



Xerius

Allocations Familiales

JOURNAL

Edition trimestrielle de Xerius Caisse d'Allocations Familiales asbl | Septembre - Octobre - Novembre 2010 - N° 65

DEPUIS FIN JUIN, XERIUS EST EN LIGNE AVEC SES FAMILLES

Les mille premières familles se sont inscrites sur www.xerius.be/mesallocationsfamiliales. Il ne manque plus que vous !



Vous voulez avoir un aperçu de vos allocations familiales ? Surfez brièvement sur www.xerius.be/mesallocationsfamiliales et inscrivez-vous !

Fin juin, il était fin prêt. Grâce au site web www.xerius.be, chaque allocataire affilié à Xerius Caisse d'Allocations Familiales a accès à un espace personnalisé flambant neuf : Mes allocations familiales. Celui-ci contient un aperçu des paiements, une boîte de réception de messages, un large éventail de documents et d'informations, etc. Simple, transparent et toujours à jour. Votre enregistrement ne prend que quelques secondes. Plus de mille familles ont déjà franchi le pas. Il ne manque plus que vous.

Cela fait longtemps qu'on n'a plus besoin d'aller à la banque pour vérifier le statut de notre compte bancaire. Demander une brochure informative ? En quelques clics de souris, elle sort de votre imprimante. Et il est bien plus rapide d'envoyer un e-mail que d'écrire une lettre, la glisser dans une enveloppe, l'affranchir, la poster, etc. Même les services publics échangent entre eux de plus en plus d'informations par voie électronique. Résultat : la corvée « guichets » devient de moins en moins nécessaire. Moins il y en a, mieux c'est : l'efficacité n'a que du bon pour tout le monde.

Rapide, direct, avantageux

Xerius veut mettre à profit les possibilités offertes par l'Internet.

Isabelle Spinoy, responsable de la communication à Xerius Caisse d'Allocations

Familiales : « En fait, c'est le moyen le plus rapide, le plus efficace et le plus avantageux pour pouvoir communiquer directement avec nos familles affiliées. Nous avons aussi étudié de près les possibilités qu'offrent d'autres moyens de communication tels que les SMS. En tout cas, dans ce mode de communication aussi, il était important que l'approche personnelle qui caractérise tant Xerius soit poursuivie ! »

Lancement réussi

Aussitôt dit, aussitôt fait. Fin juin, le site www.xerius.be/mesallocationsfamiliales était en ligne. En tant qu'allocataire d'allocations familiales affilié, vous avez accès à un espace personnalisé où vous retrouverez pratiquement tout ce qui a trait à vos allocations familiales. Cet espace est clair, bien agencé et toujours à jour. Et surtout : il est accessible lorsque ça vous arrange,

donc en dehors des heures de travail et le week-end aussi.

Isabelle : « Le lancement de notre application Internet s'est passé exactement comme prévu. Bien sûr, les dernières semaines étaient stressantes, mais nous avons quand même réussi à être fin prêts dans les temps. » Quelles ont été les réactions ? « Bonnes ! Évidemment, les départs en vacances venaient de commencer, mais nous comptions très vite un millier d'inscriptions et il y en a de nouvelles tous les jours. Il est très simple de s'inscrire. Pour ce faire, vous avez besoin de votre carte d'identité électronique (nouvelle carte à puce électronique, eID) et du lecteur adapté. Il est également possible d'utiliser un token (jeton) que vous pouvez demander à l'administration publique. Vous recevrez alors une série de codes personnels. »

Tout le monde est-il déjà passé à la carte d'identité électronique ?

Isabelle : « Non, mais le changement ne tardera pas. Si on peut utiliser la carte d'identité électronique pour plus d'applications, son utilisation augmentera aussi automatiquement. Par exemple, ceux qui déclarent leurs impôts via le Tax-on-web remarquent qu'il est en fait très facile de travailler avec une carte d'identité électro-

ne ou un token. À condition, évidemment, de retrouver à temps le code pin de votre eID (rires). D'ailleurs, voici un petit tuyau : vérifiez d'abord si vous avez bien votre code pin chez vous. Sinon, vous ne pourrez pas utiliser votre eID. Vous l'avez perdu ? Alors, vous pouvez demander un nouveau code pin au Service Population de votre commune. »

> Suite à la p. 3

Adieu les vacances, bonjour l'école Comment survivre au démarrage d'une nouvelle année scolaire ?

Les vacances sont une période spéciale : amusement et détente sont à l'ordre du jour et bon nombre de règles sont mises de côté. Jusqu'à ce que le premier jour d'école pointe le bout de son nez sans crier gare. L'engrenage école-boulot-tâches ménagères doit se remettre à tourner à plein pot. Mais comment assurer une transition bien huilée ? Maman Pascale nous donne quelques tuyaux pour réussir sa mise en condition.

> Suite à la p. 3



Maman Pascale, papa Koen, Pieter (11 ans), Katrien (9 ans) et Bram (5 ans), abordent la nouvelle année scolaire de manière détendue.



Leon et Ramon, les fils de Hilde Coddens, collaborateur Xerius

BARÈME - ALLOCATIONS FAMILIALES POUR TRAVAILLEURS :

Les principaux montants

(Tous les montants s'entendent en euros et sont valables à partir du 1/10/2008)

ALLOCATIONS FAMILIALES DE BASE	Premier enfant	Deuxième enfant	À partir du troisième enfant
ALLOCATIONS FAMILIALES ORDINAIRES (1)	83,40	154,33	230,42
SUPPLÉMENT POUR FAMILLE MONOPARENTALE À BARÈME NORMAL	42,46	26,32	21,22
ALLOCATIONS MAJOREES POUR ORPHELINS par orphelin	320,40	320,40	320,40
SUPPLÉMENTS (2)			
- Pour les enfants de travailleurs invalides (plus de 6 mois de maladie)	91,35	26,32	4,62
- Pour les enfants de chômeurs (plus de 6 mois sans emploi)	42,46	26,32	4,62
- Pensionnés	42,46	26,32	4,62
SUPPLÉMENT POUR FAMILLE MONOPARENTALE À BARÈME MAJORÉ	-	-	16,60
Enfants handicapés nés avant le 01/07/1966, orphelins ou dépendant d'un ayant droit invalide	83,40	154,33	230,42

(1) L'enfant orphelin dont le parent survivant est remarié ou vit en ménage bénéficie des allocations familiales ordinaires.
 (2) Pour bénéficiaire de l'échelle majorée, certaines conditions doivent être remplies en matière d'enfant à charge, de revenus du ménage et d'activité professionnelle. Si ces conditions ne sont pas remplies, les allocations familiales sont versées à l'échelle ordinaire.

AGE	DATE DE NAISSANCE	AINE (*)	TOUT AUTRE ENFANT
6 - 12 ans	Après le 31/12/1990 (**)	14,53	28,98
12 - 18 ans	Après le 31/12/1990 (**)	22,12	44,27
	Après le 31/12/1990 (**)	25,50	
+ 18 ans	Entre le 1/1/1985 et le 31/12/1990	31,12	56,29
	Entre le 1/1/1981 et le 31/12/1984	46,42	
Enfants handicapés nés avant le 01/07/1966, orphelins ou dépendant d'un ayant droit invalide		48,86	56,29

Droits acquis:
 * l'aîné sans droit à un tarif majoré ou à un supplément d'allocation pour enfants moins-valides
 ** droit acquis de 28,98 euros pour les enfants nés entre le 1/1/1991 et le 31/12/1996 occupant le rang 2 qui devient le rang 1 en remplacement d'un enfant qui bénéficiait déjà d'un supplément d'âge

ALLOCATIONS SUPPLEMENTAIRES POUR ENFANTS ATTEINTS D'UNE AFFECTION								
ANCIEN SYSTEME								
Supplément d'allocation pour enfants moins-valides de moins de 21 ans présentant une incapacité reconnue d'au moins 66% et qui est fonction de leur degré d'autonomie								
0 - 3 points	4 - 6 points	7 - 9 points						
375,22	410,73	439,07						
NOUVEAU SYSTEME								
Supplément d'allocation pour enfants de moins de 21 ans atteints d'une affection dépendant des conséquences de l'affection								
4 - 5 points dans le premier pilier et maximum 5 points sur les trois piliers	6 - 8 points dans les trois piliers et moins de 4 points dans le premier pilier	6 - 8 points dans les trois piliers et au moins 4 points dans le premier pilier	9 - 11 points dans les trois piliers et moins de 4 points dans le premier pilier	9 - 11 points dans les trois piliers et au moins 4 points dans le premier pilier	12 - 14 points	15 - 17 points	18 - 20 points	+20 points
73,14	97,41	375,22	227,31	375,22	375,22	426,65	457,13	487,60

PRIMES		
ALLOCATION DE NAISSANCE	Premier enfant (par rapport à un des deux parents)	1129,95
	Naissances multiples (pour chaque enfant d'une naissance multiple)	
	Autres enfants (que le premier ou que ceux issus d'une naissance multiple)	850,15
PRIME D'ADOPTION	Par enfant adopté	1129,95

PLAFONDS MENSUELS	
POUR L'ENFANT OUVRANT UN DROIT AUX ALLOCATIONS FAMILIALES En cas de dépassement de ce salaire brut ou de cette allocation, les enfants ayant quitté l'école et inscrits comme demandeurs d'emploi, les jeunes liés par un contrat d'apprentissage ou les enfants qui suivent un enseignement à horaire réduit perdent leur droit aux allocations familiales.	480,47
POUR L'AYANT DROIT Le montant total des revenus de remplacement et des revenus découlant du travail (activité autorisée et/ou activité de l'époux(-se) ou du/de la partenaire) au-delà duquel aucun supplément n'est accordé pour un ayant droit qui est invalide, pensionné ou sans emploi depuis plus de 6 mois comme : - L'ayant droit ou l'allocataire qui habite seul avec les enfants - L'ayant droit ou son époux(-se) ou partenaire qui habitent avec les enfants	2060,91 2131,19

ALLOCATION ANNUELLE - Le dernier versement remonte à août 2010 (droit sur juillet 2010)	
Enfant de 0 à 5 ans (né avant le 1/7/2010)	25,50
Enfant de 6 à 11 ans	54,12
Enfant de 12 à 17 ans	75,77
Enfant de 18 à 24 ans	51,00

N'oubliez pas d'introduire votre demande d'allocations d'études !

L'allocation d'études est une aide financière qui peut être accordée par la Communauté française aux élèves de l'enseignement secondaire ou aux étudiants de l'enseignement supérieur en fonction de certains critères pédagogiques et financiers. Cette allocation n'est pas octroyée automatiquement. Il vous faut donc envoyer un formulaire de demande au début de chaque année scolaire.

Quels sont les élèves ou étudiants susceptibles de bénéficier d'une allocation d'études ?

De façon générale, il faut que l'élève ou l'étudiant :

- fréquente un enseignement de plein exercice ;
- suive les cours de façon tout à fait régulière durant l'année concernée ;
- ne redouble pas une année de même niveau que l'année précédente (ni une année de niveau inférieur, lors d'un changement d'orientation, par exemple). Une dérogation est toutefois admise durant la durée des études secondaires, ou durant le parcours menant au grade de bachelier pour les étudiants de l'enseignement supérieur.

Il existe des cas particuliers et des exceptions : consultez le site

www.allocations-etudes.cfwb.be pour de plus amples informations, notamment en ce qui concerne les limites d'âge et le cas des élèves/étudiants étrangers.

Les revenus maxima

Tout élève ou tout étudiant n'a pas droit à l'allocation d'études. Ce droit dépend des revenus du ménage qui a la charge fiscalement de l'élève/étudiant et du nombre de personnes à charge dans le ménage. Pour cette année 2010-2011, on prendra en considération les revenus imposables de l'année 2008 (exercice d'imposition 2009) figurant sur l'Avertissement-Extrait de rôle.

Personne(s) à charge	Revenus maxima en euros*
0	15,709.62
1	23,201.47
2	29,066.71
3	33,749.13
4	38,825.84
5	45,085.44

(* Montants concernant l'enseignement secondaire. Ces revenus maxima sont légèrement plus élevés pour les allocations concernant l'enseignement professionnel complémentaire et l'enseignement supérieur. A titre d'exemple, ces revenus sont alors de € 30,715.17 pour un ménage comptant 3 personnes à charge. A noter que, depuis peu, le revenu cadastral peut être un critère d'exclusion.

Quand et comment introduire la demande ?

Le formulaire - à demander auprès de la direction de l'école, du service des allocations de la province ou via le site www.allocations-etudes.cfwb.be - doit être envoyé par courrier recommandé pour le 31 octobre 2010 au plus tard. Attention ! N'attendez pas la dernière limite car il vous faudra rassembler et joindre au formulaire divers documents et attestations !

Vous trouverez plus de détails sur www.allocations-etudes.cfwb.be.

Vous avez des enfants de plus de 18 ans qui font des études ? Afin de conserver les droits aux allocations familiales, complétez le formulaire P7 !

Tant que vos enfants ont moins de 18 ans, ils ont de toute façon droit à des allocations familiales. Mais après le 31 août de l'année de leurs 18 ans, le droit inconditionnel aux allocations familiales s'éteint. À moins que vous ne prouviez que vos enfants suivent encore des cours, par exemple. À cet effet, il convient de remplir le formulaire P7 que Xerius Caisse d'Allocations Familiales vous envoie automatiquement. Celui-ci permet de déterminer si vous avez encore droit à des allocations familiales ou non. Donc, n'oubliez surtout pas de le renvoyer !

Différences selon les régions

Si vos enfants suivent des cours dans une école de la Communauté française ou germanophone, vous devrez compléter une partie vous-même et en faire compléter une autre par l'école. Si vos enfants étudient dans un établissement de la Communauté flamande, nous recevrons automatiquement toutes les informations relatives à l'inscription. Vous n'aurez plus qu'à compléter vous-même les quelques rubriques manquantes.

Mi-septembre

Comme chaque année, votre formulaire P7 arrivera dans votre boîte aux lettres vers la mi-septembre. Renvoyez-le dûment à Xerius Caisse d'Allocations Familiales afin de ne pas perdre vos droits aux allocations familiales !

> Suite de p.1

www.xerius.be/mesallocationsfamiliales



Le choix de la date de lancement, au début de l'été, n'était pas dû au hasard. Ainsi, cela permettait d'appréhender d'éventuels problèmes et remarques et de procéder à des corrections à une période relativement calme. Avez-vous reçu beaucoup de remarques ?

Isabelle : « Globalement, très peu de problèmes ont été signalés. Toutefois, une question était récurrente, à savoir : qui peut s'inscrire pour avoir accès ? Il s'agit en fait de la personne qui perçoit les allocations par l'intermédiaire de Xerius Caisse d'Allocations Familiales, c'est-à-dire « l'allocataire ». Dans environ neuf cas sur dix, il s'agit de la mère des enfants (voir encadré). Il y a aussi « l'attributaire » (qui ouvre le droit aux allocations familiales du fait de son emploi ou d'une situation assimilée). Seul l'allocataire peut s'inscrire dans un premier temps sur www.xerius.be/mesallocationsfamiliales. »

Y a-t-il d'autres personnes qui ont un droit de regard ?

Isabelle : « Dans le même ordre d'idées, seul l'allocataire peut décider (après son inscription) qui, parmi les personnes qui jouent un rôle dans le dossier d'allocations familiales, peut bénéficier d'une procuration pour pouvoir consulter également toutes les informations qui sont en ligne. »

La procuration est-elle définitive ?

Isabelle : « En tant qu'allocataire, vous pouvez retirer, de notre outil en ligne, la procuration que vous avez accordée à une

autre personne. Et ce, à tout moment. Une situation peut toujours évoluer, alors c'est vous qui décidez seul(e) qui a un droit de regard ou n'en a plus à ce sujet. »

Aperçu des paiements

Autre point qui demande aussi parfois quelques explications : comment faut-il interpréter l'aperçu des paiements ? **Isabelle :** « En fait, l'aperçu des paiements est comparable à l'aperçu ou l'extrait de votre compte à vue. Vous pouvez voir, dans l'ordre chronologique, quand vous avez reçu tel versement de votre caisse d'allocations familiales. » Pouvez-vous me prévenir lorsque des informations importantes viennent d'être envoyées ?

Isabelle : « Oui, certainement. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous envoyer un SMS. Il suffit de le mentionner sur votre application Internet ! »

Un message de la part de Xerius pour les familles ?

Isabelle : « Nous espérons que tout le monde a passé d'excellentes vacances. À présent, nous attendons énormément de nouvelles inscriptions. De tout cœur, nous



vous souhaitons la bienvenue sur notre outil en ligne ! Surfez sur www.xerius.be et cliquez sur Mes allocations familiales. Ayez sous la main votre eID ainsi qu'un lecteur adapté - ou un token délivré par les services administratifs - et vous aurez bientôt accès à vos informations personnelles. 'attendez pas une minute de plus ! »

> Suite de p.1

Adieu les vacances, bonjour l'école

« Pour un bon démarrage, le moteur ne doit pas avoir de ratés au cours des premières semaines »

« Nous profitons des vacances jusqu'à la dernière minute ! », dit en riant Pascale, maman de Pieter (11 ans), Katrien (9 ans) et Bram (5 ans). « Fin août, nous remettons la routine lentement en marche : dodo à 20h15, petit-déjeuner pris à l'heure, rituel quotidien du bain et du pipi... Dans ma tête, je suis déjà en train de planifier et d'organiser la moindre chose. Car, reprise de l'école signifie reprise des activités post-scolaires : musique, danse, football, cours de dessin, etc. Il faut subitement passer du rien au tout. Parfois, je dois faire preuve de créativité pour pouvoir intercaler des moments tranquilles en famille. »

Routine = repères

« Malgré le bon démarrage, les deux premières semaines de septembre sont toujours hyper intensives. Impossible pour nous d'y arriver sans calendrier. Pourtant, je suis toujours ahurie de constater à quelle vitesse tout le monde retrouve ses repères. La régularité fait du bien aux enfants ! Ici aussi, structure est le maître mot : après l'école, ils prennent le goûter ensemble avant de faire leurs devoirs et enfin, de jouer. Pas question de négocier l'ordre des choses ! Nous avons également fixé des règles claires à ce sujet avec nos parents et beaux-parents qui gardent les enfants après l'école. »

« Des rituels fixes assurent la routine et celle-ci offre des repères. Ainsi, il reste encore du temps pour les autres. »

1 ordinateur pour 5 ?

« Chez nous, la règle est : le « temps passé sur les petits écrans » doit être limité. Que ce soit l'ordinateur, la télé, la Wii, la Nintendo ou le GSM, tout est permis, mais avec parcimonie. Un seul ordinateur dans une famille de 5 : c'est possible, mais à condition de respecter les règles. Si un des enfants veut utiliser l'ordinateur, il doit d'abord le demander ! Ce sont eux qui surveillent leur temps d'utilisation : pas plus de 20 minutes d'affilée. C'est d'abord Katrien qui pratique ses tables de calcul, elle enchaîne alors avec son site de jeux préféré. Par ailleurs, les petits conflits sont inévitables. Et c'est souvent ça le problème : si l'un demande l'ordinateur, ils le veulent subitement tous. Le plus souvent possible, je les laisse trouver une solution eux-mêmes. Lorsqu'il doit utiliser l'Internet pour rédiger une élocution, Pieter a la priorité. Ils ont tous les trois une adresse e-mail. Les amis virtuels ? C'est permis, mais nous gardons un œil sur la toile. L'ordinateur se trouve dans le salon, un choix réfléchi. Et heureusement, ils ont encore d'autres passions : ils préfèrent toujours de loin jouer avec des amis qui viennent en vrai à la maison. »



XERIUS À BRUGES LA BELLE

Le bureau à la vue imprenable

Dès septembre, vous pourrez vous rendre au bureau Xerius de Bruges pour poser toutes vos questions au sujet des allocations familiales. En effet, fin 2008, Xerius Caisse d'Allocations Sociales et le Guichet d'entreprises BIZ s'étaient déjà établis dans les tout nouveaux bureaux de la Gistelse Steenweg 294.

À présent, Xerius Caisse d'Allocations Familiales les y a rejoints. De tout cœur, nous lui souhaitons la bienvenue !

Le bureau Xerius est situé près du centre de « Brugge die scone », au deuxième étage d'un nouvel immeuble vitré, ce qui permet aux collaborateurs et aux visiteurs de profiter pleinement d'une magnifique vue sur une des plus belles villes historiques du monde. L'arrière du bâtiment donne sur les tours du Belfort, de l'église de Notre-Dame et de la cathédrale de Saint-Salvator. À l'avant, nous avons une vue sur le superbe bâtiment de l'ancienne prison de femmes.



Ville de fins gourmets

Bruges est non seulement une destination touristique unique dégagant une atmosphère incomparable, c'est aussi une ville de fins gourmets offrant bon nombre de petits restaurants et de terrasses. Ce n'est pas un hasard si les « Brugse Zwaantjes » en chocolat sont une spécialité locale. De-ci de-là, des chocolatiers créatifs s'installent en ce lieu très visité. Bruges se profile ainsi de plus en plus en tant que « ville du chocolat ». Bien sûr, les touristes internationaux sont un groupe cible important, mais les habitants et les innombrables visiteurs belges ne s'en plaignent pas.

Xerius Caisse d'Allocations Familiales, Gistelse Steenweg 294 boîte 201, 8200 Bruges
tél. : 078/15.03.25 – fax : 078/15.50.28

Qui est l'allocataire ?

L'allocataire est la personne qui élève l'enfant et qui perçoit effectivement les allocations familiales. En principe, les allocations familiales et l'allocation de naissance sont versées à la mère car c'est elle qui est censée assumer l'éducation de l'enfant. Lorsque tel n'est pas le cas, les allocations familiales sont payées à la personne qui s'en charge, par exemple, le père, la grand-mère, un parent adoptif, le tuteur, etc. Seul cet allocataire (dans un premier temps) peut s'inscrire sur www.xerius.be/mesallocationsfamiliales, et peut donner procuration à l'attributaire (le père, par exemple) pour avoir accès à cette information.

Recettes
pour 4
personnes

XERIUS S'IMMISCE DANS LA CUISINE DES ÉTUDIANTS

Petits plats sains et savoureux à préparer sans chichis au kot

Vos étudiants chéris iront-ils en kot cette année académique ? Alors, encouragez-les d'ores et déjà à préparer leur popote eux-mêmes et à se mitonner régulièrement des petits plats qui soient à la fois savoureux et bons pour la santé. Peut-on vivre de frites et de fricadelles ? Il n'y a pas que ça. Grâce à ces petites recettes, vos kotteurs pourront assimiler, à petit prix et sans souci, les vitamines, minéraux et autres substances nutritives dont ils ont besoin. Et pourquoi pas les préparer devant eux la première fois ?

Pita Hawaï au poulet

Ingrédients

1 petite boîte d'ananas en tranches
4 pains pita
1 à 2 filets de poulet
1 paquet de salade iceberg
beurre (Cuire et Rôtir)
sauce cocktail



Préparation

Couper les filets de poulet en petits dés. Faire fondre un peu de beurre dans une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, y ajouter les dés de poulet et les laisser dorer à température moyenne en les remuant constamment. Mettre les pains pita quelques minutes au four ou les réchauffer dans un grille-pain. Entre-temps, couper les ananas en petits morceaux. Ouvrir les pains pita avec un couteau, les remplir de poulet, ananas, salade et sauce cocktail. C'est prêt !

Tuyau spécial kotteurs :

Les pommes de terre et les légumes cuisent plus vite lorsqu'il y a peu d'eau. Pour cuire la viande, utilisez toujours la plus petite poêle possible. C'est plus rapide, mais aussi meilleur pour la santé !

Croque Fantaisie

Ingrédients

1 oignon
2 pommes sucrées
8 tranches de pain
8 petites tranches de fromage
paprika en poudre



Préparation

Préchauffer le four à 180°. Éplucher l'oignon, le découper en rondelles et le faire fondre dans une poêle. Ajouter les pommes et retirer la poêle du feu

dès que l'oignon commence à brunir. Entre-temps, faire légèrement griller le pain et y déposer une petite tranche de fromage. Disposer les petits morceaux d'oignon et de pommes cuits sur les tartines, puis les mettre au four. Laisser cuire pendant environ 5 min. (jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles) et garnir d'une pincée de paprika en poudre.

Tuyau spécial kotteurs :

Tout ce qui peut être cuit à l'eau ou à la vapeur peut être préparé au four à micro-ondes.

Chili 'sin carne'

Ingrédients

1 oignon coupé en petits cubes
1 gousse d'ail
1 poivron rouge
(en petits morceaux)
1 carotte
1 petite boîte de purée de tomates
1 boîte de haricots rouges
300 g de légumes mexicains
piment en poudre, huile
bouillon de légumes (cube)



Veggie!

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron et la carotte et laisser fondre quelques minutes. Incorporer la purée de tomates et le piment en poudre et laisser cuire 2 minutes. Rincer les haricots et les légumes mexicains et les ajouter à la purée de tomates et aux légumes. Verser ensuite un peu de bouillon (pas trop pour que l'ensemble reste bien compact). On peut aussi ajouter un peu de sucre et/ou de maïs. Laisser mijoter un petit quart d'heure et mélanger de temps en temps. Servir accompagné de baguette, riz ou semoule.

Tuyau spécial kotteurs :

Une portion de 100 grammes de viande ou de poisson par jour est suffisante. Il n'est pas nécessaire d'en manger plus. En revanche, veillez à consommer assez d'aliments intégraux, de légumes et de fruits !

Hamburger de luxe

Ingrédients

400 g de hachis porc et bœuf
1 laitue ou un sachet de salade mixte
4 petits pains
2 tomates
4 c. à s. d'huile d'olive
4 petits oignons
épices, ketchup
8 tranches de fromage



Préparation

Ouvrir les petits pains et les couvrir de salade et de fines tranches de tomate. Épicer le hachis avec du poivre, du sel et éventuellement un peu de thym, de cumin et d'ail, etc. et d'un petit oignon coupé en cubes. Former 4 burgers plats et les brunir des deux côtés dans 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive à température élevée. Réduire ensuite la température et laisser mijoter les burgers encore 5 petites minutes. Entre-temps, nettoyer les oignons, les couper en rondelles et les faire revenir dans 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive. Déposer la viande sur les petits pains et garnir avec les tranches de fromage, les rondelles d'oignons cuits et un peu de ketchup.

Tuyau spécial kotteurs :

Les légumes et les fruits agrémentent parfaitement les tartines. Par exemple : fraises à la cassonade, petites tranches de pomme ou de poire au fromage, lamelles de poivron, tranches de concombre ou de tomate au fromage à tartiner...

Tarte salée au quorn ou au tofu cuit

Ingrédients

1 petite courgette
2 poivrons
1 petit ravier de champignons
1 feuille de pâte feuilletée (25cm)
2 œufs
beaucoup d'ail
300 g d'emmental ou de gruyère râpé
1 c. à s. de miel liquide
curry
huile d'olive
quorn ou tofu



Veggie!

Préparation

Laver les légumes et les couper finement. Les disposer sur la pâte feuilletée préalablement posée sur un moule. Battre les œufs et ajouter une pincée de sel et verser sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et refermer la pâte feuilletée. Il peut y avoir une ouverture au niveau de la partie supérieure. Enfourner le tout et laisser cuire la tarte jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la pâte soit dorée. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, y faire revenir le quorn ou le tofu. Ajouter une cuillérée à soupe de miel à la poudre de curry selon votre goût. Servir en accompagnement de la tarte.

Nourriture spéciale blocus :

Besoin d'un coup de fouet pendant le blocus ? Optez pour des aliments riches en amidon tels que le pain gris, les pommes de terre (en robe de chambre), les pâtes complètes et le riz complet.

Spaghetti au saumon et épinards

Ingrédients

350 g de spaghetti
1 paquet de saumon fumé
250 ml de crème
500 g d'épinards (en bocal ou en boîte)
1 petit paquet de fromage râpé



Préparation

Cuire les spaghetti al dente. Faire cuire les épinards à feu moyen et ajouter la crème, de préférence en trois fois, en mélangeant toujours bien. Couper le saumon en petits dés. Égoutter les pâtes, y ajouter d'abord les épinards, puis les petits dés de saumon. Saupoudrer de fromage râpé.



Bonjour, en quoi pouvons-nous vous être utile ?

X pour des informations concernant votre dossier : appelez le numéro figurant sur l'enveloppe. Vous y trouverez également votre numéro de dossier!

X pour des informations d'ordre général : www.prestationsfamiliales.be

X e-mail : caf@xerius.be

X bienvenue dans tous nos bureaux

2000 ANTWERPEN

Brouwersvliet 4 bus 3

Heures d'ouverture :

☐ De 7h30 tot 16h30

☎ De 9h00 à 12h00

et de 13h00 à 16h00

8200 BRUGGE

Gistelse Steenweg 294, bus 201

1030 BRUSSEL

Rue Royale 269

9000 GENT

St.-Pietersplein 60 A bus 1

3511 HASSELT

Kuringersteenweg 392

2200 HERENTALS

Augustijnenlaan 2A

8500 KORTRIJK

Kennedypark 33 B

2800 MECHELEN

O.-L.-Vrouwestraat 85

2300 TURNHOUT

Vogelzang 1 bus 1

Heures d'ouverture :

☐ De 9h00 à 12h00

et de 13h00 à 16h00

☎ De 9h00 à 12h00

et de 13h00 à 16h00

Sur rendez-vous

De 8h00 à 9h00 et de 12h00 à 13h00

Colophon

Le Xerius Journal des Allocations Familiales

Édité par Xerius Caisse d'Allocations Familiales asbl, Brouwersvliet 4 bus 3, 2000 Antwerpen, en collaboration avec Mia.

Toute citation ou photocopie de ces éditions ne peut être faite sans accord préalable écrit de l'éditeur responsable.

Rédacteur en chef: Guido Stassijns
Ont collaboré à ce numéro :
Marita Daenekindt, Anneleen Stollman, Isabelle Spinoy, Frederik Weekx, Nele de Blauwe, Charlotte Pluvier, Luk Van Geel.

Éditeur responsable :

Alex Verheyden, Brouwersvliet 4 bus 3, 2000 Antwerpen.

Le Xerius Journal des Allocations Familiales a pour but de vous informer de divers aspects en matière de droits aux allocations familiales. Vu la complexité des aspects légaux et juridiques des allocations familiales, nous nous réservons le droit de résumer ou de traiter certains sujets de façon générale. Libre à vous – et nous vous le conseillons – d'exposer votre situation concrète à votre conseiller local en allocations familiales.

www.prestationsfamiliales.be
www.xerius.be