



Glisser, un bon anti stress!

pour proposer à mon petit-fils une sortie de glissade lors de la semaine de relâche. Tu n'imagines pas son ravissement une fois l'activité débutée, il a 6 ans et il est plein d'énergie.

Danielle – Belle initiative! Tu devais avoir l'embarras du choix compte tenu que les municipalités environnantes offraient de nombreuses possibilités d'activités à cet égard.

Pierre – Oui, l'offre d'activités était formidable et j'ai choisi un lieu où nous pouvions monter à pied la côte pour glisser. J'ai découvert un site proche de chez moi que je n'utilisais pas avant. L'ambiance familiale était stimulante.

Danielle – Belle découverte! En plus, tu as choisi un bon moyen

pour que, tous les deux, vous dépensiez plein d'énergie, plein de calories pour garder la forme.

Pierre – À qui le dis-tu! J'étais vanné après seulement une heure. J'ai dormi comme un bébé ce soir-là. Cela faisait longtemps que ça ne m'était arrivé; de ce temps-ci j'ai un projet en tête qui rend mon sommeil plus léger et plus difficile. Quant à Gabriel, mon petit fils, il était plus calme pendant le souper, il ne s'est pas levé de table une seule fois, contrairement à son habitude.

Danielle – En effet l'activité physique est un excellent moyen de réduire le stress et de favoriser le sommeil, la tranquillité intérieure. Il n'y a pas que les adultes qui sont trop stressés, les enfants le sont aussi, tout en n'ayant pas les mêmes

ressources que nous pour composer avec le stress de manière adéquate.

Pierre – Quand j'observe mes propres enfants, je constate qu'ils courent tout le temps: les deux travaillent à temps plein. J'imagine que le stress des parents doit se transmettre aux enfants. D'ailleurs Gabriel a tendance à être fébrile.

Danielle – Tu as tout à fait raison. La société nous pousse à la performance. Cette course des parents, à la performance, peut facilement se transférer chez les enfants. Nous avons des attentes élevées à l'égard de nos enfants, plus préoccupés que

nous sommes par leurs résultats scolaires que par leur processus d'apprentissage, plus préoccupés par le but comté que leur plaisir de jouer au hockey, plus préoccupés de bien faire nous-mêmes plutôt que d'être là à les écouter et les rassurer qu'on les aime quoiqu'ils fassent.

Pierre – Ouais, Gabriel a dû aimer avoir le temps de jouer librement à descendre, monter et me compter des blagues. Il m'a demandé quand on reviendrait glisser... « Dans pas long » que je lui ai répondu. Moi aussi j'ai aimé ce moment-là; en plus de la bonne humeur pour toute la semaine!

Pierre – Bonjour Danielle, j'ai lu ton article du mois dernier dans le *Journal des citoyens*, qui nous invitait à « jouer dehors en famille »; cela m'a donné le coup de pouce nécessaire

Photo: Michel Fortier, 2004

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca



AVEC ODETTE MORIN

Une fois par année...

Ce n'est pas un péché de manger du pouding chômeur, surtout si on le prépare avec du bon sirop fraîchement sorti de l'évaporateur. Certes, c'est un dessert extrêmement riche, mais pas pire que certaines pâtisseries à la crème au beurre, etc.

Je vous en suggère une version qui réjouira ceux qui pour toutes sortes de raisons n'ont pas accès à un four. Il est entièrement cuit sur le rond de la cuisinière, c'est un genre d'hybride entre le pouding chômeur et les grands-pères au sirop d'érable. C'est en 2005, lors d'un voyage au Japon, que cette recette s'est imposée. Mon frère et moi devions préparer un repas sur le thème du sirop d'érable; il s'occupait du dessert et moi, du côté salé du repas. Dans nos préparatifs, nous devions tout prévoir à l'avance pour ne pas être pris au dépourvu. Mais voilà, au Japon la plupart des mets sont cuisinés sur la cuisinière et, dans le village où nous séjournions, personne (dans nos connaissances) ne disposait d'un four. Mon frère tenant mordicus à son pouding chômeur, il fallait vite trouver un plan « B ». Je me suis souvenu que notre mère préparait cette recette selon la méthode des dumplings à l'anglaise, c'est-à-dire en versant des cuillères de pâte dans une casserole de liquide bouillant (ici, du sirop). Après avoir déposé toute la pâte dans le sirop, elle enfournait le tout. Elle utilisait un genre de fait-tout pouvant passer du rond au four. Au Japon, nous avons dû cuire le pouding entièrement sur le rond à feu très doux, en couvrant la préparation et en lui laissant une période de repos pour que la cuisson se poursuive hors du feu grâce à la chaleur résiduelle. Ce fut un franc succès, car tous les invités incluant les Japonais en reprirent!

Pouding chômeur (sans four)

Le sirop
- Sirop d'érable, 375 ml (1 2/3 tasse)
- Cassonade, 225 ml (1 tasse)
- Eau, 900 ml (4 tasses)
- Beurre, une noix (facultatif)
- Vanille, 3 ml (1/2 cuil. à thé)

La pâte

- Farine, 335 ml (1 1/2 tasse)
- Poudre à pâte, 8 ml (1 1/2 cuil. à thé)
- Sel, 1 à 2 ml (1/4 cuil. à thé)
- Sucre, 75 ml (1/3 de tasse)
- Beurre mou, 60 ml (1/4 de tasse)
- Œufs, 2
- Lait, 150 ml (2/3 de tasse)
- Vanille, 5 ml (1 cuil. à thé)

Commencez par préparer le sirop. Choisissez une casserole d'environ 27 cm de largeur par au moins 8 cm de hauteur (10 1/2 par 3 po) munie d'un bon couvercle. Mettez le sirop, l'eau et la cassonade dans la casserole et portez le tout à ébullition. Baissez le feu à moyen faible ou faible et laissez mijoter le sirop pendant que vous préparez la pâte. (Vous ajouterez le beurre et la vanille juste avant d'y déposer la pâte.)

Tamisez la farine avec la poudre à pâte, mettez de côté. Dans un bol à mélanger, mettez le beurre ramolli, le sucre, le sel et battez le tout jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Ajoutez les œufs et battez la préparation jusqu'à ce qu'elle pâlisse. Ajoutez le lait et la farine en alternance, environ un tiers de la quantité totale à la fois. Prenez soin de bien remuer entre chaque addition, puis ajoutez la vanille.

Ajoutez la vanille et le beurre au sirop, puis déposez-y des cuillères de pâtes (de la grosseur d'un petit citron). Si le sirop cesse de bouillir, augmentez l'intensité du feu. Une fois l'ébullition reprise, baissez le feu au minimum et couvrez la préparation. Laissez cuire le tout pendant 20 minutes, puis retirez la casserole du feu sans la découvrir. Attendez 15 minutes avant d'enlever le couvercle. Servez le pouding tiède.

Bon appétit!



La tire sur la neige a aussi eu beaucoup de succès à Kashimo, au Japon... mais, il a aussi fallu fabriquer de la neige!

Photo: Michel Fortier

Formatique Laurentides

Dépannage
Installation & Formation

À domicile
En atelier

Patrice Lavergne
Service Personnalisé

Tél. : 450 512-6111
Fax : 450 224-8881

patrice@formatiquelaurentides.com
www.formatiquelaurentides.com

Girouettes exclusives
Ferronnerie d'art
Sculptures
Salle de montre

Consultez
Atelier Jos Bergot
www.lespagesenligne.com

jos.bergot@cogocable.ca
2493, boul. Curé-Labelle, Prévost
Tél. 450 436 7903
Télec. 450 436 1679

Sutton HUMANIA

AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION, UNE RELATION

Jean St-Amour, Adm.A.
courtier immobilier agréé
514 812-9283

30 années d'expérience

90% des propriétés sont vendues par des courtiers dans les Laurentides - réf. Centris

<p>179,500\$</p> <p>MLS 17824809</p> <p>Prévost (lac Echo) - Propriété rustique avec énormément de cachet. Entièrement rénovée. Accès privé au lac Echo. Grand terrain.</p>	<p>169,500\$</p> <p>MLS 27761168</p> <p>Prévost (lac Echo) - Propriété d'un charme exceptionnel; beaucoup de boiseries, plusieurs rénovations. Grande terrasse avant surélevée avec vue sur le lac Echo. Accès privé au lac avec quai à 50 mètres.</p>	<p>218,500\$</p> <p>MLS 26047309</p> <p>Prévost, secteur lac Echo - Joli plein pied qui offre un cachet très chaleureux. Fenestration abondante, poêle à bois, garage. Accès notarié au lac Echo.</p>	<p>239,500\$</p> <p>MLS 28624734</p> <p>Prévost (lac Echo) - Grande propriété offrant beaucoup de potentiel. Entièrement rénovée. Possibilité intergénérationnelle. Accès au lac Echo.</p>
<p>229,500\$</p> <p>MLS 20959853</p> <p>Ste-Anne des Lacs; propriété située dans un secteur de choix - à deux pas de l'autoroute - toit cathédrale - foyer-sous sol aménagé.</p>	<p>246,500\$</p> <p>MLS 27651757</p> <p>Prévost (lac Echo) - Propriété impeccable, très bien entretenue. Accès notarié au lac Echo. Garage attaché, piscine. Sous sol très bien aménagé. Près de tous les services.</p>	<p>269,500\$</p> <p>MLS 13125172</p> <p>Sainte-Anne-des-lacs - Propriété au cachet unique. Toit cathédrale, fenestration abondante. Vue splendide sur les montagnes. Plusieurs rénovations, spa, thermopompe, à voir!</p>	<p>349,500\$</p> <p>MLS 12847396</p> <p>Piedmont - Superbe maison de style « canadienne » en pierres des champs. Entièrement rénovée! Grand terrain de 84000 pi². Occupation immédiate!</p>

Contactez-moi pour connaître la valeur marchande de votre propriété!

<p>254,500\$</p> <p>NOUVEAU</p> <p>PRÉVOST - Superbe propriété chaleureuse. Pierres des champs, garage détaché 24x28, foyer. Bcp de rénovations.</p>	<p>324,500\$</p> <p>NOUVEAU</p> <p>NOUVEAU Lac Echo - Propriété offrant un cachet unique, terrain de 100 000 pi² - rénovée et agrandissement 2003, fenestration abondante. Faut voir!</p>	<p>à louer 2000\$/mois</p> <p>Au coeur du centre-ville de Prévost - 1100 pi² + sous sol, idéal pour professionnels.</p>	<p>8 terrains</p> <p>3 terrains à St-Hippolyte, accès par chemin privé, possibilité unifamiliale et bachelor - 1 terrain à St-Adolphe d'Howard, 42 954 pi² - 4 terrains sur M^{te} Morel, Ste-Sophie (50,000 à 67,000 pieds carrés)</p>
--	--	--	--