macoop

Magazine d'information coopérative et alimentaire · Mai 2012

Savourons la santé!

L'Association Chasse et Pêche de Plessisville

L'alimentation vivante - le miso

RECETTES D'IMANE LAHLOU

Plein feux sur Fruit D'Érable

À NE PAS MANQUER

Assemblée générale annuelle du Magasin Coop de Plesssiville
(IGA extra de Plessisville et IGA de Princeville)

Mercredi, 16 mai 2012 à 19h00
Motel le Phare, 745, ave St-Louis, Plessisville

Conférencière Invitée :
Imane Lahlou, docteure en sciences et technologie des aliments et naturopathe.
Thème : Alimentation, plaisir et la santé

Courez la chance en étant présent de gagner l'un des **20 bons d'achat d'épicerie d'une valeur de 100 $**

On vous attend!

2012 Année Internationale des Coopératives

Mot du président

du conseil d'administration,
M. Jacques Labrecque

Chers membres,

C'est avec joie que nous partageons avec vous à nouveau le fruit de nos démarches et de nos découvertes. La chaleur du soleil printanier éveille le plaisir de « Savourer l'Alimentation et la Santé ».

Nous avons visité l'Association Chasse & Pêche de Plessisville, un organisme profondément enraciné dans notre milieu. C'est avec fierté que notre coopérative s'implique auprès d'eux afin de les aider à réaliser leur mission.

Notre visite ne saurait être complète sans la rencontre d'un de nos producteurs locaux. Nous nous sommes rendus à St-Pierre Baptiste à l'usine de transformation des produits de l'érable, **Fruit D'Érable**. Il est toujours intéressant de découvrir la créativité de nos artisans et la qualité de leurs produits.

Nous avons également fait une recherche pour vous faire découvrir un « **Aliment vivant, le miso** ». On dit de lui qu'il est plus qu'un aliment, qu'il est la vie. Découvrez et savourez également nos délicieuses recettes santé.

Dans le cadre de l'**Année internationale des coopératives**, notre projet est de vous sensibiliser davantage à développer de saines habitudes de vie.

Tous les professionnels de la santé le reconnaissent maintenant : la santé passe par une saine alimentation et l'exercice physique. Ces deux éléments aideront à gérer le stress de la vie courante. Nous sommes toujours soucieux de la qualité des produits et services que nous dispensons à nos membres. Pour ce faire nous aurons le plaisir d'accueillir à l'assemblée générale la conférencière et professionnelle de la santé, Imane Lahlou,N.D., M.Sc., Ph.D.

L'Assemblée générale est toujours un moment privilégié pour nous tous. Elle permet à ses membres de s'informer sur les projets et la santé financière de leur coopérative. Elle leur permet également de s'exprimer et de s'impliquer.

Nous souhaitons vous recevoir en grand nombre, pour avoir l'occasion de vous remercier personnellement de votre fidélité.

Au plaisir de vous rencontrer!

macoop

Rédaction : Diane L. Savoie

Graphisme : A à Z événements

Tirage : 3 500 copies

Impression : Imprimerie Fillion

Magasin COOP de PLESSISVILLE

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 Bonsoir Sonic Plessisville
1969, rue Bilodeau
Plessisville (Québec) G6L 3J1
819 362-6256

L'Association Chasse et Pêche de Plessisville

L'ASSOCIATION CHASSE & PÊCHE DE PLESSISVILLE est située au 2048, rue St-Jean à Plessisville. Mise sur pied il y a plus de 50 ans, elle s'est donnée comme mission de promouvoir le respect de l'environnement et des lois régissant la chasse et la pêche. L'organisme se donne comme mandat la formation sur le maniement des armes à feu. Elle met 2 champs de pratique à la disposition des adeptes et s'occupe également de l'enregistrement des bêtes tuées en temps de chasse. L'ACPP possède une terre à bois, un terrain de camping, une pisciculture et un bassin de pêche.

Afin de promouvoir la pêche, L'ACPP ensemence de douze à quinze mille truites annuellement sur tout le territoire de l'Érable. Cette grande fête à la truite est donc célébrée sur tout le territoire de la MRC de l'Érable tout au long de la saison estivale. Elle met à la disposition de la population son étang, les cannes à pêche, les appâts, et ce, à un prix très abordable pour toute personne qui veut s'offrir un bon repas de truites.

L'ACPP jouit d'une renommée fort respectable traversant les frontières du territoire de l'Érable. De fidèles et nombreux bénévoles se joignent à elle depuis plusieurs années. L'appui de donateurs et de généreux commanditaires est indispensable afin de couvrir les nombreuses dépenses reliées aux activités.

Souper de dégustation à la truite servi à plus de 450 personnes.

Depuis de nombreuses années, Le Magasin Coop de Plessisville (IGA Extra de Plessisville et IGA Princeville) est un de nos commanditaires majeurs en fournissant un espace pour la vente de billets, ainsi qu'un don de 1000 $ pour le tirage annuel. La Coop IGA contribue incontestablement au succès de notre principale activité de financement, lors de notre souper de dégustation à la truite, qui a lieu le dernier samedi du mois de mai. Plus de 450 repas sont servis sur le terrain même de L'ACPP.

L'ASSOCIATION CHASSE & PÊCHE DE PLESSISVILLE est fière et honorée d'avoir LE MAGASIN COOP DE PLESSISVILLE comme fidèle partenaire depuis plusieurs années. Elle remercie la direction ainsi que le personnel pour son soutien.
L'ACPP remercie également toute la population pour son support inconditionnel.

Normand Levasseur, président

L'alimentation vivante : LE MISO

Le miso, que les Japonais prononcent « misso » est une pâte fermentée savoureuse, à haute teneur en protéines, composée de fèves de soya, d'une céréale comme le riz ou l'orge, de sel et d'eau. Il peut être de couleur beige, jaune pâle allant au brun foncé. Sa texture ressemble à celle du beurre d'arachide.

Le miso peut être employé comme assaisonnement dans les soupes, comme base pour la confection de bouillons ou de sauces et dans la préparation de plats cuisinés. Très facile d'utilisation, puisque nous n'avons qu'à l'incorporer directement à la nourriture déjà préparée. Nous pouvons le consommer tous les jours à raison de 20 g par personne et il est un véritable substitut à la viande.

Le miso est connu en Chine depuis environ 2500 ans sous le nom de « chiang » et il aurait été introduit au Japon au VIIe siècle, vraisemblablement par un moine bouddhiste chinois. Au VIIIe siècle, la cour impériale du Japon possédait déjà un ministère chargé de la sécurité alimentaire où le miso occupait une place importante. Cet aliment faisait partie du salaire des agents du gouvernement, tout comme le riz, le sel, le soya et d'autres types de fèves et de graines.

Au Japon, 75 % des Japonais commencent leur journée avec une soupe au miso, un aliment stimulant, vivifiant et énergisant. Son effet alcalinisant réveille le corps et l'esprit, tout en fournissant une énergie de qualité qui durera tout l'avant-midi. Le miso non pasteurisé contribue de façon exceptionnelle au maintien et à l'amélioration de la santé et de la vitalité.

Selon des études scientifiques, le miso :

- aide à prévenir certains cancers ainsi qu'à réduire l'hypertension;
- favorise l'élimination des toxines et contrôle le taux de cholestérol;
- réduit les risques de maladies cardiovasculaires;
- aide à surmonter les allergies et les intolérances alimentaires;
- atténue les symptômes de la ménopause;
- réduits les problèmes digestifs comme la flatulence, la constipation, l'irritation du côlon, l'acidité, les ulcères, la maladie de Crohn, etc.;
- protège l'organisme contre les agents pathogènes (salmonelles, bactéries E. coli, Shigella, etc.)

De plus, le miso contient tous les acides aminés, une cinquantaine d'enzymes utiles pour le corps, des lactobacilles probiotiques et des isoflavones. Considérant les menaces de contamination dont nous sommes exposés, la consommation quotidienne du miso pourrait offrir une protection de base adéquate.

Il est important de se rappeler qu'afin d'en tirer tous les avantages pour la santé, le miso ne doit pas être pasteurisé; la mention non pasteurisée doit apparaître sur l'étiquette du produit. Enfin, un miso de longue fermentation peut se conserver au réfrigérateur pendant plusieurs mois, voire des années. **Vous le trouverez dans la section aliments biologique, sur une tablette réfrigérée**.

L'ESSAYER C'EST L'ADOPTER !

SOURCE : « LE MISO plus qu'un aliment... LA VIE »de Suzanne Dionne

Notre santé, UN RAYON DE SOLEIL QUI ILLUMINE NOTRE VIE

Je suis fascinée par la nature de l'être humain. Je suis émerveillée par nos rêves, nos passions et nos créations. Nous sommes épanouis dans une dimension où nous explorons la vie librement et intensément. Notre santé nous accompagne dans chacune de nos journées. Elle est l'alliée nécessaire à la propulsion de notre énergie et de notre vitalité. Elle est complice de nos réalisations.

Pourtant, la dimension santé est souvent associée à « obligation », « privation » et même « frustration ». Le vocabulaire est souvent truffé par « je dois », « il faut » ou « je fais attention ». Et si nous envisagions la santé comme étant synonyme de plaisir, de joie et de bien-être, aurions-nous plus de facilité à y adhérer et à l'intégrer dans chacune de nos journées ?
Pour semer et cultiver la santé, il est important d'être à l'écoute de tout ce que nous sommes. La présence à soi est le noyau central de notre bien-être. Il est donc essentiel que le chemin que nous choisissons pour apporter des changements soit orné d'amour, de douceur, de compassion, de non-jugement, de patience, de persévérance et de confiance. C'est toujours une joie pour moi de semer la santé ! Et c'est avec grand plaisir que j'ai accueilli l'invitation de Mme Suzanne Corriveau et de Mme Diane L. Savoie.

Santé, plaisir et joie!
Imane Lahlou, N.D., M.Sc., Ph.D

BOUILLON MISO AU GINGEMBRE

C'est un de mes bouillons préférés, pour ne pas dire mon préféré! Je l'adore.
C'est une recette de base facile à préparer qui peut être agrémentée de différentes épices et herbes fraîches.

Faites bouillir pendant cinq minutes une racine de gingembre frais (8 cm) épluchée et coupée en lamelles dans 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes biologique (Ex. Imagine). Recouvrez le tout et laissez reposer dix minutes.[1]

Ajoutez une cuillère à thé de miso (Ex. Massawipi) préalablement délayé dans de l'eau ou du bouillon et une pincée de curry (ou autres épices : curcuma, gingembre).

Avant de servir, ajoutez du gingembre frais râpé, une pincée de poivre de Cayenne et des herbes fraîches finement ciselées (ciboulette, persil ou coriandre au choix).

Vous pouvez consommer ce bouillon à tout moment de la journée! C'est un grand allié du système digestif. En présence d'une congestion du nez ou des bronches, de rhume ou de grippe, ajoutez du thym frais.

Source : Le plaisir et la santé dans la même assiette, Imane Lahlou, N.D., M.sc., Ph.D
1. Je vous invite à goûter à cette infusion en y ajoutant un peu de miel et une pincée de poivre de Cayenne.

Nos producteurs locaux

Fruit D'Érable

Nous nous sommes rendus visiter l'entreprise de transformation des produits de l'érable FRUIT D'ÉRABLE, située à gauche au flanc de la petite côte avant le village de St-Pierre Baptiste. M. Yvon Gingras, un artisan de chez nous, passionné par son métier, a fondé l'entreprise en mai 2005.

Son fondateur est fier de l'intérêt et de l'implication des membres de sa famille. De ce fait, la relève est assurée. La mission est de transformer le sirop d'érable sous différents produits dans le domaine alimentaire.

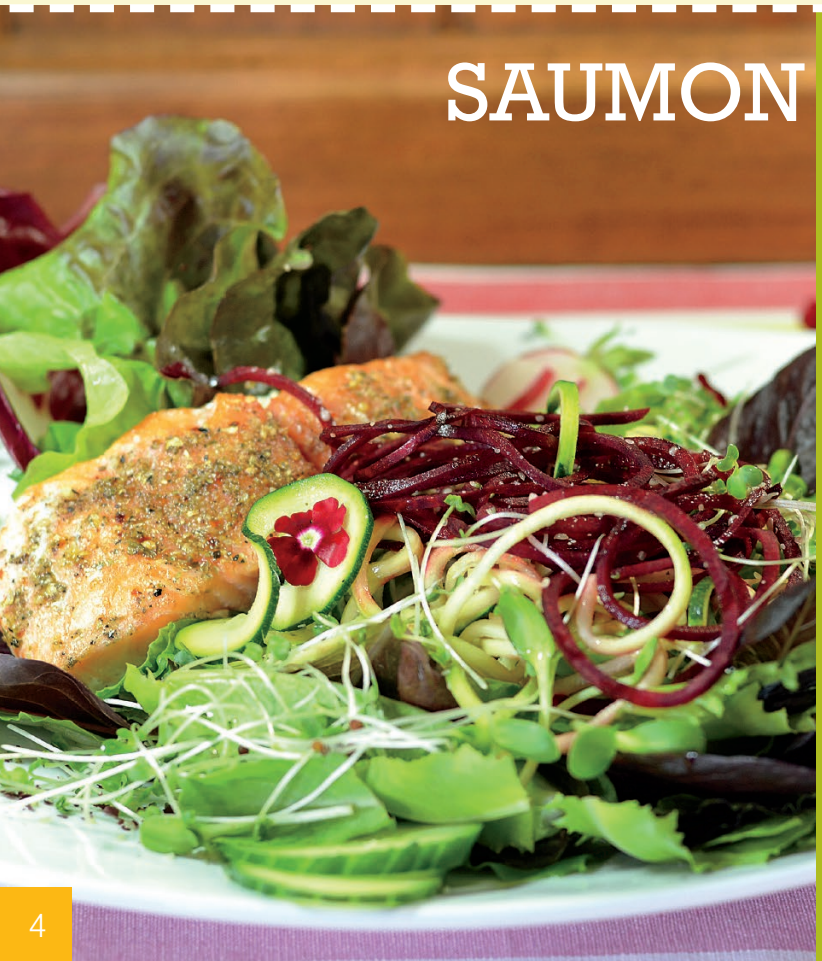
L'usine opère à longueur d'année. L'entreprise respecte les plus hauts standards de qualité, ce qui lui permet de jouir d'une bonne réputation. Les tendances du marché se veulent de plus en plus diversifiées et même exotiques. Le potentiel est très grand au Canada et à l'étranger. Elle exporte ses produits à Dublin, Singapour, en Australie et en Chine.

Les consommateurs optent de plus en plus pour une alimentation saine. Le sirop d'érable est un produit pur et naturel. Il peut remplacer les produits raffinés dans toutes les recettes. Il contient 65 % de sucrose et 1 % à 2 % de glucose et fructose; il se distingue également par son absence de gras. Il contient des propriétés antioxydantes et organoleptiques.

FRUIT D'ÉRABLE se spécialise dans l'emballage de différents produits sous forme de portions de 20, 30, et 40 ml. Elle offre une gamme de produits différents comme le délicieux Caramel à l'érable, la Confiture de canneberge et sirop d'érable, la Gelée à l'érable, le Sucre granulé, les Pépites d'érable, le Beurre d'érable et autres produits. Vous pouvez vous procurer ces produits à notre IGA de Princeville et à notre IGA Extra de Plessisville.

Nous vous invitons à encourager nos producteurs locaux et régionaux. Ils ont de bons produits à découvrir et à savourer durant toute l'année.

Nous remercions M. Yvon Gingras et Mme Laurence Larose pour leur chaleureux accueil lors de notre visite.



SAUMON À LA MÉDITÉRRANÉENNE

Cinq minutes de préparation

4 filets de saumon sans la peau (environ 150 g)
Épices à couscous biologiques
Sel de mer
Huile d'olive

Salez les filets de saumon. Saupoudrez-les d'épices à couscous de telle manière à recouvrir les deux côtés de chacun d'eux. Faites-les cuire à la vapeur, au four (350 °F [180 °C], de 10 à 15 minutes) ou au barbecue (température modérée).

VERDURES, COULEURS ET SAVEURS

Déposez dans une belle assiette un nid de verdures (salade mesclun, épinard ou autres) et de pousses (tournesol ou autre). Ajoutez des concombres coupés en rondelles, des betteraves râpées ou des poivrons colorés coupés en lamelles.

PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

5 ml (1 cuillère à thé) de moutarde de Dijon
15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce tamari
15 ml (1 cuillère à soupe) de vinaigre balsamique ou de cidre de pomme
45 ml (3 cuillères à soupe) d'huile d'olive
3 ml (½ cuillère à thé) de sirop d'érable
Poivre de Cayenne au goût

Mélangez tous les ingrédients dans un « coquetelier » à vinaigrette ou à la fourchette.

Source : Le plaisir et la santé dans la même assiette, Imane Lahlou, N.D., M.sc., Ph.D