



Les Vinaigrettes

Recettes d'Odette

Je vous en ai déjà parlé, mais j'ai cru utile de revenir sur le sujet en cette belle, chaude et surtout généreuse saison. Une bonne vinaigrette, c'est tout simplement un petit enrobage qui rehausse le goût d'une salade en plus de la lubrifier pour l'aider à descendre. Son succès réside dans le choix et le dosage des ingrédients. L'équilibre entre l'acidité, l'amertume, le sucré et le salé est le but à atteindre, en tenant compte des légumes ou des fruits présents dans la salade. Vous devinerez que je ne suis pas une adepte des vinaigrettes du commerce fabriquées avec des huiles de mauvaise qualité, du sirop de fructose/glucose, du sel à outrance et une panoplie d'additifs. Moins de deux minutes sont nécessaires pour préparer une délicieuse vinaigrette que vous pouvez personnaliser ou adapter aux composantes ou au style d'une salade. Enfin, je vous propose une vinaigrette chaude pour les légumes cuits et les salades (chaudes) de pâtes. Elle rend les patates gelottes absolument irrésistibles.

1. VINAIGRETTE MINUTE

Voici ma vinaigrette de prédilection. C'est de loin ma préférée, car elle va avec tout et elle se prépare en moins de 2 minutes (1 minute 32 secondes!). Si vous n'avez ni sirop d'érable ni miel, vous pouvez utiliser du sucre en prenant soin de diminuer la quantité de moitié. Vous pouvez aussi remplacer la moitié du vinaigre par du jus de pomme ou d'orange. Cette recette donne assez de vinaigrette pour assaisonner une salade de 4 portions ou un peu plus.

INGRÉDIENTS

- Vinaigre balsamique blanc (ou condiment balsamique blanc) ou de riz, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Moutarde de Dijon ou de Meaux (à l'ancienne), 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sirop d'érable ou miel, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients.

2. VINAIGRETTE AU JUS DE CITRON

INGRÉDIENTS

- Jus de citron, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Eau, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Moutarde de Dijon, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sucre, miel ou sirop d'érable, environ 8 ml (1 ½ cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients.

Les vinaigrettes « minute » et « au jus de citron » peuvent servir de base à d'autres vinaigrettes, en voici quelques exemples :

- À la framboise : ajoutez une poignée de framboises écrasées et légèrement sucrées (si elles sont très acides).

- À la mangue : ajoutez environ ¼ de tasse de purée de mangue.

- À l'oriental : faites la recette de vinaigrette minute (sans moutarde) avec du vinaigre de riz et ajoutez-y 15 ml (1 cuil. à soupe) d'eau, 5 ml (1 cuil. à thé) de pâte ou de beurre de sésame ainsi que 3 ml (½ cuil. à thé) (chacun) de gingembre et d'ail râpé. Assaisonnez avec des flocons de piment et de la sauce soya japonaise plutôt qu'avec du sel et du poivre.

- Au feta et à l'origan : ajoutez 15 ml (1 cuil. à soupe) de feta pilé et 3 ml (½ cuil. à thé) d'origan séché. Pour vos mélanges de verdure ou vos salades grecques.

- Avocat et wasabi : prenez la vinaigrette au citron et ajoutez-y ½ avocat en purée ainsi que du wasabi (de 3 à 5 ml soit ½ à 1 cuil. à thé) selon votre seuil de tolérance. Pour les salades de riz, même pour les sushis.

- Au vinaigre de cidre pour les salades de chou.

3. VINAIGRETTE CÉSAR AU YOGOURT

À part la salade César, cette vinaigrette rehausse les salades de pommes de terre et niçoise.

INGRÉDIENTS

- Ail râpé, 1 gousse
- Moutarde de Meaux ou de Dijon, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Vinaigre balsamique blanc (ou autre), 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût
- Mayonnaise, 15 ml (1 cuil. à soupe) ou un peu plus au goût
- Yogourt nature de type grec ou Méditerranée, 112 ml (½ tasse)
- Herbes fraîches hachées finement, 15 ml (1 cuil. à soupe) au choix ex. : persil, estragon, cerfeuil, basilic (facultatif)

PRÉPARATION

Pour éviter la formation de grumeaux, mélangez la mayonnaise aux autres ingrédients avant d'ajouter le yogourt.

4. VINAIGRETTE CHAUDE AU SHOYOU*

*Shoyou : Sauce soya d'origine japonaise. Le shoyou est produit après la fermentation d'un mélange de soya, de blé et de koji (spores de l'*Aspergillus oryzae*) dans de l'eau de source. Ici, on trouve cette sauce sous la marque Kikkoman. Vous pourriez la remplacer par du Tamari qui ne contient pas de blé, mais pour moi, le goût du shoyou est unique et vraiment délicieux.

Excellente avec les pommes de terre (gelottes) et autres légumes cuits, les salades de pâtes chaudes et les salades de style orientales contenant des épinards, du kale, etc. Pour assaisonner 4 à 5 portions de gelottes ou autres.

INGRÉDIENTS

- Sauce soya japonaise (shoyou), 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Huile ou mélange huile/beurre, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Oignons verts hachés ou en rondelles, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Ail râpé, 1 gousse
- Poivre, flocons de piment ou sauce piquante, au goût et au choix
- Mélange d'épices au choix, 3 à 5 ml (½ à 1 cuil. à thé) ex. : cari, cajun, garam masala (facultatif)

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients et faites chauffer le tout très brièvement dans le four à micro-ondes (25 secondes) ou dans une petite casserole.



Accueils en péril

Gleason Thérberge

motsetmoeurs@journaldescitoyens.ca

Sans prétendre jouer à l'historien, il me semble qu'avec l'arrivée des Français en terres autochtones, une certaine harmonie s'était créée entre les deux ethnies quant aux langues et aux coutumes dans ce qui était le premier Canada. Accueillis au sein des tribus, coureurs des bois vers le nord et voyageurs vers l'ouest ont pactisé avec les habitants du territoire quant aux usages, appris des langues et partagé des connaissances précieuses pour les colons. De nombreuses familles québécoises continuent d'ailleurs de transmettre aujourd'hui du sang amérindien.

Mais la conquête britannique et la montée des obsessions religieuses méprisant les anciens alliés des Français a créé une rupture de respect que les Premières Nations ont cruellement subie pendant des siècles. Quant à eux, devenus Canadiens Français, nos aïeux caucasiens ont pendant ce temps vécu à leur tour des années de tentatives d'assimilation auxquelles ont répondu la révolte des Patriotes et celle de certains groupes des Grands Lacs contre le pouvoir anglais.

La suite fut l'objet de redécoupages de territoire séparant les francophones du reste du Canada, et contraignant Acadiens et autres groupes francophones d'un océan à l'autre à des luttes pour la survie de leur culture. Aux siècles derniers, la nation désormais québécoise a pourtant pu accueillir des réfugiés d'Irlande ou venus d'autres lieux en proie à des crises humanitaires, et qui ont très souvent adopté notre langue.

S'est ajouté ainsi à notre patrimoine génétique et à nos coutumes de nouveaux traits qui sont restés. Mais le fédéralisme hautain en méprisant autant les francophones, les métis de l'Ouest que ceux qu'il a soumis à la loi dite des Indiens a contredit le type d'entente établie par nos ancêtres. Nos gouvernements continuent d'ailleurs de réagir avec lenteur, mais résolument, à la domination économique et linguistique que nous imposent à la fois des Canadiens-Anglais et des États-Uniens.

Avec la récente pandémie, de nouveaux arrivants sont venus contribuer aux enjeux quotidiens de notre société devenue prioritairement laïque, mais demeurée tolérante à l'égard des croyances que contredit la science. Depuis, nos médias nationaux dévoilent régulièrement que beaucoup de ces derniers arrivés sont menacés d'expulsion, malgré qu'ils aient appris le français ou le parlaient déjà, et qu'ils aient rejoint notre marché du travail, dans des tâches parfois ingrates.

Je crois qu'on peut au moins douter de la pertinence de telles décisions face à des voisins qui partagent avec nous mots et mœurs, voire s'en indigner comme de plus en plus de déclarations en témoignent, dont celle-ci.