

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 mouvement qui consiste à mettre un pied devant l'autre pour se déplacer.
Mon deuxième - Un petit rongeur

nuisible qui vit parfois dans les égouts.
Mon troisième - Précipitation sous forme de gouttes.
Mon tout - Il aide à nous garder au sec.

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 - C'est le concours auquel je suis en train de participer.

2 - J'y vais pour m'instruire.
3 - Elle peut être à mâcher ou à effacer.
4 - C'est le contraire d'un ami.
5 - Elle pousse sur les moutons.

Mot recherché - Fonte des neiges, des glaces.

Qui suis-je?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

- 1 - Je suis une partie du Canada située entre les Territoires du Nord-Ouest et l'Alaska.
- 2 - Ici se trouve la plus haute montagne du Canada, le mont Logan qui culmine à 5,959 mètres.
- 3 - Je compte plus de 38,000 habitants dont les 2 tiers vivent à Whitehorse, ma capitale.

COUPON-REPONSE

CONCOURS DÉFI Mars 2020

Charade

À la recherche du mot perdu

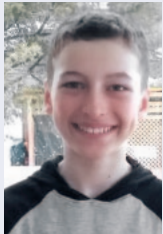
Qui suis-je?

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 Prévostaises, 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 février est Louis Bouffard, 12 ans de Prévost.



RÉPONSES DE FÉVRIER 2020

CHARADE :

Lit - Nez - Air = Linéaire

MOT RECHERCHÉ : 1 2 3 4 5
T R E M A

- 1 - Trio
- 2 - Roi
- 3 - Évaporation
- 4 - Minute
- 5 - Arête

Qui suis-je? Le Brésil

À la recherche du mot perdu

1 S 2 É 3 I 4 S 5 M 6 E

- 1 - Solo
- 2 - Évén
- 3 - Isoleur
- 4 - Sol
- 5 - Météo
- 6 - Euros

1 I 2 S 3 O 4 L 5 E 6 R

- 1 - Iris
- 2 - Sourd
- 3 - Orage
- 4 - Logo
- 5 - Épée
- 6 - Requins

Mots croisés - Odette Morin



AVEC ODETTE MORIN

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

Les algues

La saveur des algues, c'est la saveur de la mer. Une saveur qui s'approprie pour les montagnards non-initiés. Pour plusieurs, les sushis ont ouvert la porte du monde des algues, un monde fascinant rempli de saveur et de nutriments, dont certains se trouvent rarement en aussi grande concentration. À la maison, c'était d'abord pour leur goût que nous en consommions, mais quand j'ai appris que les algues wakamé (nos préférées) contenaient environ 10 fois plus de calcium que le lait, je suis presque tombée en bas de ma chaise!

À part le calcium, elles renferment de l'iode, du fer, du sodium, du potassium et une variété d'oligo-éléments. Des vitamines dont les C, B9, K ainsi qu'une très haute teneur en bêta-carotène, un pigment végétal précurseur de la vitamine A. Elles renferment aussi des protéines et des acides aminés, ainsi que des fibres. Plusieurs variétés d'algues contiennent des oméga-3 à longue chaîne (comme dans les poissons gras). On y trouve aussi des composés anticancéreux qui expliqueraient l'écart important de l'incidence (du taux) de cancer entre le Japon (la malbouffe est en train de changer la donne) et les pays occidentaux. Au Japon, on consomme près de 2 kg d'algues par personne par année.

S'il est vrai que les algues contiennent passablement de sodium, il est vrai aussi qu'une portion d'algues n'en contient pas plus, voir beaucoup moins que certaines croustilles et deux fois moins qu'une portion de soupe aux tomates en conserve.

On peut se procurer des algues (généralement séchées) dans les épiceries asiatiques ou les épiceries santé telles que Rachel-Béry, la Moisson ou Avril.

Quelques variétés d'algues disponibles sur le marché

Nori - (*Porphyra* spp.): la plus connue chez nous, vendue en feuilles pour la confection des sushis. Aussi disponible ciselée en fines lamelles pour garnir les soupes, les salades, les plats de riz, de nouilles.

Kombu - (*Laminaria japonica*): cette laminaire géante peut atteindre 20 mètres de longueur. Sa saveur intense est due à sa forte concentration en acide glutamique. Elle est le premier ingrédient du bouillon dashi qui sert à faire la soupe miso, consommée quasi quotidiennement au Japon.

Wakamé - (*Undaria pinnatifida*): dans la soupe miso, il y a le bouillon dashi, le tofu et les algues wakamé. Excellente en salade, cette algue est délicieuse avec le riz, les plats de nouilles dont les soupes ramen.

Aramé - (*Eisenia bicyclis*): saveur agréable, dans les sautés de légumes, les soupes, les plats de nouilles, le riz.

Hijiki - (*Hizikia fusiforme*): noire, filamenteuse, un peu coriace (requiert trempage et cuisson) ressemble à l'aramé. Certains ouvrages disent qu'elle peut contenir des traces d'arsenic, y aller avec parcimonie. Soupes, sautés de viandes et de légumes.

Dulse - (*Rhodomenia palmata*): aussi appelée « petit goémon », cette algue rouge-pourpre pousse dans la baie de Fundy, sur les côtes ouest et nord de la Grande-Bretagne, en Islande. De très bon goût, elle peut être consommée sèche, comme des croustilles, avec de la bière comme le veut la tradition en Grande-Bretagne.

Agar-agar - (aussi appelé kanten): extrait d'algues rouges du genre *Gelidium*, l'agar-agar est un gélifiant (gélatine) qui présente plusieurs avantages sur les gélatines de source animale. Il ne nécessite aucune réfrigération pour sa prise et reste consistant même à la température de la pièce. Il ne fond pas aussi rapidement que la gélatine d'origine animale, car il ne se dissout qu'à partir de 90 °C. Il peut remplacer la pectine et est insensible aux enzymes (dévoreuses de gélatine) contenues dans l'ananas et la papaye. En général, on utilise 5 ml (1 cuil. à thé) de poudre pour gélifier 500 ml de liquide.

N.B. Même si cette gélatine peut prendre hors du frigo, il est quand même préférable de réfrigérer vos préparations.

Une façon simple de savourer les algues (wakamé, nori en lamelles, etc.) c'est avec du riz chaud (ou des nouilles) et des oignons verts pour accompagner vos plats favoris de tofu, de poisson, de poulet, etc. Un peu de shoyou Kikkoman (sauce soya japonaise) et le tour est joué!



Algues wakamés

Aucune cuisson requise. On les trouve surtout séchées en lanières ou en petits morceaux. Il faut compter environ 1 cuil. à soupe d'algues sèches par personne, car elles gonflent beaucoup. On les met dans un bol, puis on les couvre de 8 cm d'eau froide. Après 15 minutes de trempage, on doit les rincer et les égoutter avant de les servir.

Autres suggestions

Salade - Algues wakamés, concombre, fenouil, vinaigrette au sésame ou encore laitue romaine, algues wakamés, ananas frais, pousses de radis daikon, sésame noir, vinaigrette au gingembre.
Soupe - Bouillon aux choix, cubes de tofu, nouilles ramen, algues.
Poisson - Saumon poché aux algues, oignons, ail, gingembre.
Viande - Poulet sauté aux fèves germées, pois mange-tout, algues, amandes, ail, gingembre, oignons, sauce hoisin ou aux huîtres.

Bon appétit!

Annulation

DIANE BARRIAULT - À cause de la pandémie de coronavirus, la Ville de Prévost ferme jusqu'à nouvel ordre tous ses plateaux, incluant la salle Saint-François-Xavier. Notre conférence prévue pour le 25 mars ne pourra donc avoir lieu.

www.shep.qc.com

