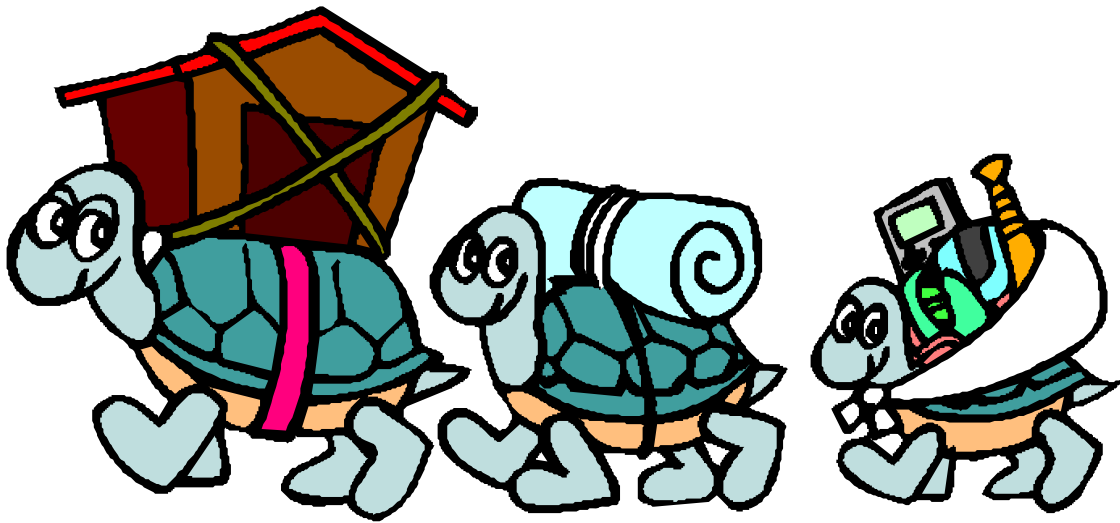


Tu pars en appartement



Voici quelques conseils
et informations

Document produit par :

Direction de la qualité des services
Centre jeunesse de la Mauricie et
du Centre-du-Québec

Rédaction :

Manon Beaumier, ps.éd.
Agente de planification, programmation et
recherche

Mise en page :

Lyne Blanchette
Technicienne en bureautique

Idée originale : Louise Cloutier
Mai 2007 – mise à jour avril 2013

Dépôt légal – 2013

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

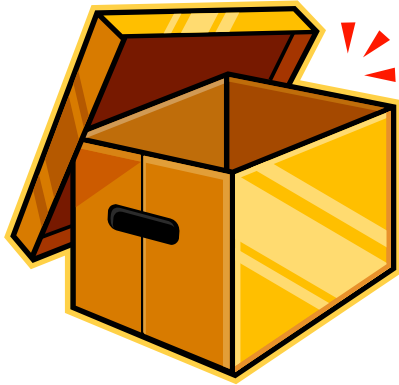
ISBN version imprimée : 978-2-924258-04-0

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.



Bien préparer ton déménagement

Préparer ton déménagement
Planificateur budgétaire
Signature du bail
Convention entre colocataires
Liste des articles à ramasser
Lettre avisant de ton déménagement
Feuille de route pour ta recherche d'un appartement



Préparer ton déménagement

0 à 1 an avant ton départ

- ✓ Économise le maximum d'argent pour couvrir les premières dépenses. Réfère-toi au planificateur budgétaire du document.
- ✓ Achète des articles de maison de façon régulière. Réfère-toi à la liste des articles à ramasser.
- ✓ Fais les demandes pour recevoir les pièces d'identité manquantes, carte d'assurance maladie, carte d'assurance sociale, certificat de naissance.

6 mois avant le départ

- ✓ Photocopie la lettre qui annonce ton déménagement et fais-la parvenir aux gens que tu connais. N'oublie pas de signer la lettre.
- ✓ Fais ton budget selon les revenus que tu devrais posséder.
- ✓ Détermine le ou les secteurs idéaux pour habiter et vérifie régulièrement les petites annonces et les tableaux d'affichage de ce secteur.

Moins de 6 mois

- ✓ Dès que tu auras identifié quelques possibilités d'appartements, prends des rendez-vous afin de les visiter. Ne te limite pas à un seul rendez-vous en pensant avoir trouvé l'appartement idéal car si ce n'est pas le cas, tu auras pris beaucoup de retard et les plus beaux appartements seront déjà loués. Dans les prochaines pages, tu trouveras une feuille de route pour t'aider.
- ✓ Quelques soirs par semaine, aide à préparer ou prépare toi-même un repas.
- ✓ Si possible, assume la lessive de tes vêtements (il y a des trucs un peu plus loin).

Avant la signature du bail

- ✓ Lis et assure-toi d'avoir bien compris les pages concernant la signature du bail. Réfère-toi aux pages qui traitent du sujet ci-après.
- ✓ Au besoin, fais-toi aider.

30 à 60 jours avant le déménagement

- ✓ Fais tes changements d'adresse en mentionnant la date à laquelle ce changement sera effectif.
- ✓ Communique avec Hydro-Québec et Bell Canada (Vidéotron ou Cogeco) pour obtenir le service à la date où tu prendras possession de ton appartement.
- ✓ Contacte un assureur pour souscrire à une assurance habitation.
- ✓ Vérifie qui pourrait être là pour te donner un coup de main le jour du déménagement.
- ✓ Ramasse des boîtes et du papier d'emballage.

1 semaine avec le déménagement

- ✓ Fais un petit rappel aux gens qui doivent venir t'aider (la mémoire est une faculté qui oublie, spécialement lors des déménagements).
- ✓ Prévois tes premiers repas avec de la nourriture non périssable ou des repas que tu auras mijotés et congelés en prévision de ce jour.
- ✓ Il te faudra aussi quelques produits ménagers à la portée de la main pour faire un nettoyage de ton appartement avant ton installation.
- ✓ Ensuite, fais une mini épicerie pour tes besoins personnels d'une journée ou deux. Attends d'avoir emménagé dans ton appartement avant de faire la méga épicerie, car il serait inutile que tu la fasses avant et que tu aies à la déménager, en plus du reste.

Le jour du déménagement

- ✓ Fais la liste des imperfections de ton appartement.
- ✓ Note bien le nom du propriétaire et du concierge ainsi que les numéros de téléphone pour les rejoindre.



**Te voilà maintenant
chez toi!**



Planificateur budgétaire

REVENUS							
Date	Description	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin
	Salaire						
	Assurance-emploi						
	Aide-sociale						
	Prêts et bourses						
	Autres						
Total des REVENUS							
DÉPENSES							
	Loyer						
	Électricité						
	Épicerie						
	Téléphone						
	Câble						
	Internet						
	Vêtements						
	Buanderie						
	Transport						
	Assurance(s)						
	Soins de santé						
	Médicaments						
	Lunette/lentilles						
	Cosmétiques						
	Coiffeur						
	Loisirs						
	Études						
	Frais scolaires						
	Livres						
	Tabac						
	Autres						
Total des DÉPENSES							

REVENUS

Date	Description	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
	Salaires						
	Assurance-emploi						
	Aide-sociale						
	Prêts et bourses						
	Autres						
Total des REVENUS							

DÉPENSES

	Loyer						
	Électricité						
	Épicerie						
	Téléphone						
	Câble						
	Internet						
	Vêtements						
	Buanderie						
	Transport						
	Assurance(s)						
	Soins de santé						
	Médicaments						
	Lunette/lentilles						
	Cosmétiques						
	Coiffeur						
	Loisirs						
	Études						
	Frais scolaires						
	Livres						
	Tabac						
	Autres						
Total des DÉPENSES							



Signature du bail

Tu es rendu à une étape très importante...

Lis bien ce qui suit pour ne pas avoir de problèmes par la suite.

Il se peut que tu aies à faire face à un propriétaire qui a l'intention d'abuser. Avec les conseils qui suivent, tu devrais pouvoir déjouer ses pièges et éviter une mauvaise expérience.

Avant l'âge de 18 ans, tu as besoin d'un adulte qui devra se porter garant de toi à la signature du bail. Après, tu seras en mesure d'assumer seul cette responsabilité.

Voici une liste des obligations de ton propriétaire envers toi et de toi envers lui :

Le propriétaire n'a pas le droit de :

- T'exiger un versement dépassant un (1) mois de loyer. Il peut par contre exiger que cette avance soit encaissable immédiatement, même si le bail commence à une date ultérieure. Par exemple, pour un bail signé le 15 avril mais débutant le 1^{er} juillet, le propriétaire est en droit de demander au locataire un chèque encaissable immédiatement.
- T'exiger des sommes additionnelles à titre de dépôt (par exemple, pour garantir le retour des clés).
- T'exiger des chèques postdatés.
- Entrer dans ton logement comme bon lui semble.

Le propriétaire peut :

- Résilier ton bail si le loyer est fréquemment payé en retard.
- Visiter le logement sans préavis s'il y a urgence, sinon il doit te donner un avis 24 heures à l'avance.
- Avoir la clef du logement.

Tu peux et tu dois :

- Tu as le droit de savoir combien payait le locataire précédent.
- Tu dois toujours demander un reçu lors du paiement de ton loyer pour pouvoir prouver que tu l'as bien fait.
- Tu dois informer ton propriétaire trois (3) à six mois (6) à l'avance si tu ne veux pas renouveler ton bail. Par exemple, si ton bail se termine le 30 juin, tu as entre le 1^{er} janvier et le 31 mars pour l'informer de ta décision (s'applique seulement à un bail de 12 mois).
- Tu dois toujours communiquer par écrit avec ton concierge ou ton propriétaire et tu dois en garder la preuve au cas où il nierait avoir reçu un avis de ta part. Le truc économique, c'est de faire une photocopie de l'avis écrit que tu veux lui remettre et lui demander de signer sur ta copie après l'avoir lu. S'il refuse, la poste certifiée ou l'huissier demeure la solution idéale, mais elle entraîne des coûts.
- Tu dois informer le propriétaire avant d'entreprendre des travaux dans ton appartement.
- Tu peux faire une courte liste des imperfections que le logement comporte, comme des marques ou des bris, qu'il y ait entente ou non pour les réparer. Cela te protégera si, à la fin du bail, ton propriétaire veut te rendre responsable de ces bris.
- Tu peux refuser une augmentation de loyer si tu crois qu'elle n'est pas justifiée. Le propriétaire doit te présenter cet avis entre trois (3) et six (6) mois avant la fin d'un bail de 12 mois, sinon il n'est pas valide. Tu as alors un (1) mois à compter de la date de réception de l'avis pour l'informer par écrit de ton refus.



Convention entre colocataires

Au sujet de la colocation, voici ce que cela implique

Conclure un bail en colocation, c'est-à-dire avec une ou plusieurs autres personnes (colocataires), comporte des avantages, notamment au niveau financier (partage du coût du loyer et des autres dépenses comme le chauffage, l'électricité, le téléphone, etc.).

Il existe une convention entre colocataires qui pourrait éviter bien des problèmes et surtout clarifier vos droits et obligations. Ce type de contrat est disponible dans les librairies.

Cette convention ne remplace pas le bail entre le propriétaire et le locataire, mais vient le bonifier. Elle régit les relations entre les colocataires quant à l'utilisation du logement.

Nous retrouverons dans cette convention une douzaine de clauses :

- L'**adresse** du logement et la liste des colocataires;
- La **durée** de la convention;
- Les modalités de départ : si un des colocataires décide de quitter **avant la fin du bail**;
- Ce qui concerne la **jouissance du logement** :
 - les **assurances**;
 - les **recours vis-à-vis le propriétaire**;
 - la **part respective du loyer** de chacun des colocataires;
 - les **recours entre colocataires**;
 - le **droit au maintien dans les lieux**;
 - tout ce qui concerne les **meubles**;
 - le **partage des tâches et dépenses** relatives au logement (téléphone, électricité, le nettoyage des lieux, le temps d'utilisation des parties communes, etc.).

Pour plus d'informations, contactez la Régie du logement au numéro de téléphone suivant 1-800-683-2245 ou via le site Internet : www.rdl.gouv.qc.ca.



Liste des articles à ramasser



Pour ma cuisine et mon salon

- † Assiettes
- † Beurrier
- † Bol à mélanger
- † Bouilloire
- † Chaudron
- † Ciseau
- † Couteau à patate
- † Couteaux
- † Couteaux à viande
- † Cuillères
- † Cuisinière
- † Divan
- † Fauteuil
- † Fourchettes
- † Grille-pain
- † Linges à vaisselle
- † Linges de table
- † Louche
- † Malaxeur
- † Micro-ondes
- † Mitaines de four
- † Ouvre-boîte
- † Plat allant au four
- † Plats en plastique
- † Pot à jus
- † Recettes
- † Réfrigérateur
- † Rouleau à pâtisserie
- † Salière et poivrière
- † Spatule
- † Table et chaises
- † Tasse à mesurer
- † Tasse
- † Téléviseur
- † Verres



Pour ma chambre



- Bureau
- Cintres (ou supports)
- Douillette
- Drap-contour
- Drap-plat
- Lampe
- Lit
- Matelas
- Oreiller
- Réveille-matin

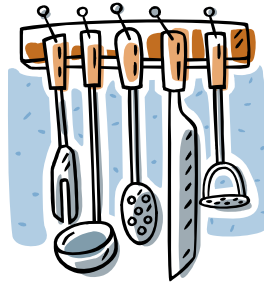


Pour ma salle de bain

- Brosse à cheveux
- Chiffons
- Coupe-ongles
- Débarbouillettes
- Séchoir à cheveux
- Serviettes à main
- Serviettes de corps
- Tapis de bain
- Trousse de premiers soins

Divers

- Balai et porte-ordures
- Balayeuse
- Chaudière
- Fer à repasser
- Trousse de couture
- Vadrouille



Bonjour,

Bientôt, je vais déménager dans mon premier appartement. Il me reste seulement quelques mois pour me préparer et ramasser toutes les choses dont j'aurai besoin.

Vous pouvez m'aider d'une façon très simple. Regardez autour de vous dans votre maison et s'il y a des choses que vous voulez renouveler ou dont vous voulez vous débarrasser, faites-moi signe. Je saurai leur donner un second souffle en les utilisant.

Si, pour l'instant, vous n'avez rien qui pourrait m'aider à meubler mon appartement, à votre prochain grand ménage vous découvrirez peut-être un ou deux trucs pour moi.

Merci à l'avance,





Feuille de route pour ta recherche d'appartement

ADRESSE	CARACTÉRISTIQUES	LOYER	CHAUFFAGE ÉLECTRICITÉ
Exemple			
<u>Adresse :</u> 24, rue Binette Trois-Rivières <u>Nom du proprio :</u> M. Letendre <u>Téléphone :</u> 819-123-4567	Le loyer est chauffé, mais non éclairé. Les pièces sont bien éclairées. La cuisinière et le réfrigérateur sont inclus. Tapis au salon et dans les chambres.	Coût : 275 \$ par mois	Éclairage : 20 \$ par mois
<u>Adresse :</u> <u>Nom du proprio :</u> <u>Téléphone :</u>		Coût : par mois	
<u>Adresse :</u> <u>Nom du proprio :</u> <u>Téléphone :</u>		Coût : par mois	



Trucs et informations utiles

Liste d'épicerie
Trousse de premiers soins
Trucs pour économiser de l'énergie
Petit guide de trucs et de dépannage
La lessive
Demande de cartes ou de certificats
Notes



Liste d'épicerie

Voici des idées pour ta première liste d'épicerie. Fais un choix en fonction de tes goûts et de tes recettes.

- Beurre d'arachides
- Boîte de soupe aux tomates
- Bouillon ou base de soupe
- Café, thé
- Céréales
- Confiture
- Conserves
- Épices : thym, persil, poudre d'oignon, poudre d'ail, origan, basilic, fines herbes, romarin
- Huile végétale : canola, huile d'olive...
- Jus de fruit : jus d'orange, jus pomme, jus de raisin...
- Jus de légumes, de tomates
- Ketchup
- Lait
- Margarine ou beurre
- Mayonnaise
- Moutarde
- Œufs
- Oignon, ail
- Pain
- Pâtes alimentaires/riz : macaroni, spaghetti, lasagne...
- Sauce à salade
- Sauce soya
- Sauce Worcestershire
- Sel et poivre
- Sucre



Fais un choix de recettes (section recette) pour tes repas de la semaine et prends en note les ingrédients dont tu as besoin pour les inclure dans ta liste.

Complète ta liste avec tes fruits et tes légumes préférés et ta viande.





Trousse de premiers soins

Voici ce qu'une trousse de premiers soins devrait contenir au minimum :

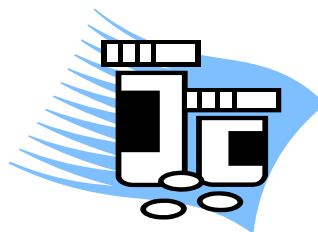
- ✓ Des compresses stériles de différentes tailles
- ✓ Des pansements adhésifs assortis
- ✓ Des bandages de tissu
- ✓ Une solution antiseptique (les tampons sont idéaux car ils se conservent plus longtemps)
- ✓ Médicaments pour la fièvre ou la douleur
- ✓ Thermomètre
- ✓ Pince à cils (pour les échardes)

En ce qui concerne les médicaments pour la douleur, il y a plusieurs choix : le Tylnol (acétaminophène), l'Aspirine (AAS), le Motrin et l'Advil (ibuprofène).

L'acétaminophène, l'AAS et l'ibuprofène sont tout aussi efficaces pour soulager les douleurs mineures, la fièvre et les maux de tête.

L'AAS et l'ibuprofène ont une action anti-inflammatoire et sont efficaces pour soulager les douleurs arthritiques et musculaires mais ils doivent être pris immédiatement après un repas. Aussi, ils sont déconseillés pour les gens souffrant d'asthme et d'ulcères d'estomac.

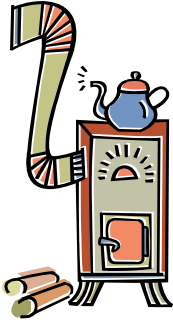
L'acétaminophène présente très peu d'interaction avec les médicaments prescrits. Il peut donc être favorisé dans le cas où tu aurais à prendre un médicament pour un traitement particulier.





Trucs pour économiser de l'énergie

La facture d'énergie représente un montant important dans le budget. Certains trucs peuvent te permettre de réduire ta facture de façon significative.



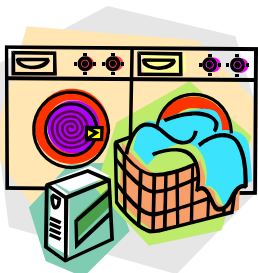
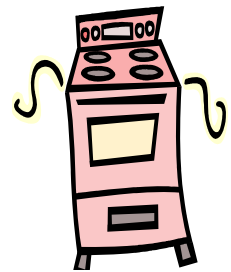
Le chauffage : Si tu quittes ton logement pour quelques heures ou si tu vas dormir, abaisse tes thermostats à environ 17°C ou moins. Ferme les pièces que tu utilises peu. N'oublie pas de baisser les stores et de tirer les rideaux durant la nuit pour diminuer les pertes de chaleur. Lorsqu'il fait beau, laisse entrer le soleil.

L'éclairage : Avant de partir, fais le tour de toutes les pièces et ferme les lumières.



Le réfrigérateur : Assure-toi qu'il respire librement, c'est-à-dire qu'il y a assez d'espace sur les côtés et en arrière pour que l'air circule sans contrainte.

La cuisinière : Il n'est pas nécessaire d'allumer le four une demi-heure avant d'y placer les aliments, cinq à dix minutes suffisent. Après utilisation, laisse la porte du four ouverte, ainsi tu retardes le déclenchement de tes thermostats. Le petit four de comptoir est beaucoup plus économique et souvent plus rapide et le micro-ondes également.







La laveuse : Lave une pleine brassée à l'eau froide, de préférence. Le cycle court est souvent amplement suffisant. Par contre, n'hésite pas à utiliser deux fois le cycle d'essorage.

La sècheuse : Ne la fais fonctionner que lorsqu'elle est suffisamment pleine (sans excès cependant). Nettoie le filtre après chaque usage. Utilise d'autres moyens comme la corde à linge ou le sèche-linge.



Petit guide de trucs et de dépannage

ÉPICERIE	Ne fais jamais ton épicerie le ventre vide. Prends un bon repas avant de partir, ainsi tu seras moins porté à acheter avec excès. De plus, évite les achats dans les dépanneurs car les prix sont plus élevés que dans les supermarchés et la fraîcheur des produits est plus douteuse.	
	INCENDIE	Jamais tu ne dois tenter d'éteindre un incendie propagé par l'huile à cuisson avec de l'eau. Si tu ne possèdes pas d'extincteur, utilise un linge pour étouffer le feu.
BAIGNOIRES ET CUVES	Elles seront débarrassées de l'amas de calcaire produit par une eau dure en les frottant avec un chiffon imprégné de vinaigre chaud.	
BOUILLOIRE	Pour un nettoyage de ta bouilloire, remplis-la d'eau et ajoute un peu de vinaigre. Laisse-la ainsi fonctionner pendant environ 10 à 15 minutes.	
ÉVIER ET ODEURS	Même si tu nettoies fréquemment ton évier, il s'en dégage de mauvaises odeurs. Essaie de placer un demi-citron sur l'orifice de façon régulière.	
	TIROIR COINCÉ	Frotte la rainure avec une bougie et ton tiroir glissera comme sur du velours.
GOMME	Pour se débarrasser d'une gomme sur un tissu, il suffit de frotter le tissu avec de la glace afin de pouvoir décoller la gomme sans peine et sans dommage.	
RÂPE À FROMAGE		Quand les perforations d'une râpe sont bouchées, il suffit de frotter celles-ci avec une croûte de pain dur.



La lessive

Pour commencer, lis bien les conseils inscrits sur l'étiquette du vêtement. Ils expliquent comment laver le tissu spécifiquement selon la matière qui le compose, etc. Ces consignes sont testées en laboratoire et offrent une garantie de sécurité.

Avant de faire la lessive, trie les vêtements en séparant les couleurs pâles et les couleurs foncées. Vérifie également la température afin de ne pas abîmer les vêtements par un lavage dans une eau trop chaude.

Les vêtements de couleur, idéalement retournés à l'envers afin de préserver l'éclat de leurs couleurs, seront lavés avec une lessive spécifique (sans eau de javel).



Avant de laver tes vêtements, déboutonne les chemises et ferme les fermetures Éclair afin de protéger les glissières; vide les poches et ferme les velcros; retourne à l'envers les pièces de velours, les jeans et les articles aux couleurs fragiles.

Les vêtements coordonnés sont toujours lavés ensemble afin de ne pas avoir d'écart de couleurs.

Ne charge pas trop la machine. Pour un lavage idéal, le linge doit pouvoir remuer dans le tambour de la laveuse.

Un lavage à la machine est toujours préférable au lavage à la main (à moins d'une contre-indication sur l'étiquette).

Les vêtements fragiles sont mis dans une housse spéciale de lavage afin de protéger la beauté du tissu. À défaut d'avoir une telle housse, tu peux te servir d'une taie d'oreiller.

Évite de laisser tremper trop longtemps le linge. Évite également de le tordre trop fort, ce qui a pour effet d'en briser les fibres.



ESSORAGE DE LAINAGES

Pour accélérer le séchage de tes vêtements de laine, place ton vêtement entre deux serviettes éponges et passe ton rouleau à pâtisserie dessus.



Demande de cartes ou de certificats

CERTIFICAT DE NAISSANCE

Téléphone : 1-877-644-4545

Télécopieur : 1-800-361-9596

Web: www.etatcivil.gouv.qc.ca

Le formulaire « Demande de certificat » est disponible sur Internet.

La demande peut se faire par Internet, par la poste ou en personne à un comptoir de services du Directeur de l'état civil.

La demande de certificat (le grand certificat est à privilégier car c'est celui qui est demandé le plus fréquemment) ou de copie d'acte peut être traitée dans un délai « normal » ou « accéléré ». Le coût, le délai de traitement et le mode de livraison varient selon le type de traitement et le mode de transmission que tu choisis. Pour plus d'informations, visite le site Web.

CARTE D'ASSURANCE SOCIALE

Téléphone : 1-800-622-6232

Web : www.servicecanada.gc.ca

Le numéro d'assurance sociale (NAS) correspond à un numéro de neuf chiffres dont tu auras besoin pour travailler au Canada ou pour recevoir des prestations et des services liés aux programmes gouvernementaux.

Toute demande de numéro d'assurance sociale faite au Canada doit être traitée en personne à un centre de Services Canada.

Pour la première demande, c'est gratuit. Des frais s'appliquent si tu as déjà eu un numéro. Si tu n'es pas certain d'avoir déjà fait une demande à ton nom, on te fera payer les frais et tu seras remboursé si c'est ta première demande.

CARTE D'ASSURANCE MALADIE

Téléphone : 1-800-561-9749

Web : www.ramq.gouv.qc.ca

Pour la carte d'assurance maladie, la demande peut se faire par téléphone, par Internet ou en personne.

Utilise le même numéro de téléphone pour souscrire à l'assurance médicaments du gouvernement.



<h1>NOTES</h1>



Adresses et numéros de téléphones utiles

Carnet d'adresses et de numéros de téléphone



Carnet d'adresses et de numéros de téléphone

Les 1-800 ou les 1-8... pour tous et sans frais

NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SERVICES
Urgence	24 heures sur 24 7 jours sur 7	911	Pompiers, policiers, ambulanciers
Info santé Info sociale	24 heures sur 24 7 jours sur 7	811	Consultation sur les soins de santé et services sociaux
Jeunesse J'écoute		1-800-668-6868	Quelqu'un pour t'écouter
Parents-Secours	17, rue Fusey Suite 203 Trois-Rivières	1-800-588-8173	Quelqu'un pour t'écouter
CAVAC	950, rue Royal, Bureau 104 Trois-Rivières	1-888-555-2282	Centre d'aide pour victimes d'actes criminels
CDPDJ	100, rue Laviolette Trois-Rivières	1-877-371-6196	Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec
Hydro-Québec		1-888-385-7252	Services à la clientèle au niveau résidentiel
Hydro-Québec		1-800-790-2424	Pannes et urgences
Régie du logement www.rdl.gouv.qc.ca	100, rue Laviolette Trois-Rivières	1-800-683-2245	Pour des informations concernant les droits et devoirs des locataires et des propriétaires
Centre antipoison	24 heures sur 24 7 jours sur 7	1-800-463-5060	Informations et interventions
Prévention suicide	24 heures sur 24 7 jours sur 7	1-866-277-3553	Quelqu'un pour t'écouter

CSSS de la Maurice (Centres de santé et services sociaux)

NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE
Trois-Rivières Centre St-Joseph	735, rue Ste-Julie Trois-Rivières	819-370-2100
Trois-Rivières Centre Cloutier-du-Rivage	155, rue Toupin Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)	819-370-2100
Centre de services Avellin-Dalcourt	450, 2 ^e Rue Louiseville	819-228-2731
CLSC de l'Énergie	1265, rue Trudel Shawinigan	819-539-8371
CLSC Ste-Geneviève-de-Bastican	90, route Rivière-à-Veillette Ste-Geneviève-de-Bastican	418-362-2727
CLSC Mgr Paquin	750, rue du Couvent Ste-Tite	418-365-7555
CLSC de Saint-Narcisse	361, rue du Collège Saint-Narcisse	418-328-3351
CLSC de Sainte-Thècle	651, rue Saint-Jacques Sainte-Thècle	418-289-2114
CLSC de Sainte-Anne-de-la-Pérade	60, rue de la Fabrique Sainte-Anne-de-la-Pérade	418-325-2313
CSSS du Haut St-Maurice	885, boulevard Ducharme La Tuque	819-523-4581
Centre de services de Parent	9, rue Hôtel de Ville Parent	819-667-2329

CSSS du Centre-du-Québec (Centres de santé et services sociaux)

NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE
Centre Christ-Roi	675, rue St-Jean-Baptiste Nicolet	819-293-2071
Centre Filles de la Sagesse	1275, rue St-Jean-Baptiste Nicolet	819-293-2071
Centre Fortierville	216, rue Principale Fortierville	819-287-4442
Centre de service Gentilly	3689, boul. Bécancour Bécancour	819-298-2144
Centre de service St-Léonard d'Aston	346, rue Béliveau St-Léonard D'Aston	819-399-3666
CLSC Drummondville	350, rue St-Jean Drummondville	819-474-2572
CLSC de l'Érable	1331, rue St-Calixte Plessisville	819-362-6301
CLSC St-Louis	1500, ave. St-Louis Plessisville	819-362-6301
CLSC Bois Francs	339, boul. Bois-Francs Victoriaville	819-758-7281
CLSC Suzor-Côté	100, rue de l'Ermitage Victoriaville	819-758-7281

Trois-Rivières

NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SERVICES
Carrefour Jeunesse Emploi	580, rue Barkoff	819-376-0179	Recherche d'emploi
Éducation aux adultes	3750, rue Jean-Bourdon	819-379-8714	Poursuivre tes études
L'Armée du Salut	770 boul. du St-Maurice	819-373-0831	Magasin à bas prix pour vêtements et ameublements
Artisan de la paix	700, rue Ste-Cécile	819-371-3366	Comptoir alimentaire, vêtements et ameublements
ACEF	274, rue Bureau	819-378-7888	Aide au budget
Aide juridique	1350, rue Royale	819-379-3766	Besoin d'un avocat
Autonomie Jeunesse	3425, rue de Courval	819-697-0202	Centre d'hébergement et de développement de l'autonomie
Domrémy	440, rue des Forges	819-374-4744	Problèmes de dépendance
Centre prévention suicide	492, rue Niverville Trois-Rivières	819-379-9238	Quelqu'un pour t'écouter

Shawinigan et La Tuque

NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SERVICES
Carrefour Jeunesse Emploi	525, 3 ^e Rue Shawinigan	819-537-3358	Recherche d'emplois
Carrefour Jeunesse Emploi	545, rue St-Antoine LaTuque	819-523-9274	Recherche d'emplois
Éducation aux adultes	1092, rue Trudel Shawinigan	819-536-2820	Poursuivre tes études
Aide juridique	500, avenue Broadway Shawinigan	819-536-5638	Besoin d'un avocat
Aide juridique	547-A, rue Commerciale LaTuque	819-523-4549	Besoin d'un avocat
Centre Roland Bertrand	2183, avenue St-Marc Shawinigan	819-537-8851	Centre d'aide, nourriture, vêtements, logement
Domrémy	750, Promenade du St- Maurice Shawinigan	819-536-0004	Problèmes de dépendance
Domrémy	861, boul. Ducharme LaTuque	819-523-6113	Problèmes de dépendance
Centre prévention suicide	Shawinigan LaTuque	819-539-3232 866-277-3535	Quelqu'un pour t'écouter

Drummondville

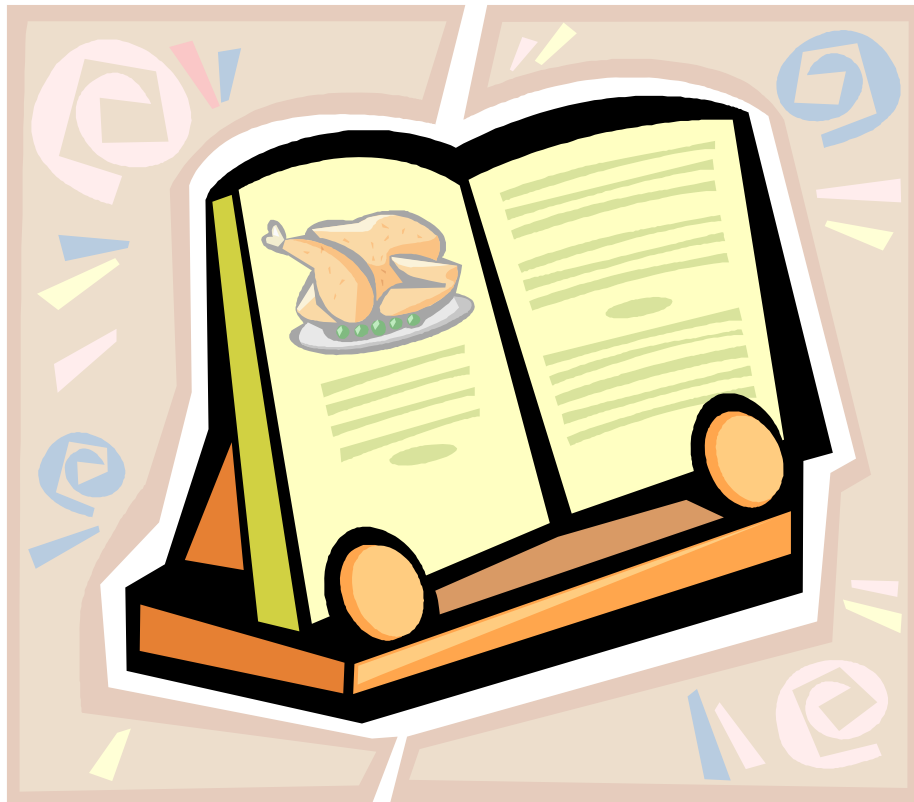
NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SERVICES
Carrefour Jeunesse Emploi	749, boul. Mercure	819-475-4646	Recherche d'emplois
Centre local d'emploi	270, rue Lindsay	819-475-8431	Recherche d'emplois
Éducation aux adultes	623, rue des Écoles	819-478-6800 Option 1	Poursuivre tes études
Comptoir alimentaire	1655, rue Corriveau	819-478-4243	Nourriture à bas prix
Comptoir familial	1035, rue Jogues	819-478-4042	Vêtements et articles divers à bas prix
La tablee populaire	132, rue Loring	819-474-3245	Repas midi et soir, activités sociales
Aide juridique	420, rue St-Georges	819-472-5423	Besoin d'un avocat
Domrémy	405, rue St-Jean	819-475-0242	Problèmes de dépendance
Centre de prévention suicide	Drummondville	866-277-3553	Quelqu'un pour t'écouter

Victoriaville

NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SERVICES
Carrefour Jeunesse Emploi	108, rue Olivier	819-758-1661	Recherche d'emplois
Accès travail	49, rue de Courval	819-758-2964	Recherche d'emplois
Éducation aux adultes	38, rue Laurier	819-357-2116	Poursuivre tes études
Sécurité alimentaire	59, rue Monfette	819-752-5748	Nourriture à bas prix
Restaurant populaire	59, rue Monfette	819-758-4615	Repas à bas prix
Aide juridique	746, rue Notre-Dame Ouest	819-758-1568	Besoin d'un avocat
Domrémy	100, rue de l'Ermitage	819-752-5668	Problèmes de dépendance
Cuisines collectives	18, rue Perreault	819-758-6695	Quelqu'un pour t'écouter
Centre de prévention suicide	MRC de l'Érable Arthabaska	819-362-8581 819-751-2205	Quelqu'un pour t'écouter

Autres

NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SERVICES



Recettes pratiques et économiques

Soupes et potages

Bœuf

Porc

Poulet ou dinde

Poissons

Mets sans viande

Desserts

Divers

Soupes et potages

POTAGE AUX CAROTTES

Ingrédients :

6 grosses carottes coupées en gros cubes
 1 oignon coupé en gros cubes
 ½ tasse de céleri en gros cubes
 1 pomme de terre en gros cubes
 6 tasses de bouillon de poulet
 ½ c. à thé de thym (facultatif)
 ½ c. à thé de sel
 ¼ c. à thé de poivre
 2 c. à table de persil (facultatif)

Préparation :

Faire mijoter les légumes dans le bouillon de poulet. Ajouter les assaisonnements. Cuire jusqu'à tendreté. Passer au mélangeur et ajouter ½ tasse de lait. Ne pas faire bouillir.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur.
 2 à 3 mois au congélateur.

SOUPE AUX LÉGUMES

Ingrédients :

2 carottes
 2 branches de céleri
 1 oignon
 ¼ d'un chou
 2 tasses de tomates en conserve
 2 tasses d'eau
 2 c. à table de base de bœuf
 ½ c. à thé d'origan, thym et basilic (facultatif)
 Morceaux de navet
 Jus de tomate au besoin

Préparation :

Trancher les légumes. Mettre dans un chaudron le liquide et les assaisonnements. Ajouter les légumes. Faire bouillir sur feu doux (30 à 45 minutes environ).

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur.
 2 à 3 mois au congélateur.

SOUPE AUX POIS

Ingrédients :

1 lb de pois jaunes
 ½ lb de lard salé en cubes ou bacon
 15 tasses d'eau fraîche
 2 oignons hachés
 3 carottes coupées en dés
 3 branches de céleri (avec feuilles) coupées en dés
 1 feuille de laurier (au goût)
 ¼ c. à thé de sarriette (facultatif)

Préparation :

Mettre les pois dans l'eau et amener à ébullition pendant 2 minutes. Baisser le feu. Ajouter les autres ingrédients et laisser mijoter environ 2 heures.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur.
 2 à 3 mois au congélateur.

SOUPE VITE FAITE

Ingrédients :

2 c. à table de beurre
 ½ oignon émincé
 1 branche de céleri
 ½ boîte de jus de tomate
 4 tasses d'eau
 ¼ de tasse de riz
 ¼ de tasse de macaroni (ou spaghetti)
 1 enveloppe de soupe « poulet et nouilles »

Préparation :

Dans un chaudron de grosseur moyenne, fondre le beurre. Faire revenir l'oignon et le céleri dans le beurre. Mettre le jus de tomate et laisser bouillir un peu (1 minute). Ajouter l'eau et porter à ébullition. Mettre les pâtes alimentaires et laisser cuire environ 15 minutes. À la fin, ajouter l'enveloppe de soupe poulet et nouilles. Porter à ébullition et cuire 3 minutes.

Conservation :

2 jours au réfrigérateur.

SOUPE AU POULET ET AUX NOUILLES (4 PORTIONS)

Ingrédients :

2 boîtes de 10 oz chacune de bouillon de poulet
¼ de tasse de céleri haché
¼ de tasse de carottes hachées
1 c. à table d'oignon haché fin
1 c. à table de persil
1/8 c. à thé d'assaisonnements à volaille
2 tasses de poulet ou dinde cuit, coupé en dés
1 tasse de nouilles aux œufs

Préparation :

Dans une grande casserole, combiner le bouillon, l'eau, le céleri, les carottes, l'oignon, le persil, les assaisonnements.
Amener à ébullition en remuant de temps en temps. Réduire à feu doux et couvrir. Cuire 20 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le poulet et les nouilles. Cuire environ 10 minutes.

N.B. : Cette soupe se sert comme met principal.

Conservation :

2 ou 3 jours au réfrigérateur.

POTAGE PRINTANIER

Ingrédients :

1 tasse de lait
¾ de tasse de légumes crus, mélangés et coupés en petits morceaux (carottes, fèves vertes et chou-fleur)
½ tranche de pain
1 c. à thé de beurre ou de margarine

Préparation :

Faire cuire les légumes dans un peu d'eau. Lorsque cuit, verser les légumes et une tasse d'eau de cuisson dans le mélangeur. Ajouter le lait, le pain et le beurre (ou la margarine). Mélanger le tout environ 30 secondes, à grande vitesse. Servir.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur.
2 à 3 mois au congélateur.

SOUPE À L'OIGNON

Ingrédients :

3 oignons espagnols
2 c. à table de beurre ou margarine
2 c. à table de farine
2 boîtes de consommé de bœuf
4 boîtes d'eau
3 c. à table de Bovril au bœuf
1 cube d'Oxo au bœuf

Préparation :

Faire revenir les oignons dans le beurre à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Mettre de côté. Dans un autre chaudron, faire fondre le beurre, ajouter la farine et tous les autres ingrédients. Ajouter les oignons.
Cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.

Conservation :

1 semaine au réfrigérateur
3 à 4 mois au congélateur

MA RECETTE

Ingrédients :

Préparation :

Conservation :

Bœuf

BOUILLI DE LÉGUMES

Ingrédients :

2 lb de bœuf dans la palette ou cubes de bœuf
1 oignon
sel et poivre
eau
2 tranches de navet coupées en deux
6 carottes
½ chou vert
½ lb de fèves vertes ou jaunes
3 pommes de terre coupées en 2

Préparation :

Préchauffer le four à 325 F. Dans un grand chaudron, mettre la viande, l'oignon et les assaisonnements. Remplir d'eau (par dessus la viande). Laisser mijoter environ 2 heures. Ajouter le navet, les carottes, le chou, les pommes de terre et les fèves. Cuire à nouveau 45 minutes.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur.

PÂTÉ CHINOIS (4 PORTIONS)

Ingrédients :

6 pommes de terre
1 bte de conserve de maïs en crème
1 lb de bœuf haché ou reste de viande hachée
1 oignon
2 c. à table d'huile
paprika (facultatif)

Préparation :

Préchauffer le four à 350 F. Dans une casserole, faire cuire les pommes de terre; piler les patates en purée. Cuire le bœuf haché avec l'oignon. Dans un plat allant au four, déposer successivement viande, maïs, pommes de terre. Saupoudrer de paprika. Cuire au four environ 30 minutes.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur.
2 à 3 mois au congélateur.

FRICASSÉE

Ingrédients :

2 c. à table de margarine ou beurre
1 oignon
½ à 1 tasse de reste de viande (bœuf, poulet ou porc)
2 tasses d'eau
4 pommes de terre moyennes en dés
une pincée de clou de girofle (facultatif)
¼ de c. à thé de sel
poivre

Préparation :

Faire revenir, dans un chaudron, la margarine ou le beurre avec l'oignon.
Déposer la viande et faire cuire 2 minutes.
Ajouter 2 tasses d'eau et faire bouillir.
Mettre les pommes de terre et les assaisonnements.
Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur
2 à 3 mois au congélateur

CHOP SUEY À LA VIANDE

Ingrédients :

1 c. à thé de fécule de maïs
¼ de tasse d'eau
1 c. à table de margarine
¾ de lb de bœuf haché (ou poulet, ou tofu)
½ tasse de céleri en cubes
2 oignons moyens tranchés
14 oz de fèves germées
sel, poivre
3 c. à table de sauce soya

Préparation :

Délayer la fécule de maïs dans ¼ de tasse d'eau.
Faire chauffer la margarine et faire revenir la viande, le céleri et les oignons.
Ajouter les fèves germées.
Ajouter ½ tasse d'eau et la sauce soya. Cuire 5 minutes.
Incorporer la fécule de maïs délayée et couvrir.
Cuire 1 minute. Assaisonner au goût si nécessaire.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur
2 à 3 mois au congélateur

<p style="text-align: center;">MACARONI CHINOIS (3 PORTIONS)</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>1 tasse de macaroni 2 tasses d'eau ½ c. à thé de sel 2 c. à table d'huile ou margarine 1 oignon, coupé en morceaux ½ tasse de céleri coupé en morceaux ½ piment vert coupé en morceaux champignons au goût 1 tasse de restant de viande (boeuf, poulet ou porc) 3 c. à table de sauce soya (au goût)</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Faire bouillir l'eau et le sel. Ajouter le macaroni et cuire environ 9 minutes). Égoutter, mettre dans un chaudron. Dans un poêlon, mettre l'huile et faire revenir les légumes, puis ajouter la viande. Ajouter le mélange (légumes et viande) au macaroni. Ajouter la sauce soya. Sel et poivre au goût.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur 2 à 3 mois au congélateur</p>	<p style="text-align: center;">MACARONI À LA VIANDE</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>1 lb de bœuf haché 1 branche de céleri en morceaux 1 oignon en morceaux ¼ de tasse de piment (facultatif) 1 boîte de conserve de soupe aux tomates ½ boîte de jus de tomate 4 c. à table de margarine ou huile sel et poivre</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Faire revenir, dans l'huile ou la margarine, l'oignon, le piment, le céleri et le bœuf haché. Faire bouillir de l'eau avec ½ c. à thé de sel. Incorporer 2 tasses de macaroni et cuire environ 9 minutes. Égoutter. Mettre ensemble les pâtes et le mélange à viande. Ajouter la soupe et le jus de tomate. Assaisonner. Faire réchauffer.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur 2 à 3 mois au congélateur</p>
<p style="text-align: center;">PAIN DE VIANDE FAMILIAL (6 PORTIONS)</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>1 boîte (10 oz) de crème de champignon ou tomate 1 ½ lb de bœuf haché ½ tasse de chapelure ou biscuits soda écrasés finement ¼ tasse d'oignon haché fin 1 c. à table de sauce Worchestershire 1 œuf battu sel et poivre</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Dans un grand bol, bien mélanger la boîte de crème, le bœuf, la chapelure, l'oignon, la sauce Worchesterhire, l'œuf, le poivre et sel. Mettre le mélange dans un moule à pain. Cuire au four à 350 F pendant 1 ¼ heure.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur 2 à 3 mois au congélateur</p>	<p style="text-align: center;">SPAGHETTI À LA VIANDE</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>1/3 de tasse d'huile 1 oignon en morceaux 1 branche de céleri en morceaux 2 gousses d'ail écrasées 1 1/2 lb de bœuf haché mi-maigre 1 boîte de conserve de pâte de tomate (5 ½ oz) 1 boîte de jus de tomate (19 oz) 2 feuilles de laurier ½ c. à thé de piment broyé sel et poivre au goût</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Chauffer l'huile, ajouter les oignons, le céleri et l'ail. Ajouter et faire cuire le bœuf haché. Introduire les autres ingrédients. Cuire environ 1 heure.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur 2 à 3 mois au congélateur</p>

<p style="text-align: center;">CIGARES AUX CHOUX (4 PORTIONS)</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>8 feuilles de chou ¾ lb de bœuf haché mi-maigre 1 oignon émincé sel et poivre ½ boîte de soupe de tomate ½ à 1 boîte de jus de tomate</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Faire blanchir ou ébouillanter les feuilles de chou. Mettre dans un plat le bœuf et l'oignon. L'assaisonner. Prendre une feuille de chou, déposer la garniture, enrouler et piquer avec un cure-dents. Déposer dans un chaudron et ajouter la soupe aux tomates et le jus de tomate. Cuire à feu moyen pendant 1 heure.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur 2 à 3 mois au congélateur</p>	<p style="text-align: center;">RAGOÛT DE BOULETTES</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>2 lb de bœuf haché mi-maigre ou de porc 1 oignon haché finement ½ à 1 tasse de farine 4 à 5 tasses de bouillon de poulet sel, poivre, clou de girofle et cannelle</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Mettre dans un bol, la viande, l'oignon, le sel et le poivre. Façonner en boulette le bœuf haché et les enrober de farine. Faire chauffer le bouillon jusqu'à ébullition et y déposer les boulettes de viande. Baisser le feu. Faire dorer la farine dans un autre poêlon. Mélanger ¼ tasse à la fois de farine avec un peu d'eau. Lorsque bien lisse, l'ajouter au mélange viande afin d'épaissir le bouillon. Si la sauce est trop claire, reprendre le même procédé (farine et eau). Assaisonner au goût.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur, 2 à 3 mois au congélateur</p>
<p style="text-align: center;">BŒUF À L'OIGNON</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>2 lb de bœuf (rôti de palette ou autre) 1 sachet de soupe à l'oignon 1 tasse d'eau</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Laver la viande à l'eau froide. Déposer dans une marmite allant au four. Ajouter la soupe à l'oignon et l'eau. Couvrir et cuire au four à 250F pendant 4 heures.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur 2 à 3 mois au congélateur</p>	<p style="text-align: center;">MA RECETTE</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p><u>Préparation :</u></p> <p><u>Conservation :</u></p>

Porc

CÔTELETTES DE PORC (6 PORTIONS)

Ingrédients :

1 c. à soupe d'huile ou beurre
6 côtelettes de porc
1 boîte de 10 oz de crème de céleri, de poulet ou champignon
¼ de tasse d'eau

Préparation :

Enlever des côtelettes, la plus grande quantité de gras.
Faire fondre ce gras dans une poêle et y faire dorer les côtelettes.
Mettre la crème de céleri avec l'eau dans un chaudron et porter à ébullition en remuant constamment pour obtenir une sauce onctueuse.
Dans un plat allant au four, déposer les côtelettes et la sauce.
Cuire au four à 350F pendant 1 heure

Conservation :

3 à 5 jours au réfrigérateur
4 à 6 mois au congélateur

JAMBON AU FOUR (4 PORTIONS)

Ingrédients :

4 tranches de jambon
1 c. à soupe de moutarde préparée
8 tranches d'ananas en conserve

Préparation :

Badigeonner les tranches de jambon de moutarde.
Déposer dans un plat allant au four.
Couvrir de tranches d'ananas. Arroser de jus.
Couvrir et faire cuire au four pendant 30 minutes à 400F.
10 minutes avant la fin de la cuisson, retirer le couvercle.

Conservation :

1 semaine au réfrigérateur.
Ne pas congeler.

SAUCISSES GASTRONOMES (6 PORTIONS)

Ingrédients :

1 paquet de saucisse (lard et bœuf ou poulet)
1 oignon haché
1 boîte de champignon
1 c. à thé de concentré de poulet
3 c. à table de fécule de maïs dans ¼ de tasse d'eau

Préparation :

Faire bouillir les saucisses dans l'eau 10 minutes.
Jeter l'eau et faire rôtir.
Faire revenir dans le beurre l'oignon et les champignons.
Ajouter le concentré de poulet et ajouter l'eau à égalité des saucisses.
Laisser mijoter 10 minutes. Épaissir avec la fécule de maïs.
Servir avec pommes de terre et carottes en purée ou riz blanc.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur
1 à 2 mois au congélateur

FÈVES AU LARD (6 PORTIONS)

Ingrédients :

1 lb de haricots blancs
4 tasses d'eau froide
1 oignon haché
½ c. à table de sel et une pincée de poivre noir
½ c. à table de moutarde préparée
¼ de tasse de mélasse
¼ de lb de lard salé ou bacon

Préparation :

Laver les haricots dans l'eau froide. Enlever les noirs.
Faire tremper toute la nuit dans l'eau froide (mettre beaucoup d'eau pour bien les recouvrir).
Le lendemain matin, égoutter les haricots et jeter l'eau.
Dans un gros chaudron, mettre les haricots et les 4 tasses d'eau. Ajouter les assaisonnements.
Placer le lard salé sur le dessus.
Couvrir et cuire à 250F pendant 7 heures.
Une heure avant de servir, enlever le couvercle pour faire brunir.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur, 2 à 3 mois au congélateur

Poulet ou dinde

POULET ET BOUILLON DE POULET

Ingrédients :

poulet de 3 lb
1 oignon haché
poivre
fines herbes

Préparation :

Poulet :

Laver le poulet. Enlever le sac à l'intérieur et bien rincer.

Mettre dans un chaudron allant au four. Mettre le poivre et les fines herbes. Placer l'oignon à l'intérieur.

Cuire à 350F, pendant 30 minutes par livre (exemple : 1 ½ heure pour un poulet de 3 lb).

Bouillon :

Dans un grand chaudron, mettre les os de poulet et recouvrir d'eau. Ajouter 1 oignon, 1 branche de céleri, sel et poivre au goût. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux, environ 1 heure. Couler le bouillon. Lorsque refroidi, dégraisser. Utiliser pour soupe ou sauce.

Conservation :

2 à 3 jours au réfrigérateur, 6 mois au congélateur

VOL-AU-VENT AU POULET

Ingrédients :

6 vol-au-vent surgelés
2c. à table de margarine ou beurre
1 boîte (10 oz) de crème de poulet ou crème de champignon
½ tasse de lait
1 boîte de conserve de macédoine
1 tasse de poulet en cubes

Préparation :

Préchauffer le four et faire cuire les vol-au-vent selon les indications sur l'emballage. Garder au chaud.

Mélanger la soupe avec le lait.

Faire chauffer sans bouillir. Ajouter la macédoine et le poulet. Verser le mélange sur les vol-au-vent.

Conservation :

1 à 2 jours au réfrigérateur
6 mois au congélateur

POULET EN SAUCE (4 PORTIONS)

Ingrédients :

4 cuisses ou 4 poitrines
1 boîte de crème de poulet ou de céleri ou de champignons
Une pincée de romarin (facultatif)
Piment vert pour garnir

Préparation :

Dans un plat allant au four, disposer le poulet la peau sur le dessus.

Cuire au four à 375F pendant 40 minutes.

Verser la soupe sur le poulet.

Cuire au four 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose.

Conservation :

1 à 2 jours au réfrigérateur
6 mois au congélateur

POULET AU MIEL

Ingrédients :

4 à 5 cuisses ou poitrines de poulet
1 tasse de ketchup
½ tasse de sauce chili
½ tasse de miel liquide
1 c. à thé d'origan (facultatif)
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de sel

Préparation :

Laver le poulet. Déposer dans un plat allant au four.

Mélanger tous les autres ingrédients ensemble pour faire une sauce. Étendre la sauce sur le poulet.

Cuire à 350F pendant 1 heure.

Pour varier : mettre de la crème de brocoli à la place de la sauce ci-haut mentionnée.

Conservation :

1 à 2 jours au réfrigérateur
6 mois au congélateur

Poissons

FILET DE POISSON

Ingrédients :

1 lb de filet de sole
 1 pincée de poivre
 1 c. à table de farine
 1 c. à table de beurre ou margarine
 1 c. à table de jus de citron
 1 c. à thé de persil

Préparation :

Assaisonner les filets de poisson avec le poivre et les enfariner.
 Dans un poêlon, faire revenir les filets de sole dans le beurre ou la margarine.
 Ajouter le jus de citron et le persil.

Servir avec la sauce qui suit.

Sauce tartare : ½ tasse de mayonnaise
 ¼ tasse de relish
 quelques gouttes de jus de citron

Conservation :

Consommer le plus tôt possible.

CROISSANTS SURPRISE (4 PORTIONS)

Ingrédients :

1 paquet de pâte Pillsbury (8 morceaux en triangle)
 1 boîte de 7.5 oz de saumon ou de thon ou de poulet
 1 œuf cuit dur
 1 tasse de fromage râpé
 1/3 tasse de céleri
 2 à 3 champignons
 ¼ tasse de mayonnaise

Préparation :

Placer la pâte dans des moules à muffins.
 Mélanger tous les autres ingrédients.
 Déposer dans la pâte.
 Cuire à 350F pendant 20 minutes.

Conservation

2 à 3 jours au réfrigérateur
 2 à 3 mois au congélateur

SOLE DIJONNAISE (4 PORTIONS)

Ingrédients :

1 lb de filet de sole ou autres
 2 c. à table de moutarde de Dijon ou moutarde préparée
 ½ piment vert coupé en dés
 1 oignon haché fin
 ¼ tasse de lait
 4 c. à thé de jus de citron
 1/3 tasse de fromage
 paprika au goût

Préparation :

Déposer le poisson dans un plat allant au four.
 Badigeonner de moutarde.
 Mettre le piment et l'oignon.
 Ajouter le lait et le jus de citron.
 Parsemer de fromage râpé et de paprika.
 Cuire au four à 375F pendant 20 minutes.

Conservation :

2 jours au réfrigérateur

PÂTÉ DE SAUMON

Ingrédients :

5 patates grosseur moyenne
 oignon
 sel et poivre
 lait
 1 boîte de saumon (7.5 oz)

Préparation :

Faire cuire les patates dans l'eau bouillante salée.
 Faire une purée en ajoutant du lait, les assaisonnements et le saumon.
 Mettre dans une abaisse de pâte (voir recette incluse).
 Recouvrir d'une autre abaisse.
 Cuire à 450F pendant environ 20 à 30 minutes.

Conservation :

3 à 4 jours au réfrigérateur
 2 à 3 mois au congélateur

Mets sans viande

<p style="text-align: center;">CHOU-FLEUR GRATINÉ</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>1 chou-fleur en bouquet 1 tasse de sauce béchamel (voir recette incluse) ¼ tasse de parmesan râpé</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Dans un chaudron, mettre 2 tasses d'eau et une marguerite. (sans marguerite, faites cuire directement dans l'eau). Porter à ébullition. Ajouter le chou-fleur en bouquet. Cuire environ 5 minutes. Mettre dans un plat allant au four. Verser la sauce et le fromage. Cuire à 375F jusqu'à ce que le fromage fonde.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur</p>	<p style="text-align: center;">CRÊPES (5 CRÊPES)</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>1 tasse de farine 1 œuf 1 tasse de lait pincée de sel 1 c. à table graisse</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Mêler l'œuf avec la farine et le sel. Ajouter le lait et brasser jusqu'à lisse. Mettre dans un poêlon, la graisse jusqu'à très chaude. Déposer le mélange, environ ¼ tasse à la fois. Faire dorer et retourner. Servir avec de la cassonade ou du sirop d'érable.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur</p>
<p style="text-align: center;">GALETTES DE SARRASIN</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>1 tasse de farine de sarrasin 1 ¾ tasse d'eau ½ c. à thé de sel ⅓ c. à thé de bicarbonate de soude</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Verser les ingrédients secs dans un bol. Incorporer l'eau graduellement en mélangeant bien jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Cuire sur une plaque très chaude. Graisser la poêle pour ne pas que ça colle.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur</p>	<p style="text-align: center;">OMELETTE SOUFFLÉE</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>4 jaunes d'œuf 4 blancs d'œuf 2 c. à table de beurre 2 c. à table de farine 1 tasse de lait 2 oignons ½ c. à thé de sel 1 pincée de poivre</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Lorsque la sauce est lisse et crémeuse ajouter les oignons, le sel et le poivre. Ajouter les jaunes d'œuf battus à la sauce tout en fouettant fortement. Incorporer avec soin les blancs d'œufs battus en neige. Verser dans la casserole beurrée. Cuire à 350F pendant environ 30 à 40 minutes.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>2 à 3 jours au réfrigérateur</p>

<p style="text-align: center;">ŒUFS DURS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre les œufs dans une casserole. 2. Couvrir d'eau froide. 3. Bouillir sans couvrir pendant 7 minutes. 4. Retirer la casserole du feu. 5. Refroidir les œufs dans l'eau froide. 6. Écailler. <p style="text-align: center;">ŒUFS EN SAUCE BLANCHE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compter deux œufs durs par personne. 2. Préparer une recette de sauce béchamel (voir recette incluse) 3. Couper les œufs durs en quatre ou en rondelles. 	<p style="text-align: center;">SALADE RAFRAÎCHISSANTE (6 PORTIONS)</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>1 laitue 8 oz d'épinards 8 oz de petits pois surgelés 2 tasses de fromage râpé 1/3 tasse d'échalotes 6 œufs durs</p> <p><u>Vinaigrette :</u></p> <p>1 tasse de mayonnaise 1 tasse de yogourt 1 gousse d'ail sel et poivre</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Laver, assécher et déchiqeter laitue et épinards. Couper les échalotes finement. Trancher les œufs en rondelle. Placer tous les ingrédients dans un bol à salade.</p> <p>Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et verser la quantité désirée au moment de servir.</p>
<p style="text-align: center;">COUSCOUS AUX LÉGUMES (10 PORTIONS)</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>1 boîte de 10 oz de bouillon de poulet ou bouillon maison (voir recette incluse) 1 1/2 tasse de couscous non cuits 2 c. à soupe d'huile 1 tasse de champignons 1 tasse d'oignons hachés 1 tasse de carottes en rondelles 1 c. à thé de gingembre frais râpé (facultatif) 2 gousses d'ail hachées fines 1 c. à table de sauce soya 1 c. à table de jus de citron</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Dans une casserole, amener le bouillon à ébullition. Retirer du feu. Incorporer le couscous. Couvrir, laisser reposer 5 minutes. Dans un poêlon, à feu moyen, mettre l'huile et faire cuire les champignons, les oignons, les carottes, le gingembre et l'ail. Incorporer la sauce soya et le jus de citron. Ajouter le couscous. N.B. le couscous peut être remplacé par du riz.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>3 à 4 jours au réfrigérateur, 2 à 3 mois au congélateur</p>	<p style="text-align: center;">PAIN DORÉ</p> <p><u>Ingrédients :</u></p> <p>2 œufs 4 c. à table de lait 1 pincée de sel 5 tranches de pain 1 c. à table de sucre</p> <p><u>Préparation :</u></p> <p>Battre les œufs, ajouter le lait, le sel et le sucre. Tremper les tranches de pain dans ce mélange, une par une. Dorer dans la poêle. Servir tel quel ou avec du sirop d'érable ou de la cassonade.</p> <p>N.B. Idéalement, prendre un poêlon en téflon, sinon graisser pour éviter que ça colle.</p> <p><u>Conservation :</u></p> <p>Déguster le plus tôt possible.</p>

Desserts

CROUSTADE AUX POMMES

Ingrédients :

4 ½ tasses de pommes en petits morceaux (ou autres fruits)
½ tasse de sucre
2 c. à thé de jus de citron
2 c. à table d'eau
4 c. à table de beurre
⅓ tasse de farine
¾ tasse de gruau
⅓ tasse de cassonade

Préparation :

Déposer les pommes dans un moule 8X8 (idéalement un plat en Pyrex).
Saupoudrer de sucre.
Mêler le jus de citron et l'eau, verser sur les pommes.
Défaire le beurre en crème.
Ajouter graduellement le sucre brun, incorporer la farine et le gruau.
Déposer cette garniture sur les pommes.
Cuire à 375F pendant 35 minutes.

GÂTEAU BLANC LÉGER

Ingrédients :

3 œufs
1 tasse de sucre
1 tasse de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
½ tasse de lait chaud

Préparation :

Monter les œufs en mousse.
Ajouter le sucre graduellement.
Brasser jusqu'à jaune pâle.
Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait chaud.
Cuire à 350F pendant environ 20 à 30 minutes.

POUDING AU RIZ

Ingrédients :

½ tasse de riz long, non cuit (ne jamais utiliser de riz instantané pour cette recette)
4 tasses de lait
1 tasse de sucre ou cassonade
1 c. à thé de vanille

Préparation :

Déposer dans un plat allant au four (idéalement en pyrex), le riz, le lait, le sucre, la vanille.
Mélanger le tout avec une fourchette.
Mettre au four à 250F pendant 2 ½ heures.
Mélanger à deux reprises après ½ heure de cuisson.
Servir chaud ou froid avec de la cassonade, des confitures ou du sirop.

PAIN AUX BANANES

Ingrédients :

1 ½ tasse de farine
1 c. à thé de soda
½ c. à thé de sel
½ tasse de graisse ou margarine
1 tasse de sucre
1 œuf
1 tasse de bananes mûres écrasées
1 c. à thé de vanille
½ tasse de lait avec 1 c. à thé de vinaigre
½ tasse de noix ou de raisins.

Préparation :

Défaire en crème la graisse ou la margarine avec le sucre.
Ajouter l'œuf, bien battre.
Incorporer les bananes, la vanille et le lait.
Mélanger ensemble la farine, le soda, le sel et ajouter le tout au mélange liquide.
Mettre les noix.
Verser le mélange dans un moule à pain graissé.
Cuire au four à 350F pendant 1 heure.

CARRÉS AUX ANANAS

Ingrédients :

1^{er} mélange :

2 ½ tasses de biscuits Graham émiettés
½ tasse de beurre fondu

2^e mélange :

½ tasse de beurre mou
1 ½ tasse de sucre en poudre
2 œufs

3^e mélange :

1 boîte d'ananas broyés
1 tasse de crème à fouetter 35 %
½ tasse de biscuit Graham émietté

Préparation :

Préchauffer le four à 325F.
Graisser un plat carré de 9 pouces.
Dans une casserole, faire fondre le beurre du 1^{er} mélange.
Ajouter 2 tasses de biscuits émiettés.
Étendre au fond du plat en pressant fortement.
Cuire au four 15 minutes. Par la suite, laisser refroidir.
Réduire le beurre en crème du 2^e mélange.
Incorporer le sucre en poudre, les œufs non battus et mélanger bien.
Verser sur la 1^{re} préparation.
Égoutter les ananas.
Fouetter la crème et ajouter les ananas.
Disposer sur les préparations 1 et 2.
Saupoudrer avec la ½ tasse du reste de biscuits.
Conserver au froid.

POUDING ÉCLAIR AUX RAISINS

Ingrédients :

1 tasse de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse de lait
2 c. à table de graisse
1 tasse de raisins
2 c. à table de sucre

Sauce : 1 tasse de cassonade
2 c. à table de beurre
1 ¾ tasse d'eau chaude

Préparation :

Défaire en crème la graisse.
Ajouter tous les autres ingrédients.
Déposer cette pâte dans un plat allant au four.
Verser le mélange liquide à la pâte.
Cuire au four à 375F pendant environ 35 à 40 minutes.

MA RECETTE

Ingrédients :

Préparation :

Conservation :

MA RECETTE

Ingrédients :

Préparation :

Conservation :

Divers

PÂTE À TARTE (1 TARTE)

Ingrédients :

1 tasse de farine de blé entier ou à pâtisserie
 1 pincée de sel
 ¼ tasse d'huile
 3 c. à soupe d'eau

Préparation :

Mettre la farine et le sel dans une assiette à tarte de 9 pouces.
 Étaler avec une fourchette.
 Bien mélanger l'eau et l'huile et verser sur la farine.
 Étaler la pâte avec les doigts.
 Cuire à 425F jusqu'à doré.

PÂTE À TARTE (5 TARTES)

Ingrédients :

4 tasses de farine
 1 c. à table de sel
 1 lb de graisse
 1 tasse d'eau glacée
 1 c. à table de vinaigre
 1 œuf

Préparation :

Mélanger la farine, le sel et la graisse jusqu'à ce que tout soit défait.
 Dans une tasse à mesurer, mettre le vinaigre, l'œuf et l'eau. Mettre en liquide.
 Incorporer graduellement le mélange liquide au mélange farine, sel et graisse.
 Ne pas trop manipuler.
 Réfrigérer pendant 2 heures avant d'abaisser la pâte.
 Cuire à 425F.

Conservation :

5 à 6 mois au congélateur

SAUCE BÉCHAMEL

Ingrédients :

Sauce moyennement épaisse :

2 c. à table de beurre
 2 c. à table de farine
 1 tasse de lait
 sel et poivre

Sauce épaisse :

3 c. à table de beurre
 3 c. à table de farine
 1 tasse de lait
 sel et poivre

Préparation :

Faire fondre le beurre.
 Ajouter la farine et brasser.
 Ajouter le lait.
 Cuire à feu moyen.
 Brasser sans arrêt jusqu'à épaississement (environ 10 minutes).

Conservation :

3 jours au réfrigérateur

MUFFINS AU SON ET YOGOURT

Ingrédients :

1 tasse de farine
 ¾ tasse de son
 ½ c. à thé de sel
 1 c. à table de soda
 1 tasse de yogourt ou 1 tasse de lait
 1 c. à table de vinaigre
 1 œuf battu
 2 c. à table de miel
 1 c. à table d'huile
 4 c. à table de raisins secs

Préparations :

Mélanger les ingrédients secs.
 Mélanger les liquides.
 Incorporer le liquide aux ingrédients secs.
 Bien mélanger.
 Mettre la préparation dans des moules à muffins.
 Cuire à 425F pendant 15 à 20 minutes.

Table de conversion métrique

Mesure pour les liquides			Mesure pour les solides		
Mesures anglaises	Onces (oz)	Métrique (mesures approximatives)	Mesures anglaises	Livres (lb)	Métrique (mesures approximatives)
2 cuillères à table	1 oz	¼ décilitre	1 once	1/16 livre	30 grammes (g)
¼ tasse (4c. à table)	2 oz	½ décilitre	4 onces	¼ livre	115 g
½ tasse	4 oz	1 décilitre	8 onces	½ livre	222 g
1 tasse	8 oz	¼ litre	12 onces	¾ livre	340 g
2 tasses (1 chopine)	16 oz	½ litre	16 onces	1 livre	450 g
4 tasses (1 pinte)	32 oz	1 litre	18 onces	1 1/8 livres	500 g
			36 onces	2 ¼ livres	1000 g ou 1 kg
			Kg = kilogramme		



Références

- *Tu pars en appartement*, Centre jeunesse de Québec.
- *Je pars en appartement*, Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie (ACEF).
- *Cuisiner de façon pratique et économique*, Le Centre jeunesse de la Mauricie et du Centre-du-Québec
- Texte de loi concernant « Le Bail », site Internet de la Régie du logement (www.gouv.qc.ca).
- Demande d'assistance-emploi, site Internet du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.
- *Les premiers soins*, extrait du guide *Les soins d'urgence* de la Corporation professionnelle des infirmiers et infirmières auxiliaires du Québec.