

## CINÉmom

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.

### VR

**Cinéfille** – Un père annule ses vacances à Hawaï avec sa famille à cause d'une réunion de travail très loin de chez lui. Pour rejoindre l'utile à l'agréable, il loue un véhicule roulant et part à l'aventure avec sa femme et ses enfants. C'est un film pour la famille, moralisateur, prévisible et qui fait parfois sourire. Attendez sa sortie vidéo!



6/10

**Cinémom** – Ce film m'a beaucoup déçu, je croyais que Robin Williams avait amélioré le film. Sérieusement, je m'attendais à ce que ce soit vraiment drôle, c'est sur qu'il y avait des bouts cocasses, mais rien pour faire rire à pleurer... Jojo, la chanteuse, que bien jeunes filles aiment, à ma surprise, a un très bon jeu d'acteur! Mais je suis énormément déçue, pour ce film je donne un tout petit

5/10



**Ciné-Club de Prévost** – vendredi 26 mai, 20 h

La prochaine soirée du Ciné-Club de Prévost présentera le film « Histoire de sable » de Hyacinthe Combarry (ONF, 2004, 48min). Dans un monde où valeurs et traditions tendent à disparaître, Hyacinthe, un immigré québécois, tente de renouer avec la tradition de son ethnie, les Gourmantchés, en suivant la piste autochtone du Québec. À partir de Montréal, son film nous mènera dans des réserves autochtones, au cœur de la tradition animiste de la nation Attikamek

En première partie, le documentaire Jack Rabbit – Le Skieur centenaire, ce grand promoteur du ski de fond en

## Célébrons la culture autochtone



Amérique du Nord. Le film de l'ONF (28min) en trace le portrait fascinant. Le ciné-club de Prévost est un organisme à but non lucratif et l'entrée est gratuite. Une contribution volontaire de 4\$ est suggérée. La projection se tient au Centre culturel de Prévost, à 20h, le vendredi, 26 mai 2006, dans une atmosphère conviviale sous le thème « Célébrons la culture autochtone ». Les personnes désireuses de s'impliquer pour la saison 2006-2007 sont bienvenues afin d'assurer la poursuite des activités. Inf.: [www.inter-actif.qc.ca/cine-club](http://www.inter-actif.qc.ca/cine-club), 224-5141, 224-7369.



## Analysez-moi ça

**Le C.C.E. de la Ville de Prévost vous invite à participer aux analyses d'eau du 17 juin à la gare de Prévost.**

**Analyse bactériologique de l'eau** – Dénombrement des coliformes totaux, fécaux, streptocoques fécaux, colonies atypiques) – 25 \$

**Analyse physico-chimique de l'eau** – L'alcalinité, conductivité, chlorures, dureté, manganèse, fer, ph et la turbidité – 65 \$

**Deux analyses** – Bactériologique et physico-chimique – 75 \$

**Analyse de l'eau de baignade** – Dénombrement des coliformes fécaux –

8,50 \$; dénombrement des coliformes fécaux et streptocoques – 15 \$

**Analyse du phosphore dans l'eau du lac ou des ruisseaux** – Analyse du phosphore – 8,50 \$

Vous payez par chèque à l'ordre de Bio-Service Inc. ou comptant. C'est un rendez-vous à la gare de Prévost à 9h.

Communiquez avec M. Mathieu Charest pour en savoir plus au 224-8888 (233).



Avec Odette Morin

## La vie après les petits sandwiches pas de croûtes

**Les petits sandwiches pas de croûtes s'avèrent très pratiques en guise de « bourrures », si vous recevez un grand nombre d'invités. Par ailleurs, ils sont en voie d'être supplantés par les mini pitas, les tortillas, les blinis et j'en passe. Serait-ce à cause de leur manque d'originalité ?**

En s'inspirant des cuisines ethniques on pourra composer des menus hauts en couleurs et en saveurs.

Il y a les amuse-gueules (France), les dim sum (Chine), les antipasti (Italie), les mezze (Liban), les tapas (Espagne), les zakouskis (Russie), les sushis et les sashimis (Japon), et j'en oublie! On parle ici de bouchées, de petites entrées, parfois chaudes mais surtout froides, qui pourront être préparées à l'avance vous laissant le loisir de fraterniser avec vos invités voire prendre un verre et même faire quelques blagues.

Vous pouvez aussi vous laisser aller et inventer des bouchées montées sur des cure-dents, exemple : une tomate cerise avec un cube de mozzarella (ou bocconcini) et une feuille de basilic, un cube de concombre avec un morceau de feta et une olive noire, un cube d'ananas avec un morceau de jambon et un bout de poivron mariné. Les boules de

melon enroulées dans du proscuitto sont aussi très populaires.

Vous pouvez aussi farcir des demi-pitas miniatures (demi-lune) avec la garniture de votre choix, par exemple, une salade de poulet ou de dinde, de thon, du houmous (purée de pois chiches), pour les garnir ensuite de carottes râpées et d'oignons verts.

Au dessert, les mini brochettes de fruits variés sont rafraichissantes et accompagnent à merveille les mignardises (petites gâteries souvent chocolatées). Si vous avez encore envie de vous sucrer le bec, piquez des cubes de cheddar vieilli sur des cure-dents et trempez-les dans le sirop d'érable, c'est simple et délicieux.

Je vous suggère deux recettes qui vous aideront peut-être à partir la machine à idées!

- Canapés de blinis au fromage et au saumon fumé
- Cocktail de crevettes et salsa piquante à l'ananas

Oyé, Oyé! Consultez le site du Journal de Prévost au : [www.journaldeprevost.ca/Odette](http://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 [pourleplaisirdupalais@hotmail.com](mailto:pourleplaisirdupalais@hotmail.com)

### CANAPÉS DE BLINIS AU FROMAGE ET AU SAUMON FUMÉ

**Pour les blinis :**

Les blinis sont des petites crêpes épaisses (1 cm. par 5 cm. de diamètre), d'origine russe, généralement faites de blé et de sarrasin.

**INGRÉDIENTS**

- 1 tasse de farine (blanche non blanchie ou blé entier)
- 1 tasse de farine de sarrasin
- 2 cuil. à thé de poudre à pâte
- 1 quart de cuil. à thé de sel
- 1 œuf
- 1/2 tasse d'eau
- 1 cuil. à soupe d'huile ou de beurre fondu

\*Donne jusqu'à 50 blinis

**PRÉPARATION**

Mettre les ingrédients secs dans un bol à mélanger et bien remuer à l'aide d'un fouet. Faire un puits au centre et y mettre l'œuf. Commencez à battre l'œuf en prenant soin de ne pas aller chercher trop de farine autour au début. Ajoutez de l'eau peu à peu en allant graduellement chercher de la farine autour. Cette technique vous évitera la formation de grumeaux et s'applique à toutes les recettes de crêpes. Continuez ainsi jusqu'à ce que toute l'eau soit incorporée au mélange. La qualité des farines peut faire varier la quantité d'eau, la pâte doit être plus épaisse qu'une pâte à crêpes habituelle. Enfin, ajoutez l'huile ou le beurre fondu (tiédi) et mélangez bien le tout. Préchauffez une plaque à crêpes à chaleur moyenne-basse (3) si celle-ci est en fonte.

Huilez légèrement avec quelques gouttes d'huile et un essuie-tout, répétez au besoin.

**Pour le fromage :**

**INGRÉDIENTS**

- Fromage à la crème ou fromage frais
- Oignons verts hachés très finement
- Poivrons de couleur en très petits dés
- Feuilles de céleri et herbes fraîches
- Poivre ou Cayenne
- Sel au goût
- Facultatif : cari ou curcuma

**PRÉPARATION**

Mélangez tous les ingrédients. Vous pouvez assouplir le mélange avec un peu de yogourt ou de mayonnaise.

**Pour monter les canapés :**

**INGRÉDIENTS**

- Blinis
- Mélange au fromage
- Saumon fumé ou morceaux de saumon frais grillés
- Câpres
- Aneth ou estragon, cerfeuil, persil ou ciboulette

**PRÉPARATION**

Tartinez généreusement les blinis avec le mélange au fromage. Déposez-y un morceau de saumon, quelques câpres et un brin d'aneth.

### COCKTAIL DE CREVETTES, SALSA PIQUANTE À L'ANANAS

**Pour la salsa :**

**INGRÉDIENTS**

- 1 et demi tasse de dés d'ananas frais
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz ou balsamique blanc
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à thé de sirop d'érable (au goût)
- 1 gousse d'ail haché ou 1 quart de cuil. à thé en poudre
- 1 quart à 1 demi cuil. à thé de piment broyé, de cayenne ou de sauce piquante

- 1 demi à 3 quarts de tasse de très petits dés de poivrons, d'oignons verts, de feuilles de céleri
- 1 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées au choix : coriandre, basilic, estragon, persil

**PRÉPARATION**

Dans un bol, réunir tous les ingrédients (sauf l'ananas) et bien remuer. Passez l'ananas au mélangeur, ajoutez au mélange de légumes et remuez à nouveau. Placez des crevettes cuites sur une jolie assiette avec au centre un petit bol de salsas. Un pur délice!

## Des étudiants de l'école Cap-Jeunesse se distinguent au Défi sportif

**Quatre étudiants dont deux Prévostois se distinguent en natation au Défi sportif édition 2006.**

Les étudiants de l'école Cap-Jeunesse ont représenté la région des Laurentides au Défi sportif édition 2006. Le défi sportif réunit annuellement les athlètes handicapés de différents niveaux et de différents pays au Centre Claude Robillard à Montréal. Au volet scolaire, les participants de l'école Cap-Jeunesse ont vécu 2 journées de plaisir et de dépassement de soi qui ont été couronnées de quelques médailles en natation : médailles de bronze Tanya D'Iorio de Prévost (25m féminin), Martin Racine (25 m masculin) et Nicolas Bérubé de Prévost (50m masculin), médaille d'argent relais 4x 25m mixte Tanya D'Iorio, Nicolas Bérubé, Martin Racine et Kevin Arsenaault. Il faut vivre ces journées pour voir l'entraide, le soutien et la joie de vivre de ces jeunes. Félicitations à tous!

**Le concept du Défi sportif**

Créé en 1984, le Défi sportif des athlètes handicapés est un événement multisport unique en son genre. Il a la particularité de réunir des athlètes des cinq types de déficience, soit les déficiences physiques, psychiques, intellectuelles, visuelles et auditives. De plus, des athlètes de tous les niveaux y participent, des écoliers, de jeunes athlètes de la relève et des athlètes d'élite en provenance de divers pays. Le Défi sportif a lieu tous les ans à Montréal.

Organisé avec la collaboration des fédérations sportives, des clubs et des écoles, le Défi sportif est une compétition sportive annuelle pour laquelle les athlètes s'entraînent toute l'année. Parallèlement, l'événement sert à sensibiliser l'ensemble de la population.

