



Solution page 24

Par Odette Morin février 2026

**Horizontal**

- Pour ouvrir ou couper
- Passionné
- Causer du désordre- Fourrage
- Entendu! - Calligraphié
- Elle est en dessous- Démonstratif
- Cuvettes - Naïve
- Poussent sur la tête ou dans le champ - Refus anglais
- Incontournables
- Personnel- Mise au parfum
- Chanteuse capverdienne - Il pique les ovins
- Négation - Irlande poétique - Infinitif
- Met fin à la pagaille - Montagne espagnole

**Vertical**

- À pied
- Il est borné - D'avoir- Faire des ravages
- Mollusques
- Sont œuvre est essentiellement dramatique
- Il s'habillait en femme - Alliage (pl)
- Boxeur- Romains
- Elle est fétide - Préposition - Provient d'une racine
- Prendre du bon temps - Arbrisseau lianescent
- Possession - Rendre créole
- Aller de l'avant - Terme de tennis
- Petit sac membraneux - Joyeux passé
- Mise à l'épreuve - Mesure

Par Odette Morin

**À la recherche du mot****P E R D U**

Solution page 24

Placez, dans la grille, la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

- |  |  |
|--|--|
| 1 - Couleur, félin et couleur de félin.  | 1 - En musique, interruption plus ou moins longue du son.      |
| 2 - Son gigot est succulent.             | 2 - Moment très court.   |
| 3 - Petit vautour d'Amérique.            | 3 - Manifestation soudaine et fugitive; il peut être de génie. |
| 4 - Le ver à soie est celle du bombyx.   | 4 - Temps de pénitence consacré à la préparation de Pâques.    |
| 5 - On l'appelle aussi hérisson de mer.  | 5 - Période de cinq ans.                                       |
| 6 - L'endroit idéal pour pondre ses œufs | 6 - Temps d'arrêt entre les actes d'une pièce de théâtre.      |

Excellent chasseur en vol

Période de temps

1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Recettes d'Odette**

Odette Morin odemorin@journaldescitoyens.ca

**LE SAUMURAGE DES VIANDES**

Ce n'est pas d'hier que l'humain a découvert les qualités du sel pour la conservation des aliments, en particulier des viandes et des poissons. Le saumurage ou le salage sont utilisés pour préparer les charcuteries, mais aussi pour conditionner les viandes et les poissons avant le fumage. On peut penser au fameux bœuf fumé (*smoked meat*). Dans ce cas précis, c'est une macération dans un mélange sec de sel, de sucre et d'épices qui donne à une pièce de viande de qualité moyenne une tendreté et un goût unique. On utilisera, aussi un mélange sec de sel et de sucre dans le cas du saumon avant de le passer au fumoir ou pour faire le gravlax. Des épices, des herbes et des condiments pourront aussi y être ajoutés et pour le saumon, on pourra remplacer le sel, par de la sauce soya japonaise et le sucre par du sirop d'érable.

Si vous avez déjà eu le plaisir de déguster une dinde saumurée, vous aurez constaté à quel point ce procédé rend la viande moelleuse et juteuse. Le saumurage se fait par la macération d'une ou de plusieurs pièces de viande dans une solution d'eau, de sel souvent additionnée de sucre et d'épices. Ce procédé est une combinaison de diffusion et d'osmose. Le sel agit sur les parois des cellules en les rendant plus perméables ce qui les fait absorber de l'eau, ce procédé empêche, aussi les cellules de perdre leur eau à la cuisson. Les viandes ainsi traitées seront moelleuses et juteuses et juste assez assaisonnées.

**SAUMURE DE BASE**

Cette recette donne assez de saumure pour faire macérer 1 poulet en morceaux (1 à 1,5 k) ou 8 côtelettes de porc, 1 poulet entier ou 1 rôti de porc.

**INGRÉDIENTS**

- Eau froide, 8 tasses (2 litres)
- Gros sel ou sel de mer fin, 60 ml (¼ tasse)
- Sucre, 60 ml (¼ tasse)
- Mélange d'épices au choix, 1 c. à soupe (environ 15 ml) (facultatif)

**PRÉPARATION**

Dans un grand bol ou contenant non corrosif (verre, terre cuite, inox ou plastique), préparez la saumure en mélangeant bien tous les ingrédients. Mettez-y les morceaux de viande et laissez-les macérer, au frigo, pendant la durée que vous aurez calculée pour donner 1 heure par livre (454 g). Après, rincez la viande et épongez-la à l'aide d'un linge de cuisine ou d'un essuie-tout. Cuisez la viande selon la méthode de votre choix.

**LA SAUMURE SÈCHE (DRY RUB)**

Avec cette méthode, vous obtiendrez sensiblement les mêmes résultats qu'avec la saumure en solution. Il s'agit d'enrober vos pièces de viande d'un mélange sec de sel et d'épices. Vous pourriez les cuire quelques minutes après ou les laisser macérer toute une nuit. Elles seront parfaitement assaisonnées le tout sans rinçage.

**INGRÉDIENTS**

- Sel, 1 cuil. à soupe (15 ml)
- Poudre d'ail, 1 cuil. à soupe
- Poudre d'oignon, 1 cuil. à soupe
- Paprika, 1 cuil. à soupe
- Poivre, 1 cuil. à soupe
- Sucre, 1 cuil. à soupe
- Cayenne ou autre poudre de piment, 1 à 2 cuil. à thé

**PRÉPARATION**

Mélangez tous les ingrédients. Saupoudrez sur la viande des deux côtés, couvrez-la et mettez-la au frigo. Sortez-la de vingt à trente minutes avant la cuisson.

**SAUMON QUÉBEC/JAPON**

Ici se rencontre le meilleur de nos deux mondes. Pour la cuisson au four, sur la braise ou sur le gril ou pour conditionner le saumon avant le fumage. On pourra laquer le saumon en le badigeonnant d'un peu de sirop d'érable durant la cuisson. Agrémenté de gingembre, d'ail et de zeste d'orange, c'est un vrai délice!

**INGRÉDIENTS**

- Filet de saumon entier ou tranché en pavés, 1 d'environ 3 livres (1,4 kg)
- Sirop d'érable, 3 cuil. à soupe (45 ml)
- Sauce soya japonaise (Kikkoman), 2 à 3 cuil. à soupe (30 à 45 ml)
- Gingembre, ail, zeste d'orange râpé finement, 1 cuil. à thé (15 ml) de chacun (facultatif)
- Poivre du moulin ou piment broyé, ½ cuil. à thé ou au goût
- Huile d'olive, 1 cuil. à soupe

**PRÉPARATION**

Placez le filet dans un grand plat de service. Mélangez tous les ingrédients, sauf l'huile. Badigeonnez le saumon, des deux côtés, avec ce mélange. Placez le filet côté peau en haut, couvrez-le et mettez-le au frigo pendant une douzaine d'heures. Vous pourriez aussi le mettre dans un sac de plastique. Avant la cuisson, rincez et épongez bien le filet et enduisez-le d'huile d'olive des deux côtés. Tranchez le filet en pavés et faites-les cuire selon la méthode de votre choix en commençant par le côté peau.

*Bon appétit!***Voici quelques trucs utiles ou importants**

- Utiliser un contenant qui ne réagira pas avec le sel, soit de verre, de terre cuite, d'acier inoxydable ou de plastique. Les sacs à congélation peuvent être utilisés, dans ce cas vous aurez besoin de moins de saumure.
- Faites toujours saumer les viandes au frigo et jetez toujours la saumure utilisée. La viande doit être complètement submergée.
- Avec la saumure de base, on ne doit pas compter plus de 1 heure de macération par livre (454 g) de viande, sinon celle-ci sera trop salée.
- La macération en saumure prendra aussi peu que 1 heure, dans le cas de 2 poitrines de poulet avec une saumure de base ou plus de 12 heures pour une dinde.
- Une saumure trop concentrée combinée à une durée de macération trop longue rendra la viande trop salée.
- Vous pourriez mettre une petite quantité de viande (1 kilo ou moins) à saumer le matin pour la cuire le soir.
- Après le saumurage, il est important de rincer la viande soigneusement, puis de l'éponger avec un linge de cuisine ou un essuie-tout.
- Vous pourriez ajouter des épices comme du poivre grossièrement moulu, des graines de coriandre, de l'anis étoilé, des feuilles de laurier, du thym, etc. Une partie de l'eau peut être remplacée par du jus de pommes.
- Ne jamais rajouter de sel avant ou après la cuisson. Par contre, on peut poivrer et ajouter nos herbes et nos épices préférées.