

macoop

Magazine d'information coopérative et alimentaire
Décembre 2012

On
prend soin
de la
coopération

2012
Année
Internationale des
Coopératives



coopigaplessisville.com
LE NOUVEAU SITE
de votre coopérative !

On prend soin de notre coopérative

On
prend
soin
de
votre
santé

On
prend
soin
de nos
membres

*La
Féerie
de Noël*

voilà votre promotion
du temps des
Fêtes
à l'intérieur!

Chers membres,

Chaque année, pendant la période des Fêtes, le Magasin Coop de Plessisville, dans ses supermarchés et dépanneur, se transforme de mille et une façons pour vous accueillir. Nous vous offrons tout ce dont vous avez besoin pour réaliser vos recettes les plus succulentes afin que vos repas en famille deviennent inoubliables. Cette année ne fera pas exception, car tout est déjà en place pour vous recevoir, et même si nous venons de passer une année bien remplie.

Notre rétrospective débutera par l'assemblée générale qui s'est déroulée le 16 mai dernier. Les membres présents ont été à même de constater que leur coopérative jouit toujours d'une saine gestion financière. Pendant la soirée, Madame Imane Lahlou, N. D. M.Sc., Ph.D, conférencière, nous a fait découvrir « Le plaisir et la Santé dans la même assiette ».

Depuis, nous pouvons dire que notre coopérative a le vent dans les voiles. Elle a renouvelé ses contrats de travail avec ses employés pour les deux supermarchés. Elle poursuit son projet de développement et, dans le cadre de l'Année internationale des Coopératives, elle s'est associée à d'autres coopératives du milieu pour deux projets, soit : l'espace public et la Marche des coopérateurs. Puis, considérant que la santé et le bien-être sont les biens les plus précieux, elle a collaboré financièrement de façon particulière à l'atteinte des objectifs de la Fondation du CLSC-CHSLD de l'Érable. Enfin, elle a gagné le prix « Art-Affaires », le 25 octobre dernier.

De plus, cette année, votre Coop a remis approximativement un montant de 635,000 \$ dans la collectivité, sous forme de ristournes, de commandes et de gratuités hebdomadaires. Nous avons également travaillé avec beaucoup de plaisir pour vous offrir notre site Web et notre promotion des Fêtes « La Féerie de Noël, à Las Vegas ».

Dans la lecture de nos articles, vous découvrirez un vibrant message du Relais pour la Vie, un brin de culture sur la bûche de Noël pour agrémenter le temps des Fêtes, ainsi que la recette de la vraie bûche de nos ancêtres.

Chers membres, à l'aube de l'année 2013, notre coopérative s'est fixée comme résolution de « **prendre votre santé à coeur** ». Pour cette raison, elle vous offre un magnifique cadeau : des ateliers santé avec Imane Lahlou, puis pour vous remercier de votre fidélité, nous vous offrons ces ateliers à prix modiques. Hâtez-vous de vous inscrire, car les places sont limitées!

En terminant, nous vous souhaitons de belles soirées en famille, rien de mieux que de se retrouver autour de la table pour savourer et célébrer ces moments privilégiés!

Votre conseil d'administration, notre directrice générale, Mme Suzanne Corriveau, ainsi que nos employés vous souhaitent de très Joyeuses Fêtes!

www.coopigaplessisville.com

La tradition de la bûche de Noël

La coutume voulait que la veille de Noël, on aille chercher une énorme bûche de bois franc, appelée bûche de Noël, et qu'on la rapporte à la maison en grande pompe. La bûche devait provenir de préférence d'un tronc d'arbre fruitier, censé garantir une bonne récolte pour l'année suivante.

Cette tradition est reliée à la célébration du solstice d'hiver. Elle devait se consumer très lentement, au moins pendant trois jours et idéalement pendant les douze jours du cycle (jusqu'au Nouvel An). Les pratiques d'allumage et la durée de la combustion constituaient un véritable rituel variant d'une région et d'un pays à l'autre.

Le soir de Noël, le maître de la maison la plaçait dans l'âtre et procédait à des libations, en arrosant le tronc d'huile, de sel et de vin. Dans certaines familles, c'était les jeunes filles de la maison qui allumaient la bûche avec des tisons de l'année précédente, qu'on avait pris soin de conserver précieusement. Dans d'autres familles, c'était plutôt la mère que revenait ce privilège. Les cendres de cette bûche avaient, dit-on, la propriété de protéger la maison de la foudre et du Mal.

Cette coutume, remontant au XII^e siècle avait cours dans la plupart des pays européens, notamment en France et en Italie, où la bûche de Noël était appelée « ceppo ». Au Québec comme en France, cette tradition aurait perdu jusqu'au dernier quart du XIX^e siècle. La disparition de cette tradition coïncide avec celle des grands âtres, remplacés progressivement par des poêles de fonte. La grosse bûche fut alors remplacée par une petite bûche de bois, parfois rehaussée de chandelles et de verdure, qu'on plaçait au centre de la table comme décoration de Noël.

Aujourd'hui, la bûche de Noël est devenue une pâtisserie traditionnelle, succulent gâteau roulé, glacé de crème au café ou au chocolat et décoré de feuilles de houx et de roses.

Source : <http://fr.wikipedia.org> et <http://www.culture.gouv.fr>

À surveiller dans notre prochain numéro, l'histoire et les vertus incroyables du GINGEMBRE



Mot du président

du conseil d'administration
M. Jacques Labrecque



macoop

Rédaction : Diane L. Savoie
Graphisme : A à Z
Tirage : 4 000 copies
Impression : Imprimerie Fillion

IGA Extra Plessisville
1971, rue Bilodeau
Plessisville, QC G6L 3J1
819 362-6357

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

Dépanneur Boni-Soir
Sonic Plessisville
1969, rue Bilodeau
Plessisville, QC G6L 3J1
819 362-6256



La bûche de Noël de mon enfance

GÂTEAU

3 gros œufs
1c. thé de vanille
1c. thé de poudre à pâte
Sucre à glacer

1 tasse de sucre, 5c. à table d'eau
1 tasse de farine tamisée tout usage
1¼ c. thé de sel

Chauffer le four à 375° F (la température peut varier d'un four à l'autre). Graisser un moule à gâteau de 15" x 10" x 1" et le doubler de papier parchemin graissé. Batta les œufs dans un récipient à grande vitesse pendant au moins 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit épais et mousseux. Ajouter le sucre graduellement en battant bien après chaque addition. Ajouter l'eau et la vanille en continuant de battre le mélange. Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel dans le mélange, jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Verser le mélange dans le moule et étendre la pâte uniformément. Cuire au four 12 à 15 minutes.

Au sortir du four, tamiser le dessus du gâteau généreusement de sucre à glacer, retournez-le sur une serviette de cuisine en le démoulant. Le rouler, sans serrer la serviette en commençant par l'un des côtés de 10". Le laisser refroidir sur une grille.

CRÈME AU BEURRE AU CAFÉ

1⅓ de tasse d'eau
5 jaunes d'œufs
1 c. à table de café instantané
1¼ de c. à thé de vanille

1½ tasse de sucre
1 tasse de beurre ramolli
1 c. à table d'eau bouillante

Mettre l'eau et le sucre dans une petite casserole et brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Laisser bouillir sans brasser jusqu'à 238° F, au thermomètre à bonbon ou jusqu'à ce que le sirop forme un fil de 6 pouces au bout des dents d'une fourchette. Batta les œufs dans un petit bol, jusqu'à ce qu'ils soient épais et d'un beau jaune citron. Ajouter le sirop, petit à petit, en mélangeant constamment. Continuer de battre jusqu'à ce que le mélange soit tiède. Ajouter le beurre par petits morceaux, tout en battant le mélange au malaxeur à vitesse moyenne après chaque addition. Dissoudre le café dans l'eau bouillante, le laisser refroidir et l'ajouter finalement à la crème tout en continuant de la battre au malaxeur. Ajouter la vanille.

Si la crème est trop molle, la réfrigérer quelques minutes. Utiliser cette crème pour farcir l'intérieur du gâteau. Vous réserver une petite quantité (1¼ de tasse) de crème pour décorer les extrémités de la bûche.

CRÈME AU BEURRE AU CHOCOLAT:

2 tasses de sucre en poudre
2 c. à table de crème
2 carrés de chocolat non sucré fondu

1¼ de tasse de beurre ramolli
1 c. à thé de vanille

Tamiser le sucre en poudre. Bien mélanger le sucre et le beurre. Ajouter la crème en s'assurant que tous les ingrédients sont bien mêlés. Incorporer la vanille et le chocolat fondu.

Dérouler le gâteau, étendre la glace au café. Le rouler à nouveau, couper une tranche à chaque extrémité en diagonale pour donner une apparence de bûche. Le déposer sur un plat de service, mettre les tranches (noeuds de la bûche) sur le dessus du gâteau en les fixant bien avec le glaçage. La bûche est recouverte de glace au chocolat. Faire des rainures afin d'imiter l'écorce. Le reste de la glace au café est étendu sur les noeuds de la même manière. Vous pouvez décorer votre bûche avec de la pâte d'amande. Laissez aller votre imagination.

Bon succès et régaliez-vous!

Diane L. Savoie



La santé : Un cadeau qui se cultive au quotidien

Par Imane Lahlou, N.D., M.Sc., Ph.D

La période des Fêtes est une merveilleuse occasion pour nous réunir en famille et entre amis. Chaque année, nous renouvelons nos vœux de bonheur et de santé.



Il est, je crois, essentiel de cultiver chacun de nos souhaits tout au long de l'année. La santé est un présent qui se dévoile au quotidien. Elle nous offre l'énergie et le bien-être nécessaires à la réalisation de nos rêves. Pour vous aider à prendre soin de votre santé, j'ai le plaisir de collaborer avec votre coopérative IGA en vous proposant de participer à une série d'ateliers du mois de janvier au mois de mars 2013. Au cours de chacun des ateliers, je vous offre un enseignement accessible et imagé qui vous permet de comprendre et d'intégrer les fondements de la santé et du bien-être. Les démonstrations culinaires viennent compléter l'atelier et vous permettent de découvrir des recettes, de nouveaux aliments, des astuces et des techniques de préparation qui allient toujours le plaisir et la santé dans la même assiette.

Atelier 1 - Retrouvez votre énergie et votre vitalité - 30 janvier 2013

Fatigue, épuisement, fluctuation d'énergie, concentration, rage de sucre et fringales... cet atelier est pour vous !

Atelier 2 - Digestion - 13 février 2013

Fatigue et lourdeur après les repas, ballonnement, flatulences, nausées, lourdeurs, reflux, constipation, diarrhée, maux de ventre et inflammation... cet atelier est pour vous !

Atelier 3 - Acidité, inflammation et douleurs articulaires - 27 février 2013

Douleurs articulaires, raideurs musculaires, arthrite, arthrose, ostéoporose, maladies inflammatoires... cet atelier est pour vous !

Atelier 4 - Allergies et intolérances alimentaires - 13 mars 2013

Fatigue, malaises digestifs, maux de ventre, colon irritable, maux de tête, migraines, mucus, diarrhée, constipation, urticaires, eczéma, psoriasis, rétention d'eau, infections à répétitions, je ne sais plus quoi manger... cet atelier est pour vous !

Atelier 5 - Poids bien-être - 27 mars 2013

Vous souhaitez retrouver votre poids bien-être, dans le plaisir et la joie... cet atelier est pour vous !

La Féerie de Noël

Surveillez votre courrier : de magnifiques prix à gagner dont un voyage à Las Vegas pour aller voir Céline Dion.





Le Relais pour la Vie

de la MRC de l'Érable

Le Relais pour la vie de la MRC de l'Érable a vu le jour en 2007. Depuis 6 ans, le Relais vient en aide et

Sa mission est d'amasser des fonds pour la recherche afin de trouver un moyen de ralentir, de guérir ou d'enrayer cette terrible maladie. Cet événement a lieu chaque année, lors de la fin de semaine de la fête des Pères, au Carrefour de l'Érable, dans le parc de la rivière Bourbon.

Voici le commentaire d'une personne qui est venue pour une première fois et qui a retenu mon attention: « quand je suis arrivé sur le site, j'ai ressenti une immense vague d'énergie et d'amour qui a traversé tout mon corps. Cette énergie d'amour circulait parmi tous ces gens, c'était incroyable de vivre une telle émotion. Jamais je n'oublierai ».

Implication dans le milieu

Dans le cadre de l'Année internationale des coopératives, le Magasin Coop de Plessisville, sensible à la qualité de vie des gens du milieu, s'est impliqué financièrement et conjointement avec *Citadelle*, la *Coop des Appalaches* et la *Caisse Desjardins de l'Érable*, pour la réalisation d'un « Gazébo de la coopération » à l'espace public au centre-ville de Plessisville. Une plaque-lutrin intitulée « Les Coopérateurs, des entreprises pour un monde meilleur... » est installée en permanence.

Notre Magasin Coop de Plessisville s'est associé, avec deux coopératives de la région, à la 19^e Journée en famille de la MRC de l'Érable sous le thème « Bouger en famille, édition spéciale Année Internationale des Coopératives » qui s'est tenu le 16 septembre à Laurierville. L'objectif de cette association est de promouvoir les valeurs coopératives tout en bougeant en famille. Beaucoup de gens se sont joints à nous pour la « Marche des Coopérateurs ». Merci à tous !

Dans un élan de générosité sans précédent, la dernière campagne de financement de La Fondation du CLSC-CHSLD de l'Érable présidée par Monsieur François Biron aura permis de verser plus de 100 000 \$ pour l'aménagement et les équipements du Centre d'hébergement du Tilleul à Plessisville. Comme notre Coopérative est sensible au bien-être et à la santé des gens de notre milieu, elle a acheté une feuille de Tilleul en or faisant partie de l'oeuvre sculpturale réalisée par Madame Hélène Coulombe sur laquelle sera gravé le nom du Magasin Coop de Plessisville.

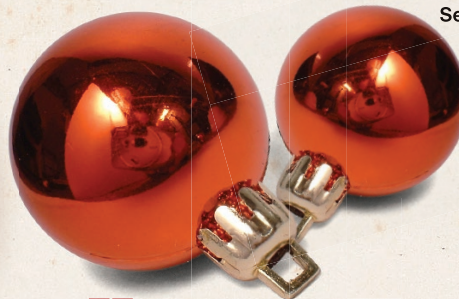
Une nuit de 12 heures, du crépuscule à l'aube pour changer la Vie. Une nuit où des centaines de parents et amis viennent célébrer les survivants et rendre hommage aux disparus. Une expérience humaine, où l'on partage l'émotion, la puissance et l'enthousiasme. Chaque pas nous rapproche un peu plus du but ultime qu'est la santé.

Le Magasin Coop de Plessisville (IGA extra de Plessisville et IGA de Princeville) est présent depuis le début. Ce fidèle collaborateur nous permet d'offrir un déjeuner le dimanche matin à plus de 600 personnes. Le Relais pour la Vie est fier d'avoir un partenaire privilégié qui, grâce à sa générosité, contribue au succès de l'événement.

Depuis la première édition, le comité met beaucoup d'efforts pour que cette journée soit inoubliable pour toutes les personnes qui y sont présentes. Chaque année, nous recevons beaucoup de messages de gens qui viennent pour la première fois. Nous accueillons des gens de plusieurs régions du Québec.

Par cette même occasion, je tiens à remercier tous les commanditaires, les bénévoles, la population de la MRC de l'Érable et des environs pour leur générosité et leur soutien. Cette collaboration nous permet de garder l'espoir et de faire un pas de plus pour faire avancer la cause.

Serge Barthell, président



Hommage

Le neuvième GalArt, organisé par Culture Centre-du-Québec a eu lieu le 25 octobre à la salle Firmin-Roy de Villeroy. Lors de cette soirée, le prix «Arts-Affaires» a été attribué à notre Magasin Coop de Plessisville. Ce prix est décerné par la MRC hôte de l'événement et vient reconnaître la contribution de cette entreprise au développement culturel de sa communauté.

« Éloge », création de Mme Hélène Coulombe, sculpteure de la MRC de l'Érable pour les Prix GalArt 2012.

