



Delf Fotos - Tous droits réservés

(Photo Delphine Charmoille)

## L'importance des bénévoles

par Sylvie Pelletier, conseillère numéro 5 (418 737-4601)

Tout d'abord, je tiens à remercier les trois personnes qui ont répondu présentes à l'appel du Comité des loisirs pour entretenir bénévolement la piste de ski et fond et de raquettes de Saint-Ulric. Patrice et Jean-Claude Gauthier ainsi que Roger St-Laurent, trois citoyens dynamiques, ont pris l'initiative de s'impliquer dans la communauté pour le plaisir des amoureux de l'hiver!

J'en profite pour informer les personnes qui ne savent pas où se trouve notre piste de ski de fond et de raquettes que je m'occupe en ce moment à remédier à cette situation en l'annonçant sur des panneaux indicateurs.

Je souhaite surtout dire un gros merci à toutes les personnes – et il y en a beaucoup – qui donnent de leur temps pour faire vivre les divers comités et organismes de notre communauté. Ces bénévoles, grâce à leurs compétences respectives, œuvrent tous ensemble à la poursuite d'un but commun qui leur tient à cœur.

Encore une fois, merci pour leur précieux travail bénévole et pour leur implication. Je nous souhaite à tous une bonne continuation.



**Sylvie Pelletier**

“ Ensemble pour l'avenir ”

## Le Théâtre «Une petite gêne sur scène» est à la recherche de commanditaires

par François Larocque, directeur

Seize jeunes de Saint-Ulric sont en train de vous préparer deux productions théâtrales différentes qui seront diffusées au mois de juin. Afin de financer ses frais de production, la troupe se mettra bientôt à la recherche de commanditaires. Il s'agira de vendre des espaces publicitaires sur les affiches promotionnelles qui seront placardées dans la région ainsi que dans les programmes de soirée distribués les soirs de représentations.

Les différentes options d'achats de publicité seront connues bientôt en consultant la page Facebook de notre compagnie, en appelant au 418 737-4196 (François Larocque) ou en contactant l'un ou l'autre des jeunes de la troupe.

Qui peut acheter de la publicité? Tout le monde! Les entreprises profiteront de voir leur nom associé à des initiatives jeunesse de leur localité. Et les particuliers peuvent payer pour publier un message d'encouragement dans le programme de soirée!

Et tous les dons seront les bienvenus aussi!

Suivez-nous sur notre page Facebook à Théâtre «Une petite gêne sur scène»!



## SOMMAIRE

Info-organismes  
Info-municipalité  
Artiste de chez-nous  
Place aux lecteurs

Éducation  
Chronique gourmande  
Nos amis les animaux  
Les bouquineries

## Livre blanc sur la jeunesse - La Commission jeunesse du Bas-Saint-Laurent optimiste pour la place des jeunes

par Isabelle Rioux B., agente de communication de la Conférence régionale des éluEs du Bas-Saint-Laurent (418 724-6440, poste 229)

La Commission jeunesse du Bas-Saint-Laurent accueille avec enthousiasme le livre blanc sur la Politique québécoise de la jeunesse, jugeant que ses grandes orientations s'inscrivent dans la ligne d'action de la Commission, qui travaille au quotidien à développer la participation citoyenne des jeunes et à faire de ceux-ci de véritables acteurs du développement de la région.

La Commission jeunesse a pris connaissance du projet de «service citoyen» et attend les prochaines étapes qui permettront à tous les partenaires jeunesse et régionaux de s'exprimer sur sa mise en oeuvre. «Un projet qui permet le développement d'une jeunesse qui prend sa place, qui apprend à se connaître tout en apprenant à connaître son territoire et ses besoins est certainement inspirant, souligne Benoît Collette, président de la Commission jeunesse du Bas-Saint-Laurent. Nous serons heureux d'appuyer le Secrétariat à la jeunesse afin de voir comment les partenaires, notamment les forums jeunesse, peuvent y contribuer le mieux possible dans la mesure de leur expertise respective.»

D'autre part, il est primordial pour la Commission jeunesse que la prochaine politique laisse une place importante aux initiatives des différentes régions du Québec. La tournée de consultation ayant mené à la rédaction du livre blanc, à laquelle la Commission a contribué de près comme les autres Forums jeunesse de la province, aura permis de prendre la pleine mesure du dynamisme existant sur tout le territoire québécois. Pour monsieur Collette «Si le livre blanc s'est appuyé sur cette expertise, les prochaines étapes aussi gagneront à se nourrir de l'expertise de toutes les régions du Québec. De notre expérience, les plus grands succès sont les projets qui sont pensés par et pour les jeunes de notre région»

«L'engagement des jeunes dans notre région permet de former une relève plus que jamais nécessaire, vu la diminution du poids démographique des jeunes qui nous touchera particulièrement au Bas-Saint-Laurent. De plus, cet engagement contribue à créer des liens intergénérationnels tout en favorisant l'ancrage des jeunes dans la région», poursuit monsieur Collette.

Afin d'avoir plus d'outils pour poursuivre ce travail, la Commission jeunesse du Bas-Saint-Laurent souhaite que la prochaine politique jeunesse mette le jeune, et non les organisations, au centre des préoccupations. Il nous apparaît essentiel de rappeler l'importance de la concertation régionale et nationale pour s'assurer de répondre de façon cohérente aux besoins des jeunes. Nous souhaitons que la prochaine politique aille plus loin en ce sens que la précédente, en misant sur les succès de cette dernière, afin d'assurer la pérennité de nos actions.

Rappelons que la Commission jeunesse a participé activement à la tournée organisée par le Secrétariat à la jeunesse et coprésidée par Léo Bureau-Blouin et Dave Turcotte. La Commission a accueilli ceux-ci dans la région en leur faisant voir des initiatives, des innovations et différentes réalités des jeunes du territoire. Une visite de la Maison des jeunes de Saint-Pascal fut entre autres organisée, afin de présenter le projet d'aide aux devoirs *Les ingrédients de la réussite*. «Ce projet est d'ailleurs cité comme un exemple d'initiatives intergénérationnelles communautaires dans le Livre blanc sur la Politique québécoise de la jeunesse et nous en sommes très fiers», souligne Monsieur Collette.

### À propos de la Commission jeunesse du Bas-Saint-Laurent

La Commission jeunesse du Bas-Saint-Laurent fait partie des 21 forums jeunesse régionaux du Québec. Ses membres, âgés de 15 à 35 ans, sont élus par leurs pairs dans les huit MRC du territoire pour les représenter auprès des instances décisionnelles de la région. En tant que comité consultatif de la Conférence régionale des éluEs du Bas-Saint-Laurent, la Commission jeunesse fait valoir les positions des jeunes sur les enjeux d'actualité et sur le développement régional. La Commission jeunesse est soutenue financièrement par le Secrétariat à la jeunesse, dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.



**GARAGE**  
**Maurice Caron**  
**Mécanique générale**

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

418 562-0029

garagemcaron@globetrotter.net



## Club des 50+ de Saint-Ulric

par *Raymonde Meunier*

Veillez tout d'abord noter le changement de date suite à la parution de *L'Ulricois* de février: le dîner et la partie de sucre à l'érablière Guy D'Astous auront lieu le jeudi 27 mars (et non le 20) à 11h30.

L'adresse est le 107 rang 6 à Saint-Damase.

Le covoiturage est vivement recommandé afin de faire notre petite part pour sauver la planète.

Apportez vos jeux, cartes et dés. Il y aura de la musique d'ambiance et de la danse, aussi du karaoké si désiré.

Au menu: soupe et pain de ménage, cipaille, jambon à l'érable, crêpes et fèves au lard, oreilles de c... Et naturellement, un dessert à l'érable.

Le montant de la participation est de 14.25\$ pour le dîner et de 4.50\$ pour la partie de sucre.

Notez que toutes nos activités sont ouvertes à toute la population ulricoise. Tout le monde est bienvenu, nous sommes tous des jeunes de cœur.



## La Penderie ouvre ses portes

par *Pascale Gagné*

La Penderie, située au sous-sol du Presbytère, a ouvert ses portes au public le 6 février dernier. Les bénévoles vous invitent à venir les visiter tous les jeudis de 13h30 à 16h et le premier samedi de chaque mois aux mêmes heures.

Vous trouverez une panoplie d'objets pratiques et décoratifs pour la maison, des jeux pour les enfants, des livres, etc. Vous pourrez également siroter un petit café et grignoter un biscuit sur place.

## Colloque de la Fédération des chasseurs-pêcheurs du Bas-Saint-Laurent

par *Solange Gauthier et Patrice Gauthier (418 737-4205)*

L'association des chasseurs-pêcheurs de Matane invite tous les amoureux de la nature au colloque de la Fédération des chasseurs-pêcheurs du Bas-Saint-Laurent le samedi 29 mars, au Riôtel de Matane.

Voici un bref résumé de l'horaire de la journée:

7h30: Déjeuner au Riôtel

8h50: Ouverture du Colloque «Réalité faunique de la Matanie» suivie de conférences.

12h: Dîner libre ou au Riôtel

13h: Réunion générale annuelle de la FÉDÉCP BSL

Présentez-vous le matin au Riôtel. L'inscription est gratuite, mais les repas sont à vos frais. Il y aura des prix de présences comme des articles de chasse, de pêche, des forfaits, etc. Venez en grand nombre! Pour de l'information, contactez-nous.



## Écho de la Fabrique

par *Lucette Lavoie*

Le Conseil de la Fabrique lance ses activités de la Fête de la neige.

Nous vous invitons chaleureusement à y participer. Venez vous amuser! Nous vous attendons!

### Tricothon

Le Tricothon se déroulera le samedi 15 mars de 13h à 15h à la salle du Club des 50 ans et plus, située au 130 Ulric-Tessier.

Cette activité se veut intergénérationnelle. Vous êtes bienvenus même sans tricot! Du café et des gâteries seront servis. Pour de l'information, veuillez contacter Micheline Desrosiers au 418 737-4371.

### Spécial Bingo-Cadeaux

Vous êtes invités au Spécial Bingo-Cadeaux le samedi 29 mars dès 19 h à l'école Mgr. Belzile, située au 197 Ulric-Tessier. C'est une belle occasion de s'amuser et de gagner de très beaux prix. Pour de l'information, vous pouvez contacter Lucette Lavoie au 418 737-9686.

## Information à retenir

La séance du Conseil municipal aura lieu le lundi 3 mars à 19h30.  
Le mois prochain, elle aura lieu le lundi 7 avril à 19h30.

## Le Défi têtes rasées Leucan: une activité originale, mobilisatrice et unique

par Delphine Charmoille

La municipalité de Saint-Ulric vous invite à participer au Défi têtes rasées Leucan en organisant ou en participant à un Défi dans votre milieu professionnel ou familial.

Amasser des fonds afin de faire une différence dans la vie des enfants atteints de cancer et de leur famille est aussi une belle occasion de créer des liens et de construire un bel esprit d'équipe!

Pour plus d'information et pour vous inscrire, rendez-vous sur le site du Défi têtes rasées Leucan [tetesrasees.com](http://tetesrasees.com)

PARTICIPEZ AU

**DÉFI**

**TÊTES RASÉES**

leucan 

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



## Lucie Carrier Boutique La Perle d'Art

par Lucette Lavoie

En vous promenant à Saint-Ulric, au centre du village, vous avez certainement remarqué une petite boutique appelée *La Perle d'Art*.

Depuis deux ans, Lucie Carrier offre à la clientèle touristique et locale, des bijoux exclusifs et des tableaux de petits formats.

Infirmière de formation, la peinture a toujours été un de ces loisirs préférés.

L'intérêt pour la création de bijoux se concrétisa quelque temps après sa retraite. L'utilisation de toutes ces perles fait écho à de joyeux souvenirs de son enfance et lui permet d'exprimer son sens de l'esthétique. Cette année s'ajoute une collection de bijoux créés à partir d'acrylique.

Vous y trouverez aussi ses tableaux petit format dont le médium est l'encre sous une thématique florale.

Ouvrir une boutique à Saint-Ulric était un de ses rêves. Elle assure en riant qu'elle a commencé à bâtir ce rêve lorsqu'elle jouait dans le magasin général de sa grand-mère Gosselin. Cependant, il faut ajouter que le rythme de vie, la proximité du fleuve et la jovialité des gens sont aussi des facteurs qui l'ont incitée à revenir y vivre.

De juin à septembre, c'est avec grand plaisir qu'elle vous accueillera.

N'hésitez pas, venez la rencontrer au 108 Ulric-Tessier.



Lucie Carrier rêvait d'ouvrir sa boutique à Saint-Ulric.

(photo Lucette Lavoie)



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  
FSC  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SW-COC-003267  
© 1996 Forest Stewardship Council

[www.alliance9000.com](http://www.alliance9000.com)

## Hommage à nos ancêtres de familles souches de Saint-Ulric: les Michaud

par Jacqueline et Colette Michaud

L'histoire de notre famille est assez courte, car nous n'avons pas d'arbre généalogique. Ce n'est qu'avec nos souvenirs que nous pouvons en parler.

Notre grand-père Joseph Michaud et notre grand-mère Eugénie Ross ont vécu dans le rang de la Petite Montagne à Saint-Ulric et ensuite dans le village.

Grand-père était dynamiteur. Nous l'avons connu aveugle, car il avait eu un accident en faisant sauter une mine et avait perdu la vue à son travail. Quand nous allions le voir, il nous mesurait avec ses mains et nous disait: «Tu es encore grande!» Grand-mère Eugénie est décédée à 100 ans. Elle était la cousine d'Albert Ross. C'était des gens qui vivaient vieux.

Grand-père Georges Soucy et grand-mère Angèle Gagné ont vécu à Saint-Ulric et ensuite à la Rédemption. Le curé Zénon Soucy était le frère de Georges. Il a fondé la Rédemption et Saint-Rédempteur. L'école Zénon Soucy porte son nom. Quand nous étions jeunes et que nous allions à la Rédemption, c'était pour nous un long voyage. C'était le seul que nous faisons dans l'année.

Nos parents se sont mariés le 26 avril 1934. Notre père était Albert Michaud et notre mère était Marie-Rose Soucy. De leur union sont nés six enfants dont cinq vivants, quinze petits-enfants, vingt-quatre arrière-petits-enfants et deux arrière-arrière-petits-enfants. Malheureusement, Réal, notre frère, est décédé très jeune à l'âge de 24 ans, dans un accident à Baie-Comeau.

Dans les premières années de leur mariage, notre père était bûcheron sur la Côte-Nord et notre mère restait à la maison pour prendre soin de nous. Elle cousait, tricotait. Elle faisait tout de ses mains.

Quelques années plus tard, notre père est devenu menuisier, et un peu plus tard, voyageur de commerce (colporteur, comme ils disaient dans ce temps-là.)

Notre mère avait une épicerie, presque un magasin général. Elle vendait de tout; de la nourriture jusqu'aux tissus et accessoires. Ils ont travaillé très fort. Notre mère n'avait pas d'employés et faisait ça toute seule. Quand Colette est devenue adolescente, elle a cessé d'aller à l'école pour l'aider. Ses petits-enfants l'aidaient chacun leur tour quand ils étaient en vacances.

Un jour, Albert a décidé de ne plus voyager. Il a découvert qu'il avait des talents naturels. Il se mit à faire des peintures et à bricoler. Deux petites églises qu'il a fabriquées sont maintenant dans notre belle église. Les Américains qui passaient l'été à Métis lui achetaient beaucoup de choses.

Nos parents ont été mariés pendant 65 ans. Marie-Rose a fermé son magasin à 72 ans avec regrets. Notre père est décédé à l'âge de 92 ans et notre mère à 90 ans. Nous avons eu de très bons parents. Maintenant, ils veillent sur nous là-haut. Voilà un bref récit de leur histoire, mais la vie continue avec les enfants et petits-enfants.

## Bravo au SOS Refuge animaux

par Raymonde Meunier



Voici une histoire vraie; la mienne.

Le 27 janvier dernier, je suis sortie faire des courses. Princesse, mon cocker, voulait venir avec moi. J'ai refusé, car la température n'était pas belle. Elle est restée à pleurer parce que j'étais partie sans elle.

À la première occasion, elle est sortie et a suivi la route que j'avais empruntée quelques minutes plus tôt. Elle s'est ramassée sur la route Centrale à travers le chasse-neige, les fourgonnettes et les autos. Une dame, Ginette Allaire, a compris qu'une aussi petite chienne, seule sur la route Centrale, était en danger. Elle l'a ramassée et l'a embarquée dans son auto pour la mettre à l'abri.

Un voisin a vu la femme prendre un petit chien et le mettre dans son auto. Nous avons tous cru au vol. Informée instantanément du vol, j'ai alerté CHRM et la Sureté du Québec qui m'ont laissée tomber. En revenant chez moi, je me suis arrêtée au SOS Refuge animaux pour les aviser que mon cocker venait d'être volé.

Aussitôt, Normand Saumur, le propriétaire de SOS Refuge, a mis l'avis sur Facebook. M. Saumur a retrouvé ma petite Princesse après seulement deux ou trois heures.

Je remercie Mme Allaire d'avoir sauvé la vie de Princesse et SOS Refuge animaux pour tout le travail qu'il exerce à la protection des animaux.

C'est une histoire qui finit bien, nous dormirons collées l'une contre l'autre encore ce soir!

## Bravo au nouveau journal

par Jean-Roch Bouchard

Bonjour!

Merci pour le nouveau journal de février. Il est plus clair, concis et offre de belles photos.

Très belle photo de Delphine des éoliennes vues de la route James. En passant, je ne me souviens pas de l'origine du nom de cette route. Qui peut me le dire? Et ne serait-il pas le temps de changer ce nom et d'honorer nos pionniers?

En parlant des pionniers, merci à Denise Lagacé du court billet sur sa famille qui, en effet, est bien enracinée au village. Dans mon enfance, je me souviens d'avoir pris le taxi de Marie (une bonne amie de ma mère), une vieille Dodge dans mon souvenir. Ayant connu plusieurs membres de cette famille, dont Magella, Lorenzo, Narcisse, Donald et Roland, ce dernier étant le beau-frère d'un de mes oncles, il est bon de se souvenir et de ne pas oublier ceux qui nous ont précédés. Il serait bien de parler de plusieurs autres familles.

C'est une bonne idée de parler de nos artisans locaux et de les faire connaître à tous. Ayant de la parenté commune avec Lucette Lavoie et Jenny McNeil, il est nécessaire de faire connaître les talents de gens qui ont su mettre du bonheur et de l'optimisme dans nos cœurs. Alors, parlez-en! Il y en a plusieurs qui méritent une belle attention et des encouragements de toute la communauté.

Merci de me lire!

## Les Jeux olympiques à petit budget

par Pascale Gagné

Vos enfants ont sans doute été fascinés par les Jeux olympiques. Vous les avez peut-être regardés ensemble dans le confort de votre foyer. Imaginez alors comment ils se sentiraient si vous leur permettez de vivre eux-mêmes ces jeux... sans dépenser le moindre sou!

Votre cour est un vrai village olympique. La bute de neige est l'endroit idéal pour faire la course de celui qui descend le plus vite en roulant sur soi-même. De même que la plaque de glace qui reste dans le stationnement est la patinoire qui permettra à votre enfant d'être l'étoile de patinage artistique ou du hockey.

Vous pouvez juger de la plus belle sculpture et du plus bel ange de neige. Le lancer de la balle de neige sera sans doute populaire, tout comme la plus haute tour de blocs de neige.

Ensemble, fabriquez des cartons avec les chiffres de 0 à 10 et amusez-vous à juger leurs exploits, à moins que vous ne soyez dans la course! Fabriquez des rubans pour récompenser les participants, créez un drapeau original, inventez un hymne familial.

Pendant la relâche, c'est le moment parfait pour inviter les petits voisins et les amis à venir jouer! Tout le monde va adorer! Et comme médaille d'or à la fin de la journée, un bon biscuit à l'avoine avec un chocolat chaud bien sucré.

## Une grande joie pour les élèves de Lucie!

par Pascale Gagné

La classe de Lucie Pelletier de l'école Mgr. Belzile a remporté un prix le 12 décembre dernier lors d'un concours de français organisé par la Société nationale de l'Est du Québec (SNEQ). Une dizaine de classes, répartie dans quatre commissions scolaires du Bas-Saint-Laurent, ont gagné par tirage au sort les concours «Des mots d'hier... à aujourd'hui» et «Des contes... d'hier à aujourd'hui».

Les élèves se verront recevoir un ensemble de livres adaptés à leur niveau ou un montant de 150\$ alloué pour effectuer une sortie culturelle.

Toutes nos félicitations!

Source: communiqué de presse du 23 janvier 2014, [www.sneq.qc.ca](http://www.sneq.qc.ca).



## La petite histoire du poireau

par Delphine Charmoille

Le poireau est un légume d'hiver. Il résiste très bien au froid. Il est de la même famille que l'oignon et l'ail. Sa saveur subtile et délicate agrémentée à merveille les soupes et les salades.



### Historique

Le poireau vient du Moyen-Orient et du sud-ouest asiatique. Adopté par les Grecs et les Romains, ils l'ont répandu dans toute l'Europe.

Le mot «poireau» apparaît vers 1268 dans la langue française. Il est aussi souvent qualifié d'«asperge du pauvre». Pour la petite anecdote, le Pays de Galle a adopté le poireau comme emblème pour commémorer une célèbre victoire, au cours de laquelle ils avaient inséré un poireau dans leur chapeau pour se reconnaître.

### Culture

Tout comme l'oignon et l'ail, le poireau était au départ une plante à bulbe. À force de sélection, les jardiniers ont réussi à réduire la taille de son bulbe et à augmenter la longueur de sa tige blanche, le fût, par rapport à celle du feuillage vert.

Pour avoir de jeunes poireaux tout au long de l'été et de l'automne, on les sème dans des bacs ou des boîtes à intervalles réguliers, du mois de février jusqu'à la fin juin. À partir du mois d'avril, on peut également les semer directement en pleine terre. Pour faire blanchir les poireaux, on les butte durant la saison ou on place des planchettes de part et d'autre du fût de façon à exclure la lumière.

### Bienfaits

Ses composés sulfurés et ses antioxydants pourraient avoir un effet protecteur contre certains cancers. L'association d'un faible apport calorique et d'une forte teneur en vitamines et minéraux donne au poireau une bonne densité nutritionnelle. Il a également des propriétés diurétiques reconnues. Pris sous forme de bouillon notamment, il facilite l'élimination rénale. Enfin, grâce à sa teneur élevée en fibres, il régularise le fonctionnement intestinal.

### Choix et conservation

Choisissez vos poireaux avec un fût droit, charnu, ferme, d'un blanc brillant, sans taches brunâtres. Les feuilles quant à elles doivent être bien vertes, ni flétries, ni jaunes, ni sèches.

À des températures proches du point de congélation et à une humidité relative élevée, le poireau peut se conserver de deux à trois mois. Ses feuilles jauniront sûrement, mais le blanc restera sain.

Coupés en rondelles et blanchis quelques minutes dans l'eau bouillante avant d'être congelés, les poireaux se conservent très bien. Vous pouvez aussi congeler ses feuilles vertes pour les bouillons.

(suite p. 7)

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 Ulricoïses de vos dons de cordons-bleus!

## CHRONIQUE GOURMANDE

*La petite histoire du poireau... (suite de la page 6)*

### Trucs

Le poireau laisse échapper une forte odeur lorsqu'on le coupe. Pour diminuer ce désagrément, on peut le faire cuire à découvert pour qu'un maximum de l'odeur s'évapore. Mais attention au temps de cuisson pour ne pas éliminer les vitamines. Aussi, vous pouvez laisser macérer des morceaux de poireaux dans du vinaigre et/ou dans de l'huile pendant une dizaine de jours pour vos vinaigrettes.

Source: [passeportsanté.net](http://passeportsanté.net)

### Recette

#### Maki de poireau et poisson

- 1 poireau
- 300 g de poisson
- 250 g de fromage blanc
- 400 g de lentilles
- 1 bouquet de fines herbes
- 3 cuillères à soupe de vinaigrette

Faites cuire les lentilles selon les instructions précisées sur le paquet. Puis faites tiédir et assaisonnez de vinaigrette.

Faites blanchir le poireau, coupé en longueur. Rafraîchissez-le et coupez-le en lanières épaisses dans la longueur.

Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec les fines herbes ciselées et le poisson coupé en fines lamelles.

Déposez une petite quantité de fromage aux herbes au milieu du poireau, puis roulez-le en maki.

Présentez trois rondelles.

Source: [Le Figaro.fr](http://LeFigaro.fr) <http://madame.lefigaro.fr/recettes/>



### Recette

#### Tarte au fromage de chèvre et poireaux

*Ingrédients pour 4 personnes:*

- Pâte brisée – moule de 9 pouces
- 1,5 poireau coupé en rondelles
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 tasses de crème à cuisson 15%
- 1/3 lb de fromage de chèvre frais
- 4 jaunes d'œufs
- 2 œufs entiers
- 1/2 c. à thé de thym séché
- Muscade au goût

*Préparation:*

Préchauffer le four.

Faire revenir les poireaux dans le beurre. Saler et poivrer. Les déposer dans le fond de tarte.

Mélanger la crème avec le fromage, les œufs, le thym et la muscade.

Verser sur les rondelles de poireau le mélange de fromage.

Faire cuire au four à 350°F pendant 30 minutes.

Source: [Les Cultures de Chez Nous](http://www.cultures.ca/) <http://www.cultures.ca/>



#### MARCHÉ GAÉTAN DUBÉ & FILS

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



## Prince

par SOS Refuge animaux (418 566-9204)

Bonjour,

Je m'appelle Prince et je suis un colley croisé avec un husky. Le vétérinaire dit que j'ai environ trois ans, mais on ne peut être sûr de rien, car j'ai été abandonné à Saint-Damase après m'être fait tirer dessus par quelqu'un de très cruel.

J'ai eu la chance d'être bien soigné par les propriétaires du Refuge. Je suis un compagnon qui a besoin de beaucoup d'amour.

Pour de l'information, vous pouvez contacter M. Saumur ou Mme Bernier au 418 566-9204.

Merci beaucoup, je vous attends! Prince 

## Paul à la campagne

par Anick Arsenault

Connaissez-vous la série Paul? Michel Rabagliati, né à Montréal en 1961, signe scénario et dessin de sept bandes dessinées à saveur autobiographique dont Paul est le personnage central.

Pour célébrer le 15<sup>e</sup> anniversaire du premier tome, *Paul à la campagne* est réédité en format géant et en couleurs, contrairement au reste de la série. Cet album est composé de deux histoires: la première, qui donne son titre au livre, raconte une visite dans les Laurentides alors que la seconde, *Paul apprenti typographe*, relate une visite à l'atelier où travaille son père.

Au gré des sept BD, on suit Paul lors des grandes étapes de sa vie: premier travail d'été, premier appartement, arrivée d'un enfant, etc. Les relations familiales, particulièrement celle avec son père, sont relatées avec beaucoup de justesse et de tendresse. Le quotidien est décrit avec sensibilité, soulignant les petits détails familiers avec sobriété, racontant des anecdotes avec nostalgie. Rabagliati sait aussi aborder avec beaucoup de délicatesse des sujets durs comme la maladie ou la mort. Une série qui vous charmera à coup sûr!

Et pour les amateurs de cinéma: *Paul à Québec* sortira sur les grands écrans en 2014.

Vous trouverez ce livre à la Chouette Librairie au prix de 34.95\$.





## La Chouette Librairie

418 562-8464  
télécopieur 418 562-5285



483, rue St-Jérôme  
Matane (Québec)  
G4W 3B8

chouettelib@globetrotter.net

Normande Boulay et Gaétan Bergeron, propriétaires



**LES ENTREPRISES  
D'ÉLECTRICITÉ JMN INC.**



**Entrepreneurs électriciens**

- INDUSTRIEL
- COMMERCIAL
- RÉSIDENTIEL

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

418 562-4009

**Équipe du journal**  
 Delphine Charmoille (responsable, page Facebook, blogue et compte Twitter)  
 Pascale Gagné (correction et rédaction)  
 Cynthie 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](mailto: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.