

Chères collaboratrices,  
Chers collaborateurs,

A peine commencé l'année que nous sommes déjà en mars. Le temps file à grand pas.

Dans ce premier numéro de l'année, vous aurez le plaisir de découvrir une partie de la vie de Christophe Bussard, technico-commercial pour le département «Cuisine & Habitat» à Bulle. Nous aborderons aussi la nouvelle législation sur le financement d'une formation supérieure. Vous aurez également un aperçu des différentes étapes pour réaliser le nouveau design des encartés pour le département électroménager.

Une nouveauté cette année ; nous allons mettre en avant les valeurs fondamentales de notre charte éthique dans les prochaines éditions de notre journal interne. Dans ce premier numéro, c'est la notion de «respect» qui est à l'honneur.

Une belle année 2018 s'annonce en perspective avec de nos nouveaux challenges. Les objectifs ont été fixés. Il ne reste plus qu'à relever le défi. Et c'est grâce à la motivation de chaque collaboratrice et chaque collaborateur que nous y arriveront.

Pour conclure, nous souhaitons vous présenter, à chacune et chacun d'entre vous, nos meilleurs voeux d'amour, de santé et de bonheur pour 2018 !

*Christian & Pascale*

# La Famille

*c'est là où la vie commence  
& où l'amour ne finit jamais.*



La rubrique **PORTRAIT** met en évidence un collaborateur de l'entreprise dans sa vie professionnelle et/ou extra-professionnelle. Cette rubrique offre un regard sur une activité parfois discrète ou quelque peu méconnue exercée par ceux que nous côtoyons quotidiennement. C'est Christophe Bussard – technico-commercial pour le département «Cuisine & Habitat» de Bulle – qui est à l'honneur dans ce numéro.

*Quentin, le fils de Christophe et Nathalie, nous raconte son adoption avec sa soeur, Nell...*

**Pour cette 11<sup>e</sup> édition, Christophe Bussard nous partage une partie de sa vie. C'est à travers les yeux de son fils, Quentin, qu'il nous raconte le début de l'histoire d'une famille pleine d'amour !**

**CHRISTOPHE  
EN QUELQUES MOTS**

- > Âgé de 44 ans
- > Habite à Charmey
- > Marié à Nathalie
- > Papa de Nell (19 ans) et Quentin (20 ans)
- > Travaille au Centre Riesen depuis 2017

« Salut, je m'appelle Balin Lubtchov Hristev, je suis né en Bulgarie en 1998. Mes parents biologiques m'aiment beaucoup, mais ils étaient très pauvres. Ils ont donc décidé de m'offrir toutes les chances de vivre une vie meilleure que celle qu'ils pouvaient me donner.

Je suis resté plusieurs mois dans un orphelinat à Pazardjik. Au mois de juillet, j'ai eu la chance de rencontrer pour la première fois, mes nouveaux parents, Nathalie et Christophe. Les démarches pour m'adopter ont été assez courtes. Elles ont débuté en août 1998 et je suis devenu officiellement leur fils en avril 1999. Ils sont ensuite venus me voir en juillet 1999. Puis, je suis parti de l'orphelinat, le 18 décembre, pour arriver pour la première fois en Suisse, le 20 décembre 1999. Je m'appelle maintenant Quentin Balin Bussard.

Comme quoi, les adoptions ne sont pas toujours difficiles. C'est beaucoup de travail et de volonté, mais de toute façon, mes parents disent qu'ils recommenceraient demain s'il le fallait.

A gauche, c'est la première photo de moi que mes parents, Nathalie et Christophe, ont fait quand ils sont venus me voir pour la première fois en Bulgarie. Durant les démarches, Maman avait cette photo sur son bureau au travail, et Papa n'arrêtait pas de regarder la sienne qui était dans sa caisse à outils, car ils étaient, tous deux, très impatients que j'arrive.



Quatre mois après mon arrivée en Suisse, on recevait un téléphone pour nous annoncer que j'avais une petite sœur en Bulgarie. Pour Nathalie et Christophe, il était clair que nous allions tout faire pour être réunis.

Après quelques mois de démarches, nous avons été voir ma sœur, en Bulgarie, en janvier 2001. J'ai revu l'orphelinat et les gens qui s'occupaient de moi, mais je ne me souvenais de personne. C'est la première fois que je voyais ma petite sœur. Elle s'appelait Yordanka Lubtchova Hristeva et avait une année quand je l'ai connue. Maintenant, elle s'appelle Nell Yordanka, Bussard comme moi.

On vit désormais tous ensemble. D'abord, on habitait Crésuz, puis mes parents ont construit une maison à Charmey où nous vivons depuis quelques années. En 2004, et après de nouvelles démarches, ma sœur et moi, nous sommes devenus Suisse et on a enfin été mis sur le livret de famille de mes parents.

D'ailleurs n'ai-je pas l'air Suisse ? En tout cas gruérien... Je suis très fier de vous avoir présenté ma famille et le début d'une belle histoire pleine d'amour! J'aurais pu vivre en Asie, en Amérique et à bien d'autres places encore, mais le destin a voulu que ce soit en Suisse, ici à Charmey.

Et quand on parle de destin, je vais vous dire deux-trois petites choses rigolotes :

- > Tout d'abord, bien qu'on ait pas le même sang, je vous laisse voir à quel point, maman et moi, on se ressemblait petits (page 7). Quel joli hasard !
- > Ensuite, le jour où mes parents me prenaient à l'orphelinat, soit le 18 décembre 1999, c'est le jour où ma sœur Nell est née, mais on ne l'a su que 4 mois plus tard.
- > De plus, mon ancien nom de famille, Hristev, signifie Christophe comme le prénom de mon papa.
- > Et enfin, mon anniversaire est le 28 avril et ma maman le 29, avec 30 ans de différence. Quand j'aurais 10 ans, maman en aura 40...

Alors vous voyez, mes parents le disent toujours, on était VRAIMENT fait pour S'AIMER... », Quentin.



*L'orphelinat en Bulgarie*



*Moi et maman, quand nous étions petits*



*Ma soeur, Nell*



*Ma soeur et moi, petits et grands*



*Une famille formidable*



La rubrique ACTUALITE se penche sur des faits récents qui touchent de près ou de loin le Centre Riesen, que ce soit dans sa globalité ou plus spécifiquement l'un de ses départements. Il peut s'agir de changements de réglementation, d'agissements de nos concurrents, de bouleversements économiques, etc.

### *Le financement d'une formation professionnelle supérieure*

**Les cours préparatoires aux examens professionnels fédéraux bénéficient d'un nouveau financement dès le 1<sup>er</sup> janvier 2018. Si les efforts en vue d'un soutien financier plus systématique et plus soutenu des candidats sont à saluer, les employeurs désireux de continuer à soutenir financièrement la formation continue de leurs employés doivent s'adapter à la nouvelle législation.**

La formation professionnelle supérieure permet d'acquérir des qualifications en vue d'exercer des activités professionnelles complexes impliquant des responsabilités élevées. Elle prépare des professionnels qualifiés à l'économie. Chaque année, près de 26'700 personnes obtiennent un diplôme de la formation professionnelle supérieure, dont 26'345 sont réglementés par la Confédération. (Office fédéral de la statistique, 2016)

La formation professionnelle supérieure permet aux professionnels titulaires d'un certificat fédéral de capacité (CFC) ou d'un diplôme équivalent au degré secondaire II de se spécialiser et d'approfondir leurs connaissances. La formation professionnelle supérieure repose sur l'expérience professionnelle acquise antérieurement.

La formation professionnelle supérieure prend appui sur l'expérience professionnelle. En combinant l'enseignement et la pratique professionnelle, elle reprend au degré tertiaire la logique du système dual de formation professionnelle. La formation professionnelle supérieure est axée sur l'acquisition de compétences et la prise en compte des besoins du marché du travail. Elle encourage l'apprentissage basé sur la pratique, l'application rapide des connaissances professionnelles nouvellement acquises et un rythme d'innovation élevé. Autant d'éléments qui font d'elle un vivier de professionnels qualifiés pour l'économie suisse hautement spécialisée.

La formation professionnelle supérieure, les universités, les Hautes écoles spécialisées et les Ecoles polytechniques fédérales constituent le degré tertiaire du système éducatif suisse.

La formation professionnelle supérieure comprend :

- > examens fédéraux (examens professionnels et examens prof. supérieurs);
- > filières de formation des écoles supérieures (ES).

### FINANCEMENT AXÉ SUR LA PERSONNE

Dorénavant, les subventions seront versées directement au candidat qui se présente à un examen fédéral, indépendamment de la réussite ou de l'échec de l'examen. Les prestataires de cours délivrent aux candidats une attestation pour les frais effectivement payés par ces derniers. Une éventuelle contribution que l'employeur aurait versée directement au prestataire diminuera le montant figurant sur l'attestation.

### SUBVENTION

La Confédération rembourse 50% des frais de cours pris en considération, avec une subvention maximale de 9'500 francs pour un examen professionnel et de 10'500 francs pour un examen professionnel supérieur. Les frais de déplacement, de nuitées et de repas ne sont pas pris en considération.

En principe, la subvention est payée après que le candidat ait passé l'examen fédéral. En conséquence, le candidat est obligé de préfinancer les cours préparatoires. Pour faire valoir son droit à la subvention, le candidat doit faire une demande sur un portail en ligne (dès janvier 2018) et joindre les factures et attestations de paiement pour un cours préparatoire ainsi que la décision d'examen. Cela doit être fait dans les deux ans après la notification du résultat d'examen.

Exceptionnellement, la Confédération peut attribuer des subventions partielles avant que le candidat passe l'examen. Cette procédure n'est applicable qu'aux candidats payant moins de 88 francs d'impôt fédéral direct selon la dernière taxation fiscale et moyennant une déclaration écrite par laquelle le candidat s'engage à passer l'examen fédéral et à produire, au plus tard dans les 5 ans suivant la demande de subvention, la décision concernant la réussite ou l'échec à l'examen fédéral. L'octroi de subventions partielles n'est possible que si les frais de cours pris en considération dépassent 3'500 francs.

### COURS CONCERNÉS

Le nouveau financement concerne les cours préparatoires aux examens professionnels fédéraux «avec brevet fédéral» et aux examens professionnels fédéraux supérieurs «avec diplôme fédéral». Seuls les cours inscrits sur la liste des cours préparatoires peuvent donner droit à une subvention. Le

collaborateur ainsi que son employeur sont donc tenus de vérifier si le cours et le prestataire envisagés figurent sur cette liste, faute de quoi les frais de cours seront entièrement à la charge du participant. Les taxes d'examens ne donnent pas droit à une subvention.

### CONTRIBUTION DE L'EMPLOYEUR

Beaucoup d'employeurs participent aux frais de cours de leurs collaborateurs. Il leur est vivement conseillé de verser dorénavant leur contribution financière directement au collaborateur et de ne pas effectuer de paiements aux prestataires de cours. En effet, si le prestataire de cours reçoit un paiement de l'employeur, il devra en tenir compte au moment de délivrer l'attestation de paiement au candidat, et la charge finale du candidat sera plus importante.

Exemple : le collaborateur participe à un cours qui coûte 12'000 francs et l'employeur souhaite participer à hauteur de 4'000 francs. Si l'employeur verse sa contribution au prestataire, ce dernier délivrera une attestation de paiement pour 8'000 francs et le collaborateur touchera 4'000 francs de subvention. La charge du collaborateur après la subvention sera de 4'000 francs. En revanche, si l'employeur verse sa contribution directement au collaborateur, le prestataire de cours délivrera une attestation de paiement pour 12'000 francs et l'employé touchera une subvention de 6'000 francs. Sa charge après la subvention sera de 2'000 francs.

Plus d'informations sur [www.sefri.admin.ch](http://www.sefri.admin.ch).

### La Direction



## VIE DE L'ENTREPRISE

### Chronique du personnel

JUBILAIRE 2018



**Claude AEBY**  
Technico-commercial  
Electroménager, Fribourg

Nous le félicitons pour son engagement durable et le remercions de sa fidélité !

10  
ans

#### ANNIVERSAIRES

13 avril  
**Françoise CASTELLA**  
Electroménager

22 avril  
**Eliane ANDREY**  
Electroménager

11 juin  
**Vincent SCHOUWEY**  
Electroménager

17 avril  
**Adriano DE OLIVEIRA**  
Autoteknika

7 mai  
**Jean-Baptiste COTTIER**  
Autoteknika

13 juin  
**Mireille RIESEN**  
Administration

18 avril  
**Justine GENOUD**  
Autoteknika

11 mai  
**Claude AEBY**  
Electroménager

14 juin  
**Ludovic RIESEN**  
Electroménager

21 avril  
**Mickael JACQUIER**  
Cuisine & Habitat

10 juin  
**Alexandre GRANDJEAN**  
Autoteknika

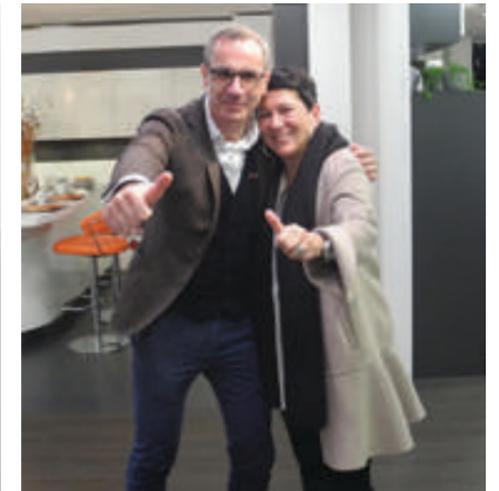


La rubrique VIE DE L'ENTREPRISE s'articule autour de plusieurs thèmes qui ponctuent le quotidien du Centre Riesen. Des nouveaux collaborateurs aux jubilés en passant par les rétrospectives d'évènements, chaque épisode mérite d'être relevé. Nous ne manquons pas non plus de vous tenir informés sur les dates importantes à retenir. Cet espace se concentre en outre sur des projets internes à l'entreprise.

# BON ANNIVERSAIRE

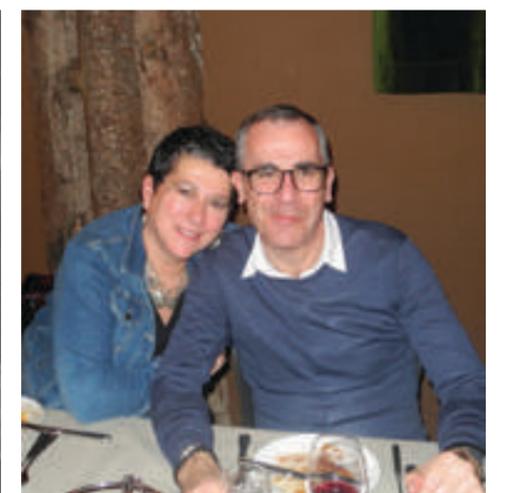
Rétrospectives d'événements  
en photo...

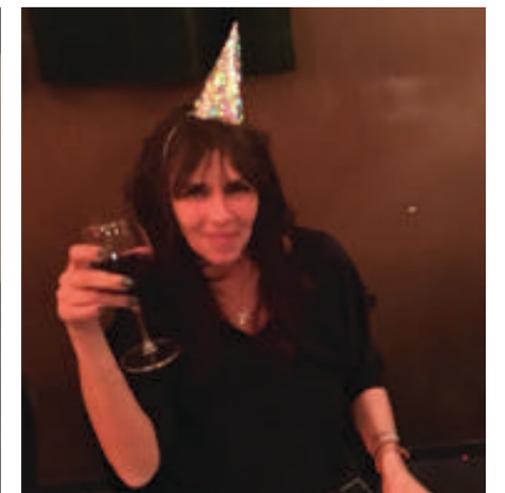
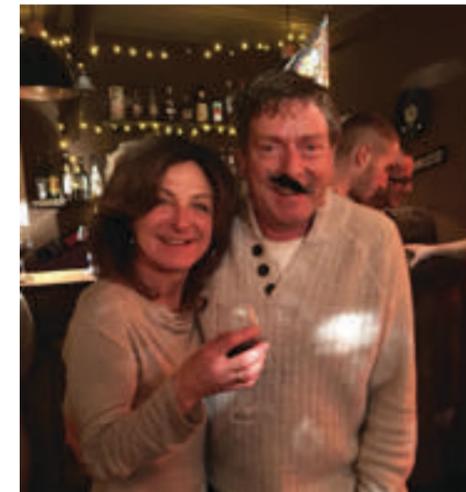
APÉRITIF DE NOËL, 21.12.2017





SOUPER D'ENTREPRISE, 19.01.2018





## Calendrier

29 mars, 12 et 26 avril, 17 et 31 mai, 14 juin 2018

**Action Day**  
Autoteknika

4 mai 2018

**Journée des cadres**  
Cuisine & Habitat, Electroménager, Autoteknika

4, 5 et 7 juin 2018

**Encarté Été**  
Electroménager



## Notre charte éthique et ses valeurs

### AVANT-PROPOS

Depuis plusieurs années, le Centre Riesen vit une solide histoire de croissance qui lui permet de consolider le capital le plus important : la confiance. Les succès encouragent le Centre Riesen à progresser.

Comprendre, préparer ou imaginer l'avenir est une préoccupation humaine. Plus une entreprise est ouverte aux idées «neuves», moins le maintien de la compétitivité lui coûtera. C'est vrai, il ne sert à rien de se prévaloir des succès passés, ce qui importe, c'est la capacité de se remettre en cause, d'innover et de créer. Il faut donc de l'audace...

Se conduire avec éthique implique que nous nous conformions tant à l'esprit qu'à la lettre des lois et des réglementations qui s'appliquent à nos divers secteurs d'activités. Cela signifie également que nous respectons les valeurs de l'entreprise et les principes directeurs de sa charte éthique.

Dans cette charte, nous affirmons notre volonté de respecter les standards les plus exigeants en matière d'éthique. La charte éthique contient les principes utiles à chacun d'entre nous pour savoir comment se conduire avec courage et confiance, même dans les situations difficiles. Cette charte a pour objectif d'encourager le respect.

Faire preuve d'éthique dans nos activités professionnelles n'incombe pas uniquement à la direction et aux cadres de l'entreprise ; c'est l'affaire de tous, à tous les niveaux de notre organisation. A chacun de nous de veiller à ce que sa conduite soit toujours conforme à cette charte.

Cette charte ne peut bien sûr pas couvrir toutes les situations professionnelles ni tous les domaines d'activité de la société. En dernier recours, pour décider de la conduite adéquate, n'hésitez pas à solliciter les conseils de vos supérieurs, de vos collègues, avant de vous en remettre à votre propre jugement.



### NOS VALEURS : DES FONDAMENTAUX

Un ensemble de valeurs communes régit le fonctionnement du Centre Riesen et de ses collaborateurs. Ces valeurs sont l'héritage vivant de notre histoire et de notre identité. Dans ce premier numéro de l'année, c'est « LE RESPECT » qui est mis en avant ci-après.

### LE RESPECT

Le respect peut être défini comme une attitude visant à ne pas porter atteinte à l'intégrité d'autrui. C'est à travers le respect de l'autre que se met en place notre désir de réalisation. Se sentir respecté, c'est sentir que l'on a suffisamment de valeur pour être traité avec justice et équité.

Dans notre société, le respect passe inmanquablement par le travail. Cela permet de développer un talent reconnu dans un domaine particulier et de bénéficier du plaisir de bien faire. Cet élément est sans doute ce qui permet, avec l'amour, de nourrir le plus puissamment l'estime de soi.

Durant plus de 80 années d'histoire entrepreneuriale, l'intérêt de nos clients et de nos collaborateurs a toujours été au cœur de nos décisions stratégiques. Notre approche privilégie les besoins des métiers et de nos clients. Nous considérons nos collaborateurs comme le principal atout du Centre Riesen. Nous témoignons notre confiance à chaque individu en lui laissant l'autonomie nécessaire à l'accomplissement de sa mission.

Que ce soit pour la fidélisation de nos clients, des collaborateurs ou des fournisseurs, le respect demeure primordial. Lorsqu'un collaborateur se sent respecté, il s'implique davantage et fournit un travail de meilleure qualité. En respectant les clients et les fournisseurs, nous aurons plus de chances d'obtenir leur confiance. Un client qui se sent mal reçu ou qui n'est pas satisfait de nos services n'hésitera pas à aller chez la concurrence.

Il est important de faire preuve de politesse et de courtoisie, car ces dernières sont les bases du respect. Le comportement d'un collaborateur reste un facteur qui impacte la motivation de ses collègues. Et il ne faut pas oublier que la motivation demeure essentielle au bon fonctionnement d'une entreprise.

Pour conclure, le Centre Riesen attache une grande valeur au respect. C'est notamment grâce à ce dernier que la bonne ambiance générale règne au sein de notre entreprise. Nous remercions ainsi chaque collaboratrice et chaque collaborateur de l'appliquer au quotidien.

### La Direction

Extension de garantie **5 ans** dès CHF 42.50

**639.-**

**BOSCH**

**Plan de cuisson vitrocéramique | PKF645**

- 4 zones dont 1 zone variable de 21 cm
- 17 niveaux de puissance • commandes sensibles
- minuterie • 230 V / 16 A • HxLxP : 43 x 583 x 513 mm.

Modèle à induction: SIEMENS EX651FEB1 à CHF 950.-

**1390.-**

**689.-**

**BOSCH**

**Four | HBN5 inox**

- volume 66 l • 5 modes de cuisson
- autonettoyant • préchauffage Booster
- minuterie • 230 V / 16 A
- HxLxP : 60 x 60 x 55 cm.

**529.-**

**399.-**

**BOSCH**

**Aspirateur sans sac | BGS**

technologie SmartSensor  
intégrée et intelligente

**499.-**

**379.-**

**Rowenta**

**Aspirateur et nettoyeur**

- aspire et nettoie les sols en
- puissance 1700 W • élimine
- des bactéries et des germes

Nettoyage parfait 2x plus rapide

**NOUVEAUTÉ**

La rubrique A L’AFFICHE a pour but de présenter en détail un produit innovant proposé par l’un de nos secteurs d’activité ou alors un projet voire une réalisation importante impliquant les collaborateurs de l’entreprise. Cet espace vous permet ainsi de découvrir les composantes majeures des départements différents de celui auquel vous appartenez.

*Nouveau design pour les encartés du ménage...*

**Une touche de couleur et une personnalisation en fonction des saisons, tel est le nouveau design de nos encartés réalisés pour le département «Electroménager».**

Afin d’améliorer la lisibilité des encartés, nous avons déjà effectué des modifications en 2017, avec la suppression des encadrés bleus contenant les caractéristiques des produits.

Nous étions satisfaits du résultat. Cependant, après réflexion à l’interne, nous avons constaté qu’il manquait quelque chose... Mais quoi ? De la chaleur et de l’émotion ! Et oui, l’émotion est très importante, surtout en terme de communication. Les émotions sont universelles, elles s’expriment de la même manière quelle que soit la culture. L’expression de la colère ou de la tristesse est perçue de la même façon partout dans le monde. Elles ont également un rôle prépondérant sur la mémoire. Compte tenu de l’intensité de celles-ci, la mémoire est affectée à plus ou moins grande échelle, sur le court ou long terme. Tout le monde, ou presque, se souvient de ce qu’il faisait lors du 11 septembre 2001.

La question qu’on s’est ensuite posée est : comment intégrer de l’émotion, sans perturber la lisibilité et en restant dans la corporate du Centre Riesen ? Puis, en collaboration avec le graphiste, nous avons essayé plusieurs variantes pour arriver à la version finale. Vous trouverez, ci-après, un aperçu des évolutions de nos encartés et des étapes réalisées en ce début d’année afin de trouver le design idéal.



## ENCARTÉS 2017

**centre RIESEN** Cuisine & Habitat  
Fribourg | Bulle | Payerne  
Electroménager

Offres valables dans nos trois magasins

Extension de garantie 5 ans dès CHF 99.-

www.centre-riesen.ch

Fribourg Granges-Paccot • 026 460 86 00 | Bulle Rue de l'Étang 15 • 026 425 50 50 | Payerne La Palaz B2 • 026 662 04 04

**centre RIESEN** Cuisine & Habitat  
Fribourg | Bulle | Payerne  
Electroménager

3 MAGASINS + 1 E-SHOP POUR VOUS SERVIR !

Extension de garantie 5 ans dès CHF 99.-

www.centre-riesen.ch

Fribourg Granges-Paccot • 026 460 86 00 | Bulle Rue de l'Étang 15 • 026 425 50 50 | Payerne La Palaz B2 • 026 662 04 04

**centre RIESEN** Cuisine & Habitat  
Fribourg | Bulle | Payerne  
Electroménager

Offres valables dans nos trois magasins

Extension de garantie 5 ans dès CHF 99.-

www.centre-riesen.ch

Fribourg Granges-Paccot • 026 460 86 00 | Bulle Rue de l'Étang 15 • 026 425 50 50 | Payerne La Palaz B2 • 026 662 04 04

**centre RIESEN** Cuisine & Habitat  
Fribourg | Bulle | Payerne  
Electroménager

Offres valables dans nos trois magasins

Extension de garantie 5 ans dès CHF 99.-

www.centre-riesen.ch

Fribourg Granges-Paccot • 026 460 86 00 | Bulle Rue de l'Étang 15 • 026 425 50 50 | Payerne La Palaz B2 • 026 662 04 04

## ENCARTÉS MARS 2018 - DIVERSES ÉTAPES POUR ARRIVER À LA VERSION FINALE

**centre RIESEN** Cuisine & Habitat  
Fribourg | Bulle | Payerne  
Electroménager

Offres valables dans nos trois magasins

Extension de garantie 5 ans dès CHF 99.-

www.centre-riesen.ch

Fribourg Granges-Paccot • 026 460 86 00 | Bulle Rue de l'Étang 15 • 026 425 50 50 | Payerne La Palaz B2 • 026 662 04 04

**centre RIESEN** Cuisine & Habitat  
Fribourg | Bulle | Payerne  
Electroménager

Offres valables dans nos trois magasins

Extension de garantie 5 ans dès CHF 99.-

www.centre-riesen.ch

Fribourg Granges-Paccot • 026 460 86 00 | Bulle Rue de l'Étang 15 • 026 425 50 50 | Payerne La Palaz B2 • 026 662 04 04

L'image, ci-dessus à droite, représente la version finale de l'encarté de mars 2018. Comme vous avez pu le constater, plusieurs variantes ont été réalisées afin d'arriver au design définitif. On retrouve de la chaleur grâce au fond de couleurs. Les différents pictos (fleurs, papillons, oiseaux, etc.) symbolisent le printemps et provoquent une certaine émotion.

Ces modifications permettent non seulement d'apporter de la chaleur et de l'émotion, mais également d'augmenter notre impact visuel auprès de notre public-cible grâce à une personnalisation en fonction des saisons. Ce nouveau design correspond tout à fait à l'image du Centre Riesen; il se veut frais, dynamique et chaleureux.

L'encarté « Printemps 2018 » est paru dans La Liberté du 12 mars (39'000 exemplaires), La Gruyère du 13 mars (16'200 exemplaires) et la Broye du 15 mars (26'500 exemplaires - tirage augmenté). Soit plus de 80'000 encartés distribués dans le canton de Fribourg et la Broye vaudoise, sans oublier les 1'500 exemplaires disponibles dans nos trois magasins.

Si vous avez reçu des commentaires au sujet de ce nouveau design, qu'ils soient positifs ou négatifs, je serais très intéressée à les connaître. Je vous remercie ainsi de me contacter par téléphone 026 460 86 49 (direct : 235) ou par email à [laura.crausaz@centre-riesen.ch](mailto:laura.crausaz@centre-riesen.ch).

Laura



La rubrique BONS PLANS est conçue par et pour les collaborateurs de l'entreprise. Il s'agit d'un espace au sein duquel chaque collaborateur peut – par l'intermédiaire de la responsable de la communication – échanger diverses informations utiles pour la vie personnelle. Il peut s'agir de bons plans (co-voiturage, baby-sitting, etc.), d'annonces à propos de biens ou de services, de propositions de recettes, de coups de cœurs (livres, lieux, etc.).

## BONS PLANS

### FAITES LE PLEIN DE VITAMINE!

*LE MOT ANGLAIS «SMOOTH» QUI SIGNIFIE DOUX, CRÉMEUX ET LISSE, EST À LUI SEUL UNE PROMESSE DE PLAISIR DES SENS. UNE BONNE CARGAISON DE VITAMINES À L'HEURE DU PETIT-DÉJEUNER OU ENTRE LES REPAS. LES SMOOTHIES SONT AUSSI FACILES À EMPORTER.*

#### > Idéal pour le déjeuner

Ultra simple à préparer, ce smoothie vous permet de faire le plein de vitamine C pour affronter une journée de travail.

Ingrédients (pour 2 verres) :

- 25 cl de lait de soja, 2 bananes, 4 kiwis, 2 oranges.

Préparation : mettez dans le mixer les bananes coupées et la chair des kiwis. Ajouter le jus des 2 oranges, puis le lait de soja. Mixez, c'est prêt !

Le petit plus : vous pouvez utiliser un lait de soja vanillé pour un smoothie encore plus doux et savoureux !

#### > Antioxydant aux fruits rouges

Absolument délicieux, ce smoothie peut se préparer avec des fruits rouges frais ou surgelés, en fonction de la saison !

Ingrédients (pour 1 verre) :

50 g myrtilles, 50 g framboises, 1 orange, 1 banane.

Préparation : coupez l'orange en 2 et pressez son jus. Versez-le dans le mixer. Coupez la banane en morceaux. Mettez la banane, les myrtilles et les framboises dans le mixer avec le jus d'orange et mixez.

Le petit plus : vous pouvez le sucrer légèrement au moment de servir pour atténuer l'acidité des fruits rouges !



## REDACTION

*Cette édition vous a plu ?  
A-t-elle répondu à vos attentes ?*

**Vos commentaires, idées et suggestions sont les bienvenus. Proposez des sujets qui vous intéressent afin de nourrir les prochains numéros.**

### Contact

Laura Crausaz  
T. +41 (0) 26 460 86 49  
T. interne : 235  
laura.crausaz@centre-riesen.ch

### Prochaine édition

18 juin 2018

### Impressum

Editeur : Centre Riesen SA  
Conception/rédaction/création/mise en page : Laura Crausaz  
Photos : Fotolia, Google, Centre Riesen SA  
Impression : Centre Riesen SA

**centre *RIESEN***

**Fribourg | Bulle | Payerne**

*www.centre-riesen.ch*

 E-shop

Fribourg | Bulle **auto**  
**TEKNIKA**  
by centre **RIESEN**

*www.autoteknika.ch*

