Perdrix au vin rouge

PREPARATION : 20 MIN
CUISSON : 2 H 15 MIN
PORTIONS : 4

INGREDIENTS

- ☐ 2 perdrix d'environ 375 g (3/4 lb) chacune, coupées en deux
- ☐ 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- ☐ 1 oignon, émincé
- ☐ 250 ml (1 tasse) de vin rouge (voir note)
- ☐ 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- ☐ 30 ml (2 c. à soupe) de farine grillée
- ☐ 3 carottes, pelées et coupées en rondelles
- ☐ 12 pommes de terre grelots
- ☐ 250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés, décongelés
- ☐ Sel et poivre

PREPARATION

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
Dans une grande poêle allant au four, dorer les perdrix dans le beurre des deux côtés. Réserver sur une assiette. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Déglacer la poêle avec le vin. Laisser mijoter 5 minutes.
Dans un bol, mélanger le bouillon et la farine. Ajouter le mélange de bouillon aux oignons et bien mélanger. Remettre les perdrix dans la poêle. Porter à ébullition. Saler et poivrer.
Ajouter les carottes et les pommes de terre. Couvrir et cuire au four 2 heures. Remuer à quelques reprises pendant la cuisson.
À la sortie du four, ajouter les petits pois et les réchauffer. Rectifier l'assaisonnement.

LE PETIT INFO DE VAL-ST-GILLES

NOVEMBRE 2015

LES ARTICLES :

- ☞Message du Centre de prévention du suicide
- ☞Message de la SQ
- ☞Ressourcerie le Filon Vert
- ☞Chronique verte
- ☞Message du Regroupement des proches aidants Abitibi-Ouest
- ☞ Levée de fonds au profit de la Fabrique
- ☞Jeux
- ☞Recette : Perdrix au vin rouge

Message du Centre de prévention du suicide d'Abitibi-Ouest

SAVIEZ-VOUS QUE…

Le **Centre de prévention du suicide d'Abitibi-Ouest** existe depuis une trentaine d'années et offre des activités et services à la personne suicidaire, à l'entourage, aux endeuillés par suicide ainsi qu'à la population en général.

En Abitibi-Ouest le suicide est une réalité et c'est aussi très préoccupant, que peut-on faire pour mieux le prévenir!

Dans les prochains mois, le Centre de prévention du suicide sera plus présent et actif dans vos journaux locaux. Il sollicitera vos organisations et répondra aux demandes de tous les milieux.

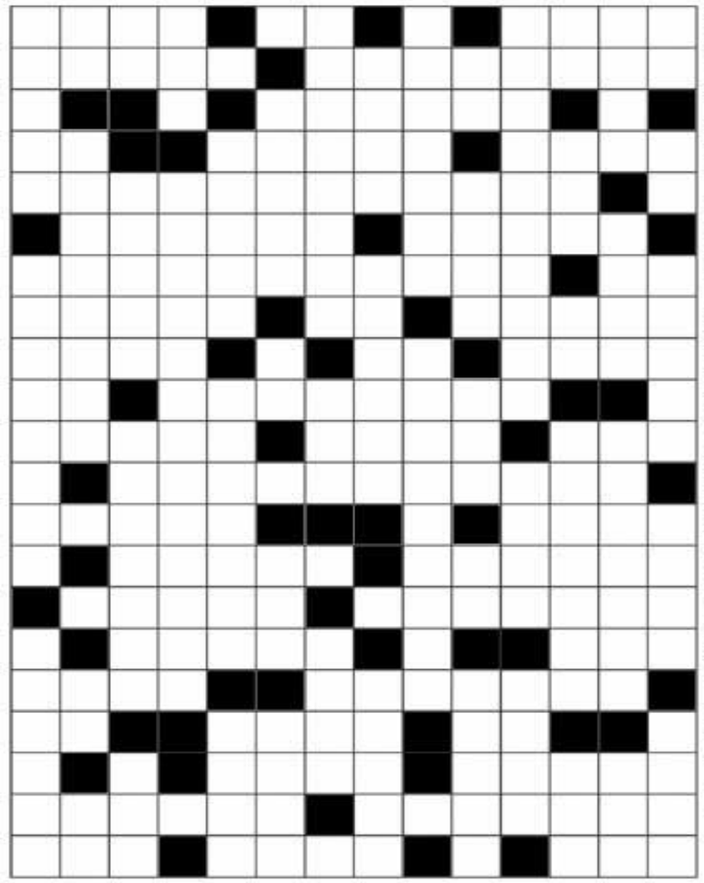
Nous sommes là pour vous aider!

Pour plus d'information : 819-339-3356.

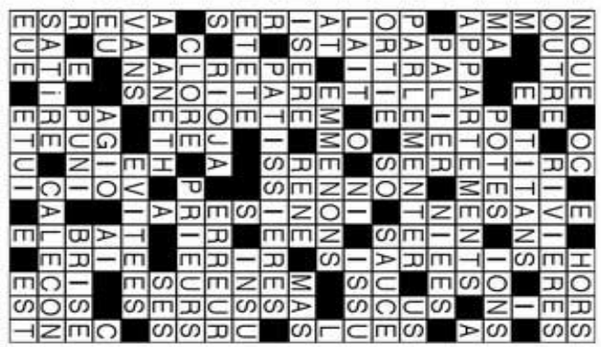
Monsieur Claude N. Morin
Maire de Macamic
70 Rue Principale
Macamic, Québec

Message de la SQ

COMMUNIQUÉ



OC - MA - OU - US - AU -
AU - OR - RI - SS- SA - UT -
IN - OM - SO - NI - AT - EU -
AI - ETE - OSE - NEE - ERE
- JET - MAS - ERS - SES -
EUE - ICE - SOS - EST -
ETUI - VANS - PUNI - RIEN
- SUCS - AGIO - HORS -
RIRE - EIRE - INSU - HEIN -
ITEM - GUET - NOUE -
NIES - LAIT - ISSU - RENE -
URSS - CENT - APRE -
IONS - TOTEM - PRIEE -
PARTI - ISERE - TABLE -
BRISE - RIOJA - ANETH -
OUTRE - CLORE - VOICI -
NOMMA - ORTIE - SAUCE -
NIEES - SEULS POTES -
SATIRE - ASSURES -
TITANS - PALIER -
NONNES - EVASENT -
METEORE - EVITEES -
PRIEURS - ETETE -
EPERLAN - AVERSE -
ERREUR - MENEUSES -
POLAIRES - CRITERE -
HESITERAIS - APPARATS
- IONISERAI - CALECON -
EMMENONS - RIVIERES
- PATISSIERES
- ALLITERATIONS
- PARLEMENTER
- APPARTEMENTS



EMAREVA©
www.annuaireemareva.com

S	U	R	E	M	U	H	X	Y	C	C	O	C
A	I	B	I	T	L	A	T	N	O	R	F	C
E	R	I	A	L	L	I	X	A	M	R	L	U
H	Y	O	I	D	E	L	U	T	O	R	A	B
L	L	M	E	T	A	C	A	R	P	E	T	I
A	A	E	L	U	C	I	V	A	L	C	I	T
T	R	D	S	E	G	N	A	L	A	H	P	U
E	O	I	R	M	U	N	R	E	T	S	I	S
I	P	O	E	R	S	L	T	G	E	T	C	A
R	M	B	M	U	E	N	A	C	L	A	C	C
A	E	U	O	M	T	E	T	I	B	R	O	R
P	T	C	V	E	O	A	A	E	S	S	U	
S	I	X	A	F	C	E	N	O	R	E	P	M

MAXILLAIRE
OCCIPITAL
CALCANEUM
PHALANGES
CLAVICULE
METACARPE
OMOPLATE
PARIETAL
TEMPORAL
HUMERUS
FRONTAL
STERNUM
CUBITUS
CUBOIDE
ROTULE
HYOIDE
COCCYX
ORBITE

PERON
SACRU
FEMUI
COTES
TARSE
VOME
TIBIA
AXIS

LES (

Objet : Série de vols dans des véhicules et dans des remises.

Rouyn-Noranda, le 28 septembre 2015 – Dans les derniers jours, les policiers ont reçu plusieurs plaintes de vols dans des véhicules et dans des remises dans plusieurs secteurs de notre territoire.

L'enquête tend à démontrer que le ou les suspects sondent les portières des véhicules stationnés dans les rues et même dans les entrées privées. Lorsqu'elles ne sont pas verrouillées, ils s'y introduisent et y volent leur contenu.

Ces derniers font de même envers les remises des résidences et y volent leur contenu.

La Sûreté du Québec souhaite rappeler aux citoyens l'importance de verrouiller les portières de leur véhicule et de leur remise. Ces différents vols entraînent une hausse des primes d'assurance et cause des dommages matériels, sans compter les ennuis reliés au vol des objets.

Afin de prévenir le vol dans votre véhicule :

- Ne laissez pas d'objets de valeur en vue. Placez-les dans le coffre à gants ou dans le coffre arrière ;
- Assurez-vous que les vitres de la voiture sont bien fermées ;
- Verrouillez toujours les portières et le coffre arrière, même si la voiture est stationnée dans un garage.
- Verrouillez la porte de votre remise et prenez le temps de bien buriner vos objets de valeurs.

Toute personne ayant de l'information pouvant permettre l'identification de ces individus peut communiquer de façon

confidentielle avec la Centrale de l'information criminelle au 1 800 659-4264 ou par courriel au cic@surete.qc.ca.

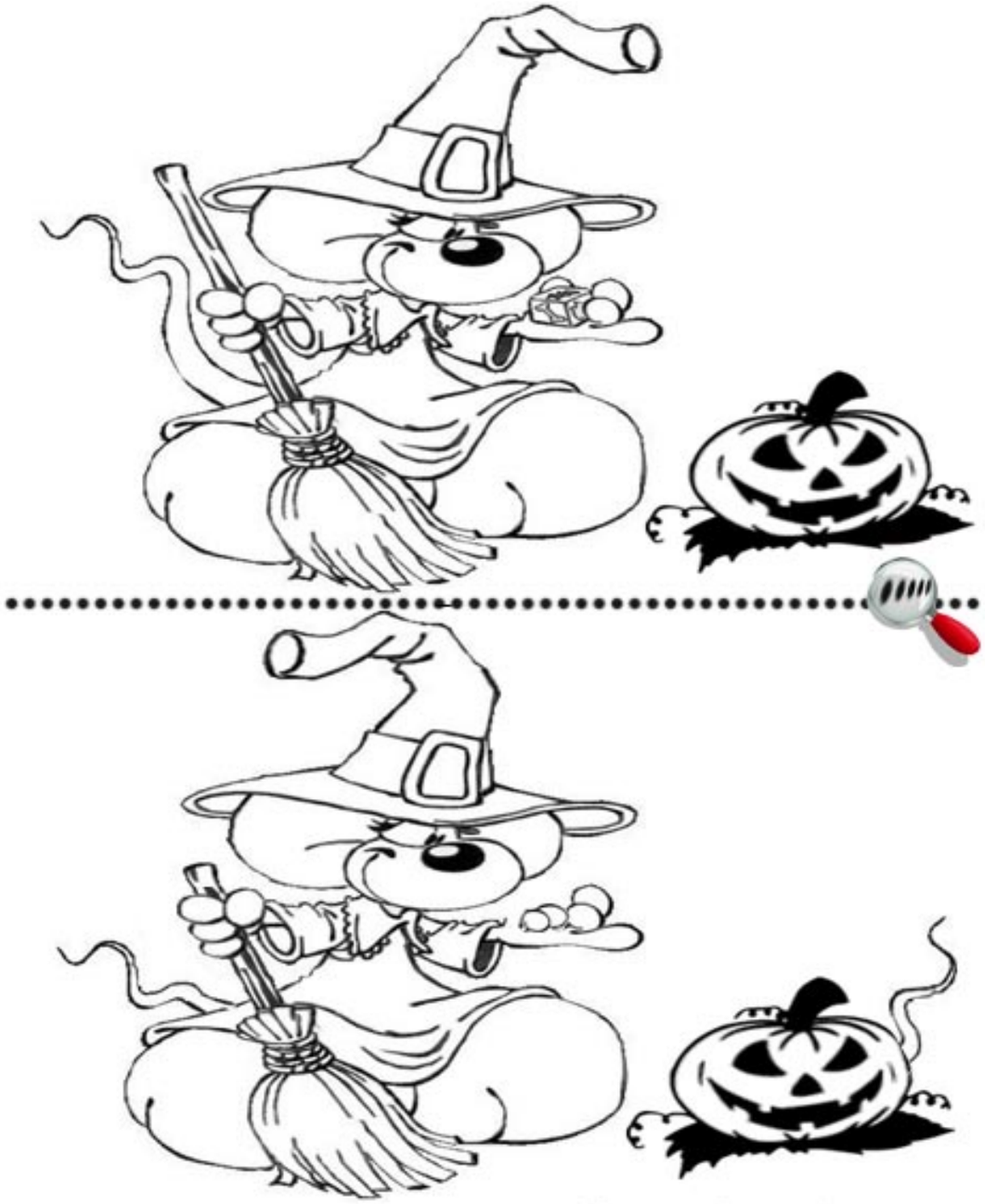
Service des communications avec les médias
Sûreté du Québec
District de l'Abitibi-Témiscamingue–Nord-du-Québec
819 763-4806
www.sq.gouv.qc.ca

Ressourcerie le Filon Vert

Étudiants, chasseurs, professeurs, parents
Vous recherchez des articles pour meubler votre logement?
meubles, vaisselle, décoration ...
Vous recherchez des articles utiles pour le camp de chasse?
meubles, vaisselle, chaudron, chaufferette, outils ...
Vous recherchez des jeux de sociétés, des casse-têtes, des livres ...
Vous recherchez des articles pour bébés?
poussettes, bains, chaises, jouets pour enfants ...
Vous recherchez des décorations pour l'Halloween, Noël ...

Vous recherchez des cadeaux, des articles «vintage»? ...
Pensez à la Ressourcerie « Le Filon vert », 129 3e avenue Est La Sarre
Tel: 819 333-4088
Courriel : inforecyclonord@gmail.com

C'est économique, écologique et créateur d'emplois!



Bédard et Mireille Vallières avec une mise en scène produite par monsieur Daniel Morin, avec les comédiens et comédiennes de la Troupe à Cœur Ouvert Inc. soit Liette Bruneau, Clément Fortin et Pierre Plante.

Source :
Cecilia Carmona,
Coordonnatrice du Regroupement proches aidants Abitibi-Ouest
Téléphone : 819 333-5777

Levée de fonds au profit de la Fabrique

Vous êtes cordialement invité à venir nous voir au centre communautaire le 15 novembre prochain, à 14h00 pour une levée de fonds au profit de la Fabrique.

Lors de cet événement, il y aura la présentation d'une comédie musicale mimée et présentée par des enfants de la paroisse.

De plus, il y aura la vente de marinage, pâtisserie, boulangerie, artisanat, etc.

Le comité de la Fabrique est ouvert à toute forme d'aide pour la levée de fonds au profit de la Fabrique. Les personnes intéressées peuvent communiquer avec Mme Monique Richard au 819-333-6197.

Nous vous attendons en grand nombre à notre levée de fonds!

Le comité de la Fabrique

Chronique verte

LA PEINTURE, ÇA SE RECYCLE, LES CONTENANTS VIDES AUSSI!

Les surplus de peinture liquide que vous détenez dans votre sous-sol ou votre garage peuvent reprendre du service et être récupérés par l'intermédiaire des points de dépôt de résidus domestiques dangereux (RDD).

Mais saviez-vous que vos contenants eux-mêmes, en acier ou en plastique, peuvent être recyclés? En effet, lorsque votre contenant de peinture est vide, il suffit de bien l'essuyer et de le laisser sécher. Une fois bien secs, votre contenant et son couvercle peuvent être déposés séparément dans le bac bleu.

Une fois au centre de tri, ces contenants suivront différentes filières, tout dépendant qu'ils soient faits d'acier ou de plastique.

En résumé, voici où déposer vos contenants de peinture :

- Couvercles et contenants vides, bien essuyés et secs : **bac bleu**.
- Surplus de peinture liquide dans son contenant :
  - Ressourcerie (réemploi);
  - Détaillants de peinture;
  - Écocentre (CVMR);
  - Certaines municipalités.

Vous pouvez consultez le *Répertoire des récupérateurs* au mrcao.qc.ca pour connaître tous les points de dépôt.

REDONNER VIE À DES MATIÈRES NON UTILISÉE

C'est l'entreprise Laurentide re/sources inc. qui procède au conditionnement des résidus de peinture acheminés par les différents points de dépôt situés au Québec.

La peinture récupérable est séparée par couleurs et homogénéisée dans de grandes cuves munies de mélangeurs. Des additifs sont ajoutés pour neutraliser les bactéries et contrôler la viscosité. Finalement, la peinture est filtrée afin d'assurer un produit de qualité.

Vendue sous la marque de commerce **Boomerang**, la peinture est offerte en différents formats. La qualité de cette peinture équivaut à la qualité moyenne des peintures vendues au Québec. Elle donne un excellent rendement à un prix qui est des plus avantageux.
Pour en savoir davantage : http://www.ecopeinture.ca.

Message du Regroupement des proches aidants Abitibi-Ouest

Le 19 octobre 2015

Invitation à toute la population d'Abitibi-Ouest
Soirée de reconnaissance des proches aidants à Palmarolle
Thème de la soirée : «La génération sandwich»

Une soirée de reconnaissance des proches aidants en Abitibi-Ouest sera organisée le MERCREDI **18 novembre prochain à la salle municipale de Palmarolle au 124 Principale à compter de 19 heures**. Cette activité est organisée par le Regroupement proches aidants Abitibi-Ouest, en collaboration avec la Table des aînés, la municipalité de Palmarolle et le Comité de la politique familiale et amie des aînés de Palmarolle, Le Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue et la Troupe à Cœur-Ouvert Inc.

Cette soirée consistera à souligner la contribution des proches aidants, quel que soit leur âge. Les personnes présentes auront le privilège de visionner une courte mise en situation* illustrant une proche aidante déchirée entre le soutien à donner à ses enfants, son conjoint et ses parents malades, «parfois comme aidant, on se sent vraiment pris en sandwich» et ce avec humour. Le tout sera suivi d'une période d'échanges et de discussions avec madame Lise Bégin, travailleuse sociale, bien connue pour ses connaissances auprès des proches aidants. Une soirée unique pour nos proches aidants et tous ceux et celles qui ont un intérêt pour la cause sont les bienvenues.
Cette activité est gratuite et offerte à toute la population d'Abitibi-Ouest.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez rejoindre madame Françoise Boulet, membre du Comité de la politique familiale et amie des ainés de Palmarolle au 787-2573 ou madame Cécilia Carmona, coordonnatrice du Regroupement proches aidants Abitibi-Ouest au 333-5777.

*La mise en situation visionnée a été écrite par mesdames Johanne