

51<sup>e</sup> numéro



Le thème de cette année :

**La région Provence-Alpes-Côte d'Azur  
(PACA)**

Septembre 2012

## Mot de la présidente

Bonjour chers membres et amis,

L'été qui s'achève a été exceptionnel, j'espère que vous en avez profité autant que moi et que vous avez fait le plein d'énergie en vue de la saison automnale. Cette année, je n'ai pas mis le cap sur la France pendant mes vacances estivales et, j'en suis fort déçue. J'aurais aimé me retrouver à Sisteron ou encore à Entreaux ou encore à Lourmarin mais, ce n'est que partie remise. Etant donné que nous traiterons de la région Provence-Alpes-côte d'Azur (PACA), je devrais savourer ici la région par l'entremise de nos activités.

La présentation des activités de la saison 2012-2013 a eu lieu le 7 septembre dernier au Centre des loisirs Guillaume-Mathieu avec, comme à l'habitude, une présentation d'un jeu-questionnaire effectué par Mme Jeannine Lefebvre. Près d'une cinquantaine de personnes ont participé à l'activité. Cela nous a permis d'en savoir un peu plus sur ce territoire si riche en culture et en histoire. L'activité a été originale : il faut mentionner la dégustation des produits du terroir faite par Mme Élisabeth Bouillet et, le conte prononcé par un de nos membres, M. Jean Pencalet. Un gros merci à tous ceux qui ont collaboré à la préparation de cette rencontre. Un

## Échanges de maisons

En assemblée générale, au niveau du National, on a pris la décision d'intégrer le programme « Échange de Maisons » dans le plan d'action de l'année en cours. La direction considère le projet parmi les priorités. Le lancement aura lieu lors de la prochaine assemblée générale annuelle en 2013. Les représentants des régionales maintiennent une attitude fort positive. Ils offrent leur collaboration notamment pour les expériences pilotes. Le programme continue d'être sous la responsabilité du National avec une collaboration particulière de la Régionale de Québec.

Du côté de l'Association France-Québec, nos cousins continuent de montrer beaucoup d'intérêts ; cependant, surprise! ils n'auraient pas de sous pour collaborer. Tel

merci spécial à Céline Gagné qui a distribué des prix de présence de qualité.

La prochaine activité offerte sera l'atelier cuisine le 26 octobre au CEGEP de Limoilou, campus de Charlesbourg. Il faut donc mettre cette date à votre agenda rapidement. Vous aurez l'occasion de cuisiner et/ou de déguster la savoureuse cuisine colorée de la région PACA.

Nous poursuivons nos activités au début de décembre avec le kiosque de vente de marrons au marché de Noël et un souper de Noël provençal le 15 décembre. Nous espérons vous offrir les 13 desserts de Noël tels que servis en Provence lors du traditionnel réveillon de Noël. Enfin, nous vous ferons parvenir tout au long de la saison les activités des deux autres régionales de la région de Québec. Vous aurez donc un excellent choix d'activités.

Merci à tous pour votre engagement et au plaisir de vous rencontrer.

Anne DeBlois, présidente

qu'il est conçu, le programme doit être géré et opéré conjointement, chapeauté par nos deux associations.

Notre directeur général est en contact avec nos cousins sur le sujet. Pour le moment, nous prévoyons poursuivre la réalisation du projet même s'il y avait des limites du côté de France-Québec. Dans un tel cas, des adaptations devront être apportées en termes de conception et d'opération.

Des soumissions sont déposées pour la réalisation du site ; on m'informe que, sur la base des critères de qualité et de prix, le choix est pratiquement fait. Les éléments se mettent en place pour assurer la réussite du projet. Tout autant que vous, j'ai hâte de voir les expériences pilotes se réaliser.

Gaston St Amand

## Lancement de la saison 2012-2013

La Régionale de Québec lançait, vendredi le 7 septembre, au Centre communautaire Guillaume-Mathieu, sa saison 2012-2013 ayant pour thème la région Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA). Pour l'occasion, 48 personnes se sont réunies.

Après le jeu-questionnaire sur la région PACA présenté par Jeannine Lefebvre, les participants ont eu le plaisir d'entendre un conte par le conteur breton Jean Pencalet. Céline Gagné a procédé au tirage de prix de présence. La soirée s'est terminée par la dégustation de bouchées de la région préparées par Élisabeth Bouillet, accompagnées de vins de la région.

Souignons la présence du président de l'Association Québec-France, M. André Poulin, du directeur général, M. Christian Robitaille, et de M. Paul Lacasse, président de la Régionale Rive-Droite.

Les participants ont fort apprécié leur soirée, comme en témoignent les photos prises par Michel O'Dowd.



Jean Pencalet



Vue de l'assemblée



M. Christian Robitaille,  
directeur  
général

## Nouveaux adhérents

Nous vous souhaitons la plus cordiale des bienvenues parmi nous et espérons avoir souvent l'occasion de vous rencontrer au moment de nos activités.

**Robert Sanscartier, Frédéric Smith, Jean Chaumette, Jeanne-Mance Maltais, Jacky Jarride, Maryse Jarride, Laurence Champagne, Marie-Andrée Cloutier, Sabrina Corbin, Jean-Christophe Germain, Stéphanie Girard, Dianne Matteau, Daphnée Perron-Cordero, Françoise Sévéneau, Véronique Smith, Michel Bouchard, Gabrielle Bolduc.**

## Congrès biennal Québec-France / France-Québec

**Le congrès biennal Québec-France / France-Québec aura lieu les 12, 13 et 14 juillet 2013. Prévoyez votre participation.**

Pour visionner le diaporama, cliquez sur le lien qui suit puis sur l'onglet **La Régionale**. [Diaporama](#)

**Plusieurs personnes ont demandé les recettes des bouchées dégustées lors du lancement. Vous les trouverez en page 4. Merci à Élisabeth Bouillet.**



M. André Poulin, président de l'Association Québec-France



M<sup>me</sup> Élisabeth Bouillet et les délicieuses bouchées qu'elle a préparées.

## Recettes

### Caviar d'aubergine

Pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- basilic
- sel et poivre



#### Préparation:

Préparation : 20 mn.

Enfourner les aubergines entières environ 20 minutes pour que la peau se détache.

Éplucher les aubergines et les mixer.

Mélanger cette préparation avec l'ail haché (ou vous pouvez le faire confire (le mettre dans du papier alu et le mettre au four).

Assaisonner.

Verser l'huile d'olive petit à petit en remuant et ajouter le basilic.

Mettre au réfrigérateur pendant 15 minutes.

Servir sur des toasts grillés ou en accompagnement de légumes ou de pâtes.

### Pâte à pain

Pour 500 de farine de type 55 (farine blanche ou à pain)

- 31 cl d'eau tiède (25°C ou 70°F)
- 10 gr de sel
- Un peu de sucre
- 10 grammes de levure de boulanger
- Huile d'olive

Four préchauffé 210°C (400°F)

Cuisson 20 à 25 mn

1) Délayez la levure dans un bol avec 2 à 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Sucrez (une pincée).

2) Diluez le sel dans l'eau tiède.

3) Dans un grand saladier, mettez la farine et faites une fontaine.

4) Versez la levure, mélangez avec un peu de farine, versez l'eau salée. Versez une cuillère à soupe d'huile.

5) Mélangez le tout.

6) Vous obtenez une pâte qui doit être ferme et se détacher du saladier. Trop molle et collante, rajoutez un peu de farine, trop sèche rajoutez un peu d'eau.

Au robot 5 mn vitesse moyenne.

Saupoudrez le plan de travail avec un peu de farine. Étirez la boule de pâte, roulez la, tournez-la d'un quart de tour, ré-étirez, roulez, ainsi de suite. Quand la pâte est brillante placez-la dans un saladier légèrement huilé pour l'empêcher de coller. Recouvrez le saladier d'un torchon humidifié à l'eau chaude. Laissez reposer à température ambiante (20 à 22°) pendant 1 h 30 à 2 h. La pâte double de volume.

Quand elle est bien gonflée, écrasez-la avec le poing pour la faire retomber.

Pour la pissaladière, étalez la pâte sur la plaque du four. Puis vous pouvez mettre la garniture et vous enfournez. 20 à 25 mn.

### Pissaladière

#### Ingrédients

Pour 1 pissaladière :

- 500g de pâte à pain
- 25 cl d'huile d'olive
- 1 kg d'oignons
- 12 filets d'anchois à l'huile (facultatif)
- 1 cuillerée à café de sucre en poudre
- 50g de petites olives noires



#### Préparation

Préparation : 20 mn. Cuisson : 30 mn.

Éplucher et couper les oignons en fins quartiers. Les mettre dans une cocotte avec de l'huile chaude, et un peu de sucre ; les faire cuire sans les colorer en remuant.

Puis former un disque d'épaisseur un centimètre d'épaisseur et rabattre un peu les bords vers l'intérieur. Mettre ce disque sur la plaque du four farinée. Répartir les oignons, disposer les anchois et les olives.

Enfourner à four chaud (250°C) pendant 30 minutes.

#### En savoir plus :

La pissaladière est une spécialité niçoise confectionnée avec de la pâte à pain, d'oignons et de pissalat (crème salée à base d'anchois et de sardines).

### Tapenade

Pour 4 personnes :

- 130 g d'olives noires dénoyautées
- 4 filets d'anchois à l'huile
- 5 câpres
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail



#### Préparation

Préparation : 10 mn. Piler l'ail dans un mortier.

Au mixeur ou au pilon, écraser finement les filets d'anchois, les câpres, l'ail écrasé, les olives et l'huile d'olive.

Bien mélanger et servir sur des toasts grillés ou en accompagnement de bâtonnets de légumes.

#### En savoir plus :

La tapenade, du mot occitan *tapena* signifiant câpres, est une sauce à base d'olives, d'anchois et de câpres qui se consomme généralement à l'apéritif.

Elle peut également être réalisée avec des olives vertes.

### Bon appétit!



## Prochaine activité

### Atelier-cuisine

Vendredi, le 26 octobre 2012 au CEGEP de Limoilou, campus de Charlesbourg.

Une brigade d'une vingtaine de personnes aura la chance de préparer le repas que tous les invités auront le plaisir de déguster.

Réservez cette date à votre agenda. D'autres informations vous parviendront sous peu.

## Nos donateurs

La Régionale de Québec tient à adresser ses plus **sincères remerciements** à toutes les personnes et aux organisateurs qui ont généreusement donné des cadeaux que nous avons fait tirer parmi les participants à nos activités, nos recruteurs et nos nouveaux adhérents. Céline Gagné

## Activités de nos adhérents

**Vous êtes invités à nous faire part de vos activités ouvertes au public. Il nous ferait plaisir d'en informer nos adhérents. Faites-nous part de vos activités en nous écrivant à [aqf\\_quebec@yahoo.ca](mailto:aqf_quebec@yahoo.ca).**

### *Chœur de la Colline*

Samedi, le 8 décembre 2012, le Chœur de la Colline se joint à la Société lyrique de Beauce pour vous offrir son concert de Noël. Ce concert aura lieu à l'église de La Nativité-de-Notre-Dame de Beauport, à 20 h.

Des informations plus détaillées vous parviendront sous peu.

Jeannine Lefebvre  
Membre de la Régionale de Québec et du Chœur de la Colline

### Crédits

Rédaction : membres du bureau régional

Correction : Jeannine Lefebvre

Mise en page : Jeannine Lefebvre

Distribution : Céline Gagné

Si vous avez des commentaires ou suggestions, vous pouvez nous écrire à : [aqf\\_quebec@yahoo.ca](mailto:aqf_quebec@yahoo.ca)

## Activités culturelles

Vous aimez les activités culturelles? Les salles de spectacles, les cinémas et les théâtres. Nous vous en faisons connaître. Nous vous transmettons leur site Internet, visitez-les pour avoir toutes les informations. **Ils font partie de nos donateurs!**

Céline Gagné

### Théâtre du Trident

Billetterie : 643-8131

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



### Théâtre Périscope

Billetterie: 418-529-2183

[www.theatreperiscope.qc.ca](http://www.theatreperiscope.qc.ca)



### Théâtre de la Bordée

Abonnement et billetterie : 694-9721

[www.bordee.qc.ca](http://www.bordee.qc.ca)



### Les Grands Explorateurs

Abonnement et billetterie :

Salle Albert-Rousseau : 659-6710

Grand Théâtre de Québec : 643-8131

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



### Salle Albert-Rousseau

Abonnement et billetterie : 659-6710

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



### Premier Acte

Abonnement et billetterie 694-9656

[www.premieracte.ca](http://www.premieracte.ca)



### Théâtre Petit Champlain

Billetterie 692-2631

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



### Palais Montcalm

Billetterie 641-6040

[www.palaismontcalm.ca](http://www.palaismontcalm.ca)



### Cinéma Le Clap

2360, Chemin Sainte-Foy

[www.clap.ca](http://www.clap.ca)



### Cinéma Cartier

1019, avenue Cartier

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



### La Maison Jaune

206, rue Christophe-Colomb

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



### Société de musique de chambre de Québec

Musée de l'Amérique française

10, Côte de la Fabrique

[www.smchq.ca](http://www.smchq.ca)



### Théâtre Capitole de Québec

972, rue Saint-Jean

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

