

17
mois

août 2023 • décembre 2024

Une foule de conseils de votre émission matinale préférée
Barre aimantée pour le frigo • Des recettes rapides • Beaucoup d'espace pour écrire

Calendrier familial

SALUT
BONJOUR

avec **777**
autocollants!



Août 2023

Les 5 commandements du randonneur respectueux

- Laissez au moins 20 m d'espace entre vous et les animaux sauvages.
- Abstenez-vous de nourrir un animal ou de rendre votre nourriture accessible.
- Évitez de cueillir, de briser ou d'endommager la flore.
- Résistez à l'envie de manger des végétaux.
- Renseignez-vous sur la faune et la flore du lieu de randonnée et préparez-vous conséquemment.

Guide pratique de la rando, Alexis Nantel et Véronique Champagne, Les Éditions de l'Homme, SalutBonjour.ca

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Juillet

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septembre

D	L	M	M	J	V	S
						1
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Salade de pêches grillées

- Au barbecue, à puissance élevée, griller 3 pêches coupées en quartiers, 8 mini-poivrons et 1 épi de maïs quelques minutes.
 - Dans un bol, mélanger 60 ml d'huile d'olive et de parmesan, le jus de 1 citron et 15 ml chacun de sirop d'érable et de moutarde forte. Ajouter 1 L de feuilles de laitue déchirées, 1 boule de mozzarella fraîche coupée et mélanger.
 - Dans 4 assiettes, répartir tous les ingrédients et garnir de feuilles de basilic hachées et de tranches de prosciutto.
- Jonathan Garnier, SalutBonjour.ca

1

2

3

La rentrée approche : planifiez vos achats de fournitures scolaires.

4

5

Journée internationale de la bière

6

Le soleil est au rendez-vous ! Sortez dîner sur une terrasse.

7

8

9

10

11

12

C'est la journée « J'achète un livre québécois » !

Journée du chat

Journée internationale des peuples autochtones

Journée de la jeunesse

13

14

15

16



17

18

Organisez un barbecue
entre amis.

19

Journée des gauchers

Fête nationale de l'Acadie

20

21

22

Selon l'astrologue Ginette
Blais, Mercure rétrograde
jusqu'au 16 septembre.

23

24



25

26

Journée du chien

27

Faites de la *meal prep* avant
la rentrée scolaire.

28

29

30



31

Envie d'une crème molle ?
Allez visiter votre crèmerie
du coin après le souper.

Pensez-y !

Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.
L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie.

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

SALUT
BONJOUR

Septembre 2023

Aide-mémoire pour les collations des enfants

- Proposez des aliments qui complètent les repas de la journée.
- Privilégiez des aliments légers (fruits frais, crudités) si le dîner est rapproché ou des aliments soutenant (tortilla + houmous, muffin maison + fromage) si le souper est éloigné.
- Mettez sur la variété des aliments pour un plaisir et des éléments nutritifs assurés!

Source : SalutBonjour.ca

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Août

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Octobre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Soupe à la courge

- Dans une casserole, chauffer 60 ml d'huile d'olive à feu moyen et faire colorer une courge musquée pelée et coupée en dés et un oignon haché.
- Ajouter 30 ml de chacun : ail haché, gingembre haché, cumin moulu, verser 1,5 L de bouillon de poulet et laisser mijoter 20 min. Retirer du feu et mélanger au pied-mélangeur. Ajouter 30 ml de beurre ramolli et 250 ml de lait chaud et mélanger.

Salut Bonjour dans votre assiette, Jonathan Garnier et Hugo Saint-Jacques, Les Éditions de l'Homme, SalutBonjour.ca

Pensez-y!

Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent,
là se trouve votre vocation.

— ARISTOTE

1

2

3

4

5

Vos séries préférées recommencent bientôt. Programmez-les tout de suite.

6



7

8

Cuisez les pommes : tartes, croustades, compotes, etc.

9

Fête du Travail (férié)

10		12Visitez un marché public et faites des réserves de légumes d'automne.	13	14 	15	16Fin de la rétrogradation de Mercure. Ouf!
Journée des grands-parents Journée de la prévention du suicide					Début du Nouvel An juif (Rosh Hashanah)	
17	18	19Pensez à rentrer vos plantes extérieures avant que les températures chutent.	20	21	22 	23
				Journée de la paix	Journée mondiale sans voiture	Équinoxe d'automne
24Allez marcher en forêt pour vous imprégner des couleurs d'automne.	25Yom Kippour	26	27La saison de hockey approche. Préparez votre pool de hockey entre amis.	28	29Visitez un musée lors des Journées de la culture. 	30Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

Octobre 2023

7 stratégies pour réduire la charge mentale

- Demandez de l'aide. • Délégez certaines tâches. • Préparez les lunches la veille et faites de la *meal prep*. • Achetez des repas précuisinés pour les semaines plus denses. • Bougez. • Prenez des notes et dressez des listes pour vous vider la tête. • Méditez, même quelques minutes seulement par jour.

Source : *Apprivoiser les déséquilibres du quotidien*, Sarah Fortin et Virginie Goudreault, Les Éditions de l'Homme

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Journée des aînés Journée internationale du café	2 Journée de la non-violence	3 Faites-vous plaisir avec une boisson aromatisée à la citrouille.	4 Journée mondiale des animaux	5 Journée mondiale des enseignants	6	7 Participez à l'autocueillette de citrouilles et de courges.
8	9 Action de grâce (férié)	10 C'est le temps de préparer votre piscine pour l'hiver! Journée mondiale de la santé mentale	11 Journée internationale de la fille	12	13	14

15 Sortez goules et fantômes, et décorez l'extérieur de la maison pour l'Halloween!

16

17

18

19 Regardez un film qui donne la frousse (et coupez le son aux moments critiques!).

20

21



22 Faites le ménage de la cour et mettez meubles et pots de fleurs à l'abri.

23

24

25

26

27

28 Éclipse lunaire partielle ce soir : ne manquez pas ça!



Journée mondiale des pâtes

29

30

31

Pensez-y!

Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive.

— BOUDDHA

Septembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Novembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Tarte aux pommes facile à faire

- Peler et couper 1,25 L de pommes et mettre dans un bol. Ajouter 15 ml de farine, 75 ml de cassonade, 3 ml de cannelle et 1 ml de muscade, et mélanger pour bien enrober.
- Abaisser une pâte à tarte du commerce dans un moule et y répartir les pommes. Répartir l'équivalent de 5 ml de margarine sur les pommes. Couvrir d'une deuxième abaisse, sceller les bords et cuire au four préchauffé à 220 °C 15 min.
- Réduire à 175 °C et poursuivre la cuisson de 35 à 45 min.

SalutBonjour.ca

Calendrier familial Salut Bonjour

Août 2023 à décembre 2024
Conçu pour vous faciliter la vie

- Papier mat compatible avec tous les types de crayons.
- Design épuré, beaucoup d'espace pour écrire.
- Look élégant qui s'harmonise à tous les décors.
- Contenu pratique.
- Grande pochette de rangement.
- Parfait pour le mur ou le frigo.

Incluant
777
autocollants!



Case grandeur réelle

Des conseils et suggestions pour égayer le quotidien

Des conseils de pros chaque mois

Des infos sur les journées marquantes du calendrier

Des recettes savoureuses et rapides

4 conseils pour s'initier à la pratique du « journaling »
• Définissez votre motivation pour libérer votre esprit ou stimuler votre créativité. • Procurez-vous un beau carnet et un stylo qui vous donneront envie d'écrire. • Trouvez le bon moment dans votre journée et créez votre propre routine de journaling. • Écrivez seulement pour vous, sans attente ni pression.
Source : SalutBonjour.ca

Spaghetti à l'épaule de porc braisée
• Dans une cocotte, disposer 1 épaule de porc de 1,5 kg, 2 oignons émincés, 3 gousses d'ail hachées, 250 ml de vin rouge, 500 ml de bouillon de poulet, 5 ml d'herbes de Provence, 60 ml de sirop d'érable et 45 ml de moutarde. Couvrir et cuire 4 h à 165 °C. Ajouter 1 L de tomates cerises et 1 L de champignons en cubes et cuire 1 h. Retirer du four et effiloche la viande.
• Ajouter 125 ml de crème 35% et incorporer 4 portions de spaghetti cuits.

Édition : Anabel Collin-Lalonde
Design graphique : Clémence Beaudoin
Imprimé en Chine
© 2023, Les Éditions de l'Homme
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.,
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF :
MESSAGERIES ADP inc.
www.messagerie-adp.com

Images : © Shutterstock



ISBN : 978-2-7619-6200-1
9 782761 962001

SALUT
BONJOUR