

*Alpha Expression et Visibilité*



**Alpha-Entraide des Chutes-de-la-Chaudière  
2008-2009**

Ce recueil est le fruit des activités réalisées dans le cadre de notre projet *Alpha Expression et Visibilité*.

Ce projet a permis aux personnes participant aux différentes activités d'Alpha-Entraide d'exprimer leur talent créatif, d'explorer différentes formes d'art et de partager leurs intérêts avec les autres membres du groupe.

Nous désirons d'ailleurs souligner la grande collaboration des participants tout au long de l'année. Ils ont écrit la plupart des textes qui se trouvent dans le recueil.

Merci Jean-Marc, Paul, Sylvie, André, Hugo, Sophie, Eric, Julie, Denis, Nathalie, Jessica, Stéphane, Chantal et Mathieu.

Nous sommes privilégiés de pouvoir compter sur des personnes aussi intéressées et talentueuses que vous.

*Chantale, Geneviève, Marie-Josée, Murielle, Guy et Michel*

Ce recueil est produit dans le cadre des *Initiatives fédérales-provinciales conjointes en matières d'alphabétisation* (IFPCA) du Programme d'apprentissage, d'alphabétisation et d'acquisition des compétences essentielles pour les adultes.

*Alimentation et santé*





*Une journée  
aux pommes*





Le 30 septembre 2009, nous nous sommes rendus cueillir des pommes au *Verger de Tilly*, situé sur la terrasse des Chênes, à Saint-Antoine-de-Tilly. Nous avons été accueillis par la sympathique propriétaire qui nous a fait visiter le verger et nous a donné beaucoup d'informations sur les pommes.

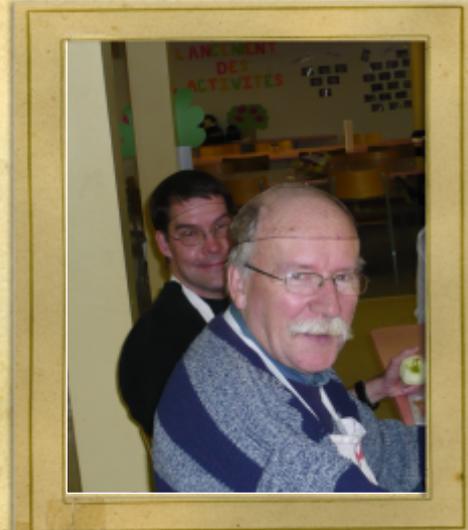
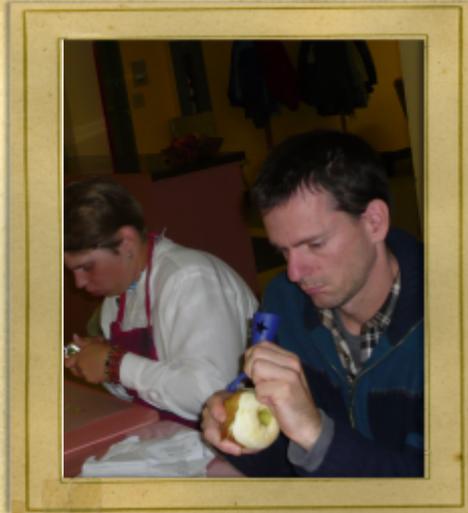
Nous avons cueilli différentes variétés de pommes : Cortland, Macintosh, Spartan, etc. Le verger compte plus de 21 variétés, disponibles de la mi-août à la mi-septembre. Nous avons également dégusté un excellent jus de pommes frais du verger.

En après-midi, nous sommes allés à *La Chaudronnée des cuisines collectives* pour y confectionner différents desserts avec nos pommes fraîchement cueillies : deux tartes, un croustillant, une croustade et aussi un clafoutis.

Cette agréable journée s'est délicieusement terminée par une dégustation des succulents desserts aux pommes.



*Nos  
desserts*





4 tasses (1 litre) pommes en dés

1/2 tasse (125 ml) farine tout usage

1 1/2 tasse (375 ml) flocons d'avoine

1 tasse (250 ml) cassonade

1/2 tasse (125 ml) beurre mou

1 c. à thé (5 ml) cannelle

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les pommes.

Disposer les pommes dans le fond d'un plat allant au four.

Recouvrir les pommes avec le mélange de flocons d'avoine.

Cuire au four pendant 40 minutes.





10 c. à soupe rases de sucre  
10 c. à soupe rases de farine  
10 c. à soupe de lait  
3 oeufs

125 g de beurre  
1 paquet de levure  
4 pommes

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Dans un grand bol, battre les oeufs, ajouter le sucre et mélanger.  
Ajouter la farine et la levure.

Dans une casserole, faire fondre le beurre.

Dans une seconde, faire bouillir le lait. Ajouter dans le grand bol, tout en battant, le lait bouillant et le beurre fondu.

Éplucher et couper les pommes grossièrement. Ajouter au mélange.

Verser le tout dans un plat ou un moule rond préalablement beurré.

Laisser cuire 45 minutes. Le gâteau est cuit quand on enfonce la lame d'un couteau et qu'elle ressort propre.





6 tasses (1,5 l) de pommes à cuire, épluchées et coupées en petits morceaux  
3/4 (180 ml) de tasse de sucre  
1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs  
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron  
1/2 c. à thé (2,5 ml) de muscade  
1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle  
2 abaisses (pâtes à tarte)  
1 jaune d'oeuf

Chauffer le four à 400°F (200° C).

Remuer ensemble tous les ingrédients avec les pommes.

Remplir une abaisse de tarte du mélange de pommes et recouvrir de l'autre.

Faire une petite ouverture au centre de l'abaisse et badigeonner l'abaisse avec le jaune d'oeuf.

Mettre au four de 40 à 50 minutes.



*« Manger une pomme par jour  
éloigne la maladie pour toujours »*

**On recherche généralement :**

**Pour croquer :** une pomme ferme, juteuse, savoureuse et croquante

**Pour les tartes :** une pomme peu juteuse et légèrement acidulée

**Pour cuire au four :** une pomme sucrée qui se déforme peu

**Pour les gelées :** une pomme à peine mûre, acidulée, juteuse et riche en pectine

**Pour la compote :** une pomme qui conserve sa couleur

***Si vous avez hâte de tomber dans les pommes...***

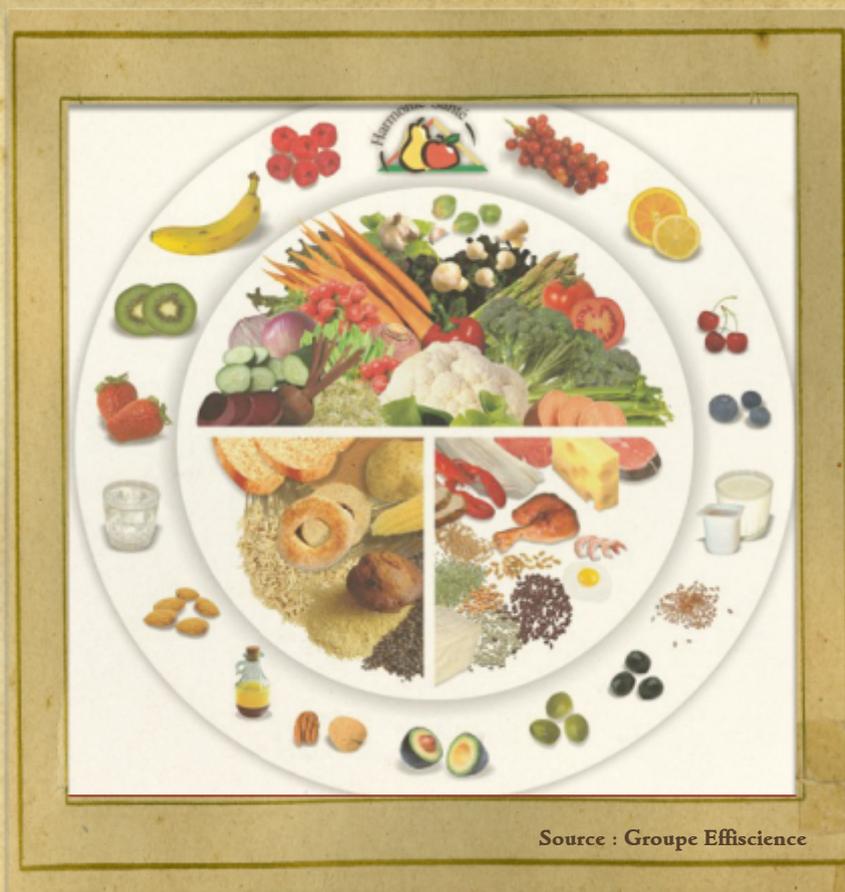
Vous pouvez manger la **Vista Bella**, une des premières pommes retrouvées au supermarché à la mi-août. Celle-ci doit être consommée rapidement puisque sa durée de vie est d'une semaine.

Et la **Jersey Mac**, mûre à la mi-août, est un fruit de gros calibre, de couleur rouge foncé, bonne à croquer et également à déguster en jus.

***Et pour vous qui aimez les sorties familiales à l'automne...***

Vous pouvez aller cueillir la **McIntosh**, de la mi à la fin septembre. C'est la reine incontestée des pommes au Québec parce qu'elle est juteuse, croquante et sucrée.

Et, au début octobre, la **Cortland** arrive à maturité. Elle fait d'excellentes tartes et salades, puisque sa chair ne brunit pas.



En 2008, nous avons participé à 3 activités informatives intéressantes traitant du thème de l'alimentation : le 29 octobre et le 26 novembre, à l'organisme La Chaudronnée des cuisines collectives, des soupes discussions intitulées : *Bien choisir ses aliments* et *Bien lire les étiquettes* ainsi que le 11 novembre, à l'organisme Alpha-Entraide, une conférence intitulée *ABC d'une saine alimentation* avec Madame Cathy Dion, nutritionniste du groupe Effiscience.

De plus, nous avons choisi de prendre part à certains ateliers de La Chaudronnée qui ont pour but d'aider les personnes défavorisées : *les pâtés pour s'aider* et *la sauce pour s'aider*. Le 17 décembre, nous avons aussi participé à l'activité *Fête de Noël* de cet organisme.