



Complément électronique de l'Info-Mak

eMak : Complément électronique de l'Info-Mak

L'Info-Mak prend un virage vert en publiant une partie de son contenu dans un complément électronique que vous pourrez consulter sur le site Web de la Ville de Macamic dans la section « Publications ».

En plus de permettre une économie importante de papier, l'eMak permettra également de diminuer les frais d'impression tout en permettant de publier plus de textes qui nous sont soumis.

Dans ce tout nouveau média, vous retrouverez, entre autres, les textes généralement inclus dans la « Rubrique informative » de l'Info-Mak.

La prochaine parution de l'eMak sortira le 14 décembre 2017, **la date limite pour apporter vos textes est le 17 novembre 2017**; veuillez les faire parvenir à l'adresse courriel suivante : journalvillemacamic@hotmail.com.

Veillez prendre note que les textes publiés dans l'eMak ne sont pas soumis à une correction systématique de la part de notre équipe; les textes sont généralement publiés tels qu'ils nous ont été soumis.

Sommaire

Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest (octobre 2017)	3
Votre caisse vous informe.....	4
Les installations septiques (OBVAJ)	5
La Ressourcerie Le Filon Vert.....	6

CHRONIQUE VERTE



VOLUME 8, NUMÉRO 9 OCTOBRE 2017



VOTRE CITROUILLE A DEUX VIES !

Votre citrouille accomplira bientôt sa tâche principale : contribuer à votre décor d'Halloween et, si ça se trouve, elle fera même frissonner les plus petits avec ses dents acérées !

Une fois que la fête sera finie, donnez-lui une deuxième vie en la cuisinant. Transformée en purée, votre citrouille pourra être intégrée dans plusieurs recettes, comme les biscuits et les pains sucrés, ainsi que les smoothies et les potages. Le Web regorge d'idées de recettes à réaliser avec de la purée de citrouille.

Purée de citrouille au four

1. D'abord, coupez votre citrouille en deux ou en plusieurs morceaux, dépendamment de sa grosseur. Retirez les graines et conservez-les pour les faire rôtir au four (encadré de droite).
2. Déposez les morceaux, la pelure vers le haut, sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Pas besoin d'ajouter d'huile. Faites cuire au centre d'un four préchauffé à 350 °F pendant 45 minutes à 1 heure, selon la grosseur des morceaux. La citrouille est cuite lorsque la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair, à plusieurs endroits.
3. Sortez la citrouille du four et laissez-la tiédir avant de retirer la pelure avec les doigts. Elle se détachera très facilement de la chair. Au besoin, utilisez un petit couteau pour détacher les morceaux rebelles.
4. Selon la taille de votre citrouille, vous obtiendrez plusieurs tasses de chair de citrouille nature. Congelez-la en portions de 250 ml (1 tasse) dans des contenants hermétiques. La chair de citrouille cuite se conserve 6 mois au congélateur.

Source : www.genevieveogleman.com

GRAINES DE CITROUILLE RÔTIÉS AU FOUR

Rincez à grande eau les graines de citrouille dans une passoire. Il ne doit plus rester de filaments orange.

Épongez les graines dans un linge. Séchez le plus possible.

Disposez les graines de citrouille sur une plaque. Mettez environ 2 cuillères à table d'huile de canola. Ajoutez du sel, puis mélangez. Il ne doit pas y avoir trop d'huile.

Faites cuire au four à 375 °F. Retournez après 10 minutes environ. Les graines de citrouille sont prêtes lorsqu'elles sont dorées.

TRUC : ajoutez quelques assaisonnements avant la cuisson.

Source : www.recettes.qc.ca

**N'OUBLIEZ PAS DE
COMPOSTER VOS RESTES
DE CITROUILLE**

Écocentre et Centre de valorisation des
matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre
☎ 819 333-2807



Des questions?

Écrivez-nous :
bottinvert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5^e Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

☎ 819 339-5400

✉ mrcao@mrcao.qc.ca

VOTRE CAISSE VOUS INFORME



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES



La Caisse scolaire :

En 1901, Alphonse Desjardins mettait sur pied la première activité éducative destinée aux jeunes du primaire, soit la Caisse scolaire. Depuis, le Mouvement Desjardins poursuit sa mission d'éducation avec ce programme. Cet automne, de retour avec la rentrée, la Caisse scolaire redémarre cette démarche éducative auprès des 15 écoles primaires participantes sur le territoire de l'Abitibi-Ouest et de la Baie-James. En collaboration avec les parents et le milieu scolaire, la Caisse scolaire initie les jeunes à l'épargne et leur apprend à bien gérer leurs sous.

Pour plus informations, visitez le site internet www.caissescolaire.com

Assurance annuelle voyages multiples

Un indispensable pour toute personne qui voyage plus d'une fois par année :

- Un seul contrat pour toute l'année
- Nombre de voyages illimité
- Protections offertes en fonction de vos besoins
- Service d'assistance voyage 24/7 (aussi disponible en version mobile)

Pour plus de renseignements composez le **1 855 368-6924, option 1.**

Assurance locataire

L'assurance locataire Desjardins est tout simplement économique. En faisant votre demande de soumission en ligne, vous obtenez un rabais de 10 %. Seulement quelques questions rapides et le tour est joué!

Demandez une soumission à desjardinsassurancesgenerales.com/locataire.

La Semaine de la coopération

La traditionnelle Semaine de la coopération se tiendra du **16 au 20 octobre 2017** !

Visitez-nous en caisse et surveillez notre page Facebook pour des surprises et annonces !

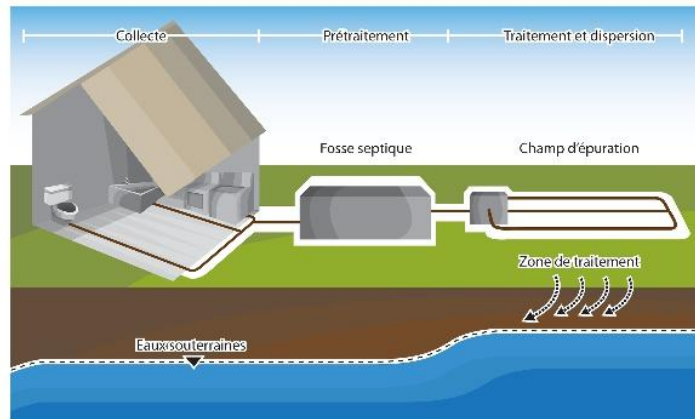
ÊTRE MEMBRE DESJARDINS
À SES AVANTAGES!
www.desjardins.com/avantages



Réalisons  ensemble

Les installations septiques

Les installations septiques ont pour rôle d'évacuer et de traiter les eaux usées des résidences isolées. Or, la mise en place des installations septiques est souvent non-conformes et l'entretien négligé, ce qui peut causer des problèmes au niveau de la santé et de la sécurité des utilisateurs de puits et de plans d'eau avoisinants. Il peut aussi y avoir de grands impacts sur l'environnement!



Votre gazon sur le champ d'épuration est vert ou spongieux?
Il y a un liquide gris ou noir sur votre terrain?
Des mauvaises odeurs émanent du champ d'épuration?

Votre installation septique est probablement défectueuse!

Source : ROBVO.



Prétraitements de la fosse septique: permettent la digestion des solides par les bactéries.

Types de traitements :

Les bonnes pratiques

Lorsqu'un volume d'eau est envoyé dans la fosse, un volume équivalent est envoyé au champ d'épuration! Donc, en utilisant trop d'eau, il y a des risques de ne pas laisser suffisamment de temps aux bactéries de faire leur travail. De même, si le sol près du champ d'épuration est saturé, l'eau ne pourra pas y pénétrer convenablement et ne sera donc pas filtrée.

- Répartir les brassées de lavage dans la semaine;
- Éviter d'utiliser beaucoup d'eau après une grosse pluie;
- Éviter d'arroser le champ d'épuration.

Faites attention à votre champ d'épuration!

- Ne stationnez pas votre voiture sur le champ et ne laissez pas de voitures y circuler;
- N'installez pas de structure sur le champ (gazébo, cabanon,...);
- Ne plantez pas d'arbres ou d'arbustes sur le champ d'épuration!

Éviter de mettre des substances se décomposant mal (ou très lentement), ainsi que des produits toxiques pouvant tuer les bactéries de la fosse septique! **Ne jetez pas aux toilettes ou dans l'évier :**

- Huiles et graisses;
- Couches jetables;
- Tampons et applicateurs;
- Mouchoirs et essuie-tout;
- Cheveux;
- Condoms;
- Nourriture et compost;
- Peinture et solvant;
- Pesticides, antigel, essence;
- Litière pour chats;
- Détergents corrosifs (ex: Javel);
- Savons antibactériens et autres désinfectants;
- Médicaments et antibiotiques;
- Etc.

N'oubliez pas de vidanger votre fosse septique! La vidange est essentielle et doit être faite aux deux ans pour les résidences permanentes et aux 4 ans pour les résidences saisonnières!

La Ressourcerie Le Filon Vert

129, 3ième Avenue Est, La Sarre

Tel: 819 333-4088

Courriel : inforecyclonord@gmail.com



Venez faire des trouvailles à petit prix :

- pour la chasse: vaisselle, mobilier, stores, couvre-plancher

- pour l'Halloween : déguisements, décorations

- pour se garder en forme : patins, équipements de hockey, exerciseurs variés

- pour la bonne compagnie

et combattre la grisaille : jeux de société, casse-tête, articles pour l'artisanat, livres

Plusieurs rabais dont 50% sur les livres, promotions sur les cadres et bibelots