



## TOFU « 101 »

Avec Odette Morin

**Aliment santé par excellence, protéine de haute qualité, le tofu mérite d'être intégré à notre alimentation.**

Nul besoin d'être asiatique pour apprécier le tofu. Reconnu pour ses qualités nutritives, il est maintenant apprécié mondialement. Le tofu fait son apparition en Chine il y a près de 2000 ans et son utilisation se répand dans toute l'Asie du Sud-Est. Aliment diététique de première classe, il est prouvé qu'il réduit le cholestérol, il est faible en gras et est une excellente source de protéines (10 grammes de protéines pour 100 calories), de minéraux (calcium, phosphore, fer), de vitamines dont 'A' et 'B'.

La fabrication du tofu est similaire à celle du fromage; lait de soya caillé et égoutté. Dans ce processus c'est la préparation du lait de soya qui est fastidieuse car pour obtenir un bloc de 454 grammes, il faut plusieurs litres de lait. Heureusement le tofu est maintenant disponible partout sous différentes formes même déjà assaisonné. Son prix, compte tenu de sa qualité, est très abordable.

J'entends souvent dire «Le tofu! ça goûte rien!». Mais vu d'un autre œil cela peut être une qualité. Le tofu prend le goût des aromates qui l'accompagnent. Écrasé à la

fourchette avec divers assaisonnements, il peut remplacer la viande dans plusieurs recettes. Très pratique, le tofu ne requiert en principe aucune cuisson, dans les ragoûts, les soupes, on pourra l'ajouter à la toute fin.

Pour surprendre les sceptiques, essayez les frites de tofu natures avec sauce soya ou épicées à la «cajun», difficile de ne pas les aimer! Enfin pour lui donner plus de saveur, on pourra le faire mariner avant de l'incorporer à nos recettes. Vous pourriez utiliser votre marinade préférée, simplement de la sauce soya ou mon coup de cœur, ail et gingembre frais rapés et sauce soya japonaise.

**Tofu ferme:** En frites, ragoût, avec légumes sautés, dans la lasagne, en fondues, brochettes, croquettes, quiches, terrines, etc.

**Tofu soyeux:** Plus délicat, il sera utilisé tel quel sans trop de manipulation, froid avec des oignons verts, du gingembre frais râpé et de la sauce soya japonaise, en soupe. Il peut même être à la base de certains desserts, ex.: gâteau au fromage, crème aux fruits, lait frappé, crème glacée, etc.

### Frites de tofu

Entrée pour 2 à 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 225g de tofu
- 2 à 4 cuil. à soupe d'huile

#### À LA «CAJUN»

- Une demi cuil. à thé de poudre d'ail
- Une demi cuil. à thé de poudre d'oignon
- 1 cuil. à thé de paprika
- Une demi cuil. à thé fine herbe séchée au choix, poivre ou cayenne au goût, sel, sel aux herbes ou soya

#### À LA «JAPONAISE»

- 1 à 2 cuil. à soupe de sauce soya
- Facultatif : gingembre râpé, ail râpé
- 1 cuil. à thé de vinaigre de riz ou jus de citron

#### PRÉPARATION

- Épongez bien le tofu, coupez le en frites, épongez à nouveau.
- «Cajun»: mélangez les épices dans un bol qui pourra contenir les frites, réservez.
- «Japonaise»: préparez l'assaisonnement dans un bol pour faire trempette, réservez.
- Chauffez assez d'huile pour couvrir le fond d'un poêlon. (Temp. entre moyenne et élevée)
- Cuissez les frites en les retournant au besoin, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes et commencent à dorer. Égouttez sur du papier essuie-tout.
- «Japonaise»: servez aussitôt, trempez dans la sauce et savourez.
- «Cajuns»: Mêlez les frites aux épices, servir.

### Tofu en brochettes

#### INGRÉDIENTS

- Cubes de tofu (2 à 3cm de côté)
- Cubes de légumes et de fruits, ex.: poivrons rouges, oignons, champignons, courgettes, ananas frais, mangues, pommes...
- Carrés de bacon (facultatif)
- Huile d'olive (pour badigeonner)

#### Marinade

- 2 à 3 cuil. à soupe de sauce soya (shoyou kikkoman ou de tamari)
- 1 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 2 cuil. à soupe de vinaigre au choix ou jus de citron

- Une demi cuil. à thé de chaque: poudre d'ail, d'oignon, paprika ou 1 cuil. à thé de chaque: ail et gingembre rapés
- Poivre ou Cayenne au goût

#### PRÉPARATION

- Faites mariner le tofu dans un grand bol, au moins une demi-heure
- Ajoutez les légumes (fruits) et mêlez
- Montez les brochettes et badigeonner d'huile d'olive
- Cuire sur le grill (ou au four) jusqu'à cuisson des légumes

### Une petite dernière...

#### Fricassée de haricots et tofu

**Un plat complet et réconfortant:**

Oignons hachés, dés de pommes de terre, kale haché (sorte de chou en feuilles), sel, poivre, thym ou sarriette, de l'eau ou du bouillon.

Quand les pommes de terre sont cuites on

ajoute 1 tasse de dés de tofu et une tasse de

haricots blancs cuits (ou en conserver).

Courriel : pourleplaisirdupalais@hotmail.com

Un dossier présenté à l'Hôtel de ville

## Fossés et exutoires pluviaux

Marc-André Morin

**L'état de notre environnement est parfois tributaire de prises de position et d'actions très simples; la dégradation de nos plans d'eau en est une bonne démonstration. Pensant bien faire, nous avons creusé des fossés, drainé nos milieux humides et aménagé les rives de nos lacs. Heureusement, les dégâts ne sont pas toujours irréparables et les solutions n'entraînent pas toujours des dépenses exorbitantes.**

Lors de la dernière assemblée du Conseil municipal, Stéphane Parent, président de l'Association des résidents du lac Renaud, présentait aux membres du Conseil, un document intitulé «Dossier fossés et exutoires pluviaux». Ce document, fruit de recherches et d'analyses poussées, explique en grande partie le processus par lequel se produit la dégradation de nos lacs et autres plans d'eau. Le principal facteur est l'apport massif, en période de pluie, de sédiments et de nutriments divers, dont le phosphore. Cet élément favorise la prolifération des algues et des plantes aquatiques qui sont responsables de l'étouffement des plans d'eau. Il existe aujourd'hui des méthodes de gestion et d'entretien des fossés qui peuvent éviter ces problèmes, et ce, tout en

économisant de l'argent aux contribuables. On peut même trouver un guide, ainsi qu'un vidéo, publié par le RAPPEL (Regroupement d'associations environnementales de l'Estrie), cette méthode se nomme gestion du tiers inférieur.

La méthode traditionnelle que nous pratiquons aujourd'hui demande un creusage radical des fossés et l'enlèvement de centaines de tonnes de matière. Ces matières, qui servent souvent de terre de remplissage, auraient intérêt à rester sur place et à alimenter la végétation, économisant ainsi les coûts de transport et d'excavation. Les flancs des fossés exposés sans végétation s'effondrent et le sol est transporté vers les cours d'eau. La méthode du tiers inférieur, qui soit dit en passant est devenue la norme provinciale

depuis mai 2002, demande dans les faits, moins d'interventions. La méthode est simple: laisser le plus de végétation possible pour limiter l'érosion et filtrer les eaux de ruissellement, puis n'enlever que les dépôts de sédiments qui nuisent à l'écoulement ou obstruent les ponceaux. L'argent ainsi économisé peut-être investi dans l'aménagement d'exutoires pluviaux aux abords des plans d'eau (empierrement, bassins de sédimentation, filtres végétaux). Ainsi, les panaches d'eau brunâtre, tels que ceux observés en novembre dernier au lac Renaud, deviendraient chose du passé. Nos lacs, qui ne sont hélas pas nombreux, pourraient avantageusement retrouver leur vitalité naturelle.

Ayant pris connaissance de ces merveilleuses possibilités, avant la prochaine campagne de creusage de fossés et avant l'attribution des contrats, ne serait-il pas temps d'appliquer les recommandations de notre généreux et avisé citoyen, qui nous en parle depuis deux ans. Généralement ce genre d'expertise nous vient de firmes de consultants et nous coûte des milliers de dollars, merci Monsieur Parent.



### Expression libre

C'était un jour très spécial, nous venions d'apprendre que j'attendais un bébé.

Nous étions comblés. Notre joie fut pourtant ternie par les nouvelles qui suivent...

Française, autorisée à travailler au Canada grâce à un permis de travailleur temporaire, je paie toutes les taxes et retenues comme chaque salarié. Cependant, un juriste m'informe que je ne peux bénéficier de l'assurance-chômage (pour laquelle je cotise) et donc d'un congé de maternité. Nos revenus ne nous permettent pas de vivre sans mon salaire.

Plusieurs options s'offrent à nous: braquer une banque pour vivre de notre récolte pendant l'absence de revenus gagnés légalement par moi, quitter le pays, vivre de la charité, nous endetter...

Alors que nous devons accueillir cette nouvelle avec une joie immense, nous voici pris d'une angoisse terrible. Comment allons-nous faire? Sommes-nous des parents irresponsables? Allons-nous arriver à épargner assez pour vivre de nos réserves?

Chacun fait des sacrifices très lourds. Le papa cumule deux emplois pour nous permettre de

## Donnez-nous les moyens de faire des enfants!

constituer un petit pécule. Travaillant parfois sept jours sur sept.

Moi, la maman, je travaille jusqu'à la fin de ma grossesse, luttant contre la chaleur et la fatigue. Le trajet en transport en commun (plus d'une heure aller, plus d'une heure retour) fait que me rendre au travail, relève de l'exploit quasi olympique à cause de mon gros ventre et du manque de courtoisie des usagers (qui cèdent rarement leur place!).

Nous ne pouvons partager ces neuf mois ensemble, nous nous croisons, nous nous appelons, car nous n'avons pas la chance de nous voir.

Ce qui aurait dû être joie partagée devient fatigue, angoisse et solitude.

Que cela semble injuste! Alors qu'on entend fréquemment les pouvoirs publics parler de leur crainte face au faible taux de natalité, qu'ils s'inquiètent que la langue française ne s'éteigne, leur préoccupation semble bien paradoxale. Ils laissent des situations incroyablement tristes prendre place. Le discours n'est pas en adéquation avec la réglementation.

Que le père soit québécois n'a pas d'importance, seule la nationalité de la mère compte. Il me semble pourtant que cet enfant ait été conçu par nous deux...

Qu'on me parle des bienfaits de l'allaitement! Je dois sevrer mon bébé, car hélas, je ne peux le nourrir pendant les trois mois que recommande les autorités médicales, puisque je dois reprendre le travail, finances obligent.

Par bonheur, notre enfant était en bonne santé et ma grossesse s'est bien déroulée. Mais si j'avais dû être alitée au cours de ma grossesse, j'aurais donc été obligée de quitter le travail prématurément. Et si mon enfant n'avait pas supporté ce rythme difficile que je lui ai infligé pendant ces neuf mois?

Nous avons eu la chance d'être soutenus par nos familles et amis, mais d'autres immigrés vivront, j'en suis certaine, des situations très difficiles. C'est à votre humanisme que j'en appelle. Trouvez-vous juste qu'un enfant soit victime de la rigidité bureaucratique? Trouvez-vous juste qu'une mère doive choisir entre la tendresse qu'elle pourrait offrir à son enfant en restant près de lui, et l'argent qu'elle doit gagner pour faire vivre sa famille?

Stéphanie Bayard

**Laissez-nous faire votre vin!** Des vins savoureux pour aussi peu que 3<sup>50\$</sup> la bouteille?  
**Ça existe! Contactez-nous!**  
Centre de vinification Saint-Jérôme (450) 565-6422

**Les VINS du NORD**  
Spécialiste des vins depuis plus de 15 ans  
2060A, boul. Labelle Lafontaine  
565-6422

Nous tenons une très grande variété de mouls  
**Vino Express**  
9 kg est prêt en 28 jours au coût de 35\$  
**Essayez-le!**