

# TOI ET MOI

*Bulletin d'information des Habitations Partagées de l'Outaouais*



Les Habitations partagées  
de l'Outaouais



## Mot du directeur

*Par Pierre Gendron*

Déjà que la Pâques et nous sommes en mode de redémarrage tant au niveau des services offerts que la concertation en présentiel avec les partenaires du milieu. Nous tenons à reprendre nos responsabilités en tant qu'organisme responsable soit de recréer la confiance envers nous afin de mieux répondre à notre mission soit votre bien-être par l'entremise de l'habitation.

De plus, je tenais à vous informer que nous sommes revenus au bercail en mode présentiel afin d'organiser et préparer le retour de l'achalandage au sein des Habitations partagées de l'Outaouais. Nous désirons revenir en vitesse de croisière soit avant la pandémie car nous avons lancé l'ancre pendant deux longues années. Aujourd'hui, nous avons levé l'encre pour reprendre notre place qui nous appartient soit le bien-être des aînés et en besoin en matière d'habitation.

Au début du printemps, je tenais à vous annoncer que Madame **Aude Flora Maloungou** en tant qu'agente de développement et service à la clientèle sera absente pour quelque temps pour aller dans son coin de pays. Nous tenons à vous informer également que Madame **Bolly Baro** en tant que coordonnatrice à l'accompagnement et cohabitation, sera en congé de maternité dont le grand départ sera au début de mai. Nous lui souhaitons tout plein de bonnes choses pour sa grossesse et son accouchement. Elle va entamer la plus grande aventure qui va bientôt commencer!

Depuis ce nouveau départ, nous sommes en pleine réorganisation et préparation pour poursuivre notre mission de vous soutenir ou collaborer à améliorer votre qualité de vie en lien avec l'habitation et favoriser ainsi le maintien à domicile. Nous sommes dans l'instance de recréer la confiance en nous soit de fortifier le lien d'appartenance qui a été perturbé par la pandémie, tant au niveau des membres que des partenaires du milieu.

En terminant, nous tenons à vous informer que nous prenons l'initiative de vous mettre au parfum des nouvelles par l'entremise de notre Facebook, notre site et sans oublier notre infolettre.



## Portail membre déjà fonctionnel !

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous informons de la mise en ligne du portail des membres de HPOU de, une manière autonome de devenir membre de HPOU, d'afficher et de rechercher une cohabitation.

Nous sollicitons votre collaboration en relayant l'information sur vos différents réseaux sociaux ainsi qu'à vos membres et dans votre entourage, afin de faire connaître cette nouvelle plateforme destinée à toutes les personnes intéressées à la cohabitation, tant pour partager un même toit entre aînés que pour la cohabitation intergénérationnelle.

Pour vous inscrire ou partager le portail, veuillez cliquer sur le texte en bleu :

[Pour partager ou s'inscrire au portail](https://habitationspartagees.ca/intranet/)

## AGA 2023

Nous informons à tous nos membres et partenaires, que la date retenue pour la tenue de l'assemblée générale annuelle pour l'année 2023 est le **7 juin**. L'heure sera déterminée lors de la convocation qui vous sera adressée par courriel ou émis sur nos différents canaux de communication (Facebook et site internet)

Toute l'équipe a hâte de vous y voir très nombreux !



## Semaine de l'action bénévole

Comme à l'accoutumée depuis quelques années déjà, nous soulignerons une fois de plus la semaine de l'action bénévole qui a lieu du 16 au 22 avril 2023 par une annonce de remerciement à tous nos bénévoles dans le cahier spécial du journal LeDroit numérique qui sera publiée le 15 avril 2023.



# Gigot d'agneau

Paru dans le Magazine RICARDO Volume 11 Numéro 4 (p. 84)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 h 20 min

Temps total : 1h 50 min

Portion : 6



*Bonne dégustation !*



## Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) de graines de coriandre, concassées ;
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de moutarde, concassées ;
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon ;
- 10 ml (2 c. à thé) de raifort préparé ;
- 75 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable ;
- 4 petits oignons, pelés et coupés en deux ;
- 4 panais, pelés et coupés en deux sur la longueur ;
- 1 céleri rave, pelé et coupé en 12 quartiers ;
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive ;
- 1 gigot d'agneau d'environ 1,8 kg (4 lb) partiellement désossé et ficelé ;
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet ;
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 12 gousses d'ail, non pelées ;
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre ;
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie ;
- Sel et poivre.

## Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) ;
- Dans un bol, mélanger les épices, la moutarde de Dijon, le raifort et 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable. Réserver ;
- Dans une grande poêle, dorer la surface coupée des légumes dans la moitié de l'huile.
- Saler et poivrer. Déposer les légumes dans une rôtissoire ou un grand plat de cuisson ;
- Dans la même casserole, dorer la viande dans le reste de l'huile. Saler et poivrer ;
- Déposer le gigot dans le plat de cuisson sur les légumes et le badigeonner du mélange d'épices ;
- Ajouter 500 ml (2 tasses) de bouillon, le vinaigre, l'ail et le reste du sirop d'érable dans la rôtissoire ;
- Cuire au four environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande, sans toucher l'os, indique 52 °C (125 °F) pour une cuisson rosée ;
- Réserver le gigot dans un plat de présentation avec les légumes. Couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 15 minutes. La température augmentera à environ 58 °C (136 °F). Réserver 500 ml (2 tasses) de jus de cuisson pour faire la sauce.

## Préparation de la sauce



- Écraser la chair de quatre gousses d'ail confites.
- Dans une petite casserole, faire revenir la purée d'ail dans le beurre environ 1 minute. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le reste du bouillon, le jus de cuisson réservé et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser réduire jusqu'à ce qu'il reste environ 375 ml (1 1/2 tasse) de sauce. Saler et poivrer.
- Trancher le gigot d'agneau. Servir et napper de sauce. Accompagner des légumes caramélisés et de l'ail confit.

# NOS SERVICES

*Parce que votre bien-être nous habite*

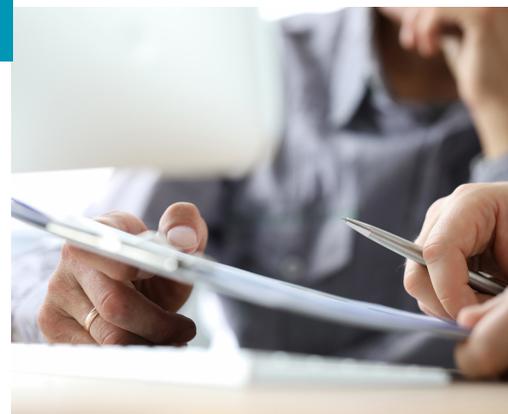


## JUMELAGE/COHABITATION

la cohabitation est la solution pour diminuer vos coût de logement, briser la solitude de façon sécuritaire. Ce service s'adresse aux étudiants, personnes âgées, personnes seules ainsi qu'aux nouveaux arrivants qui désirent vivre une expérience enrichissante et qui souhaitent découvrir d'autres cultures.

## L'ACCOMPAGNEMENT

Un service dédié à vous accompagner dans la recherche d'un nouveau chez-soi pour vous ou vos proches... Nous croyons que ce service répond à vos besoins, puisqu'il vient en aide aux personnes âgées qui ne peuvent plus vivre seules à cause de leur santé ou autres et qui souhaitent quitter leur domicile vers un milieu plus adapté à leurs besoins. De plus si vous avez 70 ans et plus, vous pouvez recevoir des versements anticipés du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés si vous remplissez certaines conditions.



## LES BONS COMPAGNON /AIDE AU DÉMÉNAGEMENT

Un service qui consiste à aider les aînés à préparer leur déménagement vers un autre milieu en faisant le tri et l'emballage de leurs biens matériels ainsi que le déballage et rangement des biens dans le nouveau logement.

**VOUS ÊTES INTÉRESSÉ À L'UN DE NOS SERVICES  
CONTACTEZ-NOUS**

**819 771 6576, hpou@vidéotron.ca**