

Entraide à une famille de Prévost

En collaboration avec la Maison d'accueil de Prévost et un groupe de citoyens, une corvée d'entraide pour l'amélioration de la qualité de vie d'une famille monoparentale de quatre enfants fut organisée.

Il faut reconnaître le dévouement, le sens de l'organisation et les qualités rassembleuses de M. Jean-Pierre Boucher pour la mise en place de ce groupe d'entraide en cette période des fêtes.

Grâce à la collaboration de M. Sylvain Cousineau, de Sylco Construction, de M. Éric Martin, de Matériaux Laurentiens, de M. Claude Filion, de La Vitrierie Filion Lemieux enr., de Mme Johanne Gendron, de M. François Frenza, de Mme Francine..., de Mme Marie-Louise de Québec, de Mme Johanne Desnoyers, et de M. Claude Trudeau, du Garage Claude Trudeau, cette famille aura un milieu de vie plus agréable et son bien-être en sera amélioré pour des années à venir.

Meilleurs vœux à tous ces gens pour la période de Noël et du Jour de l'An!



Fondée il y a 15 ans

Merci aux citoyens et à nos commanditaires !

L'Association des citoyens du Domaine des Patriarches tient à remercier les citoyens pour leur confiance durant cette année. Nous souhaitons à toutes et tous une très heureuse année 2007. Un merci particulier aussi à nos commanditaires à

qui nous devons une autre année remplie de succès. Le 15^e anniversaire de fondation de notre association a pu être souligné dignement et nous avons réalisé et surpassé nos objectifs grâce à leurs contributions.

De la part de toutes et tous les administrateurs de l'ACDP merci encore.

À la recherche du mot PERDU

Solution page 38

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme.

Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

1	2	3	4	5	6

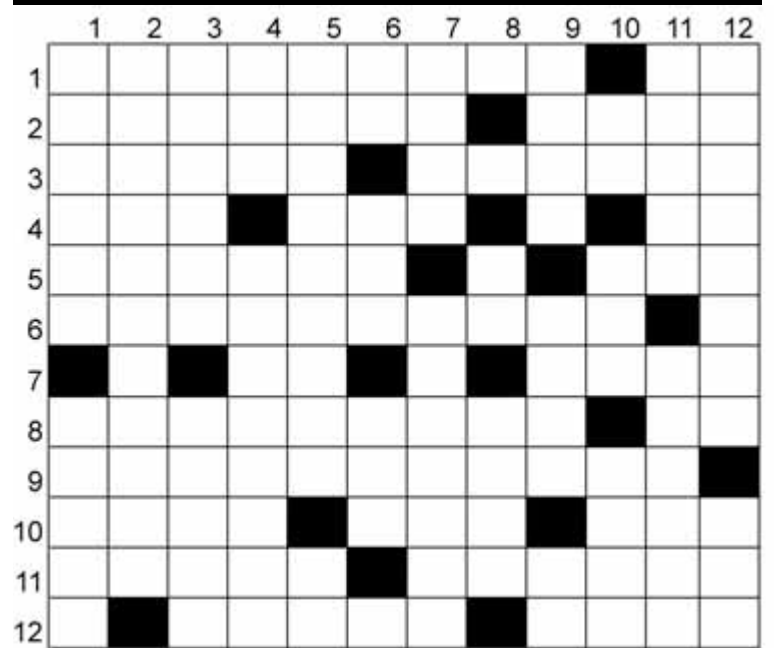
- 1- Sorte de citron vert.
- 2- Elle a huit pattes
- 3- Gros bloc de glace qui flotte à la surface de la mer.
- 4- Fait des feuilles infusées, c'est la boisson la plus bue au monde.
- 5- Signification de U.V. (en parlant de rayons solaires).
- 6- L'art de manier l'épée

Mot (ou nom) recherché : Plante potagère que l'on consomme en salade.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

- 1- Nom que l'on peut maintenant donner à nos voisins du sud.
 - 2- Population tsigane, surtout en Espagne, au Portugal et dans le sud de la France.
 - 3- Il habite un état au sud de l'Arabie saoudite.
 - 4- Son pays est un archipel qui compte plus de 7000 îles.
 - 5- Peuple germanique qui envahit la Gaule vers l'an 102 av. J.C.
 - 6- Ensemble de peuples amérindiens (É.U., Canada) organisé en six nations.
 - 7- Peuple qui apparut à la fin du VIII^e siècle av. J.C. en Toscane.
 - 8- Peuple amérindien du sud-ouest des États-Unis, formant une branche du peuple apache.
 - 9- Ils habitent un État d'Asie méridionale qui, jusqu'en 1972 se nommait le Ceylan.
- Mot (ou nom) recherché : Leur pays est surtout formé de déserts parsemés d'oasis.

MOTS CROISÉS Odette Morin



Solution page 38

Horizontal

- 1- État d'Europe ou mélange de légumes - Hors combat.
- 2- Fleuve d'Amérique du sud ou façon de monter - Dieu égyptien.
- 3- Griller.- Confiserie.
- 4- Le temps de copuler.- Ville du Nigéria.- Article.
- 5- Dans la truite.- Transporte plus d'un passager.
- 6- Éclat, luxe (pl.).
- 7- Manganèse.- Un seizième de livre.
- 8- Spécialistes de la coupe.- Radon.
- 9- Lotion
- 10- Sans apprêt.- Ce qu'il faut pour stopper l'énumération, en désordre.- Préfixe.
- 11- Fusil ou chimiste français.- Grands amateurs de poisson.
- 12- Liquide organique.- Greffe.

Vertical

- 1- Étouffe ou ville d'Inde.- Amarre
- 2- Dignité.
- 3- Entente visant à éliminer la concurrence.- Petit vautour d'Amérique.
- 4- Bourg médiéval dans les Alpes-Maritimes.- Fulminer.
- 5- Elles vivaient en Doride.- Mesure chinoise.
- 6- Pronom.- Hallucinogène.- Aurochs.
- 7- Fierté de Napoléon.- Met en sac.
- 8- Que l'on doit.- Ville, famille ou villa.
- 9- Liquide amniotique.- Peintre italien.- Note.
- 10- Magnésium.- Syndicat.- Coup.
- 11- Oursin australien.- Inventeur.
- 12- C'est aussi un canadien.- Ne se gêne pas.

Avec Odette Morin

Les algues, délice aux mille vertus

Introduire les algues dans notre alimentation, c'est plus simple qu'on ne le croirait. Cela en vaut la peine ne serait-ce que pour leur goût fin de légume de mer préassaisonné.

Il y a autant de bonnes raisons de manger des algues que la panoplie d'éléments nutritifs qu'elles contiennent. C'était d'abord par goût que nous en consommions mais quand j'ai appris que les algues wakamé (nos préférées) contenait 13 fois plus de calcium que le lait, je suis presque tombée en bas de ma chaise!

Je savais que c'était plein de bonnes choses mais je n'en demandais pas autant. On y trouve donc des minéraux dont du calcium, de l'iode, du fer, du sodium, du potassium et une variété d'oligo-éléments. Des vitamines dont les vitamines A, C, B12. Des protéines et des acides

aminés, des fibres. On y trouve même, dans certains cas, des oméga-3 à longue chaîne (comme dans certains poissons gras). Des composés anticancéreux qui expliqueraient l'écart important de l'incidence (du taux) de cancer du sein et de la prostate entre le Japon et l'occident. Au Japon, on consomme près de 2 kg d'algues par personne par année.

S'il est vrai que les algues contiennent passablement de sodium, il est vrai aussi qu'une portion d'algues n'en contient pas plus, voir beaucoup moins que certaines croustilles et 2 fois moins qu'une portion de soupe aux tomates en conserve.

Voici quelques variétés d'algues disponibles sur le marché (voir les adresses à la fin).

Nori (Porphyra spp.): La plus connue chez nous, vendue en feuilles pour la confection des maki-sushis (rouleaux). Aussi disponible ciselée en fines lamelles pour saupoudrer sur la soupe, la salade, les plats de riz, de nouilles.

Kombu (Laminaria japonica): Cette laminaire géante peut atteindre 20 mètres de longueur. Sa saveur intense est due à sa forte concentration en acide glutamique. Elle est l'ingrédient principal du bouillon dashi qui sert à faire la soupe miso, consommée quotidiennement au Japon.

Wakamé (Undaria pinnatifida): Dans la soupe miso, il y a le bouillon

dashi, le tofu et les algues wakamé. Excellente en salade, cette algue est délicieuse sur le riz, les plats de nouilles et dans les soupes aux nouilles ramen.

Aramé (Eisenia bicyclis): Saveur agréable, dans les sautés de légumes, les soupes, les plats de nouilles, de riz.

Hijiki (Hizikia fusiforme): Noire, filamenteuse, un peu coriace (requiert trempage et cuisson) ressemble à l'aramé. Certains ouvrages disent qu'elle peut contenir des traces d'arsenic, y aller avec parcimonie. Soupes, ragoûts, sautés de viandes et de légumes.

Dulse (Rhodymenia palmata): Aussi appelée « petit goémon », cette algue rouge pourpre pousse dans la Baie de Fundy, sur les côtes ouest et

nord de la Grande-Bretagne, en Islande. De très bon goût, elle peut être consommée sèche, comme des croustilles, avec de la bière comme le veut la tradition en Grande-Bretagne.

Agar-agar (auss appelé kanten): Extrait du tengusa, l'agar-agar est un gélifiant (gélatine) qui présente certains avantages sur les gélatines de source animale. Il ne nécessite aucune réfrigération pour sa prise et reste consistant même à la température de la pièce. Je vous le conseille sous forme de flocons (le plus fin possible) car il ne fond pas aussi rapidement que les gélatines animales.

N.B. Même si la gelée peut prendre hors du frigo, il sera quand même nécessaire de réfrigérer votre préparation.

Une façon simple de consommer des algues (wakamé, nori en lamelles) c'est avec du riz chaud et des oignons verts en accompagnement à vos plats favorisés de poisson, de poulet, etc. Un peu de shoyu Kikkoman (sauce soya japonaise) et le tour est joué! À la maison, nous préférons le riz au jasmin pour son bon goût, il reste très bon réchauffé. Étant légèrement collant il se prête à merveille à toutes les cuisines asiatiques, thaïlandaise, japonaise, indienne, etc. Il est excellent pour faire les sushis. Le riz cuit (sans garniture) se conserve très bien au frigo 5 jours. Vous n'aurez qu'à le réchauffer au micro-ondes avec des légumes cuits, des algues wakamé et des oignons verts par-dessus. Vous pourrez aussi l'ajouter à vos sautés de légumes et/ou de viandes (après réfrigération, le riz est moins collant). Voici ma recette infallible de cuisson du riz qui convient au basmati de même qu'à tous les riz à grains longs.

INGRÉDIENTS

Cuisson du riz

- Riz au jasmin ou au choix, 2 tasses
- Eau bouillante, 4 tasses
- Sel, 1 cuil. à thé (facultatif)

PRÉPARATION

- Mettez tous les ingrédients dans une casserole à couvercle hermétique. Portez le tout à ébullition sur un feu maximum en remuant constamment à la fourchette. Mettez le couvercle et baissez le feu au minimum. Cuire 15 minutes. Éteignez le feu et laissez-y la casserole encore 10 minutes (vous pouvez y laisser le riz jusqu'au moment de servir). Cette dernière étape de dix minutes est très importante surtout pour faire le riz à sushis (su-meshi).

Algues wakamé

PRÉPARATION

- Aucune cuisson. On les achète séchées en lanières ou en petits morceaux. Comptez environ 1 cuil. à soupe par personne, vous verrez elles gonflent beaucoup. Mettez les

algues dans un bol et les recouvrir de 8 cm d'eau. Après 10 à 15 minutes, rincez, égouttez et servez. Pour les oignons verts, il s'agit de les couper en juliennes de 4 cm, de les mettre dans l'eau froide pendant une quinzaine de minutes, ils seront ainsi plus digestibles. Vous pouvez aussi en faire de simples rondelles.

RIZ À SUSHI (SU-MESHI)

N.B. Le riz doit être fraîchement cuit et encore chaud.

- 1 recette de riz au jasmin
- 1 Vinaigre de riz, 1 quart de tasse
- Sirop d'érable, 2 cuil. à soupe ou 4 cuil. à thé de sucre
- Sel, 1 cuil. à thé

PRÉPARATION

- Mélangez tous les ingrédients (sauf le riz) dans un très grand bol. Ajoutez le riz et mélangez à la spatule humide ou à la cuillère de bois sans écraser le riz. Étalez le riz pour qu'il refroidisse et remuez régulièrement. Au Japon on utilise un éventail. Utilisez aussitôt refroidi.

SUSHI LIBRE- SERVICE

Au Japon, un repas de sushis familial est comme un buffet libre- service. L'idée est de fabriquer soi-même ses sushis. Ici pas de rouleaux (maki-sushi) on fera plutôt des petits cornets, avec une feuille d'algue (1 quart de feuille), que l'on remplira à notre guise de nos garnitures préférées.

PRÉPARATION

Sur la table il y aura : le su-meshi, des feuilles de nori (4cm par 4cm), des légumes crus (concombre, avocat, carottes râpées, des légumes cuits froids, asperges, haricots verts, carottes, pois mange-tout, etc.), omelette tranchée ou en lanière, poisson cru (préalablement congelé), thon, saumon et autres poissons, thon en conserve, surimi (goberge à saveur de crabe), poisson cuit, crevettes cuites, etc., sauce soya, wasabi, mayonnaise ou wasabi, sauce au sésame, etc. et gingembre mariné.

Autres suggestions

- Salade : Algues wakamé, concombre, vinaigrette au sésame.
- Laitue romaine, algues wakamé, ananas frais, pousses de radis daikon sésame noir, vinaigrette au gingembre.
- Poisson : Saumon poché aux algues wakamé, oignons, ail.
- Viande : Poulet sauté aux fèves germées, pois mange-tout, algues wakamé, amandes, ail, gingembre, oignons, sauce aux huitres.

N.B. Certaines affirmations contenues dans cet article ont été tirées de l'excellent livre «Cuisiner avec les aliments contre le cancer» par Richard Béliveau Ph.D. et Denis Gingras Ph.D. aux Éditions du Trécaré, 2,006. Page 61, 62, 63, 64, 65.

On peut se procurer les algues nori dans tout les supermarchés, pour les autres il y a : Rachel-Béry, 105 av. Guindon, St-Sauveur; Hawaï, rue Grenet, Ville St-Laurent (derrière le centre commercial situé juste au sud de l'angle Marcel-Laurin et Henri-Bourassa; épicerie Corée, Japon, à l'angle des rues Sherbrooke et Beaconsfield, N.D.G.; dans le quartier chinois (St-Laurent/ LaGauchetière).

Oyé, Oyé! Consultez le site du Journal de Prévost au : www.journaldeprevost.ca/Odette, vous y retrouverez le répertoire des recettes depuis le début de cette rubrique. Vous avez des questions ou commentaires ? N'hésitez pas à m'écrire à pourleplaisir-dupalais@hotmail.com