

Bio-Strath, le super-héros familial!

Concentration, énergie, vitalité...

Bio-Strath est le supplément idéal pour toute la famille et pour toutes les étapes de la vie. C'est un supplément alimentaire qui fournit à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin pour être au sommet de sa forme et donner le meilleur de lui-même. Il contient 61 substances vitales: vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, acides aminés et autres substances de base qui apportent force et vitalité à l'organisme.

Bio-Strath pour déborder d'énergie

- Amélioration de l'énergie et de la vitalité
- Meilleure efficacité physique et mentale
- Meilleure concentration et meilleure performance
- Récupération plus rapide après l'exercice

Bio-Strath pour le travail et l'école

- Meilleure concentration
- Soulagement de la fatigue liée à l'apprentissage
- Résistance au stress et à la surcharge de travail
- Récupération plus rapide de la fatigue chronique ou de l'épuisement

Bio-Strath est aussi fort utile pour les personnes âgées. Il améliore leur vitalité, leur vigilance et leur résistance en particulier lorsqu'elles sont plus vulnérables (maladies ou autres).

Bio-Strath est sans lactose, colorants, édulcorants artificiels, additifs synthétiques ni OGM. Les gouttes et les comprimés conviennent aussi bien aux végétaliens qu'aux végétariens.

Imaginez ce que vous et votre famille pourriez accomplir avec Bio-Strath!

Reprise des cours en présentiel à l'UTA des Laurentides

Le plaisir de nous retrouver en groupe

Marie-André Clermont

Nous avons enfin obtenu le feu vert pour reprendre nos activités en présentiel. Et nous vous proposons pour cet automne un programme fantastique.

• Histoire de la Chine

Les lundis, de 9 h 30 à 12 h. Du 27 septembre au 8 novembre (relâche le 11 octobre), au centre communautaire de Prévost. Professeur: Clément Broche.

• Les mouvements et les styles dans l'histoire de l'art

Les mardis, de 9 h 30 à 12 h. Du 21 septembre au 19 octobre, à la

salle municipale de la mairie de Val-Morin. Professeur: Vincent Arseneau.

• Regard sur les Beatles en quatre tableaux : 1940 à 1966

Les mardis, de 13 h 30 à 16 h. Du 5 au 26 octobre, au centre récréatif de Saint-Colomban. Professeur: Gilles Valiquette.

• Des femmes qui ont marqué l'évolution du Québec

Les mercredis, de 13 h 30 à 16 h. Du 27 octobre au 17 novembre, à la gare de Piedmont. Professeure: Lorraine Pagé.

• La quête de sens chez les grands compositeurs: Schuman, Chopin, Mahler et Debussy

Les jeudis, de 13 h 30 à 16 h. Du 7 au 28 octobre, au centre communautaire de Sainte-Anne-des-Lacs. Professeur: Maurice Rhéaume.

Quelques consignes

- Inscriptions en ligne seulement au www.usherbrooke.ca/uta
- Nombre limité d'étudiants par activité. Certains cours sont peut-être déjà complets.
- Distanciation et désinfection des mains.
- Port du masque à l'entrée et pour tout déplacement intérieur.
- Vaxicode exigé dans certaines salles de cours.

Inscrivez-vous

Nous savourons déjà le plaisir de nous retrouver en groupe pour vibrer ensemble tout en apprenant plein de choses. Ça nous a tellement manqué! À bientôt donc!



Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

Pickles de légumes vite faits

Aujourd'hui, même les restaurants chics nous proposent des « pickles » pour accompagner certains de leurs plats les plus raffinés.

Le plus souvent, il s'agit d'une version « express » d'un condiment qui autrefois prenait des heures à préparer. Ces marinades peuvent être préparées la veille, quelques heures, voire quelques minutes avant d'être dégustées, soit juste le temps de les laisser refroidir. Presque tous les légumes peuvent être marinés selon cette méthode rapide. Les plus durs, comme la plupart des légumes racines, le céleri, le chou-fleur, peuvent être blanchis plus ou moins brièvement (selon leur dureté) dans le liquide à marinade avant d'être transférés dans un bocal (avec assez de liquide pour les couvrir). Plus les morceaux seront minces, moins ils auront besoin d'être blanchis. Dans le cas des légumes tranchés à la mandoline, cette étape peut s'avérer inutile si vous voulez préserver leur côté croustillant. Vous n'avez qu'à verser le liquide bouillant sur les légumes que vous aurez mis dans un bocal. Vous utiliserez la même technique pour les légumes comme les

concombres libanais tranchés, les poivrons en lanières fines, les radis tranchés minces, les oignons en rondelles minces. Vous pourrez créer des mélanges de légumes colorés et aromatiser le liquide à marinage avec vos épices ou condiments préférés. Les marinades ainsi préparées ne sont pas faites pour être conservées pendant des mois, mais plutôt quelques semaines au frigo.

Le liquide à marinade

Ingrédients

- Vinaigre blanc ou de riz, de cidre, 170 ml (¾ de tasse)
- Eau, 560 ml (2 ½ tasses)
- Sucre, 30 à 60 ml (2 à 4 cuil. à soupe) ou au goût
- Sel, environ 5 ml (1 cuil. à thé) ou au goût
- Mélange d'épices à marinades, 5 ml (1 cuil. à thé) dans une mousseline ou une boule à thé (facultatif)
- Feuille de laurier, anis étoilé, piment fort, graines de fenouil, de carvi, de moutarde, etc. au choix (facultatifs)
- Tranches d'ail et/ou de gingembre (facultatifs)

Préparation

Mettez les ingrédients dans une casserole et portez le tout à ébullition. Laissez mijoter de 5 à 10 minutes. Donne un peu plus de 730 ml, soit environ 3 ¼ tasses de liquide à marinades. Si vous en avez de trop, mettez-le au frigo dans un bocal propre pour une future recette.

Bon appétit!




LES SENTIERS.ca
CIMETIÈRE NATUREL

MAGNUS POIRIER
AMBASSADEUR

En tant qu'ambassadeur de services Magnus Poirier, Les Sentiers cimetière naturel propose tous les produits et services funéraires dont vous avez besoin lors d'un décès. Planifions ensemble.

2480, boul. du Curé-Labelle, Prévost, Québec J0R 1T0
450 565-6464



Voici notre produit vedette

Consultez notre chronique pour en connaître les bienfaits!

Bio-Strath
Disponible en élixir, gouttes et comprimés

vogel
DEPUIS 1996

2112, boul. Labelle St-Jérôme • 450 432-3388 • vogelstjerome.com