

Nous préparons selon vos exigences

- Bois d'ébénisterie
- Bois de plancher
- Plancher de pin
- Escalier • Boiserie

BOIS DALPÉ
& fils inc.

450 565-2552

Télec. : 450 565-2806

2429, boul. Curé-Labelle, route 117, Prévost
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 17h - samedi de 9h à 13h



Arrêtez d'y penser !

**Annoncez dans
le Journal de Prévost !**

TEL. : 224-1651 • Fernande



Les fines herbes -suite

AVEC ODETTE MORIN

Laurier : On l'appelle aussi «laurier-sauce», il s'agit d'un arbuste des régions méditerranéennes dont on utilise les feuilles très aromatiques comme condiment. Depuis l'antiquité, le laurier a été l'emblème de la victoire et de la renommée. On lui attribuait des pouvoirs de protection parfois exagérés et la mort d'un laurier était de très mauvais augure. De culture facile, on peut le garder à l'intérieur tout l'hiver pour le ressortir au début de l'été sans oublier de l'acclimater (de l'exposer progressivement aux rayons du soleil). Si vous voulez tenter l'expérience, emportez-le vers la mi-août pour l'installer aussitôt dans la maison. N'attendez pas d'avoir recommencé à chauffer la maison, ne serait-ce que la nuit, ce changement brusque de conditions lui fera perdre ses feuilles. D'autres plantes aromatiques se prêtent bien à cet exercice, le romarin en est un exemple.

La feuille (fraîche) de laurier doit être légèrement froissée entre les doigts pour libérer tout son arôme. Son goût est apprécié dans les soupes, sauces, marinades, etc. Il est essentiel dans les bouquets garnis, vous pouvez laisser aller votre créativité et en confectionner pour apporter à vos hôtes lors d'un souper.

Bouquet garni

Le bouquet garni est un petit paquet d'herbes aromatiques fraîches, lié avec de la ficelle, que l'on met dans une sauce, une soupe, un bouillon, etc. On peut aussi utiliser une mousseline ou une boule à tisane. Des grains de poivre, des zestes de citron, etc., peuvent alors y être ajoutés.

- Laurier, 1 ou 2 feuilles (fraîches ou séchées)
- Thym, 1 ou 2 brins
- Persil, 3 brins
- Facultatifs, 1 bout de 10 cm de céleri, autres herbes au choix; romarin, origan, estragon, etc.

Marjolaine et origan : Il y a parfois de la confusion en ce qui a trait à la nomenclature de ces herbes dont il existe plusieurs variétés. Le Larousse donne «origan» comme synonyme de marjolaine. Elles sont toutes du genre «origanum», certaines sont douces voire insipides, d'autres (ce qui pour moi et d'autres personnes est la marjolaine) très aromatiques même rési-

neuses. Originaires des régions méditerranéennes, elles ont une grande place dans les cuisines italiennes, grecques, etc. Souvent associées à l'ail, la tomate et l'huile d'olive, on les retrouve dans les salades, soupes, sauces, ragoûts, farces, dans les plats de légumineuses. À l'origine, l'origan poussait à l'état sauvage dans les montagnes de Grèce, son nom signifiait «joie de la montagne», «oros» pour montagne et «ganos» pour joie. L'origan sèche très bien en bouquet suspendu (la tête en bas) dans un endroit aéré et ombragé.

Salade grecque

- Tomate, 1 grosse en gros dés
- Concombre, 1 petit (libanais) ou 3/4 de tasse de gros dés
- Oignon, 1/2 tasse, émincé (demi-rouelles)
- Feta, 1/2 tasse de dés
- Olives noires, 1 douzaine
- Origan, 1 cuil. à thé séché ou 1 cuil. à soupe frais émincé
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe, vinaigre au choix, 1 cuil. à soupe, sel et poivre au goût

Mélangez les ingrédients de la vinaigrette (huile, etc.) au fond d'un saladier, mettez-y les oignons et les concombres, remuez. Mettez le reste des ingrédients par-dessus et remuez juste avant de servir.

Persil : Le persil pousse à l'état sauvage de la Sardaigne jusqu'au Liban. Les grecs l'associaient à la mort et l'utilisaient dans les cérémonies funéraires. Au moyen-âge, on l'utilisait comme herbe médicinale pour toutes sortes de problèmes de santé, dont ceux reliés au foie et aux reins. Il y a le persil frisé, le persil plat ou italien de même que le persil racine consommé comme légume. Il est malheureux que le persil ne soit trop souvent employé uniquement que comme décoration, car il contient beaucoup de vitamine C, de la vitamine A et certaines vitamines du groupe B. On y retrouve en plus du fer et du calcium. En France, la persillade (mélange d'ail et de persil) agrémentée diverses préparations: escargots, tomates farcies, pommes de terre sautées, etc. Au Liban, c'est l'ingrédient principal du «taboulé» et il est présent dans plusieurs recettes. En Italie, on fait la «salsa verde» une sauce verte crue qui accompagne poissons, fruits de

mer, pommes de terre, etc. On fait aussi la «grémolata» mélange de persil, de zeste de citron et d'ail (parfois aussi avec du thym ou du romarin) que l'on ajoute, en fin de cuisson à des plats comme l'«ossobuco». Pour conserver le persil, faites-le congeler sur une plaque (haché menu) pour ensuite le mettre dans des sacs à congélation.

Pâtes aux herbes

- Pâtes cuites et chaudes, au choix pour 3 ou 4 personnes
 - Persil, 1/2 tasse, haché menu
 - Fines herbes fraîches, 1/2 tasse hachées menu, au choix: basilic, estragon, cerfeuil, origan, coriandre
 - Ail, 2 gousses râpées
 - Huile d'olive, 3 ou 4 cuil. à soupe
 - Vinaigre balsamique, 1 cuil. à soupe
 - Sel et poivre, au goût
 - Parmesan ou romano râpé, au goût
- Faites, à peine chauffer l'ail dans l'huile, ajoutez les herbes, le vinaigre, le sel et le poivre. Incorporez le tout aux pâtes et saupoudrez de parmesan au goût.

Romarin : Son nom latin signifie «rosée de la mer», c'est un arbuste aromatique du littoral méditerranéen à feuillage persistant. Une multitude de croyances et de légendes ont été propagées à son sujet, par exemple, qu'il éloignait les démons et les mauvais esprits. On disait et on dit encore que l'huile de romarin soulage les rhumatismes et les douleurs musculaires. Un bain au romarin est réputé pour rafraîchir et stimuler un corps fatigué. Faites une décoction de feuillage frais et versez celle-ci dans l'eau de votre bain.

Le romarin, avec sa texture coriace et son puissant arôme, est rarement utilisé dans les préparations crues à l'exception de certaines marinades. On en glissera des brindilles dans les trous des gigots (ou rôtis) piqués à l'ail. Il sera apprécié dans les plats relevés et épicés où il donnera du goût à ceux qui en ont moins; avec les pommes de terre, les légumineuses, dans les soupes, ragoûts de viande ou de légumes, sauces tomates, pizzas, ratatouilles, couscous.

Les branches entières peuvent être congelées dans des sacs. Le romarin peut être cultivé à l'intérieur (voir laurier).

**Au cœur
du nous**
Line
CHALOUX

Le Don d'aimer !

Le Québec fait partie des places où il fait bon vivre sur la planète. Le privilège que nous avons de vivre dans une zone de paix et de sécurité devient de plus en plus évident à travers l'actualité internationale. Mais en sommes-nous pour autant conscients? Cette attribution de peuple pacifique est évocatrice de sagesse pour plusieurs nations auxquelles elles ne peuvent se soustraire. L'impuissance vécue dans ces milieux de guerre, d'émeutes ou de révolutions violentes amène une perte de la vitalité du capital social de ces populations. Les personnes atteintes par ces trauma-

tismes perdent la paix, quittent la tranquillité d'esprit et se heurtent à la privation de leur dignité.

Mais nous, ici, nous sommes si loin de tout ça. Dans notre quiétude quotidienne, nous vaquons à nos habitudes, entre deux bulletins de nouvelles et quelques documentaires percutants. L'inconscient collectif est confiant. Nous misons sur nous-mêmes et avons confiance en notre intégrité. Nous sommes habitués d'une conviction de pouvoir aimer. Mais savons-nous à quel point ce don d'aimer est au cœur de notre réalité pacifique et sécuritaire? La culture québécoise a le respect comme valeur de base, comme

référence aux réactions, comme prérogative aux relations, c'est le Don d'aimer! Eh oui, nous aimons! Chacun à sa façon mais tous aussi passionnément. Nous sommes habitués de cette pulsion d'aimer par tradition, par enjouement. Nous aimons aimer, car nous ressentons encore cette grâce d'être présents les uns aux autres.

Aimer c'est manifester l'interdépendance qui nous lie, aimer c'est considérer que le tout est à nous tous.

Aimer c'est l'équité, la justice, la protection, la parole, la main, le cœur ...

Aimons-nous!

Pommes de terre sautées au romarin

- Pommes de terre cuites, 2 tasses de gros dés épongés
 - Ail, 1 ou 2 gousses hachées menu
 - Romarin, 1 cuil. à thé de feuilles entières ou hachées menu
 - Persil, 1 cuil. à soupe haché menu
 - Huile d'olive, 2 à 4 cuil. à soupe, au besoin
 - Sel et poivre, au goût
- Faites dorer les pommes de terre, de tous côtés, dans l'huile chaude. Diminuez l'intensité du feu au minimum et ajoutez l'ail, le romarin, remuez 2 ou 3 minutes, ajoutez le sel, le poivre, le persil et servez.

Sauge : La sauge est native de la côte nord de la Méditerranée. Pour les anciens, la sauge était associée à l'acuité mentale, à la longévité et à l'immortalité, son nom générique, «salvia» provient du latin «salvus» pour «sauvé». La sauge contient des terpènes (composants de la térébenthine), du camphre, entre autres substances, ce qui lui confère son goût quasi résineux. La sauge séchée a un goût et une odeur plus prononcés que la fraîche; de toutes façons, la sauge est, en général, utilisée dans les plats cuits. La sauge a plusieurs propriétés médicinales, dont, selon des recherches, celle de faire baisser le taux de sucre sanguin chez les diabétiques. La sauge sera très appréciée dans les farces, les soupes de légumineuses, le végétarien, les ragoûts de viande ou de légumes (ratatouille), la sauce tomate, avec les courges et tous les plats réconfortants que vous cuisinerez cet automne!

Patates au lard à la sauge et au kale (chou frisé en feuilles)

- Pommes de terre, 3 moyennes en gros dés (2cm)
- Chou frisé, 2 ou 3 tasses, haché grossièrement
- Lardons, 1/2 à 3/4 de tasse cuits et égouttés (ou bacon)
- Oignon, 1 gros haché
- Sauge, 1 cuil. à soupe finement ciselée
- Sel et poivre, au goût (si les lardons sont salés, attendez à la fin pour saler)
- Eau, au besoin

Faites cuire les lardons dans une casserole à fond épais, égouttez, remettez les lardons et ajoutez les oignons et les pommes de terre, faites revenir 2 à 3 minutes (ajoutez quelques gouttes d'huile au besoin). Ajoutez les autres ingrédients et mettez de l'eau jusqu'au 3/4 de la hauteur de la préparation. Laissez mijoter une quinzaine de

minutes pour cuire les pommes de terre, servez. Vous pourriez en faire un plat de résistance en y ajoutant 1 tasse de haricots blancs cuits.

Thym : «Le thym est probablement l'herbe parfaite» ou «Dans le doute, utilisez du thym» c'est ce que diraient plusieurs herboristes ou cuisiniers. Ses multiples propriétés médicinales et son goût franc mais subtil, font de lui un incontournable. Son nom «thymus», en grec, signifiait «courage» sûrement dû à son effet stimulant. Le thym fut, entre autres, utilisé comme antiseptique pour combattre le fléau de la peste en Europe et, plus récemment, durant la Première Guerre mondiale, ou son huile essentielle fut également utilisée comme antiseptique. Natif de la partie ouest du bassin méditerranéen, le thym est arrivé au Nouveau Monde avec les premiers colons européens. Élément primordial du bouquet garni, il est omniprésent dans la cuisine française comme partout autour de la Méditerranée. Le thym sèche très bien en bouquet, la tête en bas, ou se congèle dans des sacs. Vous pouvez mettre des branches entières dans vos préparations, ficelées en bouquet ou non, vous verrez que les feuilles se détachent d'elles même après quelques minutes de cuisson, vous n'aurez qu'à retirer les branches avant de servir. Dans les bouillons, les soupes, les sauces tomate ou autres, les ragoûts, les viandes, les plats de légumes, de légumineuses, le thym va avec tout, sauf peut-être avec les desserts! Avec le thym, au Liban, on fabrique le «zaatar», que l'on mélange à l'huile d'olive et qui sert de trempette ou de tartina pour les pitas. La recette originale contient du «sumac», une épice que l'on peut trouver chez «Adonis» ou toute autre épicerie moyen-orientale. Les Libanais font, avec le zaatar mélangé à l'huile, des mini pizza en tartinant des pitas avec le mélange pour ensuite ajouter des tomates, des oignons verts, des olives et de la menthe, le tout grillé au four. Ce mélange est excellent sur du pain de campagne grillé, avec ou sans ail, pour accompagner les salades de tomates, les grillades de viande et de légumes.

Zaatar

- Thym séché, 1 cuil. à soupe
 - Graines de sésame légèrement grillées, 2 cuil. à soupe
 - Sel, 1 cuil. à thé
- Dans un mortier ou un moulin à café, moulez sommairement tous les ingrédients.

Consultez le site du Journal de Prévost au : www.journaldeprevost.ca/Odetta, 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