



Les fruits en sauce !

Avec Odette Morin

Aujourd'hui, je vous propose trois recettes qui, je l'espère vous aideront à concocter des repas délicieux à partager avec parents et amis sur la terrasse et surtout à l'abri des moustiques.

Enfin l'été! La saison préférée de tous les épicuriens pour s'adonner à leur péché favori: La gourmandise. Devant une telle abondance de produits, nous n'avons que le choix de l'embaras, oups pardon! L'embaras du choix. C'est alors que le grill peut nous simplifier la vie tout en nous excitant les papilles. Grillades marinées, filets de poissons, brochettes de fruits de mer et j'en passe, le tout agréablement d'une pléiade de légumes

et de fruits de variétés et de couleurs affriolantes.

Alors écoutez votre gourmandise et osez essayer les fruits en brochettes ou directement sur le grill (demies nectarines, tronçons d'ananas...). Le tofu sur le grill est excellent. faites le mariner dans la sauce à la japonaise et voilà!

P.S. : N'oubliez pas de visiter votre marché public et d'encourager les producteurs locaux.

SAUCE À LA JAPONAISE

Voici une sauce plutôt liquide, excellente pour y tremper les sushis et autres spécialités japonaises. Elle peut servir de marinade pour le tofu, le poisson, le poulet et le porc en y ajoutant plus d'huile (1 à 2 cuil. à soupe).

INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail râpée*
- 1 cuil. à thé de gingembre râpé
- Jus de 1 citron ou de 2 limettes
- 2 cuil. à soupe d'eau
- 2 cuil. à soupe de tamari ou sauce soya kikkoman
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz

- poivre ou piment broyé (au goût)
- 1 cuil. à thé de sirop d'érable ou sucre
- 1 cuil. à thé d'huile de sésame ou d'olive ou de tournesol

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients

*La râpe à muscade ou à parmesan est parfaite pour ce travail

SALSA À LA MANGUE À LA MEXICAINE

Une petite sauce inusitée et étonnante par sa fraîcheur et son goût. Pour accompagner un rôti ou un jambon froid lors d'un buffet, des fajitas, le chili, des brochettes ou grillades et même le poisson. On pourrait aussi y mettre des raisins de Corinthe et du cari, la faire cuire quelques minutes et voilà un chutney à l'indienne.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de mangue hachée (la pêche est tout aussi délicieuse)
- 2 à 3 cuil. à soupe de poivrons de couleurs variées en très petits dés
- 1 cuil. à soupe d'oignon vert haché finement
- poivre ou piment fort au goût
- 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée finement ou estragon, cerfeuil, basilic ou persil

- 1 à 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz ou balsamique ou jus de lime ou les deux

- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

- 1 à 2 cuil. à thé de sirop d'érable ou sucre

- sel au goût

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients



La salsa à la mangue à la mexicaine accompagne bien les pétoncles.

SAUCE BBQ MAISON

Une petite sauce inusitée et étonnante par sa fraîcheur et son goût. Pour accompagner un rôti ou un jambon froid lors d'un buffet, des fajitas, le chili, des brochettes ou grillades et même le poisson. On pourrait aussi y mettre des raisins de Corinthe et du cari, la faire cuire quelques minutes et voilà un chutney à l'indienne.

INGRÉDIENTS

- 3 cuil. à soupe de pâte de tomates
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 3 à 6 gousses d'ail râpé
- 2 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 2 cuil. à soupe de sauce tamari ou soya kikkoman
- 1 quart de cuil. à thé de poudre d'oignon
- poivre ou piment broyé ou sauce piquante au goût

- 1 cuil. à thé de sauce Worcestershire (excusez la prononciation)
- 3 cuil. soupe d'eau ou plus

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients, utilisez tel quel ou cuire à feu doux 5 minutes pour servir en accompagnement à table (donne une tasse de sauce)

NB : Dans le cas d'une marinade pour cuisson sur le grill, ajoutez 1 à 2 cuil. à soupe d'huile.

Litige au lac René

Abus de pouvoir ou manifestation du phénomène « nimby » ?

Jean-Sébastien Côté en collaboration avec Marc-André Morin

Comme chaque deuxième lundi du mois, le Conseil municipal se rassemble et les citoyens peuvent venir y faire des représentations. Or, ce 12 juillet dernier, il y a eu un mouvement de mobilisation d'une douzaine de citoyens du lac René pour une cause environnementale. Le journal de Prévost s'est penché sur la problématique et voici ce qu'il a déniché.

Les membres du comité des citoyens du lac René en avaient gros sur le cœur lorsqu'ils sont arrivés en masse lundi soir pour dénoncer un débâcle environnementale qui s'était produite pas trop loin de chez eux. En effet, environ une douzaine de personnes se sont présentées à la réunion pour, d'une part, présenter leur mémoire qui mettait en lumière certains problèmes et qui donnait des recommandations préparées par le comité des citoyens, et d'autre part, pour présenter des témoignages de différents résidents qui se sont sentis lésés par les actions entreprises par la ville.

À la fin de la présentation, l'administration municipale était pratiquement accusée d'abus de pouvoir et de l'assassinat du lac René. Mais parfois les apparences sont trompeuses; nous avons donc regardé la question de plus près.

Dans ce litige, il faut d'abord noter qu'il y a deux dossiers, celui du ruissellement/drainage et celui de la dérogation mineure. Deux problèmes totalement indépendants, mais qui sont en même temps indissociables puisqu'ils proviennent de la même problématique, voire de la même propriété.

En ce qui concerne le drainage, les faits sont que le terrain sur lequel la maison a été bâtie est aussi le bassin naturel d'écoulement pour les eaux

de la montagne. Et que, dans les règlements municipaux il est clairement indiqué que la ville doit assurer que le ruissellement des routes ne se déverse pas sur le terrain d'un particulier. Ainsi, la ville a construit un système de drainage selon les normes du ministère de l'Environnement et c'est directement contre ce système que les citoyens s'insurgent, craignant que le lac reçoive le sel et les hydrocarbures acheminés par la descente directe des eaux provenant du puits de sédimentation. La solution que le comité des citoyens propose serait plutôt de créer un réseau de fossés qui conduiraient l'eau contaminée en dehors du bassin versant du lac. En d'autres mots, une solution qui semble nettement plus coûteuse.

Quant à la question de la dérogation mineure, elle vise à permettre à la maison de ne plus être en position d'illégalité vis-à-vis les règlements. Suite à ce genre de démêlé, la ville s'est dotée d'un nouveau règlement exigeant un certificat de localisation lors du coulage des fondations. Or, une question morale se pose, si l'on considère que cela fait déjà 30 ans que la ville accorde des dérogations mineures, doit-on refuser celle-ci, comme le réclame le Comité de citoyens? D'autant plus qu'il s'agit théoriquement du dernier des cas de

ce genre et qu'en plus elle ne cause de préjudice à personne.

Toujours est-il, qu'il y a bien eu erreur de la part de l'administration municipale. Sa première erreur a probablement été celle de ne pas avoir consulté le CCE (Conseil consultatif environnemental) et peut-être même de ne pas avoir établi de consensus avec le voisinage. Si l'administration municipale avait consulté et avait présenté une analyse des coûts et bénéfiques, les gens se seraient probablement rendus à la conclusion que la solution adoptée par la municipalité était probablement le moindre des maux. Mais, qu'en est-il des revendications des citoyens? La solution proposée par le comité des citoyens, celui de dévier l'eau vers d'autres bassins versant plutôt que dans le lac, semble tout autant imprudente. En fait, il semble s'agir encore une fois du phénomène «nimby», ce que nos voisins États-Uniens appellent «not in my back yard». Dévier l'eau vers les bassins versants ne ferait que faire disparaître le problème temporairement et ce jusqu'à ce qu'une nouvelle dysfonction fasse surface...

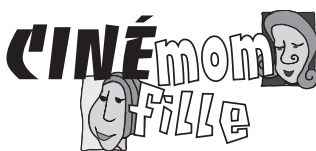
Il faut donc réfléchir à ce genre de situation. Une bonne partie des gens sont venus à la campagne pour pouvoir profiter de la nature, mais si l'on continue dans ce sens, qu'en restera-t-il? Doit-on alors fixer une limite au développement? Si oui, à quelle maison doit-on arrêter? Mais à la fin, tous et chacun sont responsables, par la construction des maisons trop près des rives et l'utilisation excessive de l'automobile, de la dégradation des forêts et des lacs.

Une conférence

Un éveilleur à l'éveil...

Maryse Grenier

Le 22 juin dernier, Marc Fisher, auteur québécois du Best Seller « Le Millionnaire », nous invitait à l'Éveil, lors d'une conférence sur les principes spirituels de l'abondance !



NDLR : Deux collaboratrices, Johanne Gendron et sa fille Charlotte Frenza offrent aux lecteurs du journal leurs commentaires sur un film ou un spectacle à l'affiche. Le lecteur pourra apprécier la différence ou la convergence de point de vue.

Camping Sauvage

cinémom – Un petit film d'été sans prétention qui fait sourire. Guy A Lepage interprète un courtier pédant, chiant et sans autres émotions que celles que lui procurent les hauts et les bas de la bourse. Pierre Louis Cinq Mars, devenu témoin gênant à la suite d'un incident impliquant un gros méchant qui veut lui faire la peau, se retrouve caché dans un camping super québécois sous protection policière. Sylvie Moreau en Jackie Pigeon en est la très jolie propriétaire qui exploite à outrance le système et tous ceux qui se trouvent sur son chemin.

Tout au long de ce film on y fera la découverte de personnages



plus farfelus les uns que les autres, interprétés par des acteurs que l'on aime bien – Benoît Girard, en vieux fatigant qui ne parle que de sa mort prochaine, qui ne veut pas de lui – Emmanuel Bilodeau,

Denis Drolet, Sylvain Larocque et d'autres aussi fous, dans le rôle d'un gang de motards attardés – André Ducharme en tireur à gage – Normand d'Amour en policier pas très rassurant. Bref, comment Cinq Mars se sortira-t-il de cette aventure? Sera-t-il aussi chiant? Sera-t-il aussi pédant? L'amour sera-t-il au rendez-vous? C'est à suivre. **7/10**

Pourquoi à Prévost? Et bien, voilà, Maryse Grenier, fidèle lectrice de Marc Fisher et thérapeute au Centre de médecine douce l'Éveil, ici à Prévost, a assisté à une de ses conférences et souhaitait partager l'expérience avec nous. Elle ose proposer à Marc Fisher de faire une conférence au centre l'Éveil... il accepte! C'est donc en toute simplicité, intimité, humour et avec générosité qu'il a partagé avec une soixantaine de personnes sa vision de l'éveil de l'Être à l'abondance.

Marc Fisher est un romancier éveilleur, un raconteur d'histoires, il raconte de vraies histoires... ses histoires! Millionnaire des mots, il utilise cet outil pour transmettre l'ÉVEIL de façon singulière! Marc Fisher a à cœur de transmettre sa vision des principes spirituels de l'abondance, de la magie de la confiance en soi, et son grand positivisme face à la vie! Il a écrit une dizaine de livres, notamment le «Vendeur et le millionnaire», «L'Ouverture du cœur», «Le Testament du millionnaire», «L'Ascension de l'âme» et bien d'autres, sans oublier le nouveau-né «Le Millionnaire Tome II».

Si l'Éveil vous intéresse... je vous laisse le soin de le découvrir!