



**Le Centre-Femmes de Lotbinière**  
**vous ouvre ses portes au 139 principale à St-Flavien**  
*du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30 et le vendredi sur rendez-vous.*  
Pour toutes informations ou commentaires, vous pouvez nous rejoindre  
**au 728-4402**

La prochaine parution de votre journal l'Inform'Entr'Elles **sortira en septembre 2003**. Il sera disponible dans le réseau des Caisses populaires Desjardins, dans les bibliothèques municipales, les organismes communautaires, les cliniques médicales et chez différentes coiffeuses. Si vous désirez recevoir des copies supplémentaires de votre journal, n'hésitez pas à nous contacter.

La meilleure façon de recevoir une édition de votre journal est de devenir membre du Centre-Femmes. Ainsi vous le recevrez par la poste.

# *Le journal du Centre-Femmes de Lotbinière* **L' INFORM' ENTR' ELLES**

**Bénévole de l'année**  
**Nouveaux livres**  
**Voyage**



**Mai 2003**

# Sommaire

Nouvelles du Centre	02-03
Nos droits: Le testament	04
Notre bénévole de l'année	05
Nous y étions	06
Journée internationale des femmes	07-08
Voyage	09
Mot des cuisines	10
Recette	10
Les femmes collaboratrices en entreprise	11
Rencontre thématique	12
Bricolage	12
Témoignage	13
Nouveaux livres	14
Potins	14
Soigner les petits bobos	15
Mon coup de coeur	16
Bonne fête à toutes nos membres	17
Bon d'adhésion	18
Le Net	18



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon	Annick Marceau	Nathalie Rousseau
Audrey Paquet	Marilyn Shallow	ainsi que plusieurs autres bénévoles

Bonjour,  
Par la présente, j'adhère comme membre du Centre-Femmes de Lotbinière. Je joins la somme de 5,00\$

Nom: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Adresse complète: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Date d'anniversaire: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Adresse de retour  
139, rue Principale  
St-Flavien, Qc  
G0S 2M0



## Chronique Internet

**Sites intéressants :**



[www.fraternet.com/femmes/](http://www.fraternet.com/femmes/)

[www.jardiner-facile.com/](http://www.jardiner-facile.com/)

**Pour tout savoir sur les droits et la condition des femmes dans le monde :**

Classé par continent puis par pays, un résumé du droit des femmes.

Des chiffres clé, des statistiques...

Un bilan de l'année au niveau mondial.

**Pour trouver mille trucs :**

Sur le jardinage intérieur et extérieur, plantes, arbres et arbustes...

Aussi, accès aux liens cuisiner-facile, décoration et bricolage-facile.



**Dans une adresse de site Internet; .com signifie site commercial, .ca – site canadien, .qc – site québécois, .gouv – site gouvernemental.**

## Bonne fête à nos membres

Mai		Juin	
Marianne St-Onge	03	Rose-Hélène Boudreau	01
Janine Laliberté	04	Suzanne Larochelle-Bédard	02
Véronique Boisvert	16	Claudette Turcotte	06
Pauline Bilodeau	17	Diane Malo	11
Jacqueline Henri	17	Louissette Hébert	11
Catherine Fauteux	18	Jeannine Dubois	14
France Cayer	18	Audrey Gingras	14
Claudette Olivier-Dubois	18	Sylvie Beaudoin	21
Renée Picard	25	Huguette Gingras	23
Jacinthe Charron	26	Jeanne Trépanier	26
Louise Leclair	27	Gisèle Garon	27
Thérèse Gourde	28	Denise Biron	28
Adrienne Mercier	30		
Michèle Boudreault	30		
Marie-Thérèse Turgeon	31		
Juillet		Août	
Sandra St-Germain	06	Nancy Dubois	01
Sylvie Roy	09	Lucille Boucher	02
Jeanne D'Arc Samson	14	Martine Turgeon	13
Nathalie Lafèche	18	Johanne Martineau	15
Doris Desjardins	18	Jocelyne Lapointe	20
Évelyne Rousseau	19	Cécile Baron	21
Lise Guay	20	Marie-Rose Grégoire	26
Doris Trachy	22	Laurette Moreau	27
Chantal Croteau	25	Marie-Jeanne Rousseau	27
France Blanchet	27	Georgia Bisson	31

## Mot de la coordonnatrice



### Les joles d'être propriétaire...



Nous avons eu **deux dégâts d'eau en deux mois** : une fois l'évier et l'autre le toit. Les deux fois, c'était dans la cuisine. On va donc devoir faire remplacer le couvre-plancher. J'espère que notre tour de dégât est fait pour les vingt prochaines années.

### Projet agrandissement



Au conseil d'administration de février, nous avons décidé de **poursuivre les démarches** pour notre projet d'agrandissement. Nous sommes donc à voir les possibilités de financement, les plans, etc. Nous aimerions faire ça pendant l'été.

### Livret d'accueil



Nous avons lancé lors de la journée internationale des femmes un livret d'accueil **pour les membres du Centre**. Ce document, tout en couleur, permet aux femmes de mieux connaître notre organisme. Toutes les membres actuelles l'ont reçu par la poste et il sera remis à toutes les nouvelles membres du Centre.



## Des départs... et des retours

Nous sommes constamment en réorganisation au niveau des ressources humaines. Il y a eu tout d'abord le départ d'**Annick** en janvier. Elle travaille maintenant à temps plein dans un groupe de femmes à Québec. Nous lui souhaitons plein de succès dans ce nouvel emploi.



Annick

**Sandra**, s'est jointe à nous en janvier. Elle fait un stage d'une journée par semaine qui se terminera en mai.



Sandra

**Suzie** s'est jointe à l'équipe après Noël. Elle donne le cours d'initiation à l'informatique.



Suzie

Quant à **Marylin**, son départ pour son congé de maternité s'est fait en début avril. Nous lui souhaitons un beau gros bébé tout en santé. Pendant son absence, c'est Audrey qui va s'occuper des cuisines collectives, au moins jusqu'en juin.



Martine



Marylin



Audrey

## Mon coup de coeur

J'ai eu un coup de cœur pour la **maison des naissances Mimosa de St-Romuald**. J'ai fait mon suivi de grossesse là et la relation avec ma sage-femme a changé beaucoup de choses dans ma vie. Ça m'a fait prendre conscience du pouvoir que l'on a en nous et que l'on doit prendre sur ce qui nous arrive.



Audrey

Moi, c'est l'émission «**L'Épicerie**» à **Radio-Canada** le vendredi soir à 19h. Je n'aime pas les petites mises en scène des animateurs, mais j'aime les reportages où l'on teste des produits. L'émission nous donne plein d'informations sur les aliments (valeur nutritive, meilleurs prix, stratégie de vente, accessoire de cuisine, etc.).



Martine



J'ai un coup de cœur pour **ABC Lotbinière**.

C'est un groupe qui nous aide avec notre français. Moi ça fait quelques années que j'y vais et ça m'a permis de maintenir et d'améliorer mon français, de voir du monde, d'apprendre l'ordinateur et maintenant je vais même sur Internet. Merci à Jeannine d'ABC.

Claire



Moi c'est **OLO** (Orange-lait-œuf). Ce programme est là pour aider les femmes enceintes à faibles revenus à bien s'alimenter. On nous donne des coupons pour les œufs, des étiquettes pour les sacs de lait et l'infirmière nous donne du jus lorsqu'elle vient à la maison. C'est un peu gênant au début mais ce programme ça nous donne une chance. Mario et Agathe du CLSC nous donnent un bon coup de main.



Sylvie

## Soigner les petits bobos de nos enfants



Le 25 février dernier a eu lieu cette conférence organisée par le Centre-Femmes en collaboration avec le CPE L'Envol et la pharmacie Kirouac et Lavoie. Les pharmaciens nous expliquaient comment faire face aux petites maladies ou malaises de nos enfants. Nous avons pu apprendre plein de choses. En voici quelques-unes :

### Acheter des petits formats

-On est mieux d'acheter des petits formats d'alcool, peroxyde ou de médicaments parce qu'une fois le contenant ouvert, ça se détériore rapidement.

### Sur une éraflure

-D'abord bien nettoyer la plaie à l'eau et mettre de la Bétadine ou de la Proviodyne. Ces produits sont plus conseillés que de la teinture d'iode ou du Mercurochrome.

### Les aliments qui aident pour aller à la selle

-Jus de pruneaux, pruneaux, raisins, céréales de son, pain de blé.

### Les aliments qui aident à combattre la diarrhée :

-Bananes, pommes, carottes, riz.

### Vieux médicaments

-On peut et même on devrait rapporter nos vieux médicaments à la pharmacie pour protéger l'environnement. C'est gratuit!

### Sacs de glaçons

-C'est pratique de garder des sacs de glaçons au congélateur pour les bleus ou les entorses.

### Humidité

-Garder la maison à au moins 40, ça soulage bien des petits problèmes (la peau sèche, les problèmes respiratoires, rhumes, nez sec, etc).

### Brûlure

-On met de l'eau froide, jamais de gras.

### Ampoule (cloche d'eau)

-On ne perce pas ça... car tant que la peau est dessus, on risque moins que ça s'infecte.



Martine



## NOS DROITS

### Le testament

Sans être obligatoire, le testament permet à celui ou celle qui en fait un de décider à qui iront ses biens lors de son décès. **En l'absence de testament, c'est la loi qui détermine les héritiers** légaux, c'est-à-dire ceux et celles qui hériteront des biens de la personne décédée. Ceux-ci sont choisis parmi les proches de la personne décédée : époux, épouse, parents, enfants, frères et sœurs. **La conjointe ou le conjoint de fait n'est pas héritier légal.**

Les parents d'un enfant mineur peuvent, par testament, désigner un tuteur ou une tutrice au cas où ils décèderaient tous les deux avant que leur enfant atteigne la majorité. Si un seul des deux parents meurt, la tutelle revient à l'autre parent.

Il y a **trois formes** de testaments reconnus au Québec: **olographe, devant témoins et notarié.**

**Le testament olographe** est le plus simple à faire, il ne coûte rien, il est écrit et signé sans témoin. Toutefois, il comporte certains inconvénients : il peut facilement être perdu ou difficile à trouver, il peut être détruit accidentellement ou volontairement, il risque d'être mal interprété ou contesté, il doit être vérifié par un tribunal après le décès où une ou un **juge décidera de sa validité** et la vérification du testament entraîne **des frais** et des délais pour la succession.

**Le testament devant témoins** présente à peu près les mêmes avantages et inconvénients que le testament olographe. Sa particularité est qu'il **nécessite la signature de deux témoins** qui doivent être majeurs et ne pas avoir de droit d'héritier.

**Le testament notarié** quant à lui présente plus d'avantages que d'inconvénients : il n'a pas à être vérifié par une ou un juge, **il peut être obtenu immédiatement après le décès**, cette formule permet de bénéficier des conseils du ou de la notaire, le ou la notaire s'assure que le testament est bien rédigé et il n'y a aucun risque de perte. Le seul inconvénient du testament notarié est qu'il entraîne le paiement d'honoraires qui peuvent varier selon la complexité de celui-ci.

**Un testament demeure en vigueur** tant qu'il n'a pas été révoqué par la personne qui l'a fait ou tant qu'il n'a pas été déclaré nul par le tribunal.

**Source :** Femmes et famille, suivez le guide, Collection La Gazette des femmes, Conseil du statut de la femme, 1999. (document disponible en consultation au Centre-Femmes)



## Notre bénévole de l'année

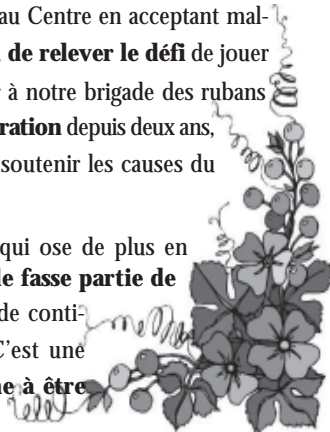


Cette année nous avons choisi **Mirelle Courcy** pour être notre bénévole de l'année. Mère de 5 enfants et grand-mère une fois, elle habite St-Agapit.

Depuis près de 10 ans, Mirelle fréquente le Centre-Femmes. **Au fil des années son implication a fait sa marque.** Cette année plus particulièrement, elle nous a démontré son attachement au Centre en acceptant malgré sa gêne, **de relever le défi** de jouer

notre mère Noël ainsi que de participer à notre brigade des rubans blancs. **Membre du conseil d'administration** depuis deux ans, elle s'est montrée bien disponible pour soutenir les causes du Centre.

Mirelle est **une femme courageuse** qui ose de plus en plus. Nous sommes bien **fières qu'elle fasse partie de notre équipe** et nous lui souhaitons de continuer à foncer pour faire sa place. C'est une femme remplie de potentiel **qui gagne à être connue.**



## Nouveaux livres



Voici la liste des **nouveaux livres**. Venez consulter la bibliothèque du Centre, elle contient plus de 700 volumes. Il est possible à nos membres **d'emprunter gratuitement** les livres pour une période d'un mois.

- \*Mères-filles **une relation à trois**, *Caroline Eliacheff et Nathalie Heinich*
- \*Les enfants de 1 à 3 ans *Holly Benett et Teresa Pitman*
- \*Les enfants de 3 à 5 ans *Holly Benett et Teresa Pitman*
- \*Les enfants de 6 à 8 ans *Holly Benett et Teresa Pitman*
- \*Les enfants de 9 à 12 ans *Holly Benett et Teresa Pitman*
- \*Les ravages de la mode, *Linda Basque*
- \*Domaine Joly-De-Lotbinière, **le guide des jardins du Québec**
- \*Le monde entre nos mains! **Commerce équitable**, *Carrefour Tiers-Monde*
- \*Le Guide Canadien des médicaments, *Association Médicale Canadienne*
- \*De l'estime de soi à l'estime du soi, *Jean Monbourquette*
- \*Leçon de vie, *Elisabeth Kübler-Ross et Davide Kessler*



## Potins

- Félicitations à **Céline** qui va devenir grand-maman à l'automne.
- Bonne chance à **Julie** qui s'est trouvée un nouvel emploi.
- Prompt rétablissement à **Solange**.
- Beaucoup de bonheur à **Mélanie** qui a eu une belle petite fille.
- Bravo à **Katie** qui a suivi une formation.
- Bonne chance à **Suzie** qui travaille très fort à lancer une entreprise.
- Tous nos vœux de bonheur à **Martine** qui se mariera en août prochain.
- Merci à **nos bénévoles** qui nous ont soutenu tout au long de l'année. Elles sont plus de soixante.
- Le Centre** a maintenant son **site WEB**. Consultez le au [www.cflotbiniere.fr.st](http://www.cflotbiniere.fr.st)





## Témoignage *Une longue route...*



Je viens d'une famille où l'on travaillait beaucoup. J'ai marié un homme pour qui c'était aussi le travail qui comptait plus que tout. **Jusqu'à 40 ans je ne m'étais pas trop posée de questions**, je ne me sentais pas bien mais je n'avais pas connu autre chose. C'est en commençant à fréquenter le Centre-Femmes et en rencontrant d'autres femmes que j'ai découvert qu'il existait autre chose dans la vie...

Mais une fois que j'ai découvert ça, **ma vie ne pouvait plus être la même...** Je n'étais pas bien et j'aurais voulu que ça change dans ma vie. J'ai quitté mon conjoint et je suis revenue quelques fois. **À chaque fois, je m'épuisais...** je dépensais plein d'énergie à partir et à espérer un changement dans ma situation. Les épisodes de violence étaient de plus en plus fréquents.

Finalement, c'est **en allant dans une maison d'hébergement** pour femmes que j'ai eu une aide qui m'a permis de faire le point et de me reconstruire petit à petit. J'étais tellement épuisée... Je tiens à dire aux femmes qu'il y a des maisons d'hébergement qui **peuvent nous aider**, moi j'aurais aimé ça le savoir plus tôt.

Il y a **deux types de maisons d'hébergement** : certaines uniquement pour des femmes sans enfants et d'autres pour femmes et enfants. Il y a des maisons pour femmes en difficulté ou qui vivent de la violence conjugale. On peut y demeurer quelques mois selon le besoin de chaque femme. **Je vous donne quelques noms de maisons ainsi que leur numéro de téléphone:**

-Maison des femmes de Québec 522-0042  
 -La Jonction pour elle 833-8002  
 -Maison Kinsmen Marie-Rollet 688-9024  
 -Maison Hélène Lacroix 527-4682



Aujourd'hui je vais bien, je n'ai aucun regret du choix que j'ai fait. J'espère que mon histoire pourra aider d'autres femmes.

*Elfe (pseudonyme)*



## NOUS Y ÉTIONS...



### Formation pour une meilleure gestion

En janvier et février, Martine a participé avec plusieurs coordonnateurs de groupes communautaires de Lotbinière à cette formation de 4 jours. Les thèmes abordés étaient les suivants : Stratégies de communication, Devenir maître de son temps, Le partage de la vision, Assumer son leadership, Gérer l'équipe, Le Développement de marché et Nous entendre.

### Lancement de la Corporation de Développement Communautaire (CDC)



C'est sous la forme d'un défilé de la mode communautaire qu'a eu lieu le dévoilement du logo de la CDC le 18 février. La Corporation regroupe environ une dizaine de groupes communautaires de notre région.

### Lancement de l'étude « Le communautaire, la nouvelle économie sociale et leurs retombées en région Chaudière-Appalaches »

Cette étude a été menée par un professeur de l'Université Laval, on y apprend entre autres; qu'environ 828 personnes sont rejointes par chaque organisme, que nous passons beaucoup de temps en campagne de financement pour peu de résultats et que l'on retrouve majoritairement des femmes dans les groupes.

### Séances d'informations sur le pacte rural au restaurant Larry le 5 mars



Le pacte rural, c'est une entente entre le gouvernement du Québec et la MRC de Lotbinière en vertu de la politique nationale de la ruralité. Le pacte prévoit que 1 037 818\$ seront alloués dans notre région sur une période de 5 ans. L'argent sera dépensé dans des projets touchant un des 5 sujets suivants : la famille, la jeunesse, le logement, l'emploi et la formation, la culture et le patrimoine.

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Partout à travers le monde, à chaque année, **des milliers de femmes célèbrent** la journée internationale des femmes. Cette journée nous permet de prendre un moment d'arrêt et de réfléchir à tout le progrès que les femmes ont fait pour vivre dans une société égalitaire. Cependant, elle nous permet également de réaliser les pas qu'il nous reste à franchir pour vivre dans **un monde sans violence, sans guerre, sans pauvreté; un monde où l'égalité serait une réalité.**



**Dimanche le 9 mars dernier**, à Laurier-Station, plusieurs femmes de Lotbinière ont participé à notre brunch pour souligner la journée internationale des femmes. L'activité a réuni **42 femmes** et a permis à plusieurs d'entre elles de se découvrir des talents de comédiennes!

Le **comité d'organisation** de la journée était composé cette année de Nicole Dufour, Janice Hamel, Louise Leclair, Chantale Olivier, Sylvie Roy, Nathalie Talbot et Audrey Paquet.



Des membres du comité organisateur

Pour l'occasion, **des petits abreuvoirs avec oiseaux** ont été confectionnés par des bricoleuses du Centre-Femmes. Denise Baron, France Blanchet, Rita Fortin et Jeanne Trépanier ont généreusement donné de leur temps pour que **chaque femme puisse repartir de l'activité avec un petit souvenir.** Merci beaucoup à ces femmes pour leur participation à la réussite de cette journée.



## Rencontre Thématique

**Maigrir n'est pas un jeu...**  
**Mercredi 20 mai à 19h00 au CLSC**

Une rencontre sur les régimes et leurs enjeux pour toutes celles qui sont préoccupées par leur poids.

**Personnes ressource:** *Agathe Beaumont*, diététiste au CLSC et *Martine Turgeon* du Centre-Femmes

**\*\*\*S.V.P. confirmez votre présence au 728-4402\*\*\***



**DERNIER  
DE LA SAISON**

## Bricolage

**Mercredi le 21 mai à 13h15**

Pour l'occasion deux bricolages sont prévus



**Un signet et une fontaine décorative pour les oiseaux**

Possibilité d'avoir du matériel sur place.

**Matériel pour le signet:**

- Carton assez rigide
- Peinture
- Cordon

**Matériel pour la fontaine:**

- Cups de lait
- Carton caoutchouc
- Ruban
- Petit oiseau en plastique



Pour passer un moment agréable en bonne compagnie joignez-vous à la gang des bricoleuses...



## Les femmes collaboratrices en entreprise...

### *Partenaires à part entière?*

C'était le thème du **4<sup>ème</sup> souper pour les femmes entrepreneures** qui a eu lieu le 1<sup>er</sup> avril dernier à St-Patrice. Une quarantaine de femmes étaient présentes.

Dans un premier temps, **Madame Danielle Nadeau** nous a présenté son expérience dans l'entreprise familiale C.C. Chabot de St-Patrice. Par la suite **Maître Christine Bergeron notaire**, nous a parlé de l'importance de clarifier sa participation à l'entreprise lorsque ça va bien.

*Voici un petit résumé de ses conseils:*



-C'est important de **clarifier sa situation dans l'entreprise**. Il faut faire des ententes écrites et formelles avec notre conjoint quand ça va bien. Il y a **plusieurs moyens de faire reconnaître sa participation**:

- \*Avoir un salaire pour ce que l'on fait;
- \* Faire un contrat d'associés ou une convention d'actionnaires.

-Le fait d'**être mariée peut apporter certaines protections** pour les femmes collaboratrices; le contrat de mariage, la possibilité en cas de séparation de réclamer une prestation compensatoire (*mais ce n'est pas facile*).



-Les **conjointes de fait ne sont jamais protégées...**à moins qu'elles aient des ententes claires.



**Quelles qu'elles soient les paroles s'envolent et les écrits restent.**



Nous avons profité de cette activité pour présenter aux femmes présentes un nouveau **livret d'accueil** pour les membres du Centre-Femmes. C'est Martine qui en a fait la présentation à l'aide d'acétates et d'un quizz que les femmes devaient remplir sur le Centre. Ce document **contient toutes les informations pertinentes** concernant le Centre-Femmes et a suscité beaucoup d'intérêt auprès de l'assistance.

### **Comment certaines femmes ont-elles été comédiennes d'un jour?**

En faisant de l'improvisation!!! Il y avait un « ring » au centre de la salle et les femmes étaient assises autour. Les deux équipes étaient formées de deux femmes du comité organisateur et à chaque improvisation, les participantes étaient sollicitées à se joindre à nos équipes. Au total, nous avons fait 7 improvisations, et **une dizaine de femmes**



Un moment d'improvisation

de l'assistance sont **montées sur le « ring »**. L'auditoire votait pour la meilleure équipe et pouvait lancer des mitaines de four quand c'était moins bon. Les femmes ont dit **avoir vécu une belle expérience**, une activité différente.

Notre brunch annuel a été encore une fois une réussite cette année et c'est grâce à vous toutes, les femmes de la région, qui vous joignez à nous pour souligner la journée internationale des femmes.

**Merci de votre participation et à l'année prochaine!** Audrey



Cheese..... de belles photos pour la prospérité



## Voyage de fin d'année Jeudi le 19 juin

Dans le but de mieux connaître ce qui bouge dans notre région, cette année nous avons choisi de faire une tournée au coeur de notre MRC.



Départ 9h00 ---Galeries Laurier

Premier arrêt, rencontre de l'équipe de **Cuisines Laurier**. Une entreprise fondée en 1990, située à Laurier-Station.



Deuxième arrêt, visite **des Jardins de Gambade** propriété de Madame Arlette Guy à St-Apollinaire.

Après une pause **dîner au restaurant Chez Mario** de St-Agapit, nous sommes attendues par Monsieur Tony Gingras au **Musée des Passions**.

Par la suite, nous aurons la chance de faire connaissance avec l'équipe du **Carrefour jeunesse emploi**.



Retour 16h15 --- Galeries Laurier

Coût pour la journée: Membre 8\$ dîner non-inclus  
Non-membre 15\$ dîner non-inclus

## Mot des cuisines

Je suis heureuse de vous donner, avant mon départ, des **petites nouvelles** de nos groupes de cuisines collectives.

En février, Sandra, notre stagiaire en technique de travail social, a fait un **sondage** téléphonique auprès des participantes. Ce sondage **visait à évaluer** certains points de **nos cuisines** dans le but d'améliorer les règles et les consignes de notre guide des cuisines. **14 femmes sur 19 ont répondu à l'appel**. Des sujets comme l'hygiène, la ponctualité et Moisson Québec ont été traités.

En mars s'est tenue notre **rencontre générale**, nous avons partagé les résultats du sondage et fait le bilan de notre activité d'autofinancement. **Audrey**, à qui je passe le flambeau pendant mon absence, **a pu présenter au participants ses motivations et intérêts** à se joindre aux cuisines. Nous avons aussi profité de l'occasion pour **souligner le 26 mars, journée nationale des cuisines collectives**.

**Je laisse donc pour quelques temps**, les couches de lasagne pour les couches de bébé. En pensant à mon retour avec enthousiasme, je vous transmets mes meilleurs bonjours.

Marylin



## Creton au poulet

1 1/2 lbs de poulet cuit haché  
1 gros oignon émincé  
1 c.à soupe de concentré de bouillon de poulet  
1 c.à thé d'épice à l'italienne  
1 c.à thé de poudre d'ail  
1 c.à thé de sel d'oignon  
sel et poivre au goût

### Préparation:

Placer le poulet dans un chaudron, couvrir d'eau de 1/2 pouce par dessus la viande. Partir à feu vif, par la suite à feu doux. Cuire 1 1/2 heure. Passer au robot culinaire jusqu'à consistance lisse et homogène.

Bon appétit!



Nathalie R.