

## LYON 5E RECETTES DE CUISINE

## Valérie Filhol : « La cuisine est un art »

Valérie partage sa passion pour la cuisine sur son blog où elle livre en détail ses recettes saines et inventives.

#### Quel est votre parcours ?

« Il est à l'image de ma personnalité. Organisée et ordonnée d'un côté et artistique et créative de l'autre. Par obéissance filiale, j'ai commencé par entreprendre des études comptables supérieures pour devenir expert-comptable. Mon diplôme en poche j'ai choisi de suivre un 3<sup>e</sup> cycle à l'institut de la mode à Paris. Ma carrière s'est déroulée, tantôt dans le monde de la mode, tantôt dans celui des chiffres. »

#### Lequel a eu votre préférence ?

« Celui de la mode, où j'ai travaillé plus de dix ans comme responsable de collection dans une maison de soieries lyonnaise, aujourd'hui disparue. Ce travail correspondait exactement à ma passion pour toutes les formes d'expressions créatives, comme la décoration, la couture et bien sûr, la cuisine. »

#### Pourquoi aimez-vous la cuisine ?

« La cuisine est un art qui permet de laisser libre cours à la créativité, tout



■ Valérie explique en photos toutes les étapes pour réaliser soi-même ses recettes. Photo Charles-Yves GUYON

en exigeant de la rigueur dans la méthode et l'organisation. J'ai toujours aimé cuisiner pour mes amis qui m'ont poussée à concourir. Les résultats que j'ai obtenus m'ont encouragée à créer

mon propre blog. J'ai suivi une formation de blogueur pro et 123degustez est né en septembre 2016. »

#### Que trouve-t-on sur votre blog ?

« Plus de 250 recettes axées sur une

#### BIO EXPRESS

- **Le 16 décembre 1961** : naissance à Lyon.
- **1983** : diplôme d'études comptables supérieures.
- **1985-1986** : 3<sup>e</sup> cycle, institut français de la mode à Paris.
- **1986-1996** : responsable de collection dans la soierie.
- **2001-2014** : responsable administrative et financière.
- **Septembre 2016** : création de 123degustez.

cuisine saine et créative, peu sucrée, avec des produits de saison, le plus souvent bio, parfois sans gluten, ni lactose. Pour chaque recette, un pas à pas en photo détaille les différentes opérations. Plus de 3 600 abonnés reçoivent ma newsletter et en moyenne 40 000 pages sont regardées chaque mois. »

#### Quels sont vos "best" ?

« La recette du poulet tandoori et la méthode pour faire cuire le quinoa et le petit épeautre. »

**PRATIQUE** <https://123degustez.fr>

## LYON 9E CHAMPVERT

## Journée philatélique au centre social ce samedi

Afin de promouvoir la philatélie auprès des plus jeunes, ce samedi, de 9 heures à 17 h 30 sans interruption, le Groupe philatélie du centre social et culturel de Champvert organise une bourse aux timbres-poste, documents et entiers postaux, vieux courriers, cartes postales.

Les bénéficiaires de la manifestation seront versés à l'association humanitaire Lyon Solidaire. Entrée libre et gratuite.

**PRATIQUE** Centre social et culturel de Champvert, 204, avenue Barthélémy-Buyer, Lyon 9<sup>e</sup>. Tél. 04.78.25.07.59. [www.cschampvert.com](http://www.cschampvert.com)

## LYON 1ER

## Ce samedi, la place du Griffon accueille la Fête des fleurs

Ce samedi, ce sera le moment idéal pour trouver les plantes qui orneront votre jardin ou votre balcon. Comme chaque année, l'association Quartier Capucins-Lyon Les Pentes organise la Fête des fleurs, place du Griffon. 1 500 plants cultivés par un pépiniériste à moins de 15 km de Lyon seront disponibles. Plantes à fleurs, ageratum, bégonia, bidens, brachicome, etc., plantes à petits feuillages, asparagus, coleus, petit lierre, ou encore aromatiques. Terreau au détail, engrais biologique, pots, jardinières, etc., seront aussi disponibles. Alors, prêt pour colorer vos fenêtres et vos balcons ?

**PRATIQUE** Fête des fleurs, ce samedi, de 10 à 15 heures, place du Griffon, Lyon 1<sup>er</sup>.



■ La place du Griffon se transforme en pépinière. Photo d'archives A.-C. FABRE

## CALUIRE-ET-CUIRE BASKET

## Les filles de l'ALC débute les playoffs pour accéder à la N2



■ L'équipe fanion du club avec le coach Florian Cloppet, le coach adjoint Romain Cotelle (à gauche) et Didier Perrin, dirigeant à l'ALC. Photo Sylvain PIALOT

Après une première partie de saison remarquable, ponctuée par 22 victoires en 22 matchs, les basketteuses de l'AL Caluire s'attaquent, ce dimanche, aux playoffs pour valider la montée en N2. « Notre capital confiance est au plus haut, il nous permet d'aborder les playoffs avec sérénité tout en restant prudent », souligne Florian Cloppet, le nouveau coach.

#### Le programme des phases finales

➤ **Etape 1** : accession en N2. Tous les matchs ont lieu le dimanche à 15 h 30. **Ce dimanche** : Chalons BC-AL Caluire.

**Dimanche 6 mai** : AL Caluire-Cournon.

**Dimanche 13 mai** : Cournon-AL Caluire.

**Dimanche 20 mai** : AL Caluire-Chalons BC.

Ce mini-championnat comprend également l'équipe de Furiani que Caluire ne rencontrera pas car les Corses étaient dans la même poule cette saison.

Caluire a gagné les deux matchs et ces victoires comptent pour la phase finale.

➤ **Etape 2** : titre de champion N3.

Les rencontres se disputeront à Digne-les-Bains, les 26 et 27 mai, puis à Eaubonne les 1<sup>er</sup>, 2 et 3 juin. La route est encore longue.

**PRATIQUE** Plus d'infos et de photos sur [leprogres.fr](http://leprogres.fr)