

CONCOURS DÉFI

DIVERTISSEMENT ÉDUCATIF FAIT POUR LES JEUNES ET INTERDIT AUX ADULTES

Odette Morin

Amusez-vous et courez la chance de gagner, tous les mois, une carte-cadeau d'une valeur de 30 \$ à la librairie Renaud-Bray en participant au concours DÉFI.

Charade

- Mon premier : la capitale de l'Italie.
- Mon deuxième : la partie d'une tasse que l'on tient dans la main.

- Mon troisième : pas aujourd'hui ni demain, mais la journée qui précède.
- Mon tout : une femme qui est l'auteur d'œuvres littéraires.

À la recherche du mot perdu

Placez dans la case appropriée, la première lettre de la réponse de chaque énigme, vous obtiendrez ainsi le mot recherché.



- 1 - Précédé de « heavy », c'est un style musical.
- 2 - Celle de l'érable à sucre est grise et parfois très rugueuse.

- 3 - Sport qui consiste à se renvoyer une balle (duveteuse) par-dessus un filet.
- 4 - Sert à convertir en électricité l'énergie générée par le vent.

- 5 - Doigt de pied.

Mot recherché - Dans les médias, elle prévoit le temps qu'il fera.

Qui suis-je?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

- 1 - Je suis un État (pays) d'Asie centrale situé entre la Russie et la Chine.
- 2 - J'ai un climat très aride avec des hivers très rigoureux.
- 3 - Ma monnaie est le « tugrik » et ma capitale est Oulan-Bator.

COUPON-REPONSE

CONCOURS DÉFI Septembre 2019

Charade

À la recherche du mot perdu

Qui suis-je?

Nom _____
Ville _____
Âge _____ Tél. _____

Vous avez jusqu'au 8 du mois suivant la parution du journal pour déposer votre coupon-réponse dans la boîte du concours DÉFI à la bibliothèque Jean-Charles Desroches de Prévost au 2945, boul. du Curé-Labelle; ou postez-le aux Éditions Prévostaises, concours DÉFI, C.P. 603, Prévost, Qc., JOR 1T0 ou par courriel defi@journaldescitoyens.ca.

Le gagnant sera choisi au hasard parmi tous ceux qui auront eu les bonnes réponses et verra son nom et sa photo publiés dans le journal suivant. Toutes les réponses y seront aussi publiées. Le concours est ouvert à tous les jeunes (18 ans et moins) des municipalités desservies par le *Journal*, c'est-à-dire : Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs. Nous acceptons un coupon-réponse par personne, et les fac-similés sont acceptés.

La gagnante du DÉFI d'août est Mathilde Fortier, 8 ans de Sainte-Anne-des-Lacs



RÉPONSES DE AOÛT 2019

CHARADE :
Veau - K - Bulle - Air = Vocabulaire

MOT RECHERCHÉ : 1 2 3 4 5
F O R E T

- 1 - Feuilles
- 2 - Orange
- 3 - Rivière
- 4 - Été
- 5 - Tente

Qui suis-je? L'île d'Anticosti

À la recherche du mot perdu

1 2 3 4 5 6
G U E R R E

- 1- Gerber
- 2- Usuraires
- 3- Émancipation
- 4- Révolution
- 5- Réac (réactionnaire)
- 6- États

1 2 3 4 5 6
É T O I L E

- 1- Étincelle
- 2- Terre
- 3- Ourse
- 4- Icare
- 5- Lune
- 6- Everest

Mots croisés - Odette Morin



AVEC ODETTE MORIN

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

Les feuilles de chou farcies



Est-ce par un coup de nostalgie ou par pure gourmandise qu'il m'est venu une envie irrésistible de manger des feuilles de chou farcies? Je dirais les deux, mais le beau petit chou de Savoie qui me regardait chaque fois que j'ouvrais le frigo y est sans doute pour quelque chose!

Feuilles de chou farcies, cigares au chou, rouleaux de chou, peu importe le nom que l'on peut lui donner, ce mets savoureux et réconfortant fait le bonheur des vrais amateurs de chou depuis très longtemps un peu partout dans le monde. Chez nous, lorsque j'étais enfant, c'était sans contredit le plat le plus populaire! Ma mère faisait la recette de madame Shabinsky, une femme juive polonaise polyglotte, au français impeccable qui passait ses étés à Prévost et avec laquelle elle (ma mère) s'était liée d'amitié. À la maison, on nommait cette recette « Alice kiss », ce qui était une déformation de son nom juif « holishkes ». Ce mets dont des versions proviennent du Moyen-Orient, d'autres d'Europe de l'Est est consommé notamment pour la « Souccot » un genre de festival qui équivaut à l'Action de grâce. Aujourd'hui, je vous suggère ma recette personnelle qui ressemble beaucoup à celle de ma mère et dans laquelle les raisins secs sont obligatoires!

N.B. Une excellente version végétarienne de cette recette peut être faite en remplaçant la viande par des lentilles cuites, en ajoutant un peu de farine (30 ml soit 2 cuil. à soupe) à la farce afin de mieux la lier et en assaisonnant avec de la sauce soya japonaise plutôt qu'avec du sel.

Feuilles de chou farcies (Holishkes)

(pour 4 ou 8 portions)

On peut utiliser du chou d'été ou de Savoie, car leurs feuilles sont facilement détachables. Le chou d'hiver plus dense est plus long à préparer, car il faut le faire bouillir ou le passer à la vapeur pour que ses feuilles se détachent sans se déchirer. On doit d'abord extraire le « trognon » (à

l'aide d'un couteau d'office). J'ai choisi le chou de Savoie, mais on peut aussi utiliser des feuilles de kale (blanchies) ou des feuilles (non blanchies) de betteraves, de bettes à carde et même de laitue!

Ingrédients

- Feuilles de chou de Savoie, 8
- Passez les feuilles de chou (ou de kale) à la vapeur une dizaine de minutes ou faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient bien ramollies. Ensuite, mettez-les dans un bol d'eau glacée. Épongez-les, puis enlevez la partie coriace (au moins le tiers) de la grosse nervure centrale en pratiquant une incision de chaque côté de celle-ci.
- Farce - La recette originale demande (110 ml soit 1/2 tasse) de riz cru, mais il faut d'abord le faire tremper dans de l'eau pendant une trentaine de minutes et ensuite bien l'égoutter. De cette façon, la cuisson est presque deux fois plus longue. La sauce doit être un peu plus abondante et pas trop épaisse. Pour moi, un reste de riz cuit est idéal!

- Viande hachée au choix (bœuf, veau, porc, etc.), 454 g (1 lb)
- Riz cuit, 225 ml (1 tasse)
- Oignon (ou poireau) haché très finement, 170 ml (3/4 de tasse)
- Ail, 3 gousses hachées
- Œuf, 1
- Moutarde de Dijon, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Ketchup ou sauce BBQ, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Épices en mélange (mélange cajun, garam masala ou poudre de cari), 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sel, environ 3 ml (1/2 cuil. à thé)
- Poivre

Préparation -

Mélangez tous les ingrédients à la main. Divisez le mélange de viande en 8 portions, puis donnez-leur la forme de boulettes oblongues. Façonnez des rouleaux en déposant une boulette au centre de chaque feuille de chou, puis rabattez (par-dessus) les deux parties de feuilles qui se trouvaient de chaque côté de la nervure. Repliez les côtés de la feuille vers le centre et roulez le tout vers le haut pour obtenir une forme cylindrique.

Sauce - Les sauces de certaines recettes ont un goût aigre-doux assez prononcé. Pour arriver à ce résultat, on peut y ajouter le jus d'un demi-citron et doubler la quantité de sucre.

Ingrédients

- Oignon ou poireau haché très finement, 110 ml (1/2 tasse)
- Raisins secs, environ 110 ml (1/2 tasse)
- Tomates concassées en conserve, 1/2 boîte soit environ 400 ml
- Coulis (ou sauce) de tomate, 225 ml (1 tasse) additionné de 15 ml (1 cuil. à soupe) de sucre (ou 30 ml de sirop d'érable)
- Épices en mélange (au choix), 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût
- Thym frais, 2 branches (ou 3 ml de thym séché)

Mélangez tous les ingrédients.

Assemblage - Versez une ou deux louches de sauce au fond d'un plat à gratin. (Ici, vous pourriez mettre le reste du chou haché finement.) Déposez-y les rouleaux, face lisse vers le haut. Versez le reste de la sauce sur les rouleaux, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium (à moins d'utiliser une cocotte avec couvercle) et mettez le tout dans le four à 400 °F pendant 20 minutes. Baissez la température à 350 °F et poursuivez la cuisson pendant au moins 40 minutes voire 1 heure. Sortez le plat du four et laissez-le reposer pendant une vingtaine de minutes avant de servir.

Bon appétit!



Johann Plourde - Pour le mois de septembre, je vous propose une IPA américaine houblonnée à froid. Question de finir l'été sur une note bien ensoleillée!

Une IPA avant la fin de l'été

Côté Canal de la Microbrasserie Les 4 Origines est une bière faible en alcool, 4,2 %, mais forte en goût. Partageons quelques explications à ce sujet... Le terme « houblonnée à froid » vient d'une technique coloniale qui consistait à ajouter du houblon dans la bière déjà fermentée dans le but d'allonger sa conservation. Aujourd'hui, ce procédé s'effectue non seulement par un ajout de houblon, mais aussi, d'épices, de fruits séchés, de café et même de thé!

Cette microbrasserie qui n'a pris naissance qu'en 2018, porte bien son nom, Les 4 Origines ont un logos bien représentatifs de ce qu'ils représentent, pour définir 4 piliers : communauté, éducation, collaboration et in-

novation ! Leur philosophie, bien au-delà de créer une évolution et prolongation du goût, est aussi de démontrer l'unicité brassicole de Montréal. Tous les produits utilisés sont locaux ! Génial non ?

Situé juste à côté du Canal Lachine, offrant une vue magnifique sur cette ville, cette IPA a une couleur persistante et un parfum d'agrumes tropicaux qui habitera votre palais avec beaucoup de prestance. Une mousse bien garnie et qui reste, des bulles éclatantes, elle se veut rassembleuse et conviviale. S'accordant en simplicité avec le « cracker » d'après midi, mais aussi, d'une salade de riz froide, d'omble chevalier à la coriandre et verdure mixte. Nul besoin de



nourriture trop chargée, simplement la servir à sa juste température et le tour est joué !

L'aventure *Les 4 Origines* a débuté lors d'une conversation entre deux amis ! Un pari... Qui fera la meilleure bière ? Michael D'Ornellas en est le cofondateur et président. Bien entouré de son équipe Keegan Kelertas, Benjamin Somers et de leur brasseur principal Braden Richards. *Côté Canal* disponible en épicerie à 3,99 \$ (473 ml). - Santé!