



# Le Prunaysien

La revue de la ville de Prunay sur Essonne  
Janvier 2026 - N°59





# Sommaire

## Le mot du Maire



### Pages

03	Contrat rural
03	Travaux à Prunay
03	Urbanisme
04	L'opéra à l'école
04	Théâtre à l'école de Prunay
05	Journée prévention seniors
06	Rencontre du bien-être
06	Pizzas à Prunay
07	Halloween
08	Cérémonie du 11 Novembre
08	Pharmacies de garde
09	Téléthon
09	Noël des enfants
10	Vœux du conseil
11	Des sportifs en OR !!
12	Elections municipales
12	Amicale Prunaysienne
13	Merci Thierry !!
14	Horaires 2026 déchèteries
14	Encombrants
14	Nettoyage des rues
15	La recette
16	Neige à Prunay
16	A vos agendas !!!
16	Carnet

Comme chaque semestre, vous trouverez dans ce numéro, quelques informations recensant la vie de notre village durant ces six derniers mois, détaillés par des rédacteurs que je veux ici remercier pour leur travail.

Ce semestre sera ponctué par des élections municipales le 15 mars.

À l'heure où s'ouvre une nouvelle page pour notre commune, je souhaite m'adresser à vous avec simplicité et sincérité.

Après mûre réflexion, j'ai pris la décision de ne pas me représenter lors des prochaines élections. Ce choix, je l'ai fait avec sérénité, convaincu qu'il est bon, à certains moments, de laisser place à de nouvelles énergies, de nouvelles idées, et de nouveaux engagements.

Je resterai bien entendu un citoyen impliqué et attentif, fidèle à ce lien qui me relie à notre village. Mais il est temps pour moi de transmettre le relais. Je le fais avec confiance, certain que notre commune saura continuer à avancer, portée par celles et ceux qui s'y engageront demain.

Je remercie chaleureusement les élus et employés municipaux qui ont travaillé à mes côtés avec sérieux, loyauté et bienveillance.

Je vous souhaite, pour les mois et années à venir, le meilleur pour notre commune : un avenir harmonieux, solidaire et ambitieux.

Avec toute ma gratitude, et une nouvelle fois, je réitère mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année, sans oublier ceux qui vivent des moments difficiles.

Votre Maire

Patrick Pagès



Suivez l'actualité de votre ville au quotidien sur la page Facebook @PrunaysurEssonne, sur [www.prunaysuressonne.fr](http://www.prunaysuressonne.fr) et sur Intra-muros

### Numéros de vos élus en cas d'urgence :

Patrick Pagès Mr le Maire : 06 08 69 53 74

Marc Remondin 1<sup>er</sup> adjoint : 06 81 01 50 51

### Mairie de Prunay sur Essonne

Tel : 01 64 99 52 17

Site : [www.prunaysuressonne.fr](http://www.prunaysuressonne.fr)

Mail : [prunaysuressonne@orange.fr](mailto:prunaysuressonne@orange.fr)

Horaires d'ouverture : du mardi au vendredi de 9h à 12h - mardi de 18h à 19h - Fermeture le mercredi

Directeur de la Publication : Patrick Pagès Directeur de la Rédaction : Ludovic Gervin

Comité de Rédaction : Patrick Pagès, Marc Remondin, Virginie Couvillers, Lorène Gourio, Ludovic Gervin, Evelyne Henry, Fabrice Breuzard, Chantal Guizol, Claude Guizol



# Signature contrat rural

Afin de pouvoir réaliser le programme de travaux de cette année, il a été déposé un dossier de demande de subvention auprès de la région Ile de France et du Conseil Départemental de l'Essonne.

Celui-ci a été accepté et ce sont 70% du montant des travaux hors taxes qui seront pris en compte par ces deux financeurs.

La remise des chèques fictifs a eu lieu le 7 octobre par Monsieur Jean Philippe Dugoin-Clément, Vice Président de la région Ile de France et de Monsieur Guy Crosnier, Président délégué en charge de la ruralité du Conseil Départemental de l'Essonne ainsi que des élus de la commune.



## Travaux à Prunay

### Eclairage public :

La rénovation de l'éclairage public arrive à son terme. Tous les systèmes d'éclairage ont été changés, les armoires de commande ont été équipées de matériel neuf facilement programmable et les abonnements des compteurs électriques seront revus à la baisse de puissance auprès de nos fournisseurs d'énergie.

### Ecole :

Les travaux de rénovation de l'école sont terminés (huisseries, sanitaires, peinture, sol, clôture, portail, jardin, vidéoprojecteur). La gestion du chauffage avec des robinets thermostatiques connectés est en cours et permettra de gérer le chauffage au mieux en fonction du temps scolaire. En parallèle de la création du petit jardin, une partie de la cour a été revégétalisée pour offrir aux enfants une surface végétale plus importante pendant les périodes de fortes chaleurs.



### Sécurisation rue de Sauxcelles :

L'accessibilité à la rue de Sauxcelles est gérée aujourd'hui par des feux tricolores. Ceux-ci permettent ainsi de réguler la vitesse sur la rue de l'Essonne. Les services de la gendarmerie sont déjà intervenus et ont verbalisé certains contrevenants.

### Sécurisation de l'arrêt de car « les rabiers » :

Des barrières ont été posées, le passage piéton déplacé, le marquage au sol repeint, la signalisation verticale modifiée, les haies trop envahissantes qui gênaient la visibilité ont été taillées. Tous ces points ont été complétés par une limitation de vitesse à 50 km/h.

## Urbanisme

Un projet de travaux? Renseignez-vous avant d'agir !

Avant d'entreprendre des travaux sur votre propriété, il est essentiel de vérifier s'ils nécessitent une autorisation d'urbanisme. Qu'il s'agisse d'un ravalement de façade, de la pose d'un portail, de la création d'une clôture, de l'installation d'un abri de jardin ou encore d'un agrandissement, de nombreuses interventions modifiant l'aspect extérieur d'un bâtiment doivent faire l'objet d'une déclaration préalable ou d'un permis de construire.

Cette démarche permet à la commune de s'assurer que les projets respectent le Plan Local d'Urbanisme (PLU) et s'intègrent harmonieusement dans leur environnement. Elle contribue également à la préservation du patrimoine architectural et paysager de Prunay.

Les formulaires et renseignements nécessaires sont disponibles en mairie ou sur le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)





# L'opéra à l'école

Nous avons découvert l'Opéra. Deux cantatrices et une pianiste sont venues faire un spectacle : « Wanted Marguerite ».

Elles ont joué plusieurs rôles et se sont déguisées. Elles ont chanté avec des voix aiguës et graves, dans plusieurs langues. C'était un opéra comique et on s'est bien amusé. Nous sommes allés sur scène et nous avons dansé avec elles.

C'était un beau spectacle, elles avaient de très belles voix !

Les élèves de la classe de CE1/CE2



## Théâtre à l'école de Prunay

Les élèves de CP, CE1 et CE2 avons fait des pièces de théâtre autour du thème des « contes détournés » avec nos maitresses. Nous avons effectué des jeux de concentration, des jeux pour travailler la voix, les expressions du visage et les émotions avant de débiter les répétitions.

Il y avait 6 pièces : « Il était une fois, le loup et les 7 biquets, la limace, le petit poucet, Cendrillon et Mario et Blanc Flocon et les 7 naines ». Le mardi 16 décembre la représentation a eu lieu devant les parents. Certains élèves ont eu le tract mais sur scène cela est passé.

Nous avons aimé jouer les pièces tous ensemble mais aussi être spectateurs.

Nous aimerions bien refaire du théâtre.

Les élèves de la classe de CP.





# Journée prévention séniors

Belle journée autour de la « prévention séniors » organisée en partenariat avec les acteurs locaux (le CLIC Orgessonne et la gendarmerie Nationale).

Véritable privilège pour nos petites communes avec des moments forts en rencontres, informations, échanges et prévention.

Après le café de bienvenue et petites douceurs, la journée a commencé par un test du code de la route (rire ! nous avons tous conservé nos points !) suivi d'une pièce de théâtre abordant « le comment bien vieillir ». Très drôle mais tellement vrai, aussi bien pour les séniors que pour les aidants, enfants...

L'après-midi précédant le repas sous forme de buffet offert avec la participation de l'Intermarché d'ONCY sur ECOLE, a été ponctué par une conférence sur la « nutrition ».

Carole LE GUEN Diététicienne – Nutritionniste a répondu à nos nombreuses questions et là encore, une mine d'informations.... Nos préjugés, erreurs alimentaires etc...

S'en est suivi l'accès à plusieurs stands d'informations et ateliers, notamment celui de la gendarmerie avec la simulation de la « vision sous emprise de l'alcool et cannabis ». Incroyable !!!

Merci à tous les organisateurs, dommage que seulement quatre prunaysiens dont Monsieur le Maire et Evelyne HENRY chargée de la commission « séniors » aient répondu présent.

Chantal



Bien vivre son avancée en Age

Depuis 3 ans, je participe à la prévention « seniors » organisée par le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) financée par le conseil départemental, la gendarmerie ainsi que des bénévoles appartenant au CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), adjoints au Maire et conseillers.

Les communes concernées par cet événement appartiennent au CC2V (Communauté de Commune des Deux Vallées).

Cette prévention permet d'informer les « seniors » sur les différentes façons de se protéger contre certains dangers extérieurs et aussi la préservation de l'indépendance dans les activités quotidiennes au plus tôt avant que les premières incapacités ne se déclarent.

C'est une priorité de santé publique :

- Prévention des chutes
- Sociabilité, et l'isolement social
- Prévention de la perte d'autonomie
- Arnaques
- Code de la route
- Maladie d'Alzheimer
- Premier geste de secours (massage cardiaque par exemple)...

Cette journée est gratuite et sponsorisée par des partenaires (Intermarché d'Oncy).

Des ateliers, des conférences, (nutrition, prévention routière), une pièce de théâtre ludique (mais en rapport avec le thème) ainsi que des préventions vitales ont animé cette journée.

Un repas copieux et chaleureux a été offert ; il y a eu beaucoup de bienveillance et d'investissement de la part de toute l'équipe. Mais (il y a toujours un « mais ») seulement deux personnes de Prunay ont participé. C'est dommage car pour moi ce fut une belle expérience en tant que bénévole mais aussi en tant que « senior » où j'ai appris beaucoup de choses utiles pour me permettre d'avancer dans la vie dans la sérénité et le bien être.

Votre conseillère, Evelyne HENRY





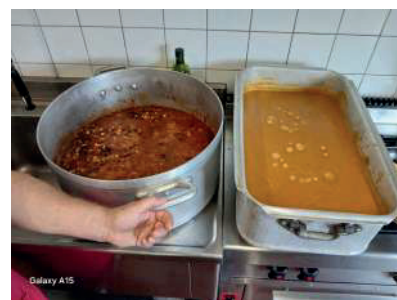
# Rencontre avec le Bien-Etre Les 11 & 12 Octobre 2025

C'est dans la convivialité et la bonne humeur que s'est déroulée la « saison 3 » du Salon Bien-Etre. Sous un beau soleil, les exposants, les visiteurs ainsi que les bénévoles ont pu déjeuner à l'extérieur.

Un grand merci à nos cuisiniers et aux bénévoles qui ont participé, parfois dans l'ombre, à cet événement.

Les dons récoltés dans le cadre d'Octobre Rose ont été reversés au Centre hospitalier de Eligny. Merci aux généreux donateurs et à l'Amicale Prunaysienne pour leur engagement dans la lutte contre le cancer.

L'Amicale Prunaysienne



## Pizzas à Prunay

A partir du mercredi 4 février prochain, un nouveau commerçant Prunaysien arrive dans notre commune.

Le camion « Les pizzas de Charly » s'installera au 17 rue de l'Essonne le long de la départementale.

Il ouvrira du mercredi au dimanche de 18h à 21h.

N'hésitez pas à venir découvrir sa carte.





# Halloween

Halloween : une joyeuse récolte de bonbons à Prunay sur Essonne

Le mercredi 22 octobre, les rues de Prunay sur Essonne ont pris des airs de fête à l'occasion d'Halloween, célébré cette année avec un peu d'avance pour le plus grand bonheur des enfants du village.

Dès la fin d'après midi, sorcières, vampires, fantômes, super-héros et autres créatures fantastiques ont envahi les rues, paniers et sacs à la main, prêts pour la traditionnelle récolte de bonbons. Dans une ambiance à la fois joyeuse et effrayante, les enfants sont allés sillonner le centre du village. Les maisons décorées de citrouilles, toiles d'araignées et lanternes ont contribué à créer une atmosphère chaleureuse et festive. Les parents, présents pour accompagner les enfants, ont eux aussi profité de ce moment convivial, propice aux échanges entre voisins.

Les enfants sont repartis ravis, les sacs bien remplis.

Un grand merci aux habitants de Prunay pour leur participation.





# Cérémonie du 11 Novembre

Cette année nous étions nombreux à commémorer l'armistice à Prunay.

En effet nous avons honoré ensemble la mémoire de celles et ceux qui ont donné leur vie pour la paix et la liberté.

Nous tenions à remercier UNC Milly la Forêt et Environs, la gendarmerie de Milly la forêt, les pompiers et le JSP de la caserne de Maisse, les écuries de Pommele de Valpuiseaux, les élus des communes voisines, les institutrices de l'école de Prunay et leurs élèves, les Prunaysiens et les élus de Prunay.



## Pharmacies de garde

Les pharmacies de garde sont affichées sur les vitrines des pharmacies des communes voisines, sur le site internet [monpharmacien-idf.fr](http://monpharmacien-idf.fr), sur l'application mobile [Mon Pharmacien](http://Mon Pharmacien) (Android ou Apple). Vous pouvez aussi appeler le [3237](tel:3237) ou [3237.fr](http://3237.fr).





# Téléthon

## Soirée PING-PONG - SAMEDI 6 DECEMBRE

Les années se suivent et ne se ressemblent pas, comme le dit le dicton.

Cette année, ce sont seulement 3 enfants qui ont participé au challenge.

Mathias a remporté la COUPE 2025 et chaque participant a gagné une raquette.

Une douzaine d'adultes sont venus échanger la petite balle dans la bonne humeur et ont contribué à hauteur de 45 €; l'Amicale a doublé cette recette et a transmis la cagnotte de 90 € à l'AFM.

La soirée a continué avec les 4 équipes en double dans des parties effrénées, Véronique Brichard et Patrick Pagès ont, eux, levé la coupe.

Tous les différents lots ont été offerts par la mairie et l'Amicale Prunaysienne.

La fin de soirée s'est terminée autour du verre de l'amitié et de la solidarité.

Merci aux PRUNAYSIENS et espérons mieux l'an prochain.

Claude Guizol



## Noël des enfants

Noël à Prunay sur Essonne : un dimanche chaleureux et magique

Le village de Prunay-sur-Essonne a vécu un moment convivial et plein de sourires le dimanche 14 décembre, lors d'une matinée dédiée aux familles et aux enfants. Au programme : spectacle, animation, venue du père Noël et collation.

Le spectacle jeunesse *La liste de Noël d'Indi* a embarqué les enfants dans l'histoire d'Indi et de sa quête pour retrouver la liste de cadeaux. Rires et participation du public ont ponctué la représentation. Grâce à une animation de sculpture de ballon chaque enfant est reparti avec une création : épées, chiens, ou cœurs.

S'en est suivi un moment très attendu : l'arrivée du Père Noël et la distribution de cadeaux pour le plus grand bonheur des enfants.

Pour clôturer cette matinée, vin chaud, jus de pommes chaud, viennoiseries et pain d'épices ont accompagné ce moment de convivialité.





# Voeux du conseil

En présence de nombreux habitants, d'élus locaux, dont les Maires des Communes de la Communauté de Commune, du Vice Président de l'Ile de France M. Dugoin Clément, cette soirée a débuté.

Le début de cette cérémonie a été l'occasion de remercier publiquement et chaleureusement Thierry Portefaix qui a œuvré au sein de la Commune depuis 1992 et qui a pris sa retraite.

Il a été rappelé les multiples tâches de cet employé « hors normes » avec un petit clin d'œil sur le nombre de 1500 élèves qui avaient côtoyé Thierry durant toutes ces années.

Et ce sont Timothée et Nathan qui lui ont offert son cadeau bien mérité.

Les discours habituels retraçant les actions réalisées durant ce mandat ont été suivis par une rétrospective plus générale sur une vingtaine d'années.

Ensuite, M. le Maire a souhaité bonne chance à la nouvelle équipe municipale qui sera élue en mars prochain, et a demandé à l'assistance de leur faire confiance, car la tâche bien que passionnante est quelquefois difficile et les futurs élus ont le courage de prendre le témoin pour que notre village continue à rester un endroit où il fait bon vivre.

La fin de cette cérémonie a été ponctuée par des remerciements par Mme Gourio, Maire adjointe qui a tenu au nom du Conseil Municipal à remercier M. le Maire pour ces actions réalisées durant ces années.

Ensuite M. le Maire a reçu des médailles pour le travail réalisé durant ses mandats :

- Par M. Dugoin Clément, Vice-Président de la Région Ile de France, au nom de Valérie Péresse,
- Par M. Simonnot, Président de la Communauté de Commune des deux vallées.
- Par M. Martinez, Président de l'Union Nationale des Combattants

Enfin, toute l'assistance s'est retrouvée autour du verre de l'amitié et des pâtisseries locales.





# Des sportifs en OR !!

**Fabrice et Oriane Breuzard à nouveau champions du monde de paramoteur !!!**

Nous le savons: Fabrice Breuzard et sa fille Oriane portent depuis des années les couleurs de Prunay-sur-Essonne sur les plus grandes compétitions aériennes internationales. Cet été, ils l'ont fait une nouvelle fois avec brio en devenant Champions du Monde de Paramoteur biplace pour la deuxième fois consécutive, lors du championnat disputé du 24 au 30 août 2025.

Face à une concurrence internationale de très haut niveau, le duo père-fille s'est distingué par sa régularité, sa précision et une parfaite complémentarité en vol. La compétition reposait sur trois épreuves exigeantes — navigation sans GPS, économie de carburant sans jauge d'essence et maniabilité — où la moindre erreur peut coûter cher.

Cette nouvelle victoire a une résonance particulière. Elle récompense des années d'entraînement, une passion partagée, et un parcours marqué par des épreuves, notamment le retour d'Oriane au plus haut niveau après son très grave accident.

Bien plus qu'un titre, cette réussite s'inscrit dans une aventure humaine et familiale qui continue de s'écrire, portée par les encouragements fidèles et le soutien constant des habitants de Prunay-sur-Essonne, que Fabrice et Oriane remercient chaleureusement et qu'ils seront heureux de rencontrer au terrain au détour d'une promenade.



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





# Elections municipales

Les prochaines élections municipales auront lieu les 15 et 22 mars 2026.

Les conseillers municipaux sont élus pour 6 ans par les électeurs français et européens inscrits sur les listes électorales en France.

En application de la [loi du 21 mai 2025](#), à partir des élections municipales de 2026, le mode de scrutin dans les communes de moins de 1 000 habitants est un mode de scrutin de liste paritaire comme c'était déjà le cas dans les communes de 1 000 habitants et plus.

Tout en généralisant le même mode de scrutin à toutes les communes, la loi de 2025 prévoit des aménagements pour les communes de moins de 1 000 habitants pour tenir compte des difficultés à composer des listes paritaires dans les petites communes :

- les listes sont considérées comme des listes complètes dès lors qu'elles comptent jusqu'à deux candidats de moins que l'effectif théorique du conseil municipal (par exemple, dans une commune de 400 habitants, le nombre de conseillers municipaux à élire est de 11. Une liste est considérée complète si elle compte 9 noms de candidats). Dans le cas où une liste obtient plus de sièges qu'elle n'a des candidats, les sièges qu'elle ne peut pas occuper restent vacants;
- la déclaration de candidature d'une liste peut être enregistrée dès lors qu'elles comptent jusqu'à deux candidats de moins que l'effectif du conseil municipal;
- après les élections municipales, le conseil municipal est réputé complet s'il compte au moins 9 élus dans les communes de 100 à 499 habitants (article L.2121-2-1 du code général des collectivités territoriales) ;

le dispositif d'élections partielles complémentaires (quand il est impossible de faire appel aux suivants de la liste pour remplacer un conseiller municipal démissionnaire par exemple) est conservé. Ce dispositif permet d'éviter d'organiser des élections intégrales. Les élections partielles complémentaires seront organisées au scrutin de liste paritaire à deux tours selon les mêmes règles que le scrutin municipal ordinaire.



ÉLECTIONS MUNICIPALES  
15 et 22 mars  
2026

1<sup>er</sup> tour 15 mars

2<sup>d</sup> tour 22 mars

Allons Voter!

## Amicale Prunaysienne

Venez participer aux prochaines élections du bureau de l'Amicale Prunaysienne qui se déroulera le 28 mars 2026.

Pour rappel, l'Amicale Prunaysienne est une association de la loi de 1901 créée le 16 Octobre 1967.

L'argent récolté lors des différentes grandes manifestations organisées par l'Amicale est utilisé pour l'achat des chocolats de Pâques, de cadeaux lors de la venue du Père Noël en Décembre...

L'Amicale a besoin de bénévoles tout au long de l'année que ce soit pour une ou plusieurs manifestations.

Si vous avez également des idées, venez les partager en vous adressant directement à la Mairie ou par mail [amicaleprunaysienne@prunaysuressonne.com](mailto:amicaleprunaysienne@prunaysuressonne.com)





# Merci Thierry !!

Embauché en tant qu'employé communal en 1992, Thierry Portefaix a fait valoir ses droits à une retraite bien méritée au 1<sup>er</sup> janvier.

Dans ces activités, il réalisait la gestion des espaces verts.

Différentes récompenses ont été attribuées à la Commune grâce à son travail, mais c'est l'arbre qui cache la forêt. En effet, bien que certains, très peu, ne voyaient que le « cantonnier », il était la cheville ouvrière du village.



Il assurait la sécurité aux abords de l'école et ce ne sont pas moins de 1500 enfants qui l'ont côtoyé durant ces années et beaucoup de ces actions n'étaient pas visibles, dont certaines très ingrates, mais permettaient que la commune soit tenue très correctement en terme de fonctionnement au quotidien, et quelquefois lors de manifestations importantes.

C'était la vigie de notre village, toujours présent, même la nuit ou le week-end lors d'événements météorologiques ou bien en cas de problèmes importants.

Nous laissons donc prendre du repos à notre électricien, plombier, peintre, garde champêtre, décorateur, jardinier, couvreur, créateur, afficheur, maçon, serrurier, vitrier, bref, multiscarte et qui s'adaptait face à toutes les situations.



Nous n'oublions pas et le remercions pour la veille du territoire communal dans les moindres détails (bâtiments communaux dont les 9 logements, le cimetière, l'aire de jeux, etc...)

Nous lui souhaitons une retraite paisible où il pourra s'adonner à ses passions toujours en relation avec la nature.

Au nom du Conseil Municipal et de tous les élus qui l'ont approché :

Un grand MERCI Monsieur PORTEFAIX et bonne retraite !!





# Encombrants

La collecte des encombrants à Prunay aura lieu le Mercredi 10 Juin au matin.

Les habitants sont invités à déposer leurs objets encombrants (meubles, gros électroménagers, matelas, etc.) la veille au soir de la collecte, en respectant les consignes habituelles de tri et de dépôt.

Cette opération permet de débarrasser les foyers des objets volumineux tout en assurant leur valorisation ou leur recyclage.



👉 Suite à l'augmentation régulière du volume d'encombrants, le prestataire de collecte fait savoir qu'il respectera dorénavant et strictement les termes du contrat à savoir, par foyer :

1.5 m³, une longueur de 2 m pour les objets rigides, 2 m pour les objets souples et un poids de 70 kg maximum.

Veillez à bien respecter les consignes de collecte car certains objets ne seront pas ramassés

## Nettoyage des rues

Dans le cadre du nettoyage des rues, une entreprise intervient mensuellement, pour assurer le balayage de ces voies.

Afin que cette action soit la plus efficace possible, il est important d'éviter le stationnement de vos véhicules ce jour sur la voie publique.

Ci-joint, le programme des passages de la balayeuse :

13 janvier  
10 février  
10 mars  
7 avril  
5 mai  
2 juin  
30 juin  
28 juillet  
24 août

**SIREDOM**  
**NOUVEAUX HORAIRES 2026**

**À COMPTER**  
**DU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2026**  
**DANS TOUTES**  
**LES DÉCHÈTERIES DU SIREDOM**  
EN FONCTION DES JOURS D'OUVERTURE DE CHAQUE DÉCHÈTERIE

**HORAIRES D'OUVERTURE**  
(hors juillet et août)

du lundi au samedi 9h/12h15 et 13h/17h	dimanche et jours fériés 9h/12h
---	------------------------------------

**Horaires juillet et août**

du lundi au samedi 8h/14h30	dimanche et jours fériés 8h/12h
--------------------------------	---------------------------------------

85, rue du Nord Océan  
CS 90004 LESSES - 91000 EVRY-CORDEX  
01 69 24 23 30 - CONTACT@SIREDOM.COM  
@SIREDOM - #SIREDOM  
**SIREDOM**





# La recette

Le 20 mars prochain, c'est officiellement le printemps. Les jours sont de plus en plus longs, et la bonne humeur est au rendez-vous. Une période qui arrive à grands pas, durant laquelle beaucoup s'adonnent à des régimes en vue de l'été. En effet, le printemps est l'occasion parfaite pour prendre soin de soi et de son corps, en commençant bien sûr, par retrouver de bonnes habitudes alimentaires.

Dès les premiers jours printaniers, on dresse de jolies assiettes fraîches et colorées : carpaccio, salades, herbes et fromages frais sont de la partie. Sans oublier bien sûr, les fruits et légumes de saison. En plus d'être bons pour l'environnement, ces derniers répondent exactement aux besoins nutritionnels de notre organisme selon la période de l'année. Merci Mère Nature !

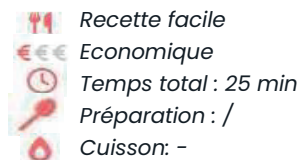
## Les légumes de printemps

Au printemps, les légumes verts sont à l'honneur. On les consomme sans modération puisque ces derniers sont bourrés de fibres facilitant la digestion, de vitamines, mais contiennent aussi beaucoup d'eau, ce qui permet de rester hydraté tout au long de la journée. On les cuisine cuits comme crus pour la plupart. L'asperge est sans hésiter la star de la saison, aussi bien en entrée qu'en accompagnement. On peut la servir froide comme chaude, recouverte d'une vinaigrette ou d'une mayonnaise classique par exemple. Il y a également les épinards, un antioxydant hors pair, le poireau, les petits pois, les radis, la courgette ou encore la pomme de terre. Il faudra attendre le mois de mai pour enfin pouvoir apercevoir des artichauts se glisser dans nos assiettes.

## Les fruits de printemps

Côté fruits, c'est le moment où jamais de profiter des derniers aliments exotiques. Sur les étagères, on trouve des kiwis, des avocats, de la banane, du citron, du pamplemousse ou encore des oranges. Avec la venue du printemps, on peut enfin se régaler autour d'une salade de fruits rouges qui reviennent en force dès le mois de mars-avril pour la fraise, avril pour la rhubarbe, ou mai pour la cerise, accompagné d'autres fruits comme la pêche.

## Carpaccio de merlan et condiments



- \* 4 filets de merlan de 160 g environ chacun
- \* 1 avocat
- \* 2 oignons nouveaux
- \* 1/2 concombre
- \* 2 citrons verts
- \* 1 gousse d'ail
- \* 1/2 botte de coriandre
- \* 1/4 de piment long vert
- \* 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- \* 12 cacahuètes salées

- \* Déposez les filets de merlan sur une planche, ôtez la peau et taillez finement la chair en carpaccio. Disposez les tranches sur des assiettes. Réservez 1 h au réfrigérateur.
- \* Epluchez l'avocat, les oignons nouveaux, le concombre, le piment et taillez le tout en petits dés.
- \* Epluchez l'ail et hachez-le. Hachez la coriandre lavée et séchée.
- \* Pressez les citrons verts. Hachez les cacahuètes.
- \* Dans un saladier, rassemblez l'avocat, le concombre, l'ail, les oignons, le piment vert, le jus des citrons verts, les cacahuètes, l'huile d'olive et mélangez bien.
- \* Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.
- \* Sortez les assiettes et assaisonnez légèrement la chair du merlan. Disposez dessus les condiments et servez.

**Bon appetit !!**



# Neige à Prunay

Nous avons subi dernièrement, un épisode neige et froid récemment.

Cela arrive quelquefois l'hiver, et c'est dans l'ordre des choses. Nous avons fait intervenir une société pour essayer de gérer au mieux cet événement (déneigement et salage) sur une grande partie du village, pour atténuer les désagréments.

Ces interventions ont un coût non négligeable et impactent le budget communal.

Nous pourrions contracter annuellement avec une société et ainsi garantir une parfaite utilisation des rues. Mais le coût serait disproportionné au vu de la fréquence des ces événements.

Alors l'hiver il faut se rappeler que quelquefois la météo occasionne quelques problèmes, qu'il faut accepter.

Toutefois, et c'est à souligner, nous remercions Quentin Hardy, qui a déneigé les rues de notre Commune le mercredi 7 janvier sans avoir été sollicité !

Respect, entraide, civisme !

Alors qu'un arrêté interdisait la circulation des tracteurs dans certaines régions...

Heureusement que le bon sens a pris le dessus quelquefois et que la solidarité est encore de mise dans nos villages ruraux avec des jeunes agriculteurs.....

La relève est là... et cela rassure...

Bravo et merci.



## A vos agendas !!!

- Art et matière du **24 Janvier au 8 Février** – les 50 ans !!
- Elections du bureau de l'Amicale Prunaysienne le **28 mars 2026**
- Encombrants le **Mercredi 10 Juin** matin



## Carnet

### Décès

#### *Toutes nos condoléances à la famille*

- Madame PINASSON Danielle le 8 Novembre 2025 dans sa 78<sup>ème</sup> année
- Monsieur SIMANDOUX Philippe le 18 novembre 2025 dans sa 62<sup>ème</sup> année
- Mme HARDY Evelyne le 17 décembre 2025 dans sa 68<sup>ème</sup> année

### Naissance

#### *Félicitations aux heureux parents*

- Matéyo RAULT 5 Rue de Sauxcelles né le 1er octobre 2025 à Fontainebleau

### Mariage

#### *Félicitations aux heureux mariés*

- Monsieur CORNET Baptiste et Mademoiselle GALISSER Lisa le 30 aout 2025
- Monsieur FERNANDES Victor et Mademoiselle SAUTES Ophélie 18 octobre 2025

### Nouveaux arrivants

#### *Bienvenue dans notre commune*

- Monsieur BERGERET Quentin et Madame LEPATRE Alexandra 13 Rue de l'Essonne
- Monsieur DUCROS François-Xavier 35 Rue de L'Essonne
- Monsieur ROTA Charles 19 Rue de l'Essonne
- Monsieur BELISE Grégoire et Madame TSHIMANBA Sarah 1 Bis Rue de Sauxcelles