



Avec Odette Morin

Tête à tête gourmand

Quoi de plus charmant pour se rapprocher de votre p'tit chou qu'un bon souper en tête à tête.

Pour ce prélude à l'amour il n'y aura, entre vous, que des plats succulents et une chandelle pour refléter, dans ses yeux, l'étincelle de la passion.

Vous êtes seule et vos démarches pour emprunter le chum de votre

sœur ou le mari de la voisine ont été infructueuses, ne vous inquiétez pas. Faute de chum (ou de blonde) vous n'avez qu'à inviter quelqu'un que vous appréciez, seul le dénouement de la soirée sera quelque peu différent!

SALADE DE FENOUIL ET DE SUPRÊMES D'ORANGE

Rafraichissant à souhait, le fenouil saura vous mettre en appétit en plus de vous offrir les vitamines A et C. N'utilisez que la partie blanche du bulbe et un peu de feuillage. Gardez les tiges pour aromatiser soupes et ragouts.

INGRÉDIENTS

- Fenouil émincé, 1 tasse et demi (ou plus)
- Suprêmes d'orange, de 2 oranges

- Câpres, 1 cuil. à soupe
- Vinaigrette**
- Jus d'orange, 2 cuil. à soupe
- Vinaigre balsamique blanc, 1 cuil. à soupe
- Huile d'olive, 1 à 2 cuil. à soupe
- Sucre ou sirop, 1 demi à 1 cuil. à thé
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

- Après avoir pelé les oranges à vif

Menu

- Salade de fenouil et de suprêmes d'orange
- Crevettes piquantes à l'ail et à la mangue
- Paupiettes de sole à la farce au brocoli (ou aux asperges)
- Mini pak-choïs à la vapeur
- Chocolat noir (70%) et fruits

(jusqu'à la chair), au dessus d'un bol, prélevez les suprêmes (quartiers entre les membranes) à l'aide d'un couteau bien coupant. Récupérez le jus de ce qui reste des oranges (en écrasant dans la main le reste de membrane). Préparez la vinaigrette au fond d'un saladier, mettez-y tous les ingrédients, remuez et c'est prêt!

CREVETTES PIQUANTES À L'AIL ET À LA MANGUE

Les crevettes congelées non cuites et non décortiquées ont de loin le meilleur rapport qualité/prix. Elles sont faciles à décortiquer car on leur a enlevé la veine donc incisé le dos. Leur saveur est comparable à celle des crevettes fraîches mais à un prix très avantageux. Un plat que l'on préparera à la dernière minute et qui ne requiert qu'une cuisson très brève.

INGRÉDIENTS

- Crevettes, 6 par personne (épongez-les bien)
- Mangue, 1 en morceaux (pour 2

- personnes)
- Ail, 2 à 4 gousses hachées menu
- Persil ou coriandre hachée, 1 cuil. à soupe
- Piment broyé, Cayenne ou sauce piquante, 1 quart à 1 demi cuil. à thé au goût
- Huile d'olive, 1 à 2 cuil. à soupe
- Miel ou sirop d'érable, 1 cuil. à soupe
- Vinaigre ou alcool (ex. : Grand Marnier), 1 à 2 cuil. à thé
- Sel au goût

PRÉPARATION

- Ayez tous les ingrédients prêts et à la portée de la main. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen vif. Mettez-y les crevettes et l'ail, faites sautez 2 minutes, salez. Ajoutez le miel (ou sirop) et le vinaigre (ou l'alcool). Prenez garde car avec l'alcool cela pourrait flamber un petit peu. Ajoutez le reste des ingrédients, remuez bien pour que le tout soit bien chaud et servez.

PAUPIETTES DE SOLE À LA FARCE AU BROCOLI

Un délice qui est plutôt vite fait et facile d'exécution. Si les paupiettes se défont un peu en les plaçant dans le plat à gratin, vous n'avez qu'à replacer les côtés en écrasant un peu la farce, en cuisant, tout cela se fige en place grâce à l'œuf.

INGRÉDIENTS

- Filets de sole, 2 par personne
- Jus de citron, 1 à 2 cuil. à thé
- Vin blanc, 1 demi-tasse ou plus, pour bien couvrir le fond
- Beurre, 1 cuil. à thé par filet
- Sel et poivre
- Pour la farce (pour 4 filets) :
- Brocoli (ou asperges), 2 tiers de tasse, en petits morceaux
- Pain un peu rassis, 1 tasse en dés de 1cm
- Oignon ou échalote grise, 1 à 2 cuil. à soupe, hachés menu
- Ail, 2 gousses hachées menu

- Vin blanc, 3 cuil. à soupe
- Sel et poivre
- Huile d'olive, 1 ou 2 cuil. à soupe
- Œuf, 1 battu

PRÉPARATION

- Faites chauffer l'huile à feu moyen, faites-y revenir l'oignon, le brocoli et l'ail. Quand l'oignon est transparent, salez, poivrez, ajoutez le jus de citron et le vin. Ajoutez les dés de pain, remuez bien, versez le tout dans un saladier et laissez refroidir (au moins tiédir). Ajoutez l'œuf battu, mélangez bien et si le mélange est trop sec, ajoutez un peu de vin. Sur un filet, à plat, déposez une bonne poignée de farce (le quart de la farce pour 4 filets), roulez le filet et placez-le à l'envers dans un plat à gratin légèrement beurré. Procédez ainsi pour le reste des filets. Arrosez le tout

de jus de citron, de vin, salez, poivrez et déposez, sur chaque paupiette, une cuil. à thé de beurre. Cuisez, dans un four préchauffé à 400F, pendant une quinzaine de minutes ou quand le vin frémit au fond du plat. C'est prêt!

Vu que les paupiettes contiennent du pain, nul besoin de servir d'autre féculent. Je vous suggère alors les mini pak-choïs ou les bok-choïs à la vapeur. Tous deux sont des membres de la grande famille des crucifères. Cette famille de plantes est reconnue pour ses molécules anticancéreuses très puissantes. Cette famille comprend entre autres la moutarde (la plante), tous les radis, les navets, les rutabagas, les brocolis et rappinis, les choux-fleur, les choux frisés, de Savoie, verts, rouges, de Bruxelles, etc.

PAK-CHOÏS

OU BOK-CHOÏS VAPEUR

On en servira de 1 à 3 par personne dépendant de leur grosseur. Prenez soin de bien les nettoyer car il m'est arrivé de tomber sur des bok-choïs pleins de sable. De 1 à 3 minutes de vapeur forte suffiront à les attendrir.



CHOCOLAT NOIR (70%) ET FRUITS

Il paraît que le chocolat noir constitué à 70% de pâte de chocolat est le meilleur pour sa teneur en polyphénols et que dire de son goût! Avec des fruits, il constitue un dessert délicieux et très santé.

Les fruits en brochettes sont non seulement jolis et goûteux, ils nous apportent un lot de vitamines et de minéraux essentiels. Des boules ou des cubes de melon, d'ananas, de pomme, des raisins, des quartiers de clémentine, des fraises, etc. Bon appétit et surtout bonne soirée!



Oyé, Oyé! Consultez le site du Journal de Prévoist au : 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

Centre d'éducation biblique des Témoins de Jéhovah

Journée « Portes ouvertes »

Le centre d'éducation biblique des Témoins de Jéhovah invite la population à venir visiter leur édifice le samedi 20 janvier de 10h à 17h au 2373, boul. Curé-Labelle.

Cette salle accueille chaque semaine des centaines de personnes. Plusieurs ont exprimé le désir de visiter cet édifice dans un contexte non religieux. Une journée « portes ouvertes » a été organisée afin de voir l'auditorium ainsi que les installations de cette bâtisse.

Ce nouveau centre éducatif est fréquenté par des familles de toutes les couches de la société. Il est le reflet d'une société multiculturelle et pluraliste où les gens ont besoin d'apprendre à mieux se connaître. Soyez assurés qu'aucun engagement n'est demandé de la part des visiteurs. L'entrée est libre et des rafraîchissements seront servis.



À la recherche du mot PERDU

Solution page 30

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

1	2	3	4	5	6	7	8

- 1- Associés à la mort, ils fleurissent surtout l'automne.
- 2- Plante aromatique on en faisait une liqueur qui (disait-on) pouvait rendre fou.
- 3- Autre nom de la bête à carde.
- 4- Lichen filamenteux
- 5- Ses fleurs ont la forme d'une cloche.
- 6- On en extrait l'irone
- 7- Nénuphar dont une espèce est le lotus sacré.
- 8- Immortelle des neiges.

Mot (ou nom) recherché : Annuelle ornementale entièrement comestible.

1	2	3	4	5	6

- 1- Le plus grand des fleuves des enfers.
- 2- Sœur et femme d'Osiris, elle symbolisait l'amour et la maternité.
- 3- Fondateur légendaire de Rome.
- 4- Prince troyen, héros de Virgile.
- 5- Dieu grec de la mer.
- 6- Elle fût enlevée par Zeus et devint la mère de Minos.

Mot (ou nom) recherché : Démon marin femelle.

MOTS CROISÉS

Odette Morin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Solution page 30

Horizontal

- 1- Relatif à un parasite qui détruit plus de la moitié du vignoble français vers 1865.
- 2- Femelle du sanglier.-Pourvus des organes propres à la reproduction.
- 3- Huilées.-Problème.-Condition.
- 4- Site de fouilles.-Conspuées.-Petite monnaie nipponne.
- 5- Préfixe qui multiplie.-Dans une locution, sert à isoler.
- 6- Carpe.-Élue à nouveau.-Démonstratif.
- 7- Argent.-Orner d'incrustations décoratives.
- 8- Répare grossièrement.-Radon.
- 9- Approuvé.-Négation.-Vallée formant un estuaire profond.
- 10- Principe chinois.-Région de Picardie.
- 11- Électronvolt.-Du nord, c'est une région de Russie.
- 12- Mamelle.-Aire de vent.-Racaille.

Vertical

- 1- Ils sont riches et puissants.
- 2- Chemises de crin pour pénitents.- On en fait du sisal, de la téquila.
- 3- Indissociable du yang.-Coiffure en vogue dans les années 70.
- 4- Sommeil pathologique.-Pronom.
- 5- Obtenu.-Petit reptile fousseur.
- 6- Reste.-Qui peut choquer.
- 7- Xénon.-Elles n'ont pas de crinières.
- 8- Squelette externe.
- 9- Se traversent d'un bond.-Coule au Congo.- Exprime le rire.
- 10- Id est.-Possession.-Il fut pendu à Régina.
- 11- Poste d'essence au Sénégal.
- 12- Surfe et navigue sans une goutte d'eau!

Janvier 2007