

macoop

Mai 2010

Le plaisir de recevoir, vive l'été!

page 3

Kampaï
À VOTRE SANTÉ

Comme vous le savez,
IGA est fière partenaire
de l'émission KAMPAI
diffusée sur les ondes
de Radio-Canada.

Recherchez en magasin
les papillons publicitaires placés
à côté de chaque aliment vedette
ou à proximité d'un aliment
de sa catégorie.

Mot du président
Page 2

Goûtez-y!
Les honneurs pour Princeville
Page 2

Jusqu'à votre table :
la fiesta de la mer
Page 3



Jacques Labrecque,
président du conseil
d'administration



Rédaction :
Diane L. Savoie

Graphisme :
Absolu communication
marketing

Tirage :
3 000 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

Procurer un lien entre les membres et notre Coopérative!

Tel était l'objectif fixé par le conseil d'administration il y a dix (10) ans. Effectivement, c'est en décembre 2000 que le bulletin INFO-COOP prenait son envol. Après avoir souligné le 70^e anniversaire de la fondation de notre Magasin Coop, en 2009, voilà que nous soulignons maintenant le 10^e anniversaire de ce magazine d'information, lequel s'est toujours attiré d'excellents commentaires et qui continue de retenir l'attention de nos membres. Le but était d'établir un lien entre les membres et le Magasin Coop, en transmettant diverses informations touchant le **mouvement coopératif** dans son ensemble; son **fonctionnement**, les principes qui le régissent, certains renseignements relativement au fonctionnement des départements du Magasin et **l'implication dans son milieu**.

Nous nous réjouissons que les buts fixés aient été respectés et les objectifs atteints. Actuellement sous la rédaction de Madame Diane L. Savoie, assistée de Monsieur Jonathan Marcoux, directeur des opérations de notre supermarché IGA de Princeville; ce bulletin vous est présenté sur une formule renouvelée, arborant un nouveau titre « MA COOP » et déployant des couleurs plus rafraîchissantes. Ce nouveau design; couleurs, présentation et choix des textes en font un concept rajeuni et attrayant. Nous vous invitons chaleureusement à continuer d'en prendre connaissance et

de nous transmettre vos commentaires, lesquels demeurent essentiels pour assurer l'amélioration de nos prochaines parutions.

Soulignons également, que c'est le 25 mai prochain à 19 h 30, au Motel Le Phare, situé au 745 av. St-Louis, que se tiendra la 71^e **Assemblée générale annuelle** du Magasin Coop de Plessisville. Tous les membres sont cordialement invités à y assister afin de venir prendre connaissance des résultats de la dernière année; questionner, demander des précisions, apporter des idées, vos besoins et entre autres, statuer sur la répartition des trop-perçus en plus d'élire de nouveaux administrateurs/administratrices au conseil d'administration. À ce sujet, si vous avez envie de vous impliquer, n'hésitez pas à présenter votre candidature puisque chaque année, trois (3) postes sur neuf (9) sont à combler, conformément au règlement de régie interne. Toutes informations pertinentes peuvent être obtenues en vous adressant directement au secrétariat du Magasin Coop de Plessisville où les bulletins de candidature sont disponibles.

Bien entendu, pour compléter la soirée et pour socialiser davantage entre membres, un léger goûter viendra agrémenter le tout. Participez en grand nombre et venez constater ce qui distingue votre coopérative. ■

Jacques Labrecque, président du conseil d'administration

Le Magasin Coop de Plessisville (IGA Princeville), un collaborateur en or!

Le Festival du Cheval de Princeville fêtera cette année ses 10 ans, soit les 10, 11, 12 et 13 juin prochain.

Ce festival ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui sans la générosité de nos précieux partenaires financiers ni sans la collaboration de nos nombreux bénévoles. C'est grâce à vous que le festival est un succès chaque année avec plus de 25 000 visiteurs.

Le Magasin Coop de Plessisville (IGA Princeville) est un fier collaborateur, et ce, depuis maintenant 3 ans. Une contribution financière est faite au festival en plus d'une carte-cadeau d'une valeur de 500 \$ pour un tirage au sort parmi les participants qui se procureront des billets.

En mon nom personnel et en celui du comité organisateur de la dixième édition, nous tenons à vous exprimer toute notre gratitude et vous dire mille fois MERCI!

Sonia Ruel, présidente



Jonathan Marcoux, directeur des opérations du supermarché de Princeville, Maurice Vigneault, président et Nathacha Desnoyers, directrice, tous deux de la Corporation de développement agroalimentaire-forêt du Centre-du-Québec.

Dans le cadre du programme Le Centre du-Québec goûtez-y!, votre supermarché IGA de Princeville s'est mérité un prix de distinction pour la présentation et la dégustation des fromages locaux.

NOS PRODUCTEURS LOCAUX ET PARTENAIRES

Le miel, ce doux nectar!

Depuis longtemps, la biologie et la nature industrielle des abeilles domestiques fascinent les humains. L'apiculture est la technique d'élevage des abeilles qui consiste à obtenir du miel et de la cire. L'histoire raconte qu'on a trouvé dans les grottes européennes et africaines des peintures qui indiquent qu'il y a au moins 15 000 ans, les humains volaient les nids d'abeilles sauvages pour leur trésor sucré. Dans les plus anciens écrits grecs et romains, on raconte que les produits de la ruche étaient si recherchés que les Romains levaient parfois des impôts sur le miel et la cire. En colonisant les Amériques, les Européens y introduisent des abeilles domestiques provenant de leur pays d'origine.

Avant 1900, on consomme le miel directement des rayons. Aujourd'hui, le miel en rayons constitue une culture spécialisée. Le miel est extrait, chauffé et filtré. Il reste liquide pendant plusieurs mois et est mis en marché sous cette forme.

Source : L'encyclopédie canadienne, Agriculture et Agroalimentaire Canada.

Sucrez-vous le bec, c'est bon et naturel!

Pour mieux apprécier vos recettes, vous pouvez remplacer 1 tasse de sucre raffiné par 2/3 de tasse de miel. Réduire la température du four de 25 degrés F pour les pâtisseries. Pour chaque tasse de miel substitué, réduire de 1/4 de tasse les ingrédients liquides.

La couleur et la saveur du miel dépendent des fleurs qui ont servi à la production. Le miel foncé a généralement une saveur plus forte,

Depuis 2000, le nombre d'apiculteurs canadiens se situe aux environs de 9000, ils élèvent 600 000 colonies d'abeilles pour une production totale d'environ 53 kilogrammes de miel par ruche. Pour produire 500 grammes de miel, les abeilles peuvent parcourir jusqu'à 100 000 kilomètres et visiter plus de deux millions de fleurs.

Depuis quelques années, nos abeilles sont menacées par la sécheresse, les parasites comme les acariens et possiblement par les insecticides. Le conseil canadien du miel travaille à la conception d'une stratégie nationale visant à inclure la production de miel dans le Programme canadien de salubrité des aliments à la ferme.

Les abeilles méritent notre respect et notre admiration. Ensemble, protégeons cette richesse naturelle.



mais il n'est pas de moindre qualité. Son choix est une affaire de goût.

Le miel a naturellement tendance à se cristalliser. Pour le rendre liquide, placer le contenant dans l'eau chaude jusqu'à ce que le miel devienne clair.



Remerciements

Nous tenons à remercier Julie Croteau et Alexandre Gardner des Miels Gardner de St-Norbert qui nous ont si généreusement accueillis et participé à nos recherches. Vous trouverez leur produit à notre supermarché IGA de Princeville.

Nous tenons également à remercier Jean-Rock Mercier qui a pris la relève de Miel Jean-Thomas Mercier (père) de Plessisville pour son accueil et son intérêt à poursuivre son œuvre. Vous trouverez son produit à notre supermarché IGA Extra de Plessisville.

Rendez-vous gastronomique

Nous vous invitons à vous procurer la revue **INSPIRÉS Le plaisir de bien manger**. Elle est gratuite et vous la trouverez un peu partout en magasin.

Jetez un coup d'oeil sur la liste d'épicerie de Richard Béliveau, Ph.D. Il vous recommande les meilleurs choix santé.

Nous vous invitons également à explorer les nouveautés printanières : les **Pestos, nos croûtons et notre fromage de chèvre émietté aux tomates séchées et au basilic de la gamme Sensations par Compliments**.

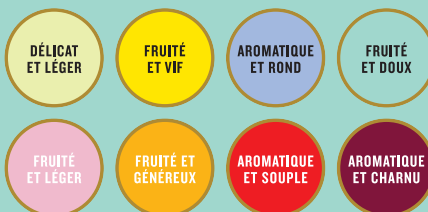
Pour ceux qui surveillent leur poids ou qui veulent s'assurer de manger équilibré, vous découvrirez nos produits COMPLIMENTS balance équilibré. Ces produits sont délicieux et économiques. Vous les reconnaîtrez par leur présentation bleu pâle et blanc.

Osez essayer les recettes. Notre corps a besoin d'aliments sains et variés pour être en santé. Si vous prenez l'habitude d'essayer un nouveau produit à chaque fois que vous faites votre épicerie, vous découvrirez de nouvelles saveurs et le plaisir de partager vos découvertes.



PASTILLES DE GOÛT

Vous retrouverez à la section des vins un présentoir qui vous parle des accords vins et mets. Des dépliants sont disponibles pour orienter vos choix. L'harmonie de vos mets et vins favoris fera de vous de meilleurs hôtes.



CONNAISSEZ-VOUS LES PASTILLES DE GOÛT ?

Les capsules de Ricardo



Recherchez en magasin les capsules publicitaires de Ricardo. Vous les trouverez au rayon des fruits et légumes et à celui de l'épicerie. Les sujets y sont énoncés et l'on vous donne le lien internet www.IGA.net pour visualiser les capsules vidéo.

DES TRUCS POUR FAIRE DE VOUS UN MEILLEUR CHEF!

« Jusqu'à votre table »



Le plaisir de recevoir, vive l'été!

L'été est à nos portes et c'est la saison des BBQ en famille et entre amis. Votre Coop vous offre une variété de produits de la mer qui sauront vous combler. Faites l'essai de nos mets **Prêts-à-cuire** qui vous proposent un assortiment de 4 tournedos de saumon farcis et une variété de filets de saumon glacés et marinés.

Essayez nos poissons exotiques, recherchez en magasin notre dépliant **Fiesta de filets exotiques**. Vous le trouverez près du comptoir de poisson ou à la boucherie. Il vous informe sur le goût, ses origines, ses accompagnements et sa méthode de cuisson.

Nos poissons sont frais et répondent aux exigences gouvernementales quant à la qualité et la conservation. Notre personnel spécialisé est toujours disponible pour vous aider à faire des choix éclairés.

Les amateurs de steak ne seront pas en reste. Votre boucherie vous offre le **Bœuf canadien de catégorie AAA**. Une viande tendre, juteuse et savoureuse. Elle est vieillie à point et elle respecte les hauts standards exigés par le gouvernement canadien.

Puis passez au département des fruits et légumes où vous y trouverez une grande variété de légumes prêts à cuire. Si vous êtes amateurs de pommes de terre, la gamme Compliments vous offre plusieurs variétés de pommes de terre identifiées selon le mode de cuisson.

UNE POMME DE TERRE SERA PLUS SAVOUREUSE SI VOUS FAITES LE BON CHOIX EN MATIÈRE DE CUISSON.

Bonne bouffe!

Ce que votre coopérative fait de plus pour vous!

PLUS POUR VOUS

- Chaque semaine, votre IGA vous donne un produit GRATUIT avec chaque tranche de 70 \$ d'achats.
- IGA est le seul supermarché au Québec à récompenser vos achats en vous offrant des milles AIR MILES.
- En tout temps, vous pouvez bénéficier de 1 500 rabais.
- Nos promotions sont calculées directement à la caisse. Aucun bon à découper.
- La qualité au meilleur prix; les PRODUITS COMPLIMENTS vous permettent de profiter du plaisir de la bouffe.
- Le SEUL MARCHAND qui vous permet de faire votre épicerie à distance soit par téléphone ou internet, et qui livre à la maison.
- NOS EMPLOYÉS SONT À VOTRE SERVICE DANS TOUS LES RAYONS.

ACTUALITÉS

Les honneurs pour un produit Compliment

Le **dessert Mont Belge Fondant** de la gamme de produits Compliments Sensations a été choisi par plus de 25 000 consommateurs canadiens qui ont voté et lui ont décerné la mention du meilleur nouveau dessert glacé, au concours des Meilleurs nouveaux produits canadiens 2010.

SURPRENEZ VOS INVITÉS ET FAITES SENSATION !

Séisme en Haïti

La sollicitation faite au mois de janvier dans tous les IGA de la province de Québec, sur la tragédie en Haïti a permis d'amasser environ 875 000 \$ qui ont été remis à la Croix-Rouge canadienne. Celle-ci est responsable de l'utilisation de ces sommes pour répondre aux besoins les plus urgents. Votre Coop vous remercie de votre solidarité et votre générosité.

Centraide

La promotion de la roulette Centraide qui s'est tenue les 17, 18 et 19 mars 2010 à notre supermarché IGA Extra de Plessisville permettra de remettre à l'organisme Centraide de Plessisville la somme de 1 000 \$.



L'EAU, SOURCE DE VIE

L'eau est essentielle à notre vie. Nous vivons dans une région du monde qui est privilégiée, car l'eau de nos robinets est saine et abondante. Nous avons également la chance d'avoir une source d'eau locale Oluma qui distribue son produit dans nos magasins. Elle respecte de hauts standards de qualité. Elle est bonne et douce au goût. Son exploitation permet de faire travailler des gens de notre région.

Depuis quelques années, il y a une sensibilisation à l'effet de protéger cette eau en développant de saines habitudes de vie : nous laissons la nature s'occuper des arrosages et nous avons remplacé le boyau par le balai.

Nous tenons à remercier Monsieur Martin Isabelle de Oluma pour son accueil et pour le temps qu'il nous a consacré lors de notre visite. Sa passion et son intérêt à maintenir un produit et un service de qualité font de lui un fidèle collaborateur.

LA VIE, ÇA SE PROTÈGE!



SAVIEZ-VOUS QUE?

Boire un verre d'eau à température modérée en vous levant le matin réhydrate vos tissus en régénérant les fluides perdus pendant la nuit. Une sensation d'énergie nouvelle se fait sentir et vous êtes prêt à commencer votre journée.