



L'ULRICOIS

VOLUME 11 NO 1 • Février 2014

JOURNAL MENSUEL D'INFORMATION DE SAINT-ULRIC

Éditorial février 2014

par Delphine Charmoille

Nous sommes de retour et ravies de vous retrouver pour cette année 2014. Nous vous souhaitons une magnifique année, la meilleure des santés et beaucoup de bonheur.

Comme vous le savez, il y a eu des changements récents dans notre équipe.

Je commence par présenter ces trois filles dynamiques et pro-actives:



- Pascale Gagné est rédactrice et correctrice. C'est notre précieuse ressource pour mettre les textes en page, en corriger les fautes. C'est une crack en français! Elle s'assure de la conformité pour le montage, étape suivante.



- Cette fonction est assurée par Cynthie Blanchette, notre excellente infographiste. Elle monte *L'Ulricois* à partir des textes reçus de Pascale. Elle fait de la place pour nos généreux commanditaires, s'assure que l'ensemble est esthétique. Elle prépare le travail pour l'imprimeur.



- Quant à moi, j'ai accepté avec grand plaisir de mettre les chaussures de Johanne Fournier suite à sa démission en décembre dernier et celles de Suzanne Michaud. Je suis en charge de toute la partie administrative de *L'Ulricois*: publicité, comptabilité, communications. Je suis aussi rédactrice et la personne à contacter en cas de besoin.

Une toute nouvelle mouture de votre journal *L'Ulricois*

Nous avons du nouveau pour vous! Nous vous avons écoutés et nous avons pris la décision en équipe de donner une vocation plus communautaire à *L'Ulricois*. Nous revenons peut-être pour certains à une vision plus humble de notre journal local, mais aussi à une version qui répond plus aux attentes des Ulricois.

En effet, lorsque j'ai mené les entrevues pour les élections municipales de novembre dernier, vous avez été nombreux à déplorer la sortie tardive du journal qui rend les actualités qui s'y retrouvent un peu dépassées. Beaucoup d'entre vous avaient déjà lu ces informations ailleurs, dans les autres journaux locaux. De plus, madame Fournier ayant démissionné, nous ne pouvions plus compter sur sa précieuse collaboration journaliste, nous devions donc renoncer aux actualités, du moins celles qui ne concernent pas Saint-Ulric.

D'un autre côté, beaucoup de personnes à qui j'ai eu la chance de parler du journal ont manifesté le souhait de voir de l'information communautaire en plus grande quantité, plus de mise en valeur des organismes locaux et des dynamiques équipes d'humains qui se dévouent pour les faire vivre.

Deux et deux font quatre! Et voilà, nous voici dans une nouvelle ère de *L'Ulricois*. Un nouveau look avec la première et la dernière couverture en couleur. Un éditorial chaque mois avec une photo de Saint-Ulric en page couverture. De nouvelles chroniques que vous pourrez aisément repérer grâce au signe ! qui figure dans le bandeau titre: chroniques gourmande, animale et naissance (le cas échéant). Pascale renoue avec la chronique Éducation. À venir dans les prochains mois, une chronique art/artisanat et une chronique littéraire.

Nous conservons bien entendu les chroniques Info-municipalité, Info-organismes et Place aux lecteurs.

À ce propos, notre plus fidèle rédactrice dans Place aux lecteurs, France Vézina, m'a signifié qu'elle cessait sa collaboration avec *L'Ulricois*. Alors, nous sollicitons des personnes qui auraient du plaisir à écrire sur le village, ou à donner leur opinion constructive et respectueuse sur différents points de vues.

Nos sommes ouvertes à toutes suggestions et nous vous prouvons avec ce tout nouveau numéro de *L'Ulricois* que nous avons à cœur votre vision de ce que doit être votre journal communautaire.



DelfFotos - Tous droits réservés

(Photo Delphine Charmoille)

SOMMAIRE

Actualité
Info-municipalité
Info-organismes

Éducation
Place aux lecteurs



Février 2014

Information à retenir

La municipalité de Saint-Ulric a changé d'adresse courriel. Désormais, vous pourrez les joindre en utilisant celle-ci: st-ulric@lamatanie.ca

Prenez note que la prochaine séance du Conseil municipal aura lieu le 5 mars à 19h30 au local des 50 ans et plus de Saint-Ulric. Nous apprécions votre présence.

Un crédit d'impôt pour la restauration de bandes riveraines ou la modification/reconstruction de fosses septiques

Depuis le 8 octobre dernier, un crédit d'impôt remboursable est offert aux propriétaires de résidence isolée construite avant le 1^{er} janvier 2013, qui feront exécuter des travaux ayant pour intérêt la conservation et la qualité de l'eau.

Les propriétaires pourront réclamer 20% des dépenses admissibles sur un montant maximal de 10 000\$.

Les travaux doivent être réalisés par un entrepreneur qualifié d'ici le 31 octobre 2014.

Pour plus d'information, consultez le bulletin d'information du ministère des Finances et Économie à l'adresse suivante: http://www.finances.gouv.qc.ca/documents/bulletins/fr/BUL_FR_2013-10-f-b.pdf



Défi Santé 5/30 Équilibre

Relevez le Défi Santé 5/30 Équilibre

Une saine compétition est organisée entre les municipalités de la MRC de la Matanie. Aidons Saint-Ulric à gagner en participant au *Défi Santé* en nous inscrivant sur le site: www.defisanté.ca

Du 1^{er} mars au 11 avril, la porte-parole Mélanie Maynard invite tous les Québécois à relever le *Défi Santé*. En s'inscrivant, en solo, en famille ou en équipe, les participants visent l'atteinte de trois objectifs:

- Objectif 5: manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour;
- Objectif 30: bouger au moins 30 minutes par jour;
- Objectif Équilibre: dormir mieux pour avoir un meilleur équilibre de vie.

Ces trois objectifs représentent des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale.

Les inscriptions se font sur le site Internet jusqu'au 1^{er} mars. Du soutien motivant... et gratuit!

Pour ses 10 ans, le *Défi Santé* propose aux participants le nouveau *Programme six semaines* qui prévoit des menus hebdomadaires mettant en vedette des fruits et des légumes, un programme de marche et des mini-défis pour dormir mieux, le tout pour les aider encore plus dans l'atteinte de leurs objectifs. Ils reçoivent aussi, en exclusivité, des courriels de motivation hebdomadaires ainsi que le *Passeport IGA*, remis chez IGA, qui contient cette année dix recettes santé signées Ricardo en plus de trucs et de coupons de réduction.

De leur côté, en s'inscrivant en famille, les parents découvriront le nouveau *Parcours maison santé*, qui les guidera pendant les six semaines du *Défi Santé*. En répondant au *Quiz maison santé*, ils obtiendront des stratégies simples à mettre en place à la maison pour aider les enfants à manger mieux et à bouger plus.

Tous les participants courent la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts, d'une valeur totale de plus de 15 000\$, notamment 5 000\$ en épicerie, offerts gracieusement par IGA, et 5 000\$ en produits financiers personnalisés, offerts gracieusement par Desjardins.

Visitez la page Facebook du *Défi Santé* pour plus d'information (facebook.com/defisante).



Fier partenaire du *Défi santé 5/30 Équilibre* vous offre ces fruits.



Entrepreneurs électriciens

- INDUSTRIEL
- COMMERCIAL
- RÉSIDENTIEL

19, rue Durette, Matane (Qc)
C.P. 642 G4W 3P6

418 562-4009

Programmation annuelle du Club des 50+ de Saint-Ulric

Par *Raymonde Meunier (418 737-9344)*

- 14 février: Souper de la St-Valentin
- 26 mars: Dîner Cabane à sucre Guy D'Astous
- 26 avril: Brunch de Pâques
- 17 mai: Souper Fête des Mères
- 21 juin: Souper Fête des Pères
- 19 juillet: Visite des Jardins de Doris
(pique-nique, apportez votre lunch)
- 16 août: Épluchette et Hot-Dog au parc des Rives

La plupart des soupers sont au coût de 12\$ pour les membres et de 15\$ pour les invités. Apportez votre vin.

Programmation activités hebdomadaires

- Lundi matin: Vie Active (Carole Ferlatte)
- Lundi soir 19h: Danse sociale et en ligne (Aline Ratté)
- Mardi après-midi: Café Rencontre (Scrabble, Wii, etc.)
- Mercredi après-midi: Gym Cerveau (Suzanne L'arrivée)
- Jeudi matin: Vie Active (Philippe Imbeault)
- Jeudi soir 19h: Yoga (Laura Pineault)

Les cours d'informatique sont également dispensés par Yann Gonthier. Pour des renseignements, contactez Raymonde.

Le Club des 50+ vous souhaite une très bonne année à tous et espère vous accueillir en grand nombre aux activités et ce, tout au long de l'année.

Écho de la Fabrique de Saint-Ulric

par *Lucette Lavoie*

En ce début d'année, nous commencerons par remercier les gens impliqués dans la communauté chrétienne, sachant que la reconnaissance est le salaire des bénévoles.

Merci aux choristes et à son directeur René Beaulieu pour les chants créant cette ambiance de magie lors de la messe du 24 décembre.

Merci à Guy Ross, Denis Caron et Claude Gingras pour le montage de la crèche et la décoration de l'église, c'était magnifique.

Merci à Fernande Charrette et à son équipe pour la distribution des paniers de Noël.

Merci à Ginette Ouellet pour ses dix années de service à l'entretien des plantes dans l'église, ainsi qu'à sa sœur Bernadette avec qui elle partageait la tâche au début.

Merci à l'équipe de la Penderie pour ce service communautaire d'une grande utilité qui se confirme au fil du temps.

Merci à la Garde paroissiale pour leur présence l'année durant.

Merci à vous tous bénévoles!

Lors de l'élection des marguilliers tenue le 8 décembre dernier, Marie-Josée P.Gingras et Lucette Lavoie ont accepté de renouveler leur mandat pour les trois prochaines années.

Pour votre information, les reçus de vos dons (capitation) aux fins d'impôts sont maintenant disponibles au presbytère aux heures de bureau et à la sacristie lors de la messe du dimanche.

Nous vous remercions d'avoir répondu en grand nombre à cette nouvelle formule. Les personnes qui, par oubli ou pour toute autre raison, n'ont pas encore répondu, vous pouvez le faire en tout temps.

À vous tous, paroissiennes et paroissiens, bonne et heureuse année!



Pascal Bérubé

Ministre délégué au Tourisme
Ministre responsable de la région Bas-Saint-Laurent
Député de Matane-Matapédia
Courriel : pberube@assnat.qc.ca

Adresse de circonscription

121, avenue Fraser
Matane (Québec)
G4W 3G8
Tél. : 418 562-0371
Télec. : 418 562-7806



MARCHÉ GAÉTAN DUBÉ & FILS

104, Ulric-Tessier
Saint-Ulric (Québec) G0J 3H0
téléphone : 418 737-4590

Deux jeunes d'ici remportent le concours de dessin pour le Club de lecture 2014

par Christiane Melançon, responsable de bibliothèque

À l'occasion d'un concours lancé par le Réseau Biblio du Bas-Saint-Laurent pour illustrer le Club de lecture 2014, les jeunes devaient inventer un personnage de bande dessinée et faire une fiche descriptive de leur personnage. Nous avons eu le plaisir d'apprendre que deux des gagnants viennent de la bibliothèque municipale, Fonds de solidarité FTQ, soit Sandy Tremblay, de Matane, et Alexis Reichenbach, de Saint-Ulric. Leurs dessins ont été sélectionnés parmi 1151 participants. En plus de recevoir une bande dessinée, leurs dessins seront imprimés sur une carte géante. On les félicite, c'est une belle fierté!

Le Club de lecture Desjardins 2014 portera sur la bande dessinée et les Super-Héros. Les jeunes pourront s'inscrire dès le mois de juin à la bibliothèque.



Sur la photo: Alexis Reichenbach, Christiane Melançon, responsable de la bibliothèque, et Sandy Tremblay

(Photo Johanne Fournier)

Le Comité des loisirs vous informe

par Sylvie Pelletier (418 737-4601)

Le Comité des loisirs vous suggère de bouger cet hiver en profitant des installations disponibles à Saint-Ulric, comme la patinoire et la piste de ski de fond et raquettes. En effet, cette dernière est entretenue tout l'hiver afin de vous garantir du plaisir en famille.

Toutes les personnes intéressées à participer à la vie active du Comité des loisirs en donnant un peu de leur temps, peuvent se manifester auprès de Omer Gauthier ou auprès de moi.

Bon hiver!



Le Comité d'entraide de Saint-Ulric vous remercie

par Fernande Charette (418 737-4782)

Encore une fois, vous avez fait preuve de générosité envers la communauté de Saint-Ulric lors de la sollicitation des dons pour les paniers de Noël. En effet, même si les sommes amassées cette année étaient légèrement inférieures à l'an dernier, toute l'équipe a réussi à combler l'ensemble des demandes formulées.

En leur nom et au nom du Comité d'entraide de Saint-Ulric, encore une fois merci! Vous faites la différence!

ARTISTE DE CHEZ-NOUS

Appel de candidatures

par Delphine Charmoille

À compter du mois prochain, nous vous offrirons une chronique qui fera un portrait des artistes et des artisans de Saint-Ulric. Cette chronique sera écrite par Lucette Lavoie, notre nouvelle collaboratrice et elle-même artiste bien connue ici et ailleurs.

Vous aimeriez participer en étant le sujet d'une chronique? Vous souhaitez profiter d'une belle visibilité au travers du portrait que fera Lucette de nos artistes locaux? N'hésitez surtout pas à vous faire connaître en communiquant avec elle au 418 737-9686.

GARAGE
Maurice Caron
Mécanique générale

610, avenue du Phare Est
Matane (Québec) G4W 1B1

418 562-0029

garagemcaron@globetrotter.net



Le spectacle de Noël des élèves de l'école Mgr. Belzile

par Pascale Gagné

Parents et amis étaient invités le 19 décembre à assister au traditionnel spectacle de Noël organisé par les enseignantes et les élèves de l'école Mgr. Belzile.

Tous les élèves, de la maternelle au secondaire, ont participé à cet événement. Les spectateurs ont eu droit à des numéros de danse en groupe et à des chansons sur le thème de Noël, le tout animé par trois courageuses élèves de secondaire.

Les gens étaient arrivés tôt afin d'avoir la meilleure place possible. Tout le monde a semblé apprécier la soirée. Félicitations aux élèves et enseignantes!



LUCIE: Vous avez swigné avec les élèves de la classe de Lucie Pelletier.
(Photo Cynthia Blanchette)



ISABELLE: Les élèves d'Isabelle Caron étaient bien drôles avec leurs chapeaux.
(Photo Cynthia Blanchette)



CYNTHIA: La classe de Cynthia Girard a très bien réussi son numéro.
(Photo Cynthia Blanchette)



GUYLAINE: La classe de maternelle de Guylaine Viens a bravement surmonté la gêne et a offert un beau petit numéro.

(Photo Cynthia Blanchette)



SECONDAIRE: Un numéro époustoufflant de la part des élèves de secondaire 1 et 2.
(Photo Cynthia Blanchette)

Les Lagacé

par Denise Lagacé

Les vieux de l'Âge d'Or, ce soir, c'est nous, les anciennes jeunesses du village.

Rendre hommage à nos ancêtres, c'est simplement dire merci pour avoir déblayé le chemin.

Remercier nos parents, nos grands-parents, nos arrière-grands-parents et ceux d'avant, c'est aussi une grande démarche émotive. C'est grâce à eux si, ce soir, nous sommes là.

Souvenez-vous, nous sommes tous des descendants des filles du Roy venus de la Mère Patrie au 17^e siècle afin de peupler la Nouvelle-France.

C'est bien pour dire qu'on ne choisit pas sa famille!

Le premier de la lignée s'établit à Charlesbourg en 1668. Il se nomme André Migné dit Lagasse, surnommé La Gâchette. Ce surnom explique peut-être le côté rebelle de certains descendants. Mon arrière-grand-père, Achelle Lagacé, marié à Trois-Pistoles en 1877, est venu s'établir à Saint-Ulric vers la fin du siècle. Mon grand-père Charles se marie à Saint-Ulric en août 1906.

Il y a donc des Lagacé à Saint-Ulric depuis le début des années 1900.

Charles et Céline ont eu quatorze enfants dont deux sont encore vivants. Charles cultive la terre, mais fait aussi le commerce des chevaux, envoyés de l'Alberta par son fils Robert. Mon grand-père s'est aussi impliqué dans la Caisse Populaire de Saint-Ulric entre 1922 et 1962.

Roland, fils de Charles, né en 1918, décédé en 2003, a apporté sa contribution au village en exploitant un moulin à scie le long de la rivière Blanche. Le moulin Lagacé a été en activité de 1955 à 1976, avec 25 employés. Toute entreprise étant à risque, souvenons-nous du décès tragique d'Eugène Michaud, survenu en octobre 1957.

Rappelons-nous aussi de Marie, fille de Charles, célibataire et affichant fièrement sa licence de taxi, disponible jour et nuit.

Pas nécessaire d'avoir un ancêtre qui a accompli de grandes choses. À nous de creuser un peu. On leur doit bien cela et ceux qui viendront après nous doivent se souvenir!

Parmi les Lagacé résidant encore à Saint-Ulric, je remercie Magella, fils de Charles, qui a eu 86 ans cet été, a battu son propre record de millage en vélo. Je remercie aussi Nicolas et Alain, fils de Donald, Paul, fils de Lorenzo, Pierre, fils de Narcisse.

Voilà, c'était un aperçu de l'histoire des Lagacé. Qui sait, peut-être que, dans cinquante ou soixante ans, quelqu'un se souviendra que nous étions là. Je vous laisse cette belle citation de Maria Chapdelaine: «Nous sommes venus il y a trois cents ans et nous sommes restés [...] Nous avons apporté d'outre-mer nos prières et nos chansons; elles sont toujours les mêmes. Nous avons apporté dans nos poitrines le cœur des hommes de notre pays. Vaillant et vif, aussi prompt à la pitié qu'au rire, le cœur le plus humain de tous les cœurs humains, il n'a pas changé [...]»

Pourquoi le Marché Dubé a cessé de distribuer le quotidien Le Soleil?

par Gaétan Dubé, Marché Dubé de Saint-Ulric (418 737-4590)

Suite à l'article écrit par France Vézina et publié dans Place aux lecteurs de *L'Ulricois* en décembre dernier, nous (le Marché Dubé) tenons à vous faire part des raisons pour lesquelles nous avons pris la décision de ne plus distribuer le quotidien *Le Soleil*.

Mais tout d'abord, nous tenons à préciser que nous gardons un excellent souvenir de France du temps passé chez nous, et qu'elle demeure une bonne connaissance. D'autre part, nous sommes sincèrement désolés pour Johanne Fournier dont nous apprécions l'excellent travail. Elle a produit, il y a quelque temps, un reportage rempli de louanges sur le Marché Dubé que nous avons beaucoup apprécié.

Revenons à nos moutons... Ah! Nous en avons vendu des copies du *Soleil*! Mais voilà, les temps ont changé et surtout les manières de s'informer. Internet a modifié la donne et nous ne vendons plus, en moyenne, qu'une seule copie du quotidien par jour. Même en plein mois de juillet, lors du passage des touristes, nous n'avons pas sorti toutes les copies reçues chaque jour.

Notre profit sur chaque copie vendue est tellement faible, qu'il ne couvre plus les frais fixes de livraison imposés par *Le Soleil*. Nous nous en sommes d'ailleurs aperçu bien après avoir commencé à ne plus rentrer dans nos frais et nous avons payé pour vendre pendant une bonne période, chiffres à l'appui. De plus, depuis le 6 janvier 2014, les copies invendues ne sont plus reprises par *Le Soleil*, ce qui veut dire que si nous n'en vendons qu'une copie, nous devons quand même payer les deux autres.

Nous ne pouvons nous permettre de payer pour vendre! Personne ne peut se permettre de vendre à perte. Nous en sommes donc arrivés au triste constat que *Le Soleil* est lu sur Internet, sur tablette et malheureusement plus sur papier, en tout cas, pas à Saint-Ulric. Nous avons pris la décision d'affaires de cesser sa distribution et elle n'a rien à voir avec notre intérêt personnel ou non pour le quotidien en question. Moi-même, je lisais toujours le journal *Le Soleil*, en second, mais je le lisais tous les jours.

Même si à part madame Fournier et madame Vézina, par l'intermédiaire de son texte dans *L'Ulricois*, personne ne nous a fait part de sa déception de ne plus pouvoir acheter *Le Soleil* au Marché Dubé à Saint-Ulric, nous sommes au service de notre distinguée clientèle. Nous sommes donc prêts, pour prouver notre bonne foi dans cette décision, à reprendre la distribution du quotidien.

La seule condition à cette remise en marché du journal *Le Soleil* est que trois personnes, pas trente, seulement trois, s'engagent à l'acheter chaque jour et non une fois de temps en temps. Les personnes vraiment attachées au journal *Le Soleil* peuvent se manifester au magasin pour donner leur nom et nous nous ferons un plaisir de leur rendre ce service.

Voilà, nous espérons avoir éclairé un peu les citoyens de Saint-Ulric sur les raisons de notre décision. Soyez assurés de notre dévouement.



Nous vous invitons à participer à notre nouvelle rubrique *Chronique gourmande* en nous envoyant une de vos meilleures recettes. Nous publierons les détails de vos petits plats afin de faire profiter tous les Ulricois de vos dons de cordons-bleus!

CHRONIQUE GOURMANDE

Les endives

par Delphine Charmoille

Bien que plus méconnue au Québec, l'endive est le légume le plus consommé des Français. Le nord du pays lui consacre même une fête annuelle.

Historique

N'existant pas à l'état sauvage, l'endive est née autour de 1850, en Belgique, fruit d'un pur hasard. En effet, M. Bréziers, qui voulait économiser des impôts sur ses cultures, cacha quelques pieds de chicorée sauvage dans sa cave sous une petite couche de terre. Quand il vint les rechercher quelques semaines plus tard, les racines avaient développé une petite plante blanche.

Culture

La production de l'endive se déroule en trois grandes étapes.

La première consiste à faire pousser les racines à partir desquelles l'endive sera produite. Les racines se développent comme des carottes et emmagasinent les éléments nutritifs. Elles seront déterrées cinq à six mois plus tard, puis conservées dans des chambres froides pour étaler la production toute l'année.

Ensuite, pour que la racine produise l'endive, elle est disposée dans une salle de développement humide, obscure et chaude. Les racines vont alors libérer leurs réserves nutritives et permettre la pousse de l'endive pendant trois semaines.

Une fois arrivée à maturité, l'endive est séparée de sa racine durant une étape appelée le cassage puis elle est épluchée et emballée.

Éléments nutritifs

L'endive est un légume très peu calorique qui se compare à la salade ou au concombre. Elle a une haute densité nutritionnelle en minéraux et oligo-éléments, en vitamine C, en sélénium, qui protège du vieillissement des cellules et limite ainsi l'apparition de certains cancers. Riche en potassium et constituée à 94% d'eau, l'endive stimule l'épuration rénale.

Conservation et consommation

La meilleure période pour la consommer est de novembre à mars. L'endive se mange crue, cuite, confite, entière, en purée, enfournée, en cocotte, enroulée. Il faut la choisir ventrue avec les feuilles fermes, blanches et serrées, légèrement bordées de jaune pâle. Du temps de nos grand-mères, elles avaient un goût très amer, mais elles le sont beaucoup moins aujourd'hui. Cependant, il faut les conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité et les consommer dans les deux ou trois jours sinon ses feuilles verdissent et deviennent plus amères.

Trucs

Il n'est pas nécessaire de la laver, surtout ne pas la faire tremper au risque de perdre les éléments nutritifs.

Pour préserver la blancheur de l'endive cuite, aspergez-la de quelques gouttes de citron en début de cuisson.

Pour en savoir plus: <http://www.endive.fr/>

Recette

Endives au jambon

Ingrédients

Voici les ingrédients nécessaires pour préparer des endives au jambon pour quatre personnes:

- 4 tranches de jambon
- 4 endives
- 1 tasse de fromage râpé
- une noix de beurre pour beurrer le plat

Pour la Béchamel

- 3 c. à table de beurre
- 3 c. à table de farine
- 2 tasses de lait
- noix de muscade
- sel et poivre



Préparation

- 1) Faire cuire les endives à la vapeur (ou dans l'eau), pendant environ 15 minutes.
- 2) Pendant ce temps, préparer la béchamel.
Verser la farine dans un plat et ajouter progressivement le lait en mélangeant au fouet pour éviter les grumeaux.
Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole et ajouter le mélange lait et farine.
Laisser épaissir la sauce sur feu moyen, en la remuant constamment avec une cuiller en bois. Quand la béchamel commence à épaissir, l'ôter du feu, car elle épaissira encore en refroidissant.
Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée.
- 3) Égoutter soigneusement les endives puis rouler chacune d'elles dans une tranche de jambon, avant de les disposer dans un plat à gratin beurré.
- 4) Verser la béchamel sur les endives au jambon et parsemer de fromage râpé.

Cuisson

Faire gratiner les endives au jambon 15 minutes dans le four. Servir chaud.



Une recette de *salade d'endive kiwi-orange* est aussi disponible sur notre blogue. Venez nous visiter.

<http://journalulricois.wordpress.com>

Polo

par SOS Refuge animaux (418 566-9204)

Je m'appelle Polo. Je suis un labrador noir de huit ans, mais je suis encore en pleine forme et je ferais un compagnon idéal. Je vis au Refuge SOS Animaux depuis un an et l'on m'y traite bien.

Mais avoir une famille à moi ce serait bien mieux!

Si vous voulez en savoir plus sur moi, vous pouvez contacter monsieur Samur ou madame Bernier.

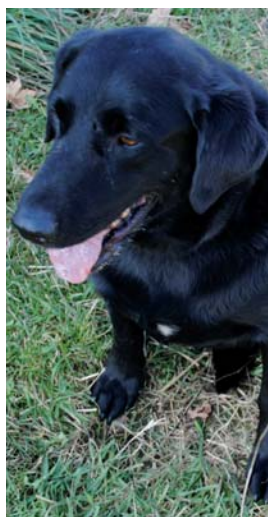
Je vous attends!

Polo 

Petite description du labrador

Le labrador est à la fois un chien de chasse, de compagnie et d'assistance (aux aveugles, handicapés, personnes âgées, etc.) Il est remarquablement intelligent et docile. Capable de comprendre jusqu'à une centaine de mots différents, il est également très joueur, tendre et proche de ses maîtres. Il peut vivre en intérieur bien que ce ne soit pas sa vocation. Son calme et sa grande sociabilité font de lui un compagnon idéal pour les enfants. Il recherche souvent l'eau pour s'y baigner et d'une manière générale, il a besoin de beaucoup se dépenser, et ce, régulièrement, pour ne pas s'empâter. C'est en effet un chien vorace qui a tendance à prendre assez rapidement de l'embonpoint. Son poil très imperméable nécessite peu d'entretien, son sous-poil tombe en automne et au printemps. C'est un chien d'une gentillesse exceptionnelle qui demande beaucoup d'affection. Votre présence lui fera amplement plaisir!

(source: Wikipédia)



Khaled Hosseini, un auteur à découvrir

par Anick Arsenault

Vous avez aimé *Les cerfs-volants de Kaboul*, le premier roman de Khaled Hosseini, qui racontait l'histoire déchirante d'Amir et Hassan, deux jeunes garçons en Afghanistan? Un livre fort et touchant qui, tout en abordant les thèmes de l'amitié et des relations familiales, nous plonge dans les luttes tribales, la guerre et la montée des Talibans. Vous avez peut-être vu le film qui en a été tiré. Le second livre d'Hosseini, intitulé *Mille soleils splendides*, aborde aussi ces thèmes, mais par le biais de deux petites filles, Mariam et Laila. Et voici que paraît le troisième livre de cet auteur: *Ainsi résonne l'écho infini des montagnes*. Se déroulant lui aussi en Afghanistan, mais avec un détour par la France et les États-Unis, ce livre s'étale sur une soixantaine d'années. On suit ici un garçon de dix ans qui veille sur sa petite sœur. Leur situation difficile les rend très proches l'un de l'autre, surtout que leur mère est disparue et leur père souvent absent. Les thèmes de l'amour, la mort, le sacrifice et le pardon sont très présents. Une lecture prenante, qui risque de vous habiter longtemps.



142, rue du Pont
Amqui (Québec)
G5J 2R3

téléphone | 418 629-5256
sans frais | 800 950-5256
télécopieur | 418 629-4970



Alliance 9000 Inc.
Contribue à l'utilisation responsable
des ressources forestières
www.fsc.org Cert no. SW-COC-003267
© 1996 Forest Stewardship Council

www.alliance9000.com

Équipe du journal

Delphine Charmoille (responsable, page Facebook, blogue et compte Twitter)
Pascale Gagné (correction)
Cynthia Blanchette (graphisme et mise en page)

Date de tombée : le 5 du mois précédant la publication.
Date de publication : début de chaque mois, sauf en janvier.
Faites parvenir vos textes à : ulricois@gmail.com

Note de la rédaction

L'opinion des lecteurs exprimée dans *L'Ulricois* n'engage que l'auteur de chaque article et ne reflète d'aucune façon la position de l'équipe du journal.

L'Ulricois refusera tout texte à caractère haineux, discriminatoire ou racial. Aucune propagande religieuse ou politique ne sera non plus tolérée. Le journal ne s'engage pas à publier tous les textes reçus, de même que les textes écrits sous le couvert de l'anonymat ou les reproductions de textes.

impressions : ALLIANCE 9000 418 629-5256