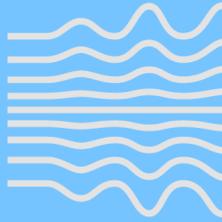




# L'Écho de la rivière



Municipalité  
de  
Pike River

JUILLET 2025

Bulletin municipal

## FERMETURE DES BUREAUX MUNICIPAUX

Le bureau municipal et le service  
d'inspection seront fermés la semaine du  
14 juillet et du 21 juillet 2025



C'est les  
Vacances!

DE RETOUR LE LUNDI  
28 JUILLET 2025

## Dans votre bulletin municipal ce mois-ci:

- ◆ P 2 - Séances du conseil / Bourses Finissants
- ◆ P 3- Rappels importants, permis
- ◆ P 4- Écocentre Cowansville
- ◆ P 5 - Quoi mettre et ne pas mettre dans son bac bleu
- ◆ P 6 - Service Sécurité Incendie
- ◆ P 7 - SOPFEUP, prévention
- ◆ P 8- Club de l'âge d'Or / Joutes pétanques / L'heure du conte
- ◆ P 9- Concours de photos, calendrier municipal 2026
- ◆ P10- École Mgr Desranleau, option agriculture
- ◆ P11- (suite École Mgr Desranleau)
- ◆ P12- Maison de la famille des Frontières/ Activités
- ◆ P13- Tourisme Brome-Missisquoi, activités estivales
- ◆ P14- Recette, (Tartelettes fraises et coco)
- ◆ P15- Aînés et consommation, des droits à faire valoir
- ◆ P16- Médiathèque, congés estivaux/ Poste Canada



# FÊTE DU VILLAGE

**Exclusivement pour les résidents de Pike River**

**LE SAMEDI 16 AOÛT 2025**

en cas de pluie remis au lendemain

**De 11 hrs à 16 hrs**

Horaires complets  
dans le prochain journal

- Hot-dog
- Maïs
- Mrs Freeze
- Breuvage sans alcool

**Événement GRATUIT**  
à la bonne franquette

~~~~~

Vous pouvez apporter vos chaises

## DATES DES SÉANCES DU CONSEIL 2025

11 août 2025

8 septembre 2025

6 octobre 2025

10 novembre 2025

1 décembre 2025

Les séances du conseil sont ouvertes à tous  
et elles débutent à 19h30



Aux élèves de secondaire 5 de Pike River  
qui ont gradué en 2025

**Le conseil municipal désire vous remettre une bourse étudiante.**

*Votre diplôme est le résultat de votre persévérance, toutes nos félicitations !*

Faites-nous parvenir une preuve

À: [info@pikeriver.com](mailto:info@pikeriver.com) ou au bureau municipal

# RAPPELS IMPORTANTS

## Vidange de fosse septique



Le règlement provincial prescrit une vidange de fosse septique tous les deux ans pour une résidence permanente et tous les 4 ans pour une résidence secondaire.

De plus, les eaux usées non traitées ou traitées inadéquatement présentent des risques qui peuvent menacer la santé publique, l'équilibre écologique et pourraient contaminer la nappe phréatique et les cours d'eau environnants. La vidange des fosses septiques permet également de garder les installations en bon état et de prolonger la durée de vie de celles-ci.

***Acheminer une copie de la facture de la vidange de la fosse septique à la Municipalité ou par courriel à l'adresse [info@pikeriver.com](mailto:info@pikeriver.com)***

## Remplacement ou installation de nouveau ponceau: réglementation

Votre ponceau s'est effondré? Votre drain est brisé? Vous devez demander un certificat d'autorisation vous autorisant à faire lesdits travaux.

Aussi, prenez-note que chaque fois qu'une requête d'une ou plusieurs personnes intéressées à apporter des modifications ou changements, tels que l'enlèvement, le déplacement, la réparation ou le remplacement des ponts, clôtures, drains ou qui désirent établir de nouveaux ponts, clôtures, drains, seront aux frais de leurs propriétaires, possesseurs ou usagers, ou de ceux qui y sont tenus en vertu de la Loi.



## Certificat d'autorisation d'abattage d'arbre



Vous avez des arbres morts? Des arbres dangereux?

Encore une fois, vous devez demander un certificat d'autorisation avant de l'abattre.

Assurez-vous de respecter l'aménagement du territoire et des bandes riveraines.

Vous pouvez faire votre demande via internet en tout temps à l'adresse suivante :

<https://www.pikeriver.com/demande-de-permis> ou en personne au bureau municipal et c'est gratuit!



# Écocentre régional situé à Cowansville

## Modernisation de la collecte sélective avec [Bac Impact](#)

Contenants, emballages, imprimés. C'est tout! **Oui, mais...il y a des exceptions.**

**✗** Les contenants d'aérosol (ex: peinture, crème solaire, fixatif, shampooing sec, enduit à cuisson antiadhésif, chasse-moustiques, vaporisateur désinfectant et bien d'autres... ) et les emballages de protection en polystyrène doivent être déposés à l'écocentre régional.

**👉** Rendez-vous à l'écocentre régional au 2500, rang St-Joseph à Cowansville

[#bacimpact](#) [#collecteselective](#) [#bacderecuperation](#)

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Quoi mettre ou ne pas mettre, dans le bac de récupération?</p>  | <p>Contenants, emballages, imprimés. C'est tout.</p>  | <p>✗ Contenant d'aérosol</p>  <p>→ DOIT ÊTRE DÉPOSÉ À L'ÉCOCENTRE RÉGIONAL</p> | <p>✗ Emballage de protection en polystyrène</p>  <p>→ DOIT ÊTRE DÉPOSÉ À L'ÉCOCENTRE RÉGIONAL</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Tout le monde est responsable de son bac

Choisir les bonnes matières recyclables qu'on dépose dans son bac de récupération, c'est faire notre part. Ce bon geste de tri diminue les risques de problèmes et les dangers au centre de tri. En plus, ça influence directement la qualité de ce qui entre et sort du centre de tri pour être recyclé. C'est pour ça qu'on vous a identifié des bons et des moins bons coups à faire chez soi quand vient le temps de récupérer.



### Bons coups

#### Vider et rincer

On vide et on rince légèrement les contenants, emballages et imprimés avant de les mettre dans le bac. Pas besoin de les laver au complet ni de les mettre au lave-vaisselle. Un petit jet d'eau fait l'affaire.



### Séparer les matières recyclables d'un même contenant ou emballage

Il faut que les matières recyclables qui arrivent par camion de collecte soient séparées les unes des autres pour que les équipements et les employés du centre de tri puissent bien effectuer leur tri. Certains équipements attirent le métal, d'autres sont munis de ventilateurs qui soulèvent les plastiques légers. C'est pour ça qu'on enlève la pellicule de plastique de la boîte de biscuits ou de pâtes et le couvercle du pot de confiture avant de les mettre dans son bac.

L'exception à la règle : les petits bouchons (de moins de 5 cm de circonférence) doivent rester sur leur contenant original pour ne pas tomber entre les mailles du filet.

### Faire des boulettes de papier d'aluminium

Il faut enlever les restants de nourriture du papier d'aluminium, le mettre en boule et le déposer dans son bac.

### Déposer les matières recyclables séparément dans le bac

On dépose les matières recyclables telles quelles dans le bac. Elles sont donc prêtes pour la collecte et à être trié efficacement au centre de tri.

## Moins bons coups

### Mettre des matières recyclables souillées

Les matières récupérées souillées pourraient en contaminer d'autres en plus de générer de mauvaises odeurs et des moisissures. Ces conditions causent parfois des problèmes de santé pour les employés qui travaillent au centre de tri. C'est toujours mieux de mettre les papiers et les cartons très sales ou imbibés dans le compost. Pour les autres matières recyclables, on les rince un peu et on les dépose individuellement dans le bac.

### Imbriquer une matière recyclable dans une autre

Au centre de tri, on n'a pas le temps d'ouvrir des boîtes ou des sacs fermés. On ouvre seulement les sacs fournis par certaines municipalités spécifiquement pour la récupération des contenants, emballages et imprimés.

Les matières récupérées qu'on ne peut pas identifier rapidement sont difficilement triées. On évite le problème et on optimise le processus de tri quand on met chaque matière recyclable directement dans le bac, mais pas une dans l'autre.

Source : <https://bacimpact.ca/mieux-recuperer-pour-bien-recycler>





# GARDEZ TOUJOURS UN Oeil SUR VOS ENFANTS



UNE NOYADE PEUT SURVENIR EN MOINS DE

**20**

SECONDES

<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/naitre-grandir-urgence-enfant-noyade/>

**Votre sécurité est notre priorité**

Matthew Grenia, Directeur

Service de sécurité incendie Saint-Armand et Pike River



## DANGER D'INCENDIE

## AS-TU TON APPLI ?



**BAS**

Incendie de faible intensité à propagation limitée, c'est le **bon moment pour allumer votre feu de camp.**

**MODÉRÉ**

Incendie de surface se propageant de façon modérée et se contrôlant généralement bien, **faites uniquement des feux de petite dimension** (1m X 1m maximum).

**ÉLEVÉ**

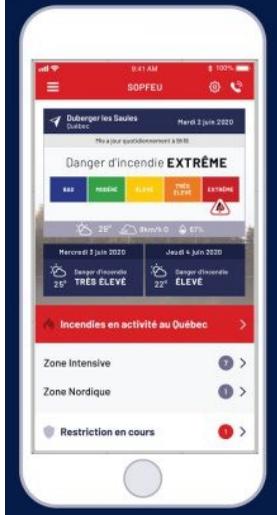
Incendie de surface d'intensité modérée à vigoureuse qui pose des défis de contrôle lors du combat terrestre, **n'allumez pas si la vitesse du vent est supérieure à 20 km/h.**

**TRÈS ÉLEVÉ**

Incendie de forte intensité avec allumage partiel ou complet des cimes dont les conditions au front sont au-delà de la capacité des équipes terrestres, faites des feux **seulement dans des installations munies d'un pare-étincelles réglementaire** (ouvertures de moins d'un cm).

**EXTRÊME**

Incendie de cimes de fortes intensité, qui se propage à grande vitesse et qui peut devenir incontrôlable, **évités de faire des feux.**





**Chaque année, environ 60 incendies de forêt sont causés par un feu de camp mal éteint ou dont on a perdu le contrôle.**

Voici les conseils d'experts de la SOPFEU pour profiter d'un feu de camp en toute sécurité.

### **Consultez le niveau du danger d'incendie et les restrictions en vigueur**

Avant de faire un feu de camp, il est essentiel de **vérifier si des restrictions sont en vigueur**.



*Le ministère de la Sécurité publique peut décréter une interdiction de faire des feux, notamment en période de sécheresse.*

Il est aussi important de se renseigner sur la **réglementation municipale**, car certaines municipalités interdisent ou limitent l'usage des feux, même sans interdiction provinciale.

De plus, il est **déconseillé d'allumer un feu** lorsque l'indice de **danger d'incendie est « élevé à extrême »** ou si le vent souffle à plus de 20 km/h.



### **Préparez votre feu de façon sécuritaire**

Lorsque les conditions le permettent, un feu de camp doit être allumé dans un **endroit bien dégagé et à l'abri du vent**.

Il doit être installé sur un **sol non combustible**, comme du sable, du gravier ou de la terre battue, en veillant à retirer toute matière inflammable à proximité.

La taille du feu **ne doit pas dépasser un mètre par un mètre** afin de mieux le contrôler.



### **Surveillez votre feu en tout temps**

Un feu de camp **doit être surveillé en tout temps**. Il est nécessaire d'**avoir à portée de main de l'eau**, du sable ou de la terre pour l'éteindre rapidement en cas d'urgence.

Selon le Règlement sur la protection des forêts, nous sommes tenus de « **rester sur les lieux jusqu'à ce que le feu soit complètement éteint** ».



### **Éteignez complètement votre feu**

Une fois l'activité terminée, **il faut arroser abondamment le feu**. Sans eau, il est possible d'utiliser du sable ou de la terre.



**Vérifiez qu'aucune source de chaleur ne persiste** Pour éviter tout risque, il faut également **remuer les braises** et ajouter de l'eau au besoin. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus **aucune source de chaleur**.

Un feu mal éteint peut se rallumer plusieurs heures après le départ, notamment sous l'effet du vent.

# Des nouvelles du Club de l'Âge d'Or

Le 17 juin dernier avait lieu l'assemblée générale annuelle du Club de l'Âge d'Or de Pike River. À cette occasion plusieurs membres du conseil d'administration ont présenté leur démission après plusieurs années de bénévolat auprès du Club. Vu le manque d'intérêt et d'implication, à la suite de discussions et réflexions, les membres présents ont proposé de dissoudre le Club.

**Alors une assemblée spéciale aura lieu le 5 août** prochain pour officialiser la proposition, s'il y a lieu. Cependant une possibilité s'offre à nous : on pourrait se joindre au comité "Pikeriverains en action" déjà actif dans la municipalité.

***Bienvenue à tous les membres en règle, le 5 août 2025 à 19 h. à l'hôtel de ville, pour vous exprimer sur le sort du Club de l'Âge d'Or .***

Lucie Fortin, pour le Club de l'Âge d'Or.

---

## JOUTES DE PÉTANQUES TOUS LES MARDIS AU PARC MUNICIPAL À PIKE RIVER SI LA TEMPÉRATURE LE PERMET.

### POUR LES ADULTES LE MARDI AVANT-MIDI À 9H00

Pour ceux et celles qui aimeraient jouer le mardi avant-midi, il vous sera possible de vous joindre au groupe.



Il vous suffit de vous présenter au terrain des Loisirs.

Pour les débutants qui n'ont pas de matériel de pétanque, nous pouvons vous en fournir lors des joutes.

***Bienvenue à tous les résidents ainsi qu'aux résidents des municipalités voisines.***

---

**L'HEURE DU CONTE**  
**PREND CONGÉ POUR L'ÉTÉ (JUILLET ET AOÛT)**

Médiathèque de Pike River

**DE RETOUR LE 6 SEPTEMBRE**  
pour d'autres lectures interactives

**Bon été à tous !**

Médiathèque (2è étage),  
Hôtel de Ville de Pike River, 548, route 202

# CONCOURS DE PHOTOS

PIKE RIVER, AU FIL DES SAISONS



## RÈGLEMENTS DU CONCOURS :

- Le concours s'adresse à tous les citoyens de Pike River ;
- Les Participants âgés de moins de 18 ans doivent obtenir le consentement d'un parent ou d'un tuteur légal ;
- Un citoyen peut soumettre jusqu'à un minimum de 5 photos ;
- La photo doit avoir été prise sur le territoire de la municipalité de Pike River et respecter le thème « Pike River au fil des saisons » ;
- Les photos doivent être libres de droits et de votre propriété ;
- Les photos doivent être envoyées uniquement par courriel. Toute soumission via un autre moyen ne sera pas acceptée ;
- Envoyez vos photos originales et en haute résolution à [pikeriverainsenaction@gmail.com](mailto:pikeriverainsenaction@gmail.com) ;
- La date limite : 17 septembre 2025 ;
- Les photos gagnantes seront dévoilées dans le calendrier municipal de 2026. Le calendrier sera distribué dans votre boîte aux lettres en décembre prochain !



**Nous avons besoin de vos plus beaux clichés de Pike River pour notre calendrier annuel.**



## ATTENTION

**Les animaux sauvages peuvent avoir la rage**

Pour toute information médicale sur la rage, consultez Info-Santé 811 ou un ou une médecin.

Pour plus d'information, visitez :

**[Quebec.ca/rage-humaine](http://Quebec.ca/rage-humaine)**

Pour en savoir plus sur la rage chez les animaux, consultez :

**[Quebec.ca/rage-animaux](http://Quebec.ca/rage-animaux)**

Votre gouvernement

Québec

## Ou'est-ce que la rage ?

La rage est une maladie contagieuse et mortelle, causée par un virus qui s'attaque au système nerveux. Elle peut affecter tous les mammifères, y compris les humains. Le virus de la rage est transmis à l'humain par contact avec un animal infecté. Certains animaux sauvages sont plus susceptibles d'en être infectés, comme les chauves-souris, les ratons laveurs, les renards et les mouffettes.

Il ne faut jamais toucher un animal sauvage ou inconnu.

**Un animal peut sembler en santé mais être infecté par le virus de la rage.** Les animaux domestiques comme les chiens et les chats peuvent aussi être infectés par les animaux sauvages. Heureusement, il existe un traitement préventif contre la rage qui, administrés rapidement après un contact avec un animal infecté, empêchent la maladie de se développer chez l'humain. Un vaccin existe aussi pour les chats et les chiens. Consultez votre vétérinaire à ce sujet.

## École Mgr-Desranleau : précurseur au Québec avec l'option Agriculture



Depuis 2023, l'école Mgr-Desranleau, situé au cœur de Bedford, est le théâtre d'une initiative pédagogique audacieuse et pionnière : la création de la toute première option Agriculture au niveau secondaire au Québec. Née de la volonté d'un groupe d'élèves passionnés et de l'ouverture de la direction, cette option unique en son genre offre aux élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire une exploration immersive du monde agricole.

Loin des bancs d'école traditionnels, ces jeunes explorateurs partent à la rencontre des acteurs clés du secteur agricole de la région. Ces visites enrichissantes leur ouvrent les portes d'une multitude de métiers insoupçonnés, semant ainsi des graines d'inspiration pour leur avenir professionnel.

Un volet social très riche est au cœur de ce projet, notamment à travers les échanges intergénérationnels et culturels que vivent les élèves grâce à la générosité des agriculteurs. Ces expériences contribuent à développer leur identité citoyenne et leur sentiment de responsabilité envers leur milieu, renforçant ainsi leur appartenance à la communauté.

Par ailleurs, cette option vise également à promouvoir une vision axée sur le développement durable. Les élèves sont sensibilisés à des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement ainsi qu'à la protection des milieux naturels. Ils développent ainsi une compréhension concrète des enjeux environnementaux, sociaux et économiques, tout en s'engageant activement dans des actions porteuses de sens.



## Une immersion complète

Le programme est dynamique et concret. Déjà, les élèves ont eu l'opportunité de visiter une diversité d'entreprises, allant de fermes laitières et porcines à une érablière en passant par un fleuriste et des entreprises de machinerie agricole. Ces expériences ne se limitent pas à l'observation; les élèves prennent le temps de participer à certaines tâches aux côtés des entrepreneurs, leur offrant un aperçu réel du quotidien de ces professionnels. Après chaque visite, un questionnaire permet aux élèves de consolider leurs apprentissages et de structurer leurs découvertes.

Avec une trentaine de visites prévues chaque année, l'objectif principal est de démystifier la diversité des métiers liés à l'agriculture. L'option aborde également le volet entrepreneurial, incitant les jeunes à envisager l'agriculture sous un angle nouveau et innovant.

## Répondre à un besoin crucial

Dans un contexte de forte demande de main-d'œuvre dans le secteur agricole, cette initiative prend tout son sens. En développant l'intérêt de ces jeunes dès le début de leur parcours scolaire, l'école Mgr-Desranleau contribue activement à combler ce besoin criant.

En choisissant cette voie, les élèves acquièrent de solides connaissances en agronomie, en élevage et en production végétale. Ils développent des compétences pratiques indispensables en horticulture, en maraîchage et en gestion d'espaces agricoles. Cette formation affine également leur sens de l'observation et leurs capacités d'analyse. Enfin, l'option agriculture favorise l'esprit d'équipe et cultive un sens des responsabilités affirmé chez les élèves.



Visite à la ferme Lévesque et fils



Visite chez Copeaux Kyling

Source: <https://cssvdc.gouv.qc.ca/actualites/ecole-mgr-desranleau-precurseur-au-quebec-avec-loption-agriculture>



Voici de belles activités au mois de juillet 2025 à la Maison de la Famille des Frontières. Pour plus d'informations ou questions, n'hésitez pas à nous contacter. **INSCRIPTION obligatoire** par Messenger ou par téléphone **450-248-0595**.

**\*\* ! Prenez note que nous serons fermés du 11 juillet au 27 juillet inclusivement. Nous serons de retour dès le 28 juillet.**

**JUILLET JULY 2025**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE PAR MESSENGER OU PAR TÉLÉPHONE 450-248-0595. REGISTRATION REQUIRED BY MESSENGER OR PHONE 450-248-0595.**

|                                                                                           | DIM. | LUN.       | MAR.            | MER.                         | JEU.               | VEN.          | SAM. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|-----------------|------------------------------|--------------------|---------------|------|
|                                                                                           |      |            | 1<br>CLOSED     | 2<br>fondation marie-vincent | 3<br>[Beach scene] | 4<br>CLOSED   | 5    |
| 2- " Marvin, what are we playing? "Game addressing the prevention of sexual violence. 10h | 6    | 7          | 8<br>[Dumbbell] | 9<br>[Shoes]                 | 10<br>[Golf]       | 11<br>CLOSED  | 12   |
| 3-Sortie à la Plage de Cowansville 10h                                                    | 13   | 14         | 15              | 16                           | 17<br>CLOSED       | 18            | 19   |
| 8-Jeux et exercices avec invitée 10h                                                      | 20   | 21         | 22<br>CLOSED    | 23                           | 24                 | 25            | 26   |
| 10- Soirée cinéma à l'extérieur 18h                                                       | 27   | 28<br>OPEN | 29              | 30<br>[Green leaves]         | 31                 | [Beach scene] |      |

LA MAISON DE LA FAMILLE DES FRONTIÈRES SERA FERMÉE POUR NOS VACANCES DU 11 JUILLET AU 27 JUILLET  
WE WILL BE CLOSED FOR OUR VACATION FROM JULY 11TH TO JULY 27TH

**POUR TOUTE URGENCE: 450-524-0595 FOR EMERGENCY**

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEDFORD & ENVIRON

Centre d'Action Bénévole qui répond aux besoins du milieu par l'action bénévole. Promotion de l'action bénévole.

**Services aux individus "maintien à domicile" et "familles".**

Services: accompagnement-transport médical, clinique d'impôt, clinique de sang, sécurité alimentaire (épicerie-partage), aide aux courses pour Bedford à chaque semaine et pour St-Jean-sur-Richelieu, 1 fois par mois, Programme PAIR, **travailleuse de milieu pour les aînés**, etc.

**SOPHIE LANGLOIS**  
Travailleuse de milieu auprès des aînés  
Senior outreach

**450 523-2473**  
itmavb@gmail.com

**SOUTIEN POUR AÎNÉS | SUPPORT FOR ELDER**

## Des activités incontournables qui font tourner les têtes cet été.

Brome-Missisquoi déborde d'expériences à essayer, d'endroits à découvrir, d'activités à pratiquer et de rencontres à faire.



### Une région, mille activités

Partir à la rencontre de la nature, des gens et de soi-même. Pour une semaine ou un week-end, avec ou sans plan. Se laisser guider par l'intuition pour trouver quoi faire, en couple ou en famille. Brome-Missisquoi, dans les Cantons-de-l'Est, est la région parfaite pour ça.

Laissez-vous raconter des histoires passionnantes, celles des propriétaires des 20 vignobles de La Route des vins. Coups de cœur assurés avec des rencontres humaines, magnifiées par le panorama luxuriant.

Vous êtes plus du type activités sportives? Avec le mont Sutton, le mont Brome, les vallées et les nombreuses rivières, le plein air fait vraiment partie de notre ADN. L'été, camping, vélo, golf, équitation, canot et kayak excitent nos sens. Et nos pieds s'adonnent à la randonnée pédestre à l'année.

Notre cœur vibre aussi au rythme des artistes et artisans. Partout sur la route, les activités artistiques et culturelles ainsi que les trésors patrimoniaux invitent à prolonger le plaisir.

### Un festival d'événements

L'art de vivre, c'est aussi l'art de célébrer. Dans les Cantons-de-l'Est, il y a des activités en fin de semaine. Et en fin de semaine prochaine aussi. Parce que lorsque nous ne sommes pas en train de célébrer la nature, la gastronomie, l'art, la musique, la culture ou le sport, nous célébrons simplement la vie.

**Visitez le site web pour des idées de sorties :** <https://tourismebrome-missisquoi.ca/>

# RECETTE DU MOIS

## Tartelettes fraises et coco

Un dessert joli et savoureux qui se prépare en [30 minutes](#) top chrono, on aime. Garnies de belles [fraises du Québec](#), ces tartelettes colorées goûtent l'été!

PORTIONS 6 / PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 15 MIN / FRUITS ET LÉGUMES 0,5 PORTION



## INGRÉDIENTS

### Tartelettes

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 60 ml (¼ tasse) de noix de coco râpée, non sucrée
- 1 œuf, battu
- 80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale

### Garniture

- 375 ml (1 ½ tasse) de yogourt grec aux fraises
- 500 ml (2 tasses) de fraises

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 175 °C (350 °F).
2. Au robot culinaire, réduire en farine 60 ml (¼ tasse) des flocons d'avoine.
3. Dans un bol, mélanger la farine d'avoine, le reste des flocons d'avoine et le reste des ingrédients.
4. Répartir le mélange dans 6 moules à tartelettes de 7,5 cm (3 po) de diamètre ou 8 moules à muffins. Presser avec le dos d'une cuillère afin de bien couvrir les parois du moule.
5. Placer les tartelettes sur une plaque et cuire au centre du four 15 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour commence à dorer légèrement. Laisser refroidir 10 minutes sur une grille avant de démouler.
6. Garnir les tartelettes de 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec chacune et de fraises.

Source: <https://montougo.ca/recette/desserts/tartelettes-fraises-et-coco>



Connaissez-vous la **page Aînés et consommation : des droits à faire valoir** de l'Office de la protection du consommateur?

Il s'agit d'un outil de référence dont l'objectif est d'informer les personnes âgées de leurs droits en matière de consommation. Il pourrait ainsi vous aider à **prévenir des problèmes** liés à vos achats de la vie de tous les jours ou encore ceux qui impliquent de plus grosses sommes d'argent. Par exemple, vous y trouverez de l'information sur :

- les erreurs de prix à la caisse;
- la vente itinérante;
- les garanties légales;
- les services de télécommunications;
- les cours;
- les cartes et les marges de crédit;
- les produits miracles offerts sur Internet;
- l'achat d'un voyage;
- l'achat de meubles sur invitation;
- les services funéraires et de sépulture.

La page prodigue plusieurs **conseils** avant de faire un achat, d'accepter une offre ou de signer un contrat. Elle propose un outil vous permettant de **vous renseigner sur un commerçant** et présente aussi vos **recours en cas de problème** ainsi que les étapes à suivre pour vous aider à faire valoir vos droits.

En fin de compte, cette page Web vous fournira tous les outils nécessaires afin de faire de **meilleurs choix en matière de consommation** et préserver votre tranquillité d'esprit.

Référez-vous à cette page à l'adresse [Québec.ca/aînés-consommation](http://Quebec.ca/aînés-consommation)



**Service offert gratuitement à  
tous nos résidents de Pike River.**

C'est une bibliothèque dans laquelle vous pouvez emprunter des livres et des DVD.  
Elle est située à l'hôtel de ville, au 2e étage.

Les heures d'ouverture : le mardi après-midi 14h à 17h et le samedi matin de 9h à 12h.

Bienvenue à tous, petits et grands!

*Un lieu paisible pour lire. Tout style de livre et une place ordinateur.*

## MÉDIATHÈQUE FERMÉE

Prendre note que la  
Médiathèque sera fermée  
pendant les vacances estivales  
le 15-19-22-26 juillet 2025



POSTES CANADA  
CANADA POST



Tél.: 579-433-8105

**Heures d'ouverture**

*De partout... jusqu'à vous*

|          |                               |                                       |                               |
|----------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Lundi    | 09:00 - 12:00 - 14:30 - 16:30 | Jeudi                                 | 09:00 - 11:00 - 15:30 - 17:30 |
| Mardi    | 09:00 - 11:00 - 14:30 - 16:30 | Vendredi                              | 09:00 - 11:00 - 14:30 - 16:30 |
| Mercredi | 09:00 - 11:00 - 14:30 - 16:30 | <b>Fermé les samedis et dimanches</b> |                               |

### MUNICIPALITÉ

#### Horaire

Lundi, mercredi et jeudi  
9h00 à 12h - 13h à 16h

Tél.: 450-248-2120  
info@pikeriver.com

Prochaine séance du conseil :  
Lundi 11 août 2025 à 19h30

548 route 202  
Pike River (Québec) J0J 1P0

Visitez notre site web :

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

Facebook : Secrétariat Pike River  
Facebook : Municipalité Pike River



Mardi de 14h À 17h  
Samedi de 9h À 12h  
(2e étage)

Abonnement gratuit aux résidents  
de Pike River