

La recette du mois

Court bouillon de morue et ti-concombres



Ingrédients / pour 4 personnes
Préparation : 1h

600g de morue séchée
2 paquets de ti-concombres
3 gousses d'ail
piment, persil, thym
1 citron vert
1 oignon
4 cuillères à soupe d'huile
1 tomate
1 cuillère à soupe farine
1kg de poyo
Huile d'olive

Pocher votre morue afin de la dessaler, retirer les arêtes. Couper les ti-concombres en deux, gratter, puis extraire les graines. Faire revenir dans l'huile les oignons, l'ail, le thym, le piment, puis les tomates concassées.

Ajouter les cives, faire revenir légèrement. Incorporer ensuite les ti-concombres, et une pointe d'ail haché. Laisser rissoler quelques minutes.

Disposer délicatement la morue sur les ti-concombres. Mouiller à hauteur avec de l'eau et laisser cuire pendant 15 minutes environ. La cuisson terminée, lier légèrement votre sauce avec un mélange d'eau et de farine.

Ajouter un jus de citron. Eplucher les «poyo» et faire cuire. Une fois cuites, écraser à la fourchette. Ajoutez l'huile d'olive et le persil.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Dresser à l'emporte-pièce.

Disposer la morue comme sur la photo.

Astuces : Lorsqu'on fait cuire des tomates pour une sauce ou un coulis, il faut goûter ces dernières pour voir si elles ne sont pas trop acides.

Si c'est le cas, il suffit alors de mettre une à deux petite cuillères de bicarbonate de soude qui ne laissera aucun goût et adoucira celui des tomates.

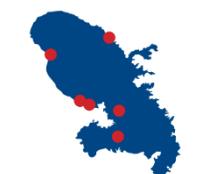
Recette : Bon manjé - saveurs créoles

Contactez-nous

26 agences proches de vous !



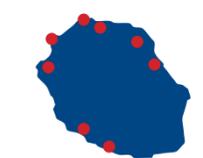
// ADEP GUADELOUPE
11 rue F.Forest Prolongée
ZI JARRY
97122 BAIE MAHAULT
Tél : 0590 38 00 22



// ADEP MARTINIQUE
Immeuble ADEP
ZAC DILLON
97200 FORT DE FRANCE
Tél : 0596 61 71 00



// ADEP GUYANE
1 place Schoelcher
97300 CAYENNE
Tél : 0594 25 00 25



// ADEP RÉUNION
51 ter rue Pasteur
97400 SAINT DENIS
TÉL : 0262 34 64 40



// ADEP PARIS
257 Boulevard Voltaire
75011 PARIS
Tél : 01 43 70 22 77



// VOTRE SERVICE DE RELATION CLIENT
24/24H et 7/7J
TÉL : 04 67 30 72 67

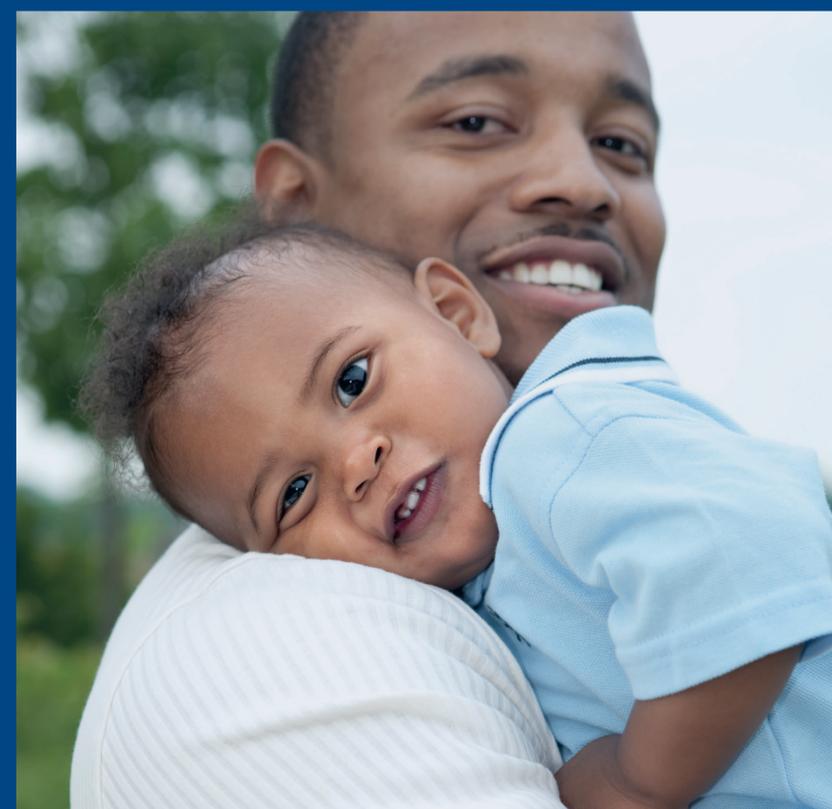


// REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ ADEP SUR FACEBOOK : ACTUS / JEUX / BONS PLANS / ETC...
www.facebook.com/ADEP01

ADEP
ASSURÉMENT PROCHE

SANTÉ OBSÈQUES PRÉVOYANCE

PARTICULIERS & ENTREPRISES



ÉTÉ 2016

entre nous

ADEP
ASSURÉMENT PROCHE

toute l'actu
ADEP & vous # [3]

POUR EUX, POUR VOUS, RÉFLEXE «PRÉVOYANCE» !

Cette année, pour votre sérénité et celle de votre famille, ADEP se met aux couleurs de la prévoyance et lance de nouveaux produits pour mieux répondre à vos besoins.

Chacun d'entre nous pense à assurer ses biens, la voiture, la maison, contre les accidents, les intempéries... c'est essentiel, mais surtout obligatoire. Mais qui pense à s'assurer contre les imprévus ? Pensons-nous à l'avenir de nos proches s'il nous arrivait quelque chose ?

Que deviendraient vos proches si vous n'étiez plus là demain ?

AVEC ADEP, C'EST VOUS, AVANT TOUT !

Arriveraient-ils à joindre les deux bouts, à payer le loyer, la scolarité, rembourser l'emprunt, subvenir tout simplement à leurs besoins ? En souscrivant un contrat de prévoyance, vous améliorez l'avenir de votre famille en cas d'imprévu.

C'est pour cela qu'ADEP, avec le souci de vous accompagner à chaque instant, améliore sa gamme Prévoyance, afin de répondre à tous vos besoins : accidents, maladies, décès. Nous ne sommes à l'abri de rien et il est primordial d'anticiper les situations car cela n'arrive pas qu'aux autres.

N'attendez plus qu'il ne soit trop tard, **avec ADEP, anticipez pour avoir l'esprit plus léger.** Nos équipes sont à votre disposition pour vous conseiller dans vos choix.

Stéphane Pallandre
Président Directeur Général

DEPUIS 1990, VOUS SATISFAIRE ET MÉRITER VOTRE CONFIANCE !

ÉCOUTE

ÊTRE ATTENTIFS À VOS BESOINS AU QUOTIDIEN

SERVICE

VOUS APPORTER TOUT LE CONSEIL NÉCESSAIRE POUR BIEN COMPRENDRE VOS CONTRATS D'ASSURANCE

PROXIMITÉ

PLUS DE 25 AGENCES RÉPARTIES SUR L'ENSEMBLE DES DOM, UN CENTRE D'APPEL 24H/7J

CONFIANCE

UNE CONFIANCE ESSENTIELLE AU QUOTIDIEN POUR NOUS PERMETTRE D'AVANCER À VOS CÔTÉS DEPUIS 25 ANS

SANTÉ

Tout sur la gamme santé responsable

Pourquoi choisir pour un contrat santé responsable ?

Au delà d'un régime fiscal intéressant, avec un taux de taxe sur les conventions d'assurance (TSCA) de 7 % au lieu de 14 % (les tarifs des contrats responsables sont donc moins élevés que les autres), le contrat responsable présente de nombreux avantages à condition que le parcours de soins soit respecté. Il **incite les assurés à consulter en priorité leur médecin traitant avant tout spécialiste** ; en contrepartie, il garantit le remboursement à minima de certaines dépenses de santé.

Si l'assuré respecte le parcours de soins, il bénéficiera au minimum :

- **l'intégralité du ticket modérateur** pour tous les actes pris en charge par l'assurance maladie obligatoire (sauf des médicaments remboursés à hauteur de 35% ou 15% par l'Assurance maladie, de l'homéopathie et des cures thermales). Mais **ces dépenses sont en général remboursés dans votre contrat ADEP.**

- **le forfait journalier hospitalier en intégralité et sans limitation de durée.** Cette obligation concerne uniquement le forfait journalier facturé par les établissements de santé et non pas celui facturé par les établissements médico-sociaux comme les Maisons d'Accueil Spécialisées (MAS) ou les Établissements d'Hebergement pour Personnes Dépendantes (EHPAD),

- **les dépassements d'honoraires pour les médecins ayant adhéré au Contrat d'Accès aux soins (CAS)**

- pour les contrats proposant la prise en charge des dépassements d'honoraires des médecins non adhérents au CAS : 100% maximum de la base de remboursement (à titre transitoire, ce montant est fixé à 125% pour les soins délivrés en 2015 et 2016 afin de faciliter la transition). Cette prise en charge doit être inférieure de 20% au moins à celle perçue par un médecin adhérent au CAS,

- **prise en charge d'un équipement optique (monture + verres) tous les deux ans**, sauf exceptions (la période est réduite à un an pour les frais exposés pour l'acquisition d'un équipement pour un mineur ou en cas de renouvellement de l'équipement justifié par une évolution de la vue). Ces plafonds de prise en charge par la complémentaire incluent le remboursement du ticket modérateur, et des plafonds spécifiques pour les montures (150€) et les verres (variable selon la dioptrie et le type de verres).

- **la prise en charge totale de 2 prestations liées à la prévention.**

Prenez rendez-vous avec votre conseiller ADEP pour découvrir notre gamme responsable, de la formule Primo à l'Excellence, des garanties adaptées pour toute la famille.

OBSÈQUES - VIE

LOI ECKERT

Information relative aux contrats non-réclamés



Conformément aux dispositions prévues dans la loi du 13 juin 2014⁽¹⁾ relative notamment aux contrats d'assurance sur la vie en déshérence, nous vous informons que les sommes dues au titre des contrats d'assurance qui ne font pas l'objet d'une demande de versement des prestations ou du capital dans un délai de dix ans (10 ans)⁽²⁾ seront versées à la Caisse des dépôts et consignations à compter du 1er janvier 2016.

Ce versement met fin aux obligations entre l'Assureur et le Souscripteur/Adhérent. Le Souscripteur/Adhérent ou les Bénéficiaires du contrat disposent dès lors d'un délai de vingt ans (20 ans) pour réclamer les sommes auprès de la Caisse des dépôts et consignations.

Au delà de ce délai, les sommes sont définitivement acquises à l'Etat.

⁽¹⁾loi n° 2014-617 du 13 juin 2014 relative aux comptes bancaires inactifs et aux contrats d'assurance sur la vie en déshérence

⁽²⁾à compter de la date de connaissance par l'Assureur du décès de l'Assuré ou à compter de l'échéance du contrat

Revalorisation du capital décès (hors contrats de capitalisation)

L'entrée en vigueur de la loi Eckert au 1er janvier 2016 vient supprimer le délai de carence d'un an applicable à la revalorisation des capitaux décès.

Le capital correspondant destiné aux bénéficiaires personnes physiques est dorénavant revalorisé à compter de la date du décès de l'assuré du contrat jusqu'à réception de l'ensemble des pièces nécessaires au règlement.

Le taux de revalorisation de ces capitaux est défini par l'article RI 32-3-1 du Code des Assurances. Il est annuel et est attribué prorata temporis.

Vous souhaitez plus de renseignements ? N'hésitez pas à vous rapprocher de votre agence ADEP (trouvez l'agence la plus proche de chez vous sur notre site internet : www.adep.com).

Agenda

Les événements à ne surtout pas manquer

Été sportif pour 2016, ADEP s'engage auprès des sportifs domiens !

> **972** : Suivez le Tour cycliste avec ADEP du 9 au 17 juillet. Cette année ADEP est partenaire du Tour cycliste, retrouvez toute l'équipe ADEP Martinique sur les routes du tour ! De nombreuses surprises vous attendent.

Tour des yoles : du 31 juillet au 7 août, retrouvez ADEP sur le jeu Yoles Martinique et naviguez avec votre propre Yole.

> **973** : ADEP sponsor de l'équipe Rémire Montjoly Bike, suivra son équipe étape après étape, vous retrouverez le camion ADEP sur toutes les routes de Guyane du 21 au 30 août 2016

> **974** : ADEP partenaire de l'EURO 2016 aux côtés d'Antenne Réunion, retrouvez les équipes ADEP au QG de l'Euro : l'arbradelis, diffusion de tous les matchs de l'équipe de France, animation et cadeaux à gagner ! Moment de convivialité assuré.



Venus de chaque DOM, Patrick de Guadeloupe, Marie Lynne et Annie de Martinique, Paul et Adolphe de Guyane, Johanna et Marie Annick de la Réunion, ont participé à l'édition 2016 de la Foire de Paris. Chaleur et bonne humeur dans le pavillon Terres de tropiques. Retrouvez toutes les photos sur notre page Facebook : www.facebook.com/ADEP01

OBSÈQUES

FICOVIE & FATCA

Identification des clients

FICOVIE :

A compter du 1er janvier 2016, les organismes d'assurance, dont ADEP doivent déclarer à l'administration fiscale l'ensemble des souscriptions et dénouements des contrats d'assurance vie et de capitalisation. Ils doivent également procéder à une déclaration annuelle des contrats excédant un certain montant. Ce fichier répond à un objectif de lutte contre la fraude fiscale.

ACCORD FATCA :

En application de cet accord, les institutions financières comme ADEP doivent désormais identifier parmi leurs clients, les éventuels contribuables américains (US PERSON) afin de déclarer annuellement des renseignements d'ordre financier à l'administration fiscale américaine. Sont concernés les contrats d'assurance vie avec valeur de rachat, les contrats de rente à titre onéreux, et les bons ou contrats de capitalisation.

DANS VOTRE AGENCE ADEP

ON VOUS ATTEND !



ADEP
ASSUREMENT PROCHE

SANTÉ OBSÈQUES PRÉVOYANCE
PARTICULIERS & ENTREPRISES

PUBLICITÉ

OPPORTUNITÉ À VITE SAISIR

OFFRE À SAISIR !

OFFRE DUO

Santé + **Prévoyance**

1 mois de cotisation offert sur votre contrat prévoyance*

ADEP
ASSUREMENT PROCHE

SANTÉ OBSÈQUES PRÉVOYANCE
PARTICULIERS & ENTREPRISES