

## RECETTE

## Emincé de boeuf au four

## Ingrédients

600 g de ragoût de boeuf  
2 cs d'huile d'olive  
1 oignon, 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle  
2 gousses d'ail  
1 tomate  
1 poivron  
Le vert d'un poireau  
1 cc de sel, poivre, herbes de Provence  
2 cs de sauce worcester  
2 dl de vin  
1 römertopf (plat en terre cuite avec couvercle pour la cuisson au four. Il faut au préalable le remplir d'eau froide pour qu'il supporte la chaleur sans problème)

## Préparation

Préparer un mélange pour faire mariner la viande: couper les légumes, ajouter les épices, les herbes et l'huile.  
Mélanger tous les ingrédients dans un récipient suffisamment grand. Ajouter la viande et bien mélanger avec une spatule en bois, jusqu'à ce que l'assaisonnement soit réparti. Couvrir et laisser au frais une nuit.  
Déposer la viande, les légumes et le liquide obtenu dans le römertopf égoutté: ajouter le vin. La viande ne doit pas être totalement recouverte de liquide. Déposer dans le four froid, réglé à 100°. Cuire environ 5 heures, à la même température. En cours de cuisson, vérifier l'assaisonnement, au besoin ajouter un peu d'eau ou de bouillon.

## COUPLE

## Ne pas être seul en cas de séparation

**Des rencontres de groupe pour surmonter une mauvaise passe sentimentale! L'Office familial de la ville de Fribourg renouvelle son offre en proposant des entretiens tous les 15 jours.**

Cette association propose d'aider des personnes ayant souffert d'une rupture à se sortir plus aisément de cette impasse affective, qu'il s'agisse d'un divorce ou d'une séparation difficile.

Après un entretien personnel, les intéressés pourront prendre part aux réunions. Elles ont lieu tous les 15 jours sous la direction d'une conseillère conjugale. Fondées sur le respect et le non-jugement, ces rencontres se déroulent dans un climat de stricte confidentialité et sont centrées sur l'écoute, le dialogue ainsi que les échanges de points de vue.

Un groupe de langue allemande est également en train de se constituer. (obj/com)

Informations auprès du Service de consultation conjugale au 026 322 54 77 ou au 079 290 07 46.

## ASSOCIATION

## Les bouchons du coeur!

**Grâce à la récolte, au recyclage puis à la vente des bouchons de bouteilles PET, l'association Les Bouchons du Coeur soutient des associations caritatives ou des institutions.**

Pour aider les institutions au mieux, l'association doit récolter un maximum de bouchons. Pour ce faire, elle a besoin de vous! (obj/com)

Informations au 026 411 06 68, recolte@lesbouchonsducoeur.ch ou sur [www.lesbouchonsducoeur.ch](http://www.lesbouchonsducoeur.ch)

## COMPTOIR DE PAYERNE

## Jouer trente parties d'échecs en même temps!

Le Comptoir de Payerne ouvre ses portes du vendredi 7 au dimanche 16 novembre.

L'hôte d'honneur de cette année est la station de ski d'Anzère. Un nouvel agencement des stands est proposé. Outre l'espace mariage et l'espace artisanal,

un espace dédié au sport fait désormais son apparition.

Le jeu d'échecs animera les 15 et 16 novembre avec la présence samedi d'Alexandre Vuilleumier, jeune maître international qui affrontera dans une partie simultanée une trentaine

d'autres joueurs. Un tournoi d'échecs aura lieu dimanche de 11h à 17h.

(obj/com)

Ouverture des stands:  
Lundi à vendredi 18h-22h30  
Samedi 13h30-22h30  
Dimanche 13h30-20h00  
Infos sur [www.comptoir-payerne.ch](http://www.comptoir-payerne.ch)

## ÉCHO DU COMMERCE

HUBERT ETTER ET FILS SA

## Cinquante ans d'activité

**Figurant parmi les pionniers spécialistes de l'assainissement, Hubert Etter et Fils SA célébrera le samedi 8 novembre son 50<sup>e</sup> anniversaire.**

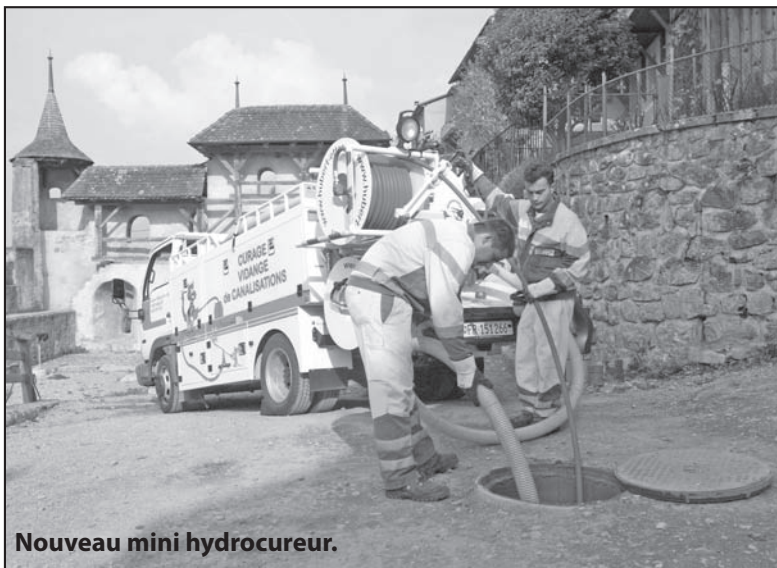
De 3 employés en 1958, notre entreprise compte aujourd'hui une cinquantaine de collaborateurs conduisant à plein-temps, une trentaine de véhicules et d'engins particuliers.

En effet, depuis toujours, Hubert Etter et Fils SA s'est spécialisé et sans cesse perfectionné dans des domaines aussi divers que l'hydrocurage et l'assainissement de canalisations, l'expertise et la recherche vidéo, la vidange et le traitement des déchets de fosses, de séparateurs, etc...

Parmi ses nombreuses spécialités, un super-aspirateur permettant aussi bien d'aspirer que de refouler un grand nombre de matériaux a fait d'Hubert Etter et Fils S.A. un leader dans ce domaine.

## HAUTE PRESSION

Passé maître dans l'art du travail à l'eau à très haute pression, notre société se distingue par la



Nouveau mini hydrocureur.

qualité de ses prestations. La rapidité et l'accessibilité de ces services d'hydrodémolition constituent un avantage certain pour qui recherche avant tout l'efficacité.

Profitant également d'un parc conséquent de véhicules, de benes, de conteneurs et de compacteurs, Hubert Etter et Fils SA est à même de fournir toute une gamme de solutions pour le transport et la prise en charge de n'importe quel déchet.

Dans le but de faire découvrir au grand public leurs derniers développements techniques, le fondateur de l'entreprise, M. Hubert Etter, ses enfants et l'ensemble du personnel vous invitent cordialement le samedi 8 novembre de 10h00 à 15h00 à visiter leurs dépôts et ateliers à Vuadens.

Hubert Etter et Fils SA, Le Dally 565  
1628 Vuadens  
[www.hubert-etter.ch](http://www.hubert-etter.ch)  
026 919 87 80

## ÉCHO DU COMMERCE

LA VIE EST SYBELLE, À VILLARZEL (VAUD)

## Coach - Coaching... De quoi tu parles?

**Ces derniers temps les médias ne parlent que de coach, de coaching, d'être coaché... A croire qu'il n'est plus possible de vivre sans. La Vie est Sybelle vous propose de vivre avec!**

Vivre avec... mais vivre avec quoi? Avec qui?

La Vie est Sybelle vous propose de vivre avec vous-même de mettre à jour et de vivre avec:

- vos sentiments
- vos talents
- vos valeurs
- vos besoins
- vos demandes

Tout cela pour vivre avec plus de conscience, avec plus de paix et de cohérence intérieures.

Rappelez-vous que ce sont vos pensées, les décisions que vous prenez, les actions que vous entreprenez qui façonnent votre réalité... plaisante ou pas.

## UN ET UN NE FONT PAS DEUX!

La Vie est Sybelle vous éclaire sur toutes ces interactions et vous accompagne dans votre:

- vie personnelle
- vie de couple



Sybille Luginbühl, coach professionnelle certifiée.

- vie familiale
- vie professionnelle
- vie sociale.

En cheminant avec Sybelle, coach professionnelle certifiée, 1 + 1 n'est pas égal à 2, mais à puissance 2.

Cheminer avec Sybelle, chez elle, à Villarzel (Vaud) c'est être entendu, voir plus clair dans une situation et en vous.

C'est vous rencontrer vous-même, ajouter de la vie à votre

propre vie et... en passant à l'action transformer l'impossible en infinis possibles.

*«Avoir une vision sans action, ce n'est qu'un rêve. Agir sans vision, c'est de l'agitation. Une vision et des actions cohérentes... changent le monde»*  
Nelson Mandela.

La Vie est Sybelle - coaching de transformation  
[www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)  
natel prof : 077 430 43 40  
tél. privé : 026 668 13 13

## THÉÂTRE

## Diarrhée verbale...

**Le théâtre des Hameau-Z'arts à Payerne propose les 20 et 21 novembre un one-man-show de Vincent Roca.**

Un éboullis de mots et torrent de phrases avec vent force 8 sur l'échelle de Voltaire va envahir la Broye avec Vincent Roca qui a pioché dans ses presque 8 ans de «Fou du Roi» de Stéphane Bern sur France-Inter pour un «Délirium très mots», spectacle parlant sans cholestérol, avec sel et épices.

Avec plus de 600 chroniques, 500'000 mots, 430 invités, du pipeau, du people, des papis d'Ormesson, des sportifs, des femmes, des bureaucrates-papier, des grattes-papilles, des pipelettes, des pompeux, des poupées Dombasle, Roca s'est posé sur scène et s'est pompeusement mis en scène, s'est glissé dans ses mots, parfois des pantoufles, parfois des pataugas, des vernis ou des sandalettes.... (obj/com)

Hameau-Z'Arts, Route de Berne, Payerne  
Réservations à l'Office du tourisme de Payerne au 026 660 61 61.  
Le spectacle commence à 20h30  
Informations sur [www.hameau-z-arts.ch](http://www.hameau-z-arts.ch)

## BROCANTE

1<sup>ère</sup> année,  
1<sup>ère</sup> du genre

**Du 21 au 23 novembre, Forum Fribourg accueillera la première Brocante des Zähringen.**

Avec ses 250 marchands, cette nouvelle foire aux antiquités et à la brocante est la plus grande foire couverte du genre en Suisse romande. (obj/com)

renseignements: [www.brocplumett.ch](http://www.brocplumett.ch)

## IMPRESSUM

**L'Objectif Editions L'Objectif SA**

Bimensuel paraissant tous les deux vendredis  
Case postale 60,  
1752 Villars-sur-Glâne 1

**Directeur:**

Jean-Marc Angéloz

**Rédaction:**

Jean-Marc Angéloz

Anne Hemmer

redaction@lobjectif.ch

**Publicité:**

Tél. 026/409.72.77

Marie-France Schmutz (...74)

Marie-Claire Dousse (...75)

pub@lobjectif.ch

**Montage pub:**

Florence Cerouter

**Secrétariat:**

Tél. 026/409.72.72

Fax 026/409.72.71

secretariat@lobjectif.ch

**Abonnements:**

Lu-Ve-: 9-h-00-11-h-30

Tél. 026/409.72.72

1 an Fr. 75.- +TVA

TVA no-407'454

CCP 20-278-672-5

**Conception graphique:**

Martin Nieva

atelier.graphique@pwnet.ch

**Impression:**

CIE, 1030 Bussigny-près-Lausanne

**Tirage-minimum:**

11 000 exemplaires