



Carte postale
du siècle dernier

Magasin général et poste d'essence Filiatrault, à Shawbridge

Benoit Guérin
bguerin@journaldescitoyens.ca

Vianney Lauzon et son «sleigh» devant le magasin général et station d'essence Shell de Raoul Filiatrault (date inconnue). Monsieur Lauzon

transportait en carriole ou en «sleigh» vers Saint-Hippolyte les voyageurs et touristes qui arrivaient par train à la gare de Shawbridge. Il a, tour à tour, été commissaire d'école, échevin, promoteur et marguillier à Saint-

Hippolyte. L'immeuble devant lequel pose monsieur Filiatrault à Shawbridge aurait été conservé et rénové à l'endroit occupé présentement par le «p'tit magasin» de la microbrasserie Shawbridge.

Depuis près de 100 ans, cet immeuble a connu une vocation commerciale. D'abord magasin général de Duval Frère en 1923, l'immeuble et le fonds de commerce sont vendus à Raoul Filiatrault en 1933

qui y opère aussi un magasin général. À cette époque, en plus du magasin, on trouve une station d'essence Shell sur les lieux.



Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

Novembre, le mois de la pomme de terre

En novembre, sombre mois s'il en est, on peut attendre la neige avec impatience ou avec résignation, mais on peut aussi célébrer «le mois de la patate».

Parmi tous les aliments qui existent, je classerais la pomme de terre parmi les «top» 5 des plus utiles à l'humanité. En effet, en matière de nutrition, la pomme de terre est un aliment très complet et elle a souvent contribué à sauver des peuples entiers de la famine. Alors, pour lui rendre hommage, j'ai pensé vous faire quelques suggestions de recettes savoureuses et réconfortantes.

Pourcentage de la valeur quotidienne: 1 pomme de terre moyen-ne cuite au four avec pelure (173 g)

- Vitamine C, 28 %
- Folacine, 22 %
- Vitamine B3, 15 %
- Magnésium, 19 %
- Vitamine B6, 30 %
- Fer, 13 %
- Elle contient 161 calories

Garniture au yogourt et aux herbes

Pour garnir les pommes de terre au four, dans la salade de pommes de terre, pour remplacer la crème sure (très grasse) voici une alternative plus santé, mais combien savoureuse.

Ingrédients

- Yogourt nature, 1 tasse
- Fines herbes fraîches, ¼ de tasse, hachées, persil + aneth ou estragon, cerfeuil, basilic (au choix)

- Oignons verts, 1 à 2 cuil. à soupe, hachés + 1 gousse d'ail râpée au goût
- Moutarde de Dijon ou de Meaux, 1 à 2 cuil. à thé
- Sel et poivre, au goût + (facultatif) ½ cuil à thé de cari ou de curcuma

Préparation
Mélangez tous les ingrédients, sauf le yogourt. Incorporez le yogourt.

Grosses frites au four style «cajun»

Ingrédients

- Pommes de terre, 1 moyenne par personne, lavée, brossée (avec pelure) coupée en 6 sur la longueur
- Huile d'olive, 1 à 2 cuil. à soupe pour 2 pommes de terre
- Mélange d'épices «cajun», 1 cuil. à thé (pour 2), (Faites un mélange de poudre d'ail, poudre d'oignon, cari, paprika, thym ou origan séché)
- Sel et poivre, au goût

Préparation
Pour réduire le temps de cuisson au four, vous pouvez faire blanchir les patates 5 minutes dans l'eau bouillante. Épongez les pommes de terre coupées (linge de cuisine ou un essuie-tout). Mettez-les dans un saladier avec le reste des ingrédients,

remuez bien le tout. Étalez et cuisez sur une plaque dans un four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant au moins 20 minutes, vérifiez la cuisson et prolongez si nécessaire.

Pommes de terre aux herbes fraîches

Ingrédients

- Pommes de terre cuites (à la vapeur ou bouillies), 3 tasses en gros dés
- Persil haché en mélange avec d'autres herbes (aneth, estragon, cerfeuil ou basilic), 2 cuil. à soupe ou plus
- Huile d'olive ou beurre, 2 cuil. à soupe
- Sel et poivre, au goût
- Poudre d'oignon, ¼ de cuil. à thé (facultatif)

Préparation
Mélangez tous les ingrédients et servir.

Fausses patates brunes (ou patates brunes végétaliennes)

Quand j'étais petite, chaque fois que ma maman préparait un rôti, elle l'entourait de pommes de terre entières. Celles-ci cuisaient dans le jus de viande et prenaient sa couleur et sa saveur délicieuse. Un jour, je suis tombée sur une recette japonaise qui rappelle le goût des patates brunes de mon enfance, mais sans le rôti. Elle m'a servi d'inspiration pour

la recette qui suit. Les sceptiques seront confondus!

Le «nikkorogashi»: des pommes de terre mijotées dans du bouillon «dashi» additionné de sauce soya.

Ingrédients

- Pommes de terre en gros dés ou grelots, entre 2 et 3 tasses
- Oignon, ½ tasse, émincé
- Sauce soya japonaise (Kikkoman), 2 à 3 cuil. à soupe
- Huile d'olive (ou beurre), 1 à 2 cuil. à soupe + quelques gouttes d'huile de sésame
- Eau (ou bouillon), ½ tasse, un peu plus au besoin
- Poivre au goût

Préparation
Dans une petite casserole, faites revenir (2 minutes) dans l'huile l'oignon et les pommes de terre. Ajoutez l'eau et la sauce soya. Couvrez et laissez mijoter à feu doux en remuant de temps en temps (au moins 20 minutes). Ajoutez de l'eau au besoin. Vérifiez la cuisson et l'assaisonnement, poivrez et servez.

Purée de pommes de terre à l'ail
Voici une recette pour les vrais amateurs d'ail. Si vous désirez un goût plus subtil, utilisez de l'ail rôti. Vous pouvez faire l'ail rôti au four ou sur le grill. Prenez une tête d'ail complète non pelée, tranchez le haut de celle-ci pour ouvrir la pointe des gousses,

versez-y de l'huile d'olive et cuisez le tout au four à 375 °F pendant environ 45 minutes. Vous pouvez l'emballer dans du papier d'aluminium ou le cuire à découvert. Laissez tiédir et extraire les gousses cuites en écrasant la tête d'ail en commençant par le bas.

Ingrédients

- Pommes de terre, 4 à 6 moyennes en gros dés et cuites à l'eau salée
- Ail, 6 gousses hachées très menues ou râpées (ou 1 tête d'ail rôtie)
- Huile d'olive (ou beurre), 1 à 2 cuil. à soupe
- Poudre d'oignon, ½ cuil. à thé (facultative)
- Lait ou crème, au besoin pour atteindre une belle consistance
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches, hachées 1 cuil. à soupe persil et/ou estragon, coriandre, etc.

Préparation
Faites cuire les pommes de terre et égouttez-les. Ajoutez l'ail, l'huile d'olive, les herbes et écrasez le tout à l'aide d'un bon vieux pilon à pommes de terre. Ajoutez un peu de lait ou de crème jusqu'à l'obtention d'une belle consistance. Salez et poivrez au goût.
Bon appétit!