

# **Des recettes et des aînés de Sainte-Mélanie**

**Une présentation des élèves de 5<sup>ème</sup> année  
de l'École primaire Sainte-Hélène  
et  
de l'AQDR Brandon**



Ce projet a été rendu possible grâce au financement du programme Nouveaux Horizons du Gouvernement du Canada

**Mardi 6 décembre 2016**



## Table des matières

Remerciements .....	4
Présentation de l'AQDR .....	6
Présentation du projet .....	7
Des aînés et des recettes .....	9
Mme Émilienne Grégoire et Jolyanne Laforest .....	10
Gâteau pommes poires chocolat .....	12
M. Marcel Loyer et Olivier Coutu .....	13
Bonbons aux patates .....	15
M. Jacques St-Pierre et Maxime Gaudet-Marcil .....	16
Mijoté de bœuf aux légumes .....	18
Mme Diane St-Denis et Rosalie Forest .....	19
Tarte au citron .....	21
Mme Cécile Bergeron et Frédérique Chénier .....	22
Poisson et légumes au court bouillon .....	24
Mme Claude Sansregret (enseignante) et William Larivière .....	25
Carré aux fraises ou aux framboises .....	27
M. Champlain Vincent et Xavier Goupil-Néron .....	28
Croustade aux pommes et à l'érable .....	30
Mme Nicole Vincent et Stella Perrier Doiron .....	31
Biscuits à la citrouille .....	33
Mme Blanche Galarnéau et Léanne Côté .....	34
Fondue au fromage .....	36
M. Jean Lévesque et Lucas Lafortune .....	37
Ragoût de boulettes de porc de mon arrière-grand-mère Huguette .....	39
M. Armand Perreault et Zakary Grégoire .....	40
Ragoût de boulettes et poulet .....	42
Mme Constance Pelletier et Gabriel Pepin Baribeau .....	43
Pain de viande aux légumes .....	45
Mme Jeannine Charland et Kelly-Ann Loyer .....	46
Tarte jardinière .....	48
Mme Cécile Pelletier et Anthony Tessier .....	49
Pain de viande avec purée de pommes de terre .....	51
Mme Fleurette Deschenes et Jordane Legault .....	52
Salade de poulet de ma mère .....	54
M. Pierre Brisebois et Logan Beaulieu .....	55
Gâteau aux bleuets .....	57
Parmi les aînés participants, 4 médaillés du Gouverneur! .....	58
En conclusion .....	59

## Remerciements

**Nous tenons à remercier sincèrement :**

### **Le programme Nouveaux Horizons pour les aînés**

Grâce à ce soutien financier, nous avons pu tenir toutes les activités du projet, soutenir le transport de personnes aînées isolées, offrir une collation aux enfants et aux aînés, acheter du matériel de cuisine, imprimer les recueil, etc.

### **L'AQDR Brandon**

Tous les administrateurs, et plus particulièrement la coordonnatrice Mme Blanche Galarneau pour son immense implication.

### **L'École primaire Sainte-Hélène**

Et plus particulièrement Mme Julie Racette et Mme Isabelle Chevalier, directrices adjointes et Mme Claude Sansregret, enseignante de 5<sup>ème</sup> année.

### **La Municipalité de Sainte-Mélanie**

Et plus particulièrement Mme Françoise Boudrias, mairesse et M. Martin Alarie, responsable des loisirs.

### **Le Centre intégré de services de santé et de services sociaux de Lanaudière (CLSC de Joliette)**

Et plus particulièrement Mme Manon Tardif, secrétaire et Mme Julie Thériault, organisatrice communautaire.

## **Les élèves de 5<sup>ème</sup> année de la classe de Mme Claude Sansregret :**

Anthony Tessier  
Frédérique Chénier  
Gabriel Pepin Baribeau  
Jolyanne Laforest  
Jordane Legault  
Kelly-Ann Loyer  
Léanne Côté  
Logan Beaulieu

Lucas Lafortune  
Maxime Gaudet-Marcil  
Olivier Coutu  
Rosalie Forest  
Stella Perrier Doiron  
William Larivière  
Xavier Goupil-Néron  
Zakary Grégoire

## **Les aînés qui ont participé aux activités :**

Mme Blanche Galarneau  
Mme Cécile Bergeron  
Mme Cécile Pelletier  
Mme Constance Pelletier  
Mme Diane St-Denis  
Mme Émilienne Grégoire  
Mme Fleurette Deschenes  
Mme Jeannine Charland  
Mme Nicole Vincent

et  
M. Armand Perreault  
M. Champlain Vincent  
M. Jacques St-Pierre  
M. Jean Lévesque  
M. Marcel Loyer  
M. Pierre Brisebois

## Présentation de l'AQDR

L'Association québécoise de défense des retraités – Section Brandon est un organisme communautaire autonome voué à la défense des droits des aînés de la région.

L'AQDR Brandon est reconnue et financée par le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales du Gouvernement du Québec.

Son siège social est situé à Saint-Gabriel-de-Brandon. Elle regroupe des « sections locales » à Sainte-Mélanie, à Sainte-Émélie-de-l'Énergie, à Saint-Gabriel-de-Brandon et aussi plusieurs citoyens retraités de la région de Lanaudière.

L'AQDR Brandon poursuit trois objectifs qui sont :

**Objectif 1 :** Améliorer les conditions de vie des personnes âgées, en mettant sur pied des projets susceptibles de répondre à leurs problèmes : tels l'isolement, l'alimentation, la surconsommation des médicaments, etc.; et sensibiliser la population en général, aux problèmes vécus par les personnes âgées

**Objectif 2 :** Organiser des services d'entraide et de dépannage pour les personnes âgées en relation avec des situations difficiles tels que le transport accompagnement, les téléphones et les visites d'amitié.

**Objectif 3 :** Organiser des ateliers et des formations pour aider les personnes âgées à développer leurs aptitudes, à prendre confiance en soi et à résoudre leurs difficultés tant physiques que sociales

Pour obtenir des services ou pour devenir membre et vous impliquer, vous pouvez contacter :

Mme Blanche Galarneau, coordonnatrice  
Au 450-835-4707 poste 3499



## Présentation du projet



Dans le cadre du Projet intergénérationnel de l'AQDR Brandon, des élèves d'une classe de 5<sup>ème</sup> année de l'École primaire Sainte-Hélène ont eu la chance d'être jumelés avec un ou une aînée de leur municipalité. Ils ont appris à les connaître tout en faisant un travail de français noté en classe. Par le biais de l'alimentation, des jeunes et des aînés se sont rencontrés, ont appris à se connaître et à découvrir des passions communes.

Lors d'une deuxième rencontre, les jeunes et les aînés ont pu préparer ensemble un repas à partager. Ils ont cuisiné dans la joie et l'amitié. Certains étaient plus habiles que d'autres mais chacun et chacune se sontentraîdés pour créer un dîner intergénérationnel apprécié.

Par cette activité, les jeunes ont pu :

- développer leurs habiletés en écriture et en français,
- accroître leur expression orale,
- établir des relations intergénérationnelles enrichissantes,
- accroître leur sentiment d'appartenance à leur municipalité,
- mettre en application concrète le programme d'Univers social,
- mieux connaître leur communauté, son histoire et ses citoyens,
- apprendre à respecter les aînés et
- développer leurs habiletés en cuisine.



Les aînés, quant à eux, ont pu :

- transmettre leurs valeurs et leurs connaissances,
- se sentir valorisés et utiles,
- travailler la mémoire, l'attention et la concentration,
- établir des relations intergénérationnelles significatives,
- apprendre à mieux connaître la réalité des jeunes générations et les aider à développer leur confiance en eux.



Ces rencontres ont permis aux aînés de constater à quel point les jeunes de Sainte-Mélanie sont beaux et plein de potentiel. Les élèves ont quant à eux souligné la gentillesse des personnes aînées et ils ont émis le désir de les côtoyer de façon plus régulière afin de mieux les connaître.

Dans les pages qui suivent, 16 jeunes de Sainte-Mélanie vous présenteront 15 aînés qu'ils ont rencontrés et qu'ils ont aimés et une enseignante dévouée. Ils vous offriront également quelques recettes afin d'agrémenter le tout.

À vous maintenant de les découvrir...



**Des aînés et des recettes  
présentés par les élèves de 5<sup>ème</sup> année de Sainte-Mélanie**



Bonjour,

Je vous présente Mme Émilienne Grégoire. Elle est née en 1948 et elle a 68 ans. Moi, je m'appelle Jolyanne Laforest. Je suis née en 2006, ça me fait donc 10 ans.

Son repas préféré est le macaroni. Elle ne serait pas capable d'en manger tous les jours pendant une semaine. Moi, par contre, j'adore les bols de nouilles séchées prêt-à-manger et je pourrais en manger pendant une semaine. Son dessert préféré est le gâteau au chocolat; et moi, mon dessert préféré est le gâteau double chocolat! Son légume préféré est la carotte et moi ce sont les petits pois. Ses fruits préférés sont la pomme et la poire. Moi, ce sont les gadelles et les cerises.

Mme Grégoire voudrait goûter à du fromage cottage alors que moi je voudrais goûter à des sushis végétariens. Elle déteste manger des huîtres et des asperges. Moi, je déteste le poisson. Mme Émilienne trouve que le piment fort goûte bizarre. Moi je trouve que la brochette de légumes, ça goûte bizarre! Mme Émilienne aime cuisiner autant que moi.

Son restaurant préféré est le Chenoy's. Moi, mon restaurant préféré est La Chaumière. Si elle partait sur île déserte, elle apporterait de l'eau, du pain et des noix. Moi, j'apporterais des bols de nouilles séchées bien sûr! J'apporterais aussi du gâteau et du jus.

Mme Émilienne et moi n'avons pas d'allergie alimentaire. Lors d'un de ses anniversaires, Mme Émilienne a déjà mangé des brochettes de poulet, du bœuf et des crevettes papillon. Moi, j'ai déjà mangé du cochon pour l'un de mes anniversaires. Mme Émilienne m'a expliqué que la nourriture n'était pas apprêtée de la même manière lorsqu'elle était enfant. Elle n'allait pas au restaurant quand elle était petite fille parce qu'elle a 18 frères et sœurs.

J'ai eu beaucoup de plaisir à discuter avec Mme Émilienne Grégoire. J'espère la revoir un jour et j'espère qu'elle va aimer la recette que j'ai trouvée pour elle.

Jolyanne

## **Gâteau pommes poires chocolat**

1 tasse de farine  
2 poires, coupées en cubes  
2 pommes, coupées en cubes  
 $\frac{2}{3}$  tasse de pépites de chocolat  
 $\frac{1}{2}$  tasse de sucre  
 $\frac{1}{2}$  tasse de beurre fondu  
3 œufs  
1 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de vanille

### **Préparation**

Préchauffer le four à 350°F

Battre les œufs, le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange ait blanchi (environ 5 minutes.)

Ajouter la farine et la poudre à pâte.

Ajouter les pommes et les poires coupées en cubes.

Ajouter les pépites de chocolat et bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule rond de 9 pouces.

Cuire 45 minutes.





Bonjour,

Je m'appelle Olivier et je vous présente M. Marcel Loyer. Il m'a dit que son repas préféré, ce sont les sushis. Quand il était enfant, ça n'existait pas. Mais lorsqu'il a commencé à en manger, il a beaucoup aimé ça. Moi, mon repas préféré, c'est la salade de macaronis avec des canneberges et des olives. Il ne mangerait pas des sushis tous les jours! Et je ne serais jamais capable de manger de la salade de macaronis pendant une semaine parce que je me lasserai de manger toujours ça!

M. Marcel déteste les aubergines. Je déteste les choux de Bruxelles. Tous les deux, nous n'aimons pas le goût de ces légumes.

M. Marcel a trouvé original de manger du cabri. Du cabri, c'est une chèvre sauvage. Moi, j'ai trouvé original le fait qu'il a déjà mangé des huîtres. Il aime aussi le gravlax. . . C'est du saumon fumé.

Au niveau des restaurants, moi j'aime le Buffet des 4 continents. M. Marcel, il aime aller au restaurant Eggsquis.

Si M. Marcel était pris sur une île déserte, il apporterait dans une glacière de l'eau, du saucisson et des pommes de terre. La tarte au sucre est le dessert préféré de M. Loyer. Moi, j'adore les bonbons aux patates parce que c'est sucré. C'est pour ça que je lui offre cette recette pour qu'il partage mon dessert préféré.

Avant, il n'y avait pas toute cette nourriture. Il n'allait pas au restaurant quand il était enfant.

M. Loyer a été président de plusieurs associations de sport, dont la natation. Il a été coach de hockey pendant plusieurs années. Il fait beaucoup de vélo. Il a été président de l'AQDR et aussi il a siégé au Conseil des aînés.

J'ai beaucoup aimé connaître M. Marcel et j'espère le croiser à nouveau.

Olivier

## **Bonbons aux patates**

¼ tasse de purée de pommes de terre lisse et froide (sans beurre, ni lait)

1 ½ c. à thé de vanille

3 tasses de sucre à glacer

⅓ tasse de beurre d'arachide

### **Préparation**

Dans un bol, mélanger la purée de pommes de terre et la vanille.

Ajouter le sucre à glacer un peu à la fois, en mélanger bien pour obtenir une pâte lisse mais qui se tient bien.

Saupoudrer un plan de travail de sucre à glacer et pétrir la purée quelques minutes.

Abaisser la pâte à environ 1 cm d'épaisseur.

Tiédifier le beurre d'arachide au micro-ondes.

Répartir le beurre d'arachide sur la pâte.

Rouler la pâte pour former un beau rouleau.

Réfrigérer une heure environ.

Couper en morceaux.





Bonjour,

Je vais vous présenter l'aîné avec qui j'étais jumelé. Il se nomme Jacques St-Pierre et il habite Sainte-Mélanie. Il a 80 ans. Quand il était enfant, il aimait le bœuf aux légumes. Moi, quand j'avais 4 ans, j'aimais les crêpes aux bananes et chocolat.

M. St-Pierre a travaillé à construire des pièces d'avion. Il gérait le transport des pièces. Il a été bénévole à l'Entraide communautaire de Sainte-Mélanie.



Son plat préféré est toujours le bœuf aux légumes alors que ce qu'il déteste le plus, ce sont les côtelettes de porc cuites à la poêle. Moi, je déteste les toasts trop grillés. Mon plat préféré, c'est le ragoût de boulettes.

Le fruit préféré de M. St-Pierre, c'est la pomme et moi aussi. Lui, c'est la pomme rouge et moi, c'est la pomme verte.

S'il y a quelque chose que je ne veux pas goûter, c'est le homard! M. St-Pierre ne voudrait pas goûter à de la pierre! S'il parlait sur une île déserte, il apporterait de l'eau, une pomme et des concombres.

Je m'appelle Maxime Gaudet et c'est moi qui ai fait le texte pour vous présenter M. Jacques St-Pierre. C'est avec plaisir que je vous ai choisi une recette de mijoté de bœuf aux légumes. Je vous remercie de m'avoir lu.

Maxime



Maxime Gaudet, Jacques St-Pierre et Olivier Coutu

## Mijoté de bœuf aux légumes

2 lb de cubes de bœuf à ragoût  
2 c. à soupe d'huile de canola  
2 oignons, hachés  
1 gousse d'ail, hachée finement  
2 branches de céleri coupées en dés  
1 c. à thé de thym séché  
1 feuille de laurier  
3 c. à soupe de farine  
5 tasses de bouillon de bœuf  
¼ tasse de pâte de tomates  
6 carottes coupées en tronçons d'un pouce environ  
6 pommes de terre, pelées et coupées en cubes  
Sel et poivre au goût.

### Préparation

Assécher la viande avec du papier absorbant.

Dans une grande casserole, faire dorer les cubes de bœuf, un peu à la fois, jusqu'à ce que tous les côtés des cubes soient dorés. Les déposer dans une assiette au fur à mesure.

Retirer l'excédent de gras.

Faire revenir les oignons.

Remettre la viande dans la casserole.

Ajouter l'ail, le céleri, le thym et le laurier. Saler et poivrer.

Saupoudrer de farine et remuer.

Ajouter le bouillon et la pâte de tomates.

Couvrir et faire mijoter à feu moyen-doux pendant une heure environ.

Ajouter les carottes et les pommes de terre.

Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.





Bonjour,

J'aimerais vous présenter Mme Diane Saint-Denis. J'aimerais aussi me présenter, je suis Rosalie Forest. Son repas préféré est l'agneau. Alors que moi, c'est la raclette. Mais j'aime aussi l'agneau. Nous serions capables toutes les deux d'en manger pendant une semaine!

Moi, j'aime la tarte au sucre. Mme Saint-Denis aime la tarte au citron. Moi et Mme Saint-Denis serions incapables de manger des choux de Bruxelles. Mme Saint-Denis et moi aimons toutes les deux cuisiner.

*Si je parlais sur île déserte, j'apporterais de l'eau, des poires et du pain.  
Mme Saint-Denis apporterait de l'eau, du fromage et des raisins.*

*Moi, j'aimerais goûter à plein de sortes de fruits. Tandis que Mme Saint-Denis aimerait goûter à des artichauts.*

*J'ai bien aimé parler avec Mme Saint-Denis et je lui offre une recette de  
tarte au citron, son dessert préféré.*

*Rosalie*



## **Tarte au citron**

1 abaisse de pâte à tarte cuite  
¾ tasse de sucre  
⅓ tasse de fécule de maïs  
Une pincée de sel  
2 tasses d'eau froide  
2 jaunes d'œufs  
¼ tasse de beurre  
¼ tasse de jus de citron  
Le zeste d'un citron

### **Pour la meringue :**

2 blancs d'œufs à la température de la pièce  
¼ tasse de sucre

### **Préparation :**

Mélanger le sucre, la fécule et le sel dans une casserole.

Ajouter l'eau en remuant.

Cuire trois minutes en brassant.

Retirer du feu.

Réchauffer les jaunes d'œufs avec un peu du mélange chaud puis ajouter dans la casserole.

Mélanger bien et remettre sur le feu.

Amener à ébullition en remuant constamment.

Retirer du feu puis incorporer les autres ingrédients (beurre, jus de citron et zeste.)

Verser dans la croute et laisser refroidir.

Monter les blancs d'œufs en neige.

Ajouter petit à petit le sucre et battre jusqu'à formation de pointes.

Étendre sur la préparation au citron.

Cuire à four chaud jusqu'à ce que la meringue soit dorée.

Ne pas mettre sous le grill!





Bonjour,

Je vous présente Mme Cécile Bergeron. Elle a 75 ans. Je me présente : Frédérique Chénier. J'ai 10 ans.

Mme Bergeron, son repas préféré est le poisson et le poulet. Moi, ce sont les sushis. Mme Bergeron n'aime pas la cannelle alors que moi, j'adore ça.

Mme Bergeron a déjà mangé du castor, et moi, j'ai déjà mangé du fromage avec des épices. Lorsqu'elle était enfant, elle allait peu au restaurant. Le

dessert préféré de Mme Bergeron, c'est la tarte aux pommes. Elle aimerait bien goûter le fruit du dragon et moi, j'aimerais bien goûter au castor. Mme Bergeron a des allergies aux épices et au gluten. Moi je n'en ai pas.

Mme Bergeron a fait beaucoup de bénévolat dans sa vie. Elle a offert du répit à des personnes, elle a fait la lecture à l'école et elle est présidente de l'AQDR. Elle a même eu la Médaille du gouverneur pour ça. Elle aime bien lire et faire des mots croisés.



J'ai choisi une recette de poisson parce que c'est votre plat préféré. J'ai bien hâte de faire la cuisine avec vous Mme Cécile et à bientôt,

Frédérique

## Poisson et légumes au court bouillon

10 pommes de terre grelots  
2 carottes pelées et coupées en tronçons  
2 branches de céleri  
1 bulbe de fenouil coupé en morceaux  
1 poireau coupé en rondelles  
2 tasses de bouillon de poulet ou de bouillon de légumes  
¼ tasse de vin blanc  
4 filets de poisson (morue, aiglefin ou saumon au choix)  
Sel et poivre

### Préparation

Une fois que tous les légumes sont coupés en morceaux d'égale dimension, les répartir dans une casserole.

Ajouter le bouillon et le vin blanc.

Saler et poivrer.

Porter le liquide à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter 5 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits mais toujours un peu croquant.

Déposer les filets de poisson sur les légumes.

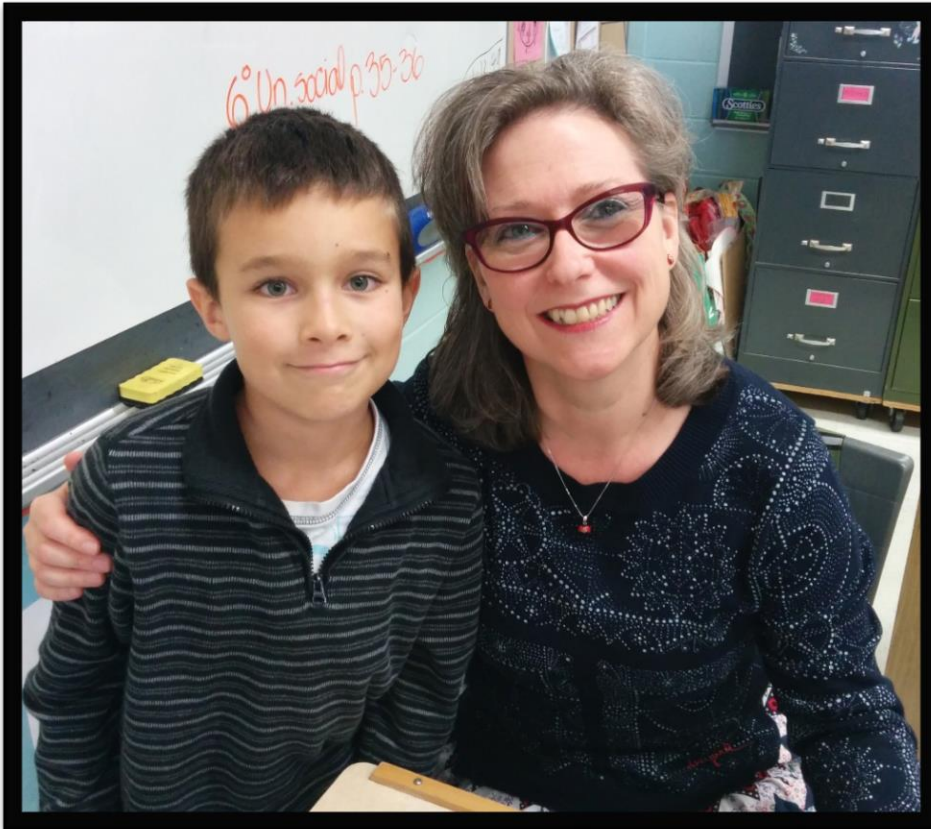
Couvrir et porter à nouveau à ébullition.

Cuire jusqu'à ce que les filets de poisson soient bien cuits (selon l'épaisseur des filets, cela peut prendre de 3 à 5 minutes.)





Mme Claude Sansregret (enseignante) et William Larivière



Bonjour,

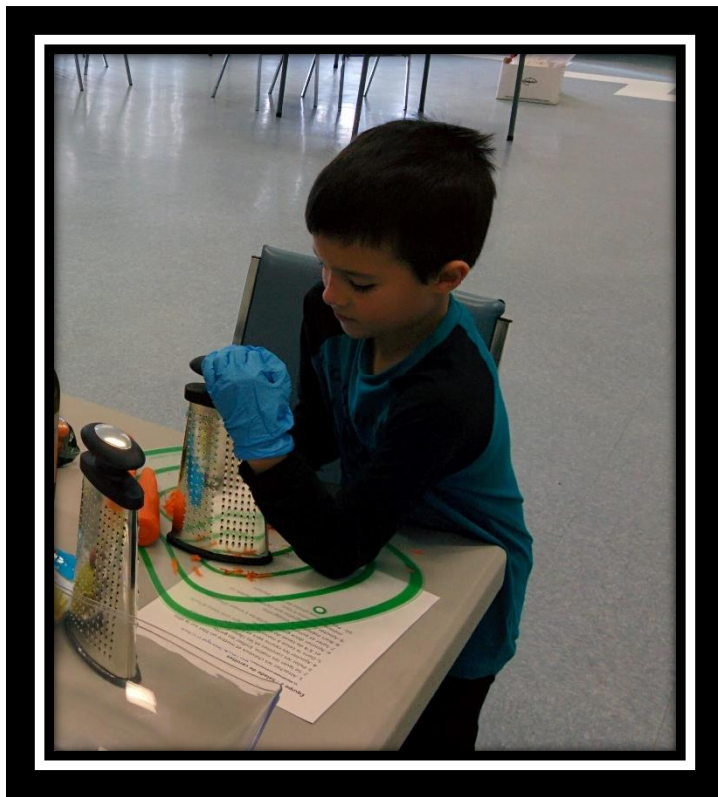
Je vous présente Mme Claude Sansregret. Ça me fait plaisir de vous présenter mon enseignante. Moi, je suis William Larivière. Je suis né en 2006, donc j'ai 10 ans.

Mon repas préféré est les sushis ou les côtes levées. Mme Claude, son repas préféré ce sont les brochettes de poulet. Toutefois, tous les deux, nous ne serions pas capables d'en manger une semaine. Son dessert préféré est le sucre à la crème et le mien est la salade de fruits. Mon légume préféré est la carotte et le sien est le haricot. Son fruit préféré est la fraise et moi, c'est

le fruit du dragon. Lorsqu'elle va au restaurant, elle préfère la cuisine grecque. Mon j'aime le Benny. C'est son deuxième restaurant préféré!

J'aimerais beaucoup goûter à des tacos au chocolat. Mme Claude aimerait goûter à des sushis. Elle n'est pas capable de manger des noix. Moi, je n'arrive pas à manger des tomates. L'aliment le plus bizarre que j'ai mangé, ce sont des boulettes porc-épic. Mme Claude, elle, a mangé de l'ours.

Le repas spécial des Fêtes que je préfère est le buffet de Noël de ma grand-maman. Claude a déjà mangé des gâteaux cuits dans des cornets de crème glacée pour un anniversaire.



J'ai adoré jaser avec toi et tu es la meilleure enseignante du monde!

William

## **Carré aux fraises ou aux framboises**

½ tasse de beurre mou

2 c. à soupe de sucre d'érable

1 tasse de farine

4 tasses de fraises ou de framboises, fraîches ou surgelées

1 paquet de poudre pour gelée (85g) aux fraises ou aux framboises selon le fruit utilisé

### **Préparation :**

Mélanger le beurre, le sucre et la farine au robot culinaire jusqu'à consistance granuleuse.

Verser le mélange dans un moule carré de 20 cm (8 pouces) de côté.

Bien écraser la préparation dans le fond avec les doigts.

Cuire au four à 350°F environ 20 minutes

Laisser refroidir.

Chauffer les fruits entiers dans une casserole jusqu'à ébullition.

Ajouter la poudre pour gelée et brasser.

Laisser tiédir quelques minutes.

Étendre uniformément sur le biscuit refroidi.

Réfrigérer.





Bonjour,

Mon nom est Xavier Goupil et j'ai été jumelé avec M. Champlain Vincent. Pendant une semaine, je serais capable de manger du steak et M. Champlain mangerait plutôt de la soupe aux légumes.

Mon dessert favori serait une tablette de chocolat et lui, ce serait un gâteau au chocolat ou du yogourt. Mon légume favori est la carotte alors que M. Vincent aime la salade. Le fruit préféré de M. Champlain est la pomme comme moi. Comme quoi, les grands esprits se rencontrent!

J'ai appris que M. Vincent n'a jamais goûté au caviar tandis que moi, je n'ai jamais goûté à l'ours. J'aimerais beaucoup en manger. D'ailleurs, c'est ce que M. Vincent a mangé de plus étrange. Je déteste les oignons et lui n'aime pas les concombres.

M. Vincent est né en 1940. Il a donc 76 ans. Moi, je suis né en 2006. J'ai 10 ans. Je suis particulièrement doué pour cuisiner le sucre à la crème. M. Vincent cuisine bien la soupe aux légumes.

Il y a un restaurant que j'aime particulièrement : c'est Chez Henri la patate. M. Vincent aime le St-Hubert. S'il parlait sur une île déserte, il emmènerait des noix, des légumes et des barres granola.

Pendant le Temps des Fêtes, principalement à Noël, je mange de la tourtière. M. Vincent, lui, mange du homard. Quand il était enfant, M. Vincent vivait dans une ferme. Il mangeait comme nous aujourd'hui : des œufs, du sirop, de la viande, des pommes et des légumes du jardin. Par contre, il n'allait pas souvent au restaurant car il n'y avait pas vraiment de restaurant aux alentours.

J'ai choisi une recette de croustade aux pommes et à l'érable pour vous M. Vincent.

Kavier

## **Croustade aux pommes et à l'érable**

6 pommes vertes, pelées et coupées en tranches

$\frac{2}{3}$  tasse de sirop d'érable

$\frac{3}{4}$  tasse de farine

$\frac{3}{4}$  tasse de gruau

$\frac{1}{2}$  tasse de cassonade

$\frac{1}{2}$  tasse de beurre fondu

Une pincée de sel

### **Préparation :**

Déposer les pommes dans un plat carré de 9 pouces.

Verser le sirop d'érable sur les pommes.

Dans un bol, bien mélanger tous les autres ingrédients.

Verser le mélange sur les pommes.

Cuire au four environ 30-35 minutes à 375°F.





Bonjour,

Je me présente : Stella Perrier-Doiron. J'ai été jumelée avec Mme Nicole Vincent. Son repas préféré est le spaghetti. Moi, c'est la salade. Elle ne serait pas capable de manger des spaghettis tous les jours mais moi je serais capable de manger de la salade tous les jours.

Son dessert préféré est la tarte au citron. Moi, mon dessert préféré, ce sont les muffins cuisinés maison. Mon légume préféré est la tomate et elle aussi! Son fruit préféré est le melon d'eau et moi aussi! Moi, je déteste la poutine et le tofu. Elle déteste les fèves au lard. J'aimerais goûter à la papaye. Elle aimerait goûter du lapin. La chose la plus bizarre que j'ai mangé, ce sont des ailes de poulet épicées. Elle, c'est de l'ours.

Je suis née en 2006. J'ai 10 ans. Mme Nicole est née en 1937 et elle a 79 ans. J'adore cuisiner avec ma grand-mère et ma mère. J'aime cuisiner le ragoût. Mme Nicole adore cuisiner le roastbeef. Si je devais partir sur une île déserte, j'apporterais des avocats, des pommes et des noix de coco. Mme Nicole apporterait du fromage, des conserves de ragoût et du gâteau aux fruits.



La nourriture n'était pas semblable quand Mme Nicole était enfant. Il y avait plus de produits directement de la ferme familiale. Maintenant, il y a plus de produits du monde entier. Ils n'allaient pas au restaurant avec leurs parents. Moi, je vais souvent au restaurant avec mes parents. Mme Nicole n'a pas d'animal de compagnie. Moi, oui. Quand elle n'a rien à faire, Mme Nicole va voir ses amis

qui ont besoin d'une visite. Elle aime faire de la lecture, de la peinture, du tricot et elle participe aux activités de la FADOQ.

J'ai choisi une recette de biscuits à la citrouille pour Mme Vincent.

Stella



## **Biscuits à la citrouille**

½ tasse de beurre, fondu

1 ¼ tasse de cassonade

2 œufs

1 c. à thé de vanille

1 ½ tasse de purée de citrouille (coupée en cubes, bouillis, égouttés et réduits en purée)

2 ½ tasses de farine

4 c. à thé de poudre à pâte

½ c. à thé de cannelle

1 tasse de raisins secs

### **Préparation :**

Préchauffer le four à 350°F

Mêler ensemble le beurre et la cassonade.

Ajouter les œufs.

Bien brasser, puis ajouter la vanille et la citrouille.

Brasser.

Mêler ensemble les ingrédients secs (farine, poudre à pâte et cannelle.)

Ajouter au mélange humide et bien mélanger.

Ajouter les raisins secs et mélanger.

Déposer par grosse cuillère sur une plaque à biscuits en laissant suffisant de distance entre chacun des biscuits.

Cuire entre 10 et 15 minutes.

Laisser tiédir avant de retirer de la plaque.





Bonjour,

Je vous présente Mme Blanche Galarneau. Elle vit à Sainte-Mélanie depuis à peu près 50 ans. Elle est née en 1930 et cela lui fait donc 86 ans. Moi, je m'appelle Léanne Côté. Je suis née en 2006, ce qui me fait 10 ans! Moi et Mme Blanche, nous aimons toutes les deux les pâtes et les desserts au chocolat.

J'ai découvert que Mme Blanche a déjà mangé du cœur de bœuf et des insectes. Je me demande ça goûte quoi. Moi, le repas le plus original que j'ai mangé, ce sont des escargots. Mme Blanche n'aime pas le beurre d'arachide et les noix. Moi, je n'aime pas les oignons et les céleris. Mme

Blanche aime beaucoup le restaurant L'Âtre et moi j'aime beaucoup le Benny.

Mme Blanche ne mangeait pas la même nourriture que nous quand elle était enfant. Il n'y avait pas de micro-onde et ils faisaient chauffer la nourriture sur le poêle à bois.

Mme Blanche travaille beaucoup pour l'AQDR. Si elle partait sur une île déserte, elle apporterait des nouilles, du jambon et de la crème glacée. Moi, j'apporterais du lait, des nouilles et du gâteau.



J'ai beaucoup aimé discuter avec Mme Blanche et j'espère la revoir à plusieurs endroits. Je lui offre une recette de fondue au fromage.

Léanne

## **Fondue au fromage**

1 gousse d'ail, pelée et écrasée  
250 grammes de fromage Emmenthal râpé  
250 grammes de fromage gruyère râpé  
250 grammes de fromage suisse râpé  
2 c. à soupe de farine  
1 ½ tasse de vin blanc

### **Préparation :**

Mettre tous les ingrédients dans un bol en verre allant au micro-ondes.

Mélanger.

Faire chauffer au micro-ondes une minute à la fois en mélangeant bien entre chaque minute.

Lorsque le mélange est fondu et bien homogène, c'est prêt!

Servir avec des croutons de pain, des pommes ou des fleurettes de brocoli.





Bonjour,

Je m'appelle Lucas. L'aîné avec qui j'étais jumelé vit à Saint-Ambroise-de-Kildare. Il s'appelle M. Jean Lévesque. Il a 84 ans. M. Lévesque et moi, nous avons constaté que nous aimions les mêmes légumes : les carottes et les navets. Nous avons aussi constaté que nous aimions tous les deux les pêches. Et finalement, nous avons constaté que nous détestions tous les deux les sushis!

Par contre, au niveau des aliments que nous n'avons jamais mangé et que nous aimerions goûter, nous étions différents. J'aimerais manger des cuisses

de grenouilles et il aimerait manger du caviar. J'ai appris avec M. Lévesque que du caviar, ce sont des œufs d'esturgeon.

Quand M. Lévesque était enfant, il vivait en Gaspésie. Il m'a raconté que tous les mercredis et tous les vendredis, il était obligé de manger du poisson. Là où il habitait, il n'y avait même pas de restaurant.



Son restaurant préféré est le Benny. Moi, c'est le Subway.

Moi, j'aimerais bien qu'on puisse refaire cette sorte de projet et j'espère que M. Lévesque va aimer la recette que je lui ai trouvée.

Lucas

## **Ragoût de boulettes de porc de mon arrière-grand-mère Hugnette**

### **Pour la préparation des boulettes**

3 lb de porc haché maigre  
1 c. à thé de sel  
½ c. à thé de poivre  
¼ c. à thé de clou de girofle  
½ c. à thé de cannelle  
½ c. à thé de sel de céleri  
1 c. à thé d'échalotes hachées  
1 c. à thé de poudre d'ail  
1 c. à soupe de Bovril  
2 oignons hachés fins

### **Et aussi :**

Farine  
Graisse  
Eau chaude

### **Préparation :**

Bien mélanger tous les ingrédients pour la préparation des boulettes.  
Façonner en boulettes.  
Les rouler dans la farine.  
Chauffer la graisse dans une casserole.  
Y faire saisir les boulettes.  
Ajouter l'eau chaude et faire mijoter une heure environ.





Bonjour,

Je vais vous parler de l'aîné avec qui j'étais jumelé : M. Armand Perreault. Il vit à Sainte-Mélanie tout comme moi et il a 76 ans. Moi, je m'appelle Zakary Grégoire. M. Perreault et moi, nous aimons le steak. Par contre, il n'aime pas le chou et moi, j'adore ça.

J'ai découvert que M. Perreault avait déjà mangé du veau italien. J'aimerais bien goûter du requin et il aimerait y goûter lui aussi. M. Perreault est capable de cuisiner des omelettes et des patates. Moi, je suis capable de cuisiner des œufs tournés et des patates pilées.



M. Perreault fait du bénévolat pour les personnes âgées. J'ai eu beaucoup de plaisir à lui parler et j'aimerais bien recommencer cette activité plus souvent. Je lui propose une recette de ragoût de boulettes. Je pense qu'il va aimer ça.

Zakary



## **Ragoût de boulettes et poulet**

1 oignon  
1 lb de porc haché  
1 pincée de sarriette séchée  
Sel et poivre  
2 feuilles de laurier  
1½ tasse de farine grillée \*  
5 tasses de bouillon de poulet  
Une poitrine de poulet déjà cuite et défaits en morceaux à la fourchette

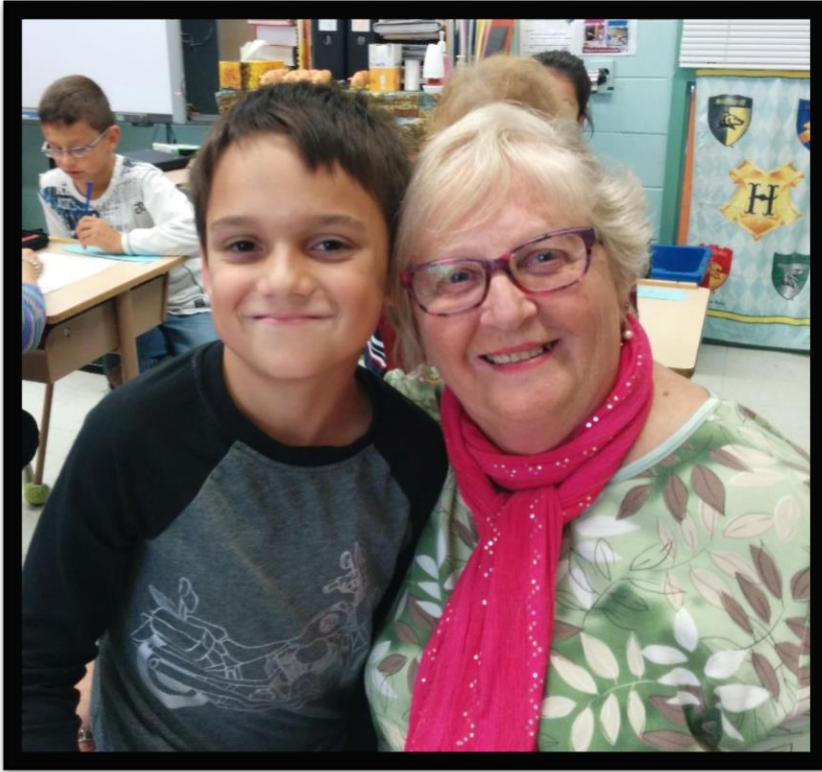
### **Préparation :**

Mélanger l'oignon, le porc et la sarriette. Saler et poivrer.  
Avec les mains, façonner des boulettes la grosseur de balles de golf.  
Rouler les boulettes dans la farine.  
Faire chauffer le bouillon de poulet jusqu'à ébullition.  
Ajouter les feuilles de laurier et les boulettes une à la fois.  
Prélever un peu de bouillon et y incorporer la farine en brassant bien avec un fouet.  
Remettre ce bouillon épaissi dans la casserole.  
Bien mélanger.  
Ajouter le poulet.  
Couvrir et laisser mijoter environ 45 minutes.

### **\*Comment faire griller la farine ?**

Dans un poêle, sans aucun gras, faire griller la farine à sec.  
Remuer constamment pendant au moins 10 minutes la farine jusqu'à ce qu'elle soit dorée.  
**ATTENTION** à ne pas la laisser brûler!





Bonjour,

Je vais vous présenter Mme Constance Pelletier. Elle et moi, nous vivons à Sainte-Mélanie. Elle a 70 ans. Moi, je m'appelle Gabriel et j'ai dix ans. Elle, son repas préféré ce sont les hamburgers. Moi, ce sont les brochettes marinées. Elle aime le gâteau au fromage et moi non. Mon dessert favori est la fondue avec des fruits.

Mes légumes préférés sont les carottes et le chou-fleur. Mme Pelletier préfèrent les carottes et le brocoli. Ces fruits préférés sont les raisins et les bananes. Moi, ce sont les fraises et les bananes.

J'aimerais bien goûter le requin et le gâteau au fromage. Mme Pelletier aimerait manger de l'osso buco. Je déteste manger des escargots. Mme Pelletier déteste manger de la galette de sarrasin et des huîtres. Mme Pelletier a déjà mangé de l'orignal, du chevreuil et du lapin. Moi, la chose la plus bizarre que j'ai mangé, c'est du foie de veau. Elle est habile à cuisiner le pain de viande et les spaghettis. Moi, je suis habile à cuisiner les brochettes.

Son restaurant préféré s'appelle : Pimentos. Comme je ne suis jamais allé, je lui ai demandé ce qu'on peut manger là-bas. On peut manger de la pizza. Moi je préfère le restaurant Benny car ils font du poulet.

Si je parlais sur une île déserte, j'apporterais du pain, des carottes et du steak. Si Mme Pelletier parlait sur une île déserte, elle apporterait des céréales, du pain et du poulet. À Noël, Mme Pelletier aime manger du ragoût de pattes de cochon, de la tourtière et du pâté au poulet. Moi, j'aime manger de la tourtière, de la dinde et du ragoût de boulettes.

Quand elle était plus jeune, Mme Pelletier était couturière. Elle a aussi fait beaucoup de bénévolat et elle a travaillé dans une pharmacie. J'ai beaucoup aimé parler avec Mme Pelletier et j'espère que nous ne reverrons.

Gabriel

## **Pain de viande aux légumes**

1½ lb de bœuf haché maigre  
1 oignon haché finement  
½ piment rouge en petits dés  
1 carotte râpée  
1 courgette râpée  
½ tasse maïs en grains  
½ tasse de croûtons à l'ail émiettés  
2 c. à thé de bouillon de bœuf en poudre  
1 œuf battu

### **Pour la sauce :**

1 boîte de conserve de 284 ml de soupe aux tomates  
½ tasse d'eau  
½ tasse de sauce chili  
Persil  
Sel  
Poivre

### **Préparation de la sauce :**

Tout mélanger dans un grand bol.

### **Préparation du pain de viande :**

Préchauffer le four à 325°F  
Tout mélanger dans un grand bol.  
Mettre dans un moule à pain.  
Verser la sauce sur le pain de viande.  
Couvrir avec un papier d'aluminium.  
Cuire environ 1h15.





*Bonjour,*

*Je vais vous présenter Mme Jeannine Charland. Elle est née en 1931 et elle a 84 ans. Moi, je m'appelle Kelly-Ann Loyer. Mme Charland vit à Sainte-Mélanie tout comme moi.*

*Le dessert préféré de Mme Charland est le gâteau aux fruits et moi, c'est le gâteau au fromage. Son légume préféré est le panais et moi, c'est le*

concombre. Son fruit préféré est la prune et moi, c'est la framboise. Mme Charland déteste les huîtres et elle est allergique aux fruits de mer. Son restaurant préféré est le Scores et moi, le Tekka Sushi. Mme Charland aimerait bien goûter aux sushis.

Mme Charland fait du bénévolat régulièrement. J'ai beaucoup aimé parler avec Mme Charland. Je choisis pour elle une recette de tarte jardinière avec des fruits.

Kelly-Ann



## Tarte jardinière

1 abaisse de pâte à tarte cuite

### Pour la crème pâtissière

1 c. à thé de vanille

$\frac{3}{4}$  tasse de sucre

2 c. à soupe de fécule de maïs

4 c. à thé de farine

1 œuf

4 jaunes d'œufs

1 tasse de lait 2 %

1 tasse de crème 35%

$\frac{1}{4}$  tasse de beurre

### Pour la garniture

Un demi-ananas coupé en rondelles minces

2 kiwis pelés et coupés en tranches

$\frac{1}{2}$  tasse de framboises

$\frac{1}{2}$  tasse de bleuets

$\frac{1}{3}$  tasse de gelée de fruits

### Préparation de la crème pâtissière :

Mélanger au fouet tous les ingrédients sauf le beurre dans une casserole.

Porter à ébullition et cuire 8 à 10 minutes en remuant constamment.

Retirer du feu.

Ajouter le beurre et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Verser le mélange dans la croute de tarte cuite.

Réfrigérer toute la nuit.

Disposer alors les fruits sur la tarte.

Faire chauffer la gelée de fruits au micro-ondes.

Étendre sur les fruits avec un pinceau.

Remettre au frigo.







Bonjour,

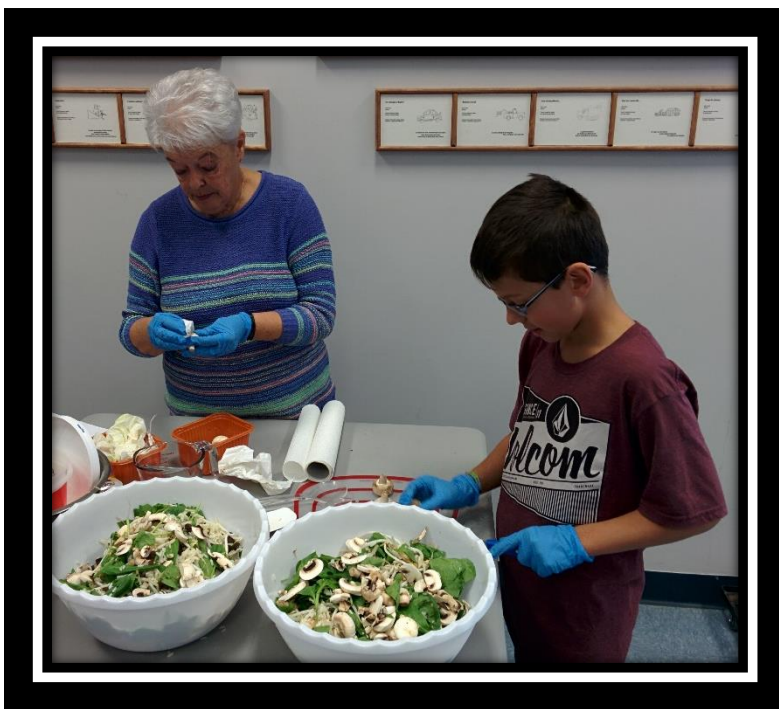
Je vais vous présenter Mme Cécile Pelletier qui était l'aînée avec qui j'ai été jumelé. Mme Cécile aime beaucoup le poisson et moi, j'aime beaucoup les pâtes sauce rosée. Elle serait capable de manger du carré aux dattes pendant une semaine alors que moi je pourrais manger une belle grosse jardinière tous les jours.

Mon légume favori est le champignon alors qu'elle, c'est le brocoli. Moi, je déteste le brocoli! Le fruit préféré de Mme Cécile est l'ananas. Pour moi, l'ananas est mon deuxième fruit préféré. En premier, je préfère le melon d'eau.

Une chose que j'aimerais beaucoup goûter, c'est la truite. Mme Cécile aimerait goûter du mouton. Mme Cécile déteste le foie et moi, je déteste le pâté chinois. Un jour, j'ai déjà mangé de la pieuvre! Mme Cécile a déjà mangé de la salade de cactus!

Je suis né en 2005 et j'ai actuellement 10 ans. Mme Cécile est né en 1940 et elle a 75 ans. Je suis habile à cuisiner des crêpes aux fruits. Mme Cécile est habile à cuisiner du pain de viande. C'est pourquoi je lui ai choisi une recette de pain de viande pour le livre.

Lorsqu'elle était enfant, Mme Cécile n'allait pas souvent au restaurant. Ils



étaient 7 enfants dans sa famille et le restaurant coûtait trop cher. Quand elle était enfant, pour Noël, il recevait une orange en cadeau. Aujourd'hui, si j'avais une orange en cadeau, je trouverais cela bizarre. Mme Cécile et sa famille cuisinait beaucoup de nourriture pour « passer l'hiver. » Ils faisaient des tartes, des confitures, des

marinades, etc.

J'aimerais bien revoir Mme Cécile parce qu'elle est gentille et que j'ai bien aimé jaser avec elle.

Anthony

## **Pain de viande avec purée de pommes de terre**

### **Pour le pain de viande :**

2 c. à soupe d'huile végétale  
2 oignons, hachés  
3 gousses d'ail, hachées  
2 œufs  
1 tasse de lait  
1 ½ tasse de chapelure  
2 lb de bœuf haché maigre  
¼ tasse de ketchup  
1 c. à soupe de moutarde de Dijon  
2 c. à thé de sel  
½ c. à thé de poivre moulu  
1 c. à soupe de sauce Worcestershire  
2 c. à soupe de persil frais, haché

### **Pour badigeonner le dessus du pain de viande :**

2 c. à soupe de ketchup et 1 c. à thé de moutarde de Dijon, mélangées

### **Pour la purée de pommes de terre :**

3 lb de pommes de terre, pelées et coupées en morceaux  
3 gousses d'ail, hachées grossièrement  
1 tasse de lait chaud  
¼ tasse de beurre  
1 ½ c. à thé de sel  
½ c. à thé de poivre  
¼ tasse d'oignons verts ou de ciboulette, ciselée

### **Préparation du pain de viande :**

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Sauter les oignons et l'ail jusqu'à tendreté. Mélanger les œufs, le lait et la chapelure.

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Presser le mélange dans un moule à pain.

Couvrir de papier d'aluminium.

Cuire au four à 375oF durant 1 heure.

Badigeonner la surface avec le mélange de ketchup et de moutarde.

Cuire 30 minutes de plus à découvert.

### **Préparation de la purée :**

Pendant que le pain de viande cuit les 30 dernières minutes, cuire les pommes de terre et l'ail dans de l'eau salée bouillante une dizaine de minutes.

Bien égoutter.

Réduire les pommes de terre et l'ail en purée, en ajoutant le lait, le beurre, et les assaisonnements.

Servir des tranches de pain de viande et la purée.



Bonjour,

Je vais vous présenter l'aînée avec laquelle j'étais jumelée. Elle s'appelle Fleurette Deschênes. Moi, je m'appelle Jordane Legault. Mme Fleurette adore le poulet rôti tandis que moi, j'adore les sushis.

Son dessert préféré est la tarte aux pommes parce que ce n'est pas trop sucré. Son fruit préféré est la tomate, comme moi. Elle n'a jamais mangé de la pieuvre, mais moi oui! Elle déteste le foie tout comme moi. Mme Fleurette et moi aimons bien cuisiner. Moi, j'aime bien cuisiner les gâteaux et Mme Fleurette aime bien cuisiner les ragoûts. Elle a appris à cuisiner avec sa mère.

Mme Fleurette, si elle allait sur une île déserte, apporterait du pain, du beurre et du fromage.

J'espère qu'elle va aimer la recette toute simple que je choisis pour elle.

Jordane



## **Salade de poulet de ma mère**

Laitue

Poulet coupé en dés (on peut remplacer le poulet par du thon)

Olives noires

Fromage feta

Vinaigrette italienne

Sel et poivre au goût

### **Préparation :**

Sur une assiette mettre tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.





Bonjour,

Je vous présente Pierre Brisebois, et moi, je m'appelle Logan Beaulieu. Nous aimons tous les deux la pizza. Nous serions bien capables d'en manger tous les jours pendant une semaine!

M. Brisebois aimerait manger du cheval et moi, j'aimerais bien manger du requin. Il est incapable de manger des rognons. Je ne sais pas du tout c'est quoi. Mais comme moi je suis incapable de manger de la viande saignante, je pense que je n'en mangerais pas non plus. J'ai découvert que

M. Brisebois a déjà mangé de l'anguille. Je me demande si c'est bon. Moi, mon repas le plus original, c'est un tortilla de poisson.

Notre fruit préféré à tous les deux est la pomme. Son légume préféré est le chou-fleur alors que moi, ce sont les carottes. Mon dessert préféré est le gâteau au fromage alors que lui, c'est la tarte au sucre.

Quand il était enfant, il n'avait pas assez d'argent pour aller au restaurant... Aujourd'hui, M. Brisebois est président du conseil d'administration de la résidence pour aînés de Sainte-Mélanie. Il a même reçu une médaille pour tout le bénévolat qu'il fait.

J'ai beaucoup aimé parler avec M. Brisebois. Je voudrais bien le revoir et j'espère qu'il aimera la recette de gâteau aux bleuets que j'ai choisi pour lui.

Logan





## **Gâteau aux bleuets**

½ tasse de beurre  
¾ tasse de sucre  
1 œuf  
½ tasse de lait  
1 c. à thé de vanille  
2 tasses de farine  
2 c. à thé de poudre à pâte  
½ c. à thé de sel  
1 casseau de bleuets (environ 2 tasses)

### **Préparation :**

Beurrer un moule carré de 9 pouces.  
Battre le beurre et le sucre en crème  
Incorporer l'œuf, le lait et la vanille.  
Incorporer la farine, la poudre à pâte et le sel.  
Ajouter les bleuets et mélanger délicatement.  
Verser dans le moule.

### **Garniture :**

Mélanger ensemble  
⅓ tasse de sucre + 2 c. à soupe de beurre fondu + ½ c. à thé de cannelle.  
Saupoudrer cette garniture sur la préparation dans le moule.

Cuire au four à 350°F pendant environ 50 minutes.



Parmi les aînés participants, 4 médaillés du Gouverneur!



Il est fascinant de constater combien Sainte-Mélanie est riche de ses bénévoles! Les athlètes olympiques reçoivent des médailles lorsqu'ils sont les meilleurs au monde. Les bénévoles reçoivent une médaille du Gouverneur du Québec lorsqu'ils s'illustrent par leur dévouement

exemplaire au sein de la communauté. Mme Nicole Vincent, M. Pierre Brisebois, M. Marcel Loyer et Mme Cécile Bergeron ont tous quatre reçu cet honneur!

Félicitations! Et

merci de vous impliquer encore pour les jeunes de la municipalité.



## En conclusion...

Au cours de l'automne, mes élèves de 5<sup>ème</sup> année ont eu le plaisir et le bonheur de vivre une activité avec des aînés de la municipalité afin de créer des liens intergénérationnels.

Tout a commencé par une première rencontre où chaque élève posait des questions à un aîné concernant l'alimentation et échangeait avec celui-ci. Les jumelages se sont faits au hasard et de bien belles rencontres se sont produites. Les yeux brillaient, les sourires étaient présents et les anecdotes se multipliaient, tant chez les jeunes que chez les aînés. Plusieurs élèves se sont aperçus qu'ils avaient de nombreux points en commun avec leur jumeau ou leur jumelle et cela leur a fait plaisir.

Puis, les élèves ont rédigés un texte présentant à la fois leurs goûts et ceux de l'aîné. Ils ont ensuite cherché une recette qui plairait à leur aîné, ce qui a amené une belle variété de mets. Les élèves étaient motivés et ont fait de gros efforts afin de plaire, et de surprendre peut-être, leur jumeau ou leur jumelle. Tous se sont dépassés.

À la deuxième rencontre, nous avons eu le plaisir de cuisiner avec les aînés et de partager un délicieux repas avec eux. Chacun a mis la main à la pâte et nous nous sommes régalés. Une grande variété de plats a été préparée et mes élèves ont beaucoup apprécié ce moment partagé avec leur jumeau : éclats de rire, bonne humeur et joie étaient au rendez-vous.

Nous voici maintenant réunis pour le lancement de ce recueil, nul doute que cette activité laissera des souvenirs impérissables dans le cœur de mes élèves et que des liens privilégiés se sont tissés entre ces deux belles générations.

Claude Sansregret