



Bien manger, c'est à ma portée!



Maison d'Entraide  
St-Paul / Émard



## LA FEUILLE DE CHOU

L'infolettre de la  
Maison d'Entraide St-Paul et Émard

ÉTÉ 2026

02

Retour sur l'Assemblée générale annuelle

03

Résultats de la planification stratégique

05

Bienvenue à Heather Schurman

06

La Maison d'Entraide à la fête estivale

07

Merci à nos précieux bénévoles

08

Idée-repas : salade de tofu, féta et menthe



5999, Drake, Montréal, H4E 4G8



accueil@maison-entraide.org



514-761-1280



maison-entraide.org



La Maison d'Entraide St-Paul & Émard

# Retour sur l'Assemblée générale annuelle

Ce 17 juin, nous avons eu le plaisir d'accueillir **48** membres, bénévoles, employé.es, partenaires et membres du conseil d'administration à notre Assemblée générale annuelle à L'Espace citoyen.

Cette rencontre nous a permis de revenir sur les réalisations de la dernière année, de présenter les résultats financiers, le budget à venir, ainsi que de partager les résultats de notre planification stratégique. L'assemblée a également été l'occasion d'élire les membres du conseil d'administration qui contribueront à la bonne gouvernance de l'organisme dans l'année à venir.

Merci à toutes les personnes présentes !



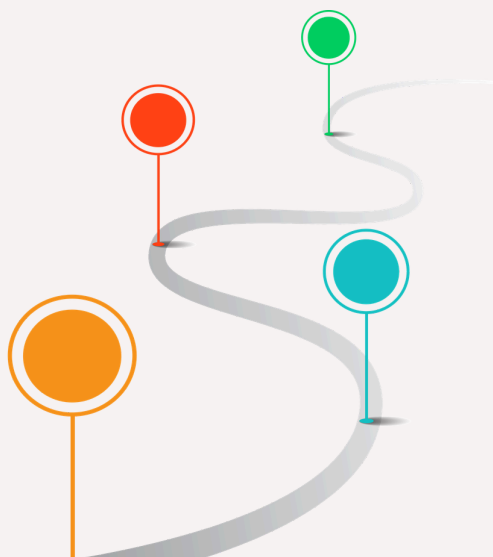
# Résultats de la planification stratégique

Au cours de la dernière année, nous avons mené une démarche de planification stratégique afin de définir les orientations qui guideront nos actions pour les trois prochaines années. Nous avons aussi revu et affiné notre mission, vision et valeurs, afin qu'elles reflètent davantage qui nous sommes aujourd'hui.

Le travail entourant nos valeurs se poursuivra au cours de la prochaine année. Un comité d'employé·es sera mis sur pied afin de réfléchir aux manières de faire qui incarnent le mieux les valeurs que nous avons choisies et d'identifier des moyens concrets de les intégrer à nos pratiques, à nos relations et à nos décisions au quotidien.

Merci à tous les membres, bénévoles, partenaires, équipe de travail, membres du conseil d'administration ainsi que le comité de pilotage de la planification stratégique qui ont contribué au succès de cette démarche.

Merci à notre consultante, Audrey Mougnot, de OBNL 360, pour son accompagnement tout au long du processus. Merci également à Centraide du Grand Montréal qui a financé la démarche.



**Voici les nouveaux énoncés de mission, vision et valeurs :**

## **Mission**

« Favoriser la sécurité alimentaire des citoyennes et citoyens de Côte Saint-Paul et de Ville Émard en offrant différents services d'aide et de soutien, et en développant un milieu de vie pour la communauté. »

## **Vision**

« La Maison d'Entraide contribue à bâtir, conjointement avec ses partenaires, un quartier solidaire où chaque citoyenne et citoyen peut se nourrir, socialiser et s'impliquer. »

## **Valeurs**

Dignité, solidarité, respect et équité

**Voici les 4 axes stratégiques qui guideront nos actions :**

### **1 Agir avec intention**

Assurer l'alignement entre les besoins sociaux, les moyens pour y répondre (activités, programmes...), les ressources disponibles et les actions de nos partenaires

### **2 Renforcer nos capacités**

Assurer l'efficacité et l'efficience des ressources de l'organisme au service de sa mission

### **3 Augmenter notre visibilité**

Améliorer la qualité de la communication auprès de nos parties prenantes existantes et se faire connaître à de nouveaux publics

### **4 Anticiper l'avenir**

Préparer la phase de développement de l'organisme à partir de 2029-2030

# Bienvenue à Heather Schurman

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous accueillons Heather Schurman au sein de l'équipe. Heather agira à titre de coordonnatrice à la mobilisation des projets collectifs. Elle assurera notamment la coordination et l'accompagnement des bénévoles qui s'impliquent à l'Épicerie solidaire Paule et Émard, aux marchés mobiles et aux paniers de fruits et légumes.

Heather, qui a d'ailleurs commencé son parcours comme bénévole à l'Épicerie solidaire, est la personne toute indiquée pour relever ce nouveau défi. Son expérience sur le terrain lui permettra de bien comprendre la réalité des bénévoles, l'importance de leur contribution ainsi que les opérations de l'épicerie. Heather a également vécu dans le quartier et souhaite activement contribuer à sa vitalité et à son dynamisme.

En dehors du travail, Heather est passionnée de vélo, d'arts et de cuisine. On lui souhaite le meilleur dans son nouveau rôle.

Vous souhaitez vous impliquer comme bénévole dans les projets collectifs? Heather sera votre personne-ressource! N'hésitez pas à la contacter.

**[coordo.sale@concertationspe.qc.ca](mailto:coordo.sale@concertationspe.qc.ca)**

**Tél. : 438-542-1287**



# La Maison d'Entraide à la fête estivale

La Maison d'Entraide était présente à la fête estivale du quartier, le 20 juin dernier, au parc Ignace-Bourget.

Malgré une météo quelque peu capricieuse, cette journée a été une belle occasion d'aller à la rencontre des citoyennes et citoyens, d'échanger avec eux et de faire découvrir les activités et les services de la Maison d'Entraide.

Un grand merci à Concertation Ville-Émard/Côte-Saint-Paul et à l'arrondissement du Sud-Ouest pour la super organisation de cet événement !



# Merci à nos précieux bénévoles

Le 29 mai dernier, c'était notre dîner de reconnaissance bénévole !  
Pour l'occasion, **31 personnes** étaient présentes.

À tous nos bénévoles : merci d'avoir été là, merci pour votre présence  
et surtout, merci pour tout ce que vous faites tout au long de l'année.  
Votre implication fait une réelle différence dans la vie des gens



## Le bénévolat en chiffres cette année



**72 bénévoles**



**6 060 heures**



**équivalent de 3,3  
postes à temps plein**



Source : Trois fois par jour

## Ingrédients

1 échalote française, hachée finement  
½ tasse de fromage féta, émietté  
1 tasse de petits pois frais ou surgelés, blanchis  
Environ 12 tomates cerises, coupées en 2  
½ tasse de menthe fraîche hachée  
¼ tasse d'aneth frais haché  
Sel et poivre, au goût

### **Pour le tofu**

1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge  
1 c. à soupe de miel  
1 c. à soupe d'eau  
1 c. à thé d'origan séché  
1 bloc (454 g) de tofu ferme, coupé en cubes  
3 c. à soupe de fécule de maïs  
2 c. à soupe d'huile d'olive

### **Pour la vinaigrette**

4 c. à soupe d'huile d'olive  
3 c. à soupe de jus de citron  
1 c. à soupe de sirop d'érable  
1 c. à thé de moutarde de Dijon  
Sel et poivre, au goût

## Étapes

1. Dans un bol, mélanger le vinaigre de vin rouge, le miel, l'eau et l'origan. Ajouter les cubes de tofu et mélanger. Ajouter la fécule de maïs et bien enrober le tofu.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif, puis ajouter le tofu. Faire dorer le tofu pendant 8 à 10 minutes, en mélangeant régulièrement. Réserver.
3. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients « pour la vinaigrette ». Réserver.
4. Dans un saladier, mélanger le tofu avec l'échalote, le féta, les petits pois, les tomates cerises, la menthe et l'aneth et assaisonner. Ajouter la vinaigrette, mélanger et servir.

Portions : 2 à 4

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Congélation : Se congèle.

Conservation : Se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur.



Crédit photo : Justine Marc-Aurèle