L'été est arrivé!

Le Bol de l'Entraide

L'été est à nos portes, après un printemps haut en couleur et en mouvement! Parmi tous les événements organisés pour le Mois de la Nutrition en mars, le coup de cœur fut Le Bol de l'Entraide! Cet événement fut un immense succès, grâce à la présence de plus de 100 membres de la communauté, et surtout avec l'aide phénoménale de nos bénévoles. La soirée fut remplie de belles rencontres, de délicieuses soupes et bien sûr, de superbes bols!

On a déjà hâte au Bol de l'Entraide 2017!

Photo: Sophie Ingels-Fortier

Rêver la Maison d'Entraide

Le printemps fut aussi marqué par une initiative intéressante à la Maison d'Entraide. Nous avons entamé notre plan de développement stratégique en impliquant nos membres directement dans la réflexion. À travers trois ateliers intitulés « Rêver la Maison d'Entraide », nous avons réfléchi à la situation du quartier et de la ME, pour ensuite définir les transformations souhaitées par rapport à la sécurité alimentaire. Finalement, les idées d'actions identifiées par les membres ont été incorporées au plan de développement stratégique, qui sera présenté à notre Assemblée Générale Annuelle.

Un gros merci à tous les membres qui ont participé à l'élaboration de ce plan! Les actions nommées vont permettre à la Maison d'Entraide de répondre encore mieux aux besoins des citoyen/nes du quartier!

Activités de l'été

Lundi 4 juillet, 13h30:	**Atelier thématique - Confitures et compotes**
Vendredi 8 juillet, 12h:	**Pique-nique des bénévoles**
Tous les vendredis, 9h-11h:	**Jardinage à la ME**

Notez que la Maison d'Entraide sera fermée du 16 juillet au 31 août inclusivement.

Recette: rouleaux de printemps

4 portions | Préparation 20 min | Prix 2,60$ / portion

Source : cuisinefuteeparentspress-es.telequebec.tv/recettes/137/rouleaux-printaniers)

Ingrédients
Rouleaux printaniers
8 feuilles de riz
8 feuilles de laitue Boston
125 ml (½ tasse) de menthe fraîche
125 ml (½ tasse) de coriandre fraîche
125 ml (½ tasse) de carotte râpée
½ poivron rouge en juliennes
½ concombre en juliennes
375 ml (1 ½ tasse) de poulet cuit (ou de crevettes cuites)
Sauce d'accompagnement
125 ml (½ tasse) de yogourt nature
30 ml (2 c. à soupe) de sauce hoisin
15 ml (1 c. à soupe) de miel

Préparation
-Passer une feuille de riz sous l'eau tiède pour la ramollir. Égoutter et déposer sur un linge humide.
-Placer une feuille de laitue au centre de la feuille de riz.
-Déposer ensuite un peu de chaque ingrédient sur la feuille de laitue.
-Rouler la feuille de riz comme un cigare, en repliant d'abord les côtés.
-Répéter l'opération avec les autres feuilles de riz.
-Pour préparer la sauce d'accompagnement, mélanger le yogourt, la sauce hoisin et le miel.
-Au repas, tremper le rouleau dans la sauce et déguster.

Se conserve 2 jours au réfrigérateur (emballé dans une pellicule de plastique) et ne se congèle pas. Vous pouvez varier les garnitures des rouleaux printaniers selon vos goûts : lanières de mangue, pousses de radis et fèves germées sont délicieuses dans cette recette.

Capsule nutrition: la cuisson au BBQ

Cet été cuisinez au barbecue avec plaisir et santé !!

Lors de la cuisson au barbecue, certaines substances peuvent se dégager des aliments riches en gras saturés tel que les viandes. Ces gras s'écoulent des aliments et tombent sur les briquettes du BBQ, libérant des produits « potentiellement » cancérigènes. Voici quelques conseils pour minimiser les risques :

- Privilégiez les coupes de viande maigres, le poulet, le poisson, le tofu, et limitez votre consommation de viande rouge.
- Utilisez des marinades pour vos grillades contenant des fines herbes (persil, menthe…) ou du jus de citron. Ces ingrédients renferment des antioxydants qui réduisent la formation de substances cancérigènes.
- Éviter de cuire les viandes a température élevée.
- Aussi pour éviter les contaminations bactériennes il est recommandé de :
  - ⇒ Utiliser une assiette différente pour les viandes crues et les viandes cuites.
  - ⇒ Ne pas badigeonner pas la viande avec la marinade quand elle a fini de cuire.

Les fruits et légumes (en brochettes, marinés et grillés...) apporteront aussi couleurs et saveurs à vos plats!

(Source : www.extenso.org/article/profitez-des-plaisirs-du-bbq-sans-risque)

5999 rue Drake
Montréal (Québec)
H4E 4G8
Téléphone : 514-761-1280

Centraide du Grand Montréal

Notre numéro de charité: 138352026RR0001