



L'automne, source d'inspiration culinaire

Avec Odette Morin

L'automne, une saison qui inspire culinairement, ne serait-ce que par les couleurs. Après une marche en forêt (s.v.p. ne portez pas de fourrure) on aura envie de plats réconfortants.

Il suffit d'aller faire un tour au marché des agriculteurs pour constater qu'il n'y a pas que les arbres qui sont colorés. Les étals des marchands regorgent de fruits et de légumes et en général, qui dit couleur dit vitamines.

C'est le temps de se faire quelques réserves et de se remonter le système (immunitaire) en prévision de l'hiver. Les courges d'hiver contiennent entre autres nutriments de bonne quantité de vitamine A et de fibre alimentaire. Les poivrons peuvent se démarquer par leur contenu en vitamine C et aussi en vitamine A, on peut en dire autant des tomates. Quant à la pomme, elle ne cessera de nous éton-

ner car très volage, la voilà qui flirte avec les légumes et les fruits de mer.

P.S. : Quelques courges à chair orange : Butternut, Buttercup, Hubbard, Acorn, Délicata...

N.B. : Il est difficile voire dangereux de parer une courge ou une citrouille crue. Pour plus de facilité il suffit de la faire pré-cuire plus ou moins longtemps selon l'utilisation prévue. À la vapeur, dans l'eau bouillante ou au four. Quelques minutes suffiront à attendrir la pelure. Au four à 350°F on déposera une courge coupée en deux sur une plaque avec un peu d'eau, on peut la laisser assez longtemps pour en faire de la purée.

Potage à la citrouille de Martine

Voici la recette de ma sœur Martine qui est très populaire (la recette) auprès de ses enfants. J'ai compris pourquoi quand j'y ai goûtée. On pourrait y ajouter des petites nouilles ou des pâtes de formes amusantes pour les tout-petits.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de citrouille en dés
- 2 carottes tranchées minces ou 1 tasse de légume racine de votre choix (patate sucrée, rutabaga, panais...)
- 1 oignon moyen haché

- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 bouquet de thym ou (thym séché, 1 cuil. à thé, sarriette, romarin, origan...)
- 4 tasses de bouillon de volaille ou de légumes (ou 1 à 2 cubes de bouillon et 4 tasses d'eau)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 demi cuil. à thé de muscade fraîchement râpée ou moulue

Voir marche à suivre après la prochaine recette

Potage à la citrouille et à la pomme

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de citrouille en dés de 1cm
- 1 grosse pomme Cortland en dés
- 1 oignon moyen haché
- 1 poivron vert haché
- 1 demi tasse de celeri haché
- 5 gousses d'ail hachées
- 2 ou 3 branches de thym ou 1 cuil. à thé de thym séché
- 4 tasses de bouillon de volaille ou de légumes ou 1 à 2 cubes de bouillon et 4 tasses d'eau
- Sel et poivre au goût
- 1 demi boîte de tomates (boîte de 796ml)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Faire revenir dans l'huile, les légumes (et la pomme pour le potage à la pomme) seulement pour amorcer la cuisson.
- Ajouter le bouillon et le thym, amener à ébullition
- Laisser mijoter doucement jusqu'à cuisson des légumes. (pour le potage à la pomme, ajouter les tomates)
- Passer au mélangeur ou au robot, rectifier l'assaisonnement. (Ajouter la muscade au potage de Martine)
- Servir si désiré avec un peu de lait ou un nuage de crème

Flirt de pommes et de crevettes

INGRÉDIENTS

- 1 grosse pomme Cortland pelée ou non en gros dés ou en tranches
- 2 endives émincées
- 1 poivron rouge grillé sur le grill ou au four, refroidi, pelé et tranché
- 12 ou plus crevettes moyennes de préférence fraîches, décortiquées cuites et refroidies
- 1 poignée de germinations de radis (facultatif)
- 1 cuil. à soupe de câpres
- Flocons d'algues (goémon ou autre) ou 1 cuil. à thé de fine herbe comme coriandre. Basilic, etc.

PRÉPARATION

- Mettre tous les ingrédients à macérer dans la vinaigrette à l'exception des germinations

Vinaigrette

- 1 cuil. à thé de moutarde de Dijon ou de Meaux
- 1 cuil. à thé de sirop d'érable ou de miel
- Poivre ou Cayenne
- Sel au goût
- 1 à 2 cuil. à soupe de vinaigre de votre choix ou un mélange (de riz, balsamique, de cidre...)
- 1 à 2 cuil. à soupe d'huile de l'olive
- 1 gousse d'ail râpée
- 1 demi à 1 cuil. à thé de gingembre frais râpé

PRÉPARATION

- Mélanger aux germinations et servir sur une feuille de laitue ou un lit de mesclun (mélange printanier)

Ratatouille

INGRÉDIENTS

- Les quantités sont à votre discrétion :
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, courge et/ou courgette, aubergine, poivron, oignon, céleri, ail, sel et poivre, tomates fraîches ou en conserves
 - Bouquet garni (thym, romarin, laurier, origan etc.)

- Olives noires, piment fort, cumin etc. (facultatif)
- 1 à 2 tasses de haricots cuits ou de cubes de tofu (pour en faire un plat principal)

PRÉPARATION

- Faire revenir tous les légumes, ajouter le reste des ingrédients.
- Laisser mijoter doucement (au moins une demi-heure)



Protéger la forêt, c'est protéger notre eau!

Claude Bourque

Je me souviens d'une excursion de pêche où mon père me disait, en jetant cannette, mégot, par-dessus bord, « que Mère Nature est faite forte, qu'elle est capable d'en prendre... »!

Avec du recul, ce souvenir remonte à 40 ans, je comprends que mon père avait une compréhension incomplète des interactions environnementales : diminution de la richesse de la biodiversité, changements climatiques, mort de lacs par eutrophisation. Cette réalité, pourtant bien réelle d'aujourd'hui, échappait à ses yeux.

Dans la forêt, les yeux de mon père voyaient le gibier à chasser, le lac à pêcher, l'arbre à abattre... Il ne voyait pas les feuilles des arbres amortir la vitesse des gouttes de pluie et permettre au sol de boire cette eau et ainsi renouveler la nappe phréatique au lieu de la perdre par ruissellement. Ces marais, mon père ne savait pas qu'ils sont de véritables éponges vivantes qui captent les eaux de ruissellement et alimentent la nappe d'eau souterraine. Il ne savait pas non plus que lors de fortes pluies, ces marais régularisent les débits des cours d'eau et préviennent l'érosion de leurs rives.

Les milieux humides sont les reins des paysages agricoles et forestiers. Par leur flore diversifiée de bactéries, de champignons, d'algues et de zooplancton, ils épurent l'eau en éliminant des pathogènes (coliformes). La matière organique enlève des pesticides, du phosphore et des phosphates alors que les plantes absorbent de grandes quantités d'azote.

Savez-vous, mon père ne le savait pas, qu'un bassin hydrographique contenant 5 à 10% de milieux humides (marais, marécages, étangs, tourbières, ruisseaux) peuvent assurer une réduction de 50% de l'intensité des crues comparativement aux bassins qui n'en n'ont pas?

Savez-vous que la Canada possède de environ 24% des milieux

humides de la planète et 9% des sources renouvelables d'eau douce au monde? C'est une richesse considérable pour un pays qui compte moins de 1% de la population mondiale.

À Prévost, ce patrimoine d'une très grande valeur est sur des terres maintenant privées. Ces forêts jadis matures ont été bûchées, rajeunies et soumises à des nouvelles pressions : chemins, chalets, rues, développements domiciliaires, champs d'épuration, coupes forestières à des fins commerciales... la nature recule. La gestion du bassin de la rivière du Nord implique tout le territoire, urbanisé ou non. Elle nous intercepte, comme écocitoyens, pour veiller à la protection de l'intégrité écologique du territoire dont nous avons la responsabilité. Chacun à notre mesure, passons à l'action. Faisons de nos cours, de nos jardins, de véritables habitats fauniques (jardinage écolo au Québec www.rje.qc.ca). Propriétaires de boisés, exploitons en évitant le gaspillage, en protégeant les milieux humides (Conservation Nature www.natureconservancy.ca), en continuant de tolérer les randonneurs dans nos sentiers. Décideurs et gestionnaires municipaux, dotons Prévost d'une politique intégrée de gestion environnementale, aidons les citoyens à prendre des éco-décisions, faisons en sorte d'augmenter les superficies protégées.

Claude Bourque siège sur le comité consultatif en environnement. Le présent article est une initiative personnelle et ne lie en rien le Comité.

Source : Canards illimités et Fonds d'action québécois pour le développement durable. 2004. Les milieux humides, une composante essentielle de la gestion d'un bassin versant. (Brochure). www.ducks.ca/quebec



C'est par ce genre d'affiche que les responsables des parcs nationaux du Japon invitent la population à prendre conscience de l'importance du couvert forestier afin de garantir l'avenir de la ressource en eau potable.

Photo : Michel Fortier à Kashimo au Japon

Des nouvelles de la Maison Alzheimer

Don de la Banque Nationale

Benoît Guérin

La Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides est heureuse d'annoncer que la Banque Nationale du Canada lui a remis la somme de 5000\$ pour mener à bien ses activités et ce à l'instar d'une quinzaine d'autres organismes de la région Laurentides-Lanaudière-Laval.

La Banque nationale a ainsi redistribué la somme de 80000\$ qu'elle a amassée lors de la 14^e édition de son tournoi de golf annuel tenu le 30 août 2004.

Succès des journées tirelire 2004

La Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides est fière d'annoncer que les journées tirelire tenues dans une vingtaine d'établissements du grand St-Jérôme ont rapporté la somme de 5060\$, comparativement à 3817\$ l'an dernier.

Une quarantaine de bénévoles ont

travaillé au succès de cet événement qui suivait la Journée mondiale de l'Alzheimer, le 21 septembre dernier.

On se rappellera que la Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides

tient une levée de fonds en vue d'amasser les sommes nécessaires à l'ouverture d'un centre d'hébergement pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer au stade précoce.



Katleen Zicat, vice-présidente vente et service aux particuliers, Micheline Duval, Directrice Service aux entreprises Laurentides, Gilles Léonard, directeur régional Laurentides Lanaudière, Marie Claude Faulkner directrice principale Services aux entreprises Laurentides et Raymond H. Keroack, vice-président Services aux entreprises de la Banque nationale remettent à Benoît Guérin et Gérard Cyr de la Maison Aloïs Alzheimer un don de 5 000\$ à même les profits de leur tournoi de golf annuel.