

SOMMAIRE :

FRIPERIE - ATELIER
D'ALPHABÉTISATIONCONSOMMATION
ÉLECTRICITÉ

SPA L'OASIS DE L'ÎLE

FILET DE PORC AU
MIEL ET AU VINAIGRE
BALSAMIQUEBUCHE DE NOËL AU
CHOCOLATSPÉCIAL 12 ERREURS
DE NOËLSORTIE AU
CINÉMA

Young Americans	3
The Chronicles of Narnia: The Voyage of the Dawn Treader	10
The King's Speech	10
The Fighter	10
The Mechanic	15
How Do You Know	17
Yogi Bear	17
Tron Legacy	17
Gulliver's Travels	22
Little Fockers	22
Country Song	25
True Grit	31
Bluebeard	29



Handicapés, aux pas!

NO. 4

DÉCEMBRE 2010

Vert, sous tous ses angles!

Au Jardin de la famille de Fabreville, la mission est d'offrir des activités d'alphabétisation, d'intégration au travail et d'entraide dans le but d'améliorer la qualité de vie des participants. Les multiples objectifs de l'organisme fondé en 1989 sont d'offrir un milieu de vie favorisant l'apprentissage, d'améliorer les connaissances et les aptitudes des participants, aider les participants à se découvrir, organiser des activités afin de briser l'isolement ainsi que d'accompagner et assurer un suivi. La clientèle visée pour ces services inclut les personnes ayant une limitation intellectuelle ou physique, des



problèmes de santé mentale, des difficultés d'apprentissage ainsi qu'un faible revenu. Leur friperie permet d'employer des personnes ayant des possibilités restreintes au milieu du travail. En adaptant leur milieu aux divers participants, le Jardin de la famille permet à ces personnes d'obtenir un travail valorisant.

Les différents types de travail sont le tri, la couture, les jouets ainsi que de la réparation.

Friperie

Lundi: 12h00 à 17h00

Mardi: 9h00 à 17h00

Mercredi: 9h00 à 17h00

Jeudi: 9h00 à 20h00

Vendredi: 9h00 à 17h00

Samedi: 9h00 à 16h00

Dimanche: Fermé

Dons

Tous les jours 8h30 à 21h30

L'éclairage de Noël

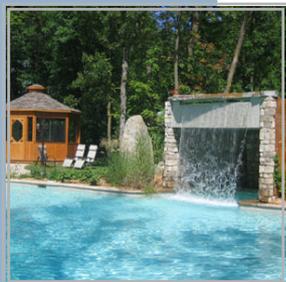
Il y en a de toutes les couleurs, de toutes les tailles et pour tous les goûts! Lorsqu'on se promène dans les rues le soir, les lumières nous dévoilent un paysage féérique. Toutefois, quand on réalise toute la consommation d'électricité nécessaire, c'est moins charmant. Pour profiter

de Noël et faire attention à notre consommation d'électricité, je vous propose des guirlandes et des décorations sans éclairage. Il est même possible de se procurer des guirlandes faites à partir de papier recyclé. Si vous tenez à avoir des lumières, éviter les guirlandes électri-

ques qui restent allumées toute la nuit et choisissez celles qui consomment peu d'énergie. Il y a aussi des ampoules qui sont munies de LEDs qui se déclenchent par détecteur crépusculaire.



BONNE IDÉE DE CADEAU!!



Vue extérieur du spa l'Oasis de l'Île!

L'Oasis de l'Île

Ce spa situé à St-Eustache offre un accès partiel aux personnes à mobilité réduite et possède un ascenseur. Il est ouvert toute la semaine et procure un environnement sans fumée. Une multitude de soins vous sont offerts dont le massage régulier, le massage polynésien aux coquillages chauds, manucure, pédicure, balnéothérapie, pressothérapie, l'exfoliation aux sels

marin, l'enveloppement ainsi que divers facials. Il y a aussi les saunas, les bains, les bains de vapeur, chute, ... Tout cela, sans parler du paysage relaxant. L'alternance entre le froid et le chaud apporte de nombreux aspects positifs dont le soulagement des tensions musculaires et une meilleure circulation sanguine. L'auberge santé vous offre aussi qu'un héberge-



ment et un restaurant. Pour plus d'informations, le site:

www.oasisdelile.com



J
O
Y
E
U
X
N
O
Ë
L
L

Filet de porc au miel et au vinaigre balsamique

Ingrédients

2 c. à tab (30 ml) de de miel liquide

2 c. à tab (30 ml) de de moutarde de Meaux (moutarde à l'ancienne)

2 c. à tab (30 ml) de de vinaigre balsamique

1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive

1 gousse d'ail hachée finement

1/4 c. à thé (1 ml) de sel

1/4 c. à thé (1 ml) de poivre

2 filets de porc parés (environ 3/4 lb/375 g chacun)

Préparation

1. Dans un plat en verre peu profond, à l'aide d'un fouet, mélanger le miel, la moutarde, le vinaigre, l'huile, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les filets de porc et les retourner pour bien les enrober. (Vous pouvez préparer les filets de porc

jusqu'à cette étape et les couvrir d'une pellicule de plastique. Ils se conserveront jusqu'à 24 heures au réfrigérateur.)

2. Préparer une braise d'intensité moyenne-vive ou régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Retirer les filets de porc de la marinade (réserver la marinade) et les mettre sur la grille huilée du barbecue. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner chaque côté des filets de la marinade réservée. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que les filets de porc soient dorés à l'extérieur et encore légèrement rosés à l'intérieur (retourner les filets de porc de temps à autre en cours de cuisson).

3. Mettre les filets de porc sur une planche à découper et les

couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les filets de porc en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.

Valeurs nutritives

Calories: 182/portion
Matières grasses: 5 g/portion;

Glucides: 5 g/portion



HANDICAPÉS, AUX PAS!



Buche de Noël au chocolat

Préparation: 1h
Cuisson: 12 min
(four)



Ingrédients:

Gâteau roulé

- 1/4 t (60 ml) de lait
- 2 c. à tab (30 ml) de beurre
- 3/4 t (180 ml) de farine à gâteau et à pâtisserie tamisée
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 5 œufs
- 3/4 t (180 ml) de sucre granulé

Glaçage au chocolat

- 1 t (250 ml) de beurre ramolli
- 1/3 t (80 ml) de crème à 35 %
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille
- 2 t (500 ml) de sucre glace
- 4 oz (125 g) de chocolat non sucré fondu et refroidi

Écorce chocolatée

- 8 oz (250 g) de chocolat mi-amer haché
- 1 c. à tab (15 ml) de sucre glace

Préparation:

Préparation du gâteau roulé

1. Dans un bol à l'épreuve de la chaleur placé sur une casserole d'eau frémissante, chauffer le lait avec le beurre jusqu'à ce qu'il ait fondu. Retirer la casserole du feu (laisser le bol sur la casserole afin de garder le mélange de lait chaud). Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.

2. Séparer les jaunes et les blancs de trois des œufs et les mettre dans deux grands bols. À l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter 1/4 de tasse (60 ml) du sucre granulé, 1 cuillerée à table (15 ml) à la fois, en battant jusqu'à ce que le mélange forme des pics mous. À l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres),

battre les jaunes d'œufs, le reste des œufs entiers et le reste du sucre granulé pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit pâle et assez épais pour tomber en rubans lorsqu'on soulève les batteurs. Incorporer le tiers du mélange de blancs d'œufs en soulevant délicatement la masse. Incorporer le reste du mélange de blancs d'œufs de la même manière. À l'aide d'une passoire fine, tamiser les ingrédients secs réservés sur la préparation aux œufs et les incorporer en soulevant délicatement la masse. Ajouter la préparation de lait chaud et l'incorporer en soulevant délicatement la masse. À l'aide d'une spatule, étendre la pâte sur une plaque de cuisson de 15 po x



10 po (40 cm x 25 cm) munie de rebords tapissée de papier-parchemin.

3. Cuire au centre du four préchauffé à 350° F (180°C) pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et reprenne sa forme sous une légère pression du doigt. Passer la lame d'un couteau sur le pourtour du gâteau pour le détacher des parois du moule. Retourner le gâteau sur un linge saupoudré de farine et le démouler. Retirer délicatement le papier-parchemin. En commençant par l'un des côtés courts, rouler le gâteau dans le linge. Laisser refroidir sur une grille. (Vous pouvez préparer le gâteau jusqu'à cette étape et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'au lendemain à la température ambiante.)

Préparation du glaçage au chocolat

4. Dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit gonflé. Ajouter petit à petit la crème, puis la vanille en battant.

Ajouter le sucre glace, 1 tasse (250 ml) à la fois, en battant. Incorporer le chocolat fondu en battant jusqu'à ce que le glaçage soit gonflé et lisse. (Vous pouvez préparer le glaçage au chocolat à l'avance et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante pendant environ 1 heure et battre légèrement avant d'utiliser.)

Préparation de l'écorce chocolatée

5. Dans un bol à l'épreuve de la chaleur placé sur une casserole d'eau chaude mais non bouillante, faire fondre le chocolat mi-amer en brassant de temps à autre. Sur une plaque de cuisson munie de rebords de 15 po x 10 po (40 cm x 25 cm) tapissée de papier-parchemin, étendre le chocolat fondu jusqu'à environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Réfrigérer pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait pris. Briser le chocolat en morceaux d'environ 3 po x 1 po (8 cm x 2,5 cm). Disposer les morceaux de chocolat côte à côte sur un plateau. Couvrir d'une pellicule de plastique, sans serrer, et réfrigérer jusqu'à ce que le chocolat soit ferme. (Vous pouvez préparer les morceaux de chocolat à l'avance et les mettre côte à côte dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

Assemblage de la bûche

6. Dérouler délicatement le gâteau refroidi. Étendre 1 1/2 tasse (375 ml) du glaçage au chocolat sur le gâteau. En commençant par l'un des côtés courts, rouler le gâteau (sans le linge) et le déposer, l'ouverture dessous, dans une assiette de service plate. Étendre le reste du glaçage au chocolat sur toute la surface de la bûche. Couvrir la bûche des morceaux de chocolat de manière à imiter l'écorce d'un arbre. Réfrigérer jusqu'à ce que la bûche soit froide. Au moment de servir, saupoudrer la bûche du sucre glace. (Vous pouvez préparer la bûche à l'avance et la couvrir d'une pellicule de plastique, sans serrer. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)



Un petit moment rigolo

Quel est le gâteau le plus dur au monde?
La buche de Noël!



Babillard

2 décembre: Dévoilement du calendrier **PRÉJUGÉS: VOTRE VÉRITÉ, NOTRE RÉALITÉ!** de la CIVAPHL

Quel spectacle les écureuils vont-ils voir à Noël?
Casse-noisette!

Deux gamins discutent :
- Comment écris-tu "Père Noël", avec un L ou deux ?
- Avec deux sûrement, sinon, il ne pourrait pas voler !

3 décembre: Journée mondiale des personnes handicapées

Bonne fête!

9 décembre
Mark-Andrew Evan

27 décembre
Charles Stanley



2 décembre: Fermeture de la CIVAPHL



Téléphone : 450 - 668 - 1429
Télécopieur : 450 - 668 - 7360
Site internet : www.civaphl.org

CIVAPHL



TROUVER LES 12
ERREURS!



Solutions: Foulard et canne du bonhomme de neige, lampe de poche sur le véhicule, cadeau et bâton manquant sur la luge, bâton de ski manquant, le chapeau du Père Noël, les flocons de neige et la boule dans l'arbre, le ruban dans le sapin, l'étoile dans le ciel et le drapeau bleu sur le toit de la maison.