

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** - Le meuble principal d'une chambre à coucher.
- **Mon deuxième** - Il est situé au centre du visage.

- **Mon troisième** - Le mélange d'azote et d'oxygène qui entre dans mon deuxième.
- **Mon tout** - Qui a l'aspect d'une ligne tout comme un parc bien de chez nous.

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 - Groupe de trois musiciens.
- 2 - Pièce la plus importante du jeu

d'échecs.

- 3 - Transformation d'un liquide en vapeur.
- 4 - C'est soixante secondes.
- 5 - Os de poisson.

Mot recherché - Le maïs, le bonsaï et Noël en ont un.

Qui suis-je?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

- 1 - République fédérale, j'occupe la moitié de la superficie de l'Amérique du Sud.
- 2 - Dans les secteurs urbains, il y a des bidonvilles que l'on appelle ici « favelas ».
- 3 - Au sud-est, dans une grande ville portuaire, se tient chaque année un très célèbre carnaval.

COUPON-REPONSE

CONCOURS DÉFI Février 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 janvier est Zachary Charest, 8 1/2 ans de Prévost.



RÉPONSES DE JANVIER 2020

CHARADE:

Prix - Eau - Riz - Terre = Prioritaire

MOT RECHERCHÉ: J 2 3 4 5
E P I C E

- 1 - Échecs
- 2 - Porc
- 3 - Île
- 4 - Chien
- 5 - Est

Qui suis-je? La Suisse

À la recherche du mot perdu

1 2 3 4 5 6
H A L L E Y

- 1 - Haie
- 2 - Atlas
- 3 - Lama
- 4 - Loupe
- 5 - Espadon
- 6 - Yen

1 2 3 4 5 6
P E N S É E

- 1 - Pêche
- 2 - Endive
- 3 - Néon
- 4 - Scorpion
- 5 - Écouter
- 6 - Élan

Mots croisés - Odette Morin



AVEC ODETTE MORIN

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

Les zingibéracées

La famille de plantes tropicales des zingibéracées compte plus de 700 espèces. Ses membres les plus illustres sont le gingembre (*Zingiber officinalis*), le curcuma (*Curcuma longa*), le galanga (*Alpinia galanga*). On les trouve sous forme de rhizomes ramifiés frais, séchés ou en poudre.

Ce n'est pas d'hier qu'on les consomme, soit pour leurs qualités gustatives, curatives et pour prévenir les maladies. Ils contiennent des molécules anti-inflammatoires, anticancéreuses et antimicrobiennes. Ils favorisent l'apoptose (autodestruction) des cellules cancéreuses et empêchent la vascularisation des tumeurs.

Depuis l'augmentation de la popularité du curcuma, on en trouve parfois au supermarché, sinon chez Bourrassa ou chez Rachelle-Béry. Pour dénicher du galanga frais, on doit se rendre dans une épicerie asiatique. Tous ces rhizomes se conservent très bien au congélateur (pelés ou non, dans un sac à congélation) où ils gardent un maximum de saveur. Vous pouvez râper la quantité dont vous avez besoin, sans les décongeler, en utilisant une râpe microplane.

Le gingembre est un puissant anti-émétique (contre les vomissements et la nausée). Il est d'une efficacité avérée contre la cinétose (maladie des transports, mal de mer) et il aiderait à prévenir les nausées chez les femmes enceintes. Ses effets anti-inflammatoires sont tels, que les patients atteints d'arthrite rhumatoïde qui en consomment (gingembre) quotidiennement voient leur douleur diminuer considérablement. Le gingembre râpé ou haché très finement s'ajoute aux soupes, sauces, sautés de légumes. Le mélange ail/gingembre/piment et fines herbes leur donne un goût irrésistible. De plus, il est un élément indispensable dans la préparation de la pâte de cari. Moulu ou frais, il entre dans la composition de plusieurs desserts.

Le terme curcuma proviendrait du nom arabe du safran *kourkoun*, car on l'appelle parfois « safran des Indes ». La racine de curcuma est plus fine que celle du gingembre (environ 1 cm de diamètre). La couleur de sa peau varie entre le beige et le brun roux et sa chair arbore une couleur orange très intense. Le curcuma est depuis longtemps utilisé comme teinture, de là la belle couleur safranée des toges des moines bouddhistes. Alors, attention! Car il tache, non seulement les doigts, mais aussi les vêtements. Le curcuma (comme le gingembre) est omniprésent non seulement dans la cuisine indienne, mais aussi dans sa médecine traditionnelle. Il constitue jusqu'à 30 % du mélange d'épices et de condiments qui sert à faire le cari (ou curry). Les Indiens consomment en moyenne 1,5 à 2 grammes de curcuma par jour et d'après plusieurs chercheurs, cela expliquerait le fait que, jusqu'à très récemment, l'Inde avait le plus bas taux mondial de maladie d'Alzheimer et de cancer en général. Hélas, l'arrivée des chaînes de restauration rapide et l'occidentalisation du mode de vie des Indiens est en train de changer cela. Le curcuma est liposoluble, donc il a besoin d'un peu de gras pour développer

tout son potentiel. Le poivre noir ainsi que le galanga augmentent de façon très importante son absorption. Le curcuma frais s'utilise râpé ou haché et à l'instar du safran, il colore en jaune les aliments auxquels on l'ajoute. Vous pouvez l'ajouter au riz, au couscous, etc.

Le galanga est utilisé dans les cuisines de l'Asie du Sud-Est, notamment au Cambodge, au Laos et en Thaïlande. Ce rhizome ressemble un peu au gingembre, mais sa peau est blanchâtre et parfois marquée d'anneaux allant du rose au brun. Son goût est très subtil, il comporte des notes citronnées, camphrées et une légère odeur de sapin. Le galanga possède de puissantes propriétés antivirales, particulièrement contre les virus 1 et 2 de l'herpès, son effet serait égal aux médicaments existants, mais sans les effets secondaires. Il aurait de grands pouvoirs cicatrisants et empêcherait de méchantes enzymes de s'attaquer aux tissus conjonctifs (tendons, etc.). Le galanga (comme le gingembre) a de multiples effets bénéfiques sur tout le système digestif, entre autres celui d'aider à éliminer la bile.

Décoction de gingembre

En plus de prévenir et de guérir la nausée, cette décoction serait bonne contre la migraine, la congestion due au rhume, les problèmes digestifs, les lendemains de veilles, etc. Pour préserver les huiles essentielles du gingembre, on couvre la casserole, car ces huiles sont très volatiles. Une fois la décoction complétée, vous pouvez y faire infuser du thé vert, y ajouter du jus de citron (1/2), du miel ou du sirop d'érable.

Ingrédients

- Gingembre, une dizaine de tranches minces (un bout de 2 par 2 cm)
- Eau froide, 560 ml (2 1/2 tasses)

Préparation

Amenez l'eau et le gingembre à ébullition, baissez le feu à moyen faible, couvrez et laissez mijoter le tout pendant 8 à 10 minutes.

Pâte de cari maison

Cette pâte s'utilise dans les plats inspirés des fameux « caris » indiens ou thaïlandais. Dans les soupes comme le « dhal » (soupe aux lentilles) ou les potages à la courge, etc. Pour mariner le tofu, les viandes en lui ajoutant du jus de citron ou du vinaigre, ainsi qu'un peu d'huile au choix. Dans les recettes de « tandoori » (pour mariner les viandes) en lui ajoutant 5 ml de paprika et 110 ml (1/2 tasse) de yogourt nature. Dans les sauces comme les chutneys, les sauces BBQ, les sauces piquantes et les ketchups maison. Et dans plein d'autres recettes que vous pouvez inventer ou adapter, dont plusieurs plats cuits à la mijoteuse.

Ingrédients

- Oignon, 1/2 petit, soit 45 ml (3 cuil. à soupe)



- Ail, 3 à 5 gousses, soit 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Gingembre, 1 morceau de 2 x 1 cm, soit 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Curcuma frais, 1 morceau de 2 x 1 cm, soit 15 ml
- Piments forts « chili thaï » (cayennes ou autres), 5 piments thaïs, soit environ 15 ml
- Épices aux choix, 5 ml (1 cuil. à thé): graines moulues de cumin, de coriandre, de fenouil, de moutarde, etc., ou un mélange comme le garam masala (facultatifs)

Préparation

Râpez, hachez très finement ou broyez tous les ingrédients et mélangez le tout. Le mélange est prêt à utiliser et vous pouvez le conserver au frigo pendant 3 ou 4 jours. Vous pourriez doubler la recette et congeler le mélange dans un moule à glaçons, puis conserver les cubes dans un contenant étanche pendant 3 mois.

Chutney épicé aux fruits et au gingembre

Pour accompagner toutes sortes de petits beignets ou chaussons. Des samoussas aux empanadas, en passant par les pâtes impériaux, les dim sum et les pierogis. Une véritable explosion de saveur en bouche! Très bon aussi avec les viandes grillées ou rôties. Le choix des fruits dépend de ce que vous avez sous la main. Personnellement, j'ai utilisé 2 tasses d'ananas frais (que je vous recommande particulièrement), 1 petite mangue et une dizaine d'abricots séchés taillés en petits dés. Une fois cuite, vous pouvez passer la préparation au mélangeur pour en faire une sauce soyeuse.

Ingrédients

- Fruits au choix, 675 ml (3 tasses) en petits dés (ananas, mangues, pêches, abricots, pommes, raisins secs)
- Oignon, 1 petit haché finement
- Poivron rouge, 1/2 en petits dés
- Céleri, 1 branche en petits dés
- Gingembre et ail, râpés ou hachés finement 15 à 20 ml (1 grosse cuil. à soupe) de chacun
- Piment fort ou sauce piquante, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sucre, 75 ml (1/3 de tasse)
- Vinaigre de riz (ou autre), 75 ml (1/3 de tasse)
- Sel, 3 à 5 ml (1/2 à 1 cuil. à thé)
- Poivre frais moulu (pour donner de la vigueur au curcuma)
- Épices en mélange, 5 à 10 ml (garam masala, poudre de cari ou curcuma)
- Eau ou jus de fruits, environ 75 ml (1/3 de tasse) au besoin

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans une petite casserole et amenez le tout à ébullition à feu moyen. Réduisez l'intensité du feu au minimum et laissez mijoter, en remuant de temps en temps pendant 15 à 20 minutes. Si le mélange vous semble épais au point de coller à la casserole, ajoutez-y un peu d'eau ou de jus de fruits.

Bon appétit!