

Vol : 6 No : 2

Le petit journal de la Banque Alimentaire



Banque alimentaire Memphrémagog inc.

581, rue Sherbrooke,

Magog (Québec)

J1X 2S4

téléphone (819) 868-4438

télécopieur (819) 868-2995



Le mot du directeur	3
Minestrone à la tomate	4
Chapeaux de champignons crabe et bacon	5
Boeuf Stroganov en mijoteuse	6
Casserole de jambon et pomme de terre	7
Barre Nanaimo	8
Fondue chocolat	9
Saviez vous que ?	10
Notes et informations	11
Coloriage St Valentin	



Mot du directeur général

Bonjour,

Tout d'abord, je veux profiter de ce premier numéro de l'année 2012 pour vous souhaiter une très Bonne Année 2012 remplie de joie, de belles surprises, mais surtout de la santé. Je vous prie de transmettre ces vœux à toutes les personnes qui vous sont chères.

Je remercie tous nos généreux donateurs qui tout au long de l'année nous ont fourni denrées non périssables ou argents afin que nous puissions acheter des denrées périssables telle la viande, les fruits et les légumes. Grâce à ces donateurs, nous avons aussi réussi à maintenir notre programme « Les p'tites boîtes à lunch de la Banque alimentaire » pour une deuxième année consécutive. À ce jour, nous livrons quotidiennement au-delà de 70 repas dans les écoles de la MRC Memphrémagog.

Je m'en voudrais de ne pas remercier tous les employés de la Banque alimentaire Memphrémagog inc., les bénévoles et les membres du conseil d'administration. Ces personnes travaillent très fort pour réaliser tout le travail qui doit être fait quotidiennement afin de nous permettre de servir nos gens de manière très satisfaisante.

Je veux vous rappeler que la Banque alimentaire Memphrémagog inc. ne fait pas de sollicitation téléphonique dans les résidences de la région et nous n'allons pas chercher l'argent chez nos donateurs. N'hésitez pas à communiquer avec le service de police pour dénoncer toute sollicitation au nom de la banque alimentaire. Déjà nos finances sont restreintes et la population désire faire un don pour nous aider vous pouvez venir nous rencontrer ou nous téléphoner pour prendre les arrangements de remise de don.

André Chartier

Minestrone à la tomate

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portion : 4



Ingrédients :

1 boîte	de soupe aux tomates
3 tasses	de bouillon de poulet
$\frac{3}{4}$ tasses	de pâtes en forme de coquilles
3	courgettes coupées en dés
1	boîte de 19 oz de pois chiches, rincés et égouttés
1	tasse de poulets cuits, coupés en cubes
Au goût	Sel et poivre

1- Dans une grande casserole, porter à ébullition la soupe et le bouillon. Ajouter les courgettes, les pois chiches et le poulet. Porter de nouveau à ébullition et poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Ajouter du bouillon au besoin.

2- Croûtons de pain :

4 fines tranches de pain de blé entier ou baguette
 $\frac{3}{4}$ de tasse de fromage cheddar fort râpé

Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson, Y répartir le fromage. Griller au four,

Servir la soupe



Chapeaux de champignons au crabe et au bacon

Préparation : 20 minutes

Prêt en : 30 minutes

Portions : 3 douzaines

Ingrédients :

1 bte (120 g)	de chair de crabe, égouttée et émiettée
1/2 tasse	de fromage râpé Cheddar Fort <i>Kraft</i>
1/2 tasse	de vraie mayonnaise <i>Mayo Kraft</i>
6 tranches	de bacon cuites, émiettées
1 c. à soupe	de flocons de persil
36 chapeaux	de champignons moyens, nettoyés

Ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F.

MÉLANGER tous les ingrédients, sauf les chapeaux de champignons.

FARCIR les chapeaux de champignons avec le mélange de crabe. Placer sur une plaque à pâtisserie.

CUIRE au four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Conseils

Variante

La garniture sert également de tartinaude savoureuse sur vos craquelins *Christie* préférés. Vous pouvez aussi l'utiliser comme garniture à sandwiches ou comme farce pour des tomates cerise évidées. Donne 1-1/3 tasse.

Prenez de l'avance

Préparez comme indiqué. Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Bœuf Stroganov dans la mijoteuse

Préparation : 15 minutes

Prêt en : 6 heures, 15 minutes

Portions : 4 portions de 1-1/2 tasse



Ingrédients :

1 lb (450 g)	de bœuf à ragoût, coupé en cubes
1	oignon haché
1 tasse	de champignons frais hachés
1/2 tasse	de bouillon de bœuf avec 25 % moins de sel
1/2 tasse	de fromage à la crème <i>Philadelphia</i> herbes et ail
1 c. à soupe	de farine
225 g	de fettuccinis, non cuits

Ce qu'il faut faire

METTRE le bœuf à ragoût, les oignons et les champignons dans la mijoteuse.

AJOUTER le bouillon de boeuf ; remuer. Couvrir et cuire à FAIBLE intensité, de 6 à 8 heures (ou à HAUTE intensité de 3 à 4 heures). Entre-temps, faire cuire les pâtes en suivant le mode d'emploi sur l'emballage et en omettant le sel, environ 20 min avant de servir le bœuf Stroganov.

ÉGOUTTER les pâtes. Mélanger le fromage à la crème et la farine. Ajouter au mélange de viande ; remuer jusqu'à ce que le fromage à la crème ait complètement fondu et que le mélange soit homogène. Déposer les pâtes dans un grand bol. Ajouter le mélange de viande aux pâtes chaudes remuer pour enrober.



Casserole de jambon et de pommes de terre

Ingrédients :

- 3 tasses de jambon cuit coupé en cubes
- 1 oignon haché moyen
- ¼ tasse de beurre
- ¾ tasse de fromage râpé
- sel poivre
- 2½ c. à table de farine
- 2 tasses de lait
- 3 tasses de pommes de terre cuites coupées en cubes
- ¼ tasse de piment vert haché ou céleri haché

Étapes :

1. Dans un chaudron, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon et les piments verts, laisser cuire 5 minutes.
2. Ajouter l'oignon et les piments verts, laisser cuire 5 minutes.
3. Ajouter la farine, brasser.
4. Ajouter le lait, faire cuire en brassant jusqu'à ce que le mélange épaississe.
5. Ajouter le jambon, les pommes de terre, le sel et le poivre,
6. Mêler, déposer dans un plat qui va au four.
7. Ajouter à la surface le fromage râpé.
8. Cuire au four à 350 F de 25 à 30 minutes.

Barres Nanaimo

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 3 heures 30 minutes



- 6 carrés de chocolat mi-sucré *Baker's*, divisés
- 3/4 tasse plus 1 c. à soupe de beurre fondu, divisés
- 1 œuf
- 1 c. à thé de vanille
- 2 tasses de chapelure de Graham *P'tite Abeille*
- 1 tasse de noix de coco en flocons
- 1/2 tasse de noix de Grenoble, hachées
- 2 c. à soupe de préparation pour crème anglaise *Bird's*
- 3 c. à soupe de lait
- 2 tasses de sucre à glacer

Chauffer le four à 350 °F. Chauffer 2 carrés de chocolat et 1/2 tasse de beurre aux micro-ondes, dans un grand bol convenant à cet usage, à intensité MOYENNE, pendant 2 min ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Remuer jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Incorporer l'œuf et la vanille. Ajouter la chapelure de Graham, la noix de coco et les noix. Presser fermement dans le fond d'un moule carré de 9 po. Cuire au four 8 min et laisser refroidir complètement.

Battre au fouet la préparation pour crème anglaise et le lait dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Ajouter 1/4 de tasse de beurre ; battre au fouet jusqu'à homogénéité. Ajouter graduellement le sucre, en battant bien après chaque addition. Étaler sur la base. Réfrigérer 15 min.

Dans un bol allant au micro-ondes, chauffer le reste du chocolat et du beurre aux micro-ondes, à intensité MOYENNE, de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Remuer jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Verser sur la garniture. Réfrigérer plusieurs heures, ou jusqu'à ce que le dessert soit froid, avant de le tailler en barres.



La meilleure fondue au chocolat

Préparation : 5 minutes

Prêt en : 7 minutes

Portions : 10

Ingrédients :

1 paquet (8 carrés)	de chocolat mi-sucré <i>Baker's</i> , haché
1 tasse	de garniture fouettée <i>Cool Whip</i> , dégelée
3 c. à soupe	de brandy

Ce qu'il faut faire

CHAUFFER le chocolat et le *Cool Whip* dans un bol allant aux micro-ondes, à intensité MOYENNE, de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le chocolat ait presque fondu, en remuant toutes les 20 sec. Remuer jusqu'à ce que le chocolat fonde complètement et que le mélange soit lisse. Incorporer le brandy.

VERSER dans un plat de service ou un caquelon.

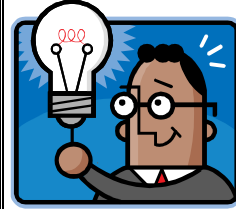
SERVIR la fondue chaude avec des fraises fraîches, des tranches de banane, des guimauves et des biscuits *Oreo* ou *Pépites de chocolat* miniatures.

Version sans alcool

Omettez le brandy et augmentez de 3 c. à soupe la quantité de *Cool Whip*.

SUCCULENT!

Saviez vous que ?



Le froid n'est jamais la cause du rhume ou de la grippe

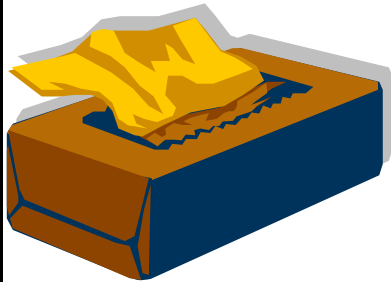
On dit souvent qu'on a pris froid à cause du froid ou d'un changement brutal de température. Ce sont en effet des virus qui causent le rhume ou la grippe. Le froid ou les courants d'air n'en sont pas la cause directe. Le phénomène est en effet causé par deux circonstances : premièrement ces virus se répandent en hiver et deuxièmement, le changement brutal de température fragilise le système respiratoire et favorise l'infection.

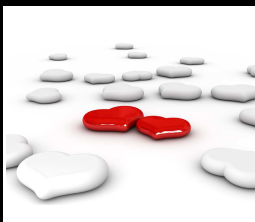
Petit Truc

Recette pour combattre le Rhume et la Grippe durant la journée

Dans un bol d'eau chaude ou dans un diffuseur ajouter les huiles essentielles suivantes pour diffusion dans la pièce.

- 2 Gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus
- 2 Gouttes d'huile essentielle de Lavande
- 2 Gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 2 Gouttes d'huile essentielle d'arbre de Thé





Notes et informations

Fêtes des neiges de Magog 3,4 et 5 février 2012

Fête familiale municipale, riche en activités et en plaisirs d'hiver.
Au programme, des activités pour tous tels la pêche sur glace, les glissades sur neige en tube, le ballon balai, les spectacles sous un chapiteau chauffé, le patinage, la tire sur neige, les jeux gonflables, les mascottes, l'animation pour enfants, et bien plus encore!

Sortez vous amusez avec les enfants, la famille et les amis!

Lieu : Parc de la Pointe Merry et de la Baie de Magog

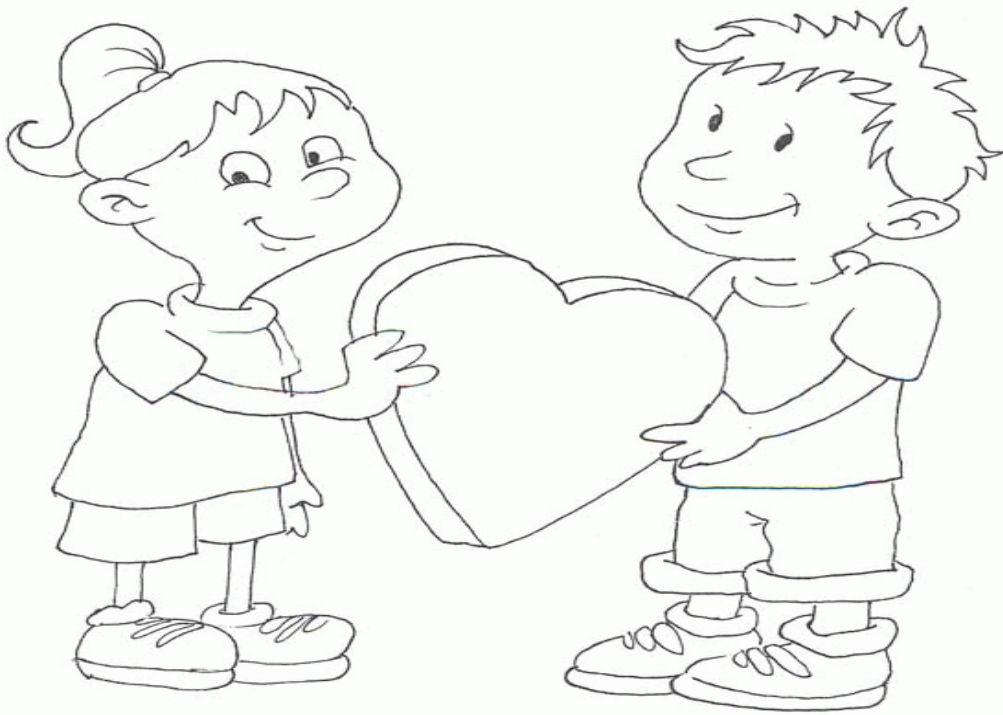
Information : 819-843-4412

Site Internet : www.ville.magog.qc.ca/fetedesneiges



Bon hiver !

Coloriage



St – Valentin !