



DÉCEMBRE 2024 | NUMÉRO 86

La Briquade

journal de quartier

DANS CE NUMÉRO :

IN MEMORIAM (P.2)

LA FÊTE DE NOËL DANS LE QUARTIER (P.4)

JOUER EN FORÊT SÉCURITAIREMENT (P.6 ET P.7)

**JOURNÉE MONDIALE DU REFUS DE LA MISÈRE /
ÉCONOMOLOGIE (P.11, P.12)**

SÉCURITÉ NUMÉRIQUE : LE CONSEIL DE MICHEL (P.15)

ET PLUS ENCORE

PARADE DE NOËL 2016

LE COMITÉ FÊTE DU CARREFOUR PRÉSENTE

FÊTE DE NOËL DU QUARTIER ST-PAUL

GRATUIT

SAMEDI 14 DEC DÉBUT À 10:00 AM

TERRE D'ACCUEIL ET TRADITIONS

DINER - ANIMATION - PERE NOEL

AU GYMNASSE DE L'ÉCOLE LA PULPERIE - 906 RUE COMEAU

DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION DE LA FÊTE DE NOËL 2024 DANS LE QUARTIER.

P.5

LE JOURNAL LA BRIQUADE SOUHAITE LA BIENVENUE À TOUS LES NOUVEAUX HABITANTS.ES DU QUARTIER SAINT-PAUL

Le journal "La Briquade" est une publication communautaire réalisée par un comité de bénévoles soutenu par le Carrefour communautaire Saint-Paul. À l'intérieur, vous trouverez des informations sur les activités des comités de citoyens tels que le Comité de valorisation du quartier (CVQ), le Réseau d'action Saint-Paul (RAmité), et le Comité des fêtes, entre autres.

Vous découvrirez également des informations pour entrer en contact avec le Carrefour et ses deux volets d'activités : le Centre de Soir-Enfants et l'Animation de quartier. Nous espérons que ce journal deviendra une ressource précieuse pour faciliter votre intégration et votre engagement dans la vie de votre quartier.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer lors des prochaines activités et de faire connaissance avec vos nouveaux voisins et voisines. Vos idées sont les bienvenues pour enrichir notre communauté. Encore une fois, bienvenue, et au plaisir de vous rencontrer lors du prochain événement ou fête de quartier !

Téléphone du Carrefour:

418-543-6963

508, rue St-Augustin

Bottin téléphonique du Carrefour

Stéphanie / coordination

carrefourstpaul@videotron.ca



poste 101

administration

admcarrefour@videotron.ca

poste 102

Simon/responsable A.Q. (intérim)

(jardin, journal)

intervenant.aq@videotron.ca



poste 103

l'équipe du CDS

centredesoirenfans@videotron.ca



poste 104

intervenante A.Q.

animationdequartier@videotron.ca



poste 106

Isabelle /artiste intervenante

(RAmité)

projetstpaul@videotron.ca



581-668-1875

volet Centre de soir-Enfants

418-376-7373

Suivez-nous



25 ANS DE CÉLÉBRATION : LA FÊTE DE NOËL DANS LE QUARTIER ST-PAUL





programmation

Fête de Noël

GRATUIT

TERRE D'ACCUEIL ET TRADITIONS

10H - OUVERTURE DES PORTES

10H30 - ARRIVÉE DU PÈRE NOËL
ET SES AMI.E.S *

11H30/12H30 - CONTES ET CHANSONS

12H00 - SERVICE DU DÎNER **
13H00

13H - ACTIVITÉ SPÉCIALE POUR LE
25E ANNIVERSAIRE DU
CARREFOUR

13H30 - CHASSE AUX CANNES
-JEUX

14H - PRIX DE PARTICIPATION ***
ET DE PRÉSENCE

* DÉCORATION DE BISCUITS
** DÎNER TRADITIONNEL
ET SURPRISE CULINAIRE

AU GYMNASSE DE L'ÉCOLE LA PULPERIE

SAMEDI / 14 DÉCEMBRE / 10H-14H

***VOUS ÊTES INVITÉS À VOUS COSTUMER EN PERSONNAGE DE NOËL, À L'EXCEPTION DU PÈRE NOËL ET DE LA MÈRE NOËL, OU BIEN À REVÊTIR UN COSTUME DE "CARNAVAL SOUVENIR".

JOUER EN FORÊT SÉCURITAIREMENT

Par Maude Tétreault

CE PETIT FEUILLET EST POUR VOUS GUIDER, VOUS ET VOTRE ENFANT, À ÉTABLIR LES LIMITES ENSEMBLE POUR LEUR EXPLORATION DE LA NATURE.

Au carrefour communautaire St-Paul, nous adoptons depuis trois ans l'éducation par la nature et l'aventure comme philosophie. Nos intervenantes suivent 8 principes :

1. Souvent, longtemps et en tout temps
2. Environnement naturel, varié et polyvalent
3. Rôle de l'adulte
4. Collaboration et communauté
5. Développement global
6. Prise de risque saine
7. Relation avec la nature, sensibilité écologique
8. Pédagogie émergente

Dans un objectif de développer la perception positive des compétences des enfants, leur autonomie et leur capacité à prévenir par eux-mêmes les dangers en forêt, nous favorisons l'apprentissage du jeu risqué. Ce document est créé dans le but de partager les connaissances, les outils et les ressources du carrefour afin de sensibiliser les enfants du quartier à prendre des décisions éclairées lorsqu'ils explorent la nature hors des heures du centre de soir.

Les règles générales de sécurité en nature

- **Respecter les animaux et la nature.**
- **Ne pas dépasser les limites établies avec le Carrefour et les parents .**
- **Ne rien manger de la forêt sans l'accord d'un adulte**
- **S'assurer que mon parent est au courant de mon emplacement et de mon heure de retour.**
- **Transporter un sac avec des vêtements chauds, une lampe de poche, une bouteille d'eau, une collation, de la crème solaire, etc.**
- **Vous êtes responsable les un-e-s des autres (si vous partez à 4, vous devez revenir les 4 ensemble).**
- **Éviter les zones dangereuses (marcher sur un lac glacé, monter haut dans les arbres, sortir du sentier, etc).**
- **Sortir de la forêt avant la noirceur.**
- **Ne jamais être seul-e, toujours explorer au moins à deux !**
- **Ne rien briser, piétiner ou arracher, du tout.**

UN RISQUE VS UN DANGER

« Un risque est observé dans des situations où l'enfant peut reconnaître et évaluer la difficulté et opter pour un plan d'action selon ses préférences personnelles et la perception de ses propres habiletés. Par exemple, jusqu'à quelle hauteur il grimpera dans une structure ou à quelle vitesse il dévalera une pente.

Un danger se pose dans des situations où le risque de blessure dépasse la capacité de l'enfant à le percevoir comme tel ou à le gérer. Par exemple, un toboggan mal ancré peut basculer sous le poids d'un enfant ou une branche d'arbre pourrie peut casser. »

JOUER EN FORÊT SÉCURITAIREMENT

CE PETIT FEUILLET EST POUR VOUS GUIDER, VOUS ET VOTRE ENFANT, À ÉTABLIR LES LIMITES ENSEMBLE POUR LEUR EXPLORATION DE LA NATURE.

Les règles de sécurité en nature avec les intervenantes du Carrefour

- 1 Je te vois, tu me vois
- 2 Je prends soin de l'environnement
- 3 Je rejoins le groupe: à l'endroit convenu
- 4 Les bâton sont des outils et pas des armes
- 5 Je ne mange rien sans l'accord d'un adulte
- 6 Je prends des risques sains et sécuritaires



JOUER EN FORÊT SÉCURITAIREMENT

CE PETIT FEUILLET EST POUR VOUS GUIDER, VOUS ET VOTRE ENFANT, À ÉTABLIR LES LIMITES ENSEMBLE POUR LEUR EXPLORATION DE LA NATURE.

Quoi mettre dans mon sac à dos ?

JE M'EN VAIS EN FORÊT ET DANS MON SAC À DOS IL Y A...

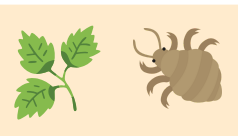
- Une bouteille d'eau pleine
- Une collation
- Une lampe de poche
- De la crème solaire
- Des bas/mitaines secs
- Mon plan de sortie
- Un sifflet
- Une montre
- Une petite trousse de premiers soins
- Du matériel pour faire des activités (boussole, loupe, épiluche patate, ballon, hamac, etc)



JOUER EN FORÊT SÉCURITAIREMENT

CE PETIT FEUILLET EST POUR VOUS GUIDER, VOUS ET VOTRE ENFANT, À ÉTABLIR LES LIMITES ENSEMBLE POUR LEUR EXPLORATION DE LA NATURE.

Situations risquées en forêt

Risques	Dangers	Prévenir
	L'effondrement d'un abris lorsque l'on est à l'intérieur	- S'amuser avec l'abri accompagné.e d'amie.e.s ou des parents - Rester éveillé.e à l'intérieur - Vérifier à chaque fois la solidité du toit, sauter dessus à pieds joints
	Briser la glace sur un lac et tomber dans l'eau glacée	- Patiner sur une patinoire ou un lac déneigé à cet effet - Contourner le lac au lieu de le traverser - Être accompagné.e
	Se brûler avec le feu	- Avoir des gants de feu - Garder une distance de 1m autour du feu - Être accompagné.e d'un adulte - Faire un feu dans une zone prévue à cet effet - Utiliser le feu pour cuire ou se réchauffer seulement
	Être en contact avec de l'herbe à puce ou des tiques	- Porter des vêtements et des bas longs - Éviter de marcher dans les herbes hautes - Savoir les reconnaître en nature - En revenant à la maison, inspecter son corps à la recherche de tique dans les creux anatomiques (genoux, oreilles, aine, aisselles, etc)
	Se blesser avec une branche d'arbre	- Grimper à une hauteur pour être capable de descendre par soi-même - Privilégier de prendre des branches par terre déjà cassées, au lieu d'aller briser celles vivantes dans les arbres - Se rappeler que les branches sont des outils et pas des armes

JOUER EN FORÊT SÉCURITAIREMENT

CE PETIT FEUILLET EST POUR VOUS GUIDER, VOUS ET VOTRE ENFANT, À ÉTABLIR LES LIMITES ENSEMBLE POUR LEUR EXPLORATION DE LA NATURE.

Grimper sécuritairement dans un arbre

- Être observateur-trice des animaux sur l'arbre et ne pas les déranger (par exemple: les nids d'oiseaux, les insectes, les petits mammifères, etc).
- Sentir si les branches sont cassantes, si oui en utiliser une autre.
- Être toujours avec un adulte ou un-e ami-e
- Avoir 3 points d'appuis toujours
- Ne pas monter plus haut que tu es capable de descendre par toi-même.



RETOUR EN PHOTOS SUR LA JOURNÉE PORTES OUVERTES DU CARREFOUR

PAR SIMON



Cette image a été modifiée avec l'aide de l'intelligence artificielle.

Le 10 octobre dernier, le Carrefour a célébré le 25e anniversaire de l'organisme avec une magnifique journée portes ouvertes. À cette occasion, partenaires, citoyen.ne.s et ami.e.s du quartier ont eu la chance de plonger dans l'histoire de l'organisme à travers une exposition éphémère, tout en admirant le réaménagement du sous-sol et de certaines pièces du Carrefour. Nous tenons également à saisir ce moment pour exprimer notre profonde gratitude envers les précieux bénévoles et l'équipe de travail qui ont investi de nombreuses heures dans l'organisation de cet événement. Un merci tout particulier à Henri-Paul et Steve (de gauche à droite sur la photo) du comité bâtisse, qui ont consacré de nombreuses heures à repeindre plusieurs espaces du Carrefour, dont le garage. Sans le dévouement de ces généreuses personnes, cette célébration n'aurait tout simplement pas pu prendre vie.



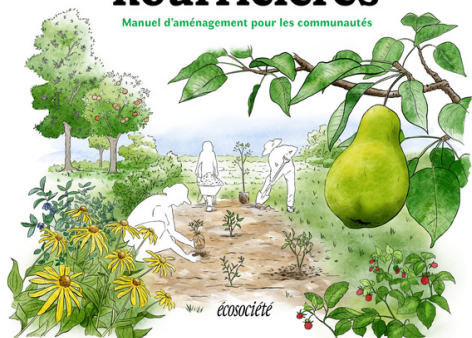
EN LIBRAIRIE DEPUIS LE 5 NOVEMBRE

Caroline Dufour-L'Arrivée
Illustrations de Mélina Bazin

PAR SIMON

Les forêts nourricières

Manuel d'aménagement pour les communautés



Nous sommes à la recherche de photographies du chemin de fer ou des trains ayant circulé autrefois dans le quartier. Ces images serviront à la création d'un nouveau panneau d'interprétation historique. Si vous possédez ce type de photographies, nous vous invitons à contacter Simon au 418-543-6963, poste 103.

Le 5 novembre, le livre intitulé : *Les forêts nourricières : Manuel d'aménagement pour les communautés* est sorti en librairie. Dans ce guide pratique, publié aux Éditions Écosociété, Caroline Dufour-L'Arrivée nous présente le concept des forêts nourricières. Elle définit une forêt nourricière comme un jardin agroforestier multiétagé et vivace, composé majoritairement d'arbres, d'arbustes et de plantes comestibles, d'où son appellation alternative de « forêt comestible » ou « jardin forêt ».

L'auteure explore l'origine de ce concept ainsi que les nombreux avantages qu'il offre. Elle propose également une mine d'informations sur divers projets réalisés dans le contexte québécois, notamment la forêt nourricière du quartier Saint-Paul (l'Initiative 4, pages 107 à 115). Les objectifs de ces projets, leur impact, le choix des sites, le plan d'aménagement, la sélection des espèces végétales, le budget, l'organisation du travail et la participation citoyenne sont tous des sujets abordés dans la deuxième partie.

À la lecture de ce guide, il devient évident que nous ne sommes pas les seuls à avoir rencontré des difficultés avec la Prêle des champs.

Une copie de cet ouvrage est disponible pour consultation au Carrefour.

DE NOUVEAUX PANNEAUX POUR LE SENTIER PANORAMIQUE DES DEUX ROCHES AINSI QUE POUR LA FORÊT NOURRICIÈRE.



AICHA JANINE: UN PARCOURS DE RÉSILIENCE ET D'ENGAGEMENT AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ



Aicha Janine a récemment immigré au Canada, laissant sa famille au Burkina Faso dans l'espoir de trouver des opportunités pour une vie meilleure. Face à l'insécurité croissante dans son pays et à la réduction des financements pour les projets communautaires, elle a pris la décision difficile de quitter son pays d'origine pour s'établir à Chicoutimi.

Forte de plus de dix ans d'expérience en gestion de projets et en développement communautaire, Aicha Janine a collaboré avec des organisations internationales de premier plan. Elle a joué un rôle crucial dans des projets axés sur l'autonomisation des femmes, le soutien aux populations vulnérables, et la promotion de la résilience économique dans des contextes difficiles.

Cependant, son parcours d'immigration n'a pas été sans défis. «Il y avait un choc culturel, et au début, j'avais peur de sortir seule à cause du regard des autres,» confie-t-elle. Mais déterminée à s'intégrer dans sa nouvelle communauté, Aicha Janine a su dépasser ces appréhensions pour se tourner vers l'avenir. Elle considère l'intégration comme une étape essentielle pour vivre pleinement sa nouvelle vie au Canada, et elle est prête à contribuer activement à la vie locale.

Une professionnelle au service de sa nouvelle communauté

Aujourd'hui, Aicha Janine souhaite mettre ses compétences au service de sa nouvelle communauté de Chicoutimi. Passionnée par le développement social et l'autonomisation des personnes vulnérables, elle aspire à s'impliquer dans des initiatives locales pour aider les autres, tout en partageant l'expérience riche et diversifiée qu'elle a acquise au Burkina Faso. « Je souhaite utiliser mes compétences pour aider les autres et apporter ma pierre à l'édifice. Je crois fermement que chaque individu a le pouvoir de faire la différence », ajoute-t-elle.

Son engagement et sa résilience en font un modèle de persévérance et de détermination, prêt à apporter une contribution positive à sa nouvelle terre d'accueil.

« Mon expérience en milieu communautaire m'a toujours passionné. J'ai vu comment une action bien ciblée peut transformer des vies », déclare Aicha Janine.

La Popote Express de Chicoutimi est de retour!

Pour recevoir des repas cuisinés directement à la maison! Pour toute question, n'hésitez pas à leur téléphoner au **418-690-1819** ! Un service idéal pour les personnes à mobilité réduite ou en perte d'autonomie! (plus de 65 ans).





LA BRIQUADE/ DECEMBRE 2024/ NUMÉRO 86

LA JOURNÉE MONDIALE DU REFUS DE LA MISÈRE

TÉMOIGNAGE RECUEILLI PAR CATHERINE.

Le 17 octobre, la Journée mondiale du refus de la misère et la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté, est la date toute indiquée pour poser une action concrète. Suite à la consultation de bon nombre de partenaires qui s'intéressent de près ou de loin à la cause de la pauvreté, le Collectif pour un Québec sans pauvreté du Sag-Lac vous présente ici l'histoire d'une personne, en chair et en os, qui a accepté de livrer un témoignage pour faire voir l'une des multiples facettes de la pauvreté.



Moi je suis malade, je suis neuropathie diabétique. Quand on me voit dans la rue, on me voit comme quelqu'un de "normal". Mais vis-à-vis de ce qui se cache à l'intérieur, c'est bien différent. Les gens vont dire "regarde moi l'esti de bien-être qui veut pas aller travailler, parce que monsieur est trop bien et qu'il a les avantages sociaux." J'ai envie de leur dire qu'ils devraient être plus gentils. Moi je suis inapte au travail, ça paraît peut-être pas, mais c'est le cas.

Avant de juger quelqu'un ou de l'attaquer, demandez-donc à la personne pourquoi elle ne peut pas travailler. Est-ce qu'elle est malade? Est-ce qu'elle a un problème? Moi ce que mon père m'a appris, c'est de poser les bonnes questions avant de juger au premier regard.

Moi même qui est pauvre pis qui a de la misère à arriver, je vais donner des choses aux pauvres pareil. Parce que le pauvre comprend le pauvre, mais pas le riche. Le riche il comprendra jamais le pauvre, parce qu'il le voit pas.

J'aimerais ça que le monde s'aperçoive qu'il y a pas juste les riches sur la terre, qu'il y a aussi les personnes à côté qui voudraient, mais que des fois ils peuvent juste pas.

ÉCONO
LOGIS



11



Éconologis, un service simple et gratuit!

Éconologis propose un service gratuit aux ménages à revenu modeste, qu'ils soient propriétaires ou locataires, pour améliorer l'efficacité énergétique et le confort de leur domicile.

Bénéficiez de conseils personnalisés et de travaux légers :

- › calfeutrage des fenêtres
- › installation de coupe-froid pour les portes
- › isolation des prises électriques des murs extérieurs
- › installation d'une pomme de douche à débit réduit
- › ajout d'un aérateur aux robinets

Pour vous inscrire au programme Éconologis ou en savoir plus, communiquez directement avec l'organisme autorisé par le gouvernement du Québec dans votre région :

Pour être admissible, vous devez respecter le seuil de revenu maximal selon le nombre d'occupants et d'occupantes.

Nombre d'occupants	Total des revenus avant impôt de tous les membres du ménage
1 personne	59 076 \$
2 personnes › 2 adultes › 1 adulte + 1 enfant	83 541 \$
3 personnes › 3 adultes › 2 adultes + 1 enfant › 1 adulte + 2 enfants	102 318 \$
4 personnes › 4 adultes › 3 adultes + 1 enfant › 2 adultes + 2 enfants › 1 adulte + 3 enfants	118 148 \$
5 personnes › 5 adultes › 4 adultes + 1 enfant › 3 adultes + 2 enfants › etc.	132 094 \$
6 personnes et plus › 6 adultes › 5 adultes + 1 enfant › 4 adultes + 2 enfants › etc.	144 705 \$

**pour plus d'informations:
Nathalie:
418-817-2894**

Renseignez-vous
Québec.ca/Éconologis



LA JOURNÉE MONDIALE DU REFUS DE LA MISÈRE (SUITE)

TÉMOIGNAGE RECUEILLI PAR CATHERINE.

On a des enfants avec besoins particuliers. Les gens se rendent pas compte que d'avoir des enfants différents, c'est difficile physiquement et mentalement. Ça te prend de l'énergie, ça te prend du temps, pis en plus de tout ça il faut que tu travailles. Mais en réalité, c'est pas possible. Aucun humain est capable de faire tout ça sans tomber. Tu arrives quand à prendre le temps de t'occuper de tes enfants, les surveiller, les accompagner à leurs rendez-vous, pis en plus, prendre soin de toi pour aller mieux?

Y'a du mini cheerleading à l'école de ma fille. C'est sûr qu'elle va vouloir en faire. Mais c'est 200\$. J'ai pas envie de la priver parce qu'on a pas d'argent. Souvent je vais lui dire oui, mais j'vais aller me casser ailleurs. On va arriver en retard dans d'autres comptes, mais qu'est que tu veux? J'aime mieux qu'on m'écœure pour mon cellulaire que de voir ma fille malheureuse de pas pouvoir participer aux mêmes activités que ses amies.

Avec mon autre job j'avais jamais vécu ça avant, mais cette expérience là me fait réaliser ben des affaires. C'est pas parce que t'as de l'argent que tu vas être plus heureux.



SURVEILLEZ NOS  ACTIONS URBAINES !



L'automne du RAmité

PRESENTATION

Laurence

Bonjour ! Je m'appelle Laurence et je suis actuellement étudiante au baccalauréat en travail social. Dans le cadre de ma formation, j'ai la chance d'effectuer mon stage au Carrefour communautaire St-Paul jusqu'en avril 2025. Je suis au volet d'animation et vie de quartier et je m'occupe présentement du projet « Vieillir dans mon quartier ». L'objectif de ce projet est de mieux comprendre les besoins des personnes de 55 ans et plus vivant dans le quartier, et pour cela, je dois former un comité de réflexion. Ce comité permettra de recueillir des idées et des solutions concrètes pour améliorer la qualité de vie des aînés dans notre communauté. Je cherche à mieux comprendre la réalité du quartier St-Paul. Il s'agit pour moi d'une occasion pour apprendre tout en apportant ma contribution à la communauté.

Si vous êtes intéressé(e) à participer à ce projet ou si vous avez des idées ou des suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec moi directement au Carrefour. Votre expérience et vos perspectives sont précieuses pour enrichir ce projet ! (418-543-6963, poste 103)

En dehors de mon travail et de mes études, j'ai plusieurs passions qui m'occupent. J'aime particulièrement le ski et toutes les activités de plein air, qui me permettent de me ressourcer et de profiter de la nature. La musique est aussi une grande source d'inspiration pour moi. Et enfin, les jeux de société occupent une place importante dans mes moments de détente, que ce soit en famille ou entre amis.

Je suis impatiente de pouvoir collaborer avec vous et de continuer à apprendre au sein de cette belle équipe du Carrefour communautaire St-Paul. À bientôt !



Joly- Ann



Bonjour, je me présente, je m'appelle Joly-Ann et je suis actuellement en dernière année de la technique en travail social. Pour la session d'automne, j'ai l'opportunité d'effectuer mon stage au Carrefour communautaire St-Paul pour le volet Centre de soir-Enfants. J'ai à cœur d'apporter mon soutien et de contribuer au bien-être des jeunes que j'accompagne.

En dehors de mon parcours académique et de mon stage, j'ai de nombreuses passions. J'adore cuisiner, découvrir de nouvelles recettes et partager de bons repas. La musique occupe également une grande place dans ma vie, et je trouve qu'elle est un excellent moyen de se détendre et de s'évader. J'adore les spectacles de musique. Et bien sûr, je suis une grande amoureuse des chats !

Je suis ravie de pouvoir vous rencontrer et de contribuer à la mission du Carrefour communautaire St-Paul.

DES IDÉES DE RECETTES

LE GÂTEAU AUX FRUITS "OLD ENGLISH" DE GIGI

liste d'ingrédients

- 2 TASSES FARINE TOUT USAGE TAMISÉE
- 1 1/2 CUILLÈRE À THÉ CANNELLE MOULUE
- 1 CUILLÈRE À THÉ MACIS MOULU
- 1 CUILLÈRE À THÉ MUSCADE MOULUE
- 1 CUILLÈRE À THÉ PIMENT DE LA JAMAÏQUE MOULU
- 3/4 CUILLÈRES À THÉ SEL
- 2 TASSES RAISINS SECS SANS GRAINS
- 1 TASSE DE DATTES
- 2 TASSES FRUITS CONFITS
- 1 TASSE BEURRE
- 1 TASSE SUCRE
- 6 OEUFS
- 2 CUILLÈRES À TABLE JUS DE CITRON
- 1/2 TASSE DE JUS D'ORANGE
- 1/2 LB AMANDES EN MORCEAUX

Résumé de la recette de gâteau :

1. Tamisons la farine, les épices et le sel ensemble.
2. Mélangeons les fruits avec le mélange sec.
3. Crémer le beurre, ajouter le sucre, puis les œufs un à un.
4. Incorporons le mélange de fruits et de farine.
5. Graissons deux moules à pain avec papier parchemin.
6. Verser la pâte dans les moules.
7. Cuire à 300°F pendant 2 à 2 1/2 heures.
8. Laisser refroidir le gâteau sur une grille après la cuisson.
9. Enveloppez-le dans un tissu imbibé de rhum et conservez-le. Ou filmer (avec pellicule plastique) et mettre au frigo.

Le gâteau devient encore meilleur après une semaine.



Ces images sont modifiées par le biais de l'intelligence artificielle.

DES IDÉES DE RECETTES

Recette inspiré partiellement de Ricardo et de la recette familiale (à peu près ça) à Simon.

SAUCISSES MAISON*



INGRÉDIENTS :

1 gousse d'ail
1 gros oignon
2 poivrons
180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de crème
boyaux naturels de porc pour 10 livres de saucisses
(demander à votre boucher)
10 livres de porc haché
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de sel fin
30 ml (2 c. à soupe) de flocons de piment fort
broyés (optionnel)
20 ml (4 c. à thé) de poivre noir moulu

• Préparation des Saucisses :

1. Tremper les boyaux dans de l'eau froide pendant 2 heures avant utilisation pour les dessaler.
2. Mélanger la viande hachée avec le sel, piment, poivrons, oignon et poivre. Bien incorporer les assaisonnements.
3. Tester le goût en cuisant une galette de viande dans une poêle. Rectifier les assaisonnements si nécessaire.
4. Réfrigérer la viande pendant 2 à 4 heures.

Utiliser un hachoir avec poussoir pour remplir les boyaux avec la viande, en maintenant la pression. Former des saucisses en tordant le boyau pour les maintenir en forme. Déposer sur des plaques ou dans un bol.

SÉCURITÉ NUMÉRIQUE : LE CONSEIL DE MICHEL

Si vous recevez un appel téléphonique, ou encore un message par texto ou par email qui vous presse de poser une action, ou qui **fait appel à un sentiment d'urgence ... C'est une arnaque, une tentative de fraude.** Évitez de donner par email ou par téléphone : vos identifiants, votre numéro d'assurance sociale, votre numéro de permis de conduire, votre date de naissance, vos renseignements de carte de crédit, et tout autre informations qui peuvent ensuite être utilisées frauduleusement. N'utilisez pas les informations de contact dans le message envoyé. Obtenez ces renseignements de façon indépendante. Rappelez vous, que **c'est seulement lorsque vous contactez par vous-même** une organisation (votre banque, les institutions gouvernementales, etc.), **que certains renseignements personnels vous seront demandés.**



« On mange
mieux pour
moins cher! »

Être client *membre*

3-216 rue des Oblats Ouest, Chicoutimi

- Économie de plus de 25 %
- Espace VRRAC
- Dégustations
- Tableaux comparatifs
- Carte de membre au coût de 2\$ par année (avec preuve de revenu)

HEURES D'OUVERTURE

Mardi 10h à 16h*

Mercredi 10h à 16h*

Jeudi 10h à 18h**

Vendredi 10h à 16h*

*L'Espace VRRAC ferme à 15h30.

** horaire d'été de 10h à 16h du 24 juin au 5 septembre.

Être client *solidaire*

- Carte client solidaire au coût de 2 \$ par année.
- Avoir accès à **plus de 400 produits en vrac**.
- Faire un **achat social** et contribuer à l'organisme en payant 30 % de plus que les membre client.



l'espace
VRRAC

Économiser

Réduire le gaspillage alimentaire

Éliminer du plastique

Plus d'infos : 418 698-0230

 /epicerielarecette



www.epicerielarecette.com

Vous trouvez la liste complète de tous les produits de l'Espace VRRAC, des tableaux comparatifs et plus encore!