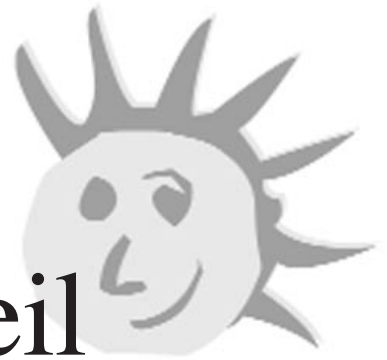


Le journal Plein d'Soleil



Équipe du journal

Lise Vaillancourt

Sonia Marcoux

Claudia Boutin

Marie Lindsay

Annie Bousquet

Amélie Gagnon



MOT DE MARIE

Vive la rentrée! C'est avec un grand plaisir que le brouhaha des enfants et la présence des parents sont accueillis. De nouvelles activités, une nouvelle programmation, de nouveaux membres dans l'équipe et au C.A., vont nous donner une année bien remplie. Après plusieurs semaines de vacances, l'équipe est prête et c'est avec plaisir que nous allons vous retrouver!

Je vous souhaite un automne haut en couleurs!

Mots d'enfant

À notre retour de vacances mon fils de 6 ans racontait à sa copine qu'il avait pris le métro, lui expliquant que c'était un train qui voyageait sous la terre dans des tunnels. Les yeux bien ronds elle lui a demandé: «As-tu vu des marmottes?»

Amélie Gagnon

Alors que j'écaillais des œufs à la coque mes enfants se sont écriés: «Youpi! On mange des œufs de coq...» Il serait temps que je donne un petit cours de science naturelle. HIHI

Amélie Gagnon

Alors que je demandais à ma fille Eulalie, 6 ans, ce que mangeait son ami pour la collation (je cherche des idées!), elle me répond: «Je ne sais pas, je ne le regarde pas du clin d'œil!»

Annie Bousquet

Colin, 4 ans: «Dis maman, on peut aller à Okazou?» Moi: «Hein? Ça n'existe pas Okazou...» Lui «Ben oui, tu as dit hier qu'on emmenait le parapluie au cas où...»

Annie Bousquet





Anniversaires

Enfants

Anne-Samuel	9 septembre	2 ans
Rosalie	9 septembre	1 an
Samuel	25 octobre	1 an
Lana	4 novembre	2 ans
Élianne	30 novembre	5 ans

Parents

Isabelle T	11 septembre
Caroline R	18 septembre
Marie-Josée A	15 octobre
Sonia P	12 novembre
Annie B	20 novembre

LA SÉCURITÉ EN VOITURE, c'est pour tout le monde !

Nous avons déjà proposé un article sur le choix du siège auto pour enfant et son importance. Malgré tout, j'ai envie de mettre encore un p'tit mot à ce sujet dans le journal, car trop souvent nous voyons des enfants mal attachés ou pas du tout, assis à l'avant alors qu'ils n'ont même pas 6 ans...



Nos enfants, ce sont nos trésors les plus précieux. Il faut vraiment prendre les moyens pour assurer leur sécurité, à différentes occasions de la journée. Parmi celles-ci, les déplacements en voiture sont trop souvent négligés.

Que nous soyons pressés de partir, que notre enfant soit récalcitrant à s'asseoir dans son siège ou qu'on en ait pour 5 minutes de trajet, **aucune raison ne permet de passer par-dessus cette obligation.**

Renseignez-vous auprès de personnes compétentes pour choisir le modèle qui convient au poids/taille de votre enfant, pour trouver des trucs qui agrémenteront son moment dans le siège, les expériences des parents autour de vous pourraient vous être facilitantes ! Et surtout, parlez de ces différents points à vos proches, vous pourriez les sensibiliser aussi à cette responsabilité de parent... Nos parents n'ont pas tous connu les sièges pour enfants, certains n'en voient donc pas l'utilité. Mais comme pour le reste, il faut vivre avec son temps !

Annie Bousquet

Idées de site internet

deezer.com/fr Un site qui permet d'écouter autant de musique que vous le souhaitez, tout à fait légalement ! On ne peut télécharger les fichiers, seulement les écouter. Mais vu la quantité de titres offerts, ce n'est pas dérangeant, puisqu'on s'amuse beaucoup à chercher toutes sortes de chansons récentes ou anciennes, mettre la main sur LA musique qu'on aimait adolescent, tester ce nouvel artiste entendu à la radio...



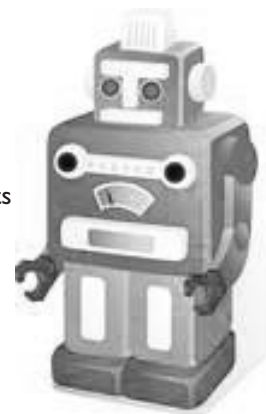
thelostfingers.com/fr Connaissez-vous ce groupe de joyeux lurons ? Reprenant de façon inventive des tubes des années 80, ils ont le tour pour accrocher l'oreille et nous faire danser... Sur leur site, on peut écouter plein d'extraits de leurs albums, c'est sympa comme tout !

naitreetgrandir.net/fr Ce site internet est tout neuf, une véritable mine d'information sur le développement de l'enfant, avec des articles de fond, des blogues tenus par des spécialistes ou simplement des parents... Vous y trouverez aussi des liens vers des sites plus spécialisés, pour poursuivre votre recherche sur un sujet. À explorer !

Annie Bousquet

RÉNO-JOUETS, vous connaissez ?

Que l'on cherche à renouveler à peu de frais notre choix de jouets ou que l'on cherche un cadeau d'anniversaire à bon prix, que l'on veuille encourager un organisme à but non-lucratif qui fait de la réinsertion sociale ou qu'on ait des jouets à donner, Réno-Jouets est une adresse à connaître. C'est **situé au 2699 avenue Watt dans le Parc Colbert** (entrée par l'arrière, local H), mardi au samedi, de 10 h à 16 h (**paiement comptant seulement**). **www.remo-jouets.ca**



Cet organisme offre des jouets usagés donnés par monsieur-madame tout le monde directement à leurs locaux ou amassés par les pompiers. C'est donc aussi un geste écologique que vous posez en y faisant des achats, car beaucoup auraient fini à la poubelle !

Les jouets sont propres et bien classés, beaucoup sont pratiquement neufs et à une fraction du prix en magasin. Et pour ceux qui sont plus anciens, c'est chouette aussi : vous pourriez retrouver LE jouet favori de votre enfance pour l'offrir à votre enfant ! Allez y faire un tour aussi pour aider le père Noël à répondre aux commandes des tout-petits !

Annie Bousquet

Sorties d'automne!



Qui a dit qu'il n'y avait plus rien à faire à l'automne!!! Il nous reste plusieurs belles journées avant l'hiver pour profiter de ce que nous offre dame nature. Personnellement, j'adore la récolte de pommes et citrouilles en famille permettant ainsi par la suite de produire de belles recettes et autres activités avec les enfants. Plusieurs parcs naturels et sites sont aussi à découvrir en cette belle saison:

- **Le Parc Chauveau**, situé au 3705, avenue Chauveau à Loretteville, propice à la détente et à la cueillette de feuilles d'automne.
- **Le Parc de l'Escarpement** est situé de part et d'autre de l'autoroute Robert-Bourassa, dans les quartiers résidentiels qui entourent cette route. Vous y trouverez plus de 6 km de sentiers pour vous promener.
- **Le RécréOFUN**: un nouveau centre de divertissements a ouvert ses portes à Québec, il s'agit du RécréOFUN conçu pour les enfants de 0 à 12 ans. Le centre d'amusement est composé d'un labyrinthe, de tubes, de trampolines, d'un filet d'escalade, etc. Il est situé au 1289, avenue Jules-Verne à L'Ancienne-Lorette. Un prix d'entrée est exigé pour les enfants d'un an et plus et leur accompagnateur. N'oubliez pas d'apporter vos bas! Pour plus d'informations, téléphonez au (418) 977-OFUN (6386) ou visitez leur site internet: www.recreofun.com
- **Le Parc Bois-de-Coulonge**, 1512, chemin St-Louis à Sillery, pour les amateurs de fleurs et d'espaces. Pour un beau pique-nique, c'est merveilleux!
- **La promenade Samuel de Champlain** longe le fleuve Saint-Laurent sur plus de 2 km, en vélo ou à pied pour apprécier ce nouvel aménagement.
- **Le Parc national de la Jacques-Cartier**, pour des activités nautiques et des randonnées fabuleuses où le paysage des montagnes et vallées est à couper le souffle. www.sepaq.com/pq/jac/fr/

- **MON COUP DE CŒUR**: La vallée secrète situé à St-Raymond de Portneuf au 1010, chemin de la traverse. Pour une journée magique en plein air, vous êtes invités à participer à une aventure interactive qui saura plaire autant aux enfants qu'aux adultes. Vous pouvez visiter le site internet au www.valleescrete.com.
- **Les Marais du Nord**, 1100, chemin Grande-Ligne à Stoneham, un paradis pour s'initier à l'ornithologie (159 espèces répertoriées). apel.ccapable.com/marais-du-nord/
- **Le Canyon Sainte-Anne**, pour une plus grande aventure, rendez-vous au 206, route 138 Est à Beauré! Pour admirer un canyon creusé dans un roc, vieux de 900 millions d'années par une puissante chute. www.canyonste-anne.qc.ca

Sonia Marcoux



Bricolage d'automne



Voici un beau bricolage, très simple à réaliser et très coloré: des empreintes de feuilles d'automne. Pour le réaliser, il vous faut:

- quelques feuilles ramassées lors de vos promenades
- de la peinture
- un pinceau ou un petit rouleau
- une feuille de papier

Tout d'abord, avec votre enfant, enduire la feuille de peinture à l'aide du pinceau ou du rouleau. Ensuite, pressez la feuille sur le papier en lissant bien avec les doigts. Pour terminer, retirez délicatement la feuille. Voilà, le chef-d'œuvre d'empreintes est maintenant terminé!

Claudia Boutin

Cuisinez Les courges

Il existe une multitude de sortes de courges. Bien que leurs ancêtres semblent venir d'Amérique Centrale, certaines poussent très bien sur nos terres québécoises. Elles font partie de la famille des cucurbitacées, plante annuelle fleurissant de juin à août. La récolte peut se faire jusqu'à très tard à l'automne. La plupart sont regroupées en deux catégories :

1. Les courges d'été : elles se conservent peu de temps et sont cueillies très jeunes. Leur peau est tendre et comestible.

La courgette : souvent appelée zucchini, elle est probablement la courge d'été la plus connue. C'est une variété plus allongée que l'on consomme à l'état jeune; très versatile, elle peut s'apprêter de plusieurs façons.

2. Les courges d'hiver : elles peuvent se conserver une bonne partie de l'hiver dépendant des variétés et des conditions de conservation. Leur peau épaisse et dure est difficile à percer ce qui leur sert de protection. Voici quelques exemples de courges d'hiver.

La courge spaghetti : elle est la plus populaire, avec sa chair délicate et son goût de noix, elle se défait en filaments. Elle s'utilise de la même manière que des pâtes.

La courge musquée : aussi appelée courge butternut, c'est une des plus savoureuses. Elle a une forme de poire et a une écorce jaune pâle. Sa chair orangée a un goût succulent pour les potages. Elle peut aussi faire une excellente purée mélangée à des pommes de terre.

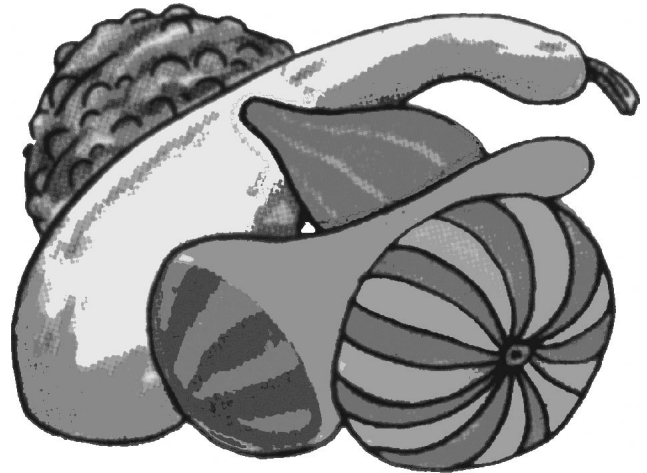
La courge poivrée : facile à reconnaître elle ressemble à un gland. Sa chair orangée a une saveur de noisette. Elle est exquise en purée et en soupe.

La courge butternut : il s'agit d'une variété américaine très ancienne. Je l'apprécie pour sa chair orangée et moelleuse. Délicieuse et onctueuse pour les potages et les gratins elle est aussi merveilleusement goûteuse grillée au four avec de l'huile d'olive.

La citrouille : Ce fruit très gros peut peser jusqu'à 400 kg !!! Il existe une vingtaine de variétés de citrouilles. Les possibilités sont infinies, on peut la transformer en soupe, en tarte, en biscuit, en gâteau, en muffin et j'en passe.

Le potiron : Il se consomme généralement en purée, mais pour ma part je l'adore en potage, avec un soupçon de muscade.

Il est conseillé de conserver les courges d'hiver à l'abri du froid, de la lumière et de la chaleur dans une pièce bien aérée. La température entre 10 et 15 °C est idéale avec un taux d'humidité de 60%. Elles se congèlent bien coupées en morceaux, mais surtout en purée. Pour ce qui est des courges d'été, elles s'abiment facilement, elles doivent être réfrigérées et elles se congèlent très bien.



Pour la cuisson des courges d'hiver, quelque soit la variété, la meilleure façon de faire ressortir toute la saveur c'est la cuisson au four. Il suffit de les couper en deux ou en quatre de les épépiner et de les badigeonner d'huile d'olive puis de les mettre au four à 350 degrés de 45 minutes à une heure, jusqu'à ce qu'elles soit tendres.

Idées de recettes

POTAGE À LA CITROUILLE

Ingrédients

4 tasses de citrouille en dés

1 pomme de terre en dés

1 branche de céleri

1 gros oignon

3 cuil. à table de beurre

3 tasses de bouillon de poulet

Sel et poivre au goût

2 tasses de lait chaud

Faire revenir la citrouille et les légumes dans le beurre pendant 10 minutes.

Ajouter le bouillon de poulet, le sel et le poivre et amener à ébullition.

Laisser mijoter, à couvert pendant 30 minutes.

Passer au mélangeur et au moment de servir incorporer le lait.

Cet excellent potage se congèle facilement, il suffit de le faire avant d'introduire le lait. Celui-ci sera incorporé après la décongélation au moment de le réchauffer.

FRITES

1 courge Musquée (Butternut)

Sel

Épluchez la courge, coupez la en petit bâtonnets, puis plongez les dans l'huile bouillante (Utiliser une friteuse c'est beaucoup plus sécuritaire). Cuire comme pour des pommes de terres. Lorsqu'elles sont bien dorées, égouttez et salez.

Recettes

BEURRE DE POMMES (micro-ondes)

Ingrédients

8 tasses (2 L) pommes,
épluchées, évidées, en dés

2/3 tasse (170 ml) sucre

1/2 tasse (125 ml) beurre

Méthode

Cuire les pommes et le sucre pendant 17 minutes au micro-onde à haute intensité.

Ajouter le beurre et passer au mélangeur.

Conserver au réfrigérateur dans des pots en verre.

Délicieux sur les rôties au déjeuner!

Le rendement de cette recette est de 3 petits bocaux (250 ml).

Proposé par *Claudia Boutin*,
trouvé sur www.recettes.qc.ca



GALETTES À LA MÉLASSE de grand-maman Larochelle



Ingrédients

1 tasse de mélasse

1 tasse de cassonade

1 tasse de margarine

1 tasse de lait (sûrit de préférence; au besoin ajouter un peu de jus de citron ou vinaigre au lait, il va sûrir le temps que vous préparez les autres ingrédients)

2 c. à thé de bicarbonate de soude

1 œuf

2 c. à thé de gingembre

5 tasses de farine

Dans un grand bol : mettre la mélasse et y incorporer le bicarbonate de soude. Bien mélanger et laisser reposer, cela va gonfler un peu le temps de préparer les autres ingrédients. Ajouter la cassonade, la margarine et l'œuf. Bien battre le tout.

Incorporer le gingembre dans la farine.

Dans la mélasse, ajouter petit à petit le lait et la farine en alternant, si possible terminer par la farine. Bien mélanger.

Former une pâte molle. 2 façons de préparer les galettes : les déposer par cuillerées sur une plaque à pâtisserie graissée ou garnie d'un papier parchemin ou abaisser la pâte au rouleau et tailler les galettes (avec un verre ou emporte-pièce enfariné). Dans ce cas-ci, mettre environ 1/2 tasse de farine sur le plan de travail, poser une boule de pâte dessus, travailler un peu la pâte pour qu'elle absorbe un peu de farine et l'étirer délicatement avec un rouleau enfariné. Abaisser la pâte à environ 1 cm d'épaisseur, tailler à l'emporte-pièce et soulever délicatement les biscuits pour les mettre sur la plaque à pâtisserie. C'est très collant, un peu trop pour mon peu de patience...

Cuire à 350°C 8 à 12 minutes selon la taille, un peu plus au besoin; bien surveiller car le temps varie selon l'épaisseur du biscuit. Pour les biscuits à l'emporte-pièce, c'est plutôt 7-8 minutes.

Annie Bousquet



MUFFINS AU CHOCOLAT

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min

Portions: 12

Ingrédients

1 1/2 tasse de farine

3/4 tasse de sucre

3/4 c. à thé de soda

1/3 de tasse de cacao

1 1/4 c. à thé de poudre à pâte

1 œuf

3/4 tasse de mayonnaise

3/4 tasse de lait ou eau

pépites de chocolat (mi-sucré) à volonté

Préparation

Préchauffer le four à 350°F

Dans un grand bol, mélanger l'œuf, l'eau et la mayonnaise.

Dans un autre bol mélanger les ingrédients secs sauf le chocolat.

Dans le grand bol, ajouter les ingrédients secs en mélangeant doucement.

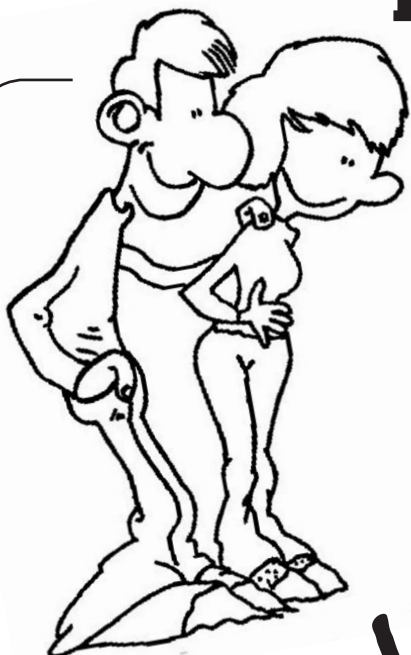
Verser dans les moules à muffin.

Mettre au four à 350°F pendant environ 20 min.

Proposé par *Annie Bousquet*,
trouvé sur www.recettes.qc.ca



BRÈVE DE VIE LES GRANDS FRISSONS!



Vous les avez sûrement déjà ressentis, vous aussi, les grands frissons. Vous savez, ceux qui nous serrent le cœur et nous laissent émus? Ceux qui nous mettent la larme à l'œil et nous donnent envie de courir à sa poursuite? Ceux qui se rappellent à notre mémoire à des moments incongrus?

Quoi? Ben non, je ne parle pas des frissons du grand amour! Je parle de ceux qui nous assaillent quand notre enfant-chéri-et-douillet-de-sa-personne fait ses premiers tours de vélo à deux roues! C'est plus fort encore que les montagnes russes! Faut avoir le cœur bien accroché pour assister à leurs premières prouesses cyclistes!

Bon, vous le savez, je suis assez lâche, ce n'est pas moi qui ait entrepris cette folle aventure. Bien trop peur des chutes et des écorchures béantes, moi! Nan, c'est une tâche pour un papa calme et persévérant, ça... Surtout avec une miss de 6 ans qui, si elle est très persévérante c'est vrai, est loin d'être calme et zen devant les difficultés à faire obéir ce ... hum... ce cher vélo tant aimé, sur deux roues plutôt que quatre.

Pour ceux qui ont seulement des tout-petits, sachez que c'est dans le même genre que lorsqu'on les regarde la première fois où ils descendent seul un long escalier ou qu'on les laisse aller dans un module de jeu un peu difficile pour eux... Bon, c'est normal aussi qu'ils testent leurs capacités nouvelles et grandissantes! Mais c'est normal aussi qu'un cœur de maman ressente de grands frissons pendant que fiston et fille vivent des péripéties passionnantes!

Les premiers grands frissons sont souvent teintés de peur et d'inquiétude pour nos p'tits poussins... Mais ceux qui suivent, portés par la fierté de les voir s'accomplir et même se dépasser, ceux-là sont vraiment délicieux!

Annie Bousquet

