



Collection personnelle de Steven Segal

Un petit cadeau pour un Noël enneigé

Un de nos concitoyens, à une certaine époque, Herman «Jack Rabbit» Smith-Johannsen, le père du ski de fond dans les Laurentides, skis aux pieds au milieu de la rue à Saint-Sauveur... Alors Joyeux Noël et Bonne Année à tous!

N.B. Je recherche toujours des photographies anciennes de nos municipalités et principalement de Piedmont. Je vous les emprunte quelques heures et vous le remets sans risque. On peut me rejoindre au (450) 224-5260 ou à bguerin@journaldeprevost.ca .



La récupération à bien meilleur goût

Avec Odette Morin

Quand j'étais petite j'ai beaucoup observé ma mère, Marguerite (Chapleau) Morin, cuisiner pour ses dix sept enfants dont une dizaine en âge d'habiter à la maison.

Comme si ce n'était pas assez, certains cousins, des amis des plus vieux ainsi que des laissés-pour-compte se joignaient souvent à nous. Avec de très modestes moyens, elle réussissait à nourrir cette marmaille. C'était sûrement grâce à son imagination débordante, à son pragmatisme, un sens de la survie hors du commun, une générosité sans limite le tout agrémenté d'un humour mordant.

Les légumes racines et le chou étaient omniprésents à notre table, ce qui faisait le bonheur de la plupart d'entre nous. La viande, ce truc de riche, était utilisée avec parcimonie et je suis certaine que cela a contribué à notre bonne santé.

La richesse et l'abondance ne sont pas garants d'une bonne alimentation. Si on

veut lorsqu'on en a les moyens, on peut manger tout seul une pièce de viande avec laquelle on pourrait nourrir quatre ou cinq personnes (comme au Japon!). Des légumes agrémentés d'un peu de viande (en ragoût, en pâté...) telle était l'astuce de ma mère.

L'art de recycler les restes avec inspiration et cela sous la pression d'un manque de moyens flagrants n'avait pas de secret pour elle, rien n'était perdu.

Le temps des Fêtes et de la dinde étant à nos portes, je partagerai avec vous des trucs simples pour profiter au maximum de ce généreux volatile. La dinde, avec laquelle on peut faire de multiples repas, est une excellente source de protéine, de vitamines du complexe B et de calcium.

- Cuire la dinde à l'avance, la dépecer, la congeler dans des sacs ou dans un pyrex avec un peu de bouillon
 - Faire une galantine avec les petits morceaux récupérés lors du dépeçage. Les mettre dans un bol avec du bouillon et réfrigérer.
 - Congeler dans un sac hermétique la carcasse, les bouts d'ailes, etc. pour en faire un bouillon ultérieurement.
- Pourquoi ne pas se concocter une petite fricassée à la dinde avec quelques patates, des oignons, du bouillon et pourquoi pas des carottes, des haricots, etc. On peut lier à la farine pour une sauce onctueuse.

La recette de pâté à la dinde peut être transformée, comme ma mère le faisait, en pâté chinois en croûte.

STEAK -> N'importe quelle viande hachée cuite ou reste de viande cuite émincée avec oignons, ail, poivrons etc.

BLÉ D'INDE-> Maïs en grain et/ou en crème et/ou reste de légumes cuits.

PATATE-> Croûte faite d'une pâte contenant un reste de purée de pommes de terre

Pâté à la dinde

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de gros dés de dinde cuite
- 2 tasses de légumes cuits
- 1 tasse de patates pilées
- 2 tiers de tasse de farine
- 1 œuf
- 2 ou 3 cuil. à soupe d'huile ou beurre fondu
- Sel, poivre
- Poudre d'ail et/ou d'oignon
- Herbes fraîches ou séchées
- 1 cuil, thé de poudre à pâte

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 365F/185.00C
- Dans un plat à gratin (beurré), étaler la viande et les légumes
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf la farine et la poudre à pâte. Incorporer la farine et la poudre à pâte. Le mélange devrait avoir la consistance d'une pâte à crêpe épaisse (ajouter du lait au besoin).
- Verser le mélange sur les légumes uniformément. On pourrait ici saupoudrer le tout de paprika ou de parmesan râpé.
- Cuire pour un minimum de 35 minutes ou plus selon l'épaisseur du pâté.

Joyeuses Fêtes à tous !

Courriel : pourleplaisirdupalais@hotmail.com

À l'école Val-des-Monts

Cinéma avec le père Noël

Avec la complicité du Club Optimiste de Prévost, le père Noël, la mère Noël, la Fée des Étoiles, le Clown Pipo et les petits lutins attendent les jeunes de 5 à 12 ans **dimanche, 19 décembre 2004** à l'école Val-des-Monts à l'occasion d'un cinéma de Noël.

Les enfants seront accueillis par toute l'équipe du père Noël et recevront une petite surprise. Puis les enfants auront l'occasion de visionner un bon film tout en grignotant un bon «pop-corn» et quelques autres gâteries. Après les représentations, plusieurs prix de présence seront tirés.

À l'horaire :

- 9h: Accueil
- 10h: «Mickey Mouse, il était 2 fois Noël» (recommandé pour les jeunes d'âge préscolaire, maternelle et 1^{er} cycle du primaire)
- 12h à 13h : Fermé
- 13h: Accueil
- 14h: «Le lutin» (recommandé pour le 2^e et 3^e cycle du primaire)

Un service de photographe professionnel sera disponible. L'entrée est gratuite pour tous. Pour information, on peut rejoindre Nathalie au 224-1098.



Photo: Michel Fortier

Prévostar, édition 2005

Déjà 125 jeunes inscrits

Benot Guérin

La nouvelle édition de Prévostar démarre sur les chapeaux de roue. Le 12 décembre dernier les juges de ce concours de jeunes amateurs talentueux recevaient dans une première sélection 125 jeunes qui ont démontré leur talent dans 75 présentations. L'an dernier, on avait reçu 75 jeunes. C'est donc un bon départ pour cette activité du Club Optimiste de Prévost, activité qui se poursuivra cet hiver et dont nous vous tiendrons informés.



1) Pascal Chaumont, auteur compositeur interprète de 15 ans.

2) Sarah Pelletier, chanteuse, 12 ans.

3) Les membres du jury écoutent attentivement les prestations.

4) Une idée du nombre de jeunes qui attendaient leur tour pour passer l'audition.

