



# **VOIX DE FEMMES**

## **Cercle de Fermières Montréal-Nord**

**Vol. 2024-2025 Numéro 9**  
**JUIN**

Bonjour chères amies,

Le Cercle est fermé pour l'été mais cela ne nous empêche pas d'être présentes dans notre communauté. Nous participerons aux célébrations de la fête de la Saint-Jean-Baptiste et nous animerons des ateliers de tricot au parc Oscar en juillet. Pour plus de détails, veuillez consulter la section Rappel des activités à venir.

Notre dernière réunion de l'année a eu lieu lundi le 26 mai 2025. L'Assemblée Générale Annuelle s'est bien déroulée et je suis heureuse de vous annoncer qu'il y a du nouveau dans votre conseil d'administration; nous avons maintenant une équipe complète. **YOUPPI!!!** Pour connaître les nouvelles représentantes de cette équipe formidable, veuillez vous référer à la section Des nouvelles de votre CAL.

Malgré la mauvaise température qui a prévalu pendant toute la durée de notre bazar, nous avons tout de même obtenu de bons résultats, vous trouverez le détail des ventes ici-bas.

Nous avons participé au festival des boulettes de Montréal-Nord en fin de semaine et nous avons fait honneur aux traditions culinaires des Cercles de Fermières en présentant deux recettes. Pour connaître nos impressions et notre classement veuillez consulter la section Des nouvelles de votre CAL.

Nous ne présenterons pas de dossier spécial pour cette dernière édition de l'année, les membres de votre CAL vous offriront leur meilleurs vœux et des suggestions d'activités pour l'été.

Nous finirons comme d'habitude avec la conciliation du mois de mai, et une recette à faire sur le BBQ pour mieux profiter de la saison chaude.

Pour titiller votre intérêt et vous inciter à revenir avec beaucoup d'enthousiasme en septembre, nous publions en primeur la liste des cous offerts cet automne.

Je vous souhaite un bon été.

*Francine Aubé,*

responsable Comité Communications et Recrutement



## Rappel des prochaines activités : **A inscrire à votre agenda**

23 juin **Fête de la Saint-Jean Baptiste** Le Cercle aura un kiosque au parc Eusèbe Ménard de 11:30 à 17:00 Venez nous y rencontrer.



### **Ateliers de tricot**

Les mercredis 2, 9, 16, 23, et 30 juillet 2025

au parc Oscar le mercredi de 16:30 à 18:00

En cas de pluie l'atelier aura lieu dans le local du Cercle.

Matériel fourni aux débutant(e)s, invitez vos ami(e)s, votre famille et vos voisin(e)s.

11-12 et 13 juillet Congrès et AGA provincial des CFQ

Endroit : **Centre de congrès de Saint-Hyacinthe**

1325, rue Daniel Johnson Ouest, Saint-Hyacinthe,

Québec, J2S 8S4

Pour plus de détails sur le programme et les conférences,

voir votre « **L'actuelle, volume 35 no3 Mars/Avril 2025**

**pages 16 et 17** ».



Il est maintenant trop tard pour s'inscrire aux activités mais vous pouvez y aller et visiter la salle d'exposition avec toutes les pièces sélectionnées pour le concours provincial, les nombreux fournisseurs et les démonstrations de techniques artisanales qui feront partie du prochain concours. Les 110 ans d'existence des Cercles de Fermières seront soulignés lors du congrès.

## Des nouvelles de votre CAL

### **Semaine québécoise intergénérationnelle**



Le Cercle de Fermières de Montréal-Nord était en charge de la journée tissage qui avait lieu le jeudi 22 mai 2025 à la Grande Bibliothèque. Nous avons apporté deux petits métiers à tisser et nos membres ont pu expliquer et montrer aux visiteurs comment réaliser des pièces de tissu.

Nous espérons un plus grand achalandage mais nous avons pu rencontrer des personnes vivement intéressées et faire valoir notre savoir-faire.

## BAZAR 23-24 mai 2025

Voici les revenus générés lors du bazar.

Vêtements	\$ 515.20
Extérieur (livres, petits meubles, articles de sports)	\$ 744.10
Nourriture (comptoir lunch)	\$ 228.00
Articles de cuisine	\$ 544.80
Tissu	\$ 94.00
Artisanat	\$ 184.50
Divers	\$ 376.75
<b>Total</b>	<b>\$ 2,687.15</b>



## AGA Cercle de Fermières Montréal-Nord 26 mai 2025



Nous avons une nouvelle présidente' Mme Johane Brisson, et une nouvelle conseillère no 1, Mme Patricia Faubert, qui a accepté de prendre en charge le dossier des arts textiles. Michelle Gagnon continue son mandat de trésorière. Félicitations aux élues et bonne chance dans leurs nouvelles fonctions. Les nouvelles élues se présenteront dans la section suivante afin que vous puissiez mieux les connaître.

## Festival des boulettes 14 juin 2025

Nous avons participé à la 9ème édition du Festival de boulettes de Montréal-Nord. Nos deux recettes ont eu du succès auprès du public car certains sont revenus deux fois et nous avons rencontré nos élus (municipal, provincial, fédéral).

Nous n'avons pas gagné de prix mais nous avons pu voir la relève en action (École hôtelière de Montréal Calixa-Lavallée) et nous avons goûté à des recettes de plusieurs pays incluant entre autres, Haiti, l'Italie, l'Inde, le Bangladesh, Cuba et la Guinée.

Voici une photo de l'équipe qui était sur place. Pour voir plus de photos, veuillez visiter notre page Facebook ou notre site internet.



## Enregistrement des courtepointes

Lors de notre prochaine journée d'automne soit le 23 août 2025 il y aura inscription de courtepointes par l'organisme Courtepointe Québec.



Pourquoi enregistrer nos courtepointes? Le but du programme est de préserver l'histoire pour les générations à venir. Si vous avez des pièces qui ont été confectionnées par vos mères, vos tantes, vos grand-mères ou des pièces plus récentes faites de vos mains, il sera possible de les enregistrer.

Si vous êtes intéressée et que vous avez besoin de plus d'information vous pouvez aller sur le site de Courtepointe Québec registre de courtepoin

<https://www.courtepointequébec.com/registre-de-courtepoin/> ou vous pouvez communiquer avec moi , Johane Brisson, présidente, 450-961-3435.



## Un petit mot des membres de votre CAL

Chères membres,

Je tenais à prendre un moment pour vous exprimer ma profonde gratitude en tant que présidente du Cercle de Fermières Montréal-Nord.

C'est avec un immense plaisir et beaucoup d'enthousiasme que j'accepte cette responsabilité.

Merci pour votre confiance et votre soutien.

Je suis impatiente de travailler avec vous toutes pour faire briller nos artisanes et mettre de l'avant notre magnifique savoir-faire.

Votre passion et votre engagement sont ce qui rend notre groupe si spécial et je suis honorée de vous représenter.

A très bientôt pour nos prochaines aventures artisanales.

Avec toute mon amitié

*Johane Brisson*, Présidente

Cercle de Fermières Montréal-Nord



Chères amies,

La période estivale est le moment de profiter de la multitude de festivals offerts au Québec et à Montréal. Plus près de nous, il y a les Francos de Montréal, le Festival jazz de Montréal, Lasso (musique country), Fierté, Nuits d'Afrique, Osheaga, l'International des feux Loto-Québec (feux d'artifice), le Mondial de la bière, Montréal complètement cirque, Comicon (bandes dessinées), la virée classique (OSM dans les parcs), pour ne nommer que quelques uns. Vous pouvez souvent trouver des activités gratuites durant ces événements et profiter de la joie de vivre des familles/personnes qui y participent.

Il faut tirer profit de cette période de répit pour prendre son temps, se recentrer et surtout bien s'amuser ou voyager ou organiser des activités qui nous plaisent avec nos proches pour resserrer les liens.

Je vous annonce que cet automne notre site internet sera lancé officiellement, en attendant vous pouvez déjà le consulter en cliquant sur le lien suivant : <https://cfqmontrealnordca.ca/>.

Ce site sera un nouvel outil de communication pour mieux informer nos membres, nos activités présentes et à venir y seront affichées, notre mission, notre histoire, des photos de nos événements, etc.... y seront pour mieux se faire connaître de nos membres et de notre communauté.

Allez le consulter, et faites moi part de vos commentaires et suggestions en m'écrivant au courriel suivant : [cfq.mtl,nord.communication@gmail.com](mailto:cfq.mtl,nord.communication@gmail.com)

Vous pouvez vous inscrire à l'infolettre et vous recevrez en primeur les avis concernant nos activités à venir.

Je vous souhaite un bel été à la hauteur de tous vos projets personnels.



*Francine Aubé*,

Vice-Présidente,

Responsable Comité Communications et Recrutement

Cercle de Fermières Montréal-Nord

Chères fermières,

Une autre année fermière vient de se terminer. Nos activités sont au ralenti pour l'été.

Je vous souhaite un très bel été afin de récupérer vos énergies pour nos activités de l'automne, car nous avons de beaux projets.

C'est aussi la période de renouvellement de votre adhésion pour la plupart d'entre vous. Pour celles qui sont à l'aise avec les transferts Interac, vous pouvez me transférer votre cotisation à mon numéro de cellulaire **(514-233-6137)** ou encore à mon courriel, **michou1949@hotmail.com** ou bien vous me poster un chèque et je vous retourne votre carte de membre par la poste. Le coût est de 35\$ comme l'an dernier.

A bientôt

Votre trésorière  
Cercle de Fermières Montréal-Nord

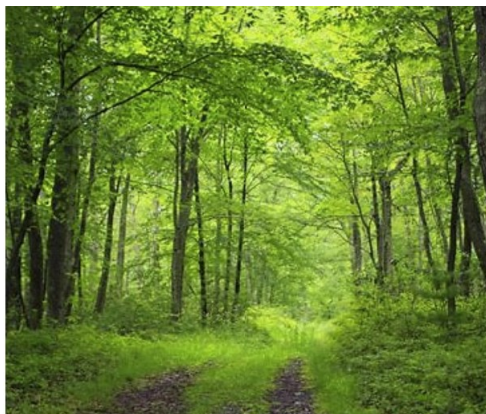
*Michelle Gagnon*  
3150 Desautels  
Montréal, H1N 3B7



Bonjour à vous toutes,

Notre Cercle est, depuis quelques jours, en mode estival. Profitez de ce moment pour vous reposer et vous ressourcer en faisant le plein de soleil et de nature. Je vous invite à vous intéresser au Shinrin Yoku ou bains de forêts. Cela consiste, en quelques mots, à marcher tout simplement dans les bois, silencieusement, en prenant conscience de la bienfaisance de la nature. Les effets physiologiques et psychologiques de la nature ont un effet direct sur la santé et le bien-être des humains. À Montréal, vous pouvez marcher sur le Mont-Royal, dans un parc ou au Jardin botanique.

Nous nous retrouverons en septembre pleines d'énergie et prêtes pour réaliser nos nouveaux projets.



Bon été !

*Martine Gagnon*  
Secrétaire  
Cercle de Fermières Montréal-Nord

Bonjour à toutes,

Je me présente, Patricia Faubert, récemment élue Conseillère #1, responsable des arts et textiles pour notre Cercle de Fermières. Passionnée par les métiers d'art et le travail manuel depuis de nombreuses années, c'est avec enthousiasme que je me joins au conseil d'administration pour partager mon savoir-faire et collaborer avec vous toutes.

Je souhaite, au cours de mon mandat, encourager la créativité au sein de notre Cercle, valoriser nos traditions et découvrir ensemble de nouvelles techniques qui viendront enrichir notre patrimoine textile. Que ce soit en couture, en tricot, en broderie ou en autres formes d'artisanat, j'ai hâte d'échanger avec vous et de participer à la mise en valeur de nos talents collectifs.

Au plaisir de vous rencontrer et de créer ensemble !

*Patricia Faubert*

Conseillère #1, responsable des arts et textiles

Cercle de Fermières Montréal-Nord



Bonjour chères fermières,

Nous avons un nouveau projet avec le poste de police de Montréal-Nord. Nous fabriquerons des toutous réconfort qu'ils pourront remettre aux enfants lors d'interventions où ils sont impliqués. Les toutous peuvent être tricotés, crochetés, cousus, brodés; l'important c'est que les enfants soient rassurés par leur présence. Nous en discuterons à l'automne.



Je vous souhaite un été magnifique, rempli de soleil, de joie et de bons moments ! Que vos journées soient légères et pleines de découvertes. Profitez en bien.

*Ginette Archambault*

Conseillère # 2

Responsable Actions communautaires

Cercle de Fermières Montréal-Nord



## RENTRÉE AUTOMNALE

Le Cercle réouvrira ses portes lundi le 25 août 2025, les membres qui veulent reprendre contact avec leurs amies, continuer un projet, ainsi que celles qui veulent tisser seront les bienvenues.

Notre première réunion aura lieu le lundi 8 septembre 2025 à 19:00. Vous voulez connaître les activités qui seront offertes cet automne, rencontrer les amies que vous avez moins vues depuis le début de l'été, c'est l'occasion de venir les rencontrer et de vous informer.

Notre journée porte ouverte sera le mercredi 11 septembre 2025 de 13:00 à 19:00, venez pour vous inscrire aux activités qui vous intéressent, rencontrer les professeures et amenez vos amies, sœurs, mère, et voisines. Vous pourrez avoir plus d'information sur notre programmation à la fin du mois d'août. dans notre nouveau site internet <https://cfqmontrealnordca.ca/>.

A la prochaine

### Conseil d'Administration Local (CAL)

Présidente :	Johane Brisson,	<a href="mailto:brissonjohane3@gmail.com">brissonjohane3@gmail.com</a>	tél : 450-625-5182
Vice-présidente :	Francine Aubé,	<a href="mailto:francineaub@videotron.ca">francineaub@videotron.ca</a> ,	tél : 514-387-5945
Secrétaire :	Martine Gagnon,	<a href="mailto:martinegagnon0505@gmail.com">martinegagnon0505@gmail.com</a> ,	tél : 438-863-6038
Trésorière :	Michelle Gagnon,	<a href="mailto:michou1949@hotmail.com">michou1949@hotmail.com</a> ,	tél : 514-252-1336
Conseillère 1 :	Patricia Faubert	<a href="mailto:info@art-faubert.com">info@art-faubert.com</a>	tél.: 514-476-4166
Conseillère 2 :	Ginette Archambault	<a href="mailto:ginette.a@live.ca">ginette.a@live.ca</a> ,	tél.: 514-327-3631





Cercle de Fermières Montréal-Nord  
10660, boul. Saint-Michel, (Chalet parc Oscar) Montréal-Nord, H1H 5H6  
(514) 328-4196 de 9 h 30 à 14 h 30 du lundi au jeudi / (514) 476-4166  
[cfq.mtl.nord.communication@gmail.com](mailto:cfq.mtl.nord.communication@gmail.com)



cfq Mtl-nord

[CFQ Montréal-Nord – Cercle de Fermières Montréal-Nord](#)

**PORTES  
OUVERTES**

**Mercredi 10 septembre 2025 de 13 h à 19 h** **Inscriptions**

**Inscription** aux cours, présentation des activités et des professeures, dévoilement des ateliers

Cours / Activité	Jour	Heure	Date du début	Prix membres *
Tissage libre	Lundi Autres journées	9 h 30 à 15 h 30 Horaire variable	25 août	Membres seulement Le coût varie selon la pièce tissée
Yoga	Lundi / Mercredi	11 h à 12 h	22 septembre	100 \$ / 20 cours 2 jours / semaine
Courtepointe	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	23 septembre	70 \$ / 10 cours
Tricot crochet	Mardi	13 h à 15 h	23 septembre	50 \$ / 10 cours
Tricot aiguille	Mardi	15 h à 17 h	23 septembre	50 \$ / 10 cours
Tricot aiguille	Mardi	18 h 30 à 20 h 30	23 septembre	50 \$ / 10 cours
Peinture	Mercredi	9 h à 12 h	24 septembre	110 \$ / 10 cours
Yoga sur chaise	Mercredi	9 h 55 à 10 h 40	24 septembre	40 \$ / 10 cours
Yoga	Mercredi	11 h à 12 h	24 septembre	50 \$ / 10 cours
Activités diverses	Mercredi	13 h à 15 h 30	24 septembre	Gratuit
Broderie	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30	24 septembre	25 \$ / 5 cours **
Club de courtepointe	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30	1 <sup>er</sup> octobre	12.50 \$ ou 3 \$ / fois **
Club de tricot	Jeudi	13 h à 15 h	25 septembre	25 \$ / 10 semaines ou 3 \$ / fois
Mini-Cours ***	Vendredi	9 h 30 à 11 h 30	25 septembre	8 \$ par cours + matériel
Broderie de base 2	Samedi (RC)	13 h 30 à 15 h 30	27 septembre	50 \$ / 10 cours
Couture	Samedi (SS)	13 h 30 à 15 h 30	27 septembre	100 \$ / 10 cours

\* Les non-membres doivent payer un surplus de 20 \$ pour chaque inscription à un cours et 5 \$ pour une activité individuelle. Le coût de l'abonnement est de 35 \$ incluant la revue l'Actuelle 5 fois / an.

\*\* Un cours aux deux semaines.

\*\*\* Les mini-cours sont d'une durée de 3 ou 4 cours. Les thèmes sont variés (venez voir sur place). Le matériel est en sus. Le coût est à préciser lors de l'inscription.

Un nombre minimal d'inscription est nécessaire pour donner un cours.

**Sauf s'il y a annulation de notre part, les cours sont non remboursables.**

**N.B. Un rabais de 50 % est accordé aux jeunes de 18 ans et moins pour tous nos cours.**

04-06-2025



**EXAMEN**

Patron(s): \_\_\_\_\_

Référence : \_\_\_\_\_

Technique : Patchwork ☐ Appliqué ☐ Brodé ☐Moderne ☐ Tissu uni ☐ Pointe-folle ☐

Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

Assemblée à la : Main ☐ Machine ☐

Grandeur en pouces : \_\_\_\_\_ longueur x \_\_\_\_\_ largeur

Forme irrégulière : Oui ☐ Non ☐**DESSUS**

Couleur(s) (dominante(s)) : \_\_\_\_\_

Tissu : 100% coton ☐ poly/coton ☐ polyester ☐Soie ☐ Laine ☐

Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

**CONSTRUCTION****Blocs**Composé de bloc : Place droit ☐ En pointe ☐Alternés ☐ Avec médaillon ☐

Grandeur : \_\_\_\_\_

No. de blocs entiers : \_\_\_\_\_ No. de ½ blocs : \_\_\_\_\_

No. de ¼ blocs : \_\_\_\_\_

Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

Couleur(s) : \_\_\_\_\_

**Bande de Liaison**

Nombre : \_\_\_\_\_

Patron(s) : \_\_\_\_\_

Largeur : \_\_\_\_\_

Couleur(s) : \_\_\_\_\_ Uni ☐ Imprimé ☐**Bordure**

Patron : \_\_\_\_\_

Largeur totale : \_\_\_\_\_

Nombre (s) : \_\_\_\_\_

Largeur : \_\_\_\_\_

Couleur (s) : \_\_\_\_\_

Uni ☐ Imprimé ☐

Coupe des angles et coins :

Droit ☐ Carrés ☐ En onglet ☐ Arrondis ☐

Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

Examinée par : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

# d'enregistrement \_\_\_\_\_

**PIQUAGE**Type : Main ☐ Machine ☐ Noué ☐Exécution : Excellente ☐ Bonne ☐ Régulière ☐Irregulière ☐ Médiocre ☐

Couleur(s) de fil : \_\_\_\_\_

Nombre de points par pouce (main) : \_\_\_\_\_

Modèle(s) de piquage, bloc principale : \_\_\_\_\_

Modèle(s) de piquage blocs de remplissage : \_\_\_\_\_

Modèle(s) de piquage, bandes de liaison : \_\_\_\_\_

Modèle(s) de piquage, bordures : \_\_\_\_\_

Matelassage préciser : \_\_\_\_\_

**ENDOS**Condition : Bonne ☐ Usagée ☐ Tachée ☐Tissu : Coton ☐ Poly/Coton ☐

Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

Tissu couleur(s) : \_\_\_\_\_

Uni ☐ Imprimé ☐Nombre de tissu(s) : \_\_\_\_\_ Même ☐ Différent ☐**FINITION REBORD**Condition de bande : Bonne ☐ Usagée ☐ Usée ☐Commerciale ☐ Maison ☐ Main ☐ Machine ☐Droit fil ☐ En biais ☐ Tournée endroit sur l'envers ☐Envers sur endroit ☐ Doublure tournée vers l'endroit ☐Tournée ensemble ☐ Autre (Préciser) : \_\_\_\_\_Couleur : \_\_\_\_\_ Uni ☐ Imprimé ☐**CONDITION GÉNÉRALE**Neuve ☐ Bonne ☐ Usagée ☐ Endommagée ☐Réparée ☐ Non réparée ☐**NOTES :**

Date : \_\_\_\_\_



# Les Cercles de Fermières du Québec

## LAVAL-MONTREAL-VAUDREUIL-SOULANGES

### CERCLE DE FERMIERES MONTRÉAL-NORD 17

CONCILIATION BANCAIRE MENSUELLE  
CAISSE POPULAIRE SAULT-AU-RÉCOLETS

Pour la période débutant le 1er mai 2025  
et se terminant le 31 mai 2025

SOLDE DE L'ENCAISSE AU DÉBUT	12 564,91 \$
PLUS: PRODUITS	3 084,00 \$
MOINS: CHARGES	(2 403,37 \$)
<b>SOLDE DE L'ENCAISSE À LA FIN (aux livres)</b>	<b>13 245,54 \$</b>

SOLDE EN BANQUE SELON RELEVÉ EN DATE DU : 31-05-2025

13 320,54 \$

#### PLUS: DÉPÔTS EN CIRCULATION

Dépôt #	Date	Montant

Total : \_\_\_\_\_

#### MOINS: CHÈQUES EN CIRCULATION

Chèque #	Date	Nom	Montant
1211		ODETTE DALPÉ	75,00 \$

Total : 75,00 \$

(75,00 \$)

Total (Ce total doit correspondre au SOLDE DE L'ENCAISSE À LA FIN)

**13 245,54 \$**

Notes explicatives :


Préparé par:

MICHELLE GAGNON  
Trésorière

Date :

02-06-2025



# Les Cercles de Fermières du Québec

## LAVAL-MONTREAL-VAUDREUIL-SOULANGES

### CERCLE DE FERMIERES MONTRÉAL-NORD 17

ÉTAT DES RÉSULTATS - MAI 2025

Mai 2025

Année à ce jour

Budget total

## Produits

Budget  
réalisé %

Abonnements à l'Actuelle	245,00 \$	245,00 \$	3 675,00 \$	↔	7%
Autres Produits	100,00 \$	147,66 \$	1 100,00 \$	↔	13%
Rencontres/Congrès Régionaux				↔	N/A
Congrès Provincial				↔	N/A
Rencontres régulières				↔	N/A
Publications			260,00 \$	↔	0%
Objets promo et accessoires				↔	N/A
Activités de financement	2 705,15 \$	4 244,15 \$	15 055,00 \$	↔	28%
Tirages				↔	N/A
Arts textiles	33,85 \$	533,50 \$	2 500,00 \$	↔	21%
PNHA / PAAQ				↔	N/A
Encaissement		137,00 \$	2 000,00 \$	↔	7%
<b>Total :</b>	<b>3 084,00 \$</b>	<b>5 307,31 \$</b>	<b>24 590,00 \$</b>	<b>↔</b>	<b>22%</b>

## Charges

Budget  
disponible %

Abonnements à l'Actuelle		520,00 \$	2 730,00 \$	↔	81%
Autres charges	2,95 \$	5,90 \$	145,00 \$	↔	96%
Rencontres/Congrès Régionaux	77,00 \$	277,00 \$	500,00 \$	↔	45%
Congrès Provincial	630,00 \$	630,00 \$	2 500,00 \$	↔	75%
Rencontres régulières			50,00 \$	↔	100%
Administration et régie interne	218,47 \$	279,16 \$	3 000,00 \$	↔	91%
Publications			240,00 \$	↔	100%
Objets promo et accessoires				↔	N/A
Activités de financement	1 459,45 \$	1 459,45 \$	8 300,00 \$	↔	82%
Tirages	15,50 \$	15,50 \$		↔	N/A
Arts textiles			1 200,00 \$	↔	100%
PNHA / PAAQ				↔	N/A
Décaissements			4 000,00 \$	↔	100%
<b>Total :</b>	<b>2 403,37 \$</b>	<b>3 187,01 \$</b>	<b>22 665,00 \$</b>	<b>↔</b>	<b>86%</b>

**EXCÉDENT DES REVENUS SUR LES DÉPENSES :** 680,63 \$ 2 120,30 \$ 1 925,00 \$

Préparé par :

*MICHELLE GAGNON*  
Trésorière

Date :

02-06-2025



Bon appétit!

## Poulet barbecue à l'orange

4 portions

15 ml (1 c. à s.) de beurre  
1 oignon, haché  
1 gousse d'ail, hachée  
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet  
60 ml (1/4 tasse) de vin rouge  
1 orange, en tranches  
Jus d'une orange  
30 ml (2 c. à s.) de sauce Worcestershire  
30 ml (2 c. à s.) de sauce au miel et à l'ail,  
du commerce  
30 ml (2 c. à s.) de pâte de tomate  
80 ml (1/3 tasse) de sauce chili  
1 feuille de laurier  
1 pincée de poivre de Cayenne  
Sel et poivre  
1 poulet de 1,5 kg (3 lb)  
45 ml (3 c. à s.) de jus d'orange  
Tranches d'orange

Dans une casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, le vin, les tranches et le jus d'orange, la sauce Worcestershire, la sauce au miel, la pâte de tomate, la sauce chili, la feuille de laurier et le poivre de Cayenne. Diminuer le feu et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Saler et poivrer.

Retirer les tranches d'orange et la feuille de laurier et laisser réduire du tiers.

Badigeonner l'intérieur et l'extérieur du poulet de jus d'orange. Saler et poivrer.

Préchauffer le barbecue.

Embrocher le poulet sur le tournebroche. Badigeonner le poulet de sauce. Faire griller à chaleur moyenne pendant 1 h 30 ou jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante.

Au moment de servir, découper le poulet en morceaux et napper de sauce chaude. Décorer de tranches d'orange.

<b>Par portion</b>	Calories (Kcal) : 533	Gras : 21 g = 37 % des Kcal provenant du gras
Protéines : 62 g	Cholestérol : 193 mg	Sodium : 720 mg    Hydrates de carbone : 19 g

été

129