

les sentiers

de Marguerite Bordeleau



Dans nos bois : les bleuets

Le bleuet fait partie de la famille des airelles, une espèce rustique indigène propre à l'Amérique du Nord.

Les Indiens en consommaient de grandes quantités, frais ou séchés. «Les perles bleues» se récoltent vers la fin de juillet à l'orée des bois, dans les tourbières et à flanc de montagne.

Le bleuet, en plus d'être une baie savoureuse, est un excellent antioxydant aux propriétés protectrices.

Comment le déguster

Délicieux sous forme de tartes, muffins et gâteaux, les bleuets se dégustent aussi bien avec les yogourts ou tout simplement nature avec sucre d'érable et crème épaisse à l'ancienne.

Le bleuet et la santé

Le bleuet aurait un effet protecteur contre les maladies oculaires, maladies cardio-vasculaires, les cataractes et les infections urinaires. Il possède beaucoup de vitamines C, E et potassium. Il est préférable de les consommer crus.

Poivre aux bleuets

Dans un moulin à poivre, remplir à la moitié de poivre et moitié de bleuets séchés. Délicieux!

Médecine des bleuets

Les feuilles, riches en tannins, renferment de l'acide quinique, ainsi que de la myrtille. Les fleurs et les feuilles sont médicinales et aident à abaisser le taux de sucre, affichant des propriétés hypoglycémiantes et antibiotiques.

P.S. Toujours avoir le diagnostic précis donné par un professionnel de la santé.

Recette de sauce à spaghetti des jours pluvieux

À congeler, faite à la mijoteuse

½ tasse d'huile végétale

4 oignons moyens, hachés

1 piment vert, haché

4 gousses d'ail émincées

1 ½ cuillère à soupe de sel

16 tasses de tomates en dés, fraîches ou en boîte

2 cuillères à soupe d'origan

2 cuillères à soupe de basilic

1 cuillère à soupe de marjolaine

¼ tasse de persil

¼ tasse de sucre

Poivre

3 petites boîtes de purée de tomates de 6 onces chacune

2lbs de porc haché

1 ½ de bœuf haché

Saucisses italiennes, si désiré

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole.

2. Sauter les légumes. Rissoler la viande.

3. Ajouter les tomates, les herbes. Verser le tout dans une grande mijoteuse.

4. Cuire, à couvert, à chaleur douce pendant 8 heures.

5. Se garde au congélateur 6 mois.

Savon rose aux œillets (carnation)

1. Râper dans un bol 10 onces de bon savon blanc non parfumé

2. Verser 1 tasse d'eau bouillante sur le savon râpé.

3. Ajouter 4 gouttes de colorant alimentaire rose, 5 gouttes d'huile essentielle d'œillet et 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle.

4. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

5. Rouler en boules de la grosseur désirée. Laisser durcir.

6. Lorsque très ferme, polir avec un morceau de laine imprégnée d'huile essentielle d'œillet.

Déposer dans un coquillage parmi des pétales d'œillets séchés.

Jus de cerises à grappes «cerises sauvages»

Oui, les cerisiers sauvages nous donneront bientôt cette année une profusion de cerises mûres. Faites votre propre jus avec 1 livre de cerises et 2 tasses d'eau. Chauffer lentement à feu doux en écrasant avec le dos d'une cuillère. Ajouter 2 autres tasses d'eau et faites mijoter 10 minutes. Filtrer le jus, sucrer au goût.

Excellent contre la goutte, l'arthrite et les problèmes urinaires. Très riche en antioxydants. Peut se congeler pour cet hiver.

Pensée de la semaine

Pour le mystique, la flûte est la musique des anges.

Collège Northern Un don d'équipement lourd



Photo : Courtoisie

Émilie Deschênes
TIMMINS

Six machineries lourdes ont été offertes au Collège Northern, campus de Timmins, le tout d'une valeur de 65 000 \$. Le don de Dumas Mining Contractors permettra aux étudiants d'acquérir de l'expérience avec de la machinerie lourde en utilisant cet équipement minier spécialisé. Représentant le Collège Northern, la Dre Audrey J. Penner, à gauche, et Fred Gibbons, à droite, remercient les représentants de Dumas Mining Contractors, Glenn Wilson et Wayne Mohns, au centre. (É.D.)

AVIS DE LA COMMISSION DE L'ÉNERGIE DE L'ONTARIO AUX CLIENTS D'UNION GAS LIMITED

Union Gas Limited a demandé l'autorisation de modifier ses tarifs de gaz, de stockage et de transport à compter du 1^{er} janvier 2016.

Soyez mieux renseigné. Donnez votre opinion.

Union Gas Limited introduit une requête visant la modification de ses tarifs afin qu'ils reflètent mieux la façon dont l'entreprise fournit du gaz naturel à ses clients. Les changements proposés sont les suivants :

- Un changement du prix de référence utilisé pour établir les tarifs sur une base trimestrielle pour la majorité de ses clients;
- Un changement de la façon dont l'entreprise répartit les coûts aux différents types de clients qu'elle dessert.

Un client résidentiel moyen constatera les changements suivants sur sa facture annuelle, à partir de 2018 :

Consommateur résidentiel – zone de service	Changement approximatif de la facture
Sud de l'Ontario (de Windsor à Hamilton) Zone de livraison Nord (de North Bay à Kapuskasing) Toutes les autres zones de livraison	Diminution de 20 \$ Augmentation de 26 \$ Diminution de 1,50 \$

Les autres clients de la zone de service d'Union Gas Limited, y compris les entreprises, seront également touchés.

LA COMMISSION DE L'ÉNERGIE DE L'ONTARIO TIENDRA UNE AUDIENCE PUBLIQUE

La Commission de l'énergie de l'Ontario (CEO) tiendra une audience publique durant laquelle elle examinera la requête d'Union Gas. Elle interrogera Union Gas sur ce dossier. Elle entendra également les arguments des personnes et des groupes qui représentent les clients d'Union Gas. À la fin de cette audience, le CEO décidera d'approuver ou non les changements qui font l'objet de la requête de Union Gas.

La CEO est un organisme public indépendant et impartial. Elle rend des décisions qui servent l'intérêt public. Son but est de promouvoir un secteur d'énergie viable et rentable financièrement qui vous offre des services énergétiques fiables à un coût raisonnable.

SOYEZ RENSEIGNÉ ET DONNEZ VOTRE OPINION

Vous avez le droit de recevoir des renseignements concernant cette requête et de participer au processus.

- Vous pouvez consulter dès maintenant la requête d'Union Gas sur le site Web de la CEO;
- Vous pouvez présenter une lettre de commentaires qui sera examinée durant l'audience;
- Vous pouvez participer activement à l'audience (à titre d'intervenant). Inscrivez-vous d'ici le **25 août 2015** ou l'audience sera entamée sans votre participation et vous ne recevrez aucun autre avis concernant cette instance.
- Vous pouvez passer en revue la décision rendue par la CEO et ses justifications sur notre site Web, à la fin du processus.

SOYEZ MIEUX RENSEIGNÉ

Le numéro de ce dossier est **EB-2015-0181**. Pour en savoir plus sur cette audience, sur les démarches à suivre pour présenter des lettres ou pour devenir un intervenant, ou encore pour accéder aux documents concernant ce dossier, veuillez sélectionner le numéro de dossier **EB-2015-0181** dans la liste publiée sur le site Web de la CEO : www.ontarioenergyboard.ca/notice. Vous pouvez également adresser vos questions à notre centre de relations aux consommateurs au 1 877 632-2727.

AUDIENCE ORALE OU ÉCRITE

Il existe deux types d'audience à la CEO : orale et écrite. La CEO déterminera à une date ultérieure si cette requête sera traitée lors d'une audience écrite ou orale. Si vous croyez qu'une audience orale doit avoir lieu, vous pouvez écrire à la CEO pour expliquer pourquoi au plus tard le **25 août 2015**.

CONFIDENTIALITÉ

Si vous présentez une lettre de commentaires, votre nom et le contenu de votre lettre seront versés au dossier public et publiés sur le site Web de la CEO. Néanmoins, votre numéro de téléphone, votre adresse personnelle et votre adresse courriel seront tenus confidentiels. Si vous êtes une entreprise, tous vos renseignements demeureront accessibles au public. Si vous faites une requête de statut d'intervenant, tous vos renseignements seront du domaine public.

Cette audience sera tenue en vertu de l'article 36 de la Loi de 1998 sur la Commission de l'énergie de l'Ontario, L.O. 1998 chap. 15 (annexe B).



Ontario
Ontario Energy Board / Commission de l'énergie de l'Ontario

Prière

St-Esprit, toi qui m'éclaircit tout, qui illumine tous les chemins pour que je puisse atteindre mon idéal, toi qui me donnes le don divin de pardonner et oublier le mal qu'on me fait et qui est avec moi dans tous les instants de ma vie, je veux pendant ce court dialogue te remercier de tout et confirmer encore une fois que je ne veux jamais me séparer de toi, même et malgré n'importe quelle illusion matérielle. Je désire être avec toi dans la gloire éternelle. Merci de ta miséricorde envers moi et les miens. La personne devra dire cette prière trois jours de suite. Après les trois jours, la grâce demandée sera obtenue même si elle pourrait paraître difficile. Faire publier aussitôt la grâce obtenue sans dire la demande, au bas, mettre les initiales de la personne exaucée.

R.L et L.L