



par Odette Morin, janvier 2014
Solution page 24

Horizontal

- 1- Servis au début du repas.
- 2- Site de la plus forte magnitude - Possessif.
- 3- Révérend père - Comme l'odeur de la mer.
- 4- Début de la formation de la chaîne alpine - Noël a le sien.
- 5- Sélection - Poisson-globe ou fugu.
- 6- Ville du Japon - Frappe.
- 7- Introduit une restriction - Principe chinois.
- 8- Article indéfini - Ce dit d'un art.
- 9- Sujet - Son tour est douloureux.
- 10- Sans dangers - Unité de dose - Science-fiction.
- 11- Basé - Frustrée.
- 12- Signifie nouveau - Tenir le coup.

Vertical

- 1- Étaient condamnés par l'Église.
- 2- Qui arrive à propos - Banal.
- 3- Drôle de participe - Salut romain! - Plus qu'un duo.
- 4- A des dents mais pas de bouche - Pains.
- 5- Qui relèvent d'un code.
- 6- Surprend le randonneur - Petit avion - Note.
- 7- Les deux dernières de juillet! - On fait infuser ses feuilles.
- 8- Canal d'évacuation - Son crochet était redoutable.
- 9- Cate - Adeptes de l'auto-stop.
- 10- Lieu planté de cèdres - Patron.
- 11- Éminence - Munie d'un moteur.
- 12- Moyen de transport de Tarzan - Peut se vivre sur terre.



AVEC ODETTE MORIN

Bol de sushi

Après les mets riches du temps des Fêtes, on peut avoir envie de plats un peu plus diététiques. Dans cette catégorie, les sushis sont tout indiqués. Mais, si jamais on ne se sent pas d'humeur à rouler le maki, on peut toujours opter pour le bol de sushi (chirashi-zushi), beaucoup plus facile à préparer.

Il s'agit simplement de mettre dans un bol, du riz assaisonné, soit le «sumeshi» (voir la recette) et par-dessus, un assortiment de garnitures typiques aux sushis et même plus. Quel que soit le type de sushi, le gros du travail et le succès de l'entreprise se situent dans la mise en place: la préparation à l'avance des ingrédients. Le tout, en s'assurant scrupuleusement de respecter la chaîne du froid: garder tous les ingrédients au froid presque en tout temps.

On sert le bol de sushi soit en entrée, comme plat principal ou en bouchées à la cuillère pour les cocktails, ce qui demande un peu de miniaturisation! La préparation de ce plat peut s'avérer une activité des plus artistiques. C'est la recette idéale à faire pour s'amuser en famille ou entre amis. En agençant les formes, les couleurs, les textures des ingrédients, on peut assurément épater la galerie avec nos créations. Ce plat peut être présenté comme une salade en étalant le riz et ses garnitures sur une belle feuille de laitue Boston que l'on dépose sur des assiettes individuelles ou sur un grand plat de service. Les amateurs d'algues nori ne seront pas en reste, car ils peuvent les ciseler, puis les saupoudrer sur leur bol de sushi. On sert ce plat avec de la sauce soya (Kikkoman), de la mayonnaise au wasabi ou une vinaigrette à la japonaise.

On évite les crevettes déjà cuites vendues congelées, car d'après des tests commandés par l'émission «L'Épicerie» (Radio-Canada), un énorme pourcentage de celles-ci renferme des taux de bactéries, dont des coliformes, extrêmement élevés.

Suggestions de garnitures

Légumes – Algues wakamé ou nori ciselées, asperges cuites, avocat, brocoli cuit, carottes râpées, cœurs de palmier, champignons inoki crus,

champignons shiitake cuits, concombre, fèves edamame, germinations de pois, de radis ou de tournesol, haricots verts cuits, oignons verts, pois mange-tout cuits, poivron cru, radis daïkon, têtes de violon cuites, etc.

Poissons et fruits de mer – saumon, thon ou vivaneau cru en tranches ou en tartare, saumon fumé ou gravlax, crabe cuit, homard cuit, crevettes cuites, œufs de poissons, oursins, surimi (goberge à saveur de crabe), etc.

Divers – Omelette japonaise, tofu, légumes en tempura, gingembre mariné, radis daïkon mariné, graines de sésame, wasabi, mayonnaise au wasabi, sauce soya japonaise (Kikkoman), vinaigrette japonaise (mayonnaise, sauce soya, mirin ou sirop d'érable, quelques gouttes d'huile de sésame), etc.

Le su-meshi

(riz assaisonné et vinaigré)

Technique 1: avec le riz japonais Calrose

La vraie technique japonaise pour la cuisson du riz à sushi n'est pas toujours facile à maîtriser, car certaines recettes omettent de mentionner l'étape du rinçage. Cette opération hydrate considérablement le riz ce qui diminue de beaucoup la quantité d'eau nécessaire à la cuisson. Avant de le cuire, on doit rincer le riz (dans un grand saladier) plusieurs fois en le massant, et ce, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Après, on le laisse égoutter dans une passoire pendant une trentaine de minutes.

N.B. Le riz à risotto comme le «arborio» peut remplacer le riz japonais, car c'est aussi un riz à grains ronds.

- Riz à sushi (Calrose ou autre), 1 partie (450 ml soit 2 tasses)
- Eau, 1 ½ partie (675 ml soit 3 tasses)



Mettez le riz préalablement rincé dans une casserole (munie d'un couvercle étanche) avec l'eau. Amenez le tout à ébullition en remuant, puis réglez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire pendant 12 minutes. Éteignez le feu et laissez reposer le tout pendant encore 15 minutes en prenant soin de ne pas retirer le couvercle. Passez à l'étape de l'assaisonnement.

Technique 2: avec le riz au jasmin
Peut-être que les puristes diront que l'utilisation du riz au jasmin pour les sushis est une hérésie? N'empêche que si l'on aime son goût, ce riz se travaille très bien.

- Riz au jasmin, 450 ml (2 tasses)
- Eau bouillante, 900 ml (4 tasses)

Dans une casserole (munie d'un couvercle hermétique) et sur un feu vif, mettez le riz et l'eau bouillante. Remuez le tout jusqu'à la reprise de l'ébullition. Réduisez aussitôt le feu au minimum, couvrez et laissez cuire 15 minutes, ensuite, éteignez le feu et laissez reposer le riz sans le découvrir, pendant encore 15 minutes. Passez à l'étape de l'assaisonnement.

Assaisonnement du riz

- Vinaigre de riz, 45 ml (3 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable, 30 ml (2 cuil. à soupe) ou 15 ml (1 cuil. à soupe) de sucre
- Sel, 5 ml (1 cuil. à thé)

Dans une petite casserole, mélangez tous les ingrédients et amenez le tout à ébullition. Versez la préparation dans un grand saladier avec le riz cuit et remuez (sans écraser le riz). Laissez refroidir en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le riz soit à la température de la pièce. Utilisez aussitôt, surtout si c'est pour faire des makis (rouleaux de sushi), car plus on attend, plus le riz est difficile à travailler.

Bon appétit!

MANON CHALIFOUX – SOMMELIÈRE ET CONSEILLÈRE EN VINS, SAQ SÉLECTION SAINTE-ADÈLE



Vin d'Autriche et raclette

Bon début d'année à tous! Une année remplie de découvertes et de petits bonheurs à profusion. Étant donné que la saison froide est parmi nous, le four à raclette et le caquelon nous font de l'œil du haut (ou du fond) de l'armoire. Voici quelques suggestions pour ces plats conviviaux.

Tout d'abord des bulles! En effet un vin mousseux sec avec une belle acidité vous apportera tout le soutien et la fraîcheur nécessaires pour rendre la fondue au fromage des plus attrayantes. Le vin mousseux a la particularité d'alléger le fromage et de rendre le tout plus digeste. Je vous propose donc un mousseux californien de la maison Gloria Ferrer. Un mousseux de la vallée de Sonoma élaboré pour 91% de pinot noir et complété avec du chardonnay et selon la méthode traditionnelle (deuxième fermentation en bouteille). Il en résulte un mousseux à la bulle fine et persistante. Au nez, des arômes de fruits blancs et en bouche un vin sec à l'acidité rafraîchissante et la finale toute en rondeur. **Gloria Ferrer Sonoma brut à 22,65\$ (10839184)**

En blanc? Un quasi classique! Un vin d'Autriche à base de grüner veltliner: Veltlinsky 2012. Magnifique vin blanc à la robe pâle et brillante. Au nez, des effluves de pomme, d'agrumes. En bouche, le vin est sec, droit avec une acidité présente, mais très soyeuse. Un très bel équilibre. Ce vin à petit prix vous plaira à l'apéritif bien sûr, mais ne le

laissez pas de côté lorsqu'arrivera la raclette, car il saura mettre ce repas en valeur. **Veltlinsky 2012 à 14,95\$ (861831)**. Petit plus, ce vin est issu de l'agriculture biologique!

Et en rouge, toujours de l'Autriche, un vin élaboré avec le blafränkisch, ce cépage souvent comparé au gamay est plutôt un lointain parent du pinot noir. Heinrich 2012 se présente avec une très jolie robe rubis pâle et parfumée de notes de fruits rouges et noirs avec une pointe florale rappelant la violette, un court passage en fût de chêne ajoute une complexité additionnelle. En bouche, ce vin présente une très belle acidité avec des tanins extrêmement soyeux. Une rétro de fruits rouges rend ce vin des plus gourmand. À prendre avec les raclettes, les fondues au fromage, mais aussi avec un bœuf bourguignon ou une escalope de veau crème et câpres. **Heinrich 2012 à 21,70\$ (10768478)**.

N'hésitez pas à me joindre, il me fera plaisir de répondre à vos questions: manon@journaldescitoyens.ca



À la recherche du mot PERDU

Solution page 24

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 - Avec Hardy, il formait un duo comique au cinéma américain.
- 2 - Sa capitale est Édimbourg.
- 3 - Petit, c'est un conte de Saint-Exupéry.
- 4 - Cinéaste américain prénommé Woody.
- 5 - Compositeur et pianiste américain, on lui doit « Rhapsody in Blue ».
- 6 - Tour de Paris.

Mot recherché: Au cinéma, on lui doit « No ».

- 1 - Religieuse, elle tue son partenaire.
- 2 - Ses gousses sont piquantes.
- 3 - Son fruit est la noix.
- 4 - Fruit ou projectile explosif.
- 5 - Petit vautour d'Amérique.
- 6 - Sa sève est transformée en sirop.

Mot recherché: Fruit tropical à pulpe jaune très parfumée.



www.amecq.ca

Une action communautaire!