



LE FRANCILOIS



BON PRINTEMPS



www.saint-francois-du-lac.ca

Avril 2018

MOT DU MAIRE



Chers citoyens et citoyennes,

Quelle effervescence quand arrive les premiers jours du printemps ! Les journées rallongent, la neige se met à fondre et le soleil se fait plus chaud.

Déjà, la fin d'année scolaire est à nos portes. C'est l'aboutissement de plusieurs mois de travail qui ont demandé une grande implication et beaucoup d'efforts de la part de nos jeunes et de nous, les parents. Plus que quelques semaines avant d'entendre s'exclamer joyeusement : "Youppi, l'école est finie !"

De notre côté, dans notre municipalité, plusieurs travaux de voirie seront effectués cet été dont le remplacement de conduites d'aqueduc et l'asphaltage d'une partie de la rue Notre-Dame à partir du coin de la route 132 jusqu'à la rue Lacharité ainsi que le remplacement des puisards de chaque côté du pont Blondin. Le Ministère des Transports finalisera les travaux du pont Blondin concernant le tablier et le pavage. Il y aura également le remplacement de conduites d'aqueduc sur une partie de la route 143 à partir de la rue de l'Aqueduc jusqu'à la rue Notre-Dame de l'autre côté de la route 132 et le bouclage du réseau d'aqueduc sur la rue Lachapelle. La 3^e et dernière phase de conversion de luminaires de rue en éclairage DEL sera effectuée cette année.

La Société canadienne du cancer ainsi que le comité du relais pour la vie du Bas Saint-François vous invitent à participer à la marche pour lutter contre le cancer les 2 et 3 juin prochain. Cette marche de nuit aura lieu au centre communautaire et se déroulera, cette année, sous la présidence d'honneur de M. François Beaudreau ainsi que la survivante d'honneur madame Chantal Vadeboncoeur. Venez marcher en grand nombre !

Pascal Thérioux, maire

TEXTE INTÉGRAL

IMPORTANT



Pour ceux et celles qui désirent effectuer une vente de garage, prenez note que la fin de semaine du **19, 20 et 21 mai** prochain cette activité se déroulera sur tout le territoire de la Municipalité de Saint-François-du-Lac, et ce, gratuitement.

Épandage: La Municipalité de Saint-François-du-Lac interdit l'épandage de déjections animales, de boues ou de résidus provenant d'une fabrique de pâtes et papiers durant les jours suivants: **22, 23 et 24 juin, 29 et 30 juin, ainsi que le 1^{er} juillet, 20 et 21 juillet, 27 et 28 juillet, 03 et 04 août 2018.**

Congés: Le bureau municipal sera fermé pour les congés suivants:

Lundi 21 mai, Fête de la Reine

Lundi 25 juin, Fête nationale du Québec

Lundi 02 juillet, Fête du Canada



Vacances: Le bureau municipal sera fermé durant la période des vacances soit, du **23 juillet 2018 au 03 août 2018 inclusivement**. De retour lundi le 06 août 2018 à 9h00. En cas d'urgence, vous pourrez rejoindre monsieur le maire, Pascal Thérioux au numéro suivant: 450-880-0283.

Permis: Si vous désirez obtenir un permis quelconque, prévoir que nos bureaux seront fermés aux dates ci-haut mentionnées.

Balai: Dans la semaine du 23 avril prochain, il y aura le nettoyage des rues avec le balai mécanique. Pour les citoyens du village, vous êtes tenus de nettoyer le devant de votre propriété avant que les travaux débutent. **Prenez note que ces travaux peuvent occasionner les mêmes inconvénients que la purge des bornes-fontaines autant pour le village que la paroisse à cause du revitallement en eau pour le camion-citerne muni de balais.**

Aqueduc: Prenez note que le 1^{er} mai prochain, nous procéderons à la purge des bornes du réseau d'aqueduc. L'eau sera brouillée et impropre à la consommation la journée même des travaux ainsi que les deux (2) jours suivants. Nous vous suggérons d'attendre avant de boire l'eau et d'effectuer votre lessive ou de prévoir à l'avance la lessive et l'approvisionnement en eau dont vous aurez besoin. En cas de pluies fortes, les travaux seront décalés d'une journée.

TEXTE INTÉGRAL

LE SAVIEZ-VOUS!

À VOUS QUI CÔTOYEZ LES PROCHES AIDANTS :

S'OUTILLER POUR MIEUX AIDER – CONFÉRENCE ET TABLES TOURNANTES

■ POUR QUI ? :

Toute personne susceptible de côtoyer des proches aidants dans le cadre de leur travail ou de leurs activités bénévoles.

■ QUOI ? :

Offrez-vous la conférence « *L'usure de compassion: jusqu'où aller sans se brûler?* ». Pour vous-mêmes ou pour reconnaître l'usure de compassion chez le proche aidant.

Par la suite, nous vous invitons à connaître les différents services offerts aux proches aidants d'aînés via les tables tournantes.

**Mercredi, 25 avril 2018
8h45 à 12h00**

**LIEU : CENTRE CULTUREL LAROCHELLE
4 000, BOUL. PORT-ROYAL À BÉCANCOUR (SECTEUR ST-GRÉGOIRE)**

COÛT : GRATUIT! MATÉRIEL, COLLATION ET CAFÉ VOUS SONT OFFERTS!

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT :

L'APPUI CENTRE-DU-QUÉBEC

DIRECTION@LAPPUICDQ.ORG

819 293-6305 OU 855 852-7784

TEXTE INTÉGRAL

L'APPUI
CENTRE-DU-QUÉBEC

POUR
LES PROCHES
AIDANTS



CUEILLETTE DES ENCOMBRANTS

La cueillette des encombrants sera effectuée pour **TOUS** les secteurs :

les jeudis 10 mai, 5 juillet et 25 octobre 2018

* * Veuillez prévoir de mettre vos gros rebuts sur le bord du chemin la veille, car ils peuvent passer dans votre secteur tôt le matin. **Tous les déchets autres qu'il y a dans des remorques ne seront pas ramassés. Les déchets doivent être au sol. Prenez note qu'aucun pneu ne sera ramassé lors de cette collecte.**

1. **Vous rénovez, vous construisez, vous démolissez...**

Note: Veuillez prendre note que les matériaux secs provenant de travaux de démolition, de rénovation ou de construction **sont exclus** de cet enlèvement.

Solution: Vous pouvez louer des conteneurs auprès de la Régie du Bas Saint-François en composant le numéro suivant :**819-395-5096**

2. **Vous avez des batteries d'automobiles...**

Solution: Informez-vous près de chez-vous car la plupart des garages acceptent de reprendre les vieilles batteries.

3. **Vous avez des pneus qui ne serviront plus...**

Solution: Informez-vous près de chez vous car la plupart des centres de pneus acceptent de les reprendre. (Exemple; Centre de pneus GCR situé sur le boulevard Lemire à Drummondville). Prenez l'habitude de laisser vos pneus chez votre vendeur.

4. **Vous avez beaucoup de métaux...**

Solution: Veuillez téléphoner à des ferrailleurs de votre région afin qu'ils puissent ramasser les métaux **avant** l'enlèvement des gros rebuts.

5. **Vous avez des encombrants ménagers...**

Note: Nul ne peut déposer lors de l'enlèvement des encombrants, tous contenants munis d'un couvercle, d'une porte ou de tout autre dispositif de fermeture, à moins d'avoir au préalable enlevé les portes, les couvercles de façon à ce qu'aucun enfant ne puisse, en s'y introduisant, y rester enfermé.

* * **Veuillez prendre note que les articles tels que:** cuisinières, téléviseurs et autres meubles doivent être déposés au chemin le plus tôt possible la veille de l'enlèvement afin de permettre aux récupérateurs de les ramasser.

* * **Tous les appareils électroménagers** (réfrigérateur, congélateur, climatiseur, etc.) qui contiennent des halocarbures ne seront pas ramassés. Selon la disposition particulière retrouvée à l'article 14 du règlement sur les halocarbures, nous ne sommes plus en mesure de prendre ces appareils lors de la collecte des encombrants.

6. **Vous avez des branches d'arbres...**

Note: Vous devez couper vos branches et les attacher de façon à ne pas excéder la longueur **d'un (1) mètre**. Pour les feuilles mortes ou autres rebuts du même genre, ils doivent être ensachés dans des sacs hydrofuges.

7. **Vous avez des objets lourds...**

Note: Les matières résiduelles telles que la pierre, le béton, la terre ou tout autre rebut semblable **ne seront pas ramassés**. Voici donc quelques solutions afin d'éviter que certains objets restent en bordure du chemin: vous pouvez les enterrer ou vous informer auprès d'une carrière.

8. **Vous avez des substances dangereuses...**

Note: Veuillez prendre note qu'il est interdit de déposer des substances dangereuses telles que: peinture, teinture, huile, graisse ou autres matières semblables ainsi que des récipients contenant ces matières.

Solutions: Rapportez vos contenants de peinture, et teinture dans des endroits où il vous est possible d'en acheter. La municipalité offre maintenant le service sur certain de ces produits. **Veuillez vous informer au bureau municipal au numéro 450-568-2124.**

R. G. M. R. du Bas Saint-François

TEXTE INTÉGRAL

CLUB DE L'ÂGE D'OR

Activités de mai 2018:

Mercredi, 9 mai: **Assemblée générale annuelle** des membres de l'Âge d'or Saint-François-du-Lac. Dîner à midi. Menu: Poulet de Chez Vic de Sorel, dessert, thé, café, suivi de l'assemblée à 13:30h. Le prix sera de **8.00\$**.

Mercredi, 16 mai: **Scrabble de groupe** au centre communautaire à 13:00h. Apportez votre jeu de Scrabble et un dictionnaire. **Information:** Micheline Bédard (responsable) **450-568-0621.**

Mercredi, 16 mai: **Bingo** au centre communautaire à 19:00h. **500.00\$** en prix.

Vendredi, 25 mai: **Souper de fin des activités** suivi de la soirée de danse au centre communautaire, à 20:00h avec **Yvon Blouin. Prix de présence** et léger goûter en fin de soirée. Prix et menu à déterminer. **INVITÉS : LUC ET LINDA**

Bienvenue à tous!

Activités de juin 2018: Pétanque tous les mercredis à partir du 20 juin.

Voyage: **10, 11 et 12 juin 2018.** Responsable: Lise L. Dionne 450-568-2413.
Endroit : Hôtel le Victorin de Victoriaville. Formule tout compris.

Activités d'août 2018 :

Mercredi, 22 août: Déjeuner rencontre au restaurant Ma Cabane et épluchette de blé d'inde avec jeux divers au centre communautaire de Saint-François-du-Lac. Blé d'inde gratuit pour les membres.

Bienvenue à tous!

Informations pour toutes les activités

Jean-Guy Dionne :	568-2413	Lise L. Dionne :	568-2413
France Godon :	568-3921	Claudette Beauchamp :	568-0346
Micheline Bédard :	568-0621	Pauline Nadeau :	568-3284

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE



DÎNER COMMUNAUTAIRE ANIMÉ !

Dîner communautaire organisé par le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre, le 23 mai 2018, au centre communautaire de Baie-du-Febvre. Nathalie Grandmont viendra nous parler de son travail humanitaire en Inde. Inscription obligatoire avant le 16 mai au 450-568-3198. Coût 10 \$. Accueil dès 11h45, dîner à 12h00 et conférence à 13h30. Bienvenue à toute la population adulte de notre territoire : Baie-du-Febvre, la Visitation-de-Yamaska, Odanak, Pierreville, Saint-Elphège, Saint-François-du-Lac et Saint-Zéphirin-de-Courval.

SEMAINE DES POPOTES ROULANTES !

Lors de la Semaine québécoise des Popotes roulantes, qui a eu lieu du 18 au 24 mars dernier, les maires de Saint-François-du-Lac et de Baie-du-Febvre ont accompagné les baladeurs du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre pour la livraison de la popote roulante dans leur municipalité.

Le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre offre le service de popote roulante, deux fois par semaine, aux résidents du territoire composé des municipalités de Baie-du-Febvre, la Visitation-de-Yamaska, Odanak, Pierreville, Saint-Elphège, Saint-François-du-Lac et Saint-Zéphirin-de-Courval.

Ce service s'adresse aux personnes qui ont besoin de répit ou qui sont en convalescence, qui sont moins autonomes qu'avant et pour qui il est devenu difficile de cuisiner ou pour les personnes qui vivent seules et manquent de motivation pour cuisiner.

Pour vous inscrire à ce service, communiquez avec le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre au 450-568-3198.

Karine Paradis, agente de développement

TEXTE INTÉGRAL

MRC - PROJET L'ARTERRE

La MRC de Nicolet-Yamaska est porteuse , au nom de toutes les MRC du Centre-du-Québec, d'un projet régional d'envergure : Arterre Centre-du-Québec. Les services d'Arterre Centre-du-Québec s'adressent aux propriétaires de terres situées dans différentes MRC de la région ainsi qu'à tous ceux et celles qui désirent y développer leur entreprise agricole. Une banque de terres sera créée et permettra de jumeler des aspirants-agriculteurs avec des propriétaires fonciers selon des ententes sur mesure soit de location, partenariat, transfert, démarrage ou mentorat. L'objectif de ce projet est de contribuer à la vitalité des communautés par un dynamisme agricole axé sur l'établissement de la relève non appartenante ou oeuvrant en dehors du cadre familial plus traditionnel.

Afin de maximiser les retombées de ce projet, plusieurs séances d'informations publiques seront organisées dans toutes les MRC de la région.

Pour la MRC de Nicolet-Yamaska :



Vous souhaitez vendre ou louer une terre ou un bâtiment agricole ?

Vous désirez mettre en valeur votre boisé ?

Vous aimeriez aider la relève agricole ?

Vous cherchez une relève pour votre entreprise agricole ?

Vous êtes à la recherche d'un partenaire d'affaire en agriculture ?

**Venez rencontrer les agents de maillage du Centre-du-Québec
lors d'une des rencontres publiques**

Date	Heure	Municipalité	Adresse
Mercredi 4 avril 2018	19h30	Saint-Wenceslas	Centre communautaire Florian-Turcotte 1025, rue Hébert
Jeudi 5 avril 2018	19h30	Nicolet	Salle Joseph-Ovide-Rousseau 180, rue de Monseigneur-Panet
Lundi 9 avril 2018	19h30	Saint-Elphège	Salle communautaire (ancienne église) 230, rue de l'Eglise
Mardi 10 avril 2018	19h30	Pierreville	Salle du conseil 26, rue Ally

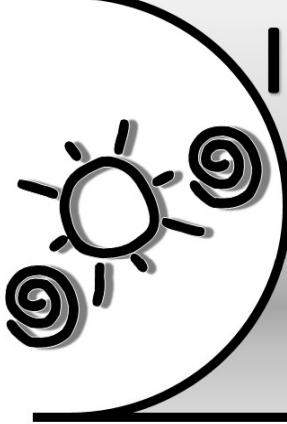
Pour information, communiquer avec Noémie Blanchette-Forget, coordonnatrice de L'ARTERRE au 819-362-2333 poste 1267

TEXTE INTÉGRAL

CAMP DE JOUR

CAMP DE JOUR 2018

Nous voilà de retour pour vos enfants!



Inscription dès le 1^{er} avril

315,00\$ / enfant

Payable en deux versements

Après le 27 avril, 415,00\$ / enfant



OBLIGATOIRE : AVOIR UNE MATERNELLE 5 ANS COMPLÉTÉE!

LE CAMP DE JOUR EST TOUJOURS SOUS LA SUPERVISION DE NOS DEUX ADORABLES COORDONNATEURS!



MIKAËL LANEUVILLE
ALIAS MICKEY MOUSE



PHILIP GAMELIN
ALIAS 7UP

ENCORE CETTE ANNÉE

CAMP 11-12 ANS

3 JOURS SEMAINE

(MARDI, MERCRIDI, JEUDI)

215\$ AVANT LE 27 AVRIL APRÈS 315\$

***INCLUS DANS LE CAMP DE JOUR TEMPS PLEIN**

***PLACES LIMITÉES (30 JEUNES)**



**APPORTEZ LES DOCUMENTS CI-JOINT
AU BUREAU MUNICIPAL RAPIDEMENT**

LE FORMULAIRE ET LA FICHE DE SANTÉ DOIVENT ÊTRE COMPLÉTÉS EN ENTIER AVANT LE DÉBUT DU CAMP DE JOUR!

POUR INFORMATION : DANIELLE LARAMÉE 450-568-0128

TEXTE INTÉGRAL

MAISON DES JEUNES

→ MBJ INFO ← COLLECTE DE CONTENANTS CONSIGNÉS

MERCI À JF DOSTIE
(MINI-ENTREPÔT STAR)

POUR LA COMMANDITE DE
LA REMORQUE!

MERCI D'ENCOURAGER LA
JEUNESSE DE NOTRE
RÉGION!



MERCI AUX PRÉCIEUX BÉNÉVOLES!

897\$



DES SONS POUR LES ACTIVITÉS DES ADOS, MERCI DE VOTRE GRANDE GÉNÉROSITÉ...

À L'AN PROCHAIN !

MAISON DES JEUNES DU BAS ST-FRANÇOIS

RÉFLÉCHIS
QUAND TU
PUBLIES!



DIMANCHE	LUNDI	MARDI
FERME	FERME	18H00 À 21H00
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18H00 À 21H00	18H00 À 21H00	18H00 À 22H00
SAMEDI	AU PLAISIR DE VOUS VOIR EN GRAND NOMBRE!	
13H00 À 16H00	SUIVEZ NOTRE PAGE FACEBOOK POUR TOUTS LES DÉTAILS. IL EST POSSIBLE QUE CERTAINES HEURES D'OUVERTURE VARIES SELON LES SEMAINES!	



TEXTE INTEGRAL

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

OYEZ *** OYEZ ,

Venez faire un tour à votre Bibliothèque municipale afin de profiter des dernières nouveautés, des romans québécois, de nombreux romans policiers et d'un bon choix de revues, plus de 5800 items à votre disposition.

N'oubliez pas : le service de bibliothèque est offert gratuitement à tous les résidents(es) par la Municipalité, donc , ce service devrait être plus utilisé pour justifier sa raison d'être.

Portail : <http://saint-francois-du-lac.c4di.qc.ca>.

En tout temps, vous pouvez consulter le catalogue de la bibliothèque. Les usagers qui le désirent peuvent avoir accès à leur dossier directement de leur ordinateur en faisant la demande d'un mot de passe en passant à la bibliothèque. Ainsi, vous pouvez directement renouveler vos prêts, faire une réservation ou une demande spéciale.

GRAND MÉNAGE: Nous acceptons toujours les livres en bon état et nous redistribuons les volumes en double à un autre organisme.

Merci pour ces ajouts à notre collection.

LIVRES EN RETARD : C'est une question de civisme de rapporter les livres empruntés dans le délai prescrit ou à défaut de payer le remplacement de ces biens culturels.

Téléphone: 450-568-1130 (répondeur)

Heures d'ouverture:

Mardi après-midi : 13h.15 à 15h.15

Mercredi soir : 18h.00 à 20h.00

Au plaisir de vous voir nombreux (ses) à la bibliothèque !

Beau et bon Printemps !



TEXTE INTÉGRAL

ACTIVITÉS

Relais pour la vie 2018



FORMER UNE ÉQUIPE POUR LE RELAIS POUR LA VIE

Le comité organisateur du Relais pour la vie du Bas Saint-François invite la population à s'engager à participer au Relais pour la vie du Bas Saint-François qui aura lieu du 2 au 3 juin prochain sur le terrain du centre communautaire de Saint-François-du-Lac.

Former une équipe pour le **Relais pour la vie**, voilà une belle occasion de rassembler familles, amis et collègues afin de célébrer les survivants du cancer, de rendre hommage aux êtres chers touchés par le cancer et de lutter ensemble dans l'espoir d'éliminer cette maladie. Le **Relais pour la vie** est beaucoup plus qu'une activité de collecte de fonds, c'est une expérience de vie.

Des équipes de 10 personnes qui se relaient Durant 12 heures.

Pour s'inscrire, communiquer avec nous par courriel au relaispourlavie.dbsf@hotmail.com ou via notre page facebook : relais pour la vie du bas Saint-François.



Cercle de fermières de Saint-François-du-Lac

Journée porte ouverte le dimanche 6 mai 2018 de 10:00hrs à 16:00hrs au sous-sol de la sacristie à Saint-François-du-Lac. Venez admirer les fermières au travail et découvrir tous leurs travaux. Exposition, vente d'artisanat et produits du terroir sur place. Aussi, carte de membre disponible.

Au plaisir de vous rencontrer en grand nombre.

Yvette Dubé, Line Denoncourt, Hélène Fournier, Martine Meynieu et Sylvie Demers.

Vélo sur la rivière – Horaire de la navette pour l'année 2018

Du jeudi 21 juin au dimanche 02 septembre 2018 inclusivement (jeudi au dimanche seulement de chaque semaine sauf exceptions). Journées supplémentaires: lundis 25 juin, 02 juillet et 03 sept. 2018.

Saint-François-du-Lac «Marina Monsieur B» 1er départ: 10h00, dernier départ: 17h00.

Pierreville, secteur Notre-Dame «Quai fédéral» 1er départ: 10h30, dernier départ: 17h30.



TEXTE INTÉGRAL

ACTIVITÉS



Inscriptions de soccer

été 2018



Horaire et montant de l'inscription

Moustique (2011-2012-2013) : Jeudi à 18h30 à partir du début juin – 30.00\$

Atome (2008-2009-2010) : Mardi et jeudi à 18h30 à partir du début mai – 60.00\$

Peewee (2005-2006-2007) : Mardi et jeudi à 19h30 à partir du début mai – 60.00\$

Bantam (2002-2003-2004) : Lundi et mercredi à 19h00 à partir du début mai – 60.00\$

Un montant de 20.00\$ en argent vous sera demandé pour de dépôt du chandail lors de l'inscription. Ce montant vous sera remis à la fin de la saison

Matériel : Le joueur doit porter obligatoirement des protège-tibias et des souliers de soccer à crampons.

Responsable (s'il y a encore des places disponibles)

Danielle Laramée 450 568-0128



Bonjour à tous !

La période des inscriptions pour la ligue de balle du Bas-Saint-François est maintenant en branle. Le coût de 100 \$ représente 80 \$ pour l'inscription et 20 \$ de dépôt pour le chandail qui vous sera remis à la remise du chandail en fin de saison. Si vous êtes intéressés à jouer, contacter nous aux coordonnées ci haut mentionnées ou sur mon cellulaire 450-808-8842.

Merci beaucoup, Pierre-Luc Pelletier !

TEXTE INTÉGRAL

BIENFAITS DES FINES HERBES

Fraîchement cueillies, les fines herbes offrent un plaisir gustatif inimitable pour agrémenter les plats et les salades. Elles constituent aussi un atout santé non négligeable ! N'hésitez pas à en abuser.

Les fines herbes en général

Le terme 'fines herbes' qualifie des plantes aromatiques consommées fraîches. Cultivées en pleine terre au potager ou même en jardinières sur un balcon, ces herbes ont beaucoup d'avantages sur le plan gustatif et nutritionnel.

La saveur des fines herbes tantôt légère tantôt relevée permet de les accomoder de diverses manières selon les plats composés. Atout santé, elles regorgent de vitamines, de sels minéraux et d'antioxydants tout en étant très peu caloriques. Vitamines A, C, E, B9 préviennent par exemple les problèmes cardio-vasculaires et certains cancers. Le fer qu'elles contiennent aide à la bonne santé cellulaire et à combattre les maladies. Le magnésium, le potassium et le calcium contribuent au bon équilibre du système nerveux mais aussi au renfort des os.

Un assaisonnement fait avec des fines herbes donne du goût aux salades, aux fromages, et aux plats cuisinés. Ainsi, nul besoin d'utiliser du sel, du sucre ou d'autres substances moins intéressantes sur le plan nutritionnel pour qu'un plat ait du caractère et du goût.

De plus, elles ont l'avantage d'éloigner les insectes, ce qui en fait un autre point positif.

Les fines herbes doivent être utilisées fraîchement cueillies pour délivrer tous leurs atouts.

On peut récolter nos fines herbes dès que les plants sont assez bien ancrés et feuillus. Pour bénéficier d'un maximum de saveur, on suggère une récolte le matin avant que le soleil ne soit trop présent, juste après l'évaporation de la rosée.

On coupe alors des tiges et feuilles, lesquelles on peut utiliser telles quelles ou encore conserver.

Évitez toutefois de les récolter lorsqu'elles sont mouillées. Il est donc déconseillé de les cueillir par jour de pluie, elles pourraient moisir et mal se conserver.

Les fines herbes peuvent être cueillies en tout temps durant l'été et les récoltes devraient être assez abondantes pour vous approvisionner pour une année entière.

TEXTE INTÉGRAL

POUR VOTRE JARDIN CET ÉTÉ !

Les principales fines herbes et leurs avantages

La menthe : idéale dans les desserts comme dans les plats salés, elle apporte une note de fraîcheur. Côté santé, elle est riche en fer et en magnésium. 10 g de menthe couvrent 10% des apports journaliers conseillés.

Le persil : très utilisé dans les plats et souvent associé à l'ail, il a un goût léger pouvant être aimé par tous. Deux cuillères à soupe de persil frais correspondent à 35 % des apports en vitamine C conseillés par jour !

La ciboulette : faisant partie de la famille des alliacées comme l'ail ou l'oignon, la ciboulette a un goût plus léger. Elle relève délicatement les fromages blancs, les salades et se marie parfaitement avec le concombre. Ses composés soufrés en font une très bonne alliée pour prévenir les cancers de l'appareil digestif.

Le basilic : indispensable dans une salade de tomates/mozzarella, le basilic sert aussi à confectionner la fameuse soupe au pistou et le pesto. Il est indissociable de la cuisine méditerranéenne. Il contient énormément d'oligoéléments et il est très riche en fer.

L'aneth : sa saveur anisée relève tous les plats de poissons. Il peut être ciselé dans de la crème fraîche pour agrémenter les concombres ou les pommes de terre. Très bon pour la peau il contient du bêta-carotène.

L'estragon : sa saveur bien particulière en fait l'allié des plats de poulet, des œufs, des pommes de terre et des salades. Il entre aussi dans la composition de la sauce béarnaise à laquelle il donne son goût si particulier. Regorgeant d'antioxydants il prévient le vieillissement cellulaire et aide à avoir une bonne mémoire.

Le thym : se marie avec tout et parfume viandes, poissons, œufs, légumes et salades. En tisane, le thym est bénéfique contre le rhume, la grippe, la toux, maux de gorge, congestion nasale et améliore la digestion.

Le romarin : il parfume agréablement les œufs, les sauces, les viandes rôties et grillées ainsi que le poisson. Idéal pour une cure printanière ou automnale destinée à stimuler et décongestionner le foie et la vésicule biliaire.

L'origan : Frais ou séché, aromatisera vos potages, sauces, mijotés, farces, salades et votre huile d'olive. Ses vertus thérapeutiques en font un excellent tonifiant et renforce les défenses immunitaires pour lutter contre les infections.

La coriandre : ses feuilles fraîches parfument agréablement les ragoûts, potages, salades, légumes frais, poissons, fruits de mer, volailles et œufs. Attention, pour conserver tout leur parfum, les feuilles ne doivent pas cuire et être parsemées sur les plats avant le service. Fraîche, elle est diurétique.

TEXTE INTÉGRAL

CONSEIL MUNICIPAL 2017-2021



MAIRE

Pascal Thérioux : 450.880-0283

Siège #1 : Nathalie Gamelin 450.568.5838

Siège #2 : Jean Duhaime (*pro-maire*) 450.568.2425

Siège #3 : Yves Plante 450.568.3949

Siège #4 : Daniel Labbé 450.568.2493

Siège #5 : Réjean Gamelin 450.568.2435

Siège #6 : Anny Boisjoly 450.568.7447

EMPLOYÉS MUNICIPAUX

Peggy Péloquin, Directrice générale et secrétaire-trésorière

Hélène Latraverse, Directrice générale et secrétaire-trésorière adjointe

Martine Nadeau, Secrétaire-réceptionniste

Marcel Niquet, Inspecteur municipal

Paul Piché, Journalier

Richard Sayer, Journalier

Lisette Allard, responsable location de salle 450.568.2350

Ghislaine Lachapelle, responsable (bénévole) de la bibliothèque

Bibliothèque: 450.568.1130

Bureau municipal: 450.568.2124

Télécopieur : 450.568.7465

Dossier animaux : SPA de Drummondville

1.855.472.5700



Pensée

Tout le monde pense à changer le monde, mais personne ne pense à changer.

Léon Tolstoï