajouter du beurre de cacao (facultatif)

Si tu souhaites un chocolat plus brillant et plus lisse, tu peux ajouter 2 cuillères à soupe de beurre de cacao au chocolat fondu. Cela donnera une texture plus soyeuse à ton chocolat. 

#### 3. Couler le chocolat dans les moules

- Choisis des moules à chocolat en silicone pour un démoulage facile, idéalement dans des formes de lapins, œufs, ou autres motifs de Pâques.
- Verse ton chocolat fondu dans les moules avec une cuillère ou une poche à douille pour plus de précision. 
- Laisse un petit espace sous le bord du moule pour un démoulage plus facile.

#### 4. Ajouter des décorations

Si tu souhaites personnaliser ton chocolat avec des décorations :

- Avant que le chocolat durcisse, ajoute des vermicelles colorés, des paillettes comestibles, des éclats de noisettes, ou des fruits secs pour un effet gourmand. 
- Tu peux aussi opter pour des petits morceaux de chocolat au lait ou blanc pour faire un effet bicolore.

#### 5. Refroidir le chocolat

- Une fois que le chocolat est versé et décoré dans les moules, il est temps de le laisser durcir. Place tes moules au réfrigérateur pendant environ 1 à 2 heures, jusqu'à ce que le chocolat soit complètement durci. 
- Si tu es pressé, tu peux le mettre au congélateur pour 20-30 minutes pour accélérer le processus.

#### 6. Démouler et déguster

Une fois que le chocolat a durci, retire délicatement les pièces des moules. Si tu utilises des moules en silicone, le démoulage sera encore plus facile ! 

### ASTUCES

- Si tu veux des chocolats avec une coque plus épaisse, fais deux couches : commence par une fine couche, laisse durcir un peu, puis ajoute une deuxième couche de chocolat. Laisse durcir à nouveau.
- Pour du chocolat au lait maison, tu peux faire fondre du chocolat noir et ajouter du lait concentré sucré ou de la crème pour obtenir la texture d'un chocolat au lait.
- Si tu veux des chocolats fourrés, tu peux remplir tes moules à moitié de chocolat, laisser durcir, puis ajouter un mélange de ganache au chocolat ou de praliné avant de recouvrir de chocolat pour finir.

# JOYEUSES PÂQUES

VAP'ART  
Vape & CBD Shop



OUVERT DU MARDI AU SAMEDI  
**10H-19H NON-STOP**

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne  
**04 68 70 91 05**

# CHASSE AU TRÉSOR DE PÂQUES



## OBSERVE. CHERCHE & TROUVE

UN TOURNESOL 

UN PANIER D'ŒUFS 

UN PAPILLON 

DES CAROTTES 

UN LAPIN 

UN POUSSIN DANS UN ŒUF 

UNE ABEILLE 

UN LAPIN EN CHOCOLAT 





# Le Temps du Chocolat

Artisan chocolatier



*Le Temps du Chocolat à Narbonne, c'est le paradis des gourmands ! De délicieux chocolats artisanaux, des bonbons fondants, des macarons et des glaces maison, tout est fait avec amour pour ravir vos papilles. Et pour Pâques, laissez-vous tenter par leurs créations spéciales : œufs en chocolat, bouchées gourmandes et bien plus encore pour une chasse aux œufs 100% délicieuse ! Rendez-vous chez eux pour un vrai moment de plaisir chocolaté !*



28 rue Jean Jaurès  
11100 Narbonne



**04 68 75 82 93**

Du mardi au samedi  
9h30 - 19h



Site internet >



# LE PROGRAMME

# PÉTANQUE

*DE L'AUDE*



14H00

SAMEDI 29 MARS 2025 - LÉZIGNAN  
AUDE DOUBLETES FEMININS (16ème jouer)

09H00

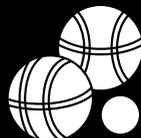
DIMANCHE 30 MARS 2025 - LÉZIGNAN  
AUDE DOUBLETES FEMININS (16ème jouer)

08H00

DIMANCHE 30 MARS 2025 - FERRALS-LES-CORBIÈRES  
SUITE TÊTE À TÊTE MASCULINS ( 64 équipes)

08H00

DIMANCHE 06 AVRIL 2025 - CARCASSONNE  
SUITE DOUBLETES MIXTES ( 32 équipes)



**DIMANCHE 13 AVRIL 2025**  
**DATE BUTOIRE 2ÈME TOUR**  
**COUPE DE FRANCE JEU PROVENÇAL**



# mondial du vent

16-21 AVRIL  
LEUCATE 2025



Leucate

COUPE DU MONDE GWA WINGFOIL  
KITE FREESTYLE

**ÉVÈNEMENT NRJ**



**HIT MUSIC ONLY !**

© 2025 NRJ



# NOUVEAU ! VOTRE VILLA T4 EN CENTRE VILLE

## À VENDRE :

3 villas T4 avec **double garage** et jardin indépendant.  
Situées quartier de **Cassayet**, en face de **l'hôpital** et à côté  
de **l'école Jules Ferry**.



**CONTACTEZ NICOLAS POURSIN - 06 86 38 59 97**



Siège social : 1 allée du Ragondin 11100 Narbonne  
[www.sm-maisons.com](http://www.sm-maisons.com)  
04 68 65 03 55