



L'équipe du Carrefour familial L'Intermède 2024-2025

Directrice : Emmanuelle Roy

Intervenante : Anne-Marie Pilon

Éducatrices : Radidja Lahricha
Noémie Richer
Fatim Fomba

Mamie de : Mamie Rose (Marin)

Vous trouverez dans les pages suivantes des articles proposés et composés par des membres investies dans la vie active du CFI.

Elles vous offrent des astuces, vous suggèrent des lectures, des activités pour diminuer votre stress et on vous offre un témoignage d'une membre de l'équipe.

Bonne lecture!



La tradition du dimanche

On est dimanche matin, la cuisine est remplie de soleil, on sent l'odeur du café. Une liste de lecture de musique sur Spotify donne l'ambiance pendant que papa fait déjeuner bébé. Je me sers une tasse et j'attrape une poignée de livres de recettes, un papier et un crayon, puis je m'installe à la table. Je feuillette les pages des livres, j'essaie de m'inspirer un peu, je demande à mon chum qu'est ce qu'il a envie de manger cette semaine, à quoi il me répond: « Je sais pas, comme tu veux mon amour. » Je comprends donc qu'il ne sera pas d'une grande aide pour trouver les repas de la semaine. Je vais sur Pinterest, je regarde de belles images de plats colorés, j'essaie de trouver l'inspiration mais je ne veux rien de trop compliqué non plus.

Je commence à écrire sur mon papier les jours de la semaine, du dimanche au vendredi, j'omets volontairement le samedi car on improvisera rendu là. Ensuite à côté de chaque journée, j'inscris entre parenthèses le nombre de portions nécessaires pour la journée. Bon, pour les dîners on fait ça simple, mon chum n'est pas difficile: poitrines de poulet, cous-cous et accompagnement de brocolis et

carottes. J'ai justement trouvé une idée de marinade tout à l'heure que j'ai envie d'essayer. Maintenant les soupers. Ça serait le fun de varier un peu et que je n'ai pas à cuisiner à tous les soirs non plus.

Voyons voir, humm... Je me lève et regarde dans le frigo ce qui reste comme légumes: céleris, carottes, un demi choux rouge, 2 piments et de la laitue romaine. Maintenant dans le congélateur: ok, des hauts de cuisses de poulets en masse. Je vais au garde manger et je regarde ce qui s'y trouve: des fajitas, un paquet de nouilles de riz, deux cannes de tomates en dés, déjà je me sens inspirée. Bon ok ce sera des polpettes, des keftas et des bols vietnamien. Je calcule mes portions, c'est bon, mais je vais être un peu juste, je dois penser à un back up au cas où ... une soupe !! Parfait j'ai presque tous les ingrédients et c'est toujours bon.

Je retourne vers la table et je commence ma liste. On va débiter par la fruiterie, puis l'épicerie et je vais arrêter au Adonis pour acheter la viande pour les keftas. J'inscris tout les ingrédients qui nous faut pour les recettes et aussi les fruits pour les déjeuner et collations.



La tradition du dimanche... La suite

Une fois de retour à la maison, je me mets à la tâche. Il faut faire le plus possible aujourd'hui car demain mon chum sera au travail et je serai seul avec bébé, je dois en profiter pendant qu'il peut s'en occuper un peu et comme ça on rush moins les soirs. C'est parti, on lance une nouvelle liste de lecture, je me sens d'attaque.

Je commence par laver les fruits, je les mets ensuite dans des pots Masson au frigo. Maintenant les légumes, je marine les carottes et le chou rouge pour les bols, je coupe en juliennes les concombres et piments, on utilisera les mêmes légumes pour les bols et les keftas. Je mets le tout dans un gros plat *Tupperware*. J'en profite pour couper les brocolis et les carottes pour les lunchs aussi. Je commence la marinade pour les poitrines de poulet et pour les hauts de cuisses à la vietnamienne. Ouf ça roule ! Bon qu'est-ce qui reste? Ah oui, les polpettes! Je fais mon mélange de viandes et je façonne mes boulettes et puis hop dans un plat au frigo. Maintenant qu'est-ce qui reste? Il faut faire cuire les poitrines, le couscous et les légumes, je ferai la sauce tomate tout à l'heure. Ce sera assez pour aujourd'hui. Il me restera qu'à cuire les viandes pour les autres soupers les soirs mêmes. Je prends une petite pause, j'en profite pour aller rejoindre mon chum et bébé.

L'heure du souper est arrivée, je fais la sauce tomate et fais cuire mes *polpettes*. Une fois le souper terminé et la vaisselle lavée, je me retrouve seule dans la cuisine tranquille. Je prends le temps de regarder dans le frigo la beauté des pots Masson de toutes les couleurs et des plats de lunchs bien empilés. Ouf! Toute une journée productive, je me sens satisfaite en regardant la tâche accomplie. Je

ferme la porte du frigo et éteint la lumière, je crois que ça suffit pour aujourd'hui. Le silence règne maintenant dans cette pièce qui a bourdonné toute la journée. En quittant la cuisine je croise du regard... une pile de chaudrons sur le four ... oh non! ça ira à demain.

Diners (+/-10 portions):

poulet couscous légumes

Dimanche : Polpettes (6 portions)

Lundi : Keftas (4 portions)

Mardi : Polpettes

Mercredi : Bols Viet (4-6 portions)

Jeudi : Bols Viet

Vendredi : Restant ou soupe.

Total 24 Portions

Épicerie :

Viande hachée (porc, veau et bœuf), poitrines de poulet (5), sauce vietnamienne, couscous, pesto, Yaourt nature, œufs, lait, pain, fromage cottage, café.

Fruiterie :

Brocoli, piment jaune, tomate italienne, coriandre, menthe, persil, concombre libanais, épinards, avocats, kiwis, mangues, framboises, pommes, Ananas, bananes, arachides.

Par Stéphanie M-C

Le coin recette de Stéphanie

Bols Vietnamiens

- Haut de cuisses de poulet
- 1 lime
- 15 ml de Sauce soya
- 15 ml Flocons de piments broyés
- 2 gousses d'ail
- 15 ml de gingembre frais
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 15 ml Cassonade
- 5 ml de Sauce poisson
- Carottes
- Chou rouge
- 30 ml Sucre
- 30 ml vinaigre de riz
- Concombres
- Piments de couleur
- Menthe fraîche
- Arachides
- Nouilles de riz
- Sauce Vietnamienne (Blue Dragon)

Poulet vietnamien :

On mélange dans un bol le jus de lime, la sauce soya ou tamari, les flocons de piments séchés, l'ail haché, le gingembre haché, la coriandre ciselée, la cassonade et la sauce poisson.

On peut cuire immédiatement au four à 425° pendant 30 minutes ou encore mieux on laisse mariner toute la nuit.

Ensuite, on coupe en juliennes minces les carottes et on hache finement le chou rouge, on les dépose dans un plat ensemble. On ajoute le vinaigre de riz et le sucre puis on mélange bien. Idéalement, on laisse mariner 1 heure au minimum.

La prochaine étape est de couper le reste des légumes en juliennes. Par la suite on cuit 1 paquet de nouilles de riz et on fait le montage de nos bols. On peut ajouter de la menthe fraîche et des arachides concassés pour un peu de fraîcheur et on accompagne le tous de sauce vietnamienne.

On peut utiliser cette recette également pour se faire des rouleaux de printemps, il suffit simplement de garnir des feuilles de riz de tous les ingrédients ci-haut. On pourrait accompagner nos rouleaux de la sauce vietnamienne ou même d'une sauce aux arachides.

Bon appétit!

Par Stéphanie M-C

Le coin recette du **Cuisinons Rapido**

Voici une recette cuisinée lors du *Cuisinons Rapido* de février. Proposée par Stéphanie M-C et tirée du site **Budgetbytes.com**, ce plat végétarien a ravi chacune des participantes!

Falafels maison

Ingrédients

2 boîtes de pois chiches
1/4 oignon rouge
1 poignée de persil frais, environ 1/4 de bouquet
1 poignée de coriandre fraîche, environ 1/4 de bouquet
4 gousses d'ail
5ml de sel
2,5ml poivre de Cayenne
5ml de cumin moulu
5ml de levure chimique
1/2 tasse de farine
1/4 tasse d'huile de cuisson neutre pour la friture

Mayo au cari

1/3 tasse de Mayo
1/3 tasse de Yogourt
2,5 ml curcuma
5ml de pâte de cari
OU
2,5ml de cari en poudre

Instructions

Rincez et égouttez les pois chiches dans une passoire.

Ajoutez les pois chiches dans un robot culinaire avec l'oignon rouge, le persil, la coriandre, le sel, le poivre de Cayenne, l'ail et le cumin.

Travaillez le mélange jusqu'à obtenir une pâte épaisse.

Mettez le mélange dans un bol et ajoutez la levure chimique.

Commencez à ajouter la farine, 2 cuillères à soupe à la fois, jusqu'à ce que le mélange devienne suffisamment cohérent pour former des galettes et ne pas coller à vos mains.

Réfrigérez le mélange pendant au moins 1 heure pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Pour cuire les galettes fraîches ou surgelées, faites chauffer l'huile dans une poêle (ou une casserole pour la friture) jusqu'à ce qu'elle soit très chaude, mais sans qu'elle fume. Faites cuire les galettes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Dégustez avec la mayo au cari ci-haut.

Connais-tu ta Marie-Eve

Voici une nouvelle série d'articles qui mettra en lumière l'équipe du CFI. Nous avons eu le bonheur d'accueillir Marie-Eve comme stagiaire et puis comme employée. Dans le but de vous la faire connaître davantage, voici une petite série de questions qui vous permettra d'en connaître plus!

Comment commences-tu habituellement ta journée?

« La première chose que je fais, je prends un café! Je me prépare puis je sors promener mon chien. Ensuite, je réveille ma fille, on déjeune ensemble puis on part pour l'école. »

À quoi ressemble ta journée de travail idéale?

« Ce serait une journée ensoleillée pour qu'on puisse sortir jouer dehors avec les enfants. J'aime beaucoup faire des bricolages avec eux et quand ils sont de bonne humeur et contents de me voir. »

Quelle est ta partie préférée du travail au CFI?

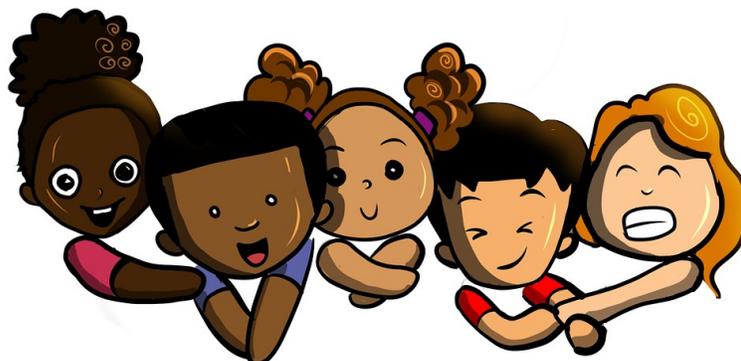
« Faire les bricolages avec les enfants, ça me rend heureuse de voir leur créativité, de voir la différence dans leur univers imaginaire. Ça me fascine qu'ils créent des petits trucs différents des autres, ça démontre la personnalité des enfants. J'aime le multi-âge, la clientèle variée, j'aime pouponner les tout-petits. Le côté communautaire, la variation des groupes selon les journées. »

Quelle est la tâche que tu aimes le moins faire à la halte?

« Ramasser le vomi! Hahaha! Le ménage en fin de journée, j'aime moins ça, c'est moins ludique. C'est vraiment le contact avec les enfants qui me passionne. »

Qu'est-ce qui t'a attirée à venir faire ton stage au CFI?

« J'aime l'endroit, le CFI fait parti de ma vie depuis 6 ans. J'aime beaucoup Radidja, on a des valeurs vraiment semblables, j'aime ses interventions. Je voulais apprendre d'elle. Elle est une inspiration pour moi. »



La suite...

Que penses-tu tirer de ton expérience de travail avec nous?

« La confiance en moi, la confirmation que c'est le métier que je veux faire. »

Quelles sont tes plus grandes qualités comme éducatrice?

« Je crois être une personne douce, bienveillante, à l'écoute des enfants et de leurs émotions, je ne les juge pas. J'accueille les enfants dans ce qu'ils sont avec beaucoup d'ouverture. J'aime les accompagner dans des défis précis et les voir évoluer. C'est gratifiant et émouvant. »

Est-ce que ton expérience t'a changé comme maman?

« Tellement! pendant, mes études, j'avais moins de temps. Ça m'a sensibilisé à prendre le temps avec ma fille, prendre le temps de jouer. Ma formation, m'a changé totalement. Je suis plus ouverte, autant les enfants que les parents, je ne juge pas aussi vite qu'avant. »

Que fais-tu en dehors du travail pour te détendre ?

« Beaucoup d'activité avec ma fille, j'aime les soirées entre amies. Être avec mes filles. »

Quel souhait pour la suite des choses

« J'aimerais continuer ma formation via des formations continues. J'aimerais aussi approfondir mes connaissances avec des formations en psychologie. »



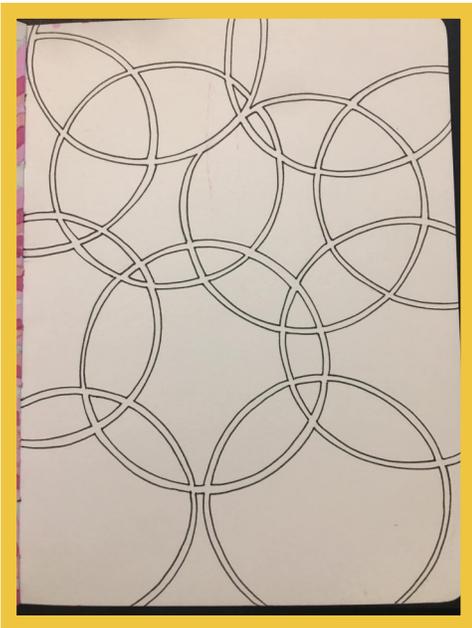
Le Zentangle

Il y a quelques mois, j'ai découvert une méthode de dessin intuitive et méditative : le *Zentangle*. Cette forme d'art est très thérapeutique, elle aide à calmer l'esprit ce qui nous pousse naturellement à rester dans le moment présent. Il n'y a pas de limite avec le *Zentangle*. Il s'agit de répéter divers motifs géométriques, peu importe le sens et d'en faire une œuvre d'art. On peut jouer avec les ombres et les lumières pour ajouter de la profondeur et créer ainsi différentes illusions d'optiques. La variété de lignes fines et de lignes plus larges donnent également des effets très intéressants. Le *zentangle* ressemble beaucoup au mandala en raison de la répétition de ses motifs. Par contre, dans les mandalas, cela suit plutôt un sens circulaire. Le *zentangle* ne suit pas un sens en particulier. Je me suis amusée à reproduire plusieurs genres de *zentangle* les derniers temps. Je vous partage quelques uns de mes dessins. Qui sait, peut-être deviendrez-vous aussi accro et zen que moi!?

Ce qui me plaît surtout dans cette forme d'art, c'est le fait de laisser de côté l'idée de la performance. J'aime me laisser guider entièrement par les mouvements naturels de mes crayons et suivre mon intuition créative. Je m'applique et me concentre si bien à la tâche, que cela m'emmène automatiquement dans un état de méditation.

Cela me procure beaucoup de satisfaction quand je vois le résultat final. Cela améliore mon estime personnelle car j'ai l'impression d'avoir accompli quelque chose de bien dans ma journée.

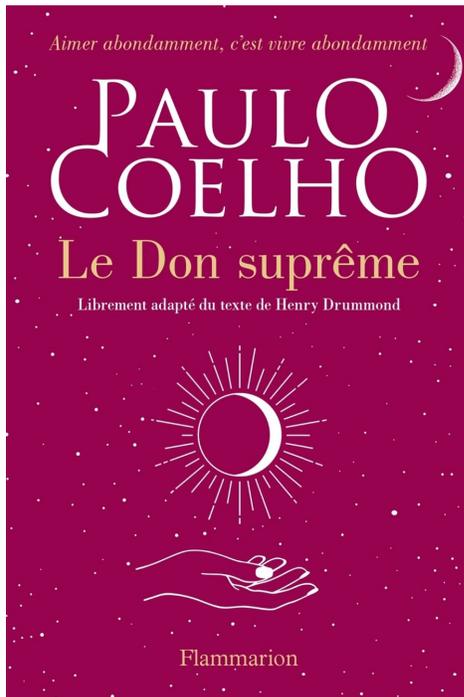
Il faut l'essayer pour en comprendre les multiples bienfaits!



Par Valérie H.

Suggestion de lecture

Le Don Suprême par Paulo Coelho



« J'aurais beau parler toutes les langues des hommes et des anges, s'il me manque l'Amour, je ne suis qu'un cuivre qui résonne, une cymbale retentissante. »

À la fin du XIXe siècle, Henry Drummond, jeune Écossais tout juste rentré d'Afrique, livra une interprétation de la Lettre de saint Paul aux Corinthiens qui captiva son auditoire et fut considérée comme l'un des textes les plus beaux jamais écrits sur l'amour.

À travers ces pages, Paulo Coelho en propose une adaptation vibrante et nous offre ainsi des perles de sagesse pour apprendre à vivre mieux en cultivant l'amour, le trésor de l'âme, le Don suprême, comme notre bien le plus précieux.

Citation

"Le pire destin pour un être est de vivre et de mourir seul, sans aimer ni être aimé."

"Aimer sans filtre et sans calcul pour mieux partir en paix et en douceur.
Apaiser de tout mal.
Sans rancune, ni colère.
Sans regret.
Aimer sans attendre de retour."

"Apprendre à aimer.
Aimer de mieux en mieux."

Par Kelli C.



Carrefour familial l'Intermède

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

COMITÉ JOURNAL Bulletin

KELLI CAMIRAND
VALÉRIE HOULE
SABRINA ST-LAURENT
GENEVIÈVE DUBUC
MARIE-EVE CÔTÉ
STÉPHANIE MORIN-CHEVARIE

UBAH AHMED
SELENA AYALA
NARA SAVARD
JOSIANE BEAUSOLEIL
KADIDJA BEN SODA
LIANE FANKHAUSER