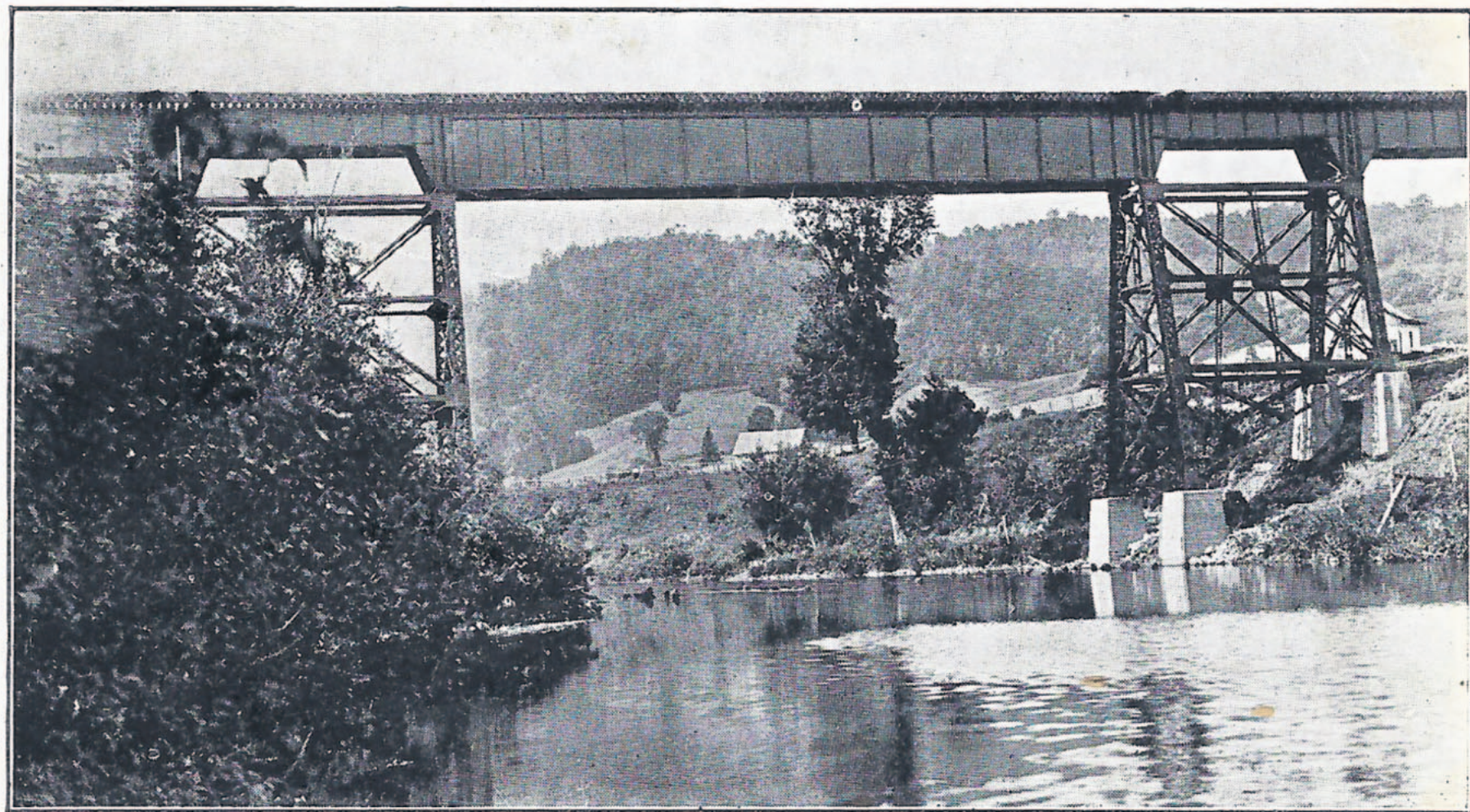




Carte postale : collection personnelle de l'auteur

Pont du chemin de fer Benoit Guérin bguerin@journaldescitoyens.ca. – Vue du pont de chemin de fer de la colonisation de Montfort en 1914 à Prévost. Le chemin de fer passait par Lesage et Shawbridge, traversait la rivière du Nord au sud de l'actuel Pont Shaw (les piliers du pont sont toujours existants), passait par le vieux Prévost pour ensuite se diriger vers Saint-Sauveur et Morin-Heights pour finalement rejoindre Montfort. La voie ferrée est passée par la suite au Canadian Northern Railway, puis au Canadien National en 1918, pour être abandonnée au début des années 1960. On peut toujours utiliser une partie de l'emprise à des fins récréatives à partir de Morin-Heights sous le nom de Parc du Corridor aérobie.



Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

À vos mortiers!

Par le biais des cuisines d'ailleurs, nous avons apprivoisé le monde des épices et dorénavant, plusieurs d'entre nous tiennent à préparer leurs propres mélanges. Une symphonie de couleurs et de saveurs s'offre à nous, profitons-en!

Dans la mesure du possible, j'essaie de ne pas avoir recours aux produits transformés par l'industrie. J'aurais besoin d'une solide base en chimie pour me rendre jusqu'à la fin de la liste des ingrédients qui se trouve trop souvent sur de jolis emballages évoquant ironiquement la nature et la santé. Je considère que les impondérables comme les résidus de pesticides sont déjà bien assez pour moi merci! Cela dit, en plus des sauces, vinaigrettes et trempettes j'aime bien concocter moi-même mes mélanges d'épices. Je peux composer la liste des ingrédients au fil de mon inspiration et selon ce qui se trouve dans mon garde-manger. Aujourd'hui, je vous dévoile la recette secrète de mon mélange d'épices de «chevet». C'est une recette de base que vous pouvez transformer à votre guise en omettant ou ajoutant certains ingrédients ou en diminuant ou augmentant les quantités. Il s'agit d'un genre d'hybride entre le garam masala (Inde) et un mélange d'épices cajun. Il a pour base les graines de moutarde, les

poudres d'ail et d'oignon, le paprika et les fines herbes. Vous y mettez du piquant, soit du poivre ou du piment (ou les deux) et vous suivez plus ou moins la recette, selon votre goût, pour ce qui est des autres épices. J'utilise ce mélange un peu partout pour relever les sauces, les soupes et les potages, les ragoûts, le riz pilaf, etc. Il est superbe pour faire mariner les viandes surtout avec la méthode de marinade sèche (*dry rub*) qui consiste à enrober généreusement vos grillades de mélange en faisant pénétrer les arômes par un petit massage.

En suivant cette recette, vous obtiendrez environ 675 ml (3 tasses) de mélange, assez pour en offrir à vos amis. Les épices déjà moulues sont très pratiques, mais pour plus de goût, je vous suggère de les moudre vous-mêmes. Vous pouvez utiliser un mortier, un moulin à café ou un mélangeur.

N.B. Pour en faire moins, mesurez les ingrédients en cuillères à thé plutôt qu'en cuillères à soupe. (5 ml = 1 cuil. à thé, 15 ml = 1 cuil. à soupe)



Mon mélange (d'épices) secret

Ingrédients

- Graines de moutarde jaune moulues, 5 cuil. à soupe
- Poudre (ou granules) d'oignon, 5 cuil. à soupe
- Poudre (ou granules) d'ail, 5 cuil. à soupe
- Paprika, 5 cuil. à soupe
- Fines herbes au choix ou en mélange, 4 cuil. à soupe (persil, origan, thym, etc.)
- Poivre moulu, 2 cuil. à soupe
- Piments forts moulus, 1 à 2 cuil. à soupe
- Poudre de cari ou curcuma (idéalement un mélange des 2), 2 à 3 cuil. à soupe
- Graines de coriandre moulues, 1 cuil. à soupe
- Graines de cumin (ou de carvi) moulues, 1 cuil. à soupe
- Graines de fenouil (ou d'aneth) moulues, 2 cuil. à soupe
- Graines de céleri moulues, 1 cuil. à soupe
- Cannelle moulue, 1 cuil. à soupe

- Piment de la Jamaïque (quatre-épices) ou 5 épices chinoises, 1 cuil. à soupe

Préparation

Mélangez tous les ingrédients et conservez le tout dans des pots de verre à l'abri de la lumière.

Purée (ou potage) de courge et son coulis de tomates pimenté

Cette purée s'est avérée être un pur délice et un merveilleux accompagnement pour un pavé de saumon grillé. Servie dans une assiette creuse, on la parsème de gouttes de coulis de tomates pimenté ce qui apporte un heureux contraste de couleur, mais surtout de goût tout en «allumant» celui de la purée. Deux recettes en une, car en ajoutant du bouillon, on obtient un bon potage.

Ingrédients

- Courge butternut (kabocha) en gros dés, 1 moyenne, soit environ 675 ml (3 tasses)
- Oignon haché, 1 gros, soit environ 225 ml (1 tasse)
- Ail, 3 à 6 gousses hachées
- Bouillon de volaille ou de légumes, pour à peine couvrir les dés de courge, soit entre 3 et 4 tasses
- Mélange d'épices, 1 à 2 cuil. à soupe

- Sel au goût

Préparation

Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à colorer. Ajoutez l'ail, puis les dés de courge, remuez. Ajoutez le bouillon et les épices et laissez mijoter le tout jusqu'à cuisson de la courge (entre 20 et 30 minutes). Goûtez et salez au goût. Passez la préparation au mélangeur ou au pied-mélangeur jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Coulis de tomates pimenté

Ingrédients

- Coulis (ou purée) de tomates, ½ tasse (vendu dans des bouteilles de verre, très utile pour les petites sauces vite faites)
- Sirop d'érable, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Sauce piquante de votre choix, environ 1 cuil. à thé (sambal oelek, sriracha, tabasco, etc.)
- Sauce soya japonaise (Kikkoman), 1 cuil. à thé ou sel au goût

Préparation

Mélangez tous les ingrédients. Versez des gouttes ou une spirale de cette sauce sur la purée ou le potage juste avant de servir.

Bon appétit!