

MOUGINS COSY

Mougins
infos

P.3 RESTAURANTS

P.4 RECETTES FACILES

P.7 IDÉES DÉCO

P.8 CULTURE / TV / LOISIRS

P.10 ACTIVITÉS SPORTIVES

P.11 JEUX

SUPPLÉMENT LUDIQUE 12 PAGES

   #mougins

MOUGINS
CÔTE d'AZUR
FRANCE



BUYMOUGINS.FR

LA PLATEFORME DE E-COMMERCE

**IDÉES CADEAUX,
ENVIE DE SE FAIRE PLAISIR...**

*Mon shopping
en ligne*



- 1** Je fais mon choix chez mes commerçants
- 2** Je paie en ligne
- 3** Je récupère mes achats en click and collect



UNE PETITE FAIM ?

Faites-vous livrer ou récupérez vos plats préparés avec amour par les restaurateurs Mouginois. Ils sont plusieurs à proposer leurs services de plats à emporter ou de livraison à domicile. La liste que nous proposons est sujette à évolution. Si vous êtes restaurateurs et que vous ne figurez pas sur cette liste n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de **Mougins Pro** et vous inscrire sur **Buymougins.fr**.



Asian Bowls - 04 92 98 04 37 - 1349, avenue Saint Martin - asianbowls.fr

Burger king - 04 93 46 04 22 - 39, route du Cannet - ubereats.com - deliveroo.fr

Chez nous - 09 86 78 53 69 - 450, avenue de la Plaine

City Pizza - 04 93 75 47 69 - 16, impasse Font-Roubert - citypizza.fr

Curry House - 0 4 92 92 96 98 - 24, rue Honoré Henry - curryhouse06.fr

Ecco il Sud - 09 83 50 59 95 - 614, avenue de la Plaine - ecco-il-sud-mougins.eatbu.com

Emilie and the cool kids - 09 63 55 48 76 - 561, route de la Roquette - emilieandthecoolshop.fr

King sushis and wok - 04 93 75 11 91 - 129, avenue de la Plaine - ubereats.com

La Casa Nostra - 04 89 02 73 21 - 762, avenue de Tournamy

La clé de sol - 04 92 28 04 38 - 1485, avenue de la Plaine - traiteur-lacledesol.com

La Méditerranée - 04 93 90 03 47 - 32, place du Commandant Lamy - brassierimediterranee.com

La petite brasserie - 09 52 53 29 51 - 762, avenue de Tournamy

La place de Mougins - 04 93 90 15 78 - 41, place du Commandant Lamy - laplacedemougins.fr/restaurant-livraison-a-domicile-06

La Verrière - 04 92 92 04 04 - 700, avenue de Tournamy

L'Amandier de Mougins - 04 93 90 00 91 - 48, avenue Jean-Charles Mallet

L'Asia - 04 92 99 15 04 - 475, avenue Notre-Dame-de-Vie - lasia-mougins.business.site

Le grain de blé - 04 93 75 80 64 - 760, chemin de la Tire

Le Narges - 09 52 91 37 88 - 2172, avenue du Maréchal Juin

Le petit fouet - 04 92 92 11 70 - 12, rue Maréchal Foch - le-petit-fouet-restaurant-mougins.com

Le resto des Arts - 04 93 75 60 03 - 20, rue Maréchal Foch - le-resto-des-arts.pagesperso-orange.fr

Le routier Sympa - 04 93 69 36 90 - 549, chemin des Campelières - le-routier-sympa.fr

L'Olivier de Mougins - 04 92 99 11 95 - 45, allée des Ormes - shop.lolivierdemougins.com

McDonald's - 04 92 99 11 95 - 83, route de la Roquette - mcdonalds.fr

Méditerranée - 04 83 28 35 67 - 450, avenue de la Plaine

Mister Pizza Mougins - 04 93 75 18 48 - 167, avenue de Tournamy - mister-pizza.com

Pic Pizza - 04 93 757 911 - 450, avenue de la plaine - picpizza.fr

Pizza Ciccio - 04 93 64 14 30 - 12, place des Arcades - www.pizzaciccio.fr

Pizza Hut - 06 85 68 55 56 - www.pizzahut.fr

Pizza Shop - 04 92 99 27 45 - 62, impasse Font-Roubert - www.pizza-shop-mougins.fr

Sebdelivery - 07 83 50 30 41 - 12, place des Arcades - seb-delivery.com

Starbucks Coffee - 04 93 46 04 39 - Autoroute E80 Aire de Bréguières Nord - www.starbucks.fr

Steak'n shake - 04 93 43 01 28 - 1, chemin de Font Graissan - steaknshake.fr

Zucchini Blossom - 04 92 99 29 19 - 1283, avenue de la Plaine - zucchiniblossomrestaurant.com





Club sandwich AU SAUMON FUMÉ



Ingrédients pour 1 personne
2 tranches de pain de mie carré
1 tranche de saumon fumé
1 feuille de salade
3 cuillères de fromage blanc
¼ cuillère à soupe de jus de citron
Poivre
Sel

Préparation :

- 1 – Préparer la sauce :
bien mélanger le fromage blanc et le jus de citron.
Saler et poivrer.
- 2 - Sur une tranche de pain de mie, étaler un peu de sauce. Disposer ensuite une tranche de saumon fumé, puis une feuille de salade. On peut couper le saumon et la salade en lanières pour que ce soit plus facile.
- 3 – Sur la deuxième tranche de pain de mie, étaler un peu de sauce puis la poser sur la première pour fermer le sandwich.

Petit conseil :

Le préparer un peu à l'avance en le laissant reposer au frais pour que le goût du citron ressorte mieux.

Pommes de Terre GRATINÉES AU FOUR



Ingrédients pour 4 personnes :
4 grosses pommes de terre
100 g de beurre frais ou demi-sel
Fromage râpé
Sel et poivre

Préparation :

- 1 – Préchauffer le four à 240°C.
- 2 – Laver les pommes de terre puis les sécher et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. Les enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 40 à 50 minutes. En fin de cuisson, les pommes de terre doivent avoir la peau brune et croustillante.
- 3 – A la sortie du four, couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur.
- 4 – Retirer une partie de la chair des pommes de terre et la mélanger avec la garniture de votre choix (crème fraîche, ciboulette, gruyère, jambon...). Ajouter ensuite un morceau de beurre, du sel et du poivre.
- 5 – Les parsemer de fromage râpé et les enfourner pour 15 min de cuisson.

Petit conseil :

Servir les pommes de terre gratinées avec une salade verte.





Pancakes AUX POMMES



Ingrédients pour 4 personnes :

100g de farine

1 sachet de levure chimique

50g de sucre en poudre

2 œufs

10 cl de lait

1 pomme

Cannelle

Beurre (pour la cuisson)

Préparation :

1 - Dans un saladier, mélanger la levure chimique avec la farine puis verser le sucre en poudre et les œufs avant d'incorporer le lait. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2 - Laver et éplucher les pommes avant de les râper puis les incorporer à la préparation précédente. Parfumer avec un peu de cannelle et mélanger à l'aide d'une spatule.

3 - Dans une poêle, faire fondre une belle noix de beurre puis verser une petite louche de pâte à pancakes et laisser dorer sur chaque face.

Petit conseil :

Déguster les pancakes aux pommes avec du sucre glace, un filet de sirop d'érable, de la pâte à tartiner ou de la confiture.

Mousse mascarpone AUX FRUITS ROUGES

Ingrédients pour 4 personnes :

250g de mascarpone

3 œufs

80g de sucre

1 pincée de sel

200g de fruits rouges

Préparation :

1. Séparer les blancs des jaunes puis battre les jaunes avec 40 grammes de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

2. Incorporer le mascarpone et fouetter pour obtenir un mélange lisse et homogène. Réserver.

3. Monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique. Lorsque le mélange est mousseux, incorporer petit à petit le sucre et le sel.

4. Incorporer délicatement le mascarpone aux blancs en neige. La mousse doit être aérienne.

5. Déposer la mousse de mascarpone dans des verrines puis répartir les fruits rouges.

Petit conseil :

Fonctionne aussi très bien avec d'autres fruits.



Smoothie POMME BANANE KIWI



Ingrédients pour 2 personnes :

1 banane

2 kiwis

1 pomme verte

10 cl de lait

Préparation :

1. Éplucher les kiwis, la banane et la pomme. Couper les fruits en morceaux.
2. Verser le lait dans le fond d'un blender puis ajouter les kiwis, la banane et la pomme.
3. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et mousseuse.

Petit conseil :

Boire le smoothie frais.



Ice tea pêche OU THÉ GLACÉ



Ingrédients :

1 litre d'eau

10 g de thé (vert, noir ou blanc)

4 pêches mûres

4 sucres

Feuilles de menthe (facultatif)

Glaçons

Préparation :

1. Faire bouillir l'eau puis verser le thé et laisser infuser hors du feu, à couvert. Filtrer la préparation pour ne garder que l'eau infusée et ajouter le sucre. Mélanger jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
2. Laver et dénoyauter les pêches puis les couper en quartiers.
3. Dans une carafe, verser l'eau infusée et ajouter les quartiers de pêches. Laisser refroidir avant de réserver 2 à 3 heures au réfrigérateur.
4. Au moment de servir, ajouter les glaçons et quelques feuilles de menthe fraîche à la boisson.

Petit conseil :

Pour une version sans sucre, remplacer simplement celui-ci par du citron.





DES IDÉES SUR LE NET POUR « PIMPER* » VOTRE INTÉRIEUR

CONFINEMENTS ET COUVRE-FEU NOUS CONTRAIGNENT À PASSER BEAUCOUP DE TEMPS CHEZ NOUS. NOUS SOMMES NOMBREUX À PROFITER DE CETTE OCCASION POUR FAIRE DU TRI, OPTIMISER NOS ESPACES DE RANGEMENT ET BIEN SÛR APPORTER DE LA NOUVEAUTÉ DANS LA DÉCORATION DE NOTRE NID DOUILLET.

POUR VOUS INSPIRER, ON PARTAGE AVEC VOUS NOS PETITES PÉPITES : DES SITES INTERNET AUX IDÉES CHOUETTES POUR APPORTER UNE TOUCHE DE NOUVEAUTÉ DANS VOTRE COCON SANS VOUS RUINER.

Likeacolor.com

Pour relooker vos meubles facilement, changer la couleur d'une cuisine, donner un coup de jeune à la salle de bain, personnaliser les murs... Ce site vend des adhésifs de toutes les couleurs. La pose est simple et le résultat qualitatif. **Le +** : une catégorie spéciale avec des stickers adaptés aux modèles Ikea les plus populaires. Une bonne occasion pour les personnaliser et ne plus entendre « j'ai le même chez moi ! ».

Prettypegs.com

Toujours dans l'objectif de personnaliser à petits prix vos meubles, le site *prettypeg* propose des pieds de tables, de chaises, de canapés, des boutons de portes... qui apporteront du caractère à votre mobilier.

Houzz.fr

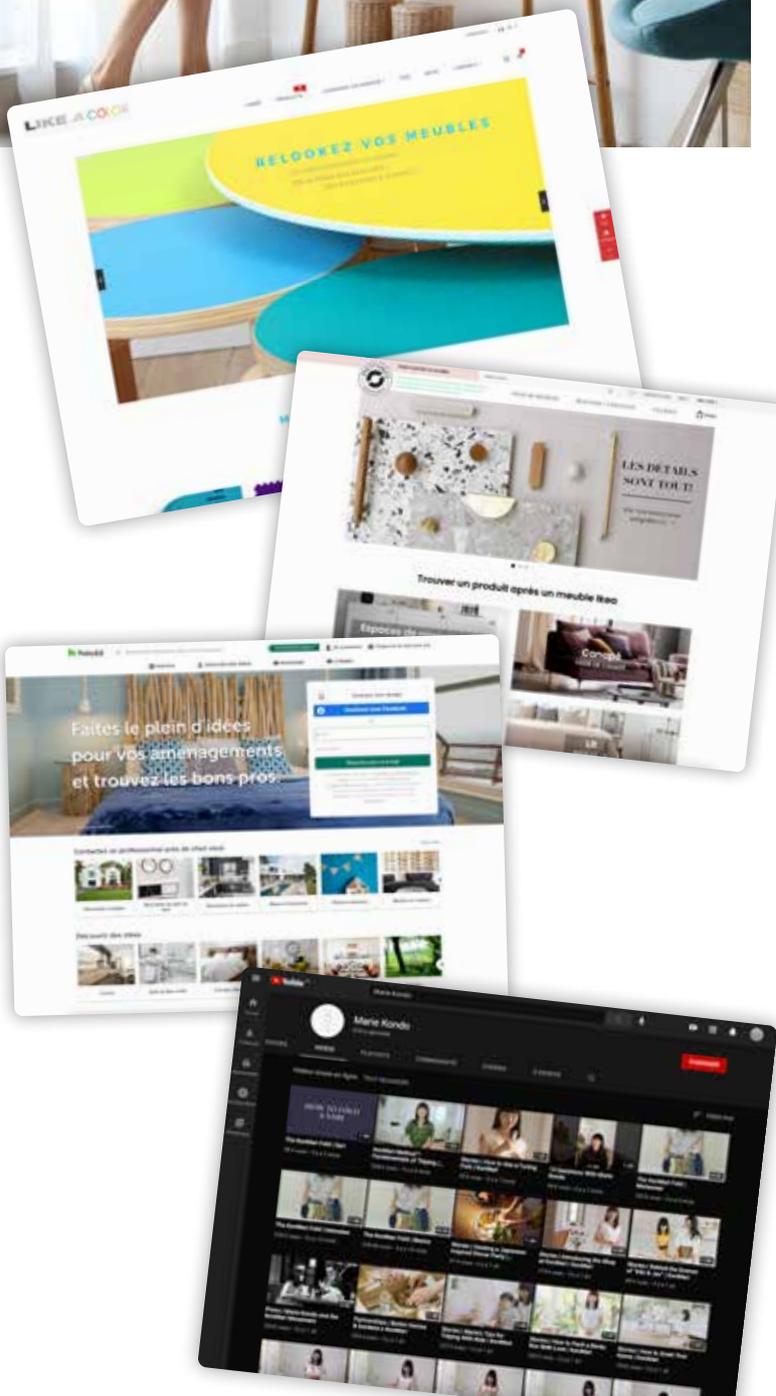
Pour changer de Pinterest, faire le plein d'idées pour réaménager ou redécorer toutes les pièces de la maison, ou vos extérieurs, chercher un professionnel près de chez vous, regarder des « avant/après » inspirants, lire des articles sur différents sujets déco, trouver des conseils bricolage... *Houzz* est tout simplement une mine d'or, autant en lecture qu'en photos.

Tri et pliage « Marie Kondo »

Inutile de vous présenter Marie Kondo, célèbre pour ses méthodes de rangement et d'organisation de l'espace. Selon la méthode « KonMari » un intérieur ordonné et minimaliste permettrait l'apaisement et la relaxation. Ce qui est certain c'est que suivre quelques-uns de ses fameux conseils vous fera gagner de l'espace dans vos placards.

Suivez ses tutos de pliage de linge et autres conseils sur *youtube* en tapant simplement son nom dans votre barre de recherche.

***PIMPER** : (familièrement) Rendre pimpant, rendre plus voyant, relooker.



TÉLÉ, LECTURE, JEUX DE SOCIÉTÉ...

NOS COUPS DE CŒUR POUR VOS WEEK-ENDS ET SOIRÉES CONFINÉS

Vous avez fait le tour de *Netflix*, vous avez lu et relu tout ce que contenait votre bibliothèque, vous avez acheté tellement d'hôtels rue de la Paix que vous ne savez plus qu'en faire... Nous aussi... Mais on a quand même réussi à trouver de nouvelles idées pour nous distraire. On les partage avec vous mais on attend les vôtres en retour. Deal ?

DES JEUX DE SOCIÉTÉ CAPTIVANTS

QWIRKLE



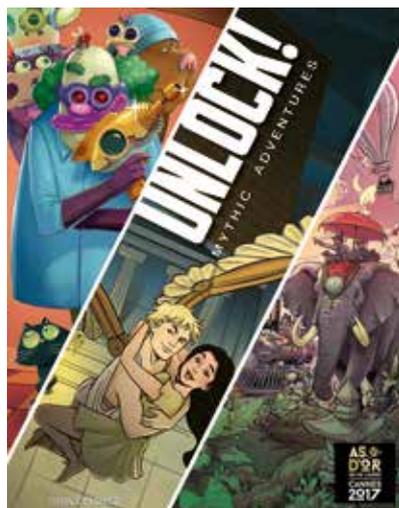
Les règles sont simples, on peut y jouer en famille avec des enfants à partir de 6 ans. Mais attention, ce jeu nécessite un minimum de concentration, de l'attention au jeu des autres et bien sûr de la stratégie. (à partir 6 ans)

CODE NAMES



Association d'idées, échanges avec les autres joueurs : *Code Names* est un jeu dans lequel les joueurs, répartis en deux équipes, devront tour à tour faire deviner à leurs coéquipiers un ensemble de mots qui leur est attribué. Prenez garde de ne pas découvrir les mots de vos concurrents ou pire : le mot Piège. (à partir de 12 ans)

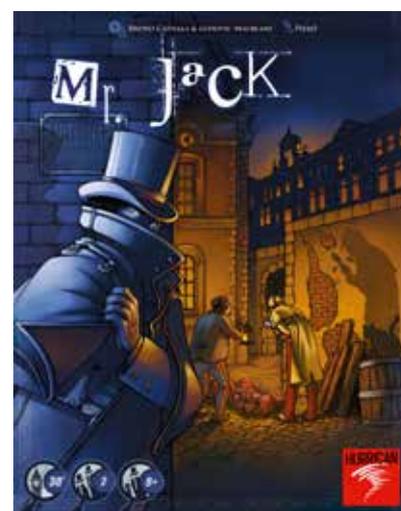
UNLOCK !



Jeu de cartes coopératif inspiré des « escape rooms ». *Unlock* vous fait vivre ces expériences chez vous, autour d'une table. Comme si vous étiez enfermé dans votre salle d'espace game. Idéal pour les

journées confinées ! Un jeu interactif. 3 scénarios dans la boîte. (à partir de 10 ans)

MR JACK



Un jeu de stratégie et de déduction qui se joue à deux et est accessible dès 9 ans. Idéal donc pour une fratrie de deux ou un couple. Un jeu d'enquête prenant qui permet des parties différentes et intéressantes à chaque fois. (à partir de 9 ans)



TV : DES ALTERNATIVES AUX PLATEFORMES DE STREAMING HABITUELLES...

Même si notre façon de consommer le petit écran a radicalement changé - on délaisse la télévision traditionnelle au profit des plateformes de streaming - les programmes proposés par les chaînes de télévision ont encore de beaux jours devant eux. A tester, si ce n'est pas déjà fait, les **plateformes France TV ou Arte**, excellentes alternatives à vos plateformes de streaming habituelles, pour découvrir ou redécouvrir reportages, séries, films qui ont de quoi vous surprendre.

Notre série coup de cœur sur la plateforme d'Arte :

Inside n.9 (pour adulte uniquement)

De l'humour noir à la sauce british. Les épisodes n'ont pas de lien entre eux et peuvent donc se regarder indépendamment les uns des autres. Parfois absurdes, parfois dérangeantes, parfois carrément macabres, les histoires se déroulent

toujours en huit clos. Les deux brillants acteurs qui incarnent les personnages principaux de tous les épisodes, Steve Pemberton et Reece Shearsmith, sont aussi les créateurs de cette série excentrique et unique en son genre.

Inside n.9 : 4 saisons à dévorer sur Arte.Tv jusqu'au 14/06/21.



À découvrir également **Culture Box** chaîne créée le 1er février 2021 (canal 19 de la TNT) pour palier la fermeture des lieux culturels pendant la pandémie, Culture Box vous permet de visionner des captations de concerts, de spectacles de danse, des pièces de théâtre, en attendant la réouverture de vos salles préférées.

SE LAISSER TENTER PAR UN FILM ANIMÉ

Enfin, pour changer, on vous propose de découvrir (ou redécouvrir) en famille deux animés japonais : un film au succès historique non seulement au Japon mais dans le monde entier : **Your name** (tout public, disponible sur Netflix). Si vous êtes passé à côté, n'hésitez pas à vous laisser tenter par ce chef d'œuvre qui explore plusieurs thématiques, dont les relations amoureuses dans une société japonaise en plein questionnement. Et une série : **Aggretsuko** (public ado/adulte, disponible sur Netflix) qui aborde le mal-être au travail, la pression sociale, la place de la femme dans la société japonaise, le tout avec un ton humoristique et des dessins enfantins « kawaii ».



À SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

@museelouvre le compte officiel du Musée du Louvre sur Instagram : chaque publication est l'occasion de découvrir une œuvre de la collection du musée et d'apprendre, par qui, pourquoi, à quelle époque - et donc dans quelles conditions - elle a été créée. Passionnant.

@Labibliothequedepoche sur Instagram
Les critiques de livres de Lola, adolescente de 17 ans sont un plaisir à écouter et à lire, elles sont fraîches et très détaillées.

@booky_bo sur Instagram
Cette mouginoise passionnée de lecture, nous donne ses réactions « à chaud » sur ses lectures. Chacune de ses critiques donne envie de courir à la librairie ou à la médiathèque.



5 EXERCICES DE GAINAGE POUR LES DÉBUTANTS

Le gainage, c'est une pratique sportive qui consiste à contracter son corps dans une certaine position et la maintenir durant un certain temps. Bon, comme ça, on dirait un peu de la torture... Mais en fait pas du tout ! Les exercices de gainage permettent en réalité de faire travailler les muscles de manière statique afin de les renforcer et de les tonifier en profondeur.

Leur but, c'est de rendre notre corps (et surtout notre sangle abdominale) plus résistant afin de pouvoir mieux supporter les transferts de force entre le haut et le bas du corps (au quotidien ou lors d'une activité sportive), de permettre un développement musculaire plus harmonieux, et d'éviter les blessures qui peuvent survenir durant la pratique d'un sport. Pas mal non ?

Le seul problème, quand on ne s'y connaît pas trop en gainage : on ne sait pas trop par où - ni comment - commencer ! Pour nous aider à bien gagner et à retrouver un corps plus tonique, voici quelques positions à adopter.

1 L'EXERCICE DE SUPERMAN

Un premier exercice pour débuter le gainage en douceur, c'est celui du Superman ! Concrètement, il s'agit de s'allonger par terre (sur un tapis de sol, cela va sans dire) sur le ventre, et de lever les bras et les jambes simultanément en les tendant ; de manière à ce qu'il n'y ait plus que notre ceinture abdominale en contact avec le sol, et à ressembler à Superman qui vole dans le ciel !

Une fois la position atteinte, on essaie de tenir 20 à 30 secondes.

2 LA VARIANTE DE BIOMAN

La position de départ de cet exercice de gainage est simple : on se met au sol, exactement comme si on allait faire des pompes. Sauf que quand nos mains sont placées, on va les avancer le plus possible sur le sol, de manière à avoir les bras presque tendus.

On essaie de tenir une trentaine de secondes.

3 LA PLANCHE CLASSIQUE

Voici un exercice de gainage tout simple à faire même pour les nul(le)s en sport ! Par terre, on va se mettre en position de pompes (sur le ventre, pieds et mains au sol donc), sauf qu'au lieu de rester sur les mains, on va venir se mettre sur les coudes.

Pour bien gagner nos abdos, il est important de faire cet

exercice en gardant le dos bien droit, et d'avoir la nuque bien dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Pour commencer, on essaie de tenir 20 à 25 secondes.

4 LA PLANCHE LATÉRALE

La planche latérale est un exercice de gainage qui comme son nom l'indique consiste à réaliser une planche sur le côté ! Ceci dans le but de travailler surtout les flancs (et donc de se débarrasser petit à petit de nos poignées d'amour). Pour ce faire, il suffit de se mettre à plat ventre et sur les coudes, et de basculer le corps d'un côté, de manière à n'avoir plus qu'un coude et un pied en contact direct avec le sol.

On essaie de tenir la position 20 secondes, et on change de côté.

5 LA CHAISE SANS CHAISE

Voici un petit exercice de gainage parfait pour faire en plus travailler les muscles des cuisses et des fesses sans trop se fatiguer : l'exercice de la chaise !

Cet exercice tout bête consiste à s'adosser à un mur et à fléchir les genoux, jusqu'à atteindre une position similaire à celle que l'on pourrait avoir si on était assis sur une chaise.

Pour cet exercice, il est important de garder le dos bien droit et bien collé au mur, et de regarder loin devant.

On essaie de tenir 25 à 30 secondes.



Mots Mêlés

M	A	U	R	I	T	A	N	I	E	É	E	S	U	S
O	D	E	G	S	E	Y	C	H	E	L	L	E	S	É
R	U	A	É	D	G	C	V	M	L	I	É	R	G	N
C	G	M	L	B	C	M	A	A	D	O	A	O	U	É
E	A	O	O	G	D	L	A	N	N	N	U	M	I	G
N	E	N	I	N	É	B	U	L	A	U	Y	O	N	A
T	G	A	B	O	N	R	I	B	I	D	A	C	E	L
R	O	C	E	T	U	R	I	O	M	L	A	T	E	B
A	M	O	E	B	R	L	B	E	L	G	I	Q	U	E
F	Y	G	S	U	I	S	S	E	C	N	A	R	F	O
R	L	O	U	I	S	I	A	N	E	N	O	G	O	T
I	L	G	D	A	H	C	T	R	W	A	N	D	A	E
Q	G	L	E	N	L	U	X	E	M	B	O	U	R	G
U	M	A	D	A	G	A	S	C	A	R	A	D	A	U
E	M	A	U	R	I	C	E	N	I	G	E	R	N	E

- ALGÉRIE
- BELGIQUE
- BURUNDI
- BÉNIN
- CANADA
- CENTRAFRIQUE
- COMORES
- FRANCE
- GABON
- GUINEE
- LIBAN
- LOUISIANE
- LUXEMBOURG
- MADAGASCAR
- MALI
- MAURICE
- MAURITANIE
- MONACO
- NIGER
- RWANDA
- SEYCHELLES
- SUISSE
- SÉNÉGAL
- TCHAD
- TOGO
- VANUATU

Sudoku

Enfant

1			
	2	1	
	3	4	
			3

Adulte

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

Jeu des 10 différences + Coloriage

