



Le Pont

Édition printanière 2023

Une saison riche en activités au CFI !

Les familles ont eu l'occasion de profiter d'une fin de semaine en camp d'hiver, d'une sortie à la cabane à sucre, d'un atelier d'auto-défense et plus encore au cours des derniers mois.

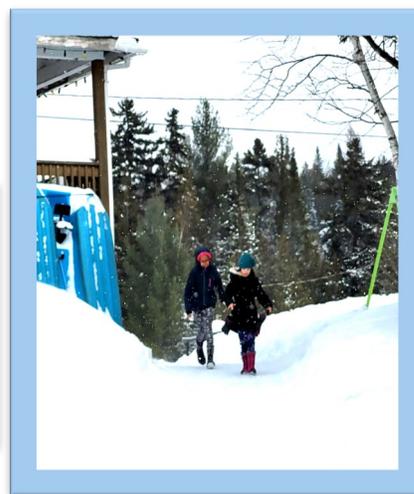
Sortie à l'érablière au Sous-Bois du Mont-St-Grégoire



Atelier d'auto-défense



Fin de semaine au Camp familial St-Urbain Camp d'hiver 2023



Merci à tous de votre belle participation !!

« Dating » avec FACEBOOK RENCONTRES ça fonctionne!

Un jour, ma meilleure amie m'a convaincue de m'inscrire sur Facebook rencontres. Ayant vécu plusieurs échecs amoureux dans le passé, je n'avais plus trop d'espoir de rencontrer un homme avec qui je vivrais une vraie connexion. Mais, qui ne tente rien n'a rien. Je me suis donc créé un profil! Pour être honnête je ne cherchais rien de sérieux au début. Comme mère monoparentale, je voulais plutôt m'offrir du bon temps à chaque fois que j'en avais l'occasion et me redécouvrir en tant que femme. J'avais besoin de savoir si j'étais encore capable de séduire, malgré le poids que j'ai pris avec mes deux grossesses. J'ai enchaîné les rencontres!

C'était très divertissant et je me sentais vivante plus que jamais! Enfin, je prenais du temps pour moi, je n'étais plus seulement la mère qui s'occupe de ses enfants. J'ai rapidement pris confiance en moi et j'ai vécu de supers belles aventures. Jusqu'au jour où j'ai rencontré un homme vraiment spécial avec qui c'est devenu plus sérieux! Malgré mes peurs, j'ai décidé de foncer et de donner une chance à cet amour grandissant en officialisant notre relation de couple.

Cela fait maintenant 8 mois que nous sommes ensemble et je vis une superbe relation avec un homme exceptionnel. Comme quoi parfois, ça vaut la peine de croire encore en l'amour!

Par Valérie H.

Mots d'enfants

Conversation entre Tison (animatrice de camp) et Maëla 8 ans entendu durant la sortie au Camp Familial St-Urbain, hiver 2023

Maëla :- J'ai les pieds gelés moi!

... Tison réponds à Maëla en agitant les doigts pour donner l'exemple :

Tison : « Dans ce cas il suffit de remuer les orteils comme ça »

Maëla : - Mais non... je n'ai pas froid aux doigts, c'est mes pieds qui sont gelés! dit-elle en continuant sa route.

Des champignons? Oui s'il vous plaît

Et si je vous disais que votre maison pouvait être en champignons. Comme les schtroumpfs? Et bien, pas exactement! Avec le mycélium (partie racinaire des champignons) qui est facile et rapide à faire grandir. Bien plus que le bois! D'autant plus qu'il ne laisse qu'une infime trace de carbone.

Si je vous disais qu'il existe déjà du cuir de champignons, de l'ameublement et qu'il pourrait très bien être utilisé en remplacement du plastique. Et bien tout cela est possible selon un inventeur et artiste Californien travaillant en ce sens depuis plus d'une vingtaine d'années maintenant. Je ne sais pas pour vous, mais moi, ça me donne un espoir hallucinant en l'avenir.

<https://www.fathomers.org/philross>

Allez voir ça, ça vaut le détour !



Briques de mycélium © MycoWorks



Par Geneviève H.

Les recettes de nos mamans

Bagel maison au yogourt Grec



Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0%
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de bicarbonate de soude
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 1 oeuf battu
- Garniture au choix (graines de sésame, graines de pavot, etc.)



1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Déposer le yogourt dans une passoire fine. Déposer au-dessus d'un bol et laisser égoutter 5 minutes.



2. Dans un autre bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter le yogourt égoutté et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'un mélange granuleux.



3. Sur une surface farinée, pétrir la pâte 5 minutes en ajoutant un peu de farine si la pâte est trop collante.



4. Diviser la pâte en quatre parts. Former un cylindre d'environ 1 cm (1/2 po) de diamètre avec chaque part de pâte. Relier les extrémités des cylindres de pâte afin de former des bagels. Sceller les extrémités à l'aide des doigts.

- Cette recette fait aussi une super pâte à pizza !



5. Déposer les bagels sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner d'oeuf battu, puis saupoudrer de garniture au choix. Cuire au four de 22 à 25 minutes, jusqu'à ce que les bagels soient dorés. Retirer du four et laisser tiédir. Ces bagels se conservent à température ambiante.

Par Marie-Ève C.

Les recettes de nos mamans

Je vous présente deux recettes que j'ai essayé et aimé dans le passé, l'internet vous en offre des milliers. N'hésitez pas à modifier les épices à votre goût, elle sont clé de la cuisine savoureuse.

Il est possible de cuisiner les fanes de : Radis, carottes, betteraves et céleri.

Recettes de fanes

PESTO AUX FANES DE CAROTTES

Ingrédients

60 ml de noix de Grenoble, hachées	Le jus d'un citron
Les fanes de 5 carottes hachées grossièrement	60 ml de feuilles de persil frais
1 gousse d'ail, hachée grossièrement	60 ml de parmesan fraîchement râpé
	Sel et poivre au goût
	125 ml d'huile d'olive



Préparation

1. Hacher les noix et les faire griller quelques minutes au four à 375°F. Réserver.
2. Placer dans un robot culinaire les fanes de carottes hachées grossièrement, l'ail, le jus de citron, le persil, le parmesan et les noix hachées. Saler et poivrer. Réduire le mélange en purée.
3. En laissant le robot en marche, verser lentement l'huile d'olive en filet dans le robot. Au besoin, nettoyer les parois du récipient à l'aide d'une spatule et continuer de mélanger jusqu'à consistance désirée.

GALETTES DE FANES DE CAROTTES

Ingrédients

1 botte fanes de carottes	1 cuillère à café curcuma
2 verres flocons de riz (en magasin bio)	1 pincée piment d'Espelette
30 cl lait	sel
2 œufs	poivre
1 oignon	



Préparation

1. Nettoyer les fanes à l'eau.
2. Retirer les tiges un peu plus dures (on pourra les mettre dans un bouillon ou une soupe. Ciseler au couteau les fanes et les mettre dans un saladier.
3. Ajouter les flocons de riz, le lait et l'œuf. Mélanger.
4. Peler l'oignon et le hacher, l'ajouter au reste du mélange. Ajouter le curcuma, le piment d'Espelette, saler, poivrer.
5. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Lorsque l'huile est chaude, déposer un peu du mélange avec une cuillère à soupe et l'aplatir pour former une galette. Laisser dorer, puis retourner. Lorsque les 2 faces sont dorées, déposer sur un essuie tout (pour absorber un peu d'huile) puis servir.

Utiliser toutes les parties comestibles des aliments est une solution efficace et économique pour diminuer notre production de déchets. ♡

Par Haicha S.

Activités à faire en famille ce printemps

Vox

MÉCANIQUE CÉLESTE | EXPOSITION JEUNESSE
GRATUITE Jusqu' au 23 juin

+

NE MANQUEZ PAS : les SAMEDIS FAMILLE
Le 22 avril, le 27 mai et le 17 juin
VOX vous invite à partager un moment ludique avec vos enfants. En plus de la visite de l'exposition, des activités spéciales attendent les petits et grands !

centrevox.ca/programme-educatif

Musee des beaux arts

PETITS POTS, GRAND DESIGN
Jusqu'au 28 mai

+

BIJOU, MON CHOU
Jusqu'au 28 mai

TELLEMENT PLUS D'ACTIVITÉS OFFERTES :

mbam.qc.ca/fr/activites

Emprunt d'équipement sportif dans les parcs et les bibliothèques :

<https://montreal.ca/articles/quoi-faire-cet-hiver-activites-exterieures-et-interieures-pour-tous-les-gouts-9104>

Se baigner au Complexe aquatique de Rosemont :

<https://montreal.ca/lieux/complexe-aquatique-de-rosemont>

Les bibliothèques de quartier offrent aussi des activités pour tous les groupes d'âge. Visitez le site de votre bibliothèque de quartier pour le calendrier.

LA PROGRAMMATION COMPLETE AVEC UNE TONNE D'ACTIVITÉS POUR TOUS:

https://portail-m4s.s3.montreal.ca/pdf/vf_-_21_dec_-_programmation_culturelle_hp2023_.pdf

COMITÉ JOURNAL Bulletin Le Pont

KELLI CAMIRAND

CAMBO-NARA SAVARD

MICHELLE MAUPIN

MARIE ÈVE CÔTÉ

SOPHIE MYRE

GENEVIÈVE HÉLIE

GENEVIÈVE LAROCHE

KIMBERLY KELEMEN

VALÉRIE HOULE



**CARREFOUR
FAMILIAL
INTERMÈDE**

5350, rue Lafond
Montréal (Québec) H1X 2X2
514 527-5188
www.intermede.ca