

macoop

Décembre 2011

La magie de Noël

Promotion de Noël :
MAGIQUE!

Page 3



Le Mont Apic
Page 2

Le plaisir et la santé
dans la même assiette
Page 4

Nos
producteurs locaux
Page 4



Jacques Labrecque,
président du conseil
d'administration

macoop

Rédaction :
Diane L. Savoie

Graphisme :
A à Z événements

Tirage :
3 500 copies

Impression :
Imprimerie Fillion



IGA Extra Plessisville
1971, rue Bilodeau
Plessisville (Québec) G6L 3J1
819 362-6357



IGA Princeville
355, rue Saint-Jean-Baptiste Sud,
Princeville (Québec) QC G6L 5A4
819 364-3357



Dépanneur Boni-Soir
Plessisville
1969, rue Bilodeau
Plessisville (Québec) G6L 3J1
819 362-6256

Mot du président

Chers membres,

Une autre année se terminera bientôt et nous commençons déjà à ressentir la fébrilité du temps des Fêtes. Dans notre bulletin de liaison **Ma Coop**, nous avons remonté dans le temps pour vous faire partager nos lectures sur la culture de Noël, ses valeurs et ses croyances.

Nous avons également visité pour vous, deux producteurs locaux. Votre coopérative s'est toujours fait un point d'honneur d'encourager ces artisans, qui nous font découvrir leur passion et leurs produits.

Puis, nous avons eu le bonheur de partager des moments privilégiés avec l'auteure Imane Lahlou, N.D., PH. D. Docteur en nutrition qui a publié l'été dernier le livre : **Le Plaisir et la Santé dans la même assiette**.

Nous espérons que nos articles sur le Mont Apic, les conseils santé et nos recettes vous donneront le goût de bouger et de manger sainement afin de vous garder en bonne santé ou encore, à la retrouver.



Le temps des Fêtes apporte sa magie et votre coopérative se montre encore une fois généreuse cette année. Notre promotion de Noël saura sûrement vous ravir et vous faire passer des moments de rêve.

Nous espérons que vous puissiez prendre un temps d'arrêt afin de repenser la fête de Noël. De faire participer la famille à l'installation du sapin et de remettre les bas de Noël sous l'arbre ou au pied du lit pour le bonheur des petits comme des grands, ce sera Magique ! Puis se donner le plaisir de préparer et de partager ensemble le réveillon de Noël. Que ce temps des fêtes soit rempli d'amour, de paix et de joie pour les parents, les enfants, les petits enfants.

En terminant, merci pour votre fidélité et soyez assurés que nous sommes toujours à votre écoute.

Joyeux temps des fêtes !

Jacques Labrecque, président
du conseil d'administration

C'est dans la MRC de l'Érable et plus précisément à St-Pierre Baptiste que nous retrouvons cette station de ski régionale et familiale en opération depuis 1960.

Située sur le versant des Appalaches, elle offre une vue panoramique de la région. Haut de 90 mètres, le Mont Apic compte 13 pistes pour le ski et la planche à neige, 1 pente-école et 1 parc à neige. On y retrouve également 4 glissades sur chambre à air avec remontée mécanique et 3 sentiers pour la raquette.



Il y eut bien des changements depuis 50 ans qui furent possibles grâce à de généreux partenaires. La COOP IGA Extra de Plessisville en est un bel exemple depuis plusieurs années. Grâce, entre autres, à sa participation au programme **Une Campagne pour Ma Montagne**, le Mont Apic a pu améliorer de façon exceptionnelle ses infrastructures. Nous sommes fiers d'avoir la COOP IGA Extra de Plessisville comme fidèle collaboratrice. Son implication contribue à la réussite du Mont Apic et nous leur en sommes très reconnaissants. Nous vous invitons donc à venir bouger et vous amuser en famille au Mont Apic!

Vive l'hiver !

Horaire du Mont Apic

Les samedis et dimanches,
les congés scolaires et les jours fériés.
Ski/planche : de 9 h à 16 h
Glissades sur tubes : 10 h à 16 h





L'arbre de Noël

La fête de Noël est l'occasion de se retrouver en famille. En nous inspirant de la tradition, nous pourrions réinventer des moments magiques pour les petits comme pour les grands. Vers les années 615, on a retrouvé un vieux manuscrit. Il raconte qu'à cette époque vivait un moine irlandais, Saint Colomban, qui était allé en France pour construire des monastères. Il était aussi missionnaire. Il se promenait à travers la France et l'Italie pour parler du Christ, alors qu'à cette époque, l'Europe était encore païenne. Un jour qu'il était dans une ville où personne ne venait l'entendre, il eut l'idée du sapin, le seul arbre vert à cette époque de l'année, car on était en hiver. Il monta sur la montagne et garnit les branches d'un gros sapin avec des torches qu'il alluma toutes à la fois le soir venu. Les citoyens furent bien intrigués et accoururent pour se rendre compte de ce qui se passait. Le moine Colomban put ainsi raconter l'histoire de Jésus et convertit un grand nombre de personnes. Cela se passait aux alentours de Noël. Pour commémorer cette conversion, les nouveaux chrétiens installèrent chaque année des sapins illuminés à Noël. D'autres ont suivi l'exemple et la coutume est venue jusqu'à nous...

Source : <http://chezlorry.ca/EvenSpec/Noel/Origine.htm>, <http://fr.wikipedia.org/wiki>,

Le bas de Noël

Autrefois, la fête de Noël était bien modeste; les sabots étaient déposés près de l'âtre avant d'aller se coucher. Le lendemain matin, les enfants découvraient dedans des gâteaux, des friandises. Dès l'Antiquité, il était de tradition de s'offrir des cadeaux au moment du solstice d'hiver. Par la suite, ce sont les seigneurs dans les campagnes, les bourgeois dans les villes qui distribuaient quelques gâteries aux enfants. En Amérique, le traditionnel bas de Noël remonte à la fin du XIX^e siècle. Encore aujourd'hui, chez certaines familles québécoises, les enfants accrochent leurs bas au pied du lit ou à la cheminée. Cette coutume est magique : le bonheur de voir briller les yeux des enfants en découvrant les petits cadeaux un après l'autre. Faisons revivre cette belle tradition!

Source : <http://3chezlorry.ca/Evenspec/Noel/origine.htm>, <http://www.culture.gouv.fr/culture/noel/fran/basnoel.htm>

Le Père Noël

Saviez-vous que le Père Noël est bien gourmand ? Sa stature en témoigne, mais ses goûts varient : selon les pays, on lui offre des gâteries, des biscuits, du lait ou des carottes. Le Père Noël pourrait s'arrêter chez vous au grand bonheur de vos petits-enfants. Les enfants ou les grands-parents peuvent écrire au Père Noël. Saviez-vous qu'il y a plus d'un million de lettres qui lui sont adressées au Canada et de par le monde? Chaque année, le Père Noël, aidé de ses 13 000 lutins répond à ces lettres en 16 langues et en braille. Saviez-vous également que le Père Noël vient nous visiter aussi longtemps que nous gardons notre cœur d'enfant ?

Source : <http://www.radio-canada.ca/nouvelles/Dossiers/tetes/noel/varianetes.html>



Pour écrire au Père Noël :

Père Noël
Pôle Nord HOH OHO
Canada

N'oubliez pas d'inscrire ton adresse de retour!

L'AIL



L'allium sativum fait partie de la famille des alliacées. Le centre d'origine de l'ail s'étendrait de la mère Caspienne jusqu'aux monts Tian shan, à la frontière de la Chine et du Kazakhstan. Dans cette vaste région, on trouve environ 150 espèces sauvages. Les plus anciens écrits sur sa culture datent des Sumériens (2500 avant J.C.) mais il était consommé bien avant comme épice ou remède. Depuis l'Antiquité, l'ail est considéré comme une véritable panacée. Homère, (850 ans avant J.C.), insistait sur les vertus médicinales de l'ail. Aristophane et Aristote ont longuement vanté les mérites de l'ail, symbole de force physique. Connus des Égyptiens, des Grecs et des Romains, il se répandra dans le sud et l'est de l'Europe. Transporté par les marins qui en gardaient pour se protéger des épidémies, il arriva en République Dominicaine avec Christophe Colomb et se disséminera alors dans toute l'Amérique du Sud et l'Amérique Centrale. Ce n'est qu'au XIX^e siècle qu'il arriva en Amérique du Nord, sous l'influence de la cuisine mexicaine. La vallée Gilroy en Californie en fait la culture à grande échelle, ce qui lui donne le statut de capitale internationale de l'ail. En fait, l'ail est un véritable alicament combinant les vertus d'un aliment et d'un médicament. Il possède une impressionnante série de propriétés médicinales reconnues : antiseptique, bactéricide, diurétique, anticancéreux, fébrifuge et aphrodisiaque.

L'ail frais broyé produit de l'alicine aux propriétés antibiotiques reconnues et de l'ajoène qui est un anticoagulant. C'est pourquoi l'ail est utilisé comme prophylactique dans plusieurs grandes infections : dysenterie, typhoïde, choléra, peste, diphtérie...

L'ail permet de combattre l'hypertension, car il provoque la vasodilatation capillaire. Il est aussi un antihelminthique, c'est-à-dire qu'il chasse les vers intestinaux. Enfin, l'alicine possède une action inhibitrice sur les tumeurs, d'où sa réputation d'anticancéreux.

Les propriétés de l'ail cru seraient supérieures à celles de l'ail cuit. Pour combattre son effet indésirable sur l'haleine, il est recommandé de mâcher du persil, de la menthe ou des grains de café. Il est également recommandé de parler avec son médecin afin d'éviter les interactions médicamenteuses.

L'hiver est une saison propice aux infections, profitons de ce que la nature nous donne comme richesse naturelle pour nous garder en Santé!

Sources : <http://www.plant-certifie.ail.org> et Passeportsanté.Net

Les honneurs pour Compliments



Lors de la 18^e édition du *Grand Prix canadien des produits nouveaux*, catégorie *Marque Maison*, deux de nos produits de boulangerie ont été primés. La baguette de grains entiers *Compliments équilibre* au goût riche à saveur de noisettes : sa croûte croustillante contraste avec sa mie tendre et alvéolée, fait de 100% de blé du Québec. Quant au *Pain multi-grains entiers et miel Compliments équilibre*, il a une croûte unique, un peu sucrée, et renferme une mie aromatique qui en font un pur délice.



Promotion de Noël

Votre Coop vous invite à son concours « La magie de Noël » afin de vous remercier pour votre fidélité tout au long de l'année.

De magnifiques prix à gagner d'une valeur de 6 500 \$.
Règlements disponibles en magasin. Surveillez votre courrier!

NOS PRODUCTEURS LOCAUX ET PARTENAIRES

Nous avons visité, pour vous, deux producteurs locaux et nous voulons les remercier pour leur accueil chaleureux et leur grande générosité. Chantal Mathieu et Raphaël Morin de la chèvrerie Mathurin de Sainte-Sophie-d'Halifax. Jocelyne La Forest, Laurent Girard et leur associé Martin Lambert de la Brûlerie des Cantons de Warwick.

La Chèvrerie Mathurin

est située à Ste-Sophie-d'Halifax, depuis mars 2000.

Sur la colline bucolique, les chèvres d'un petit troupeau donnent leur lait aux propriétaires qui le transforme avec passion en divers produits : lait, yogourt et dessert glacé. Le fromage frais, le *fêta Pénélope* et le *type cheddar Mathurin* aromatisé ou non se retrouvent à notre comptoir de fromage en épicerie. Le *Cornebique* (fromage à pâte molle affinée) suivra sous peu. Tous les produits sont fabriqués et emballés à la main par les deux propriétaires Chantal Mathieu et Raphaël Morin.

L'installation de la fromagerie à la ferme depuis décembre 2008 permet de travailler un lait frais dans un délai maximum de 48 heures, ce qui est synonyme de goût frais en bouche, donc un goût caprin très discret. Lorsque le fromage est vieilli, l'arôme caprin ressort.

Les produits de la Chèvrerie Mathurin se démarquent par leur qualité, leur goût frais et leur texture unique. Le chevrier et la fromagère tiennent à conserver une petite entreprise pour assurer la qualité du produit. Les intrants utilisés sont biologiques ou achetés localement en priorité.



Le lait de chèvre est approprié pour toutes les personnes soucieuses d'une bonne alimentation. Il est recommandé pour : les femmes enceintes (les difficultés digestives sont fréquentes en début et fin de grossesse) et allaitantes, les personnes âgées (prévalence de dénutrition et de malabsorption des nutriments), les adultes ayant des reflux gastro-oesophagiens ou des troubles de la digestion et de l'absorption des nutriments, les personnes souffrant d'anorexie, les personnes ayant subi l'ablation de la vésicule biliaire. L'avantage majeur du lait de chèvre réside dans la digestibilité supérieure de ses protéines et de ses lipides.

Alors, n'hésitez plus, achetez localement, c'est bon pour votre santé, l'économie régionale et l'environnement.



Brûlerie des Cantons de Warwick

7^e ciel, Moka crème, Espresso, Gaillard, Rythme du monde, Équitable... Ces mots sont de la musique aux oreilles des connaisseurs qui salivent déjà juste à les entendre.

Et que dire de cette odeur suave du café frais torréfié qui nous emmène instantanément en voyage. C'est ce bonheur de goûter aux multiples saveurs du monde et de les faire découvrir à leurs clients qui anime les dirigeants de la Brûlerie des Cantons de Warwick. Fondée par le couple de Jocelyne La Forest et Laurent Girard, associés à Martin Lambert, l'entreprise conçoit et distribue depuis 1999 des cafés de spécialité en provenance de tous les grands pays producteurs. La passion est un mot clé à la Brûlerie des Cantons car faire du café, c'est se lancer dans de longues recherches. C'est participer à la foire internationale du café afin de discuter avec des producteurs qui connaissent leurs grains mieux que quiconque. C'est redoubler d'efforts et de patience jusqu'à créer des cafés parfaitement uniques qui seront reconnaissables entre tous par leur haute qualité, leurs puissants arômes et leur caractère envoûtant. Ici, on fait du café un art de vivre. Disponibles dans de nombreux commerces à travers la région Centre-du-Québec, les cafés de la Brûlerie des Cantons de Warwick procurent une expérience gustative mémorable. Il y a derrière ce comptoir plusieurs années d'expérience ayant un seul but : faire éclore ce petit instant magique, cette curieuse sensation, cet élan furtif d'émotion que l'on ressent à la première gorgée.

Le Plaisir et la Santé dans la même assiette

par Imane Lahlou, N.D., Ph.D.,
Docteure en nutrition

Nous avons eu le privilège de rencontrer l'auteure et c'est avec passion qu'elle nous a partagé ses connaissances et sa philosophie de vie. Docteure en nutrition et naturopathe, Imane Lahlou s'est donnée comme mission d'éveiller les consciences pour un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit.

Dans cette approche globale, Imane Lahlou nous amène sur une approche personnalisée, qui tient compte du type de métabolisme, du terrain psychologique comme elle le dit si bien et du contexte émotif de chaque humain.

Nous avons le plaisir de partager avec vous le fruit de deux de ses créations. La lecture de son livre est empreinte de douceur et d'une grande vitalité.

Le Plaisir et la Santé dans la même assiette est un hymne à la vie!



LA CRÈME CHOCO-NAËL

- 1 banane mûre coupée en morceaux ou 2 poires
- 1 pomme (facultatif)
- 1 avocat mûr coupé en morceaux
- 45 ml (3 cuillères à soupe) de cacao cru (non sucré)
- 15 ml (1 cuillère à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 cuillère à soupe) de nectar d'agave ou de miel
- 125 ml (1/2 tasse) de lait d'amande

Broyez les ingrédients à l'aide d'un mélangeur, en ajoutant lentement le lait d'amande jusqu'à l'obtention d'une crème. Servir en dessert seul ou avec des fruits, en tartine ou en se léchant les doigts !

LES SMOOTHIES VERTS

Les smoothies verts sont les meilleurs amis de notre énergie et de notre vitalité ! Découvrons ensemble la puissance de l'alimentation vivante :

- Extracteur à jus.
- Légumes et légumes : épinard, chou frisé, bette à carde, pousse...
- Fines herbes : persil, coriandre, basilic et menthe
- Fruits : ananas, avocat, banane, bleuet, fraise, framboise...
- Épices et aromates : gingembre en poudre, poivre de Cayenne, cannelle et vanille

