

JOURNAL plein D'SOLEIL

LE MOT DE MARIE

« Vous, oui vous, vous m'avez manqué. Aujourd'hui 4 septembre, tôt ce matin, des petites voix sont parvenues à mes oreilles. Yes, yes, yes, je suis prête. Ces petites voix m'ont vraiment manqué et elles étaient peu nombreuses, seulement un petit comité de ce magnifique journal. Une très grande Marie qui me parle de son voyage aux Îles-de-la-Madeleine, une grande Anaïs peu verbo, mais concentrée sur les jouets qui lui ont tant manqué, une Fleur-Eva très enthousiaste de son été, mais une maman Mireille moins emballée. Un Émy très timide à son arrivée, mais très dégêné et prêt pour les cafés. Une Julie avec sa Sophie pleine d'énergie et un petit James tout souriant... 5 mamans au comité du journal et leurs enfants, et notre présidente à la pâte à modeler, soit 5 familles, 8 travailleurs (Sylvain, Linda, Lucie, Rosane, Marie-Pier, Audrey, Stéphanie et mon moi-même). Un total de 20 personnes quand nos mercredis de l'année en comptent environ 60. OUI vous m'avez manqué. J'ai vraiment hâte de vous retrouver. À ++++ Marie Lindsay, Votre dévouée directrice ☑

Annie Bousquet

Mireille Cadrin

Julie Émond

Sabrina Lepage

Rebecca Massé

Marceline Nolin

Marie Lindsay, directrice

BIENVENUE AUX NOUVELLES

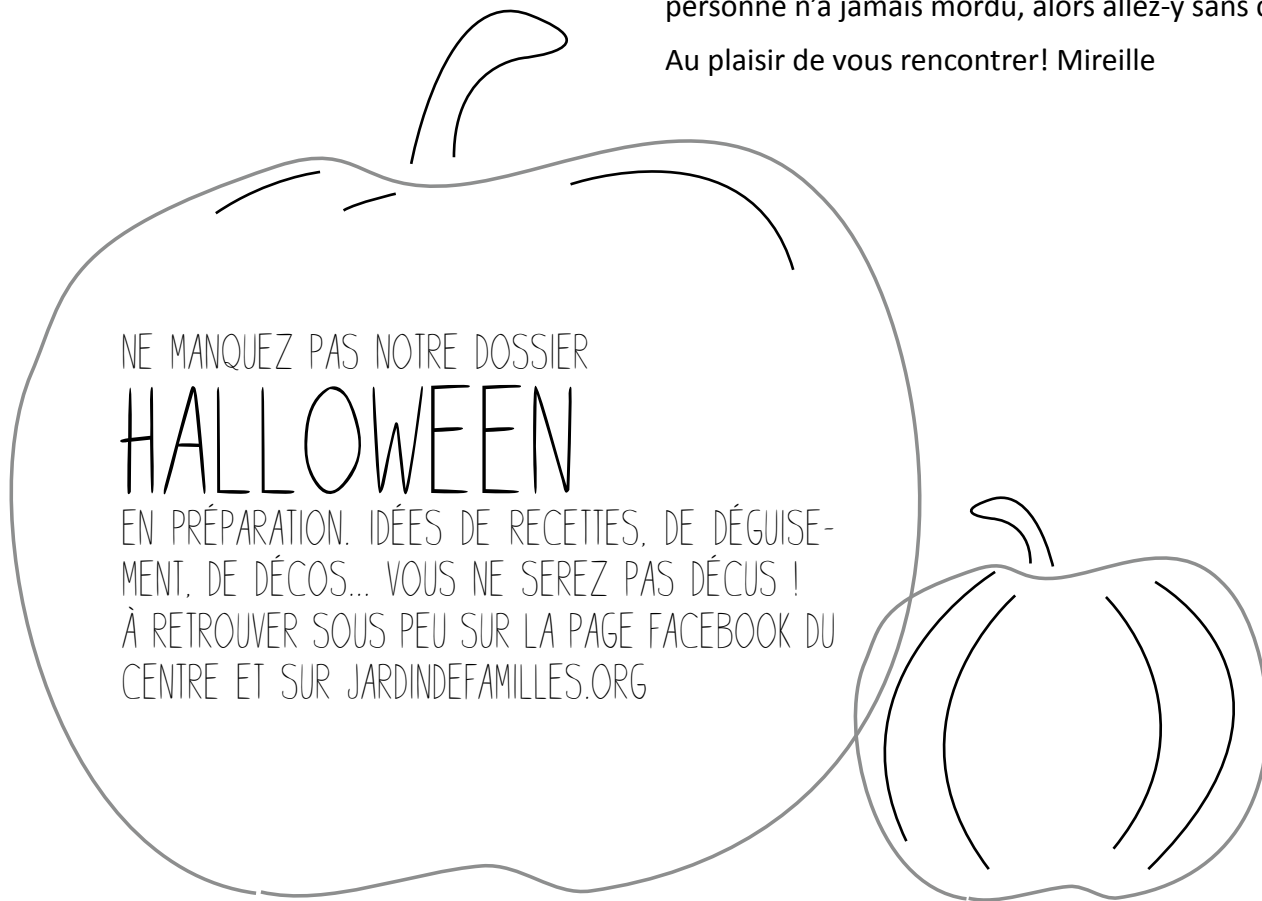
D'entrée de jeu, je spécifie que les nouveaux papas sont les bienvenus également! Cependant, dans ma jeunesse, il y avait une règle de français (qui n'existe peut-être plus avec toutes les réformes) qui disait que la majorité l'emportait. Alors ne le prenez pas mal messieurs, mais ce texte sera au féminin! ☺

Nous sommes heureux de vous accueillir dans ce milieu d'entraide, de partage, d'écoute. Nous espérons que vous vous y plairez, que vous vous y ferez des amies et que vous aurez envie de revenir ou de recommander l'endroit l'an prochain!

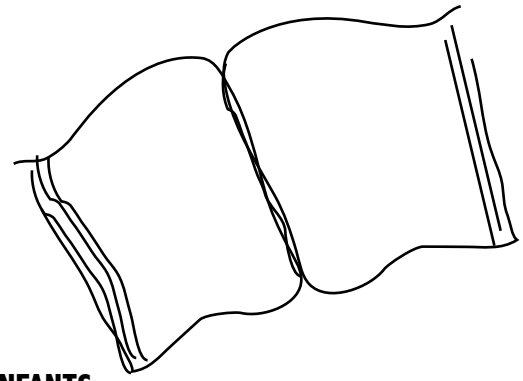
Afin que vous soyez bien à l'aise dans ce sanctuaire de paix (ok, j'en mets un peu là), je vous suggère de prendre connaissance de toutes les activités et services offerts via le site internet du centre : www.jardindéfamilles.org S'il n'est pas encore à jour, il le sera sous peu! Je vous invite également à cliquer « j'aime » sur la page Facebook Centre Ressources Jardin de Familles. Les sujets de discussion du Café ressources et des ateliers Brin d'éveil y sont annoncés chaque semaine et on partage articles ou infos qui peuvent être utiles pour d'autres mamans. Les activités du Projet pour l'enfance, j'y vais, j'avance y sont également annoncées.

Et surtout, surtout, surtout, ne soyez pas gênées de poser des questions! Nous avons toutes été nouvelles! Que ça soit à Marie (directrice, vous savez la grande blonde qui a son bureau juste en face du local des ateliers), à Lucie (Café ressources et Brin d'éveil), à Rosanne ou Linda (ateliers, répits et halte garderie) ou à n'importe quelle autre maman qui semble connaître tout (se méfier, ça peut être qu'une apparence... Hahaha!), personne n'a jamais mordu, alors allez-y sans crainte!

Au plaisir de vous rencontrer! Mireille



LIVRES, CD, FILMS ET SORTIES



LIVRES ENFANTS

Cherche et trouve

Laissez votre enfant puiser dans son imaginaire pour vous raconter des histoires avec les objets qu'il doit trouver. Profitez-en pour vous-même inventer des histoires différentes chaque soir en vous basant sur les images du livre, un exercice amusant à tout coup.

Cherche et trouve Mickey et ses amis

Cherche et trouve mon p'tit Noël

Cherche et trouve histoire de jouet

LIVRES ADULTES

Côte Blanche de Marie-Claude Charland
Disponible gratuitement à la bibliothèque

Tome 1 : L'étranger d'outre-mer 9.99\$

Tome 2 : Déroute 24.99 \$

Tome 3 : sortie automne 2014

Agréable surprise que ce volume, quand je l'ai acheté je ne m'attendais vraiment à rien. L'auteur était présente au salon du livre et comme beaucoup de volumes aux éditions ADA, le premier tome était en spécial. Quelle découverte, un livre sans trop de fioriture, une belle histoire d'époque qui vient nous toucher droit au cœur.

En retrait du village de Monts-aux-Pins gît un mystérieux manoir abandonné depuis trois décennies : Côte-Blanche. Le départ expéditif de ses occupants avait jadis déclenché certaines rumeurs, dont l'une voulant qu'il soit le lieu d'errance d'êtres n'appartenant plus au monde des vivants... Lauriane Bélisle, fille de paysan, croit en la véracité de cette rumeur, surtout depuis que d'étranges impressions l'assaillent quand elle passe près du portail à l'entrée du domaine. Une sorte d'appel silencieux, une invitation, dirait-on, à pénétrer dans ce lieu interdit. Contre toute attente, le fils de l'ancien propriétaire vient y élire domicile. William Fedmores est à l'image de son manoir : élégant, intrigant et énigmatique. Lauriane ne tarde pas à réaliser que sa fascination pour Côte-Blanche pourrait bien n'avoir d'égale que celle qu'elle voue à ce séduisant Anglais...

FILMS ENFANTS

Pourquoi ne pas faire redécouvrir un bon vieux classique à nos tout petits : **Iniminimagimo**.

Vos petits se laisseront sûrement captiver par ces contes classiques comme c'est le cas dans notre famille, même si parfois on pense que c'est vieux (image, son, technologie), vous seriez surpris à quel point cela fascine tout de même nos enfants.

Cendrillon

L'histoire d'Aoyagi

Barbe Bleue

Le chat Botté

La princesse au petit pois

Les lapins du Roi

Etc.

Capitaine America : Le soldat de l'hiver

Sortie DVD : 9 septembre 2014

Parmi les Avengers de Marvel, plusieurs ont été un peu déçus de Capitaine America : le premier vengeur. Je vous invite tout de même à visionner le deuxième film qui a été à ma grande surprise le meilleur Marvel sorti cet année.

Après les événements cataclysmiques de New York de The Avengers, Steve Rogers alias Captain America vit tranquillement à Washington, D.C. et essaye de s'adapter au monde moderne. Mais quand un collègue du S.H.I.E.L.D. est attaqué, Steve se retrouve impliqué dans un réseau d'intrigues qui met le monde en danger. S'associant à Black Widow, Captain America lutte pour dénoncer une conspiration grandissante, tout en repoussant des tueurs professionnels envoyés pour le faire taire. Quand l'étendue du plan maléfique est révélée, Captain America et Black Widow sollicitent l'aide d'un nouvel allié, le Faucon. Cependant, ils se retrouvent bientôt face à un inattendu et redoutable ennemi - le Soldat de l'Hiver. /// Julie

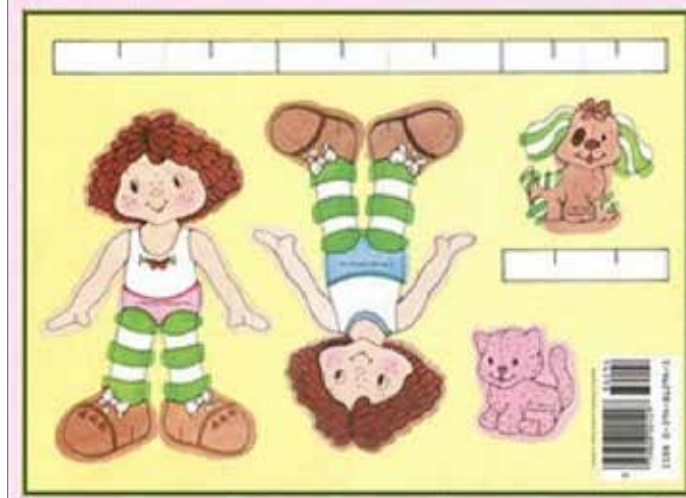
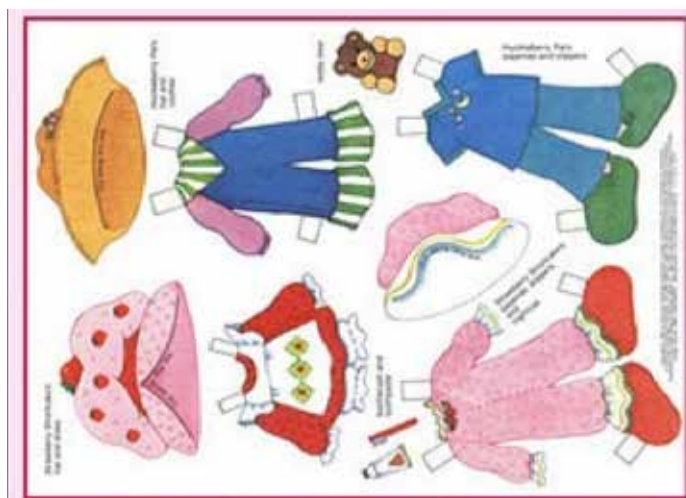
LE BRICO!

source www.ragtale.blogspot.ca

Avec la rentrée des classes cette année, je me retrouve seule avec ma petite dernière.... Ouff Toutes seules entre filles, qu'allons nous faire hihihiih!

Cette semaine, je me suis mise à la recherche de petits bricos à faire avec ma puce et je suis retombée en enfance avec les poupées en papier. Toutes sortes de beaux modèles s'offrent à nous sur le net. Mais je voulais trouver une façon de les fabriquer afin qu'elles soient plus solides. Je me suis donc mise à faire des tests et j'ai enfin trouvé une manière de les rendre durables et amusantes! J'ai sorti ma machine à plastifier et aller hop! On bricole! Il y a également les funny foam en feuille (feuilles de mousse, qu'on peut trouver au dollorama ou autre) que l'on peut utiliser afin de rendre les vêtements plus solides et originaux

/// Sabrina



UN AUTOMNE DE JARDINAGE

Saviez-vous qu'il est préférable pour plusieurs espèces de les planter à l'automne? Et oui, beaucoup de plantes, d'arbres et d'arbustes fruitiers ont besoin de beaucoup d'eau et d'une bonne période de repos pour que leurs racines soient bien installées avant les redoux du printemps et de l'été, ce qui permettra d'avoir une belle quantité de fruits ou de belles fleurs bien en santé. Mais ne tardez pas trop, le gel arrive tout de même vite au Québec.

SECRETS D'UNE PLANTATION AUTOMNALE

Plus qu'une alternative acceptable pour jardiniers négligents, la plantation tardive s'avère le moyen idéal d'assurer le bien-être de nombreuses plantes.

- Creusez un trou aussi profond et trois fois plus large que la motte racinaire. Amendez le sol si vous le jugez nécessaire. Si des racines font le tour de la motte, détachez-les délicatement et dirigez-les vers l'extérieur.
- Déposez la plante au centre du trou, puis ajoutez une ou deux pincées d'inoculant mycorhizien pour assurer une meilleure reprise.
- Comblez le trou de terre, tassez doucement et arrosez abondamment.
- Appliquez ensuite une couche de 5 à 10 cm de paillis, comme du compost, des feuilles déchiquetées ou du terreau de feuilles. Le paillis préserve la chaleur du sol, ce qui prolonge la durée de l'enracinement et prévient le déchaussement sous l'action du gel et du dégel pendant l'hiver.

- Arrosez au besoin jusqu'aux gelées de manière à maintenir l'humidité du sol, sans jamais le détremper, jusqu'à la toute fin de la saison de croissance.

Pour ce qui est de la tonte ou non des plantes, et bien cela dépend de ce que vous avez chez vous, beaucoup d'experts disent qu'on coupe par esthétique. Par contre il ne faut pas oublier qu'il y a des plantes qui n'aiment pas l'humidité et ou les petites bestioles (bébêtes) qui pourraient s'inviter et abimer les plantes. Le mieux : appeler un centre pour savoir si vos plantes sont à risque.

Enfin, il ne faut pas tailler le feuillage des rares vivaces, comme la pachysandre, la pervenche et le bergenia, dont le feuillage est persistant.

HORTENSIAS (HYDRANGÉES)

J'ai toujours coupé mes hortensias à l'automne comme toutes mes autres fleurs. GROSSE ERREUR, ai-je appris cet été lors d'une chronique à Salut Bonjour, cette super plante verte et éventuellement ces superbes fleurs sont très fragiles (ensuite je me demandais pourquoi je n'avais aucune fleur).

« Au Québec, ils ne produisent souvent que des feuilles et peu de fleurs. Parce qu'ils sont peu rustiques, les fleurs qui se forment à l'automne sont plus sensibles à nos hivers rigoureux. Un autre facteur qui empêche la floraison, c'est une mauvaise taille.

Il ne faut jamais tailler les hortensias à l'automne, parce que si on les taille à cette période, on supprime les boutons floraux déjà formés. Il vaut mieux conserver les vieilles fleurs qui protégeront les fragiles boutons formés à leur base.

L'hiver un emplacement où la neige s'accumule est excellent. Cela n'empêche pas l'installation d'une protection hivernale dès la première année de plantation et pour la vie de l'arbuste. On peut utiliser une clôture à neige recouverte d'un géotextile et suffisamment haute pour protéger la plante sur toute sa hauteur. Les bourgeons floraux sont généralement situés au bout des tiges. On peut ajouter des feuilles, tout autour de la plante, à l'intérieur du géotextile: il faudra toutefois ajouter des appâts contre les rongeurs. Il est possible d'utiliser d'autres protections hivernales à votre choix pourvu que les matériaux utilisés respirent, en évitant le plastique et le métal car ils sont conducteurs de froid. »

AU JARDIN MAINTENANT

Septembre est un mois de récolte. Mais si la saison s'achève, il est temps également de préparer la suivante, en semant dès à présent pour les mois qui viennent et l'année prochaine!

Quels légumes semer en septembre ?

CAROTTE En septembre, vous pouvez poursuivre vos semis de carottes hâtives, comme 'De Hollande', 'Demi-longue de Carenta'...

EPINARD Les semis d'épinards reprennent en août-septembre. Les variétés d'hiver pourront être récoltées-feuille à feuille à partir de novembre.

Le roi des épinards, 'Géant d'hiver' est adapté aux récoltes d'automne, d'hiver et de printemps. Semez également 'Monstrueux de Viroflay' ou 'Symphonie'.

NAVET Le navet des jardinières de printemps est semé de mars à juin. Celui qui vous réglera en potée l'hiver durant se sème à la fin de l'été. Semez en ligne 'Blanc dur d'hiver', 'De Nancy' ou 'Jaune boule d'or'. Veillez à l'arrosage et n'oubliez pas d'éclaircir.

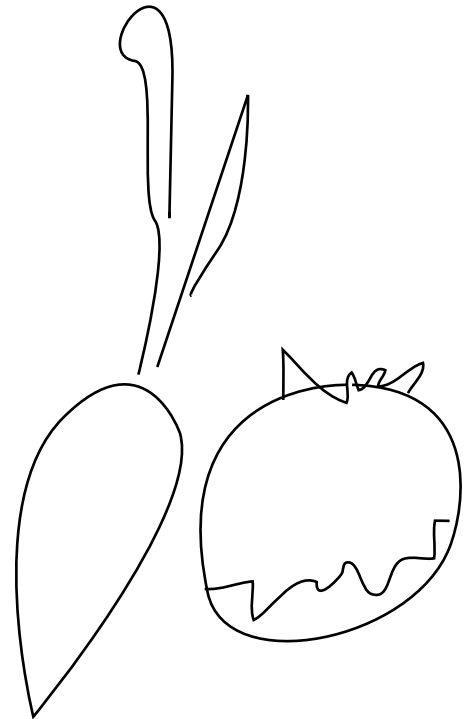
OIGNON Rang d'oignons au potager

Au début du printemps, de mars à mai, on sème les oignons de couleur. À partir de la mi-août et jusqu'à la fin septembre vient le tour des oignons blancs, qui passent l'hiver au potager. Optez par exemple pour 'Blanc de Rebouillon'.

RADIS Les semis de radis entamés en mars peuvent se poursuivre tout le mois de septembre. Les variétés de radis d'hiver se nomment 'Rose d'hiver de Chine', 'Violet de Gournay'... La croissance sera plus lente qu'en saison. N'omettez pas d'éclaircir (il suffit pour cela de supprimer la plus faible des plantules lorsque 2 sont en contact).

MAIS AUSSI...

N'oubliez pas la laitue d'hiver et la roquette si vous êtes amateur de cette salade goûteuse. Semez la mâche à graines fines. Pensez également aux fèves, aux pois-reux d'hiver, au cerfeuil...



TREMPAGE DES GRAINES

À l'automne, la germination est souvent un peu plus délicate. Ayez donc recours au trempage des graines (généralement 24h), qui ramollit efficacement les enveloppes. Attention! Toutes les graines ne supportent pas une immersion prolongée : référez-vous aux instructions figurant sur le sachet.

www.gerbeaud.com/jardin/fiches/potager-semis-septembre.php

« Comment cultiver votre ail

Quand planter ? Au Québec, l'ail se plante l'automne, entre mi-septembre et début novembre suivant les régions. Planter tôt permet un bon développement racinaire avant l'hiver donc une meilleure résistance et une pousse rapide au printemps. Les fleurs d'ail seront prêtes vers la mi juin et les bulbes fin juillet. »

Pour tous les renseignements voici le site

www.mangersantebio.org/3946/ail-cultivez-la

Voici également une belle pépinière pour les arbres et arbustes fruitiers

www.pepiniereancestrale.com

Julie

NOS BONNES RECETTES

BEURRES DE RICARDO

BEURRE AU CHEDDAR ET AU BACON

454 g (1 lb) de beurre salé, ramolli
6 tranches de bacon, cuites et croustillantes, hachées finement
75 ml (1/3 tasse) de ciboulette fraîche ciselée
250 ml (1 tasse) de cheddar fort râpé
Tabasco, au goût

BEURRE AU GINGEMBRE ET À LA LIME

454 g (1 lb) de beurre salé, ramolli
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé
Le zeste râpé et le jus d'une lime

BEURRE AUX TOMATES SÉCHÉES ET AU BASILIC

454 g (1 lb) de beurre salé, ramolli
75 ml (1/3 tasse) de tomates séchées dans l'huile, égouttées, hachées finement
250 ml (1 tasse) de basilic frais ciselé

Préparation : Dans un bol ou au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients de chaque beurre. Présenter dans des bols différents. Chacun pourra badigeonner son épi de maïs chaud avec un couteau.

Note : Les beurres aromatisés font toujours sensation. Les présenter mous de façon à pouvoir les tartiner aisément sur les épis, soit à l'aide d'un pinceau ou d'un couteau. On peut aussi les mouler en rondins dans une pellicule de plastique et les conserver au congélateur. Ils seront délicieux découpés en rondelles et déposés sur un steak grillé ou sur une côtelette de porc (le beurre tomates séchées-basilic par exemple), sur des asperges grillées (beurre au cheddar et au bacon) servies avec une omelette, sur un suprême de poulet ou un pavé de saumon (beurre au gingembre et à la lime). /// Sabrina

BOULETTES SALISBURY

trouvée sur : www.365-petits-bonheurs.blogspot.ca

2 lbs de bœuf haché
3/4 tasse de chapelure
2 c. à table de moutarde jaune préparée
1/4 tasse de ketchup
1 c. à thé de Bovril au bœuf (je n'en avais pas, j'ai mis plus de sauce W...)
1 c. à table de sauce Worcestershire
1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de poivre
2 c. à soupe de beurre
2 oignons coupés en tranches
2 1/2 tasses de bouillon de bœuf (j'ai pris du consommé avec de l'eau)
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à soupe de ketchup
1 c. à thé de moutarde jaune préparée
2 c. à table de fécule de maïs
Persil frais haché (optionnel)

Préparation : Pour faire les boulettes, combiner les huit premiers ingrédients dans un grand bol et mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène. Former des boulettes d'environ deux cuillères à table.

Chauffer une grande poêle à feu médium-élevé et ajouter le beurre. Lorsqu'il est chaud, y faire cuire les boulettes en deux «batchs» séparées. Bien les faire brunir, les sortir de la poêle et y ajouter les oignons. Les faire cuire 4-5 minutes, le temps qu'ils changent de couleur et attendrissent. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et 1/2 tasse du bouillon de bœuf.

Ensuite, ajouter les deux tasses de bouillon de bœuf restantes, la sauce Worcestershire, le ketchup et la moutarde. Mélanger en grattant doucement le fond de la poêle. Amener à ébullition, ajouter le mélange de fécule et bouillon et les boulettes. Laisser mijoter à couvert environ 10-15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites.

On peut les servir avec de la purée de pomme de terre, des légumes cuits à la vapeur, des nouilles aux œufs... au choix ! /// Annie

SUITE...

PIZZA SUR LE BBQ

Pâte à pizza - Donne 2lb, 1kg

1 c. à tab (15ml) levure sèche

½ t (125ml) eau chaude (105 à 110°F/40 à 43°C)

1 ½ t (375ml) eau froide

6 t (1,5 L) farine

1 ½ c. à thé (7ml) gros sel de mer

huile d'olive

Garniture à votre goût à préparer d'avance.

Préparation : Dans un petit bol, saupoudrer la levure sur l'eau chaude. Laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la levure soit mousseuse. Ajouter l'eau froide et mélanger.

Dans un autre bol, mélanger 2 t (500ml) de la farine et le sel. Faire un puits au centre des ingrédients secs, y verser la préparation de levure et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer petit à petit le plus possible du reste de la farine.

Sur une surface légèrement farinée, saupoudrer la pâte du reste de la farine et la pétrir pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse et brillante.

Mettre la pâte dans un bol légèrement huilé et badigeonner le dessus d'un peu d'huile. Couvrir le bol d'une pellicule plastique et laisser la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air (le four éteint avec la lumière allumée est un endroit idéal) pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Dégonfler la pâte avec le poing et la pétrir de nouveau. La remettre dans le bol, couvrir et laisser lever pendant environ 40 minutes (je saute souvent cette étape et ça m'a donné de bons résultats quand même). Dégonfler la pâte avec le poing et la diviser en deux portions. (Vous pouvez préparer la pâte à pizza à l'avance, envelopper chaque portion d'une pellicule de plastique et glisser dans un sac de congélation. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur).

Huiler le dessus d'une grande plaque de cuisson et y déposer la pâte à pizza ou utiliser une plaque à pizza. Avec les mains, aplatir et étirer la pâte en un cercle de

10 à 12 po (25 à 30 cm) de diamètre et d'environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur (ne pas façonner de bordure).

Allumer le BBQ pour une cuisson indirecte, c'est-à-dire en allumant juste un côté, et le régler à intensité moyenne. Placer la grille du BBQ à 3 ou 4 po (8 à 10 cm) de la source de chaleur si possible. Étendre la pâte huilée du côté du BBQ du côté allumé. Cuire pendant environ une minute ou jusqu'à ce que la croûte ait légèrement gonflé et que le dessous commence à devenir ferme et soit grillé.

À l'aide d'une pince, retourner aussitôt la croûte à pizza et la mettre du côté éteint du BBQ. Badigeonner rapidement le côté grillé d'un peu d'huile. Garnir à votre goût! Cuire 6 à 8 minutes en faisant pivoter souvent la pizza.

/// Mireille

PORC EFFILOCHÉ

1 Boîte de 398 ml de tomates italiennes, égouttées

1/2 tasse de ketchup

1 1/2 c. à soupe de sauce Worcestershire

1/4 tasse de vinaigre de cidre

1 c. à soupe de mélasse

1 c. à thé de moutarde sèche

1 c. à soupe de sauce soya

1 oignon, haché grossièrement

2 gousses d'ail

Tabasco, au goût

1 rôti d'épaule de porc de 1,8 kg (4 lb) avec ou sans os, défilcé

Sel et poivre

Préparation : Au mélangeur, réduire en purée lisse tous les ingrédients sauf le porc. Saler et poivrer.

Saler et poivrer le rôti. Le déposer dans la mijoteuse avec la sauce. Couvrir et cuire à chaleur douce pendant environ 8 heures. On peut réduire le temps de cuisson à 6 heures en réglant la mijoteuse à chaleur élevée.

Réserver la viande sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser tiédir 15 minutes et effilocheur la viande à l'aide d'une fourchette.

Entre-temps, dans une casserole, porter la sauce à ébullition et laisser réduire de moitié ou jusqu'à ce qu'elle soit sirupeuse. Ajouter la viande et bien mélanger. /// Sabrina



BISCUITS MOUS AU CHOCOLAT

www.recettes.qc.ca/recette/biscuits-mous-au-chocolat-2712

Portions : 36

1/2 c. à thé bicarbonate de soude

2 c. à soupe lait

1 tasse cassonade

1 oeuf

1/2 tasse beurre

1 tasse pépites de chocolat

1 3/4 tasse farine tout usage

Préparation : Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Beurrer une plaque à biscuits.

Dissoudre le bicarbonate de soude dans le lait.

Réserver.

Dans un bol, mélanger la cassonade, l'oeuf et le beurre défait en crème.

Ajouter les pépites de chocolat et le bicarbonate de soude dissous. Mélanger.

Incorporer la farine pour obtenir une pâte ferme.

Déposer à la cuillère sur la plaque à biscuits beurrée.

Cuire au four à 350°F (180°C) environ 5 minutes.

Le beurre peut être remplacé par de la margarine

Les biscuits resteront mous à la cuisson; ne les faites pas cuire plus de 5 minutes (ou selon la grosseur et le four : les miens cuisent en 7 minutes)

Après 2 ou 3 minutes les retirer de la plaque à l'aide d'une spatule.

On peut, au goût, remplacer les pépites de chocolat par des raisins secs, des pépites de caramel...

/// Annie

POUDING AU CHOCOLAT

Louis-François Marcotte

Dans une casserole:

2 œufs

2 tasses de lait

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

4 cuillères à soupe de sucre (perso je ne les mets pas)

Préparation : À feu moyen- en brassant sans arrêt attendre que le mélange épaississe (doit napper le dos de la cuillère). Quand c'est le cas, retirer du feu et ajouter une tasse de brisures de chocolat 70% (plus santé... mais ça peut être avec du choco au lait aussi) et brasser au fouet ou bras mélangeur. Portionner en 6 ou 8, au choix. Réfrigérer.

/// Marceline

POUDING À LA VANILLE ET AUX FRUITS

www.defisante.ca/fr/recettes/enfants/pouding-la-vanille-et-aux-fruits

3 tasses de lait

1/3 tasse de fécule de maïs

1/3 tasse de sucre (la prochaine fois, j'en mettrai moins)

1 c. à soupe de vanille

3 tasse de fruits frais (kiwi ou bananes tranchées, framboises, etc...)

Préparation : Dans un bain-marie, faites chauffer 2 ½ tasses de lait.

Diluez la fécule de maïs dans le lait qui reste.

Ajoutez la fécule diluée au lait chaud et brassez avec un fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement (environ 15 minutes).

Ajoutez le sucre et bien mélanger.

Retirez du feu et ajoutez la vanille. Mélangez bien.

Versez dans un bol à dessert et laissez prendre au réfrigérateur. Lorsque le pouding refroidit, il se forme parfois une croûte sur le dessus. Pour remédier à cela, brasse-le à quelques reprises ou mieux encore, placez un Saran Wrap directement sur le pouding.

Dans une coupe à dessert, versez un peu de pouding à la vanille froid, déposez ½ tasse de fruits et recouvrez de pouding.

La prochaine fois, je mettrai un peu moins de sucre, même si c'était très bon. À tester : d'autres variétés, comme au chocolat, citron, amandes... /// Annie



CONGELEZ :

Trucs de congélation

Congeler c'est avantageux! Ça nous fait gagner du temps. Ça nous fait manger plus santé. Pourquoi s'en priver?

Voici des trucs pratiques pour optimiser la congélation, votre temps et votre santé.

Quoi et comment congeler?

- Surplus des repas : À congeler en portions individuelles.
- Congelez des légumes et fruits frais de saison que vous pourrez consommer jusqu'à 12 mois. Vous pouvez aussi garder fruits et légumes surgelés du commerce qui sont tout autant nutritifs.
- Congelez la viande ou le poisson avec une marinade. La viande marinera pendant la décongélation.
- Profitez du congélateur pour conserver vos herbes fraîches. Hachez basilic, origan, ciboulette et échalotes fraîches avant de les congeler.

Aliments préparés qui se congèlent bien

- Muffins
- Biscuits et pâte à biscuits
- Riz maison assaisonné
- Pâtés, pâte à tarte et pâte à pizza
- Potages et soupes
- Couscous
- Mets en sauces
- Mets de viande

Pourquoi ne pas préparer de bonnes quantités de muffins, riz, pâtés et mets que vous congèlerez. Sur le coup ça demande un peu plus de temps, mais vous verrez que vous économiserez beaucoup de temps au final.

INDICATIONS DE CONGÉLATION

Voici les indications de congélation pour plusieurs types de plats

2 MOIS

- Poissons frais et cuisinés
- Tarte, tourte, pizza, pâté

3 MOIS

- Viande maigre hachée (bœuf, dinde, porc, poulet)
- Soupe, potage, bouillon
- Pain, pita, bagel, pain fajitas, etc
- Pâte à tarte et à biscuits :
- Poche de lait : 2 à 3 mois

- Viandes cuisinées : 5 mois

10 À 12 MOIS

- Légumes frais congelés
- Fruits frais congelés : 12 mois
- Muffins, barres de céréales, crêpes, gaufres, gâteau,
- Crevettes surgelées :

CE QUI NE SE CONGÈLE PAS

- Chou, céleri, concombres, endives, laitue et radis.
- Pommes de terre bouillies.
- Blancs d'œufs durs.
- Meringues et glaçages à base de blancs d'œufs.
- Crème, yogourt, mayonnaise.
- Plats ou les desserts à base de gélatine.

C'est maintenant à vous de remplir et d'utiliser à son plein potentiel le congélateur. Pour les soirées pressées et lunchs dépanneurs rien ne vaut un congélateur bien rempli.

Source: alexandraeduc.com

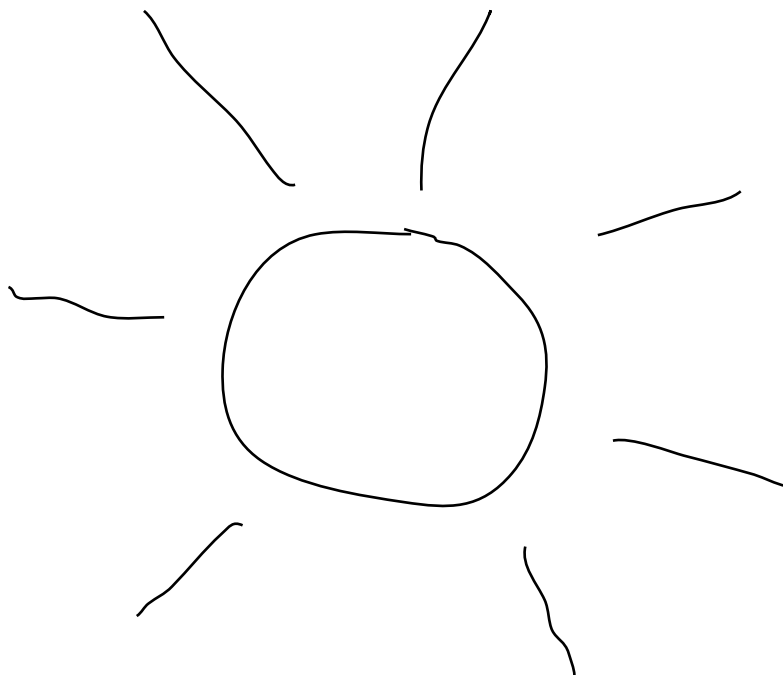
/// Sabrina

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Congelez les fruits, légumes, dessert d'abord à plat sur une plaque à pâtisserie avec un papier parchemin et ensuite les placer dans des sacs type ziploc. Cela évite que tout devienne collé. /// Julie

Pour congeler en évitant qu'il y ait trop de givre qui se forme sur les aliments : en refermant le sac, essayez d'enlever le plus d'air possible, même en utilisant une paille pour aspirer au maximum à la fin. Vous aurez un effet sous-vide.

Pour faire rapidement de jolis biscuits maison bien égaux, utilisez une petite cuillère à crème glacée à ressort (avec un C dedans qui vide la cuillère). Vous pouvez les cuire immédiatement ou les faire congeler sur une plaque à biscuits garnie d'un papier parchemin. Quelques heures plus tard, placez ces petites boules de pâte dans un ziploc en inscrivant la variété cuisinée et la date. Ainsi, vous aurez toujours des biscuits prêts à cuire en cas de visite imprévue ! À condition de résister à les grignoter au fur et à mesure... /// Annie



CUISINEZ LE DIMANCHE :

pourquoi pas en faire une activité familiale ! Faites participer tout un chacun à la préparation des menus, des légumes, l'assemblage des recettes...

Cuisinez une grosse pièce de viande à partir de laquelle vous pourrez faire plusieurs recettes et repas différents (comme le porc effiloché décrit dans la section recette).

MOTS D'ENFANTS

UN JEUNE GARÇON (JG) ET À SA MÈRE (M) PARLANT DE SON ARRIÈRE GRAND-MÈRE:

JG : «Maman pourquoi grand-mère elle a ça?»

M : «Mais elle a quoi grand-mère? Elle a rien!»

JG : «Ben oui maman, pourquoi elle est comme ça?»

M : «Ben elle est comment? «...

JG : «Mais maman, comment elle a fait pour devenir aussi vieille???»

Une amie à moi qui a toujours une tonne de petits mots comme ça. /// Julie

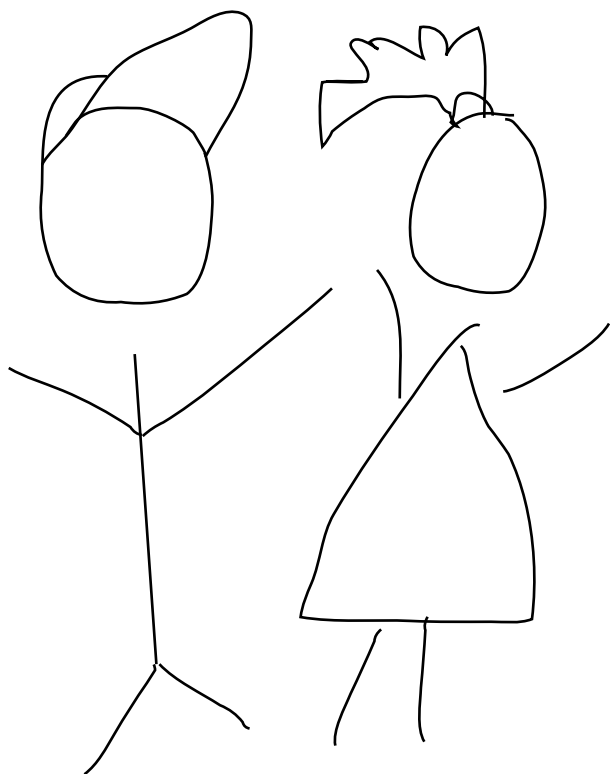
EN VISITE DANS UNE PETITE FERME,

Colin (9 ans) s'exclame : « Des bébés lynx ! » En m'approchant, je vois bien que ce sont des chatons et je le lui dis. Il insiste : « Oui, oui, ce sont des bébés lynx, je reconnais les pointes de leurs oreilles, foncées et poilues ». Heu non, c'était bien des chatons !

ON PRÉPARE LE REPAS

et Eulalie (11 ans) voit passer une boîte de languettes de poulet de loin. Elle me lance « Yéah, on mange des nunchuk ! » Hein ? Elle croit qu'elle va manger des accessoires de Wii ?

/// Annie



RECOMMANDATIONS

POUR LA TABLE DE JOUETS ET ARMOIRE DE VÊTEMENTS À DONNER

Afin de garder les lieux propres et agréables, mais aussi pour que tous soient à l'aise de laisser leur enfant prendre un jouet en passant et que la table ne soit pas remplie de jeux/jouets incomplets et inutilisables, il serait bienvenu que tous suivent les recommandations suivantes :

1- Faites le tri! Un jeu dont il manque trop de pièces et n'est plus utilisable, ça va à la poubelle.

2- Posez-vous la question : est-ce vraiment quelque chose avec lequel un autre enfant va vouloir jouer? (Et que les parents seront heureux que leur enfant demande d'emporter! Haha!) Les trucs de Joyeux Festins et les bébélles de Kinder Surprise, ça va aussi à la poubelle!

3- Lavez les jouets sélectionnés. N'oubliez pas que lorsqu'un enfant prend un jouet sur la table, il va vouloir jouer tout de suite avec. Autant qu'il soit propre! Surtout les jouets de bébés qui risquent fortement de se ramasser dans leur bouche!

4- Mettre les jouets à plusieurs morceaux (par exemple Barbie avec vêtements et accessoires, ensemble Playmobil ou Lego) dans un sac refermable de type Ziploc. Si c'est trop gros pour un sac, mettez le tout dans une boîte en prenant soin d'en identifier le contenu. Ça ne veut pas dire que la boîte doit aller toute à une seule personne. Quelqu'un peut prendre une Barbie avec quelques vêtements et laisser le reste là. C'est surtout pour ne pas que les morceaux soient tout éparpillés sur la table et qu'on se ramasse à jeter un soulier de Barbie seul ou qu'un enfant ait un personnage Playmobil et l'autre son chapeau et son chien parce que le premier n'avait pas vu qu'il y avait un chapeau et un chien qui allait avec le personnage!

5- Disposez le tout sur la table de façon ordonnée afin que les jouets soient visibles et que ça n'ait pas l'air d'un débarras.

6- Lorsque votre enfant ne joue plus avec un jeu pris sur la table, faites les étapes 1 à 5 avec le dit jeu! C'est de bon goût de rapporter à la table de don ce qui y a été trouvé et qui peut encore servir à d'autres familles du Centre.

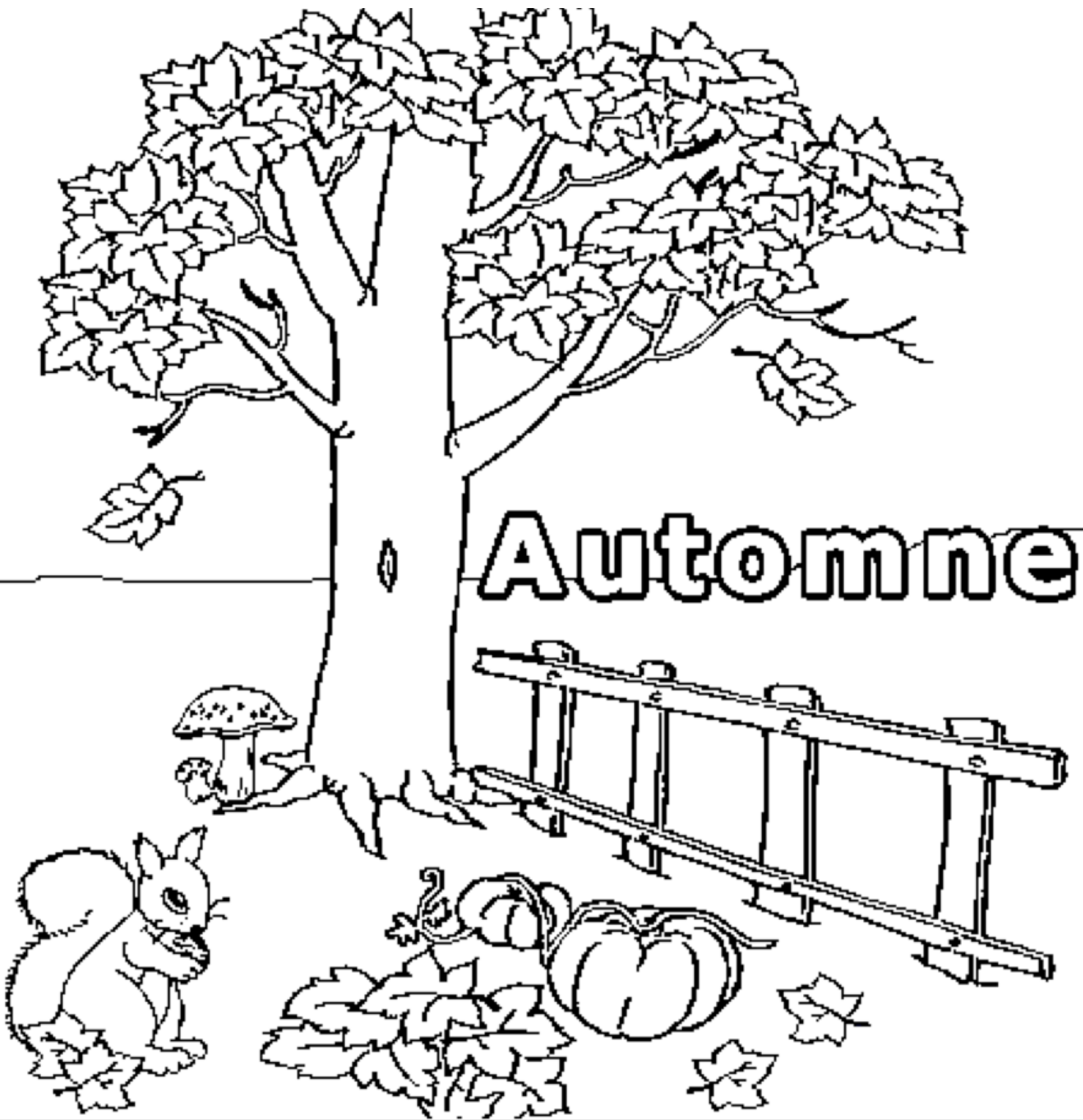
Pour les vêtements, c'est un peu la même chose : sélectionnez vos vêtements (pas de taches ou de trous ou de tissus usés à la corde); lavez les vêtements sélectionnés; attachez avec une pince, une épingle de sûreté ou une cordelette un ensemble deux ou trois pièces; prenez le temps de mettre les vêtements dans les bons bacs dans l'armoire. Ces derniers sont bien identifiés, il n'y a aucune raison qu'un pyjama se ramasse dans le bac des robes par exemple! Attention ; à part les vêtements de maternité, ne laissez pas de vêtements ou souliers pour adultes. C'est un échange de vêtements d'enfants seulement.

Dans le fond, suivez le principe général qu'on ne fait pas aux autres ce qu'on aimerait pas que les autres nous fassent. Ou dans ce cas-ci, on ne donne pas aux autres ce qu'on aimerait pas nous faire donner! Avec la bonne participation de tous, il sera agréable de troquer vêtements et jouets!

MERCI :))

/// Mireille, pour les bénévoles s'occupant de la table de dons

Automne





jardinfamilles.org

418 864.7883

3025, Avenue Tassé, Québec (Québec) G1P 1T1

info@jardinfamilles.org