

Pauline Lesaffre

Conceptrice- rédactrice freelance // les mots à la bouche



47 ans - Permis de conduire

Conception rédaction

Communication externe

Publicité Réseaux sociaux

Textes SEO

CONTACT

✉ paulesaffre@gmail.com

☎ 0662824798

PRÉSENTATION

Ce que j'aime ?

COMMUNIQUER !

Ce qui me caractérise ? Mon optimisme, ma motivation, ma facilité à travailler en équipe, ma capacité d'adaptation, mon autonomie... et sûrement un peu ma bonne humeur :)
Ce que je veux ? Travailler avec vous !
On se rencontre ?

EXPÉRIENCES

Conceptrice-rédactrice freelance

Les mots à la bouche - Depuis janvier 2017

Conception et rédaction de contenus print et web :

- évènements
- animations commerciales
- plateforme de marque
- textes pédagogiques SEO
- textes fiches produits SEO
- wording site
- wording appli
- emailing
- spots radio
- réseaux sociaux

Conceptrice-rédactrice multicanal

3suisses - Septembre 2014 à septembre 2016

- Conception en team créatif avec DA et webdesigner
- Rédaction crosscanal : site, tablette, mobile, email, réseaux sociaux, radio
- Rédaction de contenus éditoriaux, accroches, messages commerciaux, argumentaires produits, textes SEO, naming, réseaux sociaux, scénarios spots radio, emails, newsletters...
- Conception, rédaction et suivi auprès de la boîte de production de spots radio
- Mise en place d'une charte rédactionnelle en collaboration avec l'agence Born To Run

Conceptrice-rédactrice web

3suisses - Septembre 2008 à août 2014

- Conception, en binôme avec les webdesigners, de toutes les animations commerciales
- Rédaction de contenus éditoriaux, accroches, messages commerciaux, argumentaires produits, textes SEO, naming, emails, newsletters...
- Conception et rédaction d'un mag digital en team créatif avec DA et responsable style
- Suivi et validation des créations

Rédactrice multi-secteur

Vitrine Magique - Mai 2003 à août 2008

- Rédaction des textes de vente, titres, accroches, éditoriaux
- Conception et rédaction d'offres fortes en binôme avec le graphiste
- Relecture active et préparation des briefs dans le respect de la charte graphique, du planning et des contraintes juridiques
- Rédaction des mini-sites spécialisés
- Suivi du travail de 5 infographistes

Assistante chef de produit

3suisses - Septembre 1997 à mai 2003

- Sélection des collections aux côtés du chef de produit
- Création des fiches produits, références produits et bases des textes catalogues
- Suivi des homologations
- Participation aux briefs maquettistes, rédactrices, stylistes, photographes
- Relecture et validation des textes catalogues

COMPÉTENCES

Conception-rédaction

- Conception en team créatif avec DA et webdesigner



3SUISSES



3SUISSES

vitrine
magique



3SUISSES

- Rédaction de contenus éditoriaux, accroches, messages commerciaux, argumentaires produits, textes SEO, naming, réseaux sociaux, scénarios spots radio, emails, newsletters
- Conception, rédaction et suivi auprès de la boîte de production de spots radio
- Conception et rédaction de mag digitaux
- Mise en place de charte rédactionnelle

Communication interne

- Organisation, accueil et animation des présentations de collections aux collaborateurs
- Conception et rédaction de flyers d'évènements comme les voeux, les soirées, les conférences...

Communication externe

- Ambassadrice lors des présentations presse, soirées blogueuses...
- Intervieweuse et reporter en direct sur facebook lors des présentations presse
- Animatrice de chat live sur facebook

Web

- Excellente connaissance e-commerce
- Active sur les réseaux sociaux

Logiciels

- Word, openoffice, excel, powerpoint
- Photoshop, Indesign

FORMATIONS

BTS architecture intérieure

SAINT LUC TOURNAI

1995 à 1996

Bac G3 (commerce & marketing)

JEANNE D'ARC TOURCOING

Depuis 1994

PORTFOLIOS

Rédaction articles blog // MOOM



L'IMPACT ÉCOLOGIQUE D'UN JEAN

22 MARS 2021

PARTAGER :

TWITTER FACEBOOK

WORDPRESS:

★ J'aime
Un blogueur aime ceci.

ZOOM SUR :

L'IMPACT D'UN JEAN SUR L'ENVIRONNEMENT

Aaahh le jean, ce fidèle compagnon qui **traverse le temps, les âges**, ce bout de tissu bleu qui **continue à mettre tout le monde d'accord** tant d'années après sa première apparition... On l'aime, on l'adore, et notre dressing ne peut pas s'en passer. Seulement voilà, depuis quelques années, il y a un **MAIS**. Un **MAIS** qui repose sur une question fondamentale : **quel est l'impact d'un jean sur l'environnement ?** Question ambitieuse à laquelle il est compliqué de répondre de façon tranchée, tant les données sont nombreuses et complexes. Mais chez MooM, on aime relever les défis, ou au moins lancer les débats 😊

Suivez-nous !

2 / 21



Testez notre future application en avant première! 📲

E-mail*

Prénom*

MooM a besoin des coordonnées que vous nous fournissez pour vous contacter

Rédaction site // PIMKIE



Rédaction article Noël // DECATHLON

HOTTE LISTE

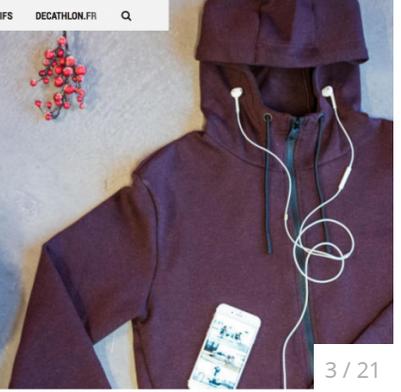
4 idées cadeaux pour les fans de remise en forme et bien-être

Idee 1 : une tenue stylée >

Idee 2 : un tapis >

Idee 3 : un swiss ball >

Idee 3 : du sportswear >



3 / 21

Tous les ans c'est la même histoire. On a à peine le temps de ranger nos tongs que déjà la course aux cadeaux de Noël démarre sur les chapeaux de roues. Besoin d'un cadeau original pour une femme sportive ou d'un cadeau sympa pour un homme sportif, ou pas sportif ?

Nous partageons avec vous nos meilleures idées pour gâter toutes celles et tous ceux qui sont en quête de bien-être, que ce soit par la remise en forme, le Pilates, la gym douce ou le training. Suivez-nous !

IDÉE CADEAU N°1 : UNE TENUE DE SPORT STYLÉE !

Évidemment, le confort et la liberté de mouvements sont très importants dans le choix d'une tenue de sport... **MAIS PAS QUE !** Depuis quelques années maintenant, le style est un facteur de plus en plus primordial, et qu'on se le dise, c'est quand même bien plus agréable d'être à l'aise ET looké pour s'entraîner, que ce soit à la maison, en salle ou en studio.

Rédaction tendances déco // Mon coach déco LEROY MERLIN

Accueil > Tous les styles décoration > Salon Folk



Folk

Cool et bohème

Pièce à vivre

Style Ethnique

Une ambiance un peu artiste avec cette tendance Folk qui résonne comme une jolie mélodie aux notes joyeuses et bohèmes. Et si votre salon reflétait cette douceur de vivre ? Nous vous expliquons comment faire, suivez-nous ! L'idée du style Folk est ici de créer une atmosphère chaleureuse, conviviale et accueillante. Alors la première chose à faire est de privilégier les couleurs chaudes, qui procurent instantanément une sensation de bien-être et de cocooning. Ainsi, vous pouvez opter pour un ou plusieurs murs peints dans des tons comme le rouille, l'ocre, le taupe, l'orangé... Autres éléments très importants : les imprimés et les motifs. Géométriques, ethniques... Le mix and match est de rigueur, tant que vous restez dans les mêmes couleurs ! Vous pouvez même aller jusqu'à habiller un de vos murs avec un de ces papiers peints aux motifs triangulaires qui donnent un charme fou et un sacré caractère à votre pièce. Le mobilier et la déco seront plutôt vintage, avec beaucoup de bois, d'osier, de bambou, et toujours cette envie de confort et de cocooning qui appelle donc les coussins à foison et les plaids tout doux. Pensez aussi aux tapis, pièces primordiales si vous souhaitez apporter de la chaleur, et aux luminaires qui procurent une lumière douce et filtrée. Vous l'aurez compris, pour un style folk, soyez un mix entre le vintage, l'ethnique et le bohème ! [Réduire](#)

Influences couleurs et matières



Rédaction tendances mode lookbook // PIMKIE

Nouveaux essentiels

LOOKBOOK #2



Chic but cool**

L'imprimé chainettes revient en force cet été ! Portez-le avec du blanc, du rose nude, des access classy pour des looks sophistiqués mais pas bling. Et vous serez la plus chic des filles cool.



4 / 21

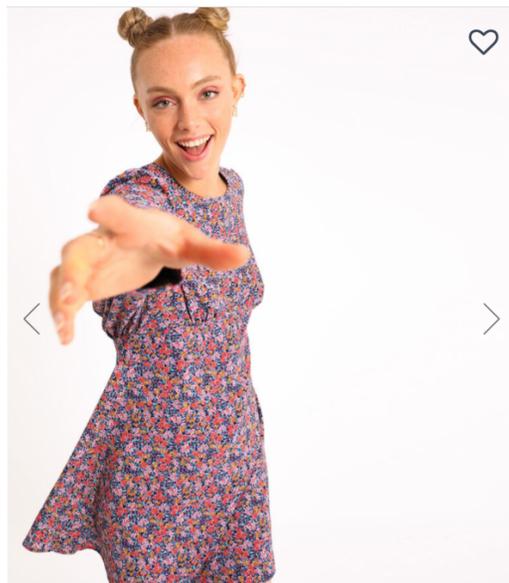


Garden slow life**

Chillez dans des robes à fleurs, flânez dans des jupes qui volent au vent, flemmardez dans des pièces ultra féminines, ajoutez deci-dela des touches de parme... Et laissez-vous bercer par l'été.



Rédaction fiches produits // PIMKIE



PETITE ROBE A FLEURS

RÉF : 781481654E02

29,99 €

BLEU MARINE

CHOISISSEZ VOTRE TAILLE

Quelle taille choisir ?



AJOUTER AU PANIER

RÉSERVER EN MAGASIN

DESCRIPTION

Réf : 781481654E02

Liberty, liberty chérie !

- Robe courte imprimé liberty rose, bleu, jaune.

- Dos ouvert.

- Manches longues avec grandes manchettes et petits boutons ton sur ton.

- Couture froncée sous la poltrine.

- Bouton à l'encolure.

- Zip derrière.

- Longueur 85 cm.

Marie mesure 1m76 et porte une taille 36.



5 / 21

LES ADULTES SONT DES ENFANTS
COMME LES AUTRES

5€50*

Tarif enfant pour tous !
Au Forvm Centre-Ville



RÉINVENTONS LE CINÉMA



* Hors suppléments et événements spéciaux. Crédit photo SHUTTERSTOCK.

Jusqu'au 29/05 au Forvm Centre-Ville, 3 rue Poise Nîmes

Cet été
on part
chez
flunch

Le 16 août,
**C'EST BAL
MASQUÉ!**

-10%*
SUR VOTRE
ADDITION
si vous venez avec
votre plus beau masque
et votre joli chapeau

6 / 21

*Offre valable le 16 Août - 10 % si vous venez muni d'un masque et d'un chapeau sur la thématique des vacances.
Non cumulable avec d'autres réductions, promotions, offres, cartes... Non échangeable contre espèces.

Conception-rédaction opé com // FURET DU NORD

The logo for 'Furet du nord' is a red square with the text 'Furet' on the top line and 'du nord' on the bottom line in white, lowercase, sans-serif font.

Furet
du nord

7 / 21

VIVRE BIEN VIVRE MIEUX

DES IDÉES ÉCLAIRÉES,
DES CONSEILS AVISÉS, TOUT POUR PRENDRE
SOIN DE VOUS ET DE VOTRE FAMILLE.

RETROUVEZ-NOUS AUSSI
SUR FURET.COM

Conception et rédaction service retrait 1H // AUCHAN.FR



Retrait 1H magasin
Juste le temps de prendre un petit café !

Comment ça marche ?
(Vous allez voir c'est ultra simple)

Faites votre shopping
en veillant à bien sélectionner les articles éligibles à ce service* et disponibles dans votre magasin

Prenez un petit café... :)
Vous pouvez aussi bouquiner, écouter de la musique, filer sur facebook et même ne rien faire...

1 heure après, hop, votre commande est prête !
Nous vous envoyons un petit SMS pour vous le confirmer

Rendez-vous dans votre magasin
Pour retirer votre commande !

8 / 21

Rédaction de contenus pour site, blog & réseaux sociaux // BOULANGER



SPORTS D'HIVER : BIEN PRÉPARER SON DOS

Vous avez la chance de partir à la montagne cet hiver ? Super ! Mais si vous comptez pratiquer le ski ou le snow, nous vous conseillons vivement de bien préparer votre dos, quelques jours avant votre départ. Pourquoi votre dos ? Parce que c'est une partie fragile de votre corps, qui va être très sollicitée, voire parfois mise à rude épreuve. En plus, ces conseils peuvent vous être utiles toute l'année. Même si vous ne skiez pas, prendre soin de votre dos est essentiel ! Suivez-nous, on vous explique comment faire !



MISSION PRÉPARATION DU DOS : LES EXOS

La minute anatomie :

Savez-vous que notre dos est composé de **3 sortes de muscles** ? Les **muscles superficiels**, qui participent aux mouvements du corps, les **muscles intermédiaires**, qui interviennent lors de la respiration, et les **muscles profonds**, qui agissent directement sur le maintien postural et la mobilité de la colonne vertébrale... Devinez quels muscles il vaut mieux renforcer avant de dévaler les pistes ? Les muscles profonds !! ;)

Voilà 2 petits exercices quotidiens, faciles à réaliser et très rapides, qui vont vous aider à renforcer les muscles de votre dos :

Le gainage dorsal :

Mettez-vous en position à 4 pattes, puis tendez la jambe droite et le bras gauche en veillant à former une belle ligne droite jambe-buste-bras. Maintenez cette position pendant 30 secondes, puis changez de côté. Répétez 3 fois cet exercice.

Le renforcement du bas du dos :

Allongez-vous sur le ventre, bras et jambes tendus. Décollez le tronc et les jambes en veillant à bien contracter les fessiers. Réalisez ensuite des petits battements avec les jambes et avec les bras pendant 20 secondes. Répétez 3 fois cet exercice.



Notre recette spéciale sports d'hiver



“ Le monde est une poupée russe ”

Dans le grand roman de l'univers, il y a le roman de la Terre.
Dans le grand roman de la Terre, il y a le roman de la vie.
Dans le grand roman de la vie, il y a le roman de l'histoire.
Dans le grand roman de l'histoire, il y a le roman de chacun de nous...



Toute l'équipe du Furet du Nord vous souhaite une année 2018 digne de cette jolie citation de Jean d'Ormesson.

Rédaction d'articles pour le blog d'un site de cosmétiques bio // MYBIOTIME



Soyons honnêtes, on a toutes déjà largué sur les mains de cette nana invitée à la même soirée que nous, qui arborait des ongles parfaitement manucurés, joliment vernis, avec une brillance éblouissante (voire carrément insolente) et pas une éraflure !

Alors pour que cette nana soit enfin nous, on prend des bonnes résolutions : préparation de la pose de vernis, pose de vernis, séchage de vernis, touche finale... On ne brûle pas les étapes, et tout se passera bien.

Ready girls ? Go !

1 . La préparation de la pose de vernis

Qui n'a jamais vécu la (très) mauvaise expérience du vernis fraîchement posé qui s'abîme dès la première heure parce que vous avez absolument besoin d'un truc qui se trouve dans votre sac à main ? Qui n'a jamais vécu la (très) mauvaise expérience de la demande imprévue de votre tout mignon qui a besoin d'aide là tout de suite maintenant alors que vous venez de poser votre vernis ?..

La première leçon à retenir, qui est la base de la pose de vernis, est : s'assurer que vous ne devez plus rien faire après cette mission !! Les enfants dorment, vous êtes démaquillée, en pyj, on peut y aller !

Votre vernis ne sera nickel que si vos ongles sont nickel ! Donc commencez d'abord par les limer soigneusement, délicatement, de manière à ce qu'ils soient bien réguliers. Puis repoussez les petits cuticules pour un effet net et précis.

Vos ongles sont tout jolis tout beaux ? Ils sont prêts pour la pose de vernis !

Rechercher...

RECHERCHER

ARTICLES RÉCENTS

- Mission pose vernis à ongles nickel : accepted !
- Gloss ou rouge à lèvres ? On vous aide à faire le good choice !
- Déodorant bio, comment on y est enfin passé... Et on ne le regrette pas !
- Comment choisir son fond de teint ? Le dilemme de toute une vie
- Les 3 gestes pour être au top : démaquillage, gommage, hydratation !

COMMENTAIRES RÉCENTS

ARCHIVES



Rédaction SEO des fiches produits du site de cosmétiques bio // MYBIOTIME

Livraison Offerte dès 60€ d'achats • 3 échantillons offerts • Paiement sécurisé 03 59 51 77 83 (APPEL GRATUIT) Mon compte

Menu  Rechercher 

COUP DE CŒUR



BJORK AND BERRIES
Lotion corps Botanist Bjork and Berries

Une lotion qui veut du bien à votre corps... [En savoir plus](#)

CONTENANCE : 250ML

29,00 €

Ajouter au panier

Commandez aujourd'hui et recevez votre produit **MERCREDI!**

Livraison offerte dès 60€ d'achats • Heures ou remboursé • 3 échantillons offerts

[AJOUTER À MA LISTE D'ENVIES](#)

DESCRIPTION

Et si l'hydratation du corps devenait un vrai moment de bien-être à la suédoise ? La lotion Botanist Bjork and Berries est tout simplement parfaite pour vous faire la peau douce ET vous procurer un instant de détente et d'évasion... On vous explique. Pour commencer, sachez que sa formule crémeuse et douce au PH neutre est composée uniquement d'ingrédients naturels, bio, et vegan. Et ça, c'est déjà un très bon début. Ensuite on peut vous dire que cette lotion Botanist Bjork and Berries est enrichie en huile de lin, riche en oméga 3, en huile de tournesol, en huile de colza et en eau de bouleau... On peut encore vous parler de son parfum vivifiant de pommes vertes fraîches, de feuilles de cassis et de thé noir, de vétiver et de patchouli... Mais on préfère que vous l'essayiez, ça sera plus simple et plus parlant.

Utilisation :
Appliquez la lotion Botanist Bjork and Berries sur l'ensemble de votre corps... et profitez.

INGRÉDIENT CLÉ ▾ MARQUE ▾ COMPOSITION ▾

L'huile de lin est sans aucun doute l'ingrédient clé de cette lotion ! Elle réduit les dommages causés par les rayons UV, une des plus grandes causes de vieillissement de la peau !

On aime

On adore les huiles bio de cette lotion qui renforce la barrière cutanée pour une hydratation au top.

L'astuce

Associée au sérum Bjork and Berries, cette lotion aura un effet encore plus boosté !

Wording refonte de site // WONDERBOX

Wonderbox+ *REALISATEUR DE REVES* Rechercher une activité, un lieu...  ? 

TOUTES NOS WONDERBOX IDÉES CADEAUX CRÉER UNE BOX J'AI UNE WONDERBOX

NOUVELLE COLLECTION

Quel rêve allons-nous réaliser pour vous ?

100% CREDIT

EN FAMILLE

5000

11 / 21

DECOUVRIRE LES NOUVEAUTES

Trouvez le **cadeau idéal** en 3 clics !

Pour qui ? 1 personne ▾	Quelle thématique ? Toutes les thématiques ▾	Quel budget ? moins de 50 € ▾	RECHERCHER
----------------------------	---	----------------------------------	-------------------

Conception et rédaction mode femme // le top 10 de l'été //
3SUISSES.FR

Le top 10 de cet été

- 1 La petite robe sage
- 2 La combinaison
- 3 Intérieur féminin
- 4 La chemise
- 5 Le blazer
- 6 Le jean
- 7 Le t-shirt
- 8 Le short
- 9 La robe
- 10 Le sac

1 Une petite robe sage

Une longueur genoux carrément convenable, un décolleté carrément raisonnable... Oui, cet été, il vous faut une petite robe sage et bien sous tout rapport. Seule obligatoirement : la rockstar avec des bottes, des boots, des baskets et un perfecto... Sage mais pas trop quoi !

LA SÉLECTION

Le coup de cœur des stylistes : la robe col claudine à nonettes

39€
59€
le robe



2 Une combinaison

Un été en combi ? Ouais ! À la réunion du lundi matin, au resto du midi avec les copines, à l'après dans ce nouveau bar à vin, à la soirée entre potes, la combinaison est du genre efficace, et tellement toujours classée. Avec quoi la porter ? Pas de prise de tête, elle se suffit à elle-même ! Trop facile.

LA SÉLECTION

Le coup de cœur des stylistes : la combi workwear

2

3 Des imprimés néo-floraux

Fleurs à l'honneur cet été ! Nos shoes, nos blouses, nos robes fleurissent et jouent littéralement notre dressings. Des portées, des grandes, des exotiques, des champêtres, des art déco... du moment qu'elles soient en effet "papier peint", et portées avec des pièces unies pour calmer le jeu (et éviter les mix trop dangereux). Flower power !

LA SÉLECTION

26€
59€
le robe



Le coup de cœur des stylistes : la blouse imprimée art déco

4 Une chemise



29€
59€
le blouse

blanche
Le coup de cœur des stylistes : les jeux de longueur
 Carrément V-TALE. En mode sans manche près du corps pour un petit côté business minimaliste, en mode maxi-liquette pour un jeu de longueurs et de superpositions, ou en mode basique, le chemise blanche, fraîche et printanière, n'a pas fini de vous plaire.
 LA SÉLECTION



Le coup de cœur des stylistes : les stilletos colorblock
 69€
Des stilletos
 Des designs qui s'éloignent, des effets de matières qui étonnent, des couleurs qui fascinent... Les stilletos printemps-été 2016 ne laisseront personne de marbre. La rigueur et les parties avec des choses inhabituelles et bizarres. Quel talon !
 LA SÉLECTION



Conception et rédaction d'articles SEO "Bien choisir" // LEROY MERLIN



Trouver mon magasin | Que recherchez-vous ? | Me connecter

Produits Services Idées & conseils Bonnes affaires Magazine Campus La communauté

Accueil > Décoration et éclairage > Luminaire intérieur > Bien choisir ses suspensions, lustres et plafonniers



Bien choisir ses suspensions, lustres et plafonniers

Les suspensions, les lustres et les plafonniers font leur grand retour depuis quelques années. Véritables éléments de décoration, ces lampes à suspendre font partie intégrante de l'ambiance et du style d'une pièce. Mais il n'est pas toujours évident de faire le bon choix... Quelle forme ? Quelles dimensions ? Quel design ? Pour répondre à ces questions, il vous faut prendre en considération plusieurs facteurs : l'utilisation de la pièce, l'espace et la hauteur sous plafond, et évidemment le style. Cet article va vous éclairer... Suivez le guide !

Ajouter à mon projet

Etapes 1 2 3 4 Vous aurez besoin de... Services Communauté

1 Les différentes lampes à suspendre

Une **lampe à suspendre** est par définition une lampe qui est **fixée au plafond**. Il en existe 3 grandes familles : les **suspensions**, les **lustres** et les **plafonniers**. Chacune d'entre elles a son propre look et sa propre utilité.

Répondez-lui !

Question visiteur
 Bonjour à tous, vous m'avez conseillé quoi pour...
 Répondre à cet avis

Rédaction de textes d'inspiration avec optimisation SEO // LEROY MERLIN



Mon magasin | Que recherchez-vous ? | Mon compte

Produits Services Idées & conseils Bonnes affaires Magazine Campus La communauté



Une cuisine familiale au style scandinave

Cette cuisine est un véritable lieu de vie ouvert, où toute la famille prendra plaisir à se retrouver. Couleurs pastel, rangements fonctionnels, espace d'échanges et de partages... La douceur de vivre à la scandinave.

Produits de cette photo

Hette décorative lot 14 / 21
 L50 cm ELICA PRF0071972 blanc
699.00 €/Unité

Four encastrable

482 / 1033

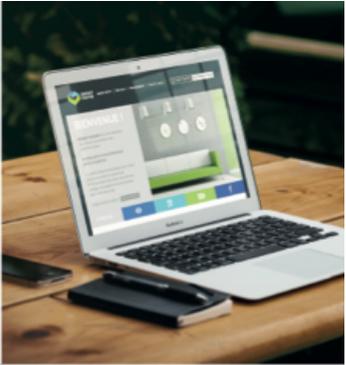
Conception et rédaction d'un dépliant de présentation // agence de com PARSONII

C'EST QUOI UN PARSONII ?

Wikipédia vous dira que c'est un grand caméléon, qui vit à Madagascar, et qui, comme tous les caméléons, change de couleur pour s'adapter à son environnement.

Nous, on a plutôt envie de vous répondre que Parsonii, c'est une agence de communication web & print née en 2011, et qui, comme son nom l'indique, s'adapte à votre entreprise, votre image, vos besoins et surtout vos envies !

VOUS AVEZ DES ENVIES ? ON A PLEIN D'IDÉES !





DÉVELOPPEMENT SITE WEB

- Intégration
- Programmation
- Site responsive
- Référencement

CRÉATION GRAPHIQUE

- Webdesign
- Ergonomie
- Supports de communication
- Identité visuelle

PHOTO D'ENTREPRISE

- Lieux bureaux
- Portraits de collaborateurs
- Shooting produits
- Événementiel

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

- Stratégie marketing
- Conseil personnalisé
- Formation d'utilisation
- Maintenance

NOS VALEURS

Petite équipe de **professionnels experts dans nos métiers respectifs**, on aime par-dessus tout travailler ensemble pour **concrétiser vos projets et donner une nouvelle dimension à votre communication**.

L'adaptabilité, la disponibilité, l'enthousiasme, le bon sens, le sur-mesure, la bonne humeur et surtout votre satisfaction, voilà ce qui nous anime chaque jour.

Rédaction recettes SEO et recherche de visus d'illustration //
CUISINEAZ

Fish and chips facile



4/5

11 votes

[Commentaires \(8\)](#)



Par CuisineAZ

Une recette mythique de nos petits voisins british : le fish and chips (poisson et frites in french) ! Des filets de cabillaud tendres et savoureux enveloppés de "batter", une pâte qui ressemble à celle des beignets, et des frites maison (of course !)... Ce plat typique qui fait chavirer le coeur de tous ceux qui traversent la manche, lorsqu'il est bien fait et que les ingrédients sont de qualité, est aussi simple à réaliser que bon. Cap sur l'Angleterre ? Allez go go go !



*** Plus

GUIDE DE PRÉPARATION : FISH AND CHIPS FACILE



4



15 min



15 min



30 min



13,1



Facile

INGRÉDIENTS

1 kg de filets de cabillaud

1 kg de pommes de terre

175 g de farine de blé

2 œufs

4 c. à soupe de bière blonde

6 c. à soupe de lait demi-écrémé

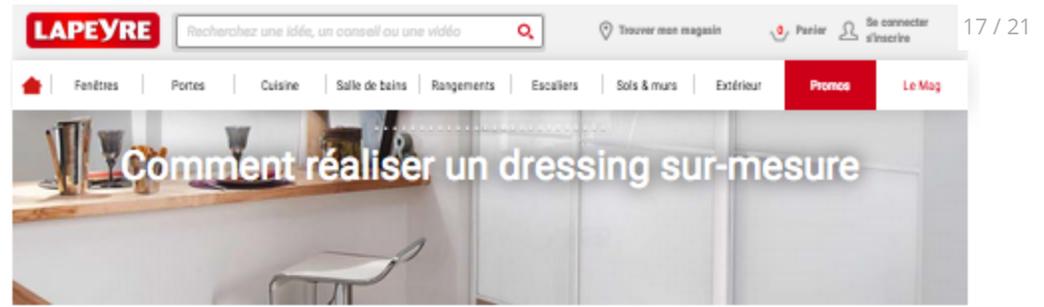
PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Dans un saladier, versez 150 g de farine de blé et creusez-y une fontaine au centre. Ajoutez une pincée de sel et de poivre, la bière blonde et un jaune d'œuf. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois puis délayez peu à peu avec le lait et l'eau. Utilisez un fouet afin d'éviter la formation de grumeaux et obtenir une pâte bien lisse et assez liquide. Couvrez la pâte à fish and chips d'un film alimentaire et laissez-la reposer pendant 30 min au réfrigérateur.

ÉTAPE 2

Pendant ce temps, battez les blancs d'œuf en neige ferme.



COMMENT RÉALISER UN DRESSING SUR-MESURE ?

Qui n'a jamais eu envie d'un dressing où chaque chose trouve sa place ? Vêtements, chaussures, accessoires, linge de lit, linge de bain, bien rangés et bien organisés dans un espace dédié. Seuls freins : le coût souvent élevé des rangements "clé en mains", la non adéquation de l'offre avec l'espace que vous avez, et le manque de place. Et si vous optiez pour un dressing sur-mesure ? Avec un peu d'astuces et de bon sens, faire un dressing sur-mesure n'a rien de compliqué, ne coûte pas très cher, et ne nécessite pas forcément beaucoup d'espace.

Comment créer un dressing sur mesure, qui répond à vos besoins et vos attentes ? Les experts Rangements Lapeyre vous expliquent tout.

DRESSING SUR-MESURE : ESTIMEZ VOS BESOINS.

La première chose à faire dans la création d'un dressing sur-mesure est d'estimer vos besoins, pour que votre espace de rangement réponde exactement à vos attentes.

Vêtements, chaussures, accessoires, linge de lit, linge de bain... Estimez quelles sont les proportions de toutes vos affaires à ranger. Par exemple, si vous collectionnez les chaussures, votre dressing sur-mesure ne sera pas le même que si vous collectionnez les chemises : dans le premier cas, vous aurez besoin de beaucoup de rayonnages, et dans le deuxième, de beaucoup d'espace de penderie. Estimez donc précisément vos besoins en faisant l'inventaire de vos affaires, pour cibler et imaginer le dressing sur-mesure qui vous correspondra.

DRESSING SUR-MESURE - RÉALISEZ VOTRE PLAN.

Avant de vous lancer dans la réalisation de votre dressing sur-mesure, il est primordial de prendre le temps de réaliser un plan, le plus précisément possible, afin d'éviter toutes mauvaises surprises lors de sa réalisation. Deux questions à vous poser, pour anticiper et imaginer le dressing de vos rêves qui répondra exactement à vos besoins et vos envies.

QUELLE FORME POUR QUEL ESPACE ?

Il existe plusieurs formes de dressing : le dressing linéaire (ou en I), le dressing en double I, le dressing en L, et le dressing en U. Selon sa forme, le dressing sur-mesure s'adapte plus ou moins bien à l'espace alloué.

- Le dressing linéaire (ou en I) est un dressing qui occupe un seul et même mur. Il est idéal pour les petites pièces (moins de 4m²) puisqu'il ne prend pas beaucoup de place.
- Le dressing en double I est un dressing qui occupe 2 murs, face à face. Il est

Conception et rédaction déco // les tendances // 3SUISSES.FR





Conception et rédaction d'un guide denim // 3SUISSES.FR

SOS jean GUIDE DE SURVIE DANS LA JUNGLE DENIM



IL N'Y A PAS QUE LA COUPE QUI COMPTE !

› Les jeans morpho | › Les hauteurs de taille | › Les délavages | › Bien choisir sa taille | › Les marques

Conception et rédaction d'un guide denim // 3SUISSES.FR

Le droit

C'EST QUOI ?

Comme son nom l'indique, le jean droit est... droit ! Moulant aux fesses, légèrement aux cuisses, puis droit jusqu'aux chevilles, il est la valeur sûre et indispensable de votre dressing.

POUR QUI ?

Il va à tout le monde sans exception ! Et ça, c'est carrément sympa !

QUEL EFFET ?

Facile à associer et à porter, il s'adapte à toutes les morphologies. Il mettra particulièrement en valeur les hanches, les fesses et les cuisses pulpeuses. à plat ou à talons, il est parfait en toutes circonstances et n'a pas fini de vous plaire.

> Tous les droits



IDÉES DE LOOKS

19 / 21

SWEAT FUN ET STAN SMITH POUR UN LOOK TEENAGE, OU BLOUSE FLEURIE, VESTE ET TALONS POUR UNE ALLURE STYLÉE, LE DROIT EST FACILE À VIVRE.



Conception et rédaction opération commerciale // Les tee-shirts // 3SUISSES.FR

1 HAUT ACHETÉ,
LE DEUXIÈME À
1€
*(oui on a mouillé
le maillot pour vous...)*

1 HAUT ACHETÉ,
LE DEUXIÈME À
1€
*(oui on a mouillé
le maillot pour vous...)*

1 HAUT ACHETÉ,
LE DEUXIÈME À
1€
*(oui on a mouillé
le maillot pour vous...)*

1 HAUT ACHETÉ,
LE DEUXIÈME À
1€
*(oui on a mouillé
le maillot pour vous...)*

Conception et rédaction page service // Noël // 3SUISSES.FR

✓ Livraison gratuite dès 49€ d'achat ✓ Retours gratuits

Commande par catalogue Aide Votre conseillère 0892 691 500 Identifiez-vous 20 / 21

3SUISSES Trouver un article ou référence

Mon panier / 6 458,99€

FEMME ENFANT HOMME LINGE DE MAISON MOBILIER DÉCO EQUIPEMENT MARQUES OUTLET LOOKBOOKS

Nouveau! LIVRAISON GRATUITE* dès 49€ d'achat en Point Relais® / **PRIX UNIQUE TOUTES TAILLES*** sur des milliers d'articles !

NO STRESS...

Pourquoi acheter vos cadeaux de Noël dans la cohue et les magasins bondés ?
Commandez sur 3SuisseS.fr et évitez la foule !
Anticipez vos achats et bénéficiez de la livraison et du retour gratuits en Point Relais.

Tout près de chez vous...
Livraison GRATUITE
dans + de 4000 Points Relais® en France (dès 49€ d'achats)

Évitez le rush de Noël...
Shoppez TRANQUILLE
retour gratuit en Point Relais®

Retournez & échangez...
Même après LES FÊTES
en commandant dès aujourd'hui avec la carte 4★

LIVRAISON GRATUITE

En cette période de fin d'année, tous les coups de coeur sont permis : tenue de fête, déco de Noël, cadeaux à gogo... Longue est la liste des envies ! Epargnez-vous les difficultés de circulation et de stationnement en ville ainsi que la ruée dans les magasins. Commandez et recevez votre colis dans l'un de nos points Relais® proche de chez vous ou de votre lieu de travail. Avant goût festif : la livraison est gratuite (dès 49€ d'achats). Ho, ho, ho, c'est ça la magie de Noël !

[en savoir +](#)

ENCHANTÉ OU REMBOURSÉ

Le cadeau que vous venez d'acheter ne correspond pas à ce que vous aviez imaginé ? Votre fille vient de passer du look princesse au style gothique ? Votre neveu a grandi d'un seul coup ? Pas de panique : avec 3SuisseS, vous pouvez retourner votre achat jusqu'à ce que vous soyez certain d'avoir commandé le cadeau parfait. Profitez de notre garantie "Enchanté ou Remboursé" et optez pour un produit plus adapté à vos attentes, ou demandez un remboursement.

[en savoir +](#)

RETOURNEZ & ÉCHANGEZ (Même après les fêtes)

La carte 3SuisseS 4 étoiles, c'est le sésame des fêtes et des lendemains de fêtes réussis... L'ouverture des cadeaux peut être une étape pleine de rebondissements : débordements de joie, mais parfois aussi marque de déception. Qu'à cela ne tienne, si vous avez utilisé la carte 3SuisseS 4 étoiles pour ces achats, il vous est possible de retourner ou d'échanger l'article sans contrepartie, même après les festivités*. Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Votre carte 3SuisseS 4 étoiles vous permet de payer comptant ou à crédit.

[Vous n'avez pas encore la carte 3SuisseS 4 étoiles ? Demandez la gratuitement](#)

*Si vous avez payé avec votre carte 3SuisseS 4 étoiles, une commande passée entre le 19 novembre 2014 et le 5 décembre 2014, vous pouvez retourner vos articles jusqu'au 5 janvier 2015 (au lieu des 30 jours habituels).

Conception et rédaction email promo // soldes // 3SUISSES.FR

3/SUISSES

> Femme > Enfant > Homme > Promo

jusqu'à
SOLDES -70%



**« DE TOUTES FAÇONS
JE N'AI PLUS RIEN
À ME METTRE. »**

Toutes les excuses sont bonnes pour faire les soldes sur 3Suisse.fr

> GO GO GO!

Rédaction d'une biographie d'un photographe pour le site Artsper // Photographe : David Coppieters



Paysage urbain New York



À PROPOS DE L'OEUVRE

Plan, ligne, Plan NYC 2016 - I
Diasec Plexi Brillant - 3 + 3mm, 100 years guarantee

À PROPOS DE L'ARTISTE : DAVID COPPIETERS

Biographie en cours de finition

David Coppieters, l'american dreamer.

Si vous cherchez David, partez donc du côté des Etats-Unis, là où les grands espaces l'enivrent, là où les lignes et les architectures le fascinent, là où les perspectives l'attirent, là où la vie l'inspire. Solitaire, baroudeur, il sillonne les terres américaines avec l'ivresse du photographe passionné, assoiffé de beaux clichés.

Ready for the trip ?