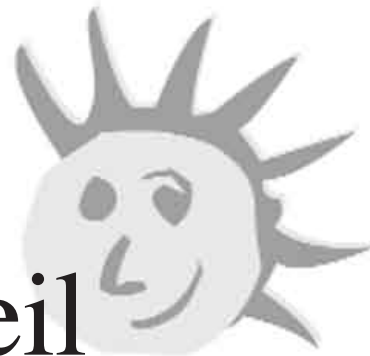


# Le journal Plein d'Soleil



## Équipe du journal

Karine Larochelle

Amélie Gagnon

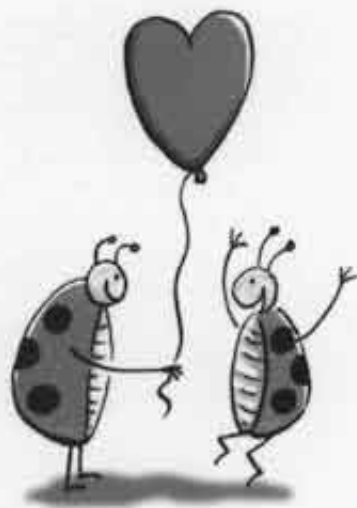
Annie Bousquet

Claudia Boutin

Sonia Marcoux

Marie Lindsay

Lise Vaillancourt



## MOT DE MARIE

Avec les dernières semaines et toute la situation terrible qu'ont vécue les habitants d'Haïti, pourquoi ne pas profiter de cette édition du journal pour souligner d'une façon spéciale la St-Valentin et dire aux gens qui vous entourent que vous les aimez ? Moi je vais sûrement profiter des suggestions, entre autres de Sonia et d'Amélie, pour vivre une agréable soirée. Et vous ?

## En passant, un gros merci.

Grâce à la vigilance de tous par rapport à l'hygiène et en gardant les enfants à la maison s'ils sont plus ou moins en forme, l'équipe semble passer au travers de l'hiver sans trop de bobo. Merci de poursuivre dans cette voie. Au nom de toute l'équipe, encore merci !

## Mots d'enfants

Après le bain, j'ai demandé à mon fils Ludovic si sa tête était bien lavée. Il me répondit : « Oui, même qu'elle brille !!! » — *Claudia*

Mathis m'a demandé : « Maman, est-ce qu'on peut acheter un bagel ? » Bien gentiment je lui réponds : « Bien sur qu'on peut acheter des bagels. » Il me répond : « Pas des bagels, un bagel. » Moi : ??? Il me redit : « Tu sais un chien bagel. » Ouf une chance qu'on s'est expliqués, car j'aurais été obligée d'acheter un beagle ! — *Amélie*



À l'heure du dodo, mon Émilie voulait que je me couche avec elle car elle avait trop peur du noir (malgré les 2 veilleuses et la lumière du corridor allumée). Je lui ai donc dit qu'elle n'était pas seule car son doudou était là pour la protéger et veiller sur elle (ce qui fonctionnait avec ma grande fille Adéline). Alors elle me répond, désespérée : « Mais c'est pas un humain !! » C'est sûr !!! — *Karine*

« Les noms des personnes et des villes, c'est des noms propres ; alors c'est quoi les noms sales ? » me demande Eulalie, 6 ans, qui commence à lire et écrire... — *Annie*



## Anniversaires

### Enfants

Nelly	02 avril	4 ans
Nathan	24 avril	4 ans

### Parents

Sonia M	09 mars
Josée P	26 mars
Vivattanasihpong	13 avril

## Une crazy carpet en voiture???

Vous êtes tannés d'avoir des marques de bottes derrière vos sièges de voiture? Voici un petit truc simple. Mettez un tapis de glisse ou «crazy carpet» pour les intimes. Entrez les poignées dans la base de l'appui-tête. Si vous voulez faire du zèle, vous pouvez attacher un élastique dans le bas et le tour est joué.

J'ai fait l'installation depuis 2 ans et dans l'ensemble le résultat est très satisfaisant. Vous devez vous attendre à une période pendant laquelle le tapis de glisse sert de jouet et cela génère un certain bruit mais c'est temporaire.

Bon hiver!

— Isabelle Gendron



## Vox-pop!

Partagez avec nous vos astuces pour profiter de l'hiver (c'est-à-dire le faire paraître moins long et interminable!). Les réponses proposées seront publiées dans le prochain journal.

Il vous suffit de déposer vos idées avant le **29 février** sur un papier dans la boîte à suggestions du journal (près du babillard) ou par courriel à [abusquet@jardindfamilles.org](mailto:abusquet@jardindfamilles.org)

On attend vos trucs!

— Annie



## Du temps juste toi et moi...

Il suffit de peu pour être heureux...

- ...d'un souper en tête-à-tête, concocté au préalable ensemble.
- ...d'un bon film au cinéma, il y a tellement longtemps...
- ...d'un film à la maison, blottis dans une grosse doudou.
- ...faire garder les enfants pour être ensemble.
- ...une promenade en forêt juste tous les deux.
- ...prendre du temps pour se parler.
- ...ressortir de vieux jeux de société.
- ...main dans la main dans le vieux Québec.
- ...ou du patin main dans la main.
- ...simplement ce qui vous ferait plaisir, se retrouver. N'oubliez jamais que nos enfants sont le fruit de notre amour avec notre conjoint, il est donc important d'entretenir notre couple, de faire attention à l'être aimé. La Saint-Valentin est l'occasion rêvée pour vivre un beau moment mais ça fait tellement du bien, que l'essayer c'est l'adopter.

— Sonia Marcoux

## Carnaval de Québec

Le Carnaval de Québec bat son plein jusqu'au 14 février. Pour avoir la liste des activités proposées visitez le [www.carnaval.qc.ca](http://www.carnaval.qc.ca).



# ♥ PETITES SUGGESTIONS POUR LA SAINT-VALENTIN ♥

## La St-Valentin avec les enfants !

Voici quelques idées de gestes très simples à réaliser afin de célébrer la St-Valentin en famille, avec les enfants :

- ♥ Décorez la table avec des objets en lien avec l'amour : napperons avec des cœurs, verres décorés de cœurs, chandelles en cœur...
- ♥ Offrez aux enfants ou fabriquez avec eux des cartes de St-Valentin pour les faire patienter lors du dîner.
- ♥ Faites porter aux enfants un vêtement rouge pour l'occasion.
- ♥ Utilisez un savon en forme de cœur pour se laver les mains.
- ♥ Offrez des aliments de couleur rouge, en forme de cœur (jello, fraises, gâteau en forme de cœur, crêpe aux fraises, fondue au chocolat...).
- ♥ Utilisez un emporte-pièce pour former un cœur en purée de carotte... ou pour découper un morceau de pain. Idéal pour faire accepter un nouvel aliment!
- ♥ Garnissez les miroirs avec des beaux becs à l'aide de rouge à lèvres ou de crayons pour les fenêtres.
- ♥ Faites des biscuits en forme de cœurs avec les enfants qui pourront être servis par la suite.
- ♥ Dessinez un cœur sur les joues de votre enfant avec du maquillage.
- ♥ Pourquoi pas un souper à la chandelle (l'enfant sera très impressionné par l'effet d'une lumière tamisée et d'une bougie allumée à l'heure du souper.)
- ♥ Fleur de service pour la St-Valentin : vous pouvez aider votre enfant à faire une fleur de service qui sert de carte et de cadeau à la fois. Il suffit de découper dans du carton un cercle et dans un carton d'une autre couleur 4 ou 5 pétales ; sur les pétales, on inscrit des petits services que l'enfant pourra rendre. Lorsque la personne à qui il a donné la fleur lui redonne un pétale, il doit rendre le service.

## Quelques idées de jeux

### **Chemin de l'amour**

Cette activité est plus facile à faire avec des enfants qui marchent ou se déplacent aisément. Il suffit de faire un petit trajet, parsemé de petits cœurs à cueillir, de pétales de roses ou de cœurs en chocolat que l'enfant ramassera au fur et à mesure.

### **Chasse au trésor**

Il suffit de cacher pleins de petits cœurs en chocolats par exemple et de demander aux enfants de les trouver. On peut utiliser le jeu « c'est chaud, c'est froid » pour que ce soit plus facile à trouver ou pour les plus vieux, utiliser des indices ou devinettes écrites d'avance.

### **Une petite chanson avec ça!**

(Sur l'air de Frère Jacques)

Mon p'tit cœur,  
mon p'tit cœur  
Fait boum-boum,  
Fait boum-boum  
Il est plein d'amour,  
Il est plein d'amour  
Juste pour toi, juste pour toi!!!

Sur ce, bonne Saint-Valentin  
à tous et à toutes!

— Claudia Boutin et Amélie Gagnon

<http://reponses.qctop.com/comment-feter-la-saint-valentin-avec-mes-enfants.html>

<http://www.petitmonde.com/iDoc/Chronique.aspx?id=1404>  
(La Saint-Valentin avec les 0-24 mois Parents : Chroniques : Le plaisir d'être parent! : La Saint-Valentin avec les 0-24 mois, Isabelle Leclair



## La Saint-Valentin des parents !

Il ne faudrait pas s'oublier lors de cette occasion ! Une fois les enfants couchés, les souris dansent !

### **Fabriquez vous-même votre présent.**

Une idée simple et économique, pourquoi ne pas s'entendre avec son conjoint pour fabriquer des cadeaux maisons ?

Exemple :

Lui préparer son dessert préféré.

Un pique-nique dans le salon une fois les enfants couchés.

Lui fabriquer une fleur de service (voir l'article avec les idées pour les enfants).

Un album photo de votre couple.

Un journal où vous pourrez vous écrire des petits mots doux et commencez le bal en écrivant le premier mot.

Lui fabriquer un certificat cadeau pour un massage ou un soin de pieds ou de mains.

Lui écrire une histoire érotique.

Il suffit de décider ensemble que vous ferez ce type d'échange et de réfléchir à ce qui fera plaisir à l'autre. Ensuite agissez dans le secret, ce qui est agréable c'est la surprise. Ne vous prenez pas à la dernière minute pour pouvoir bien planifier et préparer votre présent.

Bonne St-Valentin !

— Amélie Gagnon





## Activités Semaine de relache

Voici quelques activités à faire  
durant la relâche qui se tient du  
27 février au 7 mars 2010

### ♥ FESTI-NEIGE 6 MARS

De 12 h à 16 h

Parc des Brumes, 6920, rue des Brumes (Les Rivières)

Gratuit

♥ LOISIRS ET SPORTS NEUFCHÂTEL vous invite à profiter des joies de l'hiver grâce à un programme varié qui saura plaire à toute la famille! De 12 h à 16 h, patinage, glissade, maquillage, jeux gonflables et jeux d'habiletés de l'AmuZone seront au rendez-vous. Ce n'est pas tout: de 13 h à 15 h, tire sur neige et tours de carrousel de poney et de traîneaux à chiens seront offerts à peu de frais. Enfin, un service de casse-croûte sera sur place et le tirage d'un prix de participation aura lieu à 16 h.

Renseignements: 418-842-2595 ou 418-641-6325  
[www.ville.quebec.qc.ca](http://www.ville.quebec.qc.ca)

♥ Pourquoi ne pas visiter L'HÔTEL DE GLACE! Il est ouvert au public tous les jours durant la saison, de 10h à minuit. Les visites guidées pour le grand public sont offertes de 10h30 à 16h30. Il est situé à la Station Touristique Duchesnay à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

Tarifs de jour de 10h à 20h

Adultes 16\$

Enfants (6 -12ans) 8\$

Enfants de 5 ans et moins Gratuit

Famille (2 adultes et 3 enfants) 40\$

[www.hoteldeglace-canada.com](http://www.hoteldeglace-canada.com)

♥ LE MUSÉE DE LA CIVILISATION vous offre un rendez-vous avec l'Égypte. Toute la semaine est consacrée au thème des pharaons. Il y aura des activités sur l'archéologie, les momies, les pyramides, etc. Les 9 à 12 ans peuvent même passer une nuit au Musée, au coût de 20\$, sur réservation seulement. Le musée est ouvert tous les jours de 10h à 17h et c'est gratuit pour les 11 ans et moins. L'entrée est gratuite pour tous le samedi 27 février de 10h à 12h. Pour plus d'informations, visitez le [www.mcq.org](http://www.mcq.org) dans la section «Place à la famille».

— Claudia Boutin

## Suggestion livres

L'AMOUR... c'est aussi de prendre le temps, prendre du temps pour soi ou prendre du temps avec ceux que l'on aime! Et quoi de mieux en cette période de l'année pour prendre quelques minutes de notre temps pour se blottir avec nos enfants et lire l'amour!



### **L'amour et l'amitié**

Oscar Brenifier

ISBN: 9782092524190

Il n'y a pas qu'une réponse aux grandes questions de la vie. Il n'y a pas qu'une façon de penser. À chacun de découvrir, de chercher, de construire la sienne.

Douze idées sur ce qu'est aimer se confrontent dans ce livre: certains pensent que l'amitié peut naître et disparaître en un instant, d'autres qu'elle n'existe que dans la durée. Certains s'aiment eux-mêmes, d'autres pas. Et toi?



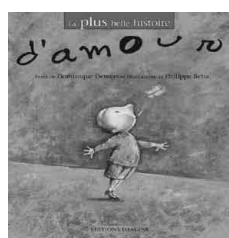
### **Le grand livre de l'amour**

Trace Moroney

ISBN: 9782923351827

J'aime ma maman, mon papa, mes amis et mon chien. J'aime les petits cadeaux, les gros câlins et un tas d'autres choses! Cet ouvrage délicieusement

illustré montre à votre enfant que l'on peut à la fois donner et recevoir de L'AMOUR!



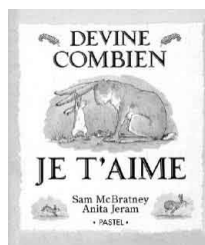
### **La plus belle histoire d'amour**

Dominique Demers

ISBN: 9782896080328

Une plume, une boîte pleine de trésors et un petit garçon curieux... Il n'en faut pas plus pour qu'une maman ait envie de raconter à son enfant sa plus

belle histoire d'amour. Un amour immense et inconditionnel qui a débuté alors qu'il était encore dans son ventre. Le récit plein de fantaisie d'une naissance inoubliable.



### **Devine combien je t'aime**

Sam Mbratney

ISBN: 9782211037457

Grand Lièvre Brun répond à Petit Lièvre Brun qu'il lui est difficile de deviner combien il l'aime même en allant jusqu'à la Lune.



# Une fête d'amis à organiser ? Youppi!

**L'**anniversaire de votre petit trésor approche à grands pas ? Vous souhaitez organiser une fête avec ses amis pour souligner l'événement ? Voici quelques conseils et suggestions approuvés par des parents aguerris à ce type de préparation et d'animation !

En attendant que tous les invités arrivent, un jeu simple pour les occuper : quelques ballons gonflés dans la pièce prévue pour la fête feront la joie des petits.

Pour concocter plus facilement une animation originale, choisissez un thème en collaboration avec votre enfant. Et laissez votre imagination aller... D'ailleurs, vous serez surpris de voir avec quelle facilité les petits (et les plus grands) embarqueront dans votre animation si vous-même y prenez plaisir. Le thème peut être un personnage (comme Bob l'éponge), un lieu (une fête mexicaine, c'est sympa !), ou un sujet plus large (les princesses et les chevaliers, les Martiens, les clowns...). Pour entrer encore plus dans la fête, vous pouvez proposer aux enfants de venir costumés (quand ce n'est pas trop compliqué pour les parents) ou les maquiller à un moment de la fête. De plus, si vous-même êtes déguisé ou maquillé, ça donne le ton à la fête!

Prévoir un bricolage à réaliser avec les enfants : un morceau de déguisement par exemple est toujours amusant (bandeau d'Indien, couronne de fée, collier de princesse, chapeau de pirate...). Vous pouvez préparer le bricolage simplement avec du carton ou acheter du matériel de base (par exemple des couronnes de princesses en carton-mousse). Fouillez au Dollorama, vous trouverez plein d'auto-collants, perles, plumes, décors variés qui orneront joliment les bricolages.

Faites preuve de souplesse dans votre organisation : les enfants ont un plaisir fou dans le 2<sup>e</sup> jeu que vous aviez prévu ? Laissez-les continuer, ce n'est pas grave si vous ne réalisez pas toutes les activités planifiées.

Un repas de fête en vue ?? Pourquoi ne pas laisser les enfants eux-mêmes préparer leur repas à leur goût ! Préparez (ou achetez) des petites pâtes, ajoutez la sauce (pour éviter les dégâts inutiles), puis laissez les petits chefs ajouter les ingrédients qu'ils préfèrent et que vous aurez préalablement préparés (peperoni, champignons, piments, fromage râpé, etc). La pizza ou les sandwichs wraps se prêtent aussi très bien à cette formule. Vous pouvez aussi préparer des petits



gâteaux (cup cake) et les laisser décorer à leur goût avec glaçage de différentes couleurs, bonbons, etc.

Une idée originale pour que les enfants gardent un souvenir de la fête de votre enfant : si vous avez un appareil photo numérique, faites une photo regroupant tous les petits invités et imprimez-la sur du papier photo format régulier. Vous pourriez avoir préparé auparavant de jolis cadres décoratifs avec l'enfant fêté (carton, carton-mousse, scrapbooking...). Si vous êtes plusieurs à animer la fête, c'est assez facile d'imprimer les photos avant la fin de la rencontre ; vous pouvez ainsi remettre la photo à chaque enfant avant son départ. Sinon, vous pourrez leur remettre dans les jours suivants.

Pour un autre beau souvenir et une activité agréable lors d'une fête au printemps ou à l'été, vous pouvez faire peindre un petit pot en terre cuite aux enfants avec de la gouache. (Pour accélérer le séchage prendre le séchoir à cheveux.) Ensuite avec les enfants vous plantez une petite annuelle dedans et le tour est joué, ils sont un peu sales mais ravis ! De plus, cette plantation sert de cadeau d'invité.

Après le déballage des cadeaux, laissez du temps aux enfants afin qu'ils puissent jouer avec les cadeaux reçus.

Si la température le permet, il est intéressant de terminer la fête à l'extérieur, les enfants sont prêts lorsque les parents arrivent et cela évite les transitions désagréables et les petites crises. De plus, les premiers parents arrivés se sentent à l'aise de laisser jouer leur enfant quelques minutes de plus pour ne pas qu'il soit triste de quitter le premier. Bien entendu, il faut avoir pensé demander les habits de neige si la fête est en hiver. Petit conseil, amenez-les tous faire un tour à la salle de bain avant de sortir. Si vous êtes seule pour animer, vous pouvez demander à un autre parent s'il peut arriver un peu avant la fin de la fête pour vous aider à assurer la sécurité pour cette activité.

Et surtout, amusez-vous avec eux ! Les fêtes les plus simples sont souvent les plus réussies !

— Amélie Gagnon, Karine Larochelle,  
Claudia Boutin, Annie Bousquet





# Les Régimes enregistrés d'épargne-études (REEE)

**L**es REEE, c'est complexe, même très complexe. Mais voilà, moi j'aimerais bien que mes enfants, s'ils décident de poursuivre des études postsecondaires, puissent pouvoir compter sur moi, qu'ils ne soient pas trop endettés (ou pas du tout, on peut rêver) et que je n'aie pas à retarder ma retraite ou me serrer la ceinture pour subvenir à leurs besoins d'étudiants (de plus en plus coûteux).

Parce qu'au fond, c'est ça un REEE. Une manière d'épargner de l'argent en vue des études de notre progéniture. Les gouvernements nous proposent même leur aide et ajustent cette aide selon notre revenu familial et nos cotisations annuelles au REEE, que l'on choisisse de donner 5 \$ ou 200\$ par semaine. Selon notre revenu, le gouvernement fédéral offre un supplément en pourcentage, de 20 à 40% (Les subventions canadiennes pour l'épargne-études). Plus notre revenu familial est faible, plus le gouvernement offre un gros pourcentage pour nos enfants. De plus, si notre revenu net familial est inférieur à 36 378\$, le gouvernement donne un montant annuellement sans même qu'on ait à mettre un sous dans le REEE. Seulement, pour y avoir droit, il vous faut ouvrir un compte REEE pour votre enfant (Le Bon d'études canadien). Le gouvernement du Québec offre aussi un crédit supplémentaire qui équivaut de 10% à 20% de votre cotisation selon votre revenu (le crédit d'impôt remboursable). Pour en savoir plus sur les différentes formes d'aide de nos gouvernements, je vous conseille de consulter le site internet suivants:

[http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Des\\_subventions\\_pour\\_les\\_REEE#refBEC](http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Des_subventions_pour_les_REEE#refBEC)

## EN GROS, IL Y A 3 TYPES DE REEE.

1. Le REEE Familiale, qui peut être à plusieurs noms d'enfant de la même famille;
2. Le REEE individuel, qui est destiné à un seul enfant;
3. Le REEE collectif, qui est le regroupement de contrats individuels .

Le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> type de REEE s'achètent dans les institutions financières, les fiducies, les trusts et les sociétés de placements et la personne qui l'achète choisit elle-même la manière dont elle va placer l'argent (p ex. CPG, actions). Le 3<sup>e</sup> type de REEE est offert par différentes fondations et géré par elles. Vous n'avez donc aucun pouvoir sur la façon dont est placé votre argent.

Mais en réalité, chaque institution financière et fondations (ceux qui vendent les REEE) ont des particularités, des règles et des petites lignes en bas du contrat, qui leur sont propres. C'est pourquoi il faut s'informer, lire et poser mille questions avant de faire l'acquisition d'un REEE, pour s'assurer de ne pas avoir de mauvaises surprises un jour ou l'autre. Par exemple: Y a-t-il des programmes ou des institutions scolaires qui ne sont pas admissibles? Puis-je avoir accès à mon argent si j'en ai besoin? Mon enfant ne poursuit pas d'études postsecondaires: comment récupérer mon argent et à quelles conditions (Y a-t-il des frais)? Qui peut cotiser au REEE (oncles et tantes, grands-parents)? Etc. etc. etc.

Ce n'est pas parce qu'un type de REEE dans une institution X convient à notre voisin, que ce sera la même chose pour nous. Il faut bien cerner nos besoins, évaluer notre capacité d'épargne et de gestion, ainsi que connaître toutes les clauses du contrat pour faire le meilleur choix possible. Il faut aussi magasiner car c'est une décision importante et vous devez être sûr de votre « achat », pour ne pas le regretter. Tant que des questions ou des hésitations vous tracassent, ne signez rien, ne cédez pas à la pression !

Il y a plein de sites internet qui nous proposent des questions à poser et qui nous éclairent sur le monde de REEE. Allez y jeter un œil, de cette manière vous pourrez mieux évaluer si ce mode d'épargne vous convient.

Soyez vigilant!!... et Bonne chance!!

— Karine Larochelle

Références et sites à visiter pour en savoir plus :

<http://reee-info.org/>

[http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Bien\\_s\\_informer\\_avant\\_de\\_cotiser\\_a\\_un\\_REEE](http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Bien_s_informer_avant_de_cotiser_a_un_REEE)

[http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Des\\_subventions\\_pour\\_les\\_REEE#refBEC](http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Des_subventions_pour_les_REEE#refBEC)

<http://www.cibletudes.ca/fra/epargner/reee/brochure/reee.shtml>

<http://www.cibletudes.ca/fra/epargner/index.shtml>

<http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/resp-reee/menu-fra.html>

[www.fcac.gc.ca](http://www.fcac.gc.ca)



# RECETTES

## Gâteau mousse au chocolat

### INGRÉDIENTS

#### Garniture

8 carrés (240 g) de chocolat mi-sucré  
1 conserve (300 mL) de lait concentré sucré, de marque Eagle Brand  
2 c. à soupe (30 ml) de café instantané  
1/4 tasse (65 ml) d'eau, tiède  
1 c. à soupe (15 ml) de gélatine neutre  
1 tasse (250 ml) de crème sûre  
2 tasses (500 ml) de crème 35 %

#### Croûte

1/2 tasse (125 ml) d'amandes, hachées finement  
2 tasses (500 ml) de biscuits au chocolat, émiettés  
1/4 tasse (65 ml) de sucre  
1/3 tasse (85 ml) de beurre, fondu

### ÉTAPES

Graisser un moule à charnière de 9 pouces avec de l'huile végétale.

Bien mélanger ensemble les amandes hachées, les biscuits au chocolat émiettés, le sucre et le beurre fondu. Mettre le mélange dans le moule et presser juste un peu. Réserver.

**Garniture:** Chauffer un bain-marie sans porter l'eau à ébullition. Faire fondre le chocolat. Lorsque le chocolat a fondu, ajouter le lait concentré sucré et bien mélanger. Retirer du feu et réserver.

Dans un petit bol, mélanger le café avec l'eau. Incorporer la gélatine et bien mélanger. Laisser reposer 2 minutes, le temps de faire gonfler. Réserver.

Dans un autre petit bol, mélanger la crème sûre avec le chocolat et le lait concentré sucré. Réserver.

Dans un troisième petit bol, fouetter la crème 35 % juste assez pour qu'un petit pic se forme.

Remuer le chocolat et la crème sûre pour que le mélange ne fige pas dans le bol. A ce moment-ci de la recette, vous devriez avoir votre fond de gâteau, le mélange café-gélatine, le mélange crème sûre-chocolat et la crème 35 %.

Faire fondre le mélange de café et gélatine au bain-marie ou au four à micro-ondes (recouvrir d'un papier ciré).

Bien mélanger le mélange de gélatine puis l'ajouter au mélange de chocolat et crème sûre. Mélanger le tout avec la crème 35 %.

Mettre la préparation sur les biscuits. Réfrigérer 4 heures.

Servir avec coulis de fraises (facultatif)

— Claudia Boutin

## Recette de Brownies décadents qui fondent dans la bouche !!!

8 oz de chocolat 70 % cacao, haché  
6 c. à table de beurre, en cubes  
1/4 c. à thé de sel  
1/4 c. à thé de vanille  
1 tasse de sucre  
2 gros œufs  
1/3 tasse de farine  
1/2 tasse de noix (facultatif)



Ajuster la grille du four au 1/3 du fond et préchauffer à 325 °F. Beurrer un moule de 8" X 8" et mettre un papier parchemin au fond.

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Retirer de la chaleur lorsque fondu.

Ajouter le sel, la vanille et le sucre au mélange de chocolat et mélanger.

Incorporer les œufs, un à la fois, en battant bien après chaque addition.

Ajouter la farine et mélanger vigoureusement à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce que le mélange devienne brillant et qu'il ne colle plus sur la paroi du bol. (environ 5 minutes de brassage).

Mettre dans le moule préparé et cuire au four environ 30 à 40 minutes. (ne pas trop cuire).

Faire refroidir et couper en carrés

— Karine Larochelle

## Tarte au fromage et aux fruits

### Croûte

1 tasse et demie de chapelure de biscuits Graham

4 cuil. à soupe de beurre fondu

Mélanger et aplatir dans une assiette à tarte. Mettre au four 15 minutes à 350 °F.

### Garniture au fromage

1 paquet de fromage à la crème ramolli

1 canne de lait condensé sucré

1 cuil. à table de jus de citron

Mélanger les ingrédients et mettre dans la croûte refroidie.

Recouvrir des fruits de votre choix. Refroidir au frigo 4 heures avant de servir.

— Amélie Gagnon

# RECETTES (suite)

## Des friandises maison pour la St-Valentin

Récupérer les restants de cannes en bonbon de Noël ou autres bonbons durs. Les émietter (moi je les mets dans un Ziploc épais et je les frappe avec un rouleau à pâte.) Ensuite sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier parchemin, mettre les miettes de bonbon en forme de cercle environ gros comme une pièce de deux dollars, laisser de l'espace entre chaque cercle et mettre au four à 325 °F. Lorsque c'est liquéfié, sortir du four et mettre sur chacun un bâtonnet, vous aurez de beaux suçons.

— Amélie Gagnon



## Fruits et charcuterie, une entrée simple et délicieuse

Une entrée que j'aime beaucoup faire l'été puisqu'elle est fraîche, rapide et sans cuisson; en hiver, elle donne un goût estival à un repas de Saint-Valentin sous la neige...

Choisissez une ou des charcuteries fines (jambon de Bayonne, prosciutto, saucissons variées...), placez les tranches fines dans les assiettes. Il y a un kiosque de charcuteries délicieuses au Marché du Vieux-port, [www.cochonstoutrounds.com](http://www.cochonstoutrounds.com), essayez leur saucisson de ménage ou quelques tranches de lonzo... Les charcuteries fines sont plus coûteuses, mais il en faut peu pour savourer leur goût hors du commun.

Choisissez un ou des fruits assez sucrés et bien mûrs (cantaloup, raisins, melon de miel...), coupez les en morceaux à votre goût. Disposez-les dans une assiette.

Vous pouvez aussi agrémenter la présentation de quelques feuilles de salade verte.

— Annie Bousquet

## Asperges au four

1 botte d'asperges bien fraîches

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel de Guérande (ou autre) et poivre du moulin

Préchauffer le gril du four.

Nettoyer les asperges à l'eau froide courante. Casser les tiges à la jonction entre la partie dure et la partie tendre. Bien éponger.

Mettre les pointes d'asperges dans un sac ziploc et ajouter l'huile d'olive. Fermer le sac et bien remuer pour les enrober parfaitement.

Sortir les asperges du sac et les ranger sur une plaque à pâtisserie en une seule couche. (Pour aller plus vite, je les

pose directement sur la plaque et je les enduis légèrement d'huile avec un pinceau à pâtisserie; en plus, je ne gaspille pas d'huile dans un sac.)

Cuire sur la grille supérieure du four environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir légèrement, en prenant soin de les retourner à mi-cuisson. Si les asperges sont très fines, bien les surveiller pour ne pas qu'elles brûlent, le temps de cuisson pourrait être plus court.

En les sortant du four, saler et poivrer les asperges au goût et servir rapidement.

— Annie Bousquet, tiré du livre *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*, du Dr. Richard Béliveau et Dr Denis Gingras.

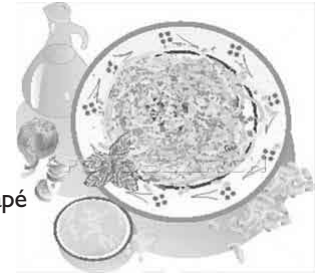
## Recette de sauce alfredo

60 ml (1/4 tasse) beurre

375 ml (1 1/2 tasse) crème 35%

180 ml (3/4 tasse) parmesan frais, râpé

Au goût sel et poivre



Dans une casserole, fondre le beurre dans la crème. Porter au point d'ébullition et retirer du feu.

Incorporer le fromage et remettre la casserole sur le feu. Laisser mijoter en brassant constamment jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce épaississe.

Assaisonner au goût. Servir sur des pâtes longues comme des linguini. Il faut 10 min. pour préparer la sauce et elle cuit en 10 minutes. Pour l'agrémenter, vous pouvez ajouter aussi de l'échalotte verte (sans la cuire) directement dans l'assiette, cuire du bacon et le couper en morceaux, servir des légumes verts en accompagnement...

— Annie Bousquet, trouvée sur [www.metro.ca](http://www.metro.ca)

## TRUCS POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE

### Une peau de poulet croustillante

Environ 15 minutes avant de sortir le poulet du four, versez sur son dos une petite quantité d'eau. L'effet sera magique et votre petite bête se dégustera croquante à point.

### Pour aider une laitue flétrie à retrouver sa fraîcheur

Si vous avez oublié une laitue dans votre bac à légumes, que ses feuilles sont molles et tombantes, vous pouvez leur redonner vie en les laissant tremper dans l'eau quelques heures. Vous verrez, elles se gorgeront de cette eau et vous apprécierez votre salade autant que si vous veniez de l'acheter!

Pour d'autres trucs, visitez <http://www.canalvie.com/cuisine/trucs/page/7/>

— Claudia Boutin





# BRÈVE DE VIE FÊTES ET COMPAGNIE



**A**vez-vous eu votre baptême «fête d'amis»? En clair, avez-vous sauté le pas et invité une bande de petits rigolos à venir célébrer l'anniversaire de votre rejeton bien-aimé?

Si non, stop! Cessez de lire cet article, vous pourriez ne jamais vous risquer à le faire!

Si oui, c'est bon, vous pouvez continuer, un p'tit moment de thérapie c'est apaisant!

La première fois où nous l'avons fait (on dirait que je parle de choses coupables, ça fait louche!), notre pupille fêtait ses 5 ans. Elle était branchée, je ne sais pourquoi, sur le thème «Indiens». Ok. Pendant quelques semaines, nous nous sommes triturés les méninges à chercher des activités qui pourraient avoir un lien, même bien étiré, avec la culture amérindienne. Nous avons cherché un menu type amérindien, de la musique, un déguisement pour l'animateur, des p'tits cadeaux pour les amis... Bref, beaucoup d'efforts pour... une fête très réussie!

L'année suivante, un peu à la dernière minute, notre petit cœur se décide pour une fête au thème fantastique: «les fées». Pas de problème. Forts de notre grande expérience, nous avons pris un jour ou deux pour trouver des idées et préparer le nécessaire... Croyez-le ou non, même sans costume d'animateur, même sans musique typiquement «fées» (d'ailleurs, qu'est-ce que c'est, de la musique «fées ???»), etc... Même sans flafas, la fête fût des plus réussies. Brico, jeux et animation un peu excentrique (mon mari leur a concocté le breuvage préféré des fées, incluant des ingrédients magiques: poussière d'étoile, sang de dragon, eau de schtroumph et pipi de grenouille. Les petites filles ont bien rigolé, un peu hésité et finalement apprécié le nectar des fées! De plus, au début de la fête, il avait pris soin de leur faire une initiation au monde des fées: chacune a reçu son nom de fée, ainsi que des ailes (vive le Dollorama!) et chacune a bricolé sa baguette magique (à partir d'une branche de lilas, de rubans, etc...).

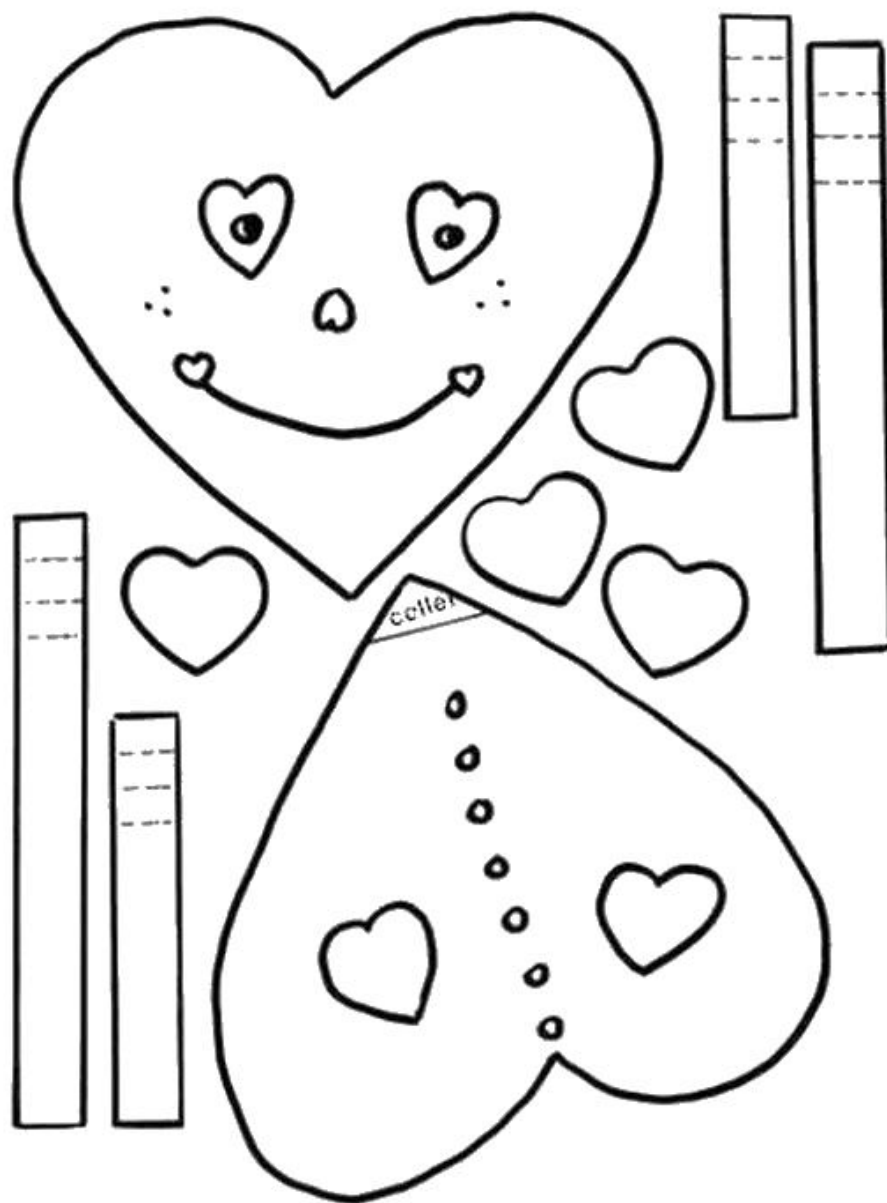
J'en tire une grande conclusion: le plaisir des enfants à participer à une fête d'amis est directement proportionnel à la joie qu'ils ont d'être simplement ensemble, dans un cadre différent de celui qu'ils connaissent habituellement... Quand ont-ils l'occasion de se retrouver à plusieurs chez un ami? Se voient-ils même en dehors de l'école? Tout le reste, les thèmes, les jeux, le repas, les déguisements, c'est bien accessoire. C'est important (surtout le gâteau! Miam!), mais pas autant que le plaisir qu'ils ont d'être là, à s'amuser ensemble, à faire sentir à la personne fêtée que l'amitié, c'est un bien beau cadeau de la vie.

En plus, pour les parents, c'est vraiment chouette d'assister à un tel spectacle!

— Annie Bousquet

# BRICOLAGE DE LA SAINT-VALENTIN

Colorie et découpe toutes les pièces. Assemble la tête et le corps, fais des accordéons avec les lisières pour les bras et les jambes, colle les petits cœurs pour les mains et les pieds, assemble le tout...Tu peux mettre une corde à l'arrière pour le suspendre.





fete-enfants.com