

LE MAGAZINE DU DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL DE SOREL-TRACY ET RÉGION

# bravo

[bravo-magazine.ca](http://bravo-magazine.ca)

volume 12 // avril 2025

Denise Guilbault, Caroline Flageol et Nicolas De Guise

## RENDEZ-VOUS AU 525

POUR MANGER, BOIRE ET S'AMUSER !



• 6<sup>E</sup> ÉDITION •

# BIÈRES VINS & TERROIR

SAINTE-ANNE-DE-SOREL

• 6<sup>E</sup> ÉDITION •  
27 · 28 · 29  
JUN 2025

MICROBRASSERIES  
VIGNOBLES & DISTILLERIES  
RESTAURATION & FOODTRUCKS  
PRODUCTEURS AGROALIMENTAIRES  
DÉMONSTRATIONS CULINAIRES  
ANIMATION ET ACTIVITÉS  
SPECTACLES MUSICAUX

BILLETS EN  
• PRÉVENTE 27\$ •  
JUSQU'AU 13 JUN  
35 \$ À L'ENTRÉE  
(TAXES INCLUSES)



[BIERESVINSTERROIR.COM](http://BIERESVINSTERROIR.COM)

Parc municipal de Sainte-Anne-de-Sorel | 1687, chemin du Chenal-du-Moine

L'entrée sur le site est gratuite et vous êtes invités à vous procurer des billets en prévente échangeables pour obtenir le verre officiel de l'événement, afin de déguster les bières, les vins et les spiritueux. Ils sont en vente sur [bieresvinsterroir.com](http://bieresvinsterroir.com), à la Grange à Houblon et à CJSO.





# 57

GASTRONOMIQUE

• SAMEDI 28 JUIN •

BIÈRES, VINS ET BOUCHÉES

Sous un chapiteau, musique et ambiance festive en bordure du fleuve Saint-Laurent, face au phare de l'île du Moine.

Bouchées préparées par  
**SANDRA PLOURDE**

**GAGNANTE SAISON 1**  
**MasterChef**  
**QUÉBEC 2024**



Accompagnée de  
**JEAN-CHRISTOPHE NADEAU**

**FINALISTE TOP 5 - Saison 1**

• PRODUITS EXCLUSIFS • RÉSEAUTAGE • MUSIQUE •



**95<sup>,67</sup>\$** 110\$ taxes incluses

En prévente seulement  
Quantité limitée

Incluant le verre officiel et le bracelet pour le festival les 27, 28 et 29 juin.  
**Billets en vente sur [bieresvinsterroir.com](http://bieresvinsterroir.com), à la Grange à Houblon et à CJSO.**

Beau temps, mauvais temps, l'événement aura lieu!

# Un lieu de divertissements unique dans la région

Au 525 boulevard Fiset, se trouve un lieu de divertissements bien particulier, qui a célébré ses 30 ans en 2024. Ici, plusieurs centaines de personnes se retrouvent chaque semaine pour dîner, souper, prendre un verre, ou jouer sur les machines de loto vidéo. Certains viennent écouter un chansonnier le vendredi soir ou un orchestre le samedi soir, et les soirs de semaine ils sont nombreux à jouer au dek hockey.

« Il y en a pour tous les goûts, c'est pourquoi nous accueillons tous les types de clientèles », explique Nicolas De Guise. Ne faisant qu'un avec son entreprise, Nicolas y travaille depuis trois décennies sans ménager ses efforts. Il a d'abord fait équipe avec son père, Mario DeGuise, fondateur du 525 et disparu en 2007. Cela fait maintenant dix-huit ans que Nicolas poursuit la belle aventure du 525, en visant un

objectif : se démarquer dans son offre de service par l'ajout de nouveautés. Il vient tout juste de réaliser le plus important investissement depuis ses débuts. « Le nouveau centre de dek hockey intérieur, qui permet de pratiquer ce sport en hiver, était mon rêve depuis des années ! »

## Une histoire de succès depuis plus de 30 ans

Fort impliqué dans le milieu sportif ainsi que dans le monde des chevaux et des courses, au niveau régional et provincial, Mario De Guise avait fait du 525 un hipclub avec restaurant et salon de paris, mais aussi des patinoires pour le hockey bottine et le hockey balle. « Nous avons abandonné les courses de chevaux, la vocation du 525 s'est modifiée. Au début des années 2000, le dek hockey est devenu populaire et je me suis lancé dans ce créneau en ouvrant en 2016 le premier et seul centre de dek hockey de la région, avec des surfaces extérieures, qui a tout de suite été très populaire », raconte Nicolas. Épaulé par une équipe stable d'une trentaine d'employés, et des gérants responsables de chaque branche d'opérations, il s'occupe à la fois des grands projets de développement et de mettre la main à la pâte au quotidien. « Je suis un gars de terrain. Les soirs de spectacle, c'est moi qui monte les tables et la scène. Le 525, c'est mon mode de vie, j'y travaille sept jours sur sept, j'ai des journées chargées mais j'aime avoir la liberté de faire ce que je veux, et quand je prends quelques jours de vacances je m'ennuie de ma job ! », affirme celui qui peut aussi compter sur sa mère, sa sœur et ses deux bras droits : Denise Guilbault, sa conjointe et la gérante Caroline Flageol.

## Pour les sportifs, été comme hiver

Avec un père qui l'amenait au Forum de Montréal, Nicolas a baigné dans le milieu sportif dès son enfance et il y consacre toute sa passion. Toute l'année, le 525 accueille des joueurs ►



Photos: Philippe Manning

Caroline Flageol, Denise Guilbault et Nicolas De Guise

RESTAURANT - BAR



DEPUIS  
1997



# MANGER. BOIRE. S'AMUSER.

Restaurant • Bar • Événement

Ouverture dès 8 h • Événements sportifs  
Soupers spectacles • Loterie vidéo • Terrasse



**VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE SPORTIVE AU DOMICILE DE LA LIGUE DE DEK HOCKEY SOREL-TRACY!**

**Deux magnifiques terrains vous attendent, vous et vos amis, pour encourager les équipes  
ou bien pour vous inscrire dès aujourd'hui!**

SUIVEZ-NOUS :  /BarLe525

525, boulevard Fiset, Sorel-Tracy • 450 742-3342 • barle525.ca



de dek hockey, très semblable au hockey sur glace mais beaucoup moins coûteux et plus facile à jouer. Cette activité accessible à tous est à la fois sportive et sociale. L'été dernier, 62 équipes sont venues jouer sur les trois surfaces extérieures, représentant 600 à 700 joueurs par semaine, de 4 à 60 ans. Dans trois conteneurs aménagés en cantines, ils peuvent prendre un verre ou une pointe de pizza. Chaque année le 525 organise des tournois d'envergure, amenant des gens de partout au Québec. Et cet hiver, pour sa première saison d'activité, le centre intérieur de dek hockey accueille 20 équipes. Situé juste à côté du sentier de motoneige, le 525 est aussi un relais de motoneigistes accueillis dans la grande salle conviviale avec le feu du poêle au milieu.

### Un resto-bar sportif animé

Ouvert sept jours sur sept, de 8 h à 3 h du matin, ce resto-bar sportif animé par des écrans de télévision géants peut recevoir jusqu'à 300 convives. La carte variée offre autant des ailes de poulet, pizzas et hamburgers que des brochettes et grillades, la sauce spaghetti réputée et les menus spéciaux avec la touche spéciale du chef d'origine tunisienne. La scène accueille tous les vendredis soir le chansonnier Pascal Bergeron dont la gentillesse légendaire et le répertoire musical très varié font la joie des spectateurs. Et le samedi soir, place à des groupes de musique, des artistes locaux ou célébrités québécoises, offrant surtout du country et du rock.

### Une ambiance unique

« Le 525 offre la meilleure ambiance en ville, surtout les vendredis et samedis soir. Le restaurant est rempli de gens qui soupent et assistent au spectacle, tandis qu'à côté il y a les joueurs de dek hockey. Il y a du monde partout, c'est très animé ! », raconte Nicolas qui veille à que tout se passe bien. « Notre clientèle est très diversifiée, autant des gens d'affaires que des groupes d'amis, des familles, des agriculteurs. Le 525 est bien situé, le boulevard Fiset étant le lieu le plus passant de la région. » Le grand projet de Nicolas est de rentabiliser le nouveau centre intérieur, multifonctionnel. Déjà il y organise des fêtes d'enfants et des galas de lutte chaque mois, démarrés lors de la pandémie sous un chapiteau. « On pourrait y jouer à d'autres sports, ou faire de la danse en ligne. Et mon rêve serait de développer une concentration dek hockey pour les élèves de secondaire, et aussi de constituer une équipe qui ferait partie de la ligue nationale de dek hockey. » À suivre !

**LE 525**  
525, boulevard Fiset, Sorel-Tracy  
**450 742-3342**  
barle525.ca



# Gérez vos finances en ligne comme une pro

---

**Paiements, placements,  
financement, assurances  
et bien plus**

Partout et en tout temps,  
sur l'appli mobile et en ligne

[desjardins.com/accesd](https://desjardins.com/accesd)

 **Desjardins**

# Une oasis de bien-être

En ces temps remplis d'incertitude, il est important plus que jamais de prendre soin de nous ! S'offrir une pause dans un oasis de bien-être, voici ce que propose Pür Détente & Spa. « Sitôt la porte passée, on entre dans un cocon de sérénité et d'intimité entouré d'arbres et du chant des oiseaux. Ce site naturel unique et notre gamme complète de soins comprenant des exclusivités font notre distinction », affirme d'emblée Roxane Desrosiers, la directrice communication et marketing. L'homme d'affaires sorelois Éric Saint-Germain a acquis l'ancien bâtiment d'Aqua-Détente sur le boulevard Poliquin à Sorel-Tracy pour ouvrir Pür Détente & Spa en avril 2023. Ce grand adepte de soins de ressourcement a consacré un important investissement au réaménagement des lieux.

### Une expérience de détente ultime pour se ressourcer

Telle est la mission de l'entreprise à travers toute une gamme de services. Il y a d'abord une station thermale complète qui offre l'accès aux bassins chauds, au bassin froid, au sauna sec, au hammam à l'eucalyptus ainsi qu'aux aires de détente intérieures et extérieures. Pür Détente & Spa offre également des soins de massothérapie, une gamme de soins visage, des soins énergétiques aux bols chantants, des séances énergétiques et les soins Découverte qui comprennent le soin corps Divin'Egypte et une nouveauté, le Head Spa japonais. Plusieurs forfaits sont offerts et au nouveau bistrot on peut savourer des soupes et paninis avec un cocktail, un verre de vin ou de mousseux.

### Des exclusivités régionales

« Nous sommes les seuls dans la région à offrir des séances de flottaison aux bains de sel d'Epsom dans un caisson

d'isolation sensoriel. La sensation d'apesanteur aide notre système nerveux central à se mettre en mode arrêt et le sel d'Epsom est également anti-inflammatoire », explique Roxane. Un nouveau soin, mis en place par Marie-France Péloquin, directrice des opérations et des soins: le Head Spa japonais, une exclusivité qui combine un traitement capillaire, un soin du visage et un massage dans une seule séance. Inspiré d'une pratique ancestrale japonaise, ce soin offre une approche complète du bien-être, axée sur la détente profonde et la revitalisation.

### Un endroit idéal pour se déconnecter, de plus en plus populaire

La clientèle de Pür Détente & Spa est en constante augmentation. L'équipe, au début de trois personnes, regroupe aujourd'hui une quarantaine de thérapeutes qui accueillent des personnes de la région et habitant dans un rayon d'une heure de route. « Nos soins procurent de diverses façons une expérience sensorielle qui amène au bien-être global en favorisant l'harmonie entre le corps, l'esprit et les émotions. Quel que soit l'âge, tous peuvent profiter de ces bienfaits pour le corps et l'âme, décrocher du stress et de l'anxiété. Certains viennent régulièrement, cela fait partie de leur routine santé, d'autres plus occasionnellement, pour une demi-journée ou une journée complète. Et un dimanche matin par mois est désormais réservé aux tête-à-tête ado/parent », complète Roxane.

Pür Détente & Spa est ouvert 7 jours sur 7, de 10 h à 22 h. Réservation requise.

#### PÜR DÉTENTE & SPA

165, boulevard Poliquin, Sorel-Tracy

450 556-1400

[purdetenteetspa.com](http://purdetenteetspa.com)



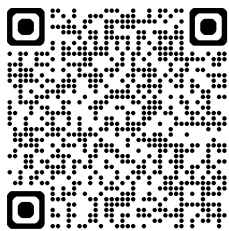


## DEMANDE DE PERMIS EN LIGNE

Plusieurs demandes de permis peuvent se faire en ligne!

Un permis de construction ou un certificat d'autorisation est essentiel pour la plupart de vos travaux! Vous ne pouvez pas débiter vos travaux avant l'obtention de celui-ci.

Pour tous les détails, rendez-vous sur la page *Urbanisme et zonage*.



## VOTRE PISCINE EST-ELLE CONFORME?

Tous les propriétaires de piscines ont jusqu'au 30 septembre 2025 (fin du droit acquis) pour se conformer au règlement provincial sur la sécurité des piscines résidentielles extérieures pouvant contenir 60 cm d'eau ou plus, qu'elles soient hors terre, creusées ou même démontables (gonflables ou autres).

**Pour consulter l'ensemble de la réglementation, rendez-vous sur la page *Urbanisme et zonage* disponible sur le site Internet de la Ville!**



SOREL-TRACY

ville.sorel-tracy.qc.ca

450 780-5600

Suivez-nous sur   

# FESTIVAL BIÈRES VINS & TERROIR

## Place à la 6<sup>e</sup> édition les 27, 28 et 29 juin!

Le festival Bières vins & terroir a dévoilé il y a quelques semaines la liste de ses exposants et lançait par la même occasion la prévente de ses billets pour la sixième édition qui se déroulera au parc municipal de la mairie à Sainte-Anne-de-Sorel.

### 5 à 7 gastronomique

Le festival organisera à nouveau un 5 à 7 gastronomique qui aura lieu le samedi 28 juin. Il s'agit d'une activité de dégustations exclusives, accompagnée de bières, vins et de bouchées, ainsi que de musique sous un grand chapiteau sur le quai en bordure du fleuve. Cette année, cette dégustation sera préparée par nulle autre que la grande gagnante de l'émission MasterChef Québec 2024 (saison 1) Sandra Plourde. Les billets pour cette activité sont exclusivement en prévente et sont au coût de 95,67\$. (110\$ avec les taxes). Incluant le verre et le bracelet officiels valides pour les trois jours du festival.

### Les billets en prévente sont très avantageux

L'entrée sur le site est gratuite et vous êtes invités à vous procurer des billets en prévente échangeables pour obtenir le verre officiel et le bracelet du festival, obligatoires pour

déguster des bières, des vins et des spiritueux. Il y aura à nouveau des guichets automatiques installés à l'entrée du site. Il faut se rappeler que les dégustations sont payables en argent comptant. Au total, il y aura plus de 40 exposants dont plusieurs nouveaux cette année. Le tarif de la prévente est de 23,48\$ (27\$ avec les taxes). L'achat des billets en prévente est très avantageux; 8\$ de rabais, dégustation de la bière officielle sans frais (valeur de 5\$) et participation au tirage d'un crédit voyage de 1500\$ en collaboration avec le Club Voyages Air-Mer.

### Les billets sont en prévente :

- 1) En ligne sur [bieresvinsterroir.com](http://bieresvinsterroir.com) ;
- 2) À la Grange à Houblon  
au 225, boulevard Poliquin à Sorel-Tracy ;
- 3) À CJSO 101,7 FM, au 100, boulevard Gagné à Sorel-Tracy.

Le verre et le bracelet seront aussi en vente lors du festival au coût de 35\$ (taxes incluses). Le coût du stationnement sur le site est de 10\$. Le festival Bières vins & terroir de Sainte-Anne-de-Sorel est présenté par Desjardins en collaboration avec Sorel-Tracy Nissan, Sorel-Tracy Mitsubishi, Ford Sorel-Tracy, Honda Sorel-Tracy, Volkswagen Sorel-Tracy et Marina Tracy Sports en collaboration avec CJSO 101,7 FM.



1<sup>ER</sup> AVRIL AU 31 MAI 2025

**ÉPARGNEZ  
75\$**

**À L'ACHAT DE  
VERRES SOLAIRES**

À l'achat de verres sélectionnés. Certaines conditions s'appliquent. Détails en clinique.

<b>OPTO</b> RÉSEAU	<b>Sorel-Tracy</b> 351, boul. Gagné 450 743-1010	<b>Contrecœur</b> 4945-120, rue des Patriotes 450 587-5527
-----------------------	--	--

Dre Valérie Bardier, Dr Joël Godin, Dre Carole Maillette, Dre Julie Ducharme, Dre Anne-Marie Simard et Dre Alexandra Lalpalm, optométristes



**Gilbert Mandeville & Fils**  
SALONS FUNÉRAIRES

**GILBERT MANDEVILLE & FILS LTÉE**  
912, CHEMIN ST-ROCH  
SOREL-TRACY  
450 743-3607

**70, AV. DE LA TRAVERSE  
ST-OURS  
450 785-2221**

**MANDEVILLE & MINEAU**  
80, RUE CHARLOTTE  
SOREL-TRACY  
450 742-8822

**À l'écoute  
de vos besoins**

**LE PRÉARRANGEMENT  
FUNÉRAIRE**  
Pour préparer votre départ  
selon vos choix  
*Estimation sans frais  
et sans obligation*

**SALONSMANDEVILLE.COM**

# Groupe Conseil Dubuc | Labrie | St-Onge

EXPERTISE      ACCESSIBILITÉ      PROACTIVITÉ



Notre équipe se dévoue pour vos investissements  
et votre planification financière.  
*N'hésitez pas à nous contacter.*

**Mélanie Dubuc**, B.A.A., Pl. Fin.  
Conseillère en gestion de patrimoine  
melanie.dubuc@bnc.ca  
450 746-2361 | 514 704-9118

**Marc Labrie**, MBA, Pl. Fin.  
Gestionnaire de portefeuille  
Conseiller en gestion de patrimoine  
marc.labrie@bnc.ca  
450 746-2366 | 873 255-3272

**Benoit St-Onge**, MBA, Pl. Fin.  
Gestionnaire de portefeuille  
Conseiller en gestion de patrimoine  
benoit.stonge@bnc.ca  
450 746-2369 | 819 944-5087



Financière Banque Nationale – Gestion de patrimoine (FBNGP) est une division de la Financière Banque Nationale inc. (FBN) et une marque de commerce appartenant à la Banque Nationale du Canada (BNC) utilisée sous licence par la FBN. FBN est membre de l'Organisme canadien de réglementation des investisseurs (OCRI) et du Fonds canadien de protection des investisseurs (FCPI) et est une filiale en propriété exclusive de la BNC, qui est une société ouverte inscrite à la cote de la Bourse de Toronto (NA : TSX).

Les planificateurs financiers sont autorisés à agir dans la discipline de planification financière. Ils exercent leurs activités pour le compte de la Financière Banque Nationale inc., cabinet en planification financière.

# Une boucherie à la hauteur de sa réputation

Depuis une trentaine d'années, la Boucherie Viandes Joyal est un synonyme de qualité dans notre région et la tendance se maintient ! François Lecours et Élène Pépin, les nouveaux propriétaires depuis octobre 2023, ont maintenu cette réputation et l'ont même accrue en utilisant la même recette du succès que pour leur Ferme du Barbu : offrir de bons produits du terroir, être à l'écoute des clients, s'entourer d'une équipe solide et s'investir à fond dans le travail. « Le choix est très grand, notre accueil est chaleureux, nous avons ajouté des produits et la qualité est au rendez-vous ! », résume François.

### Du poulet au sanglier

La boucherie propose une très large gamme de viandes : bœuf de la région et du Québec, agneau de Saint-Robert, veau du Québec, porc et poulet fournis en partie par la Ferme du Barbu, qui élève des cochons de pâturage, et en partie par des fournisseurs locaux, mais aussi des viandes moins traditionnelles comme le canard, le lapin, la pintade, le bison et le sanglier. « Notre bœuf est de la plus haute catégorie, AAA Canada Prime, et nous faisons des coupes spéciales comme l'onglet et la bavette », précise François. On trouve aussi ici plusieurs produits de la Ferme du Barbu comme les œufs de poule en liberté, les produits de l'érable et l'été il y a le kiosque de légumes sur le terrain de la boucherie.

### Tout un choix de produits préparés

Parmi tous les plats prêts-à-manger cuisinés sur place, la lasagne, la sauce spaghetti, et le pâté chinois sont particulièrement populaires. Il est possible aussi d'acheter

des quartiers de bœuf ou des porcs entiers que les bouchers débitent et mettent sous vide, en pièces de viande prêtes pour le congélateur. Le fumoir offre brisket, côtes levées et jambon fumé au bois d'érable et les chaudières de viande marinée contenant 12 steaks, sont également appréciées. Plateau de raclettes, boîte cabane à sucre, plateau tartare, offres spéciales pour le Super Bowl ou encore promotions pour la fin de semaine, François ne rate pas une occasion pour séduire nos papilles en annonçant tous ces produits sur sa page Facebook, toujours avec un entrain contagieux ! Tous les jours sauf le lundi, l'équipe de plus de vingt employés accueille une clientèle en augmentation constante. Plus qu'une simple boucherie, la boucherie Joyal s'affirme comme une boutique gourmande et une superbe vitrine de nos produits régionaux !

**BOUCHERIE VIANDES JOYAL**  
235, boulevard Poliquin, Sorel-Tracy  
450 742-6344



Photo: Philippe Manning



**LE MEILLEUR DE CHEZ NOUS  
DANS VOTRE ASSIETTE !**



**ON COUPE LA VIANDE, PAS LA QUALITÉ !**



# Vent de renouveau à la boutique gourmande de Chalifoux

Vous rappelez-vous quand le comptoir laitier était situé dans les installations de la Laiterie Chalifoux ? Aujourd'hui établi non loin de là sur le boulevard Fiset, Chalifoux bar laitier boutique est dynamisé par un vent de renouveau. Depuis un an, une quatrième génération de Chalifoux est à la barre. Avis à ceux qui viennent seulement pour les classiques fromage en grains ou cornet de crème glacée molle : prenez le temps de faire le tour de la boutique, vous ferez des découvertes !

### Entre tradition et nouveauté

En mars 2024 Laurence Chalifoux et son conjoint Francis Castonguay ont acquis la boutique. La fille de Serge, un cousin d'Alain Chalifoux, s'est lancée dans l'aventure après mûre réflexion en amenant sa touche personnelle tout en gardant la tradition familiale. Épaulée par son équipe d'une douzaine d'employés fidèles, la nouvelle propriétaire a déjà apporté des nouveautés et elle fourmille d'autres projets pour offrir une meilleure expérience gourmande aux clients.

### Une vitrine pour les producteurs d'ici

Complètement indépendante de la Laiterie Chalifoux, la boutique est la seule de la région à offrir la gamme complète

des produits Riviera, incluant une large variété biologique et végétane. On y trouve aussi des fromages fins de la Montérégie et du Québec, dont le choix a été augmenté. Laurence travaille également à enrichir la section de produits du terroir qui propose, entre autres, gelées, confits, marinades, fondues au fromage et terrines. « Je veux faire de la boutique une véritable vitrine pour les producteurs d'ici. Notre région regorge d'excellents produits ! » La boutique peut aussi nous préparer des plateaux de fromages et des paniers-cadeaux, sans oublier les plats maison. Laurence poursuit la tradition en cuisinant sur place, avec son équipe, la sauce spaghetti, la sauce brune et les beignes. Et dès le printemps, le bar laitier offre ses plaisirs glacés incluant la crème glacée keto et le sorbet végétan, sans oublier les trempages de véritable chocolat belge !

### Des projets plein la tête

« Je voudrais ajouter d'autres mets maison pour agrandir l'offre et accueillir une nouvelle clientèle avec des mets simples, mais bons et abordables », explique Laurence, qui songe également à améliorer les installations extérieures, à proximité de la piste cyclable, en ajoutant un aménagement paysager, des lumières et des pergolas pour créer une ambiance plus intime et tranquille, davantage à l'abri du boulevard Fiset.

La boutique est ouverte tous les jours à la belle saison de 9 h à 21 h, pour vivre l'expérience gourmande Chalifoux !



**CHALIFOUX**  
**BAR LAITIER BOUTIQUE**  
493, boulevard Fiset, Sorel-Tracy  
450 556-0817

**Chalifoux**  
BAR LAITIER | BOUTIQUE

# Chalifoux

BAR LAITIER BOUTIQUE



TERRASSE ET JEUX EXTÉRIEURS



ÉPICERIE FINE



PRODUITS LOCAUX

CRÈME GLACÉE ET FROMAGES



## Montez à bord !

« Notre mission est de permettre à l'ensemble de la population de la MRC de Pierre-De Saurel de bénéficier d'un système de transport structuré et efficace afin de favoriser la mobilité, autant régionale qu'interrégionale, que ce soit pour le travail, les études, les services, les loisirs ou tout autre besoin », précise d'emblée Simon Berthiaume, directeur général de la Société de transport collectif de Pierre-De Saurel (STC). Ayant effectué plus de 592 000 déplacements en 2024, dont 160 000 hors de la MRC, l'organisme bonifie régulièrement ses services et il a le vent dans les voiles. Une clientèle en croissance constante utilise le transport collectif car il est fiable, à grande fréquence, sans frais ou très abordable. Et il est disponible 365 jours par année.

### Voyager gratuitement dans Sorel-Tracy et Saint-Joseph-de-Sorel

Gratuit, le circuit urbain offre 70 départs par jour en semaine et 56 en fin de semaine, partant des Promenades de Sorel et dans l'autre sens du Centre de formation professionnelle (CFP) et d'éducation des adultes Sorel-Tracy. Par une quarantaine d'arrêts, il dessert les principaux points d'intérêt dont les commerces du boulevard Fiset, le centre-ville, le cégep et le CFP, les Promenades de Sorel, l'Hôtel-Dieu et les industries de Saint-Joseph-de-Sorel.

### Direction Longueuil

Le circuit express nous amène à Longueuil selon 33 départs par jour de 4h20 le matin à 23h40 avec une plage horaire

aussi large dans l'autre sens. Outre la ligne régulière, trois autres lignes desservent aussi respectivement, Saint-Roch-de-Richelieu, le campus du cégep à Varennes et le terminus de Sainte-Julie. Un aller-retour coûte 8,50 \$, et plusieurs types de clientèles bénéficient d'un tarif réduit, soit de 40 % du prix régulier.

### Le taxibus régional et le transport adapté

Existant depuis plus de 25 ans et plus populaire que jamais, le taxibus régional fonctionne à la demande sur réservation, à des arrêts fixes ou à la porte pour les zones plus éloignées, les municipalités rurales de la MRC et Contrecoeur, proposant des départs toutes les 30 minutes entre 4h45 et 1h15 du matin. Le transport adapté offre les mêmes services, mais pour les personnes à mobilité réduite avec un accompagnement porte-à-porte, de 6h à minuit.

### De plus en plus d'utilisateurs comptent sur le transport collectif

« Nous transportons une clientèle de tous âges, dont beaucoup d'étudiants, d'ânés et de travailleurs qui prennent le transport collectif pour diverses raisons. Le nombre de déplacements est passé de 407 700 à plus de 592 000 déplacements entre 2023 et 2024, et nous prévoyons une hausse encore plus prononcée pour 2025 », explique Simon Berthiaume. « Ancrée sur le territoire, la STC demeure locale, accessible et à dimension humaine. Notre agilité nous permettant de prendre des décisions rapides, nous allons continuer à développer nos services selon les besoins de la population. »

### SOCIÉTÉ DE TRANSPORT COLLECTIF DE PIERRE-DE SAUREL

450, boulevard Poliquin, local 650, Sorel-Tracy

450 743-3336

stcpierredesaurel.ca





TAXIBUS RÉGIONAL



EXPRESS  
SOREL-TRACY / LONGUEUIL



CIRCUIT URBAIN



ADAPTÉ

## LA STC, AU *coeur* DE VOTRE MOBILITÉ RÉGIONALE!

365 jours par année, déplacez-vous partout sur le territoire de la MRC afin de profiter des attraits de la région.

Tôt le matin jusqu'à tard en soirée, vous trouverez un horaire qui correspond à vos besoins.

### NOTRE ENGAGEMENT :

Offrir un *service de proximité* qui est *accessible, sécuritaire et confortable!*

**stc** Société de  
transport collectif  
de Pierre-De Saurel

 **TERMINUS** : 450, boulevard Poliquin, local 650, Sorel-Tracy  
 **450 743-3336** | **1 833 703-3336**  
 [www.stcpierredesaurel.ca](http://www.stcpierredesaurel.ca)  
 [stcpierredesaurel](https://www.facebook.com/stcpierredesaurel)

## Plus actif que jamais, le CABBR souffle ses 55 bougies !

Depuis maintenant 55 ans, le Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu (CABBR) est au service de notre communauté, assurant sa mission d'aide auprès des personnes en situation de vulnérabilité. Dans ses locaux entièrement rénovés et mis à niveau en 2023, l'organisme poursuit de plus belle cette mission grâce à l'implication indispensable des bénévoles, partenaires, donateurs et employés. « Leur engagement et leur dévouement nous permettent de répondre à des besoins croissants en bâtissant une région plus solidaire, plus inclusive et plus humaine. C'est un travail d'équipe », déclare le directeur général, Ando Andrianady.

### Un rôle social essentiel

Tout au long de l'année, le CABBR offre une quinzaine de services à différents types de bénéficiaires comme le Marché du CABBR une épicerie solidaire hebdomadaire, un dépannage alimentaire d'urgence, la clinique d'impôts très populaire, la Popote roulante, les déjeuners-écoles dans 16 écoles de la région, les visites d'amitié, des services d'accompagnement et de transports médicaux ainsi que des ateliers de cuisine collective.

### L'apport vital des bénévoles, collaborateurs et donateurs

« Grâce à toutes ces personnes, le CABBR peut continuer d'exister et d'offrir ses services », tient à souligner le directeur général. En 2024, 235 bénévoles actifs ont réalisé plus 19 000 heures de bénévolat. Une soirée reconnaissance pour ces bénévoles et pour l'équipe des employés, tout aussi dévoués,

aura lieu le 22 mai prochain au Club de golf Continental, pour honorer les années d'implication de tous ces passionnés.

### Un projet démarré grâce à Desjardins : les cuisines collectives

« Ce projet comporte deux volets d'ateliers pour les personnes âgées et des ateliers pour les adultes, et ils sont ouverts à tous », explique Frédéric Charbonneau, le chef cuisinier du CABBR et le responsable des cuisines collectives. Une fois par semaine, des personnes âgées viennent cuisiner des plats qu'ils ont choisis, conseillés par le chef et sa collègue, Nathalie Éthier. Ils repartent ensuite avec des repas, pour un coût modique. Le deuxième volet concerne des bénévoles qui vont au CABBR tous les vendredis après-midi, pour cuisiner ensemble puis livrer les plats à des personnes âgées à mobilité réduite. De plus, tous les deux vendredis, l'organisme reçoit pour cuisiner des membres du Groupe d'entraide l'Arrêt-Court, ayant des enjeux de santé mentale. « L'objectif des cuisines collectives est de donner aux gens une certaine autonomie alimentaire, par des outils et des techniques de cuisine, de briser leur isolement en développant le côté participatif et collaboratif, et aussi de leur donner la fierté de cuisiner. En 2024, les cuisines collectives ont produit 4 647 portions alors que notre objectif était de 4 000 », précise Frédéric. « La contribution de Desjardins par le biais du Fonds du Grand Mouvement, lors des travaux de 2023, a permis de mettre aux normes les locaux des ateliers collectifs notamment avec un four au gaz et une hotte commerciale. Un grand merci à Desjardins qui a ainsi pérennisé le projet », complète le directeur général.



De gauche à droite : Patrick Venne - participant des cuisines collectives, Nathalie Éthier - cuisinière du CABBR, Frédéric Charbonneau - chef cuisinier du CABBR, Nathalie Duchesne - participante et Michèle Cournoyer - participante.

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DU BAS-RICHELIEU**

70, rue Élisabeth, Sorel-Tracy

450 743-4310

[cab-basrichelieu.org](http://cab-basrichelieu.org)



34 641 REPAS LIVRÉS EN 2024 !

## NOTRE SERVICE DE POPOTE ROULANTE

Le service de Popote roulante du Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu inc. (CABBR) vise à offrir, à prix modique, une variété de repas chauds et froids, livrés le midi, 5 jours/semaine à travers les villes de Sorel-Tracy et de Saint-Joseph-de-Sorel ainsi que la municipalité de Saint-Anne-de-Sorel. Ce service s'adresse aux personnes malades, âgées, handicapées, aux nouvelles mamans ayant besoin d'un répit ou à toute autre personne vivant une situation justifiant l'accessibilité à ce service.

Les repas coûtent 7,50 \$ et comprennent la soupe, le plat principal et le dessert. Ceux-ci tiennent compte des nutriments des personnes âgées et sont livrés directement à domicile par nos précieux bénévoles, du lundi au vendredi.



Cette année, nous soulignons les **40 ans de service de M<sup>me</sup> Denise D'Aigle** ainsi que son dévouement exceptionnel auprès du CABBR.

**Pour s'inscrire ou pour plus de détails :**  
M<sup>me</sup> Denise D'Aigle  
450 743-4310, poste 204  
popote-roulante@cab-basrichelieu.org

## LE CABBR FÊTE SES 55 ANS ET RÉCOMPENSE SES BÉNÉVOLES LORS D'UNE SOIRÉE RECONNAISSANCE

Le 22 mai prochain, le travail exceptionnel de tous les bénévoles du Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu inc. (CABBR) sera mis en lumière lors d'une soirée de reconnaissance. Durant cette soirée, nous en profiterons aussi pour souligner en grand notre 55<sup>e</sup> anniversaire.

Évidemment, ce merveilleux événement n'aurait jamais pu avoir lieu sans l'aide de nos généreux partenaires : Équipe Charbonneau-Chartrand, Fromagerie Bel Canada inc., Minéraux Mart inc., Sorel-Tracy BBQ, M. Alexandre Martel - Pharmacie Familiprix, Pyramides Électriques, Transport JFE inc., M. Denis Gélinas – Complexe de la 30, Rio Tinto Fer et Titane – Opérations Québec, Ville de Sorel-Tracy, et plus particulièrement sans l'aide de M. Jean-Bernard Émond, notre partenaire officiel. Ce sera une excellente occasion de remercier nos nombreux bénévoles pour leur implication au sein du CABBR depuis maintenant 55 ans !



L'ÉQUIPE DU CABBR

ÉQUIPE  
CHARBONNEAU  
CHARTRAND  
COURTIERS IMMOBILIERS



DEPUIS 1978  
MINÉRAUX  
MART INC.



familiprix

PYRAMIDES  
ÉLECTRIQUES



SOREL-TRACY

RioTinto  
Fer et Titane

ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC  
JEAN-BERNARD ÉMOND  
Député de Richelieu

Pour consulter la liste de tous nos partenaires et donateurs, veuillez consulter notre tout nouveau Rapport annuel 2024 qui se retrouve sur notre site web !

## COMMENT FAIRE UN DON AU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU BAS-RICHELIEU INC. ?

- 1 En argent
- 2 Par chèque (à l'ordre du Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu inc.)
- 3 En denrées non périssables
- 4 En donnant du temps bénévolement.

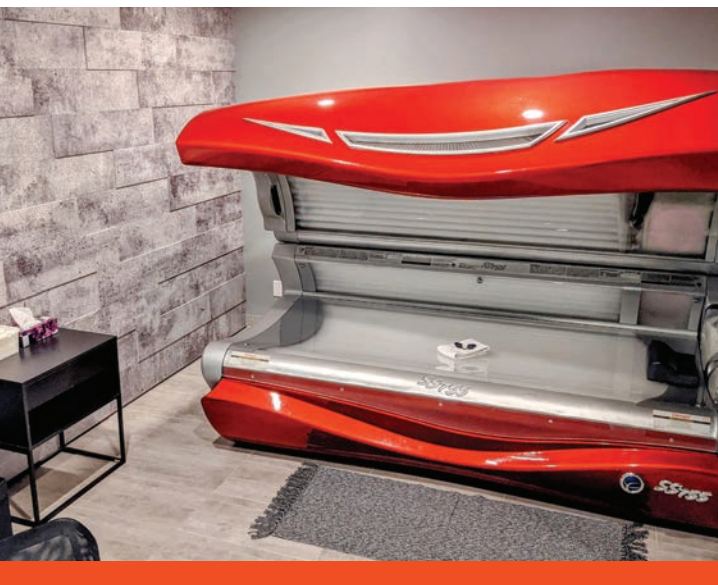
# Bronzer tout en prenant soin de sa peau

Obtenir un teint lumineux et naturel en quelques minutes, tout en offrant à sa peau les meilleurs soins de l'industrie ? C'est exactement l'expérience que propose Plein Soleil. Une pause nécessaire du tourbillon quotidien, pour une peau sublime et un esprit rechargé.

### Une expérience haut de gamme et exclusive

« Pour beaucoup, une visite chez nous fait partie intégrante de leur routine personnelle de beauté et bien-être. C'est un luxe beauté accessible pour prendre soin de soi », explique Stéphane Gauthier, propriétaire du salon. Chaque jour, entre 140 et 150 clients franchissent les portes des 9 cabines, à la recherche d'une expérience de bronzage et de soins optimale.

Depuis l'acquisition du salon par sa famille en 2007, Stéphane n'a cessé d'innover. « Nous sommes le seul salon entièrement dédié au bronzage dans la région et nous offrons des équipements et des produits exclusifs. » L'établissement évolue constamment : nouvelles technologies, produits de pointe et bientôt, un design revisité. « Notre mission est d'offrir une expérience haut de gamme et personnalisée, où chaque amélioration est pensée pour offrir une valeur imbattable à nos clients. Un service d'exception ancré dans nos valeurs, porté par notre équipe de conseillères expérimentées et formées. C'est comme ça qu'on rend nos clients heureux. »



### Des soins de peau performants et adaptés

Chez Plein Soleil, l'excellence se retrouve aussi dans le choix des produits. Avec une centaine de produits cosmétiques adaptés à tous les types de peau et à chaque objectif, le salon propose des soins de grande qualité et performants pour le visage et le corps, issus des meilleurs laboratoires esthétiques. « Nos soins de peau sont riches en ingrédients actifs anti-âge, antirides et antioxydants, garantissant un teint radieux et uniforme. Combinés à nos lits équipés des dernières technologies, 5 à 10 minutes en cabine suffisent pour un hâle sublime et naturel », précise Stéphane. Et pour prolonger cet éclat, une gamme de soins est disponible, que l'on soit client du salon ou non, idéale pour le quotidien ou les escapades au soleil.

### Un bien-être pour le corps et l'esprit

Bien plus qu'une simple séance de bronzage, chaque visite est un moment de détente et de revitalisation. « Nos clients viennent non seulement pour leur peau, mais aussi pour leur bien-être général. Dans la cabine, ils profitent des bienfaits du soleil et de la luminothérapie, se déconnectent du stress et se recentrent sur eux-mêmes. » Que ce soit pour démarrer la journée avec énergie ou rayonner pour une occasion spéciale, l'expérience offerte par Bronzage Plein Soleil dépasse la simple quête d'un teint doré.

Et l'histoire ne s'arrête pas là : l'équipe nourrit de beaux projets de développement pour sublimer encore davantage l'expérience des nombreux clients.

**PLEIN SOLEIL**  
215, boulevard Fiset, Sorel-Tracy  
450 780-0821

 **PLEIN  
SOLEIL**  
RÉSULTATS | SERVICE | EXPÉRIENCE



# PLEIN SOLEIL

RÉSULTATS | SERVICE | EXPÉRIENCE

**Pour un teint ensoleillé,  
ton meilleur allié,  
c'est Bronzage Plein Soleil !**

L'expertise et les produits les plus efficaces  
du marché pour une peau radieuse !

**Une gamme complète  
de produits spécialisés  
pour tous**

- En cabine et extérieurs
- Soins anti-âge
- Soins hydratants
- Formules hypoallergéniques
- Exfoliants et gels douche
- **Et bien plus encore !**


**9 CABINES**

alliant performance  
et technologie

18+



**450 780-0821**

**Sans rendez-vous | Ouvert 7/7**  
215, boulevard Fiset, Sorel-Tracy  
 /bronzage.pleinsoleil

BOTANICA  
swedish beauty

GT  
CALIFORNIA TAN®

Australian  
Gold  
LIVE THE GOLD LIFE®

swedish  
beauty.

DESIGNER SKIN®

## Comment va votre santé mentale ?

« Nous avons tous une santé mentale au même titre qu'une santé physique. Et personne n'est à l'abri d'épreuves qui peuvent affecter son bien-être mental. Pourtant, le sujet demeure encore tabou même s'il y a des progrès », déclare d'entrée de jeu Nathalie Desmarais, directrice générale depuis dix ans de Santé mentale Québec (SMQ) – Pierre-De Saurel. Situé au centre Sacré-Cœur, l'organisme offre des services de première ligne à ceux qui vivent des défis particuliers. « Nous sommes comme un phare, un guide qui leur offre un filet de sécurité, selon notre devise : promouvoir, soutenir, outiller. »

### Promotion et prévention en santé mentale depuis 60 ans

Existant depuis 1965, l'organisme a pris son nom actuel en 2016 et il est membre de Mouvement santé mentale Québec. « Notre mission est de maintenir et d'améliorer la santé mentale, de prévenir les problèmes, et aussi de promouvoir la santé mentale auprès de la population en général. Nos services s'adressent à toute la population de la MRC, de 0 à 128 ans. Pour le volet jeunesse, nous agissons au niveau des tables de concertation, en promouvant nos outils. Et nous accueillons les adultes dans nos locaux », précise Nathalie, intervenante de formation. Ces personnes, qui viennent sur une base volontaire, vivent des difficultés d'ordre affectif et émotionnel dues notamment à un deuil, un divorce, une perte d'emploi ou une surconsommation de drogue, d'alcool ou de jeu.



### Écouter, aider, référer

« La prise en charge de la personne en difficulté, sans préjugé et avec respect, est primordiale. Selon ses besoins, nous lui offrons nos services ou nous la référons à l'organisme communautaire adéquat. Ici nous proposons un suivi individuel ainsi que des activités et cours, gratuits ou à faible coût : tai-chi et selon les sessions, danse country, méditation, yoga et croissance personnelle, jeux d'échecs, ou encore initiation à la peinture. Il y a aussi les cafés rencontres les mardis et jeudis pour faire de l'artisanat, du bricolage, lire ou simplement jaser. En 2017, nous avons créé l'Astuce, un milieu de vie qui vise à briser l'isolement, favoriser l'autonomie et l'implication sociale. Et nous offrons depuis peu un groupe de soutien de deuil, le seul dans la région. » SMQ – Pierre-de Saurel compte environ 300 membres mais beaucoup plus de gens côtoient l'organisme. Et le journal mensuel *L'Envolée* est largement diffusé dans la région.

### Travailler au bien-être psychologique des personnes

Passionnée, résiliente et positive, l'équipe de cinq professionnelles est guidée par une mission globale : accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités. « Notre travail est vraiment enrichissant car chaque personne est un cas différent ! Je suis animée par un profond désir de prendre soin des gens. Peu importe sa richesse, sa nationalité, son niveau d'éducation, chacun a droit à sa place dans notre société. Il faut prendre soin de soi : c'est ça la santé mentale positive ! », conclut Nathalie Desmarais.

**SANTÉ MENTALE QUÉBEC – PIERRE-DE SAUREL**

71, avenue de l'Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy

**450 746-1497**

info@smqpierredesaurel.org

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ensemble  
pour une bonne  
santé mentale

# SE RESSOURCER C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE



7 **ASTUCES**  
POUR SE RECHARGER

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches | SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean | SMQ – Pierre-De Saurel  
SMQ – Rive-Sud | ACSM – Filiale de Québec | ACSM – Filiale Saguenay | CAP Santé Outaouais | Centre Accalmie  
Comité Prévention Suicide Lebel-sur-Quévillon | Nouveau Regard Gaspésie | Perspective Communautaire en Santé Mentale | RAIDDAT

Nous  
remercions :

Québec

Capsana Activer votre santé

Humain 360

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Pierre-De Saurel  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

[info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org) | 450 746-1497  
71, avenue de l'Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy  
[f /santementalequebecPDS](https://www.facebook.com/santementalequebecPDS)

# 110 ans d'expérience en assurance

Voici le printemps et c'est souvent le temps de magasiner pour renouveler son assurance auto et habitation. « Pour trouver une assurance abordable répondant à vos besoins, Lussier est le meilleur choix », affirme Jean-François Charest, vice-président principal, Services aux particuliers. « Faire affaire avec un courtier en assurance indépendant permet de bénéficier d'un réseau de spécialistes et d'un accompagnement professionnel au quotidien. Nous travaillons avec les grandes compagnies d'assurances. Nos courtiers négocient avec sept assureurs pour trouver la protection adéquate au meilleur prix et travaillent avec des assureurs spécialisés pour les situations particulières. C'est pourquoi nos clients profitent d'une expertise incomparable. »

Fondé en 1915 à Sorel et après une croissance remarquable menée par quatre générations successives, Lussier est

aujourd'hui le plus grand cabinet d'assurance indépendant au Québec, avec 21 succursales à travers la province. Ce véritable fleuron de notre région reste profondément ancré à Sorel-Tracy. « Notre équipe multidisciplinaire est guidée par les valeurs de Lussier soit le respect, l'empathie, la loyauté et l'intégrité, dans une approche d'écoute du client pour évaluer toutes les options possibles et lui recommander la meilleure assurance. Pour obtenir la solution qui répond le mieux à vos besoins, et ce, au meilleur prix, contactez-nous ! », conclut Jean-François Charest.

## LUSSIER

80, rue Augusta, Sorel-Tracy

1 855 587-7437

lussier.co

**Lussier**

Cabinet de services financiers inc.

## **Vous ne pouvez pas tout prévoir.** **Nous oui**

**Nous négocions jusqu'à  
7 assureurs pour vous**

**Soumission rapide  
en tout temps sur  
notre site Web !**



**Lussier.co**

**1 855 587-7437**



**Lussier**

Assurances  
Avantages sociaux



Automobile



Habitation



Bateau



VTT



Moto



VR

## La chronique bières

par Alexandre Nadeau, responsable du département bières, Marché Tellier IGA Extra



Voici le retour d'une chronique bien appréciée des lecteurs ! Alexandre Nadeau, responsable du département bières au Marché Tellier IGA Extra, nous présente quatre microbrasseries québécoises et leur bière « vedette ». À découvrir pour célébrer le printemps !



Vous connaissez sûrement les petits chats des canettes de **Noctem Artisans Brasseurs**. La brasserie artisanale a ouvert en 2015 sur la rue du Parvis à Québec dans une formule broue-pub, avant d'implanter son usine de production de bière en canette dans le quartier Saint-Malo. On peut aujourd'hui savourer ses bières dans ses deux succursales, le pub St-Roch et la brasserie St-Malo, dont la **Catnip IPA** à 7,5 %, qui contient une « quantité hallucinante de houblon » !

Fondée en 2007 par trois ingénieurs amateurs de cervoise, **À la Fût** s'est établie dans le premier magasin général de Saint-Tite en Mauricie, puis en 2011, la coopérative brassicole a ajouté le resto-pub saloon « à l'ambiance western unique en Mauricie ». Parmi la belle diversité de bières, la **Rousse Rustre** à 4,8 % est « mystérieuse, douce et accessible, au goût malté, à la fois sucré et subtilement rôti ».

**Valea Brasseur Artisan** est une microbrasserie de notre région, née à Massueville en 2023 de la passion d'Alexandre le maître brasseur, et Vincent le partenaire goûteur, ancien boucher au Marché Tellier IGA Extra. Le magasin a accueilli avec fierté les produits des premiers brassins, entre autres la IPA américaine, à 6 %, une India Pale Ale à l'ancienne et l'Alé blonde, à 5 % une bière de soif. À l'écoute des distributeurs et impliquée dans le milieu, la microbrasserie est axée sur le marché local.

**Ô quoi des brasseurs** a bâti sa brasserie directement sur le fleuve Saint-Laurent en 2017, à Bécancour. Sur la grande terrasse avec une vue imprenable ou à son restaurant de Grand-Mère près de Shawinigan, la microbrasserie offre un beau menu à savourer avec ses bières, dont la **P'tite Floride**,

rappelant la petite plage de Bécancour, une New England IPA à 6,7 %, offrant des arômes fruités de mangue et fruits tropicaux.

« Notre choix est l'un des plus grands dans la région, un véritable univers de découvertes. Et surveillez les nouveautés ! », conclut Alexandre.



**411, boulevard Poliquin  
Sorel-Tracy**

**450 743-3693**



## Y'A DE CES MATINS

AVEC ALEX TRUDEL

DU LUNDI AU VENDREDI DE 6H À 9H

Un réveil avec des nouvelles, chroniques, entrevues, tirages, quiz, bonne humeur et bonne musique!



## VALÉRIE L'APPREHENSION

AVEC VALÉRIE  
ET SYLVAIN  
DU LUNDI AU

Un retour à la radio avec  
des chroniques  
de l'excellent



## C'EST N'IMPORTE QUOI

AVEC STAGE LACROIX

LE VENDREDI DE 15H30 À 18H

À quoi s'attendre de cette drôle d'émission... ?  
À un voyage dans le monde un peu étrange de Stage Lacroix !  
Attendez-vous à n'importe quoi !



## LA TRIBUNE

AVEC SYLVAIN ROCHON

LE MARDI DE MIDI À 13H

La parole est aux citoyens!



## TÊTE PREMIÈRE

AVEC DENIS MARION

LE 1<sup>er</sup> MERCREDI DU MOIS  
DE MIDI À 13H

Une fois par mois, à l'occasion  
d'un entretien en tête à tête,  
Denis Marion vous fait  
découvrir une personnalité  
de la région.

## LES NOUVELLES DE SOREL-TRACY

Avec Sylvain Rochon  
et le réseau CNR

10 FOIS PAR JOUR

DU LUNDI AU VENDREDI

MINUIT • 6H • 7H • 8H • 10H

MIDI • 14H • 16H • 17H • 18H

SAMEDI ET DIMANCHE

9H • MIDI • 17H



## LA BOÎTE MUSIQUE

LES SAMEDIS ET DIMANCHES  
DE 9H À 11H

Un mystérieux et excitant  
rendez-vous musical qui  
saura vous garder sur  
le qui-vive...

# RIE RÈS-MIDI

ÉRIE FERLAND  
N ROCHON  
U JEUDI DE 15H30 À 18H

a maison avec des nouvelles,  
es, des tirages, et bien sûr  
te musique!

# À LA BONNE HEURE

DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 5H45 À 6H

Une quinzaine de minutes consacrées  
aux éphémérides, anniversaires du  
jour, etc.

# À DEUX C'EST MIEUX

AVEC LUC DENONCOURT  
LE VENDREDI DE MIDI À 13H

Faites la connaissance d'artistes québécois  
lors de ces entrevues en direct du restaurant  
la Bouff-Tifail.

# BANC PUBLIC

AVEC CORINA BASTIANI  
TOUS LES JEUDIS  
DE MIDI À 13H

Un rendez-vous radio convivial  
où les entretiens favorisent  
la compréhension des enjeux  
d'intérêts publics.

# LES SPORTS

Avec le réseau CNR

LUNDI AU VENDREDI  
6H30 • 7H30 • 8H30  
MIDI • 16H30 • 17H30  
SAMEDI ET DIMANCHE  
9H • MIDI



# ÉMISSIONS SPÉCIALISÉES

## SUR LE RYTHME

Du lundi au vendredi. De 9 h à midi,  
180 minutes de musique sans interruption  
et de 13 h à 15 h 30 avec Alex Trudel.  
Une émission musicale parfaite pour vous  
accompagner au travail ou à la maison.

## TOP 20 AVEC BOB PÉLOQUIN

Les vendredis de 19 h à 21 h et en  
reprise les samedis de 14 h à 16 h.

## ALLO SHOWBIZZ

Les dimanches, Luc Denoncourt vous donne  
rendez-vous de 11 h à 14 h. Vous y entendrez  
des extraits d'entrevues qu'il aura réalisées  
avec les artistes qui font l'actualité.

## DU COUNTRY PLEIN LES BOTTES

Les dimanches de 16 h à 18 h, Alex Trudel  
vous invite à ce rendez-vous musical et culturel  
pour plonger dans l'univers du New Country.

## DERRIÈRE LE VOLANT

Jacques Deshaies vous invite à passer une  
heure en compagnie d'experts du monde de  
l'automobile les dimanches de 18 h à 19 h.

## STUDIO 101

Les deuxièmes mercredis du mois  
d'octobre à juin, de 19 h à 21 h. Avec Luc  
Denoncourt, une émission enregistrée devant  
public qui présente des entrevues et des  
prestations musicales d'artistes québécois.

## LES ÉPERVIERS

Suivez les Éperliers de Sorel-Tracy de la LNAH en  
compagnie de Kevin Lusignan à la description.

# CJSO

cjsso.ca 101.7 FM

# Faites voyager vos papilles gustatives !

Un véritable voyage gustatif en restant chez soi ! Voilà ce que nous offre la boutique gourmande William J. Walter Saucissier. On trouve tout ici pour faire un festin de l'entrée au dessert, sans oublier le vin et le pain ! Complices dans la vie comme en d'affaires, Annie Dumontier et Alexandre Bonneville conjuguent leurs efforts pour nous offrir un univers de découvertes gourmandes à la grande épicerie fine de notre région, qui célèbre cette année son 25<sup>e</sup> anniversaire.

Outre la grande variété de saucisses, toutes sans gluten et faites d'ingrédients naturels, les gourmets trouvent ici une variété immense de produits de notre région, du Québec et d'Europe : charcuteries et fromages à la coupe, pains et viennoiseries du Pain Doré, les fameux Fairmount bagels de Montréal, la fondue au fromage de Charlevoix, les produits de

l'érable de la ferme Saint-Ours, autant que les saucissons et la crème brûlée de France, et des raviolis allemands farcis aux épinards et champignons sauvages. Sans oublier les cafés, thés, huiles d'olive, vinaigres balsamiques et épicés, et une sélection de vins québécois. « Notre raison d'être est d'offrir des exclusivités » précise Annie qui mitonne avec son équipe des plats cuisinés tels que choucroute, sauce à spaghetti à la saucisse, soupe aux pois à l'ancienne au prosciutto, fèves au lard au confit de canard du foie gras pour les grandes occasions et la nouvelle soupe à l'asiatique aux saucisses et au gingembre. La boutique peut aussi préparer des plateaux de fromages et de charcuteries, pour recevoir des invités. Bref, on trouve tout ici pour se faire plaisir en restant chez soi et sans dépenser une fortune !

## Pogos fondants et sauce moutarde aux cornichons

Portions	Préparation	Cuisson
16	15 min	25 min

### Ingrédients

#### • Pour la sauce moutarde aux cornichons:

- 1 botte d'aneth hachée finement
- 125 ml (½ tasse) de cornichons à l'aneth hachés en petits morceaux
- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe bombées) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe bombées) de moutarde jaune régulière
- Sel et poivre

#### • Pour la pâte à frire:

- 250 ml (1 tasse) de farine de maïs
- 125 ml (½ tasse) de farine
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 1 œuf
- 375 ml (1½ tasse) de babeurre

#### • Pour les saucisses:

- 20-25 brochettes ou bâtonnets de bois
- 8 saucisses William Suisse, sans les extrémités, coupées en 3

### Préparation

- Préchauffer la friteuse à 190 °C (350 °F).
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs dits « pour la pâte à frire ». À l'aide de vos mains, former un puits au centre, y casser l'œuf et y verser le babeurre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et uniforme.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients dits « pour la sauce ». Réserver au frais.
- Piquer les brochettes ou les bâtonnets dans les morceaux de saucisse. Enrober, morceau par morceau, chaque saucisse de la pâte à frire.
- Faire frire les saucisses, à coup de deux ou trois maximum à la fois, en s'assurant de les tourner à mi-cuisson, pour une période d'environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Déposer sur un papier absorbant à la sortie de la friteuse et laisser reposer.
- Répéter l'opération avec toutes les saucisses. Servir avec la sauce moutarde aux cornichons.

### Montage

- Couper l'extrémité du pogo en angle droit afin de pouvoir servir le pogo à la verticale.
- Déposer les pogos fondants sur une planche de service, à coup de deux morceaux.
- Garnir la sauce moutarde aux cornichons d'un brin d'aneth frais en guise de décoration et la servir dans un bol muni d'une petite cuillère.

### Note

- Il est primordial de laisser reposer les pogos fondants quelques minutes avant le service puisque la saucisse William Suisse renferme une grande quantité de fromage emmenthal à l'intérieur et que ce dernier devient très chaud lors de la cuisson.



Soleil, BBQ  
et saucisses d'ici :

# L'ÉTÉ QUÉBÉCOIS DANS CHAQUE BOUCHÉE !

Plus de

**80**

variétés  
de fromages  
et saucisses



Café et thé | Épicerie fine | Charcuterie, Pâtés et terrines