

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** - Dans le nom d'une course de Formule-1 : le Grand...
- **Mon deuxième** - Liquide essentiel à la vie.

- **Mon troisième** - Céréale cultivée dans des champs inondés en Asie.
- **Mon quatrième** - Elle est située entre Mars et Vénus.
- **Mon tout** - qualifie ce qui doit passer en premier de tout.

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 - Jeu de stratégie dans lequel il y a une reine, un roi, un fou, etc.
- 2 - Animal de la ferme que l'on appelle

- aussi « cochon ».
- 3 - Étendue de terre entourée d'eau.
 - 4 - Il jappe et l'on dit que c'est le meilleur ami de l'homme.
 - 5 - Point cardinal où se lève le Soleil.

Mot recherché - Substance aromatique utilisée en cuisine.

Qui suis-je?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

- 1 - Je suis un État (pays) d'Europe qui compte plus de 7 millions d'habitants.
- 2 - Ici, il y a 4 langues officielles : l'allemand, le français, l'italien et le romanche.
- 3 - La chaîne des Alpes occupe 60 % de mon territoire et ma capitale est Berne.

COUPON-REPONSE

CONCOURS **DÉFI** Janvier 2020

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 Prévotoises, concours DÉFI, C.P. 603, Prévost, Qc., J0R 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.



Le gagnant du DÉFI de décembre est Christophe Malette, 14 ans de Prévost.

RÉPONSES DE DÉCEMBRE 2019

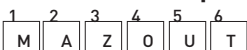
CHARADE :
Fesse - Tea - Vie - Thé = Festivités

MOT RECHERCHÉ : 1 2 3 4 5
L U T I N

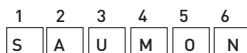
- 1 - Lactée
- 2 - Usine
- 3 - Traineau
- 4 - Igloo
- 5 - Neige

Qui suis-je? L'Antarctique.

À la recherche du mot perdu



- 1 - Mèche
- 2 - Acide
- 3 - Zéro
- 4 - Oignon
- 5 - Urne
- 6 - Thermomètre



- 1 - Sel
- 2 - Avocat
- 3 - Ustensiles
- 4 - Magret
- 5 - Œufs
- 6 - Noisette

Mots croisés - Odette Morin



AVEC ODETTE MORIN

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

L'héritage autochtone

Aujourd'hui, la provenance des denrées alimentaires nous préoccupe, mais connaissons-nous leur origine dans l'histoire? Ces fruits, légumes et céréales ne sont pourtant pas apparus tels quels du jour au lendemain. La plupart des aliments que nous mangeons ont été, au court d'un long processus de domestication, sélectionnés, améliorés au fil du temps par les peuples autochtones de notre belle planète bleue. Un travail long et acharné, un chemin parsemé d'embûches, des résultats remarquables qui méritent toute notre admiration et notre gratitude!

Un grand nombre de plantes potagères que nous utilisons quotidiennement sont originaires d'Amérique (surtout Centrale et du Sud), leur culture s'est rapidement propagée vers le nord aussi loin que la vallée du Saint-Laurent. Certaines ont d'abord été introduites en Europe par les Espagnols au XVI^e siècles, avant de parvenir jusqu'à nous. La pomme de terre, par exemple, originaire d'Amérique du Sud, est arrivée ici avec les Anglais bien après le début de la colonie, alors que sous le règne français, le pain constituait l'aliment de base des colons. Notre chère patate aurait été domestiquée dans la région du lac Titicaca (au Pérou et en Bolivie) il y a de cela au moins 7000 ans.

La tomate, originaire de l'Amérique du Sud, a d'abord été cultivée par les autochtones du Mexique il y a plus de 2000 ans. Ce n'est qu'au tournant du XIX^e (en Louisiane), voire du XX^e siècle, que la tomate, ramenée par les Européens sera adoptée par les Américains du Nord. Pour leur part, les piments (piquants) et les poivrons (piments doux) proviendraient de la même plante. Le piment sauvage, originaire de Bolivie serait, après de fastidieux travaux de sélection, à l'origine de toutes les variétés que nous connais-

sons aujourd'hui, du piment oiseau au gros poivron à quatre lobes. Des découvertes archéologiques portent à croire que la culture des piments aurait débuté il y a 7000 voire 9000 ans.

La courge, originaire de l'Amérique Centrale et du Sud a fait l'objet d'un long travail de sélection par les Autochtones de ces régions. On croit que cette domestication aurait débuté il y a de cela de 5000 à 15000 ans, selon les espèces. La culture du maïs aurait commencé au sud-ouest du Mexique il y a plus de 9000 ans. Jacques Cartier rapporta en 1535 que Hochelaga (Montréal) était entouré de champs de maïs. La domestication des haricots aurait débuté il y a aussi longtemps que 7000 ans avant J.-C. au Pérou. La zone mésoaméricaine (du Mexique jusqu'à Panama) semble avoir été le principal centre de diffusion des haricots, de même que du trio des « trois sœurs » qui consiste à semer ensemble des haricots, des courges et du maïs. Cette méthode de culture s'est propagée vers le nord et a été adoptée notamment par les Iroquoiens du Saint-Laurent.

Les Iroquoiens, plutôt sédentaires, cultivaient la terre et se nourrissaient à 75 % de végétaux, en particulier de maïs. Les Algonquiens, étant plus au nord, vivaient surtout

de chasse, de pêche et de cueillette, ils cultivaient peu en raison du climat plus froid et de leur mode de vie semi-nomade. Les Autochtones ont découvert les secrets de la sève d'érable et élaboré son fameux sirop. Les bleuets, les amélanches, les canneberges, raisins sauvages et autres petits fruits ont toujours été au menu des Autochtones, on les séchait pour les garder en réserve pour l'hiver. Les noix et noisettes faisaient partie de leur circuit de cueillette. On consommait les bulbes de l'ail des bois, de même que son feuillage. On cueillait aussi le cresson d'eau, l'oseille des bois, les cœurs de tiges de quenouilles, les feuilles de moutarde sauvage, certaines racines, etc. On utilisait la cendre de tussilage comme succédané du sel.

Le gibier, le poisson, les champignons, les herbes et les épices boréales s'ajoutent aux produits déjà mentionnés. Pemmican, sagamité, succotash et bannique sont parmi les préparations les plus connues élaborées par les Premières Nations. De nos jours, des chefs autochtones de grand talent perpétuent et renouvellent avec brio la cuisine de leurs ancêtres.

Velouté de maïs

Ce potage savoureux provient du répertoire de recette de ma sœur Louison, qui est un cordon bleu accompli selon tous ceux qui ont eu le plaisir de s'asseoir à sa table. De l'aneth est ajouté à la recette originale.

Ingrédients

- Maïs en épi cuit et égrainé, 4 épis (entre 1 et 2 tasses) ou une conserve de 540 ml
- Pomme de terre, 1 grosse en dés (ou 1 1/2 tasse de dés de courge Buttercup)
- Oignon, 1 moyen haché
- Ail, 1 ou 2 gousses hachées
- Bouillon de volaille ou de légumes, 6 à 8 tasses (selon la consistance désirée)
- Lait tiède, 1 tasse ou plus
- Herbes fraîches, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) d'un mélange moitié persil et autre herbe au choix (aneth, cerfeuil, estragon, vous pourriez mettre une branche de thym en début de cuisson)
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail, ajoutez les dés de pomme de terre. Versez assez de bouillon pour couvrir et laissez mijoter une quinzaine de minutes ou jusqu'à cuisson des pommes de terre. Ajoutez les grains de maïs et passez le tout au mélangeur à main (ou au mélangeur), ajoutez du bouillon afin d'obtenir une belle consistance encore un peu épaisse. Ajoutez le lait, les fines herbes, assaisonnez et servez.

Bon appétit!

