

Concert gratuit à l'église

MARIE-EVE ET MARTIN

La chorale de Normandie pour qui nous cherchions des familles d'accueil dernièrement nous offrira un **concert gratuit à l'église de Prévost ce dimanche 20 juillet 2008 à 16h**. Vous êtes tous cordialement invité à venir entendre leur medley de chanson québécoise sous le thème: JÉ ME SOUVIENS.

Un crayon à l'école buissonnière

LAURAINE C. BERTRAND

Dernièrement, j'ai été témoin d'un incident un peu... disons, cocasse. C'était un lundi matin ordinaire, donc immodéré comme le sont en général tous les lundis.

Le week-end a bousillé le tempo et dans une croyance à l'élan de rattrapage, c'est dans un rythme marathonnien qu'on se plonge dans le quotidien d'une nouvelle semaine. Ce qui en fait n'y changera rien. Ce lundi là donc, j'étais à un coin de rue assez achalandé; et comme plusieurs autres, j'attendais, j'avais un peu, je regardais les feux de circulation : rouge, vert, jaune, on peut tourner à gauche entre telle heure et telle heure, donc, il me reste cinq minutes pour atteindre le coin; ça clignote, ce n'est pas longtemps au vert... Il y a les impatients qui klaxonnent, les défonceurs de tympans avec leur musique en roulement de tonnerre et les gen-

tils tolérants, pondérés, rêveurs, tristes ou inquiets et dont le calme reflète soit de la soumission, soit encore mieux, de la création à être mise en page un peu plus tard. Et me voilà l'esprit sur le pilote automatique... Observer et penser. La physiologie des gens n'est rien de moins qu'une brève autobiographie : parfois presque lyrique, parfois davantage vraie dans les interlignes, parfois dédiée à Sherlock Holmes. Peu importe, c'est toujours très intéressant de chercher à deviner l'autre comme une analyse microscopique dans une sorte d'invasion permise.

Et voilà qu'une irrespectueuse mouette tourne en rond au dessus de

l'intersection; à chaque tour un peu plus bas; puis, sans battement d'ailes, elle plane jusqu'au sol parce qu'un humain tout aussi irrespectueux y a jeté un gobelet de frites à moitié vide. À lire en première ligne : Une mouette risque sa vie pour une frite et crée un embouteillage. Banal? Non, pas du tout. Pour éviter de frapper la mouette, un premier conducteur freine; un deuxième le frappe et un troisième continue la chaîne. Rien ne va plus. Pendant que la mouette glapisse son impatience pour une deuxième dégustation et surveillance du haut des airs comme un hélicoptère en service, le premier conducteur, les deux bras levés, l'invective d'insultes qu'une cervelle d'oiseau ne peut saisir. Le deuxième vérifie minutieusement sa rutilante BM, puis sort son constat amiable, que l'autre refuse de compléter parce que ... la mouette

est responsable! Le troisième, heureusement, semble être un de ces gentils conciliants. Puis s'en est suivi l'opportunisme de certains pour faire du code de la route un jeu de pichenettes. Une deuxième mouette est arrivée en renfort. Plusieurs seront en retard au boulot. Et tout ça pour une frite!

Force est de constater que le premier responsable est ce pollueur irresponsable qui après s'être empiffré de cholestérol a disgracieusement jeté son restant au beau milieu de la nature. À quand l'attendu civisme?

J'ai parlé d'un incident cocasse? Oui, un peu tout de même. Et ça m'a fait sourire, sans méchanceté, parce que parfois l'absurdité a ce petit côté tout à fait décontractant.

Il reste que ça commence plutôt mal un lundi matin.



AVEC
ODETTE
MORIN

pourleplaisirdupalais@hotmail.com www.journaldeprevost.ca

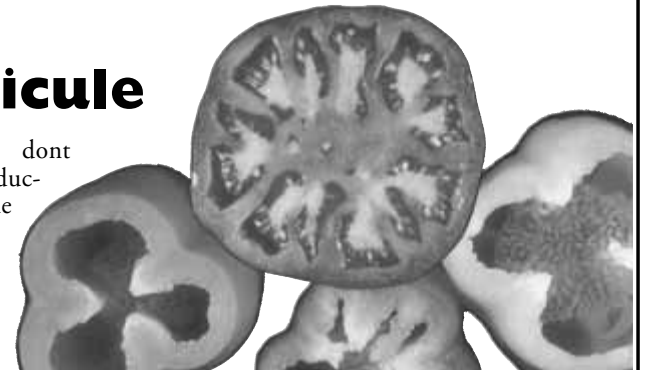
Idées pour la période de canicule

Les chaleurs enfin arrivées, on est parfois à court d'idée et on ne veut surtout pas allumer le four sauf pour un bon pâté aux petits fruits. Je vous propose des recettes déjà publiées qui plaisent particulièrement en période de canicule et qui nous font apprécier les bons fruits et légumes

frais enfin à notre disposition. Une visite au marché public vous mettra en appétit, ses étalages colorés vous inspireront peut-être des recettes inusitées. Le marché des agriculteurs de Saint-Jérôme est ouvert les mardis, vendredis et samedis, allez-y avant d'aller au supermarché, vous

serez agréablement surpris par la qualité et le prix des produits et séduit par la gentillesse des gens. Je vous conseille aussi une visite au marché bio de Val-David qui a lieu le samedi matin (9 h à 13 h) en plein cœur du village près de l'école primaire; vous y ferez d'agréables

découvertes dont celle de producteurs de viandes biologiques.



VINAIGRETTE AU JUS D'AGRUMES

Une vinaigrette légèrement sucrée qui saura atténuer l'amertume de certains légumes comme l'endive, le radicchio, la chicorée, etc. Elle rehaussera le goût des salades contenant des fruits (pomme, mangue, ananas, pamplemousse, etc.). De l'ail ou du gingembre râpé de même que des herbes fraîches peuvent y être ajoutés selon votre goût.

INGRÉDIENTS

- Sirop d'érable, 1 cuil. à thé ou plus
- Vinaigre au choix, de riz, balsamique, 2 cuil. à soupe
- Huile d'olive, 1 à 2 cuil. à soupe
- Jus d'orange ou de pamplemousse, 1 à 2 cuil. à soupe
- Sel et poivre
- Herbes et/ou une pointe de Dijon

SAUCE AU YOGOURT À L'ANETH

INGRÉDIENTS

- Yogourt nature, 1 tasse
- Aneth, 1 cuil. à soupe haché menu
- Ail, 1 gousse râpée
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

Mélangez et laissez macérer au frigo quelques heures. En trempette ou comme sauce pour fruits de mer, poisson, fondue, etc.

SALADE DE POIVRONS GRILLÉS ET DE TOMATES AUX CROÛTONS

INGRÉDIENTS

- Poivrons de couleurs différentes, 3 moitiés
- Oignon rouge, émincé 1/2-tasse
- Tomates moyennes, 2 en gros dés
- Herbes fraîches, hachées 2 ou 3 cuil. à soupe de persil, cerfeuil, basilic, estragon...
- Vinaigrette, 1/2 tasse
- Croûtons maisons, 1 tasse

Vinaigrette :

- Ail râpée, 1 gousse
- Moutarde (Dijon ou de Meaux), 1 cuil. à thé
- Miel ou sirop d'érable, 1 cuil. à de thé
- Sel et poivre
- Vinaigre, balsamique blanc ou autre,

3 cuil. à soupe

- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe

Croûtons : 2 à 4 tranches de bon pain (de seigle, de blé germé...) légèrement grillé. Frottez les tranches avec une gousse d'ail, coupez-les en gros dés, mettez-les dans un bol et arrosez-les d'huile d'olive (1 à 3 cuil. à soupe) salez, poivrez, remuez. Remettez à griller quelques minutes, laissez refroidir.

PRÉPARATION

Faites griller les demi-poivrons, sur le gril ou au four, une dizaine de minutes. Si vous voulez les peler, les couvrez d'un linge propre et laissez-les reposer quelques minutes, la peau devrait alors se détacher facilement. Coupez-les en morceaux (1 cm par 3 cm) et déposez-les dans un saladier avec les oignons et la vinaigrette, remuez le tout. Ajoutez les tomates et les herbes par-dessus (sans remuer), puis les croûtons. Vous mélangerez la salade juste avant de la servir. La salade de poivrons est une adaptation d'une recette italienne. Vous pourriez y ajouter des câpres, des olives, des haricots blancs (cuits/en conserve).

GASPACHO

Potage froid typique de la cuisine espagnole.

INGRÉDIENTS

- Tomates fraîches, 3 tasses en gros dés ou conserve de 796 ml
- Légumes mélangés crus ex. : concombre, céleri, oignon, poivron, 1 1/2 tasse en dés
- Ail, 1 gousse ou plus
- Jus d'un citron ou vinaigre balsamique, 1 à 2 cuil. à soupe
- Huile d'olive, 1 à 2 cuil. à soupe
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches (persil, basilic, coriandre, menthe...), 1 à 2 cuil. à soupe
- sucre ou sirop d'érable (facultatif), 1 cuil. à thé
- Petits dés de légumes pour la garniture, 1/2 tasse ou plus

PRÉPARATION

Au mélangeur ou au robot culinaire malaxez tous les ingrédients pour en

obtenir un mélange homogène. Servez froid garni de petits dés de légumes

SALADE DE PÂTES PROVENÇALE

- Pâtes cuites au choix encore chaudes, 4 tasses

- Tomates en dés ou tomates cerise coupées en deux, 1 à 2 tasses

- Huile d'olive, 3 cuil. à soupe ou plus

- Ail râpé, 2 à 5 gousses

- Sauce soya japonaise, 2 cuil. à soupe

- Poivre ou Cayenne, au goût

- Vinaigre balsamique ou jus de citron, 1 cuil. à soupe

- Herbes fraîches, 2 ou 3 cuil. à soupe au choix : persil, basilic, estragon, cerfeuil...

(Facultatif : olives noires, féta, légumes cuits - courgettes, poivrons, brocoli...)

PRÉPARATION

Faites chauffer au four à micro-ondes 20 à 30 secondes tous les ingrédients (sauf les pâtes, les tomates, les herbes et les ingrédients facultatifs). Mélangez tous les ingrédients. Servez chaud, tiède ou froid. Pour accompagner les grillades, les brochettes, etc.

SAUMON TERIYAKI SUR LE GRIL

INGRÉDIENTS

- Filet de saumon coupé en pavés (avec la peau)

- Saké ou vin blanc, 1/2 tasse

- Sauce soya japonaise (Kikkoman), 1/2 tasse

- Sirop d'érable, 1/2 tasse

- Ail râpé, 1 cuil. à thé

- Gingembre râpé (facultatif), 1 cuil. à thé

- Huile, pour badigeonner

PRÉPARATION

Déposez les morceaux de saumon dans un plat de verre. Mélangez le reste des ingrédients et versez le tout sur le poisson. Laissez mariner au moins 2 heures au frigo. Retirez le saumon de la marinade et épongez-le (essuie-tout) pour ensuite le badigeonner d'huile. Faites réduire la marinade à feu doux, en prélever un peu pour badigeonner le saumon durant sa cuisson, le reste ira sur la table pour le service. Après avoir saisi le côté

COUSCOUS À L'AIL ET À L'ANETH

Cette recette fut concoctée lors d'un voyage de pêche. Le couscous en camping c'est formidable! On peut l'ajouter sec à des légumes sautés et mouiller au pif avec de l'eau, du bouillon, du vin, du jus de fruits ou de légumes... Cette recette accompagne à merveille les poissons, les grillades, les brochettes, etc. peau du saumon vous pourrez le transférer sur la grille du haut et y finir la cuisson sans le retourner en prenant soin de fermer le couvercle.

INGRÉDIENTS

- Couscous (sec), 1 tasse

- Bouillon de volaille, 2 tasses

- Ail, 1 ou 2 gousses hachées finement

- Aneth, 1 cuil. à soupe haché finement

- Poivre et sel au goût

PRÉPARATION

Dans un saladier, mettez l'ail, l'aneth et le poivre. Versez-y un peu de bouillon très chaud (cela enlèvera la force de l'ail), remuez. Ajoutez ensuite le couscous et le reste du bouillon, remuez le tout et couvrez (assiette ou pellicule plastique). Laissez gonfler environ quinze minutes, remuez et servez.

PÂTE AUX PETITS FRUITS DE MAMAN

INGRÉDIENTS

- Mélange de fruits - bleuets, mûres, quartiers de pêches etc.) 4 tasses

- Sucre (selon l'acidité des fruits), 1 demie à 1 tasse

- Liqueur, ex. : Brandy, Grand Marnier (facultatif), 1 cuil. à soupe

Mélange sec :

- Farine, 1 3/4 tasse

- Sucre, 3/4 de tasse

- Poudre à pâte, 2 cuil. à thé

- Sel, 1 pincée

Mélange liquide :

- Œufs, 2

- Lait, 1/2 tasse

- Vanille, 1/2 cuil. à thé

- Zeste (citron ou orange) râpé (facultatif), 1 cuil. à thé

- Beurre fondu, 2 cuil. à soupe

- Une grosse pincée d'amour inconditionnel

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 350°F. Beurrez un plat qui va au four (pyrex, terre cuite, etc.) d'environ 25 cm par 30 cm par 5 cm. Mélangez les fruits avec le sucre et la liqueur. Gardez à la température de la pièce pendant la préparation de la pâte. Dans un grand bol à mélanger, tamisez les ingrédients secs.

Dans un moins grand bol, battez les œufs et mélangez avec le lait, la vanille et le zeste.

Mettez les 2/3 des fruits au fond du plat de cuisson. Versez le mélange liquide dans le mélange sec, ajoutez le beurre fondu. Mêle le tout à la spatule très brièvement comme pour une pâte à muffin (ne pas battre).

Déposez la pâte par grosses cuillerées sans la niveler. Ajoutez le reste des fruits par cuillerées et de façon aléatoire par-dessus la pâte.

Mettez au four pour au moins 35 minutes (jusqu'à 45 minutes selon l'épaisseur du pâté).

Il ne vous reste plus qu'à faire la vaisselle et à déguster ce délice avec 6 à 8 de vos enfants.

P.S : Faute d'enfants, invitez quelques amis. Qui sait vous aurez peut-être des volontaires pour la vaisselle.

SLUSH MAISON

Vous pouvez utiliser les fruits de votre choix, du jus d'orange concentré avec des fraises, de la mangue, du melon... deux filles de 9 ans ont adoré la recette qui suit, elles ont dit que c'était «full hot».

INGRÉDIENTS

- 8 glaçons (ou plus)

- Fraises, 1/2 tasse

- Ananas frais, 1/2 tasse en dés

- Eau glacée, 2/3 de tasse

- Sucre, 1 à 2 cuil. à soupe (au goût)

PRÉPARATION

Mettez dans la jarre du mélangeur et pulser, servir immédiatement

Bon appétit!