



# Début des cours de cuisine bio-santé

Éliane Houle, collaboration Nicole Deschamps

Les cours de cuisine bio-santé offerts par la Coopérative Jardins écologiques de Prévost ont débuté le 26 septembre 2006 et se poursuivent tous les mardis soirs de 19h à 22h à Prévost. Les gens peuvent s'inscrire à un ou plusieurs cours. Les cours se donne-

ront tous les mardi soirs sauf exception, exemple à l'Halloween. Voici les prochains cours :

- Cours 5 : lundi 23 octobre. – **Du minéral au végétal.** Les sels minéraux et les oligo-éléments. Propriétés des légumes. Pratique et dégustation: la soupe-repas. Le gratin aux légumes.
- Cours 6 : lundi 30 octobre. – **Les vitamines. Les fruits et leurs**

propriétés. Pratique et dégustation: Gâteau aux framboises renversé au sirop d'érable. Biscuits à l'avoine, noix, pommes et brisures de caroube.

- Cours 7 : mardi 7 novembre. – **Les aliments supplémentés. La germination et les pousses.** Pratique et dégustation: Germination de luzerne et de légumineuses. Pousse de tournesol et herbe de blé. Salade santé.

- Cours 8 : mardi 14 novembre. – **Les lunchs bio-santé, les sandwichs, les collations, les bons restants.** La bouffe préparée. Pratique et dégustation: Végé pâté, Le frasil aux fruits. Grignotines.

- Cours 9 : mardi 21 novembre. – **Cantine conventionnelle VS casse-croûte bio. Le fast food VS le slow food.** Les breuvages. L'eau. Pratique et dégustation: Sous-marin et hot dog végé. Pommes de terre gratinées. Sorbet fraise-citron.

- Cours 10 : mardi 28 novembre. – **Occasions spéciales. Fines herbes et condiments. Les fleurs comestibles.** Le décor des assiettes. Pratique et dégustation: La pizza gastronomique.



Adoption du premier plant de bleuets par le maire de Prévost, Claude Charbonneau, lors de l'ouverture officielle de la Coop le 1<sup>er</sup> septembre 2006.

Le pesto aux tomates. Le gratin de petits fruits.

Les cours, au coût de 25\$ chaque ou 110\$ pour cinq, comprennent la théorie, la pratique et la dégustation, ainsi que les notes de cours, des fiches recettes et toutes les dégustations. – Consultez le programme complet sur [www.coop-jardinsecologiques.com](http://www.coop-jardinsecologiques.com) Les cours On s'inscrit au 450-224-1364.



**Ne cherchez plus.**  
Avec une maison Novoclimat<sup>MC</sup>, vous ne faites pas d'erreurs.

**Économisez 25%**  
sur vos coûts de chauffage.

- Novoclimat offre de nombreux avantages:**
- Isolation supérieure.
  - Planchers chauds et confortables.
  - Absence de courants d'air désagréables.
  - Air intérieur plus sain.
  - Portes et fenêtres plus étanches et plus efficaces.
  - Certificat de conformité aux exigences Novoclimat.



Renseignez-vous sur Novoclimat en communiquant avec l'Agence de l'efficacité énergétique du Québec au (418) 627-6379 pour la région de Québec ou au 1 877 727-6655 ou visitez le [www.aee.gouv.qc.ca](http://www.aee.gouv.qc.ca).

Hydro-Québec offre une aide financière aux acheteurs de maisons neuves Novoclimat certifiées par l'Agence de l'efficacité énergétique du Québec.

2 000 \$	MAISON ÉRIGÉE SUR SITE
1 500 \$	MAISON USINÉE



## 1<sup>er</sup> anniversaire du Pavillon d'astronomie Velan

Communiqué

Le 15 octobre dernier, le Pavillon d'astronomie Velan du Domaine Saint-Bernard accueillait avec grand plaisir M. Marc Garneau, premier canadien dans l'espace, pour célébrer le premier anniversaire de l'ouverture du Pavillon.

C'est dans le confort de cette salle bien équipée que plus de 90 auditeurs attentifs ont pu comprendre l'importance de la présence canadienne dans l'espace, soit par la variété des satellites ou encore, par une participation aux programmes spatiaux américains ou européens. Sur le plan personnel, Monsieur Garneau a pu constater que de là-haut notre magnifique planète montre une vulnérabilité évidente à différentes formes de pollution.

Puis a suivi, M. Alain Berinstain, de l'Agence spatiale canadienne, qui a décrit les avancés que permettent les satellites plus récents ou ceux en cours de réalisation. Le

Canada étant également reconnu pour son savoir-faire en robotique, cette compétence pourrait continuer d'être sollicitée pour les futurs programmes d'exploration spatiale.

La présence remarquable de M. et Mme Karel Velan, de M. et Mme Wheeler et de M. Joseph Kuchar et sa fille Mme Eva Kuchar, tous des «Amis du Domaine Saint-», souligne l'importance de l'évolution récente du Domaine.

Nous vous rappelons que le Pavillon d'astronomie Velan offre des soirées d'initiation et d'observation du ciel, les samedi soir sur réservations : 819-425-3588

