

L'arrivée du printemps a marqué le départ d'Haicha, après 6 mois au poste d'animatrice communautaire et après avoir gagné le cœur des mamans du CFI Haicha a quitté...mais pas trop loin quand même puisqu'on a la chance de continuer à la voir pour certaines activités du jeudi et ça on aime !!!!!

Haicha notre super  
animatrice  
communautaire



Le printemps a donc aussi marqué le retour d'Amélie au poste d'intervenante communautaire. Après une année de congé parental alloué à élever un enfant merveilleux, beau et d'une intelligence rare...si si tout ça ! 😊 La voilà de retour pour de nouvelles aventures au CFI en votre compagnie

La progéniture plus  
communément  
appelée Emmett

Par Amélie D.

# Les décors « simples » et abordables de Kelli

## Fabriquer un attrape-rêve

Il vous faudra:

- Cerceau
- Fil à broder
- Laine
- Rubans (2-3x)
- Perles
- Plumes (*Pour un attrape-rêve amérindien*)



Par Kelli C.

## Étapes de fabrication :

1. Faire un nœud et entourer le cercle jusqu'à faire le tour complet puis faire un nœud avec les deux extrémités.

2. Pour le tissage, vous aurez besoin du fil à broder d'une longueur de 2 à 3 mètres.

3. Nouer une extrémité du fil au cercle (faire un double nœud)

Passer le fil en dessous du cercle puis au-dessus, puis dans la boucle

4. Faire une deuxième boucle en respectant la même distance que la première et continuer ainsi tout le tour du cerceau.

Pour être sûr de la régularité des boucles on peut faire un point au stylo à égale distance tout le tour du cercle

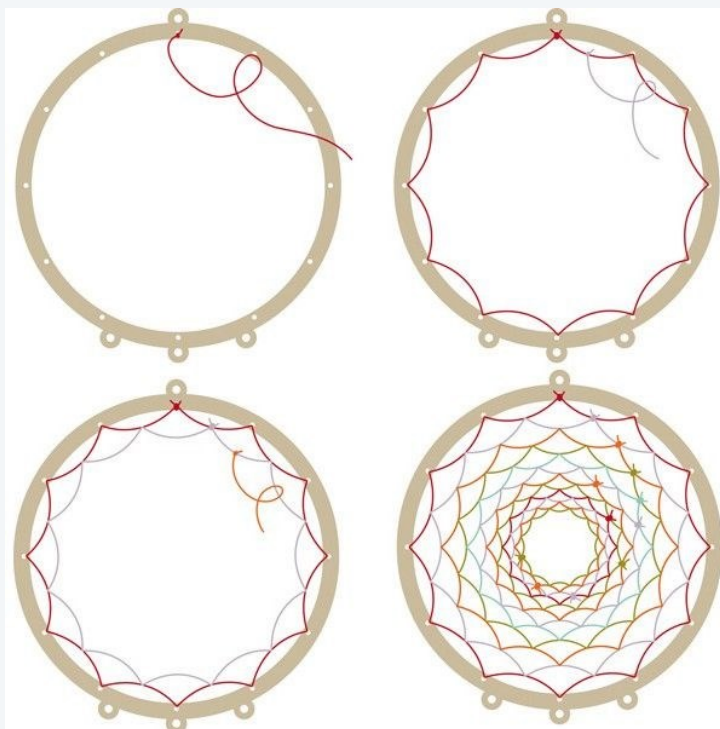
5. Commencer le deuxième tour en passant le fil à l'intérieur du premier tour, en débutant par la première boucle.

Répéter l'opération pendant plusieurs tours jusqu'à arriver au centre du cercle de l'attrape-rêves.

6. Couper des rubans d'une longueur d'environ 25 cm et attacher les sur le cerceau.

Vous pouvez aussi insérer des perles sur les rubans et des plumes.

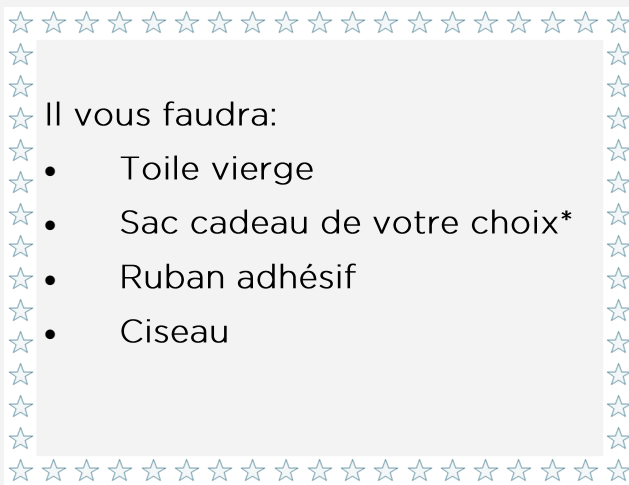
## Méthode de tissage :



Par Kelli C.

## Les décors « simples » et abordables de Kelli suite...

### Déco de cadre simple, rapide et abordable



1. Découper la longueur nécessaire pour que le sac soit ajusté au cadre avec une marge de 5 cm de chaque côté.
2. Placer la toile au centre et plier de chaque côté, puis mettre du ruban adhésif de manière à ce qu'il colle sur le bois du cadre.
3. Vous pouvez le mettre au mur comme ceci ou y ajouter une corde (ficelle, restes de ficelle...), avec des perles pour un rendu encore plus beau .

*\*Assurez-vous que la façade du sac soit égale ou supérieure à la toile.*

Par Kelli C.

## Mots d'enfants

Un matin pendant que je prenais mon café en robe de chambre:

Jack 3 ans me flattait le mollet Et il m'a fait la remarque que mes jambes étaient douces...comme du poil de chien.

Un matin pendant que son papa et moi allions la conduire à l'école:

Stella 6 ans m'a dit :  
« Maman je vais pas au service de garde parce que tu fais rien ? »

Pendant que je berçais leur petite sœur d'un mois, James 4 ans m'a demandé d'avoir un autre bébé.



# Le coin recette

## Les jujubes à l'orange

### Ingrédients :

- 4 sachets de gélatine sans saveur de 7 g chacun
- 500 ml (2 tasses) de jus d'orange
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de liqueur d'agrumes de type Grand Marnier (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron



### Préparation

1. Dans un bol, mélanger la gélatine avec 180 ml (3/4 de tasse) de jus d'orange. Laisser gonfler 5 minutes.
2. Dans deux casseroles, porter à ébullition le reste du jus avec le reste des ingrédients pour chacune des préparations. Laisser mijoter 5 minutes.
3. À l'aide du mélangeur-plongeur, réduire la préparation pour les jujubes pomme, fraises et bleuets en purée lisse.
4. Faire fondre chacun des mélanges de gélatine quelques secondes au micro-ondes.
5. Ajouter la gélatine fondue dans chacune des casseroles. Remuer.
6. À l'aide d'une passoire fine, filtrer la préparation pour les jujubes pomme, fraises et bleuets.
7. Tapisser deux moules carrés de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y répartir chacun des mélanges.
8. Réfrigérer de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que les préparations soient bien figées.
9. Démouler et couper chacune des préparations en 64 jujubes. Conserver au frais dans des contenants hermétiques.

*Par Marie-Ève C.*

## Mini-omelettes au fromage

### Ingrédients :

#### *Mini-omelettes*

- 10 oeufs
- 100 g (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- 60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage
- Piment d'Espelette, au goût (facultatif)

#### Garnitures (facultatif)

- Jambon cuit, haché
- Brocoli cuit, coupé en petits fleurons
- Herbes ciselées telles que ciboulette, basilic et persil



### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Beurrer généreusement un moule à muffins antiadhésif à 12 cavités ou le chemiser de caissettes de papier ou de silicone.
2. Dans un bol, mélanger au fouet les œufs, les fromages et du piment d'Espelette, si désiré. Saler.
3. Ajouter la garniture choisie dans un ratio de 15 ml (1 c. à soupe) de garniture par mini-omelette.
4. Répartir le mélange dans le moule à muffins, 60 ml (1/4 tasse) par cavité.
5. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les omelettes soient gonflées et dorées.

Par Amélie D.

## 2 en 1 recette et activité avec les enfants

### Ingrédients :

- 120 g de farine
- 10 g de bicarbonate de sodium ou 10 g de crème de tartre
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 20 g de sel ou sel fin
- 20 cl d'eau
- Goutte de colorant alimentaire



### Préparation :

1



Dans une casserole, hors du feu, mélangez les éléments secs (farine, sel, crème de tartre). Versez l'huile.

2



Versez l'eau.

3



Toujours hors du feu, mélangez à l'aide d'un fouet.  
Le mélange doit être bien lisse.

4



Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire et mélangez jusqu'à obtenir la couleur désirée. En refroidissant, les couleurs deviennent un tout petit peu plus intenses.



5



Faites chauffer le mélange sur feu doux et fouettez.

6



Le mélange va épaissir.

7



Quand le mélange est plus épais et forme une boule qui se détache des parois de la casserole, c'est terminé. Cela prend quelques min

8



Mettez la pâte à modeler dans un bol. Ne jouez pas avec :-)

9



Recouvrez le bol de film étirable et réservez au frais pendant au moins une heure.

10

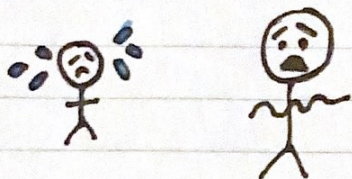


Votre pâte à modeler est prête à l'emploi. Vous pouvez préparer d'autres boules avec d'autres couleurs.

Par Marie-Ève C.

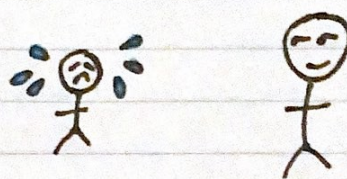
# Les aventures d'une maman...de deux enfants !

Bébé #1



OMG, ÇA ME **STRESSE**,  
MON PAUVRE BÉBÉ  
CHÉRI D'**AMOUR**

Bébé #2

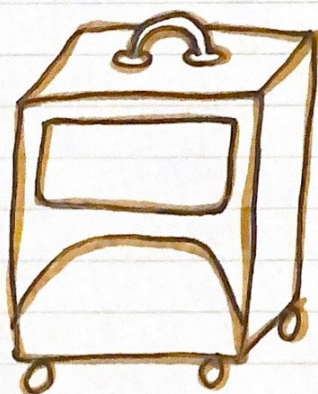


\* REGARDE DU COIN DE  
L'OEIL \* OK IL N'EST **PAS**  
**ENCORE ROUGE**. JE PEUX  
CONTINUER À FAIRE MES  
CHOSSES PENDANT **2 MINUTES**

KIM-LY ☺

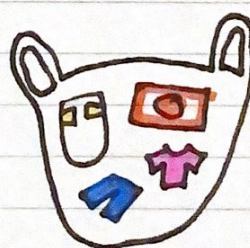
## SORTIR AVEC BÉBÉ

Bébé #1



**ÉNORME** VALISE

Bébé #2



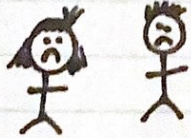
- 1 COUCHE  
- 1 PAQUET DE LINGETTES  
- 1 KIT DE RECHANGE  
DANS UN **SAC EN**  
**PLASTIQUE** D'ÉPICERIE

KIM-LY ☺

Par Kim Ly N.



AVEC UN BÉBÉ



OMG ON EST ÉPUISÉ

AVEC DEUX ENFANTS



RYTHME DE MARATHON DE FOU

✦ LORSQUE LA GRANDE EST CHEZ MAMIE PAPI  
= 1 ENFANT SEULEMENT

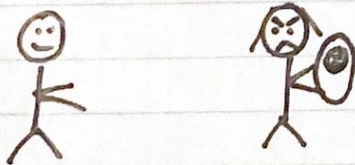


ON EST FULL RELAX

KIM-LY ☺

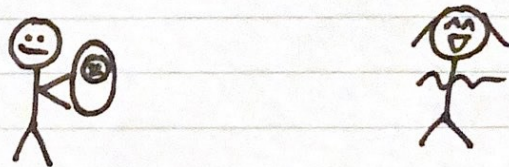
EST-CE QUE JE PEUX PRENDRE LE BÉBÉ ?

BÉBÉ 1



NON, TU NE TOUCHES  
PAS MON ENFANT!

BÉBÉ 2



TIENS, PRENDS MON  
ENFANT!  
LIBÉRÉ ! DÉLIVRÉ !

Kim-Ly ☺

Par Kim Ly N.



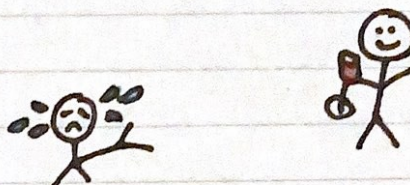
## TUMMY TIME

BÉBÉ 1



OH NON, ÇA ME BRISE  
LE COEUR DE L'ENTENDRE  
PLEURER

BÉBÉ 2



C'EST POUR TON BIEN,  
DONC SOUFFRES  
UN PEU

Kim-ly ☺

## STYLE VESTIMENTAIRE

BÉBÉ 1



ON DOIT L'HABILLER  
TOUTE MIGNONNE AVEC  
DES VÊTEMENTS ASSORTIS.  
HABIT DE JOUR ET  
PYJAMA POUR LE PODO

BÉBÉ 2



ÇA FAIT COMBIEN  
DE TEMPS QU'ELLE  
ACE PYJAMA?

Kim-ly ☺

Par Kim Ly N.



*Par Kim Ly N.*



# Économiser sur l'épicerie grâce aux astuces de Michelle

Préparer ses repas soi-même est l'une des meilleures façons d'économiser de l'argent, cependant le coût des aliments ne fait que monter dans les dernières années. Voici quelques trucs pour être à son affaire dans les supermarchés pour un budget raisonnable !

## Trouvailles du jour

Les clients matinaux feront de belles économies certains jours de la semaine. En faisant le tour des rangées réfrigérées le mardi et le mercredi, chez Métro par exemple, on voit beaucoup d'étiquettes rouges et autocollants oranges sur une variété de produits prêts à manger qui mettent en vedette les articles proches de leur date de péremption. Ces bons dépanneurs épargnent beaucoup de temps en



Le vendredi est le jour idéal pour faire ses achats au Maxi surtout pour profiter de leurs fameux spéciaux de la semaine. En raison de ses offres intéressantes, les tablettes des articles annoncés dans la circulaire se vident rapidement la fin de semaine, mais le personnel ne remet rien en rayon en début de semaine. En y magasinant le vendredi tu mets les chances à ton côté de trouver les meilleurs deals avant qu'ils ne disparaissent.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	30% - 50% Métro sous-marins, fruits coupés, trempettes, salades	30% - 50% Métro sous-marins, fruits coupés, trempettes, salades		Maxi tablettes, palettes et réfrigérateurs pleins (réapprovisionnés)

## Acheter en gros

Costco est un autre allié utile pour faire son épicerie. Au coût de 60\$ d'adhésion annuellement, on amortit rapidement ces frais grâce aux nombreuses économies en entrepôt sur les articles ménagers, les aliments frais et en conserve, et les produits d'hygiène. On y trouve également des vêtements pour toute la famille, des jouets, des livres, et des articles saisonniers (Halloween, Noël, Pâques, été) à des prix très intéressants. Par contre, pour ne pas s'emballer par le sort commercial de l'entrepôt, il faut être sélectif : prioriser les soldes du mois et bien réfléchir sur vos besoins et vos habitudes avant d'acheter (tout en respectant votre espace de rangement à domicile bien sûr), et on en sortira gagnant. Sans oublier le meilleur prix d'essence en ville et un casse-croûte abordable, on ne peut pas y partir sans un succulent poulet rôti! Pour les petites familles comme les grandes, Costco sait joindre l'utile à l'agréable.

Par Michelle M.

## Maxi, mon meilleur ami!

Avec leurs nombreuses succursales un peu partout à Montréal, Maxi est un choix aussi économique que convenable. En général les prix y sont souvent très raisonnables. Cependant on en bénéficie au maximum en profitant de leur politique d'égalisation du prix. Ces fameux «imbattables», ils vous permettent d'avoir les meilleurs prix des compétiteurs (notamment les grandes surfaces comme IGA, Métro, Super C, et Walmart) en montrant leur circulaire à la caisse, aucun déplacement supplémentaire nécessaire. Il faut par contre faire attention aux détails : le même format, la même marque, bref le produit identique.

## Devenir membre PC Optimum

Imbattables pour les items en spécial chez la compétition (IGA, Métro, Provigo, Super C, Walmart) Pour les items en spécial au Maxi, il vaut mieux aller au début de la semaine de vente soit jeudi ou vendredi car ils partent comme des petits pains chauds et les tablettes sont souvent déjà vides le samedi

### Prix à guetter

Bleuets ≤ 2\$  
Cantaloupes ≤ 2\$  
Couronne de brocoli 0,99\$  
Carottes coupées pelées 0.99\$  
Couronne de brocoli 0.99\$  
Farine tout usage 10 kg ≤ 10\$  
Framboises ≤ 2\$  
Fromage mozzarella Saputo (bloc de 500 g) ≤ 5\$  
Œufs ≤ 2\$ la douzaine  
Mélange à gâteau ≤ 1\$  
Pâtes ≤ 1\$  
Pizzas congelées ≤ 3\$  
Pommes ≤ 1\$ / lb  
Poires ≤ 1\$ / lb  
Poitrine de poulet sans os ≤ 4\$ / lb  
Sirop d'érable (540mL) ≤  
Raisins ≤ 2\$ / lb

### Les incontournables de Michelle chez Costco

brosses à dents électriques et recharges  
café en grains  
café moulu  
capsules de détergent pour lave-vaisselle  
détergent à lessive  
essence  
essuie-tout  
fromages en grains  
fromages en tranches  
fromages entiers  
margarine  
noix  
pacanes  
pain  
papier d'aluminium  
poulet rôti  
sauces de cuisson  
sacs pour compost  
sacs Ziploc  
tortillas

# LA Protéine Végétale Texturée (PVT)

La protéine végétale texturée ( PVT ) aussi appelée protéine de soya texturée est produite à base de farine de soya. La PVT est donc du soya déshydraté que l'on retrouve en grains, en morceaux ou hachés dans les épiceries en vrac (Bulkbarn, Rachelle Bery, Mega Vrac etc...). Elle est une excellente alternative à la viande hachée, il ne suffit que de l'hydrater dans un bouillon environ 15 minutes. Elle peut aussi ajouter une bonne dose de protéines et de fibres dans nos recettes de muffins, biscuits ou granolas maison. La PVT est beaucoup plus économique et ne contient presque pas de matières grasses comparativement à la viande hachée. Elle se conserve dans l'armoire plusieurs mois. Son goût à la base est neutre, un peu comme le tofu, donc il est important de bien l'assaisonner pour mieux l'apprécier. Je vous partage une recette de granolas au chocolat et PVT que je cuisine régulièrement!



Par Valérie H.

# Granola au chocolat

## Ingrédients :

- Noix de Grenoble : 125 ml (½ tasse)
- Sirop d'érable : 125 ml (½ tasse)
- Cacao 60 ml : (¼ tasse)
- Flocons d'épeautre : 500 ml (2 tasses)
- Protéine végétale texturée : (PVT) 125 ml (½ tasse)
- Flocons de noix de coco rôtie : 125 ml (½ tasse)
- Sel : 1 ml (¼ c. à thé)



## Préparation :

1. Préchauffez le four à 150 °C (300 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Hachez les noix de Grenoble.
3. Dans un grand bol, mélangez le sirop d'érable et le cacao.
4. Ajoutez les noix de Grenoble, les flocons d'épeautre, la PVT, les flocons de noix de coco et le sel. Mélangez bien.
5. Répartissez le mélange sur la plaque et faites cuire au four 30 minutes.
6. Remuez délicatement la préparation et poursuivez la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le granola soit croustillant.
7. Pendant ce temps, hachez grossièrement le chocolat pour obtenir 125 ml (½ tasse).
8. Une fois le granola complètement refroidi, ajoutez le chocolat.
9. Si désiré, servez avec du yogourt grec nature et garnissez de framboises surgelées décongelées, de dés de pomme et d'un filet de sirop d'érable.

## NOTES DE FIN

On trouve les flocons d'épeautre dans la section des produits biologiques de la plupart des épicereries. Vous pouvez les remplacer par les flocons d'une céréale de votre choix, comme l'avoine, l'orge ou le seigle. Vous pouvez aussi déguster votre granola avec du lait, en garniture sur un bol de smoothie ou de gruau, ou le grignoter tel quel.

Par Valérie H.



## COMITÉ JOURNAL Bulletin Le Pont

VALÉRIE HOULE

KELLI CAMIRAND

CAMBO-NARA SAVARD

AMÉLIE DAVOUST

KIM-LY NGUYEN

SABRINA ST LAURENT

MICHELLE MAUPIN

MARIE ÈVE CÔTÉ

SOPHIE MYRE

BLANDINE PEZZANO-MIART HAICHA SODE



# CARREFOUR FAMILIAL INTERMÈDE

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

[cfi@videotron.ca](mailto:cfi@videotron.ca)

[www.intermede.ca](http://www.intermede.ca)

