



MARIE MORIN

Visitez notre page Facebook sur Club des mycologues des Laurentides ou écrivez-nous à : clubmycologue@journaldescitoyens.ca

Les morilles n'étaient pas au rendez-vous

Pas fameuse pour nous la saison des morilles cette année. Si nous avions dû partager la récolte entre les participants, cela nous aurait donné 4/5 de morille par personne. Nous avons donc du travail à faire pour trouver des endroits plus propices à cette cueillette. Mais, comme notre club n'a que deux ans d'existence, nous avons le temps de combler cette lacune et avoir mieux à offrir à nos membres dans les prochaines années.



Le 4 juin dernier, nous avons eu la chance de recevoir Jean Després, mycologue bien connu, ayant à son actif plusieurs publications sur la mycologie dont: *Champignons comestibles du Québec, les connaître, les déguster*, un des meilleurs guides d'identification selon nous. La conférence s'est déroulée



M. Jean Després, mycologue

dans un climat d'échanges encouragé par le conférencier, un homme simple et chaleureux, qui a subi un bombardement continu de questions et commentaires. Cette conférence se tenait dans la salle Saint-François-Xavier, un endroit très agréable et confortable. Malheureusement, nous n'étions que 35 personnes à profiter de cette conférence, alors que beaucoup de nos

membres avaient presque signé un engagement à y participer. Il faut dire, à leur décharge, qu'il faisait un temps magnifique et qu'on savait que le dimanche serait pluvieux.

Pour le Club, la vraie saison va commencer à la mi-juillet avec l'apparition des bolets et chanterelles, bien qu'on puisse d'ici là trouver quelques champignons comestibles, genre pleurotes et polypores, la quantité de ceux-ci ne justifie pas l'organisation de cueillettes. En saison, nous avons des cueillettes tous les deux jeudis et tous les deux dimanches. Par exemple, si cette année les conditions sont favorables, nous pourrions avoir une première cueillette le jeudi 7 juillet, puis le dimanche 10, le jeudi 21, le dimanche 24... et ainsi de suite jusqu'en octobre selon les conditions atmosphériques. Au plus fort de la saison, nous avons aussi tous les lundis qui suivent un dimanche sans cueillette, une séance d'identification à la gare de Prévost pour ceux qui désirent faire identifier par un expert leurs trouvailles de la veille.

Nos sorties commencent habituellement à 10 heures et durent environ 2 heures. Nous revenons alors au site de départ où nous faisons un petit pique-nique pendant l'identification des spécimens trouvés. Nos spécialistes expliquent en détail les critères d'identification. Le contenu de tous les paniers est vérifié pour s'assurer qu'aucun participant ne rapporte un méchant sosie avec ses bons comestibles. Après, on peut retourner tenter sa chance à nouveau pour une partie de l'après-midi.

Nous avons dépassé le chiffre magique de 100 membres en règle pour notre Club, et nous devons procéder à un allègement de notre liste d'envoi qui compte plus de 200 noms. Nous allons enlever ceux des personnes qui n'ont pas donné signe de vie depuis plus d'un an.

Nous vous attendons pour notre prochaine saison de découvertes. Notre calendrier de cueillette sera publié sur notre page Facebook et envoyé aux membres par courriel.

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca



AVEC ODETTE MORIN

À boire!

Alors que je travaille sur cette chronique, il fait 13 degrés avec des rafales de vent à 30 kilomètre-heure! Je croise les doigts en vous souhaitant un bel été et surtout une foule de belles occasions d'essayer mes recettes!



Vous pouvez utiliser les fruits de votre choix: framboises, bleuets, pêche, orange, mangue, melon... les ados adorent cette recette, ils vous diront que c'est «full hot». Pour deux portions.

Ingrédients

- Glaçons, 8 à 10
- Fraises lavées et équeutées, environ 110 ml (1/2 tasse)
- Ananas frais en petits cubes, 110 ml (1/2 tasse)
- Eau glacée, 150 ml (2/3 de tasse)
- Sirop d'érable, miel ou sucre 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) au goût

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et actionnez le bouton pour concasser par à-coups, servez immédiatement.

Cooler aux fraises et au vin blanc

Vous pourriez faire cette recette sans alcool en substituant le vin par de l'eau pétillante ou le soda de votre choix (genre Ginger Ale ou autres).

Ingrédients

- Glaçons, une dizaine

- Fraises du Québec lavées et équeutées, 225 ml (1 tasse)
- Jus de fruits au choix: ananas, fruits des champs, pommes, canneberges, entre 500 et 750 ml
- Vin blanc, 750 ml
- Liqueur au choix: de cassis, de pêches, d'orange (Grand Marnier), 45 ml (3 cuil. à soupe) (facultative)
- Sucre au goût (facultatif)

Préparation

Écrasez les fraises avec un peu de sucre (au goût), puis déposez-les dans un pichet (ou un bol à punch) avec le reste des ingrédients. Remuez et servez.

Thé vert glacé au gingembre et au citron

En plus d'être rafraichissante, cette boisson au gingembre est anti-nausée et elle facilite la digestion. Vous pourriez mettre quelques feuilles de menthe fraîches à infuser avec le thé. Donne 3 à 4 portions.

Ingrédients

- Thé vert, 1 sachet ou 15 ml (1 cuil. à soupe) de thé vert en vrac (dans une boule à thé)

- Eau, 1 litre (environ 4 tasses)
- Gingembre, 4 à 6 tranches minces (2mm)
- Jus de 1 citron
- Sirop d'érable, miel ou sucre au goût
- Glaçons pour le service

Préparation

Dans une casserole, amenez à ébullition les tranches de gingembre dans 2 tasses d'eau. Baissez l'intensité du feu et laissez mijoter à petits bouillons une dizaine de minutes. Enlevez la casserole du feu, retirez les tranches de gingembre, puis ajoutez le thé et laissez-le infuser de 3 à 5 minutes. (Après avoir retiré le sachet ou la boule à thé) Versez la préparation dans un pichet, ajoutez le jus de citron, 2 tasses d'eau glacée et sucrez au goût. Réfrigérez et servez froid avec ou sans glaçons.

Kir aux fraises

Vous pouvez utiliser des framboises ou les fruits de votre choix. En ajoutant du jus de fruit à cette recette (2 tasses ou 450 ml), vous obtiendrez un «cooler» au vin.

Ingrédients

- Fraises du Québec lavées et équeutées, 1 tasse (225 ml)
- Sirop d'érable, 60 ml (1/4 de tasse) ou sucre 30 ml (2 cuil. à soupe) ou plus au goût

- Vin blanc sec froid, 1 bouteille (750 ml)
- Zeste d'orange finement râpé, 5 ml (1 cuil. à thé) (facultatif)

Préparation

Écrasez les fraises avec le sucre à l'aide d'un pilon ou broyez-les dans le mélangeur. Mélangez tous les ingrédients. Servez avec des glaçons et une tranche d'orange (facultative).

Sangria

Comme pour la paëlla, il y a presque autant de versions de cette boisson qu'il y a d'espagnols. Certains y ajoutent du jus de fruits ou du sucre.

Ingrédients

- Glaçons, une dizaine
- Pomme en dés ou en fines tranches, 1
- Orange en tranches (demi-lunes), 1
- Citron en tranches, 1
- Eau minérale ou Ginger ale, 500 ml
- Vin rouge corsé (à l'origine Sangre de toro), 750 ml

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un pichet ou un bol à punch, remuez le tout et servez.

Bon apéro!

CLINIQUE PHYSIOTHÉRAPIE DES MONTS
2894 Curé-Labelle, bureau 101, Prévost
Tél. : 450-224-2322
www.physiodesmonts.com



Les chaussures minimalistes

Les chaussures minimalistes: de plus en plus populaires chez les coureurs, mais sont-elles pour tout le monde ?

Elles ont pour but de se rapprocher le plus possible du pied nu, tout en offrant une bonne adhérence au sol et une protection de la peau contre les lacerations et le froid. Elle doit être le plus léger et flexible possible avec une différence minimale de hauteur entre le talon et les orteils. Cela permet de ne pas limiter les réponses neurophysiologiques et proprioceptives naturelles du pied, ce qui permet au pied de bien sentir son environnement.

Avec la chaussure minimaliste la réception de chaque pas se fait avec le milieu ou l'avant du pied permettant de disperser les forces d'impact dans les muscles, les tendons, les ligaments et les os, prévenant ainsi les risques de blessure. À l'opposé, les chaussures plus conventionnelles diminuent la sensation du pied lors des impacts et incitent donc le coureur à atterrir directement sur le talon, entraînant des forces de 1,5 à 3 fois le poids du corps sur les articulations. Cette attaque du talon est prouvée comme étant l'une des causes principales de blessures des membres inférieurs lors de la course.

Il est toutefois important de comprendre que les chaussures minimalistes ne sont pas une solution idéale pour tous les coureurs. Un coureur sans douleur et sans histoire de blessures aux niveaux des membres inférieurs ou du dos n'a pas de raison de modifier sa manière de courir ni ses chaussures. Par contre, un coureur qui doit endurer des douleurs ou qui a subi des blessures en lien avec la course pourrait bénéficier grandement du changement vers une course «minimaliste».

Si un changement de type de chaussures vous intéresse, sachez que cela demande un entraînement progressif au nouveau type de course. Sachez aussi que nous offrons maintenant l'évaluation de la course à pied.

Jasmine Perreault, physiothérapeute



Pour ce début de saison estivale, je vous propose deux vins qui sortent des sentiers battus, des vins qui se démarquent par leur originalité et leur excellent rapport qualité/prix. Des vins aux saveurs différentes qui vous feront voyager tout en restant bien confortablement installé sur votre terrasse ou dans votre salon.



Tout d'abord de l'Italie, de la région de Basilicate, coincée au nord par les Pouilles, à l'ouest par la Campanie et au sud par la Calabre, cette région méconnue nous offre des vins rafraichissants et plein de soleil. Ce vin blanc issu de

Deux vins qui vous feront voyager

60% de greco et de 40% de fiano et titrant seulement 12% d'alcool est d'une belle couleur jaune pâle, limpide et brillante. Des arômes de pomme jaune (honey crisp), d'amande ainsi qu'une touche florale. En bouche, le vin est sec et frais, une légère rétro de pêche et une longueur très intéressante. Un parfait compa-

gnon pour l'apéritif ou fruits de mer nature! **Pipoli 2015, Basilicata (IGT) à 16,85 \$ (12884464).**

En rouge, un petit voyage au Liban, au Moyen-Orient. Le vignoble de Château Ksara est opération depuis 1857 dans la magnifique Vallée de la Bekaa, les cépages cultivés sont des cépages internationaux, donc contré lointaine, mais noms connus. Issu de cabernet sauvignon élevé en barriques neuves de chêne merrain, de syrah



et de cabernet franc élevé en cuves inox. La Réserve du Couvent 2013 est d'une couleur rubis franc, limpide et brillante, des arômes de fruits rouges, de caramel et d'épices. En bouche, le vin est sec et vif, les tanins sont présents, mais tout en souplesse, la texture ferme annonce un vin avec du caractère. La Réserve du Couvent conviendra parfaitement à vos brochettes de viandes rouges, un couscous royal ou un assortiment de saucisses relevées. **Réserve du Couvent 2013 de Château Ksara, Vallée de la Bekka (Liban) à 15,75 \$ (443721)**

MANON CHALIFOUX – SOMMELIÈRE ET CONSEILLÈRE EN VINS