

TAXI 4

HÉLÈNE BRODEUR

Après 5 ans d'absence, nous retrouvons Daniel, le chauffeur de taxi amateur de vitesse et Émilien le policier maladroit, pour de nouvelles aventures du côté de la Cannebière. Cette fois, nos héros se lancent à la poursuite d'un dangereux prisonnier belge. Confié à la haute surveillance du commissaire Gilbert pour une escale d'une nuit à Marseille. Bien entendu il s'échappe et l'aventure commence.

On constate avec regret la simplicité du scénario surtout venant de Luc Besson qui nous a offert « Le professionnel » et le « Cinquième élément ». Même si c'est le moins bon des quatre, c'est quand même un bon divertissement surtout grâce au commissaire Gilbert qui est égal à lui-même avec ses jeux de mots surprenants.

Les fans inconditionnels y retrouveront sans doute leur compte mais certains seront plutôt déçus par l'odeur de réchauffé.



France 2007, comédie policière
Réalisation : Gérard Krawczyk
Scénario : Luc Besson
Acteurs : Samy Nacéri, Bernard Farcy et Frédéric Dieffenthal
Durée : 87 minutes
Classement : Général

Gracuseté de Vidéo Zone

Notre COTE



Légende de la cote :
Les films seront cotés de 1 à 5 Charlie Chaplin selon la cote suivante :
1 : À éviter
2 : Moyen
3 : Bon
4 : Très bon
5 : Exceptionnel

Les Optimistes ont besoin de vous

« Inspirer le meilleur chez les jeunes »

Les membres du Club Optimiste de Prévost vous invitent tous, parents, grands-parents, intervenants et amis à une rencontre à l'église de Prévost le lundi 28 janvier 2008 à 19h30. À cette occasion vous pourrez partager avec les membres du Club et mettre de l'avant les idées nécessaires pour inspirer chez les jeunes le meilleur d'eux-mêmes.

Le club Optimiste, c'est aussi la fête de Noël, le Gala Prévostars pour les artistes amateurs, des activités de

sécurité à bicyclette, la fête de Pâques, une compétition de skate et plusieurs autres activités pour les jeunes de Prévost. Pour organiser ces activités, de nombreux bénévoles sont nécessaires, bénévoles qui sont beaucoup moins nombreux cette année, mettant en péril le succès de plusieurs activités. Votre implication est nécessaire.

Le 28 janvier prochain, vous pourrez prendre contact avec le Club Optimiste de Prévost et vous y



impliquer pour le bénéfice de nos jeunes.

On peut obtenir plus d'informations sur les activités du Club en communiquant avec Claude Filiatrault au (450) 438-4249 ou avec Luc Garneau au (450) 224-1956.



AVEC ODETTE MORIN

Moins de viandes pour se sentir mieux

L'homme est omnivore, « qui se nourrit d'aliments divers », il peut aller chercher protéines et nutriments dans une variété d'aliments. En occident, il est courant de consommer trop de protéines et d'aliments riches en calories.

Les viandes contiennent, en générale, beaucoup de gras saturés qui, on le sait, sont mauvais pour la santé cardio-vasculaire. Les viandes du

commerce contiennent souvent des résidus de pesticides, d'antibiotiques, d'hormones, sans parler des pratiques douteuses de l'industrie qui peuvent en rebuter plus d'un. Autant de raisons d'en diminuer sa consommation. En manger moins, en manger mieux serait l'idéal. En se procurant de la viande chez des petits producteurs respectueux des animaux qui n'ont pas recours à un arsenal chimique pour leur production, la santé de tous serait grandement améliorée, celle de la planète aussi. Le végétarisme à mi-temps est, pour plusieurs, naturel. En considérant la viande comme une des multiples sources de

protéines, en l'utilisant avec parcimonie ou en l'associant à des protéines végétales, les effets positifs d'une telle démarche se font vite sentir.

Vous pouvez choisir de devenir végétarien mais, si vous êtes difficile et n'aimez pas cuisiner, des carences alimentaires peuvent se manifester. La carence la plus courante, après celles de protéines et de fer, est la carence en vitamine B 12, essentielle au bon fonctionnement du système nerveux, et du cerveau. La vitamine B 12 maintient l'intégrité de la myéline qui protège les nerfs. La fatigue et la déprime sont des signes avant-coureurs d'une telle carence. Voici

d'autres noms de la vitamine B 12 à rechercher sur les étiquettes : cobalamine ou encore cyanocobalamine. La vitamine B 12 est présente dans les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers, le champion toutes catégories (aussi pour le fer) est le foie de bœuf. Les légumes-feuilles verts sont riches en fer, les fruits séchés (idéalement sans sulfite) en contiennent aussi beaucoup, 6 fois plus que les fruits frais.

Les viandes, poissons, œufs et produits laitiers contiennent tous des protéines de haute qualité du fait que les acides aminés qui les composent (surtout la lysine) les rendent très assimilables. Les végétaux contenant

des protéines n'ont pas toujours cet atout (sauf le quinoa). Pour un végétarisme sans carences, il faut varier les sources de protéines et les associer dans un même repas, on les appelle : les protéines complémentaires.

Les céréales devraient être à la base de notre alimentation ceci est d'autant plus important si on est végétarien. En associant les céréales (entières) à des légumineuses (ou autres) on obtient une bonne dose de protéines ex. : riz et haricots, pain et houmous ou beurre de noix, nouilles intégrales et tofu, terrines ou croquettes de céréales, de noix et d'œufs, tortillas (intégrales) avec chili (haricots) et fromage, etc.

À part la viande (et toutes protéines animales) voici d'autres aliments qui contiennent des protéines :

- Céréales entières : farines, flocons, pains, grains, etc.
- Légumineuses, haricots, lentilles, houmous, beurre d'arachides, etc.
- Noix et graines, amandes, noix de Grenoble, graines de tournesol, de sésame, beurre de noix, etc.
- Quinoa, qui n'est pas une céréale mais avec les mêmes utilisations, ne contient aucun gluten, très bonne source de protéines car il contient de la lysine (comme la viande). Il faut bien rincer le quinoa (il est enrobé de saponine) avant de le cuire comme du riz.
- Tofu : Fait à partir de lait de soya coagulé, contient vitamines, minéraux dont beaucoup de calcium.
- Lait (ou boisson) de soya, de riz, etc., peut servir à remplacer le lait en pâtisserie.
- Seitan : Fait de gluten de blé, sert là où on utiliserait de la viande ou du tofu.
- Tempeh : Pâte de soya fermentée, comme le seitan, remplace la viande.
- PVT : Protéines végétales texturées, enrichies de vitamine B 12.
- Germe de blé : Riche en fer et en vitamines du groupe B, dans les smoothies (1 cuil. à thé par portion), les pâtisseries, le gruau, les croquettes, etc.
- Levure alimentaire : Excellente source de fer, de calcium et de vitamines du groupe B. À utiliser dans les soupes (1 cuil. à soupe par litre), les ragôts, en

pâtisserie (1 cuil. à thé par tasse de farine), etc. Essayez la Red Star, en flocons, saupoudrée sur le pop-corn, ma fille en raffole. (magasin d'aliments naturels)

Voici des trucs et des recettes qui, je le souhaite, vous donneront des idées pour créer vos propres menus :

- Les graines et noix moulues peuvent être ajoutées à une multitude de recettes pour en augmenter la teneur en protéines et autres nutriments.
- Les légumineuses en purée, ajoutées à la sauce tomate, rendent celle-ci très protéique et passent inaperçues pour les difficiles.
- Les fromages blancs comme la ricotta sont maigres et contiennent beaucoup de calcium (en plus des protéines), ils peuvent être ajoutés à vos gratins, la lasagne, gâteau au fromage, etc.
- La levure alimentaire peut être ajoutée au fromage dans les gratins.
- Les graines et les noix peuvent être ajoutées à plusieurs salades.
- Certains champignons (pleurotes, etc.) contiennent jusqu'à 17 acides aminés différents. Certains chercheurs disent qu'ils contribuent à l'assimilation d'autres protéines végétales.
- Le germe de blé, la levure alimentaire, les flocons d'avoine, les graines et noix moulues, le tofu émietté, les œufs, le fromage, sont parfaits pour ajouter protéines et autres nutriments à vos terrines et croquettes.
- Les fruits secs sont excellents en pâtis-

serie mais ils sont aussi très bons avec le riz (pilaf à l'indienne (cari) aux raisins et aux abricots), dans le couscous aux pois chiches ou simplement servis au dessert ou à la collation avec des noix ou des fruits frais ex. : dattes et ananas, raisins de Corinthe et bananes, etc.

SAUTÉ DE LÉGUMES AUX AMANDES ET NOUILLES ASIATIQUES

INGRÉDIENTS

- Amandes entières ordinaires ou au tamari, 1/2 tasse ou plus
- Carotte, 1 moyenne, en juliennes
- Pois mange-tout, une dizaine ou 3/4 de tasse de fleurettes de brocoli
- Poivron rouge, 1/2 moyen, en juliennes
- Tofu ferme, 1/2 tasse, en cubes (facultatif)
- Oignons verts, 1/2 tasse, en rondelles
- Ail et gingembre, 1 cuil. à thé de chacun, râpés
- Persil frais ou coriandre, 1 à 2 cuil. à soupe, au goût
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe
- Bouillon, 1 tasse, au choix
- Sel ou sauce soya, au goût
- Poivre ou flocons de piment, au goût
- Féculé de maïs, 1 1/2 cuil. à soupe diluée dans 2 cuil. à soupe d'eau
- Nouilles asiatiques, pour 2 à 4 personnes (une poignée du diamètre d'une pièce de 25 cents = 1 portion) (Yet-camein, soba, somen, udon, ramen)

PRÉPARATION

Mettez de l'eau à bouillir dans une casserole pour cuire les nouilles.

Dans un wok ou un grand poêlon, faites revenir les carottes (1 minute) dans l'huile, remuez. Ajoutez les amandes et les pois mange-tout (2 minutes) remuez bien le tout. Ajoutez les poivrons, laissez cuire 1 minute en remuant. Ajoutez le tofu, l'ail, le gingembre, les oignons verts, remuez et ajoutez le persil le bouillon chaud et la féculé. Remuez le tout 1 minute, et mettre de côté. Cuisez les nouilles à la dernière minute, égouttez-les et mélangez-les à la préparation de légumes dans un grand saladier, saupoudrez de graines de sésame, si désiré, servez.

CROQUETTES D'AVOINE ET DE POIS CHICHES À LA SAUCE TOMATE

INGRÉDIENTS

- Pois chiches cuits, 1 tasse (avant d'être écrasés) égoutté et écrasé au pilon
- Flocons d'avoine, 1 tasse
- Courge (buttercup) et/ou carotte, patate sucrée, 1 tasse râpée (en tout)
- Oignon, 2 cuil. à soupe haché menu
- Ail, 2 ou 3 gousses hachées menu
- œufs, 2 battus
- Farine, 2 cuil. à soupe
- Persil frais, 2 cuil. à soupe haché et/ou 1 cuil. à thé d'herbes séchées (origan, basilic, thym, etc.)
- Moutarde de Dijon ou de Meaux, 1 cuil. à soupe
- Sel ou sauce soya, au goût
- Poivre ou piment fort, au goût
- Épices ou mélange d'épices, 1 cuil. à thé ex. : curcuma, cumin, coriandre, cari,

garam masala
- Chapelure (de blé entier), au besoin pour enrober les croquettes
- Huile, pour la friture de 2 à 3 cuil. à soupe
- Sauce tomate, 1 1/2 tasse + un peu d'eau, de bouillon ou de vin (au moins 1/4 de tasse) car l'avoine absorbera du liquide

PRÉPARATION

Mettez les pois chiches dans un grand bol à mélanger et écrasez-les à l'aide d'un pilon ou d'une fourchette. Ajoutez l'oignon, l'ail, l'œuf, la farine, le persil, la moutarde et les assaisonnements, mélangez intimement le tout. Ajoutez les flocons d'avoine et la courge râpée, mélangez à la main ou à la fourchette, laissez reposer la préparation 15 minutes. Formez des petites boulettes aplaties, 1 cm d'épaisseur par 5 cm de diamètre, passez-les dans la chapelure. Dans un grand poêlon, faites chauffer l'huile à feu moyen, faites-y dorer les croquettes des deux côtés. Retirez le poêlon du feu et laissez tomber la température, versez-y un peu d'eau chaude (environ 1/4 de tasse) ou déglacez au vin. Ajoutez la sauce tomate, ramenez à une douce ébullition et laissez mijoter à feu très doux de 8 à 10 minutes. Ajoutez un peu d'eau au besoin si la sauce est trop épaisse et que la préparation à tendance à coller. Donne une quinzaine de croquettes.