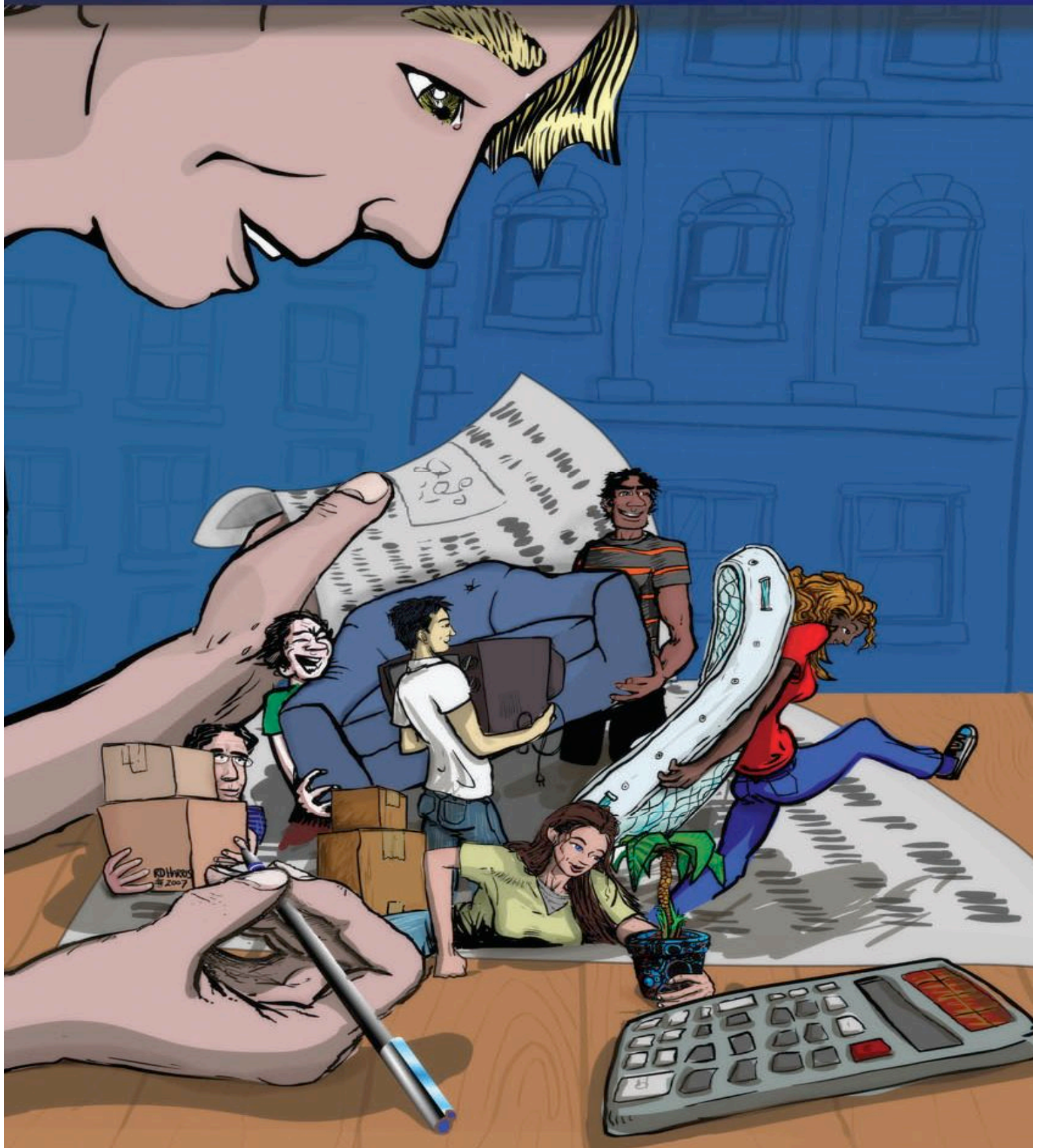


Tout ce qu'il faut savoir pour  
**Partir en appartement**



# **Édition 2007**

## **Coordination du projet :**

Geoffroy Gauthier  
Mylène Morrissette

## **Comité de réédition :**

Taïna Antoine  
Marie-Pier Dufresne  
Robert Jutras  
Cassius Niyokwizera  
Kacem Zahar

## **Comité de lecture :**

Marie Bilodeau  
Nathalie Boucher  
Céline Bourque  
Gabrielle Groulx  
Meriam Oudina  
Edith Quesnel

## **Illustration de la page couverture :**

Robert Harris

## **Remerciements :**

À tous ceux et celles qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce projet, et particulièrement au comité de réédition formé de jeunes du BCJ.

Toute reproduction en tout ou en partie de ce document, par quelque procédé que ce soit, est interdite à moins d'une autorisation spéciale de l'éditeur.

**© Bureau de consultation jeunesse inc.  
Édition revue et corrigée 2007**

Dépôt légal – 2007  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISBN 2-920191-24-1

# ***Partir en appartement Pourquoi publier un document sur le sujet?***

Pour fournir de l'information, des trucs, des conseils sur le choix d'un appartement, le bail, la discrimination, le budget, le déménagement et une foule d'autres renseignements qui aideront les jeunes à faire de leur premier appartement un succès!

L'édition 2007 du guide comprend la toute nouvelle section : *Cuisiner en appartement*. Celle-ci regroupe plusieurs recettes originales, peu coûteuses et faciles à concocter.

Nous espérons que cette brochure revue et corrigée apportera des réponses à plusieurs questions et nous souhaitons aux jeunes la meilleure des chances dans leurs démarches pour partir en appartement.

**Bonne lecture et bon déménagement!**

# ***Table des matières***

<b>1. Comment choisir son appartement?.....</b>	<b>5</b>
Où chercher?.....	6
Quoi vérifier?.....	7
Je pars en chambre!.....	8
Je pars seul-e ou en colocation?.....	9
Le logement social, ça t'intéresse? .....	9
<b>2. La discrimination .....</b>	<b>11</b>
Comment reconnaître et vérifier s'il y a discrimination? .....	11
<b>3. Un bail, ça engage à quoi?.....</b>	<b>12</b>
C'est quoi un bail?.....	12
Les relations locataire-propriétaire .....	13
Un bail, ça se négocie! .....	13
Es-tu prêt-e à signer?.....	15
La colocation et le bail.....	15
<b>4. Comment déménager? .....</b>	<b>16</b>
La recherche de ton moyen de transport.....	16
La location de ton moyen de transport .....	16
Rassemble ton équipe!.....	16
Es-tu vraiment prêt-e à partir?.....	17
<b>5. Une fois installé-e .....</b>	<b>18</b>
Comment trouver mes meubles? .....	18
Démarches pour le téléphone .....	19
Démarches pour le gaz .....	20
Démarches pour l'électricité .....	20

<b>6. Comment faire son budget?.....</b>	<b>21</b>
Comment fait-on un budget? .....	21
Les assurances .....	23
Comment faire son marché .....	23
<b>7. L'augmentation du loyer.....</b>	<b>25</b>
<b>8. C'est quoi un comité logement ou une association des locataires? .....</b>	<b>26</b>
<b>9. C'est quoi la Régie du logement?.....</b>	<b>27</b>
<b>10. Les ressources .....</b>	<b>28</b>
<b>11. Le guide <i>Cuisiner en appartement</i>.....</b>	<b>31</b>
Entrées.....	32
Plats principaux et accompagnements.....	38
Desserts .....	53
Quelques trucs pour la conservation des aliments .....	60

# 1. Comment choisir son appartement?

Bon bien, tout compte fait, je déménage! Depuis le temps que j'y pense, mais il y a encore beaucoup de questions qui se bousculent dans ma tête...

- Combien puis-je accorder au paiement de mon logement?
- Combien de pièces me faudra-t-il compte tenu de mes activités?
- Ai-je le goût, le temps et l'argent pour arranger mon nouveau chez-moi?
- Dans quel quartier serais-je le mieux?



Ça fait beaucoup de choses à penser, mais ce n'est pas si compliqué quand on s'assoit avec papier et crayon.

D'abord, pour savoir combien tu peux mettre sur le coût de ton appartement, calcule 25 % de ton revenu brut :

**Ton revenu mensuel divisé par 4 = le montant total alloué pour ton loyer**

Payer 25 % de ton salaire brut pour ton loyer est l'idéal, mais dans les faits, il n'est malheureusement pas rare d'allouer 30 % de ses revenus au coût de son logement, et parfois même plus.

Fais-toi un budget. Si en évaluant tes revenus, tu réalises qu'il est impossible de te trouver un appartement sans dépasser cette limite de 30 %, envisage la possibilité de louer un appartement avec d'autres personnes, ou encore de te louer une chambre.

Bien entendu, plus c'est grand, plus c'est cher, mais il existe encore des logements à prix acceptable. De plus, lorsque ce prix est divisé entre deux ou trois personnes, c'est bien plus abordable. Lorsque tu mets la main sur un logement à prix raisonnable, la meilleure stratégie consiste à le garder le plus longtemps possible. Pour cela, il vaut mieux conserver de bonnes relations avec son ou sa propriétaire ainsi qu'avec le voisinage et ne pas endommager son logement.

Rénover et décorer, ça prend du temps, mais pas trop d'argent si on a de bonnes idées et que l'on sait où s'adresser pour des matériaux beaux, bons, pas chers et même recyclés, pourquoi pas!

L'environnement, le bruit, les parcs, les arrêts d'autobus, les stations de métro et les épiceries sont tous des aspects dont on doit tenir compte lorsque l'on choisit un logement. Les commodités, comme la proximité d'un métro ou d'un parc, augmentent habituellement le prix du loyer. Bref, pour un logement bien situé, il faut payer.



## Où chercher?

Compte tenu de l'importance de trouver un lieu d'habitation conforme à tes besoins, la recherche de ton logement est une démarche sérieuse qui nécessite du temps.

Certains quartiers offrent des logements pas trop chers. Rappelle-toi que les prix varient selon les commodités du coin.

## À faire...

Consulte tes parents et tes amis et dis aux gens que tu connais que tu te cherches un appartement. Si quelqu'un de ton entourage quitte un logement qui te plaît, saute sur l'occasion et appelle le ou la propriétaire.

Les annonces classées dans les journaux de quartier sont une petite mine d'or! Il faut cependant faire vite et téléphoner tôt le matin, car les bons logements se louent rapidement. Consulte aussi les tableaux d'affichage des épiceries, des dépanneurs, des buanderies et des centres commerciaux ainsi que les petites annonces sur Internet.

Va dans la rue! Arpente à bicyclette ou à pied les quartiers qui t'intéressent et cherche les affiches « À LOUER » en prenant en note le numéro de téléphone où tu peux joindre le ou la propriétaire. C'est un des meilleurs moyens! Pour t'aider, procure-toi une carte de la ville.

## À ne pas faire...

Attention aux agences de location! Ces agences offrent aux gens la possibilité de consulter des listes de logements pour un montant de 50 \$ ou plus. Bien souvent, ces listes comprennent des logements plus chers que l'annonce ou encore déjà loués. On te promet souvent le paradis alors qu'on a pour intérêt que de faire de l'argent avec toi.



## Quoi vérifier?

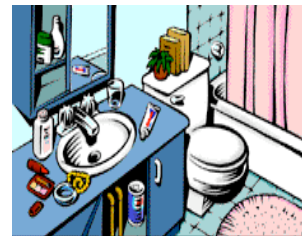
Tu te demandes ce que tu dois vérifier une fois que tu as déniché un appartement à louer...

Premièrement, avant de visiter le logement, assure-toi que tu aimes vraiment la rue et le quartier, car on est souvent influencé après avoir vu un appartement.

Regarde le nombre de pièces, leur grandeur et leur disposition.

Lorsque tu visites le logement, porte une attention particulière aux problèmes d'éclairage, aux défauts des murs et des planchers, à la tranquillité de la maison et de la rue, à la présence de bestioles indésirables, etc.

Vérifie l'état de la plomberie en faisant couler les robinets du bain et du lavabo et en tirant la chasse d'eau. Si les robinets ne se ferment pas complètement et laissent fuir de l'eau chaude, tes factures d'électricité augmenteront. Informe le ou la propriétaire des réparations nécessaires.



Vérifie qui paye les différentes factures : l'électricité, le gaz, le chauffage. Si certaines de ces dépenses ne sont pas comprises dans le coût du loyer, tu auras à les calculer dans ton budget.

Vérifie l'étanchéité des portes et des fenêtres. Assure-toi que le logement est bien isolé pour ne pas geler l'hiver et diminuer les coûts de chauffage.

Vérifie s'il s'agit d'un chauffe-eau communautaire. Si oui, payes-tu l'eau chaude de ton voisin? Assure-toi qu'il est bien isolé et qu'il est situé dans un endroit chauffé.

Informe-toi des coûts de chauffage de l'année précédente en appelant Hydro-Québec et/ou GazMétro (voir les ressources à la fin du guide). Tu peux également t'informer auprès des locataires actuels de l'appartement. Demande-leur s'ils sont satisfaits de leur logement et des services offerts par leur propriétaire.

Pour visiter l'appartement, fais-toi accompagner d'une personne témoin ou de ton ou ta future colocataire.

Soigne ton apparence et sois courtois-e envers le ou la propriétaire; ça pourrait augmenter tes chances d'avoir l'appartement.

Prévois, si possible, une personne pour endosser le bail au cas où on l'exigerait. N'oublie pas que cette personne sera tenue légalement responsable si tu ne réponds pas à tes obligations.



Tu peux te servir de cette grille pour évaluer tes besoins.

- Je peux accorder un maximum de \_\_\_\_\_ \$ au coût du loyer
- Voici les quartiers qui me plaisent le plus : \_\_\_\_\_
- J'ai besoin d'un minimum de \_\_\_\_\_ pièces
- Ai-je le goût de vivre seul-e ou avec d'autres personnes? \_\_\_\_\_
- Je veux vivre à proximité :
  - D'un métro \_\_\_\_\_
  - D'un arrêt d'autobus \_\_\_\_\_
  - D'un parc \_\_\_\_\_
  - Autres \_\_\_\_\_

## Je pars en chambre!

Si après mûre réflexion, tu décides de t'installer en chambre...

Que signifie louer une chambre? Il s'agit d'habiter une pièce dans une maison ou un immeuble tout en partageant des espaces communs tels que la cuisine et la salle de bain avec les autres chambreur-euse-s ou les propriétaires de l'immeuble.

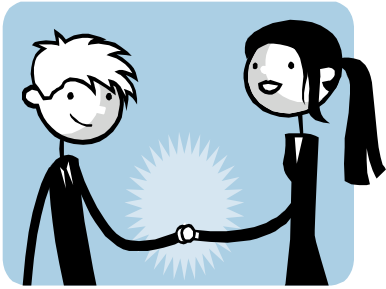


Comme chambreur-euse, tu as des droits et des obligations. Tu as le droit au respect de ton intimité et aux services indiqués sur ton bail. Par contre, tu t'engages à payer ton loyer, garder ta chambre propre, ne pas déranger les autres chambreur-euse-s, avertir ton ou ta propriétaire d'un dommage, etc. De plus, comme dans un appartement, tu ne peux apporter des changements majeurs sans l'accord de ton ou ta propriétaire.

Il est important de savoir ce qui est fourni avec la chambre, par exemple : lit, bureau, laveuse, sècheuse, salle de bain individuelle ou commune... Dans le cas d'une chambre louée dans une maison privée, il faut bien s'entendre sur tous les aspects du quotidien comme le partage des tâches domestiques et l'utilisation des lieux communs.

Si tu désires quitter ta chambre, tu dois aviser ton ou ta propriétaire entre 10 et 20 jours avant la fin du bail. Informe-toi de tes droits à un comité logement ou à la Régie du logement (voir les ressources à la fin du guide).

## Je pars seul-e ou en colocation?



Si tu ne veux pas habiter seul-e et que tu désires vivre un quotidien plus interactif tout en diminuant tes frais de chauffage, d'électricité et de téléphone, alors pense à la colocation!

Informe-toi auprès de tes ami-e-s qui pourraient souhaiter vivre en colocation. Il est important de bien choisir avec qui tu partages ton appartement.

Comme tu peux l'imaginer, la colocation demande un certain degré d'organisation et d'humour ainsi qu'une bonne dose de tolérance et de compromis.

Il y a aussi plusieurs éléments à considérer en plus du partage des frais, comme par exemple le partage du ménage, de l'épicerie et des espaces communs.

## Le logement social, ça t'intéresse?

Le logement social, c'est un logement qui est subventionné par le gouvernement et sur lequel personne ne fait de profit. De la notion de logement social découle le principe que le logement ne doit pas être considéré comme une marchandise, mais bien comme un droit fondamental. Il s'agit d'un bien essentiel auquel tous et toutes doivent avoir accès à un prix raisonnable. Le logement social peut te permettre de payer un loyer beaucoup moins élevé pour un logement de qualité supérieure.

Il existe trois formes de logement social : les habitations à loyer modique (HLM), les coopératives d'habitation (COOP) et les organismes sans but lucratif (OSBL).

Les habitations à loyer modique (HLM) sont la propriété du gouvernement et sont administrées localement par des offices municipaux d'habitations (OMH). Toute personne ou famille à faible revenu a droit à un HLM à condition d'avoir habité dans la région choisie pendant au moins 12 mois consécutifs. Il y a souvent de longues listes d'attente, mais ne te laisse pas décourager par ces délais. Inscris-toi dès maintenant. Le loyer est fixé à 25 % de ton revenu et comprend le chauffage, l'eau chaude et les taxes.

Les coopératives d'habitation (COOP) sont la propriété de leurs membres, qui voient à l'administration et à l'entretien de l'immeuble grâce à des subventions gouvernementales. Chaque membre est locataire, mais l'ensemble des membres est propriétaire de l'immeuble.

Dans les coopératives, les locataires prennent les décisions qui les concernent, ce qui nécessite une implication de leur part. Les loyers varient d'une coopérative à l'autre, et certains logements subventionnés sont réservés pour des personnes à faible revenu.



Les organismes sans but lucratif (OSBL) offrent des logements à des personnes ou des familles à faible revenu qui ont des besoins particuliers (besoin urgent d'un logement, très faible revenu, etc.). Ils sont gérés par des conseils d'administration majoritairement formés de personnes qui ne demeurent pas dans l'immeuble : citoyen-ne-s du quartier, intervenant-e-s de groupes communautaires et du réseau de la santé et des services sociaux, membres des communautés religieuses, etc. Les loyers sont généralement moins chers que les prix du marché et peuvent être fixés à 25 % des revenus du locataire.

Si tu es à faible revenu, si tu habites un logement de mauvaise qualité qui ne répond pas à tes besoins ou si tu veux une vie où tu peux davantage t'impliquer au sein de la communauté, pense au logement social!

Pour des informations précises sur le logement social, appelle les organismes suivants qui pourront répondre à tes questions : comité logement de ton quartier, OMH, Fédération des OSBL d'habitation de Montréal, Fédération Lavalloise des OSBL d'habitation, Fédération des coopératives d'habitation intermunicipale du Montréal métropolitain, etc.

## **2. La discrimination**

La discrimination se résume par des comportements ou des attitudes négatives envers des individus ou des groupes d'individus en raison, par exemple, de la couleur de leur peau, leur origine, leur religion, leurs opinions politiques, leur sexe, leur orientation sexuelle, leur handicap mental ou physique, leur âge, leur revenu et même la présence d'un enfant. En matière de logement, la discrimination est souvent présente.

### **Comment reconnaître et vérifier s'il y a discrimination?**

Lorsqu'un-e propriétaire déclare « nous ne louons pas aux gens sur l'aide sociale » ou « pas d'enfant » ou encore « pas de noir-e ou d'ethnie », c'est très clair, il y a discrimination.

Parfois, c'est moins évident. On te demande simplement « travailles-tu? » et puis, tout à coup, c'est déjà loué. On peut également te demander quel est ton statut civil, ton origine ethnique, si tu as des enfants et quel est leur âge... Poser la question n'est pas de la discrimination en soi, mais te refuser un logement pour ces raisons en est.

Si on te répond qu'il n'y a plus d'appartement disponible et que tu penses être victime de discrimination, demande à un-e ami-e d'aller vérifier. Si un appartement est disponible pour ton ami-e alors qu'il ne l'était pas pour toi, il y a discrimination. Sois vigilant-e et défends-toi à la Régie du logement, au comité logement de ton quartier ou à la Commission des droits de la personne.

Plusieurs propriétaires demandent aux personnes intéressées par l'appartement de remplir un formulaire de demande de location et de vérification de crédit. Attention! Ces renseignements sont souvent de nature privée et confidentielle et tu n'es pas obligé-e de répondre à ces questionnaires. Cependant, certains propriétaires l'exigeront quand même et choisiront parmi les locataires qui ont rempli le formulaire en question.

### ***3. Un bail, ça engage à quoi?***

**Après avoir trouvé l'appartement qui te convient, il s'agit maintenant de décider si tu le prends ou non. Prends le temps requis pour y réfléchir, mais demande au propriétaire son délai de réponse pour ne pas perdre ta chance d'avoir le logement.**

#### **C'est quoi un bail?**

Un bail, c'est un contrat de location avec des clauses obligatoires et particulières.

Que sont les clauses obligatoires? Ce sont des obligations pour les locataires et les propriétaires fixées par la loi et qui sont les mêmes pour tout le monde, comme le paiement du loyer, l'accès au logement, la sous-location, le renouvellement du bail, etc.

Que sont les clauses particulières? Ce sont des conditions qui peuvent varier d'un bail à l'autre, par exemple le prix du loyer, la durée du bail et les clauses supplémentaires concernant le chauffage, les animaux domestiques, les réparations, etc. Ce sont des conditions négociables entre locataire et propriétaire, mais qui sont régies par le Code civil du Québec.

Que sont les clauses inopérantes (abusives)? Ce sont des conditions imposées par le ou la propriétaire qui vont à l'encontre du Code civil du Québec. Par le fait même, elles sont invalides et rien ne t'oblige à les accepter. Par exemple : une clause qui interdit de louer un quatre et demi à une famille monoparentale avec un enfant, une obligation de donner au propriétaire une série de chèques postdatés, une interdiction de recevoir des personnes lors d'une soirée ou de sous-louer le logement, etc.

Si tu as des doutes, tu peux contacter ton comité logement ou la Régie du logement.

#### **Un conseil...**

Tu as avantage à signer un bail et à garder une copie signée par toi et par ton ou ta propriétaire. Ça évite bien des malentendus et tu peux t'en servir comme preuve en cas de conflits. Rappelle-toi qu'un bail est un engagement qui ne peut s'annuler sans le consentement du ou de la propriétaire ou sans une décision de la Régie du logement.

## **Les relations locataire-propriétaire**

C'est important de se rappeler que les relations entre locataire et propriétaire sont des relations d'affaires. N'oublie pas que tu as aussi des obligations, pas seulement ton ou ta propriétaire. Payer ton loyer le premier du mois, ne pas déranger le voisinage et garder le logement en bon état font partie de ces obligations.

### **Quelques conseils...**

Demande l'adresse et le numéro de téléphone du propriétaire. C'est essentiel en cas d'urgence.

Légalement, tu es tenu d'aviser ton ou ta propriétaire de toute défectuosité dans le logement.

Lorsque tu désires faire une demande à ton ou ta propriétaire, il est préférable d'en arriver à un arrangement à l'amiable et de confirmer votre entente par écrit. Si tu sens que ton ou ta propriétaire est de mauvaise foi, fais ta demande par courrier recommandé au bureau de poste et garde le reçu à titre de preuve. Les comités logement ont des lettres types pour différentes demandes et peuvent t'aider à les remplir.

### **Un bail, ça se négocie!**

Souviens-toi que tout est négociable et que chacune des clauses du bail, sauf celles déclarées obligatoires ou abusives par la loi, peuvent être modifiées ou enlevées. Voici ce qu'il faut savoir et quelques trucs pour t'aider à négocier.

### **À savoir...**

La loi oblige les propriétaires à inscrire sur le bail le montant du loyer de l'ancien-ne locataire. Tu peux ainsi vérifier s'il y a eu une augmentation du loyer et si elle est raisonnable. Si tu n'es pas satisfait-e, tu peux faire une demande de révision de loyer à la Régie du logement.

Ta demande de révision doit être faite dans les délais prévus, soit dans les 10 jours suivant la signature du bail si l'ancien loyer est indiqué sur le bail; dans les deux mois suivant le début du bail si l'ancien loyer n'est pas indiqué sur le bail; dans les deux mois suivant le moment où tu découvres qu'on a fait une fausse déclaration si l'ancien loyer indiqué au bail est falsifié.

Tu t'engages à payer ton loyer à chaque premier du mois, à moins d'avoir une autre entente - de préférence écrite - avec ton ou ta propriétaire.

Au moment où tu signes le bail, ton ou ta propriétaire peut te demander de payer une partie ou le montant complet du premier mois de loyer.

Souviens-toi qu'un-e propriétaire n'a ni le droit d'exiger plusieurs mois de loyer d'avance, ni celui d'exiger un dépôt pour les clés ou les dommages que tu pourrais causer.

Il n'est pas recommandé de faire des chèques postdatés en raison des procédures et des frais en cas d'annulation. Si tu paies en argent comptant, assure-toi que le propriétaire te donne un reçu pour confirmer le paiement et conserve-le précieusement.

Ton ou ta propriétaire doit te donner un logement en bon état et exécuter les réparations nécessaires. Si tu constates à la signature du bail que des réparations sont nécessaires, fais-les inscrire dans ton bail dans la section prévue à cet effet.

De ton côté, tu t'engages à maintenir le logement propre et tu seras responsable de ce que toi ou tes invité-e-s briseront. Ce que les locataires précédents ont brisé, ce n'est pas à toi de le payer! Si au moment d'entrer dans ton logement, tu constates des bris (fenêtres, luminaires, murs endommagés, etc.), avertis ton ou ta propriétaire. De cette façon, on ne pourra pas t'accuser injustement de l'avoir endommagé.

Ton ou ta propriétaire doit te donner une copie du bail dans les 10 jours suivant la signature du bail.

## **Des trucs...**

Ne signe pas tant que tu n'as pas compris chaque clause de ton bail et n'aie pas peur de poser des questions.

Si c'est possible, demande des informations à l'ancien-ne locataire et une copie de son bail ou un reçu du paiement de son loyer. Tu pourras ainsi vérifier si le montant inscrit sur le bail est exact.

Vérifie qui s'occupe des réparations, des travaux d'entretien, des travaux de peinture... Par exemple, pour le chauffage à l'huile, est-ce que le ou la propriétaire fait faire un nettoyage chaque année?

Et pour le chauffage au gaz, est-ce que l'on a fait vérifier la fournaise récemment?

Le ou la propriétaire peut faire bien des promesses comme celles de fournir la peinture et de faire des rénovations dans l'appartement. Si tu veux t'assurer que ses promesses soient tenues, fais-les inscrire sur le bail avec une date limite pour les effectuer.

N'oublie pas, pour en savoir plus sur la signature du bail, consulte le comité logement de ton quartier.

## Es-tu prêt-e à signer?

Vérifie ce qui suit:

1. La durée du bail
2. L'augmentation du loyer
3. Qui paye le chauffage?
4. Qui paye l'électricité?
5. Qui paye le gaz?
6. Qui paye l'eau chaude?
7. Quelles sont les clauses particulières?
8. L'adresse et le numéro de téléphone du ou de la propriétaire



## La colocation et le bail

Contrairement à la cohabitation, où une seule personne signe le bail, la colocation implique que chaque colocataire signe le bail et assume les mêmes responsabilités face au propriétaire ou à la propriétaire.

En cosignant le bail, tous les colocataires ont les mêmes droits. Par contre, tu peux te retrouver dans une situation assez délicate en cas de conflits avec ton ou ta colocataire puisque légalement, tu ne peux pas quitter ton logement avant la fin du bail à moins d'une raison grave. Dans un tel cas, adresse-toi à la Régie du logement ou à un comité logement pour connaître la procédure.

Le ou la propriétaire peut ajouter une clause à l'effet que toutes les personnes sont solidairement responsables du bail. Si tu signes ce bail, tu acceptes donc d'assumer toutes les responsabilités, y compris le paiement de la part de loyer des autres colocataires advenant qu'ils ou qu'elles ne puissent pas payer. Si rien n'est inscrit au sujet du paiement du loyer, le ou la propriétaire ne peut t'obliger à payer la part des autres colocataires avant d'avoir reçu une décision de la Régie du logement à cet effet.



## **4. Comment déménager?**

**Le grand jour approche et il te reste à planifier ton déménagement... Quel moyen de transport utiliseras-tu? Peux-tu te payer les services d'une entreprise de location? Qui va te donner un coup de main lors du déménagement?**



### **La recherche de ton moyen de transport**

Commence par faire le tour de ta famille et de tes ami-e-s, car un déménagement implique des coûts! Tu peux économiser drôlement en te cherchant un moyen de transport auprès de ton entourage. Si tu connais quelqu'un qui possède un camion, c'est parfait, car tu n'auras qu'à payer l'essence. C'est beaucoup moins coûteux que de louer un camion. Si tu as une voiture à ta disposition, tu peux aussi louer une remorque. Ce n'est pas trop dispendieux.

### **La location de ton moyen de transport**

Si tu n'as rien trouvé dans ton entourage, tu peux louer une automobile, un camion ou une remorque, selon tes besoins. Avant de louer un de ces moyens de transport, tu dois te poser les questions suivantes :

- Est-ce que tu as ton permis de conduire?
- Est-ce que tu as 21 ans ou plus?
- Est-ce que tu as suffisamment d'argent?
- Est-ce que tu as une carte de crédit?

Si tu réponds non à l'une de ces questions, tu ne pourras pas louer un véhicule par toi-même. Retourne donc voir ta famille ou tes ami-e-s, il y a sûrement quelqu'un de 21 ans possédant un permis de conduire qui acceptera de te dépanner.

### **Rassemble ton équipe!**

Invite tes ami-e-s à l'avance et confirme l'heure et la date choisie. Tu peux agrémenter la journée du déménagement avec de la bouffe et des rafraîchissements pour remercier ceux et celles qui t'aident!

## Es-tu vraiment prêt-e à partir?

Ramasse suffisamment de boîtes pour emballer tes biens et pour être prêt-e le jour du déménagement. Tu peux trouver ces boîtes en demandant aux épiceries ou aux dépanneurs près de chez toi. Assure-toi qu'elles ne soient pas trop grosses ou trop lourdes pour faciliter leur déplacement!

### Préparer son déménagement

J'ai trouvé et réservé une voiture, une remorque ou un camion;

J'ai réservé l'équipement dont j'aurai besoin (courroie, diable, etc);

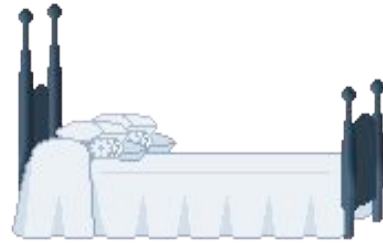
Je peux compter sur des ami-e-s pour m'aider à déménager;

J'ai suffisamment de boîtes et de papier journal pour ranger mes affaires;

J'ai trouvé une personne-ressource qui a une carte de crédit, un permis de conduire et l'âge légal de 21 ans pour louer un véhicule.

## 5. Une fois installé-e...

Comment trouver mes meubles? On me les donne, je les achète ou je les fabrique?



### On me les donne...

Sachant que tu vas bientôt déménager, ne tarde pas à aviser ta famille et tes ami-e-s que tu te cherches des meubles. Ton entourage risque de pouvoir t'aider à meubler ton nouvel appartement, en partie du moins.

### Je les achète...

Évidemment, on ne peut pas tout avoir gratuitement. Ceux et celles qui ont les moyens peuvent acheter des meubles neufs, mais si tu n'as pas beaucoup d'argent ou que tu préfères l'économiser pour autre chose, va plutôt voir du côté des meubles et des électroménagers usagés.

Fais attention à la location de meubles ou d'appareils électroménagers! Tu risques de payer beaucoup plus cher pour un bien qui, au bout du compte, ne t'appartiendra même pas.

### À faire...

Magasine et compare les prix, la qualité, la garantie offerte, les frais de livraisons, etc.

Exige une facture où le nom du commerce est imprimé ou demande au patron de signer ton reçu.

Exige que les termes de la garantie soient inscrits sur la facture.

Si la livraison est assurée sans frais, demande qu'on le spécifie sur la facture.



Attention à la garantie! N'oublie pas que la *Loi sur la protection du consommateur* n'oblige pas le vendeur à te fournir une garantie pour l'achat de la cuisinière, du réfrigérateur ou d'autres électroménagers usagés. Tout ce que la loi stipule, c'est que « la marchandise achetée pour usage normal doit avoir une durée raisonnable compte tenu du prix payé. » Cela dit, rien ne t'empêche d'exiger une garantie que l'on te donnera fort probablement de peur de te perdre comme client.

## Je les fabrique...

Avec un peu de temps, un peu d'argent, un peu d'imagination et beaucoup de patience, on peut créer des meubles formidables en recyclant du matériel ou en réutilisant de vieux objets.



## Quelques conseils...

N'achète jamais ton bois dans les quincailleries, car il est souvent vendu trop cher. Va plutôt chez des spécialistes tels que les cours à bois.

N'achète pas d'outils dispendieux qui ne te serviront qu'une seule fois. Il vaut mieux les emprunter ou les louer si tu ne comptes pas les réutiliser.

Demande les conseils ou, encore mieux, l'aide d'une personne que tu connais qui bricole et qui a déjà fait ses preuves. Certaines revues de bricolage contiennent également des plans de meubles qui pourraient t'être utiles.

## Démarches pour le téléphone

Appelle une entreprise de télécommunication ou rends-toi à leur boutique. Vérifie d'abord les prix et les promotions des différentes entreprises. Méfie-toi des contrats et des frais cachés comme les frais de modification de services ou de résiliation de contrat. Porte aussi attention à la durée du contrat si tu ne veux pas t'engager sur une période trop longue.

## Ce qu'on te demandera :

- Ton nom;
- Une carte d'identité;
- Un dépôt à l'occasion;
- Un endosseur si tu as moins de 18 ans.



Attention à la vente sous pression! Une foule de gadgets et de services souvent inutiles peuvent rapidement faire grimper ta facture!

Tu peux aussi opter pour un cellulaire, mais sois vigilant-e avant de signer un contrat, car si tu ne peux plus payer tes factures, tu devras déboursier encore plus d'argent pour payer les frais reliés aux retards de paiements ou à la résiliation de ton contrat.

## Démarches pour le gaz

Pour t'abonner, appelle le service à la clientèle de GazMétro.

S'il s'agit d'un chauffage au gaz, le montant sera facturé à tous les mois. Demande un plan budgétaire. Cela est avantageux pour faire un budget, car tes paiements, qui sont plus élevés en hiver, sont répartis sur toute l'année. Tu paies donc un prix fixe pendant onze mois et le douzième mois, un ajustement entre ta consommation réelle et la consommation estimée par GazMétro est fait. Selon ce que tu as consommé, tu auras à payer un moment supplémentaire ou tu recevras un remboursement de GazMétro.

Attention de ne pas payer pour le gaz que tu n'as pas utilisé! Prends en note les chiffres sur le compteur dès ton emménagement et donne les chiffres que tu as relevés lors de ton appel pour t'abonner.

## Démarches pour l'électricité

Pour t'abonner, appelle le service à la clientèle d'Hydro-Québec.

La facturation se fait aux deux mois sauf si tu demandes un plan budgétaire. Pour en savoir plus sur le plan budgétaire, réfère-toi à la section des démarches pour le gaz.



Pour éviter de payer pour de l'électricité que tu n'as pas utilisée, fais la lecture de ton compteur la journée de ton emménagement et donne les chiffres que tu as relevés à Hydro-Québec.

Tu peux aussi contacter Hydro-Québec pour connaître le coût approximatif de l'électricité de ton prochain logement.

## 6. Comment faire son budget?

**Tu penses peut-être que cela te compliquera l'existence de te faire un budget? Au contraire, c'est pour te faciliter la vie. En faisant un budget, tu as bien plus de chances de ne pas finir le mois les poches vides!**

Voici cinq bonnes raisons de faire un budget :

- 1- Prévoir les dépenses à venir et arriver à les payer;
- 2- Savoir combien ça te coûte pour vivre;
- 3- Établir tes priorités;
- 4- Ne pas t'endetter;
- 5- Mettre de l'argent en épargne.



### Comment fait-on un budget?

Identifie tes dépenses de la semaine, du mois et de l'année. Pour te faciliter les choses, évalue ce que ces dépenses représentent pour un mois. Répartis donc toutes tes dépenses annuelles sur 12 mois. Par exemple, si tu paies 120 \$ par année pour tes assurances contre le vol, le feu et la responsabilité civile, cela équivaut à payer 10 \$ en assurance par mois ( $120 \text{ \$} / 12 \text{ mois}$ ). Multiplie aussi toutes tes dépenses hebdomadaires par le nombre de semaines dans le mois. Par exemple, si tu dépenses 50 \$ par semaine en épicerie, cela veut dire que tu dois prévoir 200 \$ pour tes épiceries du mois ( $50 \text{ \$} \times 4 \text{ semaines}$ ).

Identifie tes dépenses fixes comme ton loyer, l'électricité, le téléphone, le chauffage et, s'il y a lieu, le remboursement de ton prêt étudiant.

Identifie tes dépenses variables comme tes vêtements et ta nourriture. Tu peux évaluer leurs coûts au meilleur de ta connaissance, car on ne peut pas en calculer le montant exact.

Tu dois ensuite respecter autant que possible tes dépenses fixes ainsi que tes dépenses variables et le tour est joué!

### Un conseil...

Évalue tes dépenses pendant un mois en notant à chaque fois leur montant. Tu verras exactement où passe ton argent. Peut-être sous-estimes-tu certaines dépenses? Tu pourrais être surpris-e de l'argent que tu dépenses durant un mois pour t'acheter des vêtements, pour sortir, pour aller au restaurant, etc. Il est important que tu comptabilises tout!

## Un conseil...

Tu veux faire des économies pour te gâter, pour voyager, pour les imprévus ou pour un projet personnel?

Évalue combien d'argent tu peux mettre de côté par semaine ou par mois et prévois ce montant dans tes dépenses. C'est bien plus facile d'économiser de cette manière que de se dire que l'argent qui restera au bout du mois ira aux économies!

## Un exemple...

Voici un exemple simple de budget pour t'aider à faire le tien :

<b>Budget</b>	
<b>Revenus mensuels</b>	<b>Dépenses mensuelles fixes</b>
Salaire net :	Loyer :
Allocations familiales :	Téléphone :
Prêts et bourses :	Électricité :
Autres :	Chauffage :
	Assurances :
	Sous-total :
	<b>Dépenses variables :</b>
	Nourriture :
	Transport :
	Vêtements :
	Loisirs :
	Pharmacie :
	Épargne :
	Autres :
	Sous-total :
<b>Total des revenus :</b>	<b>Total des dépenses :</b>

## **Les assurances**

Qu'est-ce qu'une assurance habitation? C'est un contrat qui t'offre une protection principalement contre le feu, le vol et le vandalisme et qui couvre la responsabilité civile.

Il existe plusieurs types d'assurance habitation. Il est important pour toi de choisir celle qui correspond le mieux à tes besoins.

Avant de prendre une police d'assurance, fais une liste de tes biens et de leur valeur (meubles, appareils ménagers, vêtements, livres, disques, etc.). Ceci te permettra de déterminer la valeur de l'assurance qu'il te faut.

Pour trouver une compagnie d'assurances, consulte ensuite les pages jaunes sous la rubrique *Assurance*. Tu y trouveras une foule d'entreprises. Appelle pour t'informer de leurs tarifs et des types d'assurance qu'ils offrent. Bon magasinage!

## **Comment faire son marché?**

Avec l'aide sociale, les prêts et bourses, le chômage ou un petit salaire, c'est parfois difficile d'avoir une alimentation saine et complète, mais c'est possible en prenant le temps de planifier, et ça vaut la peine! Tu devrais t'en tirer avec environ 50 \$ par semaine pour ta nourriture.

## **Quelques bons conseils...**

Fais ta commande dans une grande épicerie, dans un groupe d'achat ou au marché, car c'est plus économique.

Fais une liste de menus et une liste de ce qu'il te manque pour la semaine; ça t'évite d'acheter en trop.

Pour s'installer, ça prend plusieurs produits tels que des condiments, du beurre, des épices... alors ça fait une grosse commande! Essaie de ne pas tout acheter en même temps et répartis les ingrédients de base sur plusieurs semaines.

Consulte les feuillets publicitaires pour connaître les ventes et compare les prix.

Tu peux toujours compléter tes achats de la semaine avec du dépannage alimentaire. Informe-toi sur les ressources de ton quartier.



## À déconseiller...

Faire ta commande dans un dépanneur; ça va te coûter très cher!

Faire ton épicerie le ventre vide; tu risques d'acheter le magasin au complet!

Aller au restaurant ou commander trop souvent.

Pour t'aider à bien planifier ton budget, renseigne-toi auprès d'une association coopérative d'économie familiale – ACEF (voir les ressources à la fin du guide).

## ***7. L'augmentation du loyer***

Pour un bail d'une durée d'un an, le ou la propriétaire doit t'envoyer son avis d'augmentation au moins trois mois avant la fin de ton bail. Tu as alors un mois pour répondre si tu veux refuser l'augmentation proposée ou si tu ne veux pas renouveler ton bail. Dans les deux cas, tu dois répondre par écrit, préférablement par courrier recommandé pour garder une preuve de ta réponse.

Si tu ne réponds pas par écrit, le ou la propriétaire sera en droit légalement de considérer que tu acceptes l'augmentation ou le renouvellement de ton bail.

En ce qui concerne l'avis d'augmentation du loyer pour une chambre, selon le nouveau Code civil du Québec, le ou la propriétaire doit t'expédier l'avis au moins 10 jours avant la fin du bail. Cet avis doit indiquer ton délai de réponse, qui est d'une durée d'un mois à compter de la réception de l'avis. Si l'avis n'est pas conforme, il risque d'être invalide et ton ou ta propriétaire ne pourra pas augmenter ton loyer.

Il n'existe pas de taux fixe d'ajustement de loyer. La Régie du logement utilise une méthode de calcul établie lorsqu'elle doit fixer un loyer en raison d'un conflit entre locataire et propriétaire. Cette méthode tient compte du coût des réparations effectuées durant l'année et de la variation des coûts des taxes municipales, des taxes scolaires et des assurances en comparaison avec ceux de la dernière année. Tu peux te procurer un formulaire à la Régie afin de vous aider, toi et ton ou ta propriétaire, à vous entendre sur un ajustement de loyer raisonnable.

Si tu désires en savoir plus sur l'augmentation du loyer, consulte le comité logement de ton quartier.

## ***8. C'est quoi un comité logement ou une association des locataires?***

Les comités logement ou les associations des locataires sont des organismes communautaires qui ont deux fonctions principales :

Aider les locataires en ce qui à trait au logement (information générale, préparation d'une audience à la Régie du logement, soutien dans des démarches légales auprès du ou de la propriétaire, etc.)

Participer à la défense des droits du logement, à la création de logements sociaux, à la lutte contre la discrimination, etc.

### **LEURS SERVICES SONT GRATUITS!**

Non seulement les comités sont disponibles pour répondre à tes questions, mais ils ont également conçu différents guides concernant le non-renouvellement du bail, les demandes de réparation, le refus d'augmentation du loyer, etc. Tu peux les utiliser lorsque tu veux t'adresser à ton ou ta propriétaire.

N'hésite pas à contacter le comité logement ou l'association des locataires de ton quartier pour toute question concernant le logement.

## 9. C'est quoi la Régie du logement?

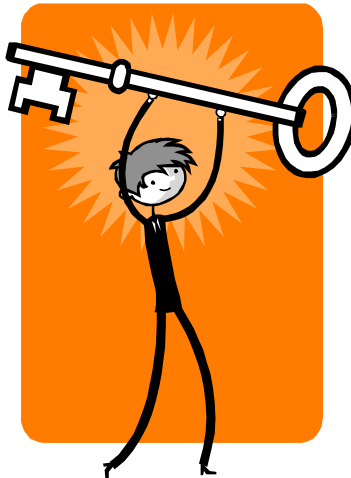
La Régie du logement est un organisme gouvernemental qui agit comme arbitre lorsque locataires et propriétaires n'arrivent pas à s'entendre.

Même si tu n'as signé aucun bail, tu as droit aux services de la Régie tout comme ton ou ta propriétaire.

Cependant, certains frais sont à prévoir pour recevoir les services offerts par la Régie du logement. Par contre, en remplissant ta requête, tu peux demander le remboursement de ces frais par le ou la propriétaire. Les services de la Régie du logement sont gratuits pour les bénéficiaires de l'aide sociale.

### Un conseil...

Avant de te référer à la Régie pour résoudre ton problème, essaie d'arriver toi-même à une entente avec ton ou ta propriétaire en négociant calmement. Appelle un comité logement pour des conseils. Si ça ne fonctionne pas, fais-lui part de ton intention de t'adresser à la Régie, peut-être que cette option l'amènera à reconsidérer sa position.



## **10. Les ressources**

Comités logement et associations des locataires du Montréal métropolitain :

ACEF de l'Île Jésus (Laval)	(450) 662-0255
Association des locataires de Villieray	(514) 270-6703
Action Dignité St-Léonard	(514) 251-2874
Comité BAILS Hochelaga-Maisonneuve	(514) 522-1817
Comité d'action des citoyen-ennes de Verdun	(514) 769-2228
Comité d'action de Parc-Extension	(514) 278-6028
Comité logement Ahunstic-Cartierville	(514) 331-1773
Comité logement Centre-Sud	(514) 521-5992
Comité logement de Lachine / Lasalle	(514) 639-8070
Comité logement Montérégie	(450) 670-5080
Comité logement de Montréal-Nord	(514) 852-9253
Comité logement du Plateau Mont-Royal	(514) 527-3495
Comité logement Petite-Patrie	(514) 272-9006
Comité logement Rosemont	(514) 597-2581
Conseil communautaire de Notre-Dame-de-Grâce	(514) 484-1471
Entraide logement Hochelaga-Maisonneuve	(514) 528-1634
Infologis de l'Est de l'île	(514) 354-7373
OEIL de Côte-des-Neiges	(514) 738-0101
POPIR-Comité logement de St-Henri	(514) 935-4649
Projet Genèse de Côte-des-Neiges, Montréal	(514) 738-2036
RIL de Pointe St-Charles	(514) 932-7742

Aide Juridique

Montréal	(514) 864-2111
Laval	(450) 680-6550
Longueuil	(450) 928-7655

Association coopérative d'économie familiale  
(ACEF)

Est de Montréal	(514) 257-6622
Sud-Ouest de Montréal	(514) 362-1771
Nord de Montréal	(514) 277-7959
Île-Jésus (Laval)	(450) 662-9428
Rive-Sud de Montréal	(450) 677-6394

Commission des droits de la personne  
et des droits de la jeunesse

Montréal	(514) 873-5146
Extérieur	1-800-361-6477

Fédération des coopératives d'habitation intermunicipale du Montréal métropolitain (FÉCHIMM)	(514) 843-6929
--	----------------

Fédération des OSBL d'habitation de Montréal (FOHM)	(514) 527-6668
--	----------------

Fédération Lavalloise des OSBL d'habitation (FLOH)	(450) 662-6950
---	----------------

Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU)	(514) 522-1010
--	----------------

Office municipal d'habitation (OMH)

Montréal (514) 872-6442

Longueuil (450) 670-2733

Laval (450) 688-0184

Régie du logement du Québec

(514) 873-2245

Regroupement des comités logements  
et associations des locataires du Québec  
(RCLALQ)

(514) 521-7114

Regroupement des organismes  
du Montréal-Ethnique pour le logement  
(ROMEL)

(514) 341-1057

Services à la clientèle de GazMétro

1-800-875-6202

Services à la clientèle d'Hydro-Québec

Montréal (514) 385-7252

Extérieur 1-800-385-7252

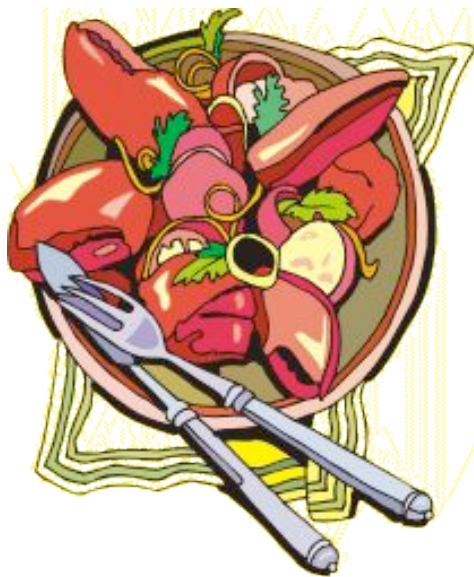
# Cuisiner



en appartement



# Entrées



# ***Croque-monsieur***

(1 portion)

## **Ingrédients**

- 1 Tranche de pain blé entier rôtie
- 1 Tranche de jambon
- 1 Tranche de fromage cheddar
- 2 Tranches de tomate
- Piments et champignons au goût

## **Préparation**

- 1- Régler le four à « griller » (broil).
- 2- Mettre la rôtie sur une plaque à griller.
- 3- Y déposer le jambon, les tomates et le fromage.
- 4- Faire griller au four 5 à 8 minutes.

# ***Petite salade de chou***

(1 portion)

## **Ingrédients**

- ½ Petit chou
- 3 C. à table d'huile
- 1 C. à table de sucre
- 2 C. à table de vinaigre blanc
- 1 Pincée de sel et poivre



## **Préparation**

- 1- Mélanger tous les ingrédients sauf le chou.
- 2- Bien brasser.
- 3- Mêler avec le chou et réfrigérer.



# ***Salade de carottes râpées***

(1 portion)

## **Ingrédients**

- 2 Petites carottes râpées
- 1 C. à table de mayonnaise  
Sel et poivre
- 1 Poignée de raisins secs  
(facultatif)

## **Préparation**

- 1- Mélanger ensemble tous les ingrédients.



# ***Salade de pois chiches au thon***

(4 portions)

## **Ingrédients**

- 1 Boîte (16 oz) de pois chiches
- 1 Boîte (7 oz) de thon égoutté
- 1/3 Tasse d'huile végétale
- 2 C. à table de vinaigre de vin rouge
- 1/3 Tasse d'oignons hachés
- 1 Branche de céleri hachée
- 1 Gousse d'ail hachée
- 1 C. à thé d'aneth
- 2 C. à table de persil haché
- 2 Pincées de sel et poivre
- 2 Petites tomates coupées (facultatif)

## **Préparation**

- 1- Rincer les pois chiches à l'aide d'une passoire.
- 2- Dans un bol, mélanger les pois chiches, l'oignon, le céleri, l'ail, l'aneth et le persil.
- 3- Ajouter le vinaigre de vin, l'huile, le sel et le poivre. Bien remuer.
- 4- Briser le thon en morceaux et l'ajouter aux tomates s'il y a lieu. Mélanger délicatement le tout.
- 5- Servir sur des feuilles de laitue à la température de la pièce ou légèrement refroidie.

Variation : tu peux remplacer le thon par du saumon en conserve. Prends soin d'enlever la peau noire et les arêtes du saumon avant. Tu peux aussi substituer les pois chiches par des haricots blancs en conserve.

# ***Soupe aux pois***

(4 portions)

## **Ingrédients**

- 1 Tasse (250 ml) de pois à soupe, trempés dans l'eau toute une nuit
- 5 Tasses d'eau
- ½ Branche de céleri coupée finement
- 1 Petit oignon coupé finement
- 1 Carotte coupée finement
- 1 Feuille de laurier
- 1 Pincée de poivre de cayenne
- 1 Pincée de thym
- Sel et poivre au goût

## **Préparation**

- 1- Mettre les pois dans un bol et couvrir d'eau. Laisser tremper toute la nuit.
- 2- Enlever l'eau.
- 3- Dans un chaudron, laisser mijoter tous les ingrédients lentement jusqu'à ce que les pois soient tendres (environ 2 h à 2 h 30).
- 4- Enlever la feuille de laurier avant de servir.

# Plats principaux



et  
accompagnements

## ***Béchamel (sauce blanche)***

### **Ingrédients**

- 2 C. à table de margarine
- 3 C. à table de farine
- 2 Tasses de lait écrémé
- 1/8 C. à thé de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de muscade (facultatif)

### **Préparation**

1- Dans une casserole, faire fondre la margarine. Baisser le feu, ajouter la farine et faire cuire à feu doux pendant 3 minutes, en remuant constamment.

2- Retirer la casserole du feu, incorporer le lait petit à petit en fouettant jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse.

3- Ajouter les autres ingrédients et faire cuire à feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à ce que la sauce épaisse.

4- Réduire la température et laisser mijoter pendant une dizaine de minutes.



## ***Boeuf braisé à l'oignon***

### **Ingrédients**

- 2 à 3 Livres de rôti de bœuf de palette
- 1 Sachet de soupe à l'oignon
- 3 Carottes en morceaux
- 7-8 Pommes de terre en morceaux
- $\frac{3}{4}$  Tasse de jus de pomme
- $\frac{1}{4}$  C. à thé de thym
- $\frac{1}{8}$  C. à thé de sel d'ail
- 1 Pincée de sucre

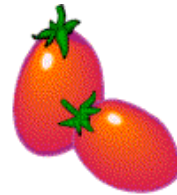
### **Préparation**

- 1- Déposer le bœuf dans un papier d'aluminium placé dans un plat de cuisson peu profond.
- 2- Frotter avec le mélange de soupe à l'oignon et assaisonner.
- 3- Arroser de jus de pomme.
- 4- Couvrir avec un papier d'aluminium et cuire à 350 °F (180 °C) pendant environ 1 h 30.
- 5- Ajouter les légumes autour du rôti à l'intérieur du papier d'aluminium et continuer la cuisson environ 1 h 30.

# ***Côtelettes de porc aux tomates***

## **Ingrédients**

- 4 à 6 Côtelettes de porc
- 1 Boîte (19 oz) de tomates
- 1 Oignon
- 1 C. à table de beurre
- 2 Feuilles de Laurier
- Poivre et sel au goût



## **Préparation**

- 1- Faire fondre le beurre dans une poêle. Faire dorer l'oignon et les côtelettes en les tournant.
- 2- Déposer dans un plat allant au four. Ajouter les tomates, le sel, le poivre et les feuilles de laurier.
- 3- Couvrir et cuire à 350 °F (180 °C) pendant 40 à 45 minutes.

# ***Pain de viande***

## **Ingrédients**

- 2 Livres de bœuf haché (1 kg)
- 1 Oignon émincé
- 2 Oeufs battus
- 15 Biscuits sodas émiettés
- ½ Tasse de ketchup
- 3-4 Gouttes de sauce Worcestershire
- Sel et poivre, au goût

## **Préparation**

- 1- Mélanger tous les ingrédients.
- 2- Déposer dans un moule allant au four.
- 3- Cuire à 350 °F (180 °C) pendant environ 40 à 50 minutes.

## ***Pita au thon***

### **Ingrédients**

- 4 Pitas de blé entier
- 1 Boîte de thon
- 1 Tomate coupée en petits dés
- 1 Branche de céleri hachée
- 1 C. à soupe de raifort
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- ½ Citron pour son jus

### **Préparation**

- 1- Réchauffer au four les pains pitas à 200 °C pendant 3 à 5 minutes.
- 2- Mélanger le thon avec le reste des ingrédients.
- 3- Garnir les pitas chauds de cette préparation et servir.



# ***Poulet au chou***

## **Ingrédients**

- 1 Poulet entier ou 4 poitrines de poulet
- 1 Tranche de bacon par poitrine de poulet
- 1 Chou
- 2 Feuilles de laurier
- ½ C. à thé de thym
- Poivre
- Ficelle

## **Préparation**

- 1- Couper le poulet en morceaux; si on utilise les poitrines, les couper en deux.
- 2- Envelopper d'une tranche de bacon, attacher avec une ficelle et poivrer.
- 3- Faire brunir le poulet de tous les cotés dans une casserole épaisse.
- 4- Retirer le poulet; mettre le chou dans la casserole.
- 5- Couvrir et cuire 45 minutes sur le poêle.
- 6- Lorsque le chou est presque cuit, ajouter la viande et remettre sur le feu environ 30 minutes.

# ***Poulet rôti***

## **Ingrédients**

- 1 Poulet de 4-5 livres
  - 1 Oignon coupé en deux
  - 3 C. à thé de beurre
  - 1 C. à thé de moutarde sèche
  - ¼ C. à thé de thym
  - ½ C. à thé de sel
  - ¼ C. à thé de poivre
- Ficelle

## **Préparation**

1- Nettoyer le poulet. Dans la cavité du poulet, mettre l'oignon, le thym, le sel et le poivre. Ficeler.

2- Placer dans une lèchefrite. Défaire le beurre en crème, ajouter la moutarde sèche et badigeonner le poulet.

3- Cuire environ pendant 35 à 45 minutes par livre (soit environ 2 h 45 pour 4 livres).



## ***Filet de poisson sauce tomate***

### **Ingrédients**

- 1 Livre de filets de poisson (4 filets)
- 1 Boîte de sauce tomate (213 ml)
- ¼ Tasse d'eau
- 2 Oignons hachés
- 4 C. à table de beurre
- 1/8 C. à thé de sauge
- ¼ C. à thé de poivre
- ½ C. à thé de sel
- 1 Feuille de laurier
- Persil au goût
- ½ C. à thé de sel d'ail (facultatif)

### **Préparation**

- 1- Déposer les filets dans un plat de cuisson. Saupoudrer de sel d'ail.
- 2- Faire fondre le beurre, ajouter les oignons, faire blondir, puis ajouter tous les autres ingrédients sauf le persil. Verser la sauce sur le poisson.
- 3- Saupoudrer de persil.
- 4- Cuire à 350 °F (180 °C) pendant 20 à 25 minutes.
- 5- Servir sur un lit de riz.

# ***Poisson grillé au four***

## **Ingrédients**

- 1 Livre de poisson (4 filets)
- 2 C. à table de jus de citron
- 2 C. à table de persil haché
- 2 C. à table d'huile
- ½ C. à thé de sel

## **Préparation**

- 1- Préchauffer le four à 550 °F.
- 2- Déposer les filets de poisson sur la grille de la rôtissoire. Saupoudrer de persil haché.
- 3- Cuire à 550 °F pendant environ 4 à 6 minutes selon l'épaisseur des filets.





# ***Riz frit au poulet***

## **Ingrédients**

- ½ Tasse de riz non cuit
- ½ Tasse de poulet cuit coupé en dés
- 1 ¼ Tasse de bouillon de poulet
- ¼ Tasse d'oignons hachés
- 2 C. à table de céleri émincé
- 2 C. à table de poivron vert haché

## **Préparation**

- 1- Laver le riz à l'eau froide.
- 2- Faire cuire le riz dans l'huile chaude, à feu moyen, en remuant jusqu'à ce qu'il soit doré.
- 3- Ajouter le poulet, la sauce soya et le bouillon de poulet.
- 4- Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le riz soit tendre (environ 20 minutes).
- 5- Ajouter l'oignon, le céleri, le poivron et cuire à découvert jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.

# ***Riz vapeur***

## **Ingrédients**

- 1 Tasse de riz
- 2 Tasse d'eau tiède
- 1 C. à thé de beurre
- ¼ C. à thé de sel

## **Préparation**

- 1- Rincer le riz à l'eau froide, puis l'égoutter.
- 2- Porter l'eau à ébullition dans une casserole couverte.
- 3- Ajouter le riz, le beurre et le sel.
- 4- Recouvrir et cuire à feu doux de 14 à 18 minutes.

Conseil : Pour bien détacher le riz, il est important de le remuer après la cuisson. Normalement, lorsque l'eau est évaporée, c'est que le riz est cuit. On vérifie la cuisson en écrasant un grain. Si le riz n'est pas cuit, on ajoute un peu de liquide pour terminer la cuisson.

## ***Riz pilaf***

(2 à 3 portions)

### **Ingrédients**

- ½ Tasse de riz
- ¼ Oignon moyen haché
- 1 Tasse de bouillon de poulet
- 1 C. à soupe d'huile végétale
- 1 C. à soupe de beurre
- 1 Feuille de laurier
- Sel et poivre au goût

### **Préparation**

- 1- Préchauffer le four à 400 °F.
- 2- Chauffer l'huile dans une casserole.
- 3- Ajouter peu à peu l'oignon haché en évitant de le faire brunir.
- 4- Ajouter le riz non cuit.
- 5- Couvrir avec le bouillon, assaisonner et ajouter la feuille de laurier.
- 6- Cuire environ 8 minutes sur le feu.
- 7- Couvrir et cuire au four de 18 à 20 minutes sans remuer.
- 8- Après la cuisson, déposer le beurre en noisette et mélanger avec la fourchette.

# ***Pâte aux tomates***

(2 à 3 portions)

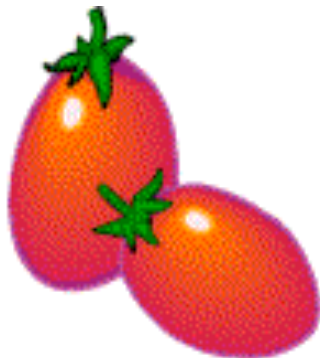
## **Ingrédients**

- 1 Tasse de pâtes
- 1 Canne de tomates en dés
- 2 Gousses d'ail hachées
- ¼ C. à thé de basilic
- ¼ C. à thé d'origan
- ¼ C. à thé de persil (facultatif)



## **Préparation**

- 1- Faire cuire les pâtes.
- 2- Mettre de l'huile dans une poêle et faire revenir la gousse d'ail hachée.
- 3- Ajouter la canne de tomates, le basilic, l'origan et le persil.
- 4- Laisser mijoter 7 à 8 minutes.
- 5- Servir sur les pâtes.



# *Sauce à spaghetti*

## Ingrédients

- 2 à 3 Livres de steak haché
- 1 Canne (796 ml) de tomates en dés
- 1 Canne (1,2 L) de jus de tomate
- 2 Cannes (156 ml) de pâte de tomates
- 1 Canne (248 ml) de crème de tomate
- 1 Gros piment vert coupé en dés
- 1 Gros oignon coupé en dés
- 2 Grosses carottes coupées en dés
- 2 à 3 Branches de céleri coupées
- 1 Boîte de champignons tranchés
- 1 Gousse d'ail
- 1 Sachet d'épices à spaghetti
- 2 Feuilles de laurier (facultatif)
- 1 C. à soupe d'origan (facultatif)
- 1 C. à soupe de basilic (facultatif)



## Préparation

- 1- Dans un gros chaudron, faire revenir dans l'huile, l'oignon, l'ail et le céleri.
- 2- Ajouter le steak haché avec du sel et du poivre.
- 3- Quand la viande est cuite, ajouter le reste des légumes coupés.
- 4- Ajouter dans l'ordre, les tomates en dés, la pâte de tomate et le jus de tomate.
- 5- Mettre les épices.
- 6- Faire cuire à feu doux pendant 2 h 30.
- 7- 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la crème de tomate.

# Desserts



## ***Pâte à tarte délicieuse et facile***

### **Ingrédients**

- 1 Livre de graisse (Crisco)
- 4 Tasses de farine tout usage (tamisée)
- 1 Oeuf
- 1 C. à soupe de vinaigre
- 1 Tasse d'eau glacée
- ¼ C. à thé de sel

### **Préparation**

- 1- Dans la farine, couper à l'aide de deux couteaux la graisse très froide en y ajoutant le sel.
- 2- Faire un trou et y ajouter le jaune d'œuf légèrement battu; mêler au vinaigre et à l'eau glacée.
- 3- Bien mélanger le tout.
- 4- Battre le blanc d'œuf en neige, soit jusqu'à consistance blanche et ferme, et l'ajouter à la pâte.
- 5- Bien envelopper et garder au froid.

Conseil : cette pâte peut se garder au réfrigérateur pendant 15 jours.



# ***Tarte au sucre***

## **Ingrédients**

- 1 abaisse de pâte à tarte (fond de pâte à tarte)
- 1 Tasse de cassonade
- 1 Tasse de sirop d'érable ou de sirop de maïs
- ½ Tasse de lait
- 3 Jaunes d'œuf battus
- 3 Blancs d'œuf battus
- 3 C. à soupe de beurre mou

## **Préparation**

- 1- Mélanger la cassonade au beurre mou.
- 2- Ajouter les jaunes d'œuf battus, le lait et le sirop.
- 3- Bien brasser.
- 4- Ajouter les blancs d'œufs battus en neige, soit jusqu'à consistance blanche et ferme.
- 5- Verser dans l'abaisse de pâte à tarte.
- 6- Cuire au four à 375 °F pendant environ 30 minutes.

Note : tu peux ajouter une abaisse de pâte à tarte sur le dessus, badigeonner avec du lait et faire des entailles.





# ***Tarte aux pommes***

## Ingrédients

- 2 Abaisses de pâte à tarte
- 6 Pommes
- 1 Tasse de cassonade
- 1 C. à thé de cannelle
- 3 C. à soupe de beurre
- 1 C. à soupe de citron



## Préparation

- 1- Peler les pommes et les couper. Passer-les dans le beurre fondu jusqu'à ce qu'elles ramollissent un peu.
- 2- Ajouter la cassonade, la cannelle et le citron.
- 3- Mettre le mélange dans une abaisse de pâte et recouvrir d'une autre abaisse.
- 4- Badigeonner de lait et faire quelques entailles sur le dessus.
- 5- Cuire 15 minutes au four à 425 °F.
- 6- Diminuer la chaleur à 375 °F et cuire encore 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

# ***Pouding chômeur***

## **Ingrédients**

- $\frac{3}{4}$  Tasse de farine
- $\frac{1}{4}$  Tasse de sucre blanc
- $\frac{1}{4}$  Tasse de lait
- 1 Oeuf bien battu
- 2 C. à table de beurre
- 1 C. à thé de poudre à pâte

Sirop :

- $\frac{3}{4}$  Tasse de cassonade
- $\frac{3}{4}$  Tasse d'eau bouillante

## **Préparation**

- 1- Mélanger ensemble le beurre, le sucre et l'œuf battu.
- 2- Ajouter le lait.
- 3- Mêler ensemble la farine et la poudre à pâte et ajouter graduellement au mélange en brassant.
- 4- Verser dans un moule allant au four.
- 5- Faire fondre la cassonade dans l'eau bouillante et verser ce sirop sur la pâte.
- 6- Cuire au four à 375 °F environ 20 à 25 minutes.

## ***Bouchées aux dattes et au miel***

### **Ingrédients**

- 1 Tasse de noix de grenoble hachées finement
- $\frac{3}{4}$  Tasse de dattes hachées finement
- 2 C. à table de miel liquide
- 2 C. à table de beurre d'arachide
- 2 C. à thé de jus d'orange

### **Préparation**

- 1- Bien mélanger les dattes, la moitié des noix, le miel, le jus d'orange et le beurre d'arachide.
- 2- Façonner en boule d'environ 1 pouce et rouler chacune des boules dans le reste des noix.
- 3- Réfrigérer 20 minutes avant de servir.

# ***Mousse aux bananes***

(4 à 6 portions)

## **Ingrédients**

3-4 Bananes  
500ml Crème 35%  
1 C. à thé de sucre

## **Préparation**

- 1- Écraser les bananes avec une fourchette.
- 2 Fouetter la crème 35% jusqu'à ce que la crème fouettée soit consistante.
- 3- Mélanger les bananes avec la crème fouettée.
- 4- Verser dans des petits plats et réfrigérer pendant 2 heures.



## Quelques trucs pour la conservation des aliments

Réfrigérer les plats cuisinés sans les couvrir jusqu'à ce qu'ils aient complètement refroidi avant de les faire congeler.

Si tu fais congeler des aliments (viandes, légumes, petits fruits), assure-toi d'avoir des contenants de plastique hermétiques de bonne qualité ou une pellicule plastique résistante.

### Conservation des viandes

Viandes hachées et volailles :

- 1 à 2 jour au réfrigérateur
- 2 à 3 mois au congélateur

Viandes en cubes et en lanières :

- 2 jours au réfrigérateur
- 3 à 6 mois au congélateur

Poulet et dinde en entier :

- 2 à 3 jours au réfrigérateur
- 12 mois au congélateur

Poulet et dinde en morceaux :

- 2 à 3 jours au réfrigérateur
- 6 mois au congélateur

Rôtis de viande :

- 3 jours au réfrigérateur
- 9 à 12 mois au congélateur

Steaks :

- 3 jours au réfrigérateur
- 6 à 9 mois au congélateur

Viandes et volailles cuites et charcuterie :

- 3 à 4 jours au réfrigérateur
- 2 à 3 mois au congélateur