

Savoureux septembre

ÉMILIE CORBEIL

Du 1^{er} au 30 septembre, la population des Laurentides est invitée, à l'initiative du Carrefour bioalimentaire Laurentides, à relever le défi de manger local. Le temps est opportun, puisque le mois en est un d'abondance. Et pour ceux qui se laisseraient impressionner par le titre, sachez que l'idée n'est pas nécessairement de ne mettre que des produits des Laurentides dans son assiette pendant tout le mois, puisque le défi se décline en plusieurs niveaux. Il y a donc de quoi permettre une adhésion que l'on souhaite massive.

Un locavore, qu'est-ce que ça mange dans les Laurentides?

Un locavore, par définition, se nourrit d'aliments produits ou transformés dans sa région. Pour Élyse Martineau, agente de commercialisation et développement au Carrefour bioalimentaire des Laurentides, la

nôte se démarque nettement par la diversité de ses produits. De Saint-Eustache à Mont-Laurier, on peut tout trouver. Le défi réside davantage dans le changement d'habitudes que le fait de manger local.

Effectivement, la question centrale concerne plus nos manières habi-

tuelles de s'approvisionner. Exit le bœuf haché en provenance des États-Unis, attrapé à la sauvette au supermarché du coin avec le pain tranché commercial. Il faudra faire le marché différemment.

À la Table de concertation, on a fait de la facilitation une mission centrale. Ainsi, on rend disponible un répertoire de toutes les entreprises agroalimentaires qui œuvrent dans la région à l'adresse suivante: <https://laurentidesjenmange.ca/entreprises/>.

On se charge également de proposer des recettes mettant en vedette des produits de chez nous, en plus d'en faciliter l'identification avec le logo « Laurentides j'en mange ».

Septembre, mois des récoltes

En septembre, il est particulièrement facile de manger local. C'est la raison pour laquelle le défi s'y tient. Et il s'y tient en quatre niveaux, afin que chacun puisse y trouver son compte.

Le défi « Locavore » vous demandera de préparer, une fois par jour, et ce, du lundi au jeudi, un repas 100% local. Pour les « Gourmands », le défi

se déclinera de la même manière, mais du vendredi au dimanche. Les « 100% locaux », quant à eux, ne mangeront que des produits locaux pendant tout le mois.

Le 22 septembre aura lieu le défi « Expérience », lors duquel toutes les familles, les institutions et les organismes de la région sont invités à préparer un repas 100% local.

Pour ceux qui ont manqué le tracteur au 1^{er} septembre, il n'est pas trop tard pour s'inscrire, puisqu'il est possible de le faire jusqu'au 21 septembre à l'adresse suivante: <https://laurentidesjenmange.ca/relevons-defi-100-local/>

Réapprendre à manger local, toute l'année

Pour madame Martineau, il est nécessaire, pour manger local toute l'année, de se réapproprier certaines

Les consommateurs sont invités à chercher ce logo, garantissant la provenance locale de l'aliment qui en est paré.

connaissances culinaires. En fait, l'exercice, qu'on souhaite abordable et délicieux, demandera aux familles moyennes une planification à laquelle elles se sont déshabituées. Nous avons, pour la majorité, perdu une bonne dose de savoir-faire en cuisine. Les parties moins nobles de la viande, pourtant délicieuses et économiques, sont boudées parce que nous ne savons plus les préparer. Il y a aussi la périodicité des récoltes, qui nous force à réapprendre à faire des conserves.

L'organisme a, dans cet esprit, rendu disponibles 12 fiches sur le thème de la conservation: <https://laurentidesjenmange.ca/fiches-de-conservation-a-telecharger/>.

Souhaitons-nous donc tous un savoureux septembre agrémenté de nouvelles découvertes et d'agréables expériences culinaires locales.



Photo courtoisie

À la recherche du mot

Solution page 24

P E R D U

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

- 1- Synonyme de vomir (surtout en France).
- 2- Comme certains taux d'intérêt.
- 3- Libération.
- 4- Changement brusque dans la structure politique et sociale.
- 5- S'oppose aux évolutions sociales.
- 6- Unis au sud.

- 1- Parcelle incandescente qui se détache d'un corps enflammé.
- 2- Une bien jolie planète!
- 3- La grande est une constellation.
- 4- La chaleur du soleil fit fondre ses ailes.
- 5- Satellite naturel.
- 6- Son sommet touche au ciel.

Mot (ou nom) recherché: Ce fait souvent au nom de Dieu.

Mot (ou nom) recherché: : À la une ou dans le ciel.

1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6

MOTS CROISÉS

Odette Morin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Solution page 24

par Odette Morin, septembre 2020

Horizontal

- 1- A tendance à être hostile aux innovations politiques et sociales.
- 2- Fromage italien - Cachée.
- 3- Reptile volant.
- 4- Terminuson - Chez nous - Des cristaux.
- 5- Après tic - Exaspère.
- 6- Chaland - Favorables.
- 7- Mesure - Degré d'un développement - Bon à rien.
- 8- Port japonais - Port brésilien - Reçu.
- 9- Personnel - Romains - Audace.
- 10- Investigatrice.
- 11- Mettent des pains à cuire.
- 12- Reste vert - Repas de nourrissons..

Vertical

- 1- Est fondé sur la propriété privée.
- 2- Tenu à l'écart - Négation.
- 3- Réfute - Centimètre cube - Effacé à moitié.
- 4- Costume féminin - Côte - Déesse.
- 5- La terre tourne autour de lui.
- 6- Son penseur est connu - Sa lenteur est reconnue - Cité antique.
- 7- Rabâchent.
- 8- Ovationné - Retranchée.
- 9- Fête - A appris à tuer - Font la peau.
- 10- De la présidence de la république - Prostituée.
- 11- Rivière du Congo - Transpirées.
- 12- Remis en place - Bouchées.

Cégep de Saint-Jérôme

50 ans de cœur et de savoir

ÉMILIE CORBEIL

La rentrée 2020 est bien spéciale – C'est la 50^e au Cégep de Saint-Jérôme. Une occasion pour toute la communauté de se joindre à l'institution pour lui démontrer sa fierté et son appartenance.

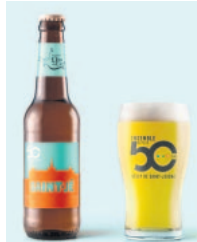
Une bière au bénéfice de la Fondation du Cégep

Dans l'esprit festif que la brasserie Dieu du Ciel! sait si bien inspirer, un brassin spécial a été concocté, donnant naissance à la *Saint-Jé!*

Spécialement conçue pour l'occasion, cette bière au nez de mandarine, offrant des arômes fruités et des notes tropicales, sera distribuée dans quelques 80 points de vente de la région, allant de Laval à Mont-Laurier.

«L'équipe de Dieu du Ciel! a su saisir l'essence de notre mission et de nos valeurs afin de les transposer dans une recette créée spécialement pour nous. On obtient donc une bière accessible, surprenante et rafraîchissante, à l'image de notre belle jeunesse!», dit Nadine Le Gal, directrice générale du CSTJ.

À noter que les épiceries Métro Plus de la famille Thibeault se sont



Nadine Le Gal, directrice générale du CSTJ

engagées à remettre tous les profits de la vente de la *Saint-Jé!* à la Fondation du Cégep.

Récemment, la Fondation du Cégep de Saint-Jérôme a annoncé l'octroi de 85 000 \$ de bourses à ses étudiants dans le besoin. Ceux-ci pourront, entre autres, se munir d'ordinateurs portables afin de pouvoir continuer à suivre leurs cours à distance, COVID-19 obligeant.

Rayonner, partout

Cette année, le Cégep célèbre non seulement ses 50 années d'existence, mais aussi son avenir. Un peu par-

tout, vous le verrez rayonner chez ses partenaires, dans plusieurs médias locaux et grâce à une quinzaine d'ambassadeurs issus de sa riche communauté de diplômés.

Qui plus est, la refonte de son site Web est terminée, assurant une navigation fluide des plus agréables.

Pour consulter la programmation complète des festivités du 50^e anniversaire du CSTJ, visionner les capsules de ses ambassadeurs et découvrir les différents partenariats avec la communauté, vous pouvez visiter le www.cstj.qc.ca/50e-anniversaire-cstj.