

JULIE CORBEIL

Co-réalisé par Richard Desjardins et Robert Monderie, le documentaire Trou Story, ouvre la programmation du Ciné-Club de Prévost avec beaucoup de questions et de réponses autour de l'industrie minière.

«Vous ne connaissez rien des mines. Normal, les mines ne parlent pas beaucoup» peut-on lire sur le site interactif de *Trou Story*. Indignation et colère, voilà ce que provoque généralement le visionnement de ce documentaire-choc qui nous ouvre les yeux sur une industrie dévastatrice, celle pratiquée par les compagnies minières.

Grâce à de magnifiques images et des propos coup de poing, les réalisateurs, qui nous offrent le bouleversant film *L'erreur boréale*, rappellent aux Québécois que nous ne sommes parfois plus maîtres chez nous. Dès sa colonisation, la région de l'Abitibi, et son sous-sol extrême-

mement riche en minerais ont été l'objet de la convoitise de prospecteurs étrangers. Si les méthodes de travail ont changé depuis, le système fait toujours défaut. Les ressources minières sont exploitées par des conglomerats étrangers qui ne sont pas taxés justement et dont les méthodes d'extractions ne sont pas encadrées par des lois sérieusement constituées.

Lors de la projection de *Trou Story* qui a lieu le **vendredi 24 février à 19 h 30** à l'Église St-François-Xavier, le réalisateur **Robert Monderie** vient s'entretenir avec la population laurentidienne qui a récemment été visée

par l'exploitation minière. Gageons que les discussions seront animées!

Fête des Neiges de Prévost

Une nouveauté cette année: la participation du Ciné-Club au Fête des Neiges de Prévost, le **mercredi 7 mars à 19 h 30**, avec la projection de *Frisson des Collines*, du réalisateur **Richard Roy**. Le très sympathique



Guillaume Lemay-Thivierge, originaire de Prévost, sera des nôtres et échangera avec le public après la projection du film, et c'est gratuit!

Assemblée générale annuelle du Ciné-Club

Membres et non-membres sont invités à venir s'informer, appuyer ou soumettre leur collaboration mercredi le **29 février 2012, 19 h**, à la gare de Prévost. Un poste au conseil d'administration est disponible. Joignez notre équipe dynamique et venez vous familiariser avec le réseau du cinéma québécois. Étudiantes en cinéma bienvenues.

Pour plus d'information, consultez le site ou devenez membre du groupe Ciné-Club de Prévost sur Facebook ou lors de nos soirées. Le coût d'entrée pour nos projections régulières est une simple contribution volontaire. À l'église Saint-François Xavier, 994 rue Principale, Prévost. Contact: 450-224-5793

AVIS DE DÉCÈS



LABARRE, Denis
1950-2012

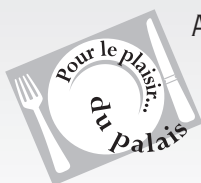
À Saint-Jérôme, le 7 février 2012, est décédé à l'âge de 81 ans, M. Denis Labarre, époux de feu Lucille Caron, domicilié à Saint-Hippolyte.

Il laisse dans le deuil ses filles Louise et Hélène. Il quitte également son fils François, son petit-fils Sébastien, et autres parents et amis.

La famille a reçu les condoléances le samedi 11 février 2012 de 13 h à 16 h, suivi d'une réception au salon de la **Maison Trudel Inc.**

801 Boul. des Laurentides
Saint-Jérôme • 450 438-1234
www.maisontrudel.com

À cette occasion, une liturgie de la parole a été célébrée.



AVEC ODETTE MORIN

À vos mortiers!

Par le biais des cuisines d'ailleurs, nous avons apprivoisé le monde des épices et dorénavant, plusieurs d'entre nous tiennent à préparer leurs propres mélanges. Une symphonie de couleurs et de saveurs s'offre à nous, profitons-en!

Dans la mesure du possible, j'essaie de ne pas avoir recours aux produits transformés par l'industrie. J'aurais besoin d'une solide base en chimie pour me rendre jusqu'à la fin de la liste des ingrédients qui se trouve trop souvent sur de jolis emballages évoquant ironiquement la nature et la santé. Je considère que les impondérables comme les résidus de pesticides sont déjà bien assez pour moi merci! Cela dit, à part les sauces, vinaigrettes et trempettes, j'aime bien concocter moi-même mes mélanges d'épices. Je peux composer la liste des ingrédients au fil de mon inspiration et selon ce qui se trouve dans mon garde-manger. De plus, il ne se passe pas une saison sans qu'une étude scientifique nous apprenne ô combien ces substances aromatiques sont bénéfiques pour la santé. C'est ce qui m'a toujours fasciné et me fascine encore de la nourriture: ça goûte bon et c'est bon pour nous! Je vous ai déjà parlé (en long et en large!) des épices dans un dossier en deux volets intitulés «Aromates, épices et condiments» paru en février et en mars 2008. Si vous êtes muni d'une machine appelée «ordinateur», vous pouvez

consulter ce dossier sur le site *journaldescitoyens.ca* en cliquant simplement sur «Les recettes d'Odette». Aujourd'hui, je vous dévoile la recette secrète de mon mélange d'épices de «chevet». C'est une recette de base que vous pouvez transformer à votre guise en omettant ou ajoutant certains ingrédients ou en diminuant ou augmentant les quantités. Il s'agit d'un genre d'hybride entre le garam masala (Inde) et un mélange d'épices cajun. Il a pour base les graines de moutarde, les poudres d'ail et d'oignon, le paprika et les fines herbes. Vous y mettez du piquant, soit du poivre ou du piment (ou les deux) et vous suivez plus ou moins la recette, selon votre goût, pour ce qui est des autres épices. J'utilise ce mélange un peu partout pour relever les sauces, les soupes et les potages, les ragoûts, le riz pilaf, etc. Il est superbe pour faire mariner les viandes surtout avec la méthode de marinade sèche (dry rub) qui consiste à enrober généreusement vos grillades de mélange en faisant pénétrer les arômes par un petit massage. En suivant cette recette, vous obtiendrez environ 675 ml (3 tasses) de mélange, assez pour en offrir



à vos amis. Pour en faire moins, mesurez les ingrédients en cuillères à thé plutôt qu'en cuillères à soupe. Les épices déjà moulues sont très pratiques, mais pour plus de goût, je vous suggère de les moulin vous-mêmes. Vous pouvez utiliser un mortier, un moulin à café ou un mélangeur.

Mon mélange (d'épices) secret

(5 ml = 1 cuil. à thé, 15 ml = 1 cuil. à soupe)

Ingrédients

- Graines de moutarde moulues, 5 cuil. à soupe
- Poudre (ou granules) d'oignon, 5 cuil. à soupe
- Poudre (ou granules) d'ail, 5 cuil. à soupe
- Paprika, 5 cuil. à soupe
- Fines herbes au choix ou en mélange, 4 cuil. à soupe (persil, origan, thym, etc.)
- Poivre moulu, 2 cuil. à soupe

- Piments forts moulus, 1 à 2 cuil. à soupe
- Poudre de cari ou curcuma (idéalement un mélange des 2), 2 à 3 cuil. à soupe
- Graines de coriandre moulues, 3 cuil. à soupe
- Graines de cumin (ou de carvi) moulues, 2 cuil. à soupe
- Graines de fenouil (ou d'aneth) moulues, 2 cuil. à soupe
- Graines de céleri moulues, 1 à 2 cuil. à soupe
- Anis étoilé moulu, 1 cuil. à soupe (facultatif)
- Cannelle moulue, 1 cuil. à soupe
- Piment de la Jamaïque (toute-épice), 5 épices chinoises ou clou de girofle (ou en mélange), 1 à 2 cuil. à soupe

Mélangez tous les ingrédients et conservez le tout dans des pots de verre à l'abri de la lumière.

Purée (ou potage) de courge et son coulis de tomates pimenté

Cette purée s'est avérée être un pur délice et un merveilleux accompagnement pour un pavé de saumon grillé. Servie dans une assiette creuse, on la parsème de gouttes de coulis de tomates pimenté ce qui apporte un heureux contraste de couleur, mais surtout de goût tout en «allumant» celui de la purée. Deux recettes en une, car en ajoutant du bouillon, on obtient un bon potage.

pourleplaisirdupalais@hotmail.com
www.journaldescitoyens.ca

Ingrédients

- Courge buttercup (kabocha) en gros dés, 1 moyenne, soit environ 675 ml (3 tasses)
- Oignon haché, 1 gros, soit environ 225 ml (1 tasse)
- Ail, 3 à 6 gousses hachées
- Bouillon de volaille, pour à peine couvrir les dés de courge, soit entre 675 et 900 ml (3 et 4 tasses)
- Mélange d'épices, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Sel au goût

Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à colorer. Ajoutez l'ail, puis les dés de courge, remuez. Ajoutez le bouillon et les épices et laissez mijoter le tout jusqu'à cuisson de la courge (entre 20 et 30 minutes). Goûtez et salez au goût. Passez la préparation au mélangeur ou au pied-mélangeur jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Coulis de tomates pimenté

Ingrédients

- Coulis (ou purée) de tomates, 110 ml (½ tasse) (vendu dans des bouteilles de verre, très utile pour les petites sauces vite faites)
 - Sirop d'érable, 15 ml (1 cuil. à soupe)
 - Sauce piquante de votre choix, environ 5 ml (1 cuil. à thé) (sambal oelek, tabasco, etc.)
 - Sauce soya japonaise (Kikkoman), 5 ml (1 cuil. à thé) ou sel au goût
- Mélangez tous les ingrédients. Réchauffez la préparation avant de la servir.

Bon appétit!

RENOIT ETHIER D.D.

Denturologiste

Nous vous offrons un service personnalisé, dans une ambiance chaleureuse.

Venez nous rencontrer pour une consultation gratuite ...

Parce qu'un sourire, ça fait plaisir...



La clinique de denturologie Benoit Ethier est maintenant située au 672 rue du Clos-du-Roi à Prévost (derrière le IGA).

Nous sommes heureux de vous accueillir dans un tout nouveau décor...

- prothèses dentaires amovibles et sur implants : complètes ou partielles
- service à domicile pour les personnes à mobilité réduite
- réparation en une heure
- VISA, Master Card, interac, chèque, comptant et financement disponible
- plus de 21 années d'expérience à votre service...

672, Clos-du-Roi, Prévost 450 224-0018