

Maison d'entraide de Prévost

Une cuisine favorable aux rencontres

ISABELLE NEVEU

Une odeur appétissante chatouille les narines de qui-conque se trouve à la Maison d'entraide de Prévost en ce mardi après-midi. Dans la cuisine, des gens mettent la main à pâte pour préparer de bons petits plats. En fait, ils participent à la nouvelle cuisine collective proposée par l'organisme.

Deux groupes de six personnes prennent actuellement part aux ateliers de cuisine collective supervisés par Michèle Desjardins, chargée de projet. Cette activité a été mise sur pied dans le but d'élargir les services offerts par l'organisme.

deux recettes en fonction des différents produits en rabais dans les épiceries.

Rapidement, les participants s'activent dans la cuisine, qui a été aménagée spécifiquement en fonction d'une cuisine collective: les légumes sont pelés et coupés pour le potage;

une marinade est préparée pour le poulet qu'on place aussitôt au four. Au tour de la table, des discussions émergent rapidement et sans gêne. On y partage des expériences de cuisine et des idées de recettes.

Arline Audet, Élisabeth Cormier, Aline Tourville et Denise Campagna font partie de l'un des deux groupes qui participent à la cuisine collective. En alternance aux 15 jours, ces groupes assistent alors à un atelier tous les deux semaines. Socialiser, sortir de la maison, discuter de cui-



À la cuisine collective, tout le monde met la main à la pâte pour cuisiner de bons petits plats.

sine, apprendre de nouvelles astuces et, bien sûr, cuisiner sont parmi les principales raisons qui poussent ces gens à prendre part à cette activité.

«Tout le monde peut s'inscrire, il n'y a pas de critères», précise Michèle Desjardins. Elle ajoute que les cuisines collectives ne permettent pas uniquement d'économiser sur le prix des plats cuisinés, mais également à briser l'isolement. En moyenne, les participants doivent déboursier entre sept et huit dollars. Ils rapportent ainsi à la maison entre six et huit portions des plats préparés. En fait, cha-

cun paye sa part du montant versé pour l'achat des aliments nécessaires à la réalisation des recettes du jour. Michèle Desjardins, qui s'occupe de faire les achats, essaie jusqu'à présent que la facture n'excède pas 45\$.

Tout au long de la préparation, les participants peuvent adapter les recettes selon leurs préférences. Il faut toutefois s'assurer que tout le monde est du même avis. Une fois les plats terminés, c'est le moment de séparer le tout, afin que chacun puisse repartir avec sa part des mets cuisinés.



Michèle Desjardins prend plaisir à cuisiner et échanger avec les participants.

«La coordonnatrice Carole Bédard avait à cœur ce projet depuis un moment, souligne Michèle Desjardins. Mais, il fallait attendre d'être installé dans un endroit qui permettait de tenir ce type d'activité.» Rappelons qu'auparavant la Maison d'entraide de Prévost était située sur la rue Victor, dans une ancienne maison, où l'espace était plutôt restreint. Maintenant situé sur la rue Shaw dans un bâtiment beaucoup plus grand, l'organisme a pu développer le projet, et ce, au grand bonheur des participants.

Cuisiner pour le plaisir

«Au menu, cette semaine: potage crécy et poitrines de poulet enfournés à la moutarde et au miel. Mettez votre tablier et votre filet à cheveux, nous allons commencer», indique Michèle Desjardins en début d'atelier. Chaque semaine, elle choisit



Soins Dentaires Prévost

2990, boul. Curé-Labelle, Prévost



Dr^e Tawni Bailey
Dentiste généraliste

Des dents saines pour une vie saine!

Bienvenue aux nouveaux patients et aux cas d'urgence





Venez rencontrer notre équipe des professionnels attentionnés et à l'écoute de vos besoins à notre nouvelle clinique. Appelez-nous aujourd'hui pour votre rendez-vous!

www.dentisteprevost.com ■ 450.335.2990

MASSOTHÉRAPIE

THÉRAPEUTIQUE FEMME ENCEINTE • ORTHOTHÉRAPIE

Kim Raymond 450-530-6556

Sur rendez-vous
Membres
réseau

2884, boul. du Curé-Labelle, Prévost



VOTRE CUISINE .net

Votre espace cuisine, notre signature!

Armoires de cuisine Vanités Bloc de boucher

SALLE DE MONTRE Détaillant de produits **miralis**

2875, Curé-Labelle, bur. 107, à PRÉVOST, Qc.

Facebook.com/votrecuisine.net

Tél.: 450-712-9830 • Fax.: 450-335-0687

COURS DE CHANT

Jocelyne Z'Graggen et François Tessier
professeurs diplômés et expérimentés

INSCRIPTIONS SANS FRAIS ET EN TOUT TEMPS

CONCERT DE L'ÉCOLE
27 juin, 19h Sainte-Adèle

ATELIERS DE CHANT

15 et 16 août À la conquête de sa voix

29 et 30 août La voix et la voie du cœur

Laissez chanter votre cœur...

ÉCOLE DE CHANT
Le Cœur à Chanter
Saint-Hippolyte / Montréal
450.563.3574
www.coeurachanter.com

Nouvelle physiothérapeute se joint à l'équipe:
Émilie Delorme, pht



- Physiothérapeutes et ostéopathe
- Psychologue
- Prélèvements sanguins
- Médecine générale
- Massothérapeute
- Acupuncture
- Médecine de dépistage (Itss, mts, pap test, contraception)
- Nutritionniste-diététiste
- Laboratoire d'orthèses et prothèses
- Infirmière en soins des pieds



CLINIQUE MULTI-SOINS DE PREVOST 2943, BOUL. DU CURÉ-LABELLE À PRÉVOST 450-224-2189