



Info-parents

Mars 2018



### Entre les deux portes

- ❖ Une copie de l'info-parents
- ❖ Le menu d'hiver
- ❖ Les feuillets Scholastic
- ❖ La revue Naitre et Grandir

### Rappels

**Attention! Attention! L'hiver est encore là! Veuillez continuer d'habiller vos enfants en conséquence : tuque, cache-cou, mitaines adéquates, pantalon de neige, bottes d'hiver, alouette!**

**Aussi, lorsque le printemps se pointera le bout du nez et que la chaleur reviendra peu à peu, vous pourrez amener le pantalon doublé (en nylon), tuques et mitaines de saison ainsi que des bottes de pluie. Le tout, bien identifié comme toujours! Merci pour votre collaboration!**

## Mouvement du personnel

- Christine Ruggieri (stagiaire), débutera son stage dans le groupe des Nougats dès le 5 mars prochain.
- Julie (Les Jujubes), sera en vacances du 12 mars au 6 avril inclusivement.
- Imane (stagiaire chez les Smarties), terminera son stage le 16 mars.

## Besoin de vous!

La belle boîte contenant le matériel en vu de notre journée spéciale du 23 mars prochain a disparu !!! Nous sollicitons votre aide afin de nous aider à amasser des objets en lien avec les soins, l'hôpital, le bien-être. Ex : Pansements, longs bas blancs, ouates, masques, etc.) Une nouvelle boîte sera placée et identifiée à côté du bureau pour y récolter vos objets. Merci pour votre collaboration! 😊

## Des nouvelles du quartier

- 📍 Dimanche 4 mars : PARC INTÉRIEUR (École les Berges de Lachine)  
9h à 13h
- 📍 Dimanche 18 mars : PARC INTÉRIEUR (École Jardin des Saints-Anges)  
9h à 13h
- 📍 Plusieurs activités familiales à la bibliothèque Saul Bellow durant la semaine de relâche
- 📍 Dimanche 25 mars : LE CARRÉ DE SABLE (Salle de l'Entrepôt à Lachine) Visitez le site Internet pour plus de détails  
[http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/ARROND\\_LCH\\_FR/ME DIA/DOCUMENTS/ENTREPOT\\_SAISON\\_2017\\_2018.PDF](http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/ARROND_LCH_FR/ME DIA/DOCUMENTS/ENTREPOT_SAISON_2017_2018.PDF)

## Les recettes à Marie-Ève

### Bœuf marocain épicé à la noix de coco



#### **Ingrédients :**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 2 c. à soupe d'huile de canola                                   | 2/3 T. bouillon de bœuf  |
| 2 lb. Steak de surlonge, désossé, dégraissé et coupé en lanières | 1 T. lait de coco        |
| 1 c. à soupe piment fort séché haché                             | 2 c. à thé curcuma moulu |
| 1 oignon coupé en cubes  | 1 c. à thé cumin moulu   |
| 1 T. pois chiches, égouttés                                      | 1 c. à thé menthe séchée |
|  | 2 c. à soupe harissa     |

#### **Préparation :**

- 1- Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Lorsqu'elle est chaude, ajouter le bœuf et cuire 2 minutes en remuant à quelques reprises.
- 2- Ajouter le piment fort et l'oignon; continuer à cuire 2 ou 3 minutes en remuant. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter 1h.
- 3- À mi-cuisson, vérifier que la consistance ne soit pas trop liquide. La consistance doit être à moitié liquide. Si elle est trop liquide, retirer le couvercle et continuer la cuisson afin que le mélange épaississe.
- 4- Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes avant de servir dans des bols sur du couscous. Décorer de menthe fraîche.

### Muffins à la compote de pommes et à l'avoine















#### **Ingrédients**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1 T. d'avoine (gros flocons)         | ½ c. à thé de bicarbonate de soude             |
| 1 T. de lait                         | ¼ c. à thé de sel                              |
| 1 T. de farine                       | ½ T. de raisins secs ou de canneberges séchées |
| ½ T. de cassonade tassé              | 1 c. à thé de cannelle                         |
| ½ T. de compote de pommes non sucrée | 1 c. à thé de sucre                            |
| 2 blancs d'œufs                      |  |
| 1 c. à thé de poudre à pâte          |  |



#### **Préparation :**

- 1- Dans un bol, faire tremper l'avoine dans le lait environ 1h.
- 2- Préchauffer le four à 400F et huiler les moules à muffins.
- 3- Ajouter la compote de pommes et les blancs d'œufs à l'avoine et mélanger. Dans un autre bol, mélanger la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- 4- Mélanger les ingrédients liquides aux ingrédients secs et bien mélanger.
- 5- Ajouter les raisins secs ou les canneberges si désiré.
- 6- À l'aide d'une cuillère, ajouter la pâte dans les moules. Mélanger ensemble la cannelle et le sucre, puis, saupoudrer un peu sur les muffins.
- 7- Cuire au four 20 minutes.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2 Nora  
5	6	7 Sophie  	8	9
12 Tara (11) 	13 	14 Méli-Mélo	15	16 
19	20	21	22 	23 Victor (25)  
26 Mila 	27 Zachary 	28	29 	30 Olivia (31)  CPE FERMÉ

Attention à toi! (Santé et sécurité)

2 : Visite d'une dentiste chez les Smarties et les Jujubes (Maman de Gabriel Tremblay)

7 : Bouge À Petits Pas : Aérobie

13 : Visite des policiers (Frère de Victoria)

14 : Méli-Mélo (Apporte un jouet bien identifié)

16 : On lave nos jouets!

22 : Sortie à l'Écomuseum (36 mois et plus)

23 : Journée WOW! (Activités en rotation)

29 : Lecture À Petits Pas (Lauriane et Victoria)

30 : FÉRIÉ, CPE FERMÉ

Lundi 2 avril : FÉRIÉ, CPE FERMÉ