

Gare de Shawbridge

La gare de Shawbridge (Prévost) alors que le Canadien Pacifique desservait la voie de Montréal à Mont-Laurier, devenu par la suite le Parc linéaire du p'tit train du Nord.

Carte originale : collection privée de l'auteur



AVEC ODETTE MORIN

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

Les vinaigrettes

Les bonnes laitues locales doivent bientôt arriver sur les étales du marché, alors préparons-nous à les accueillir!

Une bonne vinaigrette, c'est tout simplement un petit enrobage qui rehausse le goût d'une salade en plus de la lubrifier pour l'aider à descendre. Son secret réside dans le choix et le dosage des ingrédients. L'équilibre entre l'acidité, l'amertume, le sucré et le salé est le but à atteindre, en tenant

compte des légumes ou des fruits présents dans la salade. On peut omettre de sucrer une vinaigrette destinée à une salade contenant des fruits très sucrés, tandis que dans celle qui contient des légumes amers, on peut s'en permettre un peu plus. Il s'agit de choisir des ingrédients

sains et de bien doser ceux qui le sont moins. On a besoin d'une petite quantité d'une bonne huile ou l'on opte pour un mélange ex. : huile d'olive et huile de sésame ou encore, huile de pépin de raisin et huile de noix, etc. Les recettes traditionnelles (cuisine française) demandent souvent une grande quantité d'huile. Je préfère en mettre à parts égales ou 2/3 de vinaigre et 1/3 d'huile. Pour l'acidité, il y a le vinaigre et les jus d'agrumes. Seuls, ils peuvent s'avérer trop forts, la solution : les allonger avec du jus de fruits (pommes, ananas, oranges, etc.) ou simplement avec de l'eau. Sans être amateur de vinaigrettes sucrées, en ajoutant ne serait-ce qu'une pointe de sucre à la plupart des vinaigrettes, on neutralise une partie de l'acidité tout en établissant un certain équilibre entre les saveurs. Quand on parle de sucre, on parle aussi de miel et de sirop d'érable. Finalement, une soixantaine de millilitres (1/4 de tasse) de vinaigrette bien relevée suffit à rehausser le goût d'une salade pour 6 personnes. À force de faire des expériences, on vient à trouver le dosage d'ingrédients qui convient à nos goûts et sur lequel on peut se baser pour faire toutes sortes de variantes.

Vinaigrette minute

Voici ma vinaigrette de prédilection. C'est de loin ma préférée, car elle va avec tout et elle se prépare en moins de 2 minutes (1 minute 32 secondes!). On peut remplacer la moitié du vinaigre par du jus de pomme ou d'orange. Cette recette donne assez de vinaigrette pour assaisonner une salade de 4 à 6 portions. On peut y ajouter une petite gousse d'ail râpé.

Ingrédients

- Vinaigre balsamique blanc (ou de riz), 30 ml (2 cuil. à soupe)*
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Moutarde de Meaux (à l'ancienne) ou de Dijon, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sirop d'érable ou miel, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût

*On obtient une vinaigrette au citron en remplaçant le vinaigre par 15 ml de jus de citron et 15 ml d'eau et en augmentant l'apport sucré au goût.

Préparation

Mélangez tous les ingrédients et incorporez à la salade juste avant de servir.

Les vinaigrettes «minute» et «au citron» peuvent servir de base à d'autres vinaigrettes, en voici quelques exemples :

- À la framboise : ajoutez une poignée de framboises écrasées et augmentez la quantité de sirop (miel ou sucre) si les fruits sont très acides.
- À la mangue : ajoutez environ 60 ml (1/4 de tasse) de purée de mangue.
- Piquante aux poivrons rôtis : ajoutez 60 ml (1/4 de tasse) de purée de poivrons rouges rôtis et 3 à 5 ml (1/2 à 1 cuil. à thé) de sauce

piquante ou de flocons de piments.

- Au feta et à l'origan : ajoutez 15 ml (1 cuil. à soupe) de feta pilé et 3 ml (1/2 cuil. à thé) d'origan séché.
- Avocat et wasabi : prenez la vinaigrette au citron et ajoutez-y 1/2 avocat en purée ainsi que du wasabi (de 3 à 5 ml soit 1/2 à 1 cuil. à thé) selon votre seuil de tolérance.

Vinaigrette César au yogourt

À part la salade César, elle se prête bien aux salades repas contenant des œufs durs, du thon comme la salade niçoise.

Ingrédients


- Ail râpé, 1 gousse
- Moutarde de Meaux ou de Dijon, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sirop d'érable, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sel et poivre
- Mayonnaise, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Vinaigre de vin ou balsamique blanc (ou de riz), 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Yogourt nature de type grec ou Méditerranée, 112 ml (1/2 tasse)
- Jus de fruit (pomme ou orange) ou eau, 1 à 3 cuil. à soupe (pour qu'elle ne soit pas trop épaisse)
- Herbes fraîches hachées finement, 15 ml (1 cuil. à soupe) au choix (facultatif)

Préparation

Pour éviter la formation de grumeaux, mélangez les ingrédients dans l'ordre de la recette, soit en commençant par l'ail, la moutarde, le sirop et ainsi de suite. Incorporez la vinaigrette à la salade juste avant de servir.

Bon appétit!





Pauline Julien, intime et politique

CLAUDETTE CHAYER — **Le Ciné-Club de Prévost présentera vendredi 31 mai le film *Pauline Julien, intime et politique* en présence de la réalisatrice Pascale Ferland.**

Suivant un minutieux choix d'extraits d'entrevues, de spectacles et de photos, puisés à même un colossal et riche fonds d'archives, Pauline Julien, intime et politique nous entraîne dans le sillage de cette femme résolument libre et engagée, figure emblématique de la chanson et d'une époque charnière de l'histoire du Québec.

Rappelons que le film est une production de l'ONF et qu'il sera présenté le à la Salle Saint-François-Xavier ce **vendredi 31 mai, à 19h30.**

La projection se tiendra à la salle Saint-François-Xavier, au 994, rue principale, à Prévost. Le prix d'entrée est de 5\$ pour les membres, 7\$ non membres.

