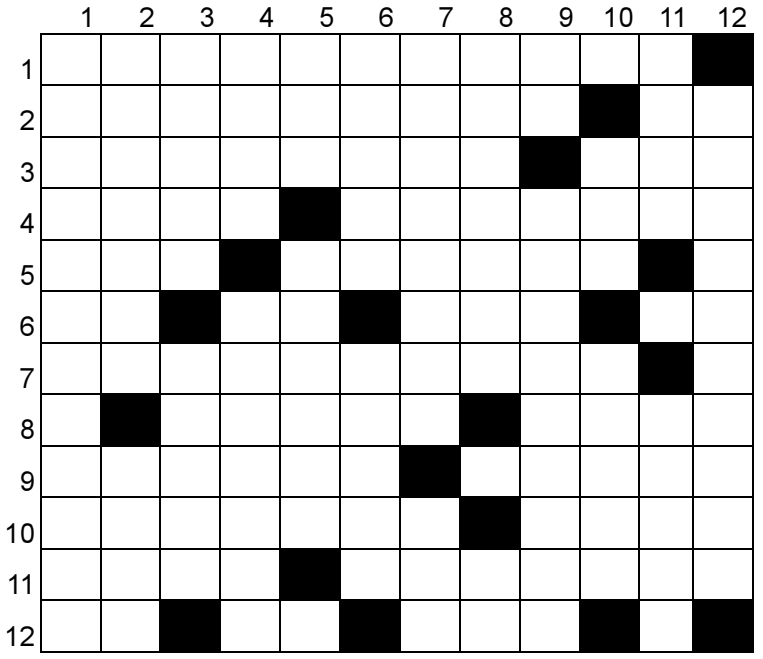
MOTS CROISÉS

Odette Morin



Solution page 32

Septembre 2007

Horizontal

1- Recevra petits et grands cet automne.
2- Se démarquent. -Lien.
3- Il a du pif. -Parfois contaminée.
4- Peut être triste. -Certains en gardent de bons souvenirs, d'autres pas.
5- Homme politique français. -Palmier.
6- Richesse. -Actinium. -Fait surtout rire celui qui le fait.-Note.
7- On leur confie nos plus beaux atours.
8- Trois fois par jour. -Tête de rocher.
9- Certaines sont essentielles. -Terme de tennis.
10- Morceau de pâte. -Mer ou roi
11- Meurtri. -Plus que pompettes.
12- Scandium. -Île. -Habileté à faire quelque chose.

Vertical

1- Ne chassent pas les souris.
2- Trace dans la boue. -Versant à l'ombre.
3- Coiffure de cérémonie. -Sport pour motocyclistes.
4- Gouffre. -Il en sort parfois des chefs-d'œuvre.
5- Romains. -Servent à vider l'eau d'une embarcation.
6- Machin. -Recette de poulet sénégalaise.
7- Vêtements chauds. -Prénom.
8- Calcaire crayeux. -Terminaison.
9- Ancienne moitié. -De façon amère.
10- École normale supérieure (sigle). -Période de formation.
11- S'oppose aux évolutions sociales. -Crues.
12- Rangés pour l'hiver.

Avec Charlène Poirier, de Prévost, qui débute le programme dès septembre

Katimavik célèbre ses 30 ans

Ce mois-ci, Charlène Poirier de Prévost débutera son expérience Katimavik, d'une durée de neuf mois, tout comme des centaines de jeunes Canadiennes et Canadiens. Katimavik est un programme de service volontaire pour les 17 à 21 ans voulant changer les choses et vivre de nouvelles aventures.

Au cours du programme Katimavik, Charlène séjournera dans les trois communautés canadiennes suivantes : Halifax, en Nouvelle-Écosse; New Westminster, en Colombie-Britannique; et Baie St-Paul, au Québec, où elle complètera 35 heures de volontariat par semaine pour divers organismes sans but lucratif. Elle partagera sa vie quotidienne avec dix autres jeunes de son âge et un agent de projet dans une maison louée par Katimavik. L'agent de projet supervisera les activités et s'assurera que le programme est bien mis en œuvre grâce aux ateliers et activités touchant plusieurs aspects, tels le leadership, les langues officielles, les enjeux environnementaux, la découverte culturelle et un mode de vie sain.

Katimavik offre aux jeunes Canadiennes et Canadiens la chance de découvrir ce qu'ils aiment vraiment faire, acquérir de nouvelles habiletés, contribuer positivement aux communautés, bâtir leur CV, rencontrer des gens, apprendre l'anglais, développer leur vie personnelle et professionnelle et bien entamer leur avenir. De plus, une étude socio-économique réalisée par Malatest & Associates Ltd. en 2005-2006 a révélé que les deux-tiers (66%) des participants ont déclaré que Katimavik a eu un impact sur leur choix de carrière.1 Valerie Loxterkamp, une participante récente de North Vancouver, en C.-B., est un bel exemple de l'avantage qu'offre une année de congé à ceux qui planifient leur cheminement professionnel :

« Mon travail de bénévolat au Nordic Ski Club, ainsi qu'au Pembina Institute à Drayton Valley, en Alberta, où j'ai participé au volet de recherche et développement d'un projet sur l'énergie solaire, m'a permis de découvrir ce qui me stimulait dans cette expérience et que j'aimerais retrouver à l'avenir. Grâce à tout ce que j'ai appris lors de mon aventure avec Katimavik, je suis maintenant inscrite au programme de gestion des activités récréatives de plein air de Capilano College. »

Katimavik, jeune depuis 30 ans

Depuis 1977, plus de 28 000 jeunes Canadiennes et Canadiens ont participé au programme Katimavik, où ils ont développé leur sens civique et acquis une meilleure confiance en eux-mêmes. Katimavik, organisme appuyé financièrement par le ministère du Patrimoine canadien, vise la formation de citoyens responsables qui contribueront de manière déterminante à la société canadienne. Durant l'année 2007-2008, des activités seront planifiées pour célébrer le 30e anniversaire de Katimavik.

Nous acceptons toujours les formulaires d'inscription pour les prochains groupes débutant en janvier 2008. Pour de plus amples renseignements : *www.katimavik.org*

Le blues de la rentrée

Avec Odette Morin

Avec la rentrée, la saison des lunchs est arrivée. Peut-être que, comme moi, vous essayez de vous défaire de l'habitude d'utiliser charcuteries et viandes froides du commerce pour ce qu'elles contiennent d'indésirable (nitrites et compagnie). Je suis souvent à court d'idées, comme tout le monde et, moi aussi, j'aime bien faire autre chose que d'être attachée à la «patte du poêle».

Toutefois je me dis que, pour avoir un peu de répit, je devrais parfois investir quelques heures et préparer des trucs à l'avance (quitte à les congeler) pour, ensuite, avoir mon «break». Un peu de planification au quotidien est aussi un bon moyen pour avoir toujours quelque chose de bon à mettre dans ses sandwichs, salades, croquettes, etc. On pourra alors recycler les restes de viande et de poisson joignant ainsi l'utile à l'agréable. Le reste de poulet du souper servira à faire un petit mélange à sandwich nutritif dans lequel on pourra mettre, céleri, poivron, mayonnaise ou yogourt assaisonné, etc. Pour plaire aux plus difficiles, on passera le tout au robot, pour les autres, on aura qu'à hacher les ingrédients. Les différents pains et les garnitures contribueront à rendre le tout attrayant, savoureux et surtout nutritif. Les baguettes, petits pains, tortillas, pitas, pains naan briseront la monotonie et, en prenant soin de lire les étiquettes, n'apporteront pas d'indésirables comme le glucose/fructose, les gras trans, etc., presque omniprésents dans les pains industriels. Les chiffonnades de laitue, carottes râpées, germinations, tranches de concombre, lanières de poivron apporteront fraicheur, vitamines et minéraux. Si vous aimez les tomates dans les sandwichs mais ne voulez pas de pain mouillé, évitez de les mettre en contact avec du sel ou quelque chose de salé (ce qui les fera dégorger), placez-les entre deux feuilles de laitue. Vous ne voulez pas de mayonnaise partout, préparez plutôt un yogourt assaisonné ou une fausse dijonnaise, un genre de trempette plus santé. Les croquettes de viande et de poisson (voir recettes sur le site du journal: croquettes de riz et de saumon) sont excellentes froides. Elles peuvent contenir 1 tiers de viande, 1 tiers de légumes (courge ou carotte râpée, oignon, céleri, poivron) et 1 tiers de mélange de produits céréaliers (flocons d'avoine, germe de blé, son d'avoine) et/ou de noix ou graines moulus (amandes, tournesol) du fromage râpé peut, aussi, y être incorporé. Dans un pain pita avec légumes, laitue ou germinations, le tout relevé de sauce au yogourt, c'est un délice nutritif!

Yogourt assaisonné (et fausse dijonnaise)

Ingrédients
- Yogourt nature, 2 c. à soupe
- Sirop d'érable (ou sucre), 1 cuil. à thé
- Vinaigre, 1 cuil. à thé
- Huile d'olive, 1 cuil. à thé
- Sel et poivre, au goût
- Herbes et/ou épices, au choix

Préparation

Mélangez tous les ingrédients sauf le yogourt. Ajoutez le yogourt. Pour que le mélange ressemble à la mayonnaise du commerce, mettez plus de sucre et de sel Pour la dijonnaise, ajoutez 1 cuil. à soupe (ou moins au goût) de moutarde de Dijon ou de Meaux.

Salade de poulet (pour sandwichs)

Ingrédients
- Poulet cuit haché, 1 tasse
- Céleri, oignon, poivron hachés menu, 3 cuil. à soupe
- Yogourt assaisonné ou mayonnaise, 2 cuil. à soupe
- Moutarde de Dijon, 1 cuil. à thé (facultatif)
- Sel, poivre, fines herbes au goût

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Salade de rôti de bœuf (ou de porc, d'agneau...)

Ingrédients
- Rôti de bœuf cuit haché, 1 tasse
- Poivrons doux marinés ou cornichons (hachés), 1 à 2 cuil. à soupe
- Oignon haché menu, 1 à 2 cuil. à thé
- Fausse dijonnaise (ou mayonnaise et Dijon), 2 cuil. à soupe
- Sel et poivre, herbes, au goût

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Tartinade au saumon

Ingrédients
- Saumon en conserve, 1 petite boîte
- Fromage à la crème, 2 cuil. à soupe
- Mayonnaise ou yogourt assaisonné, 1 à 2 cuil. à soupe
- Poivre et fines herbes au goût
- Légumes en petits dés, céleri, oignon, poivron, 2 cuil. à soupe (facultatif)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Tartinade de foies de volaille

Ingrédients
- Foies de volaille, 400g
- Poivron, oignon, céleri, ail, 1 1/2 tasse en dés
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe
- Sel, poivre, herbes et épices au choix
- Eau ou bouillon

Préparation

Faites revenir les légumes, ajoutez les foies, les aromates, etc. Mouillez à mi-hauteur (eau ou bouillon). Laissez braiser à feu doux, à couvert, au moins 30 minutes. Passez tout le solide au robot en ajoutant du liquide au besoin.

Terrine de poulet et de tofu

Ingrédients
- Poulet haché, environ 600g (1 1/2 lb)
- Tofu broyé, 200g ou la moitié d'un bloc de 454g (1 lb)
- Courges et/ou carottes ou patates douces râpées, 3 tasses
- Flocons d'avoine et/ou germe de blé, son d'avoine, 2/3 de tasse
- œuf, 1 légèrement battu
- Oignon, céleri, poivron hachés menu, 1/2 tasse de chaque
- Ail, 3 à 5 gousses hachées menu
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe + pour huiler le moule
- Sel, 1 cuil. à thé ou sauce soya, 2 cuil. à soupe
- Poivre et aromates au goût ex. : Persil, thym, origan, coriandre moulue, cumin, cari, chili

Préparation

Mélangez intimement (à la main) tous les ingrédients. Huilez généreusement une terrine ou un moule à pain, mettez-y le mélange. Sur la grille au centre du four, placez la terrine dans une lèchefrite et versez de l'eau chaude dans cette dernière (1 ou 2cm). Allumez le four à 400F pour une vingtaine de minutes. Baissez ensuite la température à 350F et laissez cuire de 50 à 60 minutes. Sortez la terrine du four et laissez-la refroidir écrasée sous un poids d'environ 3kg. Ex. : si vous avez utilisé un moule à pain, vous n'avez qu'à en prendre un autre et à le déposer par-dessus la terrine, déposez-y une brique ou des boites de tomates par exemple. Vous obtiendrez alors une terrine plus compacte et facile à trancher. Cette terrine peut être servie chaude ou, froide dans les sandwichs ou accompagnée d'une trempette.

Les tartinades à base de légumineuses (voir hoummos sur le site du journal), le végépâté, les poissons en conserve, les fromages s'avèrent être aussi d'excellents choix. Le riz froid comme le couscous (semoule) et les pâtes cuites sont une bonne base pour des salades nourrissantes, ajoutez-y du thon, des tomates, des carottes ou des courgettes râpées, du feta, des olives, des œufs dures, des cœurs d'artichauts, etc.

Les jus de fruits (purs), les yogourts, les dattes (essayez les iraniennes), les noix, les fruits frais (les fromages si les produits laitiers sont absents du menu) sont parmi les meilleurs exemples de compléments au repas pris à l'extérieure. Les biscuits ou galettes maison, faits de bons ingrédients, seront bienvenus à l'heure de la collation, ils vous apporteront une bonne dose d'énergie pour vous soutenir jusqu'au souper.

Bon appétit!

Consultez le site du Journal de Prévost 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*