

# Frédéric Wellens honoré et la Coop santé engagée

**Le Salon santé Mieux-être qui s'est tenu à l'École Val-des-Monts semble avoir été un succès pour les exposants comme pour les visiteurs.**

Lors du salon, M. Frédéric Wellens a reçu un certificat honorifique de reconnaissance de la part du RGAP pour l'année 2011. C'est devant ses pairs que cet honneur lui

fut discerné afin de souligner sa contribution importante en matière de santé et mieux-être au bénéfice de l'ensemble de sa communauté.

La Coop santé de Prévost figurait parmi les exposants et conférenciers et le président, Jean-François Couillard, a livré un discours des plus encourageant en indiquant aux citoyens en quête de médecins, que la future clinique médicale verra le jour en 2012 et que la recherche de partenariat commercial se continuait. Sylvie Charbonneau a présenté le plan de travail qui mobilise toutes les énergies de nouveau conseil d'administration et des personnes-ressources de la COOP. Ce plan concerne essentiellement le recrutement des membres, le recrutement médical, la localisation physique de la Coop, la recherche de

financement et de partenariat. L'espoir d'avoir accès, dans les meil-

leurs délais, à des services médicaux à Prévost est grandement partagé.



Le Maire Germain Richer, Jean-François Couillard (prés Coop), Frédéric Wellens (prop Physio Axis) et Sylvie Charbonneau (prés. RGAP). NDLR: Notez que la photo parue le mois dernier en page 33 montrait le Dr. Pierre Conte et non Frédéric Wellens, nous nous en excusons.

## RGAP À l'écoute de la communauté d'affaires

**SYLVIE CHARBONNEAU – L'assemblée générale a réuni lundi, le 7 novembre dernier, un groupe sympathique de membres passionnés par l'entrepreneuriat dans une atmosphère conviviale afin de discuter des orientations et projets prioritaires en 2012. Un nouveau conseil a été élu.**

Sylvie Charbonneau, Présidente, Danielle Ouellette, Vice-présidente et Céline Lalonde, secrétaire demeurent en poste. Trois administrateurs du conseil d'administration ont terminé leur mandat cet automne. Madame Diane Guay de Stylusion, madame Julie Tanguay-Côté de Djustyle et monsieur Claude Duchaine d'Air Imex.



Yanick Doucet, Céline Lalonde, Sylvie Charbonneau, Danielle Ouellette, Paul Germain et Jean-Pierre Levac.

Monsieur Yanick Doucet de Véhiculevert.ca, jeune promoteur de moins de 35 ans qui insufflera un nouveau dynamisme. M. Jean-Pierre Levac, de BandTracker Enterprises inc. partagera ses talents dans le domaine des T. I., le développement des affaires et des communications.

### Postes à combler

Il reste toutefois deux postes vacants. Un candidat représentant les besoins des gens d'affaires de la route 117 est priorisé. Un autre candidat représentant le domaine de l'industriel léger afin d'assurer la diversité

de notre communauté d'affaires locale au cours de 2011.

Les projets en priorité au cours de 2012 seront d'assurer la continuité du recrutement et la fidélisation des membres. La visite d'entreprises et les échanges de services entre membres seront encouragés, répertoire les bons coups de chacun, maximiser les références entre membres. Promotion de l'achat local, animation et revitalisation de la route 117. Plusieurs professionnels et leaders locaux nous ont émis des idées, souhaitent partager leur vision et expertise. Si le dossier vous intéresse, veuillez communiquer avec nous par courriel ou par téléphone 450 224-8888 poste 360.



## L'univers des hostas

CÉLINE LAMARCHE

**Lors de la prochaine rencontre de la société d'Horticulture et d'Écologie de Prévost, nous recevrons monsieur Réjean D. Millette, auteur, communicateur et président de la société québécoise des Hostas et des Hémérocailles. Il donne de nombreuses conférences depuis bon nombre d'années.**



Les hostas chez Raymonde et Yves Aubry. – Photo: Jocelyne Bélanger

Pour nous parler des hostas, il possède de nombreuses photos à partir desquelles il nous apprendra tout sur les hostas: les fleurs, les formes des feuilles, les

couleurs, les grosseurs; comment éviter les ravageurs et les limaces; les variétés qui poussent rapidement et celles qui tolèrent le soleil;

comment aménager un jardin avec des hostas. Ses photos ont servi à illustrer son livre sur « Les hostas ».

C'est donc un rendez-vous pour tout savoir sur ces plantes variées et magnifiques qui habitent facilement un coin de jardin en souf-france.

**Nos conférences ont toujours lieu le dernier mercredi du mois, soit le 30 novembre prochain, à la salle de spectacle de l'église Saint-François-Xavier, au 994, rue Principale, à Prévost, à 19 h 15. Bienvenue à tous.**

**Xavier, au 994, rue Principale, à Prévost, à 19 h 15. Bienvenue à tous.**



AVEC ODETTE MORIN

[pourleplaisirdupalais@hotmail.com](mailto:pourleplaisirdupalais@hotmail.com)  
[www.journaldescitoyens.ca](http://www.journaldescitoyens.ca)

## Hé, mon ami, aimes-tu ça manger des patates?

**Contrairement à l'oncle Tom des Têtes à claques, je n'essaierai pas de vous vendre un magnifique Willi Waller pour peler vos patates, mais comme je l'ai fait dans le passé, je veux simplement vous encourager à cuisiner ce joli tubercule.**

En novembre, sombre mois s'il en est, on peut attendre la neige avec impatience ou avec résignation, mais on peut aussi célébrer « le mois de la patate ». Parmi tous les aliments qui existent, je classerais la pomme de terre parmi les « tops » 5 des plus utiles à l'humanité. En effet, en matière de nutrition, la pomme de terre est un aliment très complet et elle a souvent contribué à sauver des peuples entiers de la famine. Alors pour lui rendre hommage, j'ai pensé pour lui faire quelques suggestions de recettes bien relevées en m'inspirant des cuisines d'ailleurs.

### Salade chaude de patates et de saucisses artisanales

#### Ingrédients

- Pommes de terre, 4 à 6 moyennes en dés de 1,5 cm de côté (cuites à l'eau salée)
- Saucisses artisanales, 2 cuites et taillées en rondelles de 0,5 cm

- Champignons, 6 tranchés ou en quartiers
- Oignon, ½ moyen émincé
- Bébés épinards, environ 450 ml (2 tasses) ou plus au goût
- Ail, 3 à 5 gousses hachées
- Sauge, thym, origan ou romarin, au choix 5 ml (1 cuil. à thé)
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Sel et poivre ou flocons de piment, au goût
- Jus de citron (facultatif)

Pendant que les pommes de terre et les saucisses cuisent, faites doucement revenir l'oignon dans l'huile chaude. Ajoutez les champignons, l'ail et l'herbe de votre choix, laissez cuire 1 à 2 minutes en remuant. Déposez les pommes de terre cuites (et bien égouttées), les tranches de saucisses et les épinards dans un grand saladier, remuez. Ajoutez le mélange de champignons et

le jus de citron. Remuez bien la préparation, goûtez et assaisonnez au goût.

### Fricassée épicée patates/poulet

Vous pouvez ajouter d'autres légumes racines à cette recette, des dés de courge à chair orange (butternut, butternut, etc.), des haricots verts, des choux de Bruxelles ou en fin de cuisson, des fleurettes de brocoli.

#### Ingrédients

- Pommes de terre, 6 moyennes taillées en dés de 1,5 cm
- Poitrines de poulet, 2 moyennes taillées en dés de 1,5 cm
- Oignon, 1 moyen haché
- Poivron, ½ moyen haché (vert ou de couleur)
- Ail, 3 à 6 gousses hachées
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Mélange d'épices, 5 à 15 ml (1 cuil. à thé à 1 cuil. à soupe) au choix (cari, garam masala, cajun, etc.)
- Herbes fraîches, 15 ml (1 cuil. à soupe) au choix : persil, estragon, coriandre, etc.
- Sel et poivre au goût (poudre ou pâte de piment)

- Vin blanc sec, 60 ml (¼ de tasse) ou le jus de ½ citron (facultatif)
- Eau

Dans une casserole ou un fait-tout, faites chauffer l'huile et, à feu moyen, faites y revenir l'oignon et le poivron. Ajoutez les dés de poulet et augmentez l'intensité du feu (si nécessaire). Faites revenir le tout quelques minutes en remuant (nul besoin de faire dorer le poulet, juste d'amorcer la cuisson). Déglacez au vin ou au jus de citron et ajoutez l'ail, les dés de pomme de terre, les épices, les herbes, le sel (commencez avec 5 ml soit 1 cuil. à thé), le poivre ou le piment. Versez de l'eau jusqu'au 2/3 de la préparation et laissez mijoter doucement, à couvert en remuant de temps en temps, jusqu'à cuisson des pommes de terre. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

### Purée de pommes de terre à l'ail

Voici une recette pour les vrais amateurs d'ail. Si vous désirez un goût plus subtil, utilisez de l'ail rôti. Vous pouvez faire l'ail rôti au four ou sur le gril. Prenez une tête d'ail complète non pelée, tranchez le haut de celle-ci pour ouvrir la

pointe des gousses, versez-y de l'huile d'olive et cuisez le tout au four à 375° F pendant environ 45 minutes. Vous pouvez l'emballer dans du papier d'aluminium ou le cuire à découvert. Laissez tiédir et extraire les gousses cuites en écrasant la tête d'ail en commençant par le bas.

#### Ingrédients

- Pommes de terre, 4 à 6 moyennes en gros dés et cuites à l'eau salée
- Ail, 3 à 6 gousses hachées très menu ou râpées (ou 1 tête d'ail rôtie)
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Lait ou crème, au besoin pour atteindre une belle consistance
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches, hachées 15 ml (1 cuil. à soupe) persil et/ou estragon, coriandre, etc.

Faites cuire les pommes de terre et égouttez-les. Ajoutez l'ail, l'huile d'olive, les herbes et écrasez le tout à l'aide d'un bon vieux pilon à pommes de terre. Ajoutez un peu de lait ou de crème jusqu'à l'obtention d'une belle consistance. Salez et poivrez au goût.

**Bon appétit!**