

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Solution page 30

Par Odette Morin — mai 2026

HORIZONTAL

- 1 - Qui dépasse la mesure.
- 2 - Appréciés en ébénisterie- Radon.
- 3 - Touiller- Marche derrière.
- 4 - N'a pas de frettes- État de servilité.
- 5 - Courante- Plie sans céder.
- 6 - Genre de signature- Un visage peut l'être.
- 7 - Exaltée.
- 8 - Utile dans les côtes- Greffés- Symbole.
- 9 - Roi de Pylos- Il y a celle de glace.
- 10 - Groupes d'atomes- Mouettes.
- 11 - Répits d'après-midi- Il est nuisible.
- 12 - Pronom- Lunatique.

VERTICAL

- 1 - Qui a changé de classe sociale.
- 2 - Rat palmiste- Révérend père- Ancien oui.
- 3 - Fondé sur un long usage.
- 4 - Ricanés- Monceau- Crochet.
- 5 - Harcelées.
- 6 - Instrument à cordes frottées- Se glisser.
- 7 - Préfixe signifiant "air"- Règle graduée.
- 8 - Gymnastique rythmique (sigle)- Dirige un hôtel douteux.
- 9 - Pas debout- Aurochs.
- 10 - Pas rare- Un des fils d'Isaac.
- 11 - Se donner du mal- Cargaisons.
- 12 - Ratifiées.

Par Odette Morin

À la recherche du mot

P E R D U

Solution page 30

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

- | | |
|---|--|
| 1 - Grosse caisse de stockage qui peut passer d'un bateau à un train. | 1 - Son arbre dresse la liste des membres d'une famille. |
| 2 - Vaste étendue d'eau. | 2 - Étude de la dimension sociale de l'homme. |
| 3 - Petite construction flottante plate et sans côtés. | 3 - Son taux est le rapport du nombre des naissances. |
| 4 - Parallèles du globe terrestre, il y a celui du Cancer et celui du Capricorne. | 4 - Pièce d'étoffe portant l'emblème et les couleurs d'un pays. |
| 5 - Ouvrage pour passer d'un plan d'eau à un autre d'un niveau différent. | 5 - Ensemble des hommes, du genre humain. |
| 6 - Démon marin femelle au chant séducteur. | 6 - Pour qualifier ce qui se rapporte ou appartient à un empereur. |

Conquistador espagnol

On le surnommait le Mahatma

1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6



Les légumes printaniers

Recettes d'Odette

Cette année, l'arrivée sur le marché des légumes printaniers locaux est très en retard. De toute évidence, le froid, la pluie et le manque d'ensoleillement en sont responsables. En temps normal, ces légumes hâtifs qui ne sont pas gênés par le gel seraient déjà à notre disposition, car la plupart préfèrent de loin la fraîcheur du printemps à la canicule de juillet. C'est le cas des pois, des oignons verts, de plusieurs légumes feuilles dont la laitue, les épinards et de nombreux représentants de la famille du chou comme le radis, le brocoli, etc. Quant à l'asperge, qui est une plante vivace, elle arrive habituellement sur les étals vers la deuxième semaine de mai. Au jardin, la précocité de la plupart de ces légumes fera en sorte qu'ils cèderont leur place, une fois les chaleurs venues, aux plantes potagères plus frileuses. Au cas où vous ne le sauriez pas, en plus de sa racine délicieusement piquante, le radis offre en prime un feuillage succulent. On l'utilise en salade, dans les sautés ou comme les épinards. Les fanes (le feuillage) de radis sont remplies de nutriments. Le potage aux fanes de radis, un classique de la cuisine française, se fait avec des pommes de terre, des oignons et du bouillon de volaille. Vous n'avez qu'à y ajouter des fanes de radis, à saler et poivrer et à passer le tout au mélangeur, voilà! Les jeunes pousses ou les extrémités des plants de pois, très prisées des asiatiques, sont aussi comestibles. Un délice riche en fibres solubles, ils renferment une foule d'autres nutriments. On sème les pois plus densément que recommandé, par exprès, pour en récolter les pousses. On en laissera une à tous les 10 cm (4 po) d'intervalle pour la future récolte de pois. On récolte les pousses lorsqu'elles atteignent un peu plus d'une quinzaine de centimètres (6 à 8 po) de hauteur. La cuisson

à la vapeur convient parfaitement aux pousses de pois. N'oublions pas les têtes de violon, ces petits légumes très hâtifs que vous pouvez cueillir vous-même (avec parcimonie) ou acheter à l'épicerie. Il faut d'abord s'assurer de cueillir la fougère à l'autruche (*Matteucia struthiopteris*), car la plupart des autres fougères ne sont pas comestibles. De plus, afin d'assurer la pérennité d'une colonie (de fougères) on ne devrait jamais cueillir plus de 40% des nouvelles pousses d'un plant.

Les têtes de violon doivent être débarrassées de leur membrane rousse (en les secouant dans un sac). On doit tailler le bout des tiges noircies, puis les laver très soigneusement à grande eau. Quelle que soit la recette, on doit TOUJOURS les faire bouillir au moins 5 minutes dans une bonne quantité d'eau. Idéalement, on les fait bouillir une première fois 3 minutes, on jette l'eau, puis on les refait bouillir encore 2 minutes. On les égoutte, puis on les plonge dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Une fois égouttées et épongées, les têtes de violon sont prêtes à être utilisées dans les salades, les sautés, etc.

SALADE DE POMMES, DE RADIS ET DE CÂPRES (pour 2 personnes ou plus)

Une salade des plus rafraîchissantes avec une texture agréablement croquante. Grâce au sucre de la pomme, on peut y ajouter des feuilles amères comme des endives, de la chicorée frisée ou du radicchio. Si vous avez la chance d'avoir un radis daïkon (gros radis blanc asiatique aussi appelé lobok) sous la main, vous pouvez le substituer aux radis rouges. Après l'avoir pelé, taillez-le en juliennes que vous ferez tremper, avant usage, dans de l'eau glacée pendant quelques minutes.

INGRÉDIENTS

- Pomme Cortland pelée ou non, 1 grosse ou 2 petites, en tranches pas trop minces
- Radis rouges en tranches ou taillés en juliennes, 5 (ou plus) ou environ ¾ de tasse
- Câpres, 1 cuil. à soupe
- Persil frais haché (ou estragon), 2 cuil. à soupe
- Huile d'olive, 1 cuil. à soupe
- Vinaigre de riz, de cidre, balsamique blanc, au choix 2 cuil. à soupe
- Sirop d'érable, 1 ou 2 cuil. à thé
- Moutarde de Meaux (à l'ancienne), 1 cuil. à thé
- Sel et poivre au goût
- Huile de sésame, quelques gouttes (facultative)

PRÉPARATION

Mettez les pommes, les radis, les câpres et le persil (les endives s'il y a lieu) dans un joli saladier. Préparez la vinaigrette avec tous les autres ingrédients et mélangez à la salade. Pour une entrée des plus chics, on peut y ajouter des crevettes cuites, des graines de sésame noir et la servir sur un lit de verdure comme du mesclun (mélange printanier).

Bon appétit!

ÉPINARDS À L'AIL ET AU SÉSAME (pour 2 personnes ou plus)

Vous pouvez utiliser des bébés épinards tels quels, ceux de votre potager ou des épinards en sacs après les avoir équeutés et lavés. Vous pourriez aussi utiliser un mélange de verdure comme des bébés kales, des fanes de radis, des pousses de pois, etc.

INGRÉDIENTS

- Épinards frais, environ 4 tasses légèrement tassés
- Ail, 2 gousses râpées ou hachées finement
- Graines de sésame, 1 ou 2 cuil. à thé (facultatif)
- Huile d'olive ou beurre, 1 cuil. à soupe
- Huile de sésame, quelques gouttes
- Sel et poivre ou sauce soya japonaise, au goût

PRÉPARATION

Faites griller légèrement les graines de sésame à feu moyen dans une poêle sèche, ajoutez l'huile d'olive, l'ail et les épinards. Cuisez le tout très brièvement, à feu moyen doux tout en remuant, ajoutez quelques gouttes d'eau si le mélange est trop sec. Assaisonnez, ajoutez l'huile de sésame et servez aussitôt. Réchauffez les bouchées encore congelées, sur une plaque de cuisson, dans le four à 350°F pendant 10 à 15 minutes.