

JULIE CORBEIL

Le Ciné-Club de Prévost propose cet hiver le meilleur du cinéma documentaire québécois en plus d'offrir à son public un cadeau pour la semaine de relâche. Encore cette saison, la crème des réalisateurs de la belle province viendra visiter notre coin de pays.

D'abord, le vendredi 24 février, le fameux documentaire *Trou Story*, co-réalisé par Richard Desjardins et Robert Monderie, ouvre la programmation avec beaucoup de questions et de réponses autour de l'industrie minière. Ce film-choc ne manquera pas de nous faire réfléchir. Le réalisateur Robert Monderie sera présent lors de la projection.

En mars, deux films nous attendent. Le premier est, en quelque

sorte, un cadeau pour le public. Dans le cadre de la fête des Neiges de Prévost, soit le mercredi 7 mars à 19 h 30, l'acteur Guillaume Lemay-Thivierge vient nous présenter le film *Frisson des Collines* dans lequel il tient la vedette. Ce long-métrage pour toute la famille a reçu d'élo-

gieuses critique dès sa sortie en salle et gageons que vous serez nombreux à venir rencontrer le prolifique acteur d'origine prévostoise!

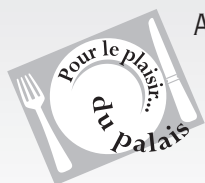
Le 30 mars, le dernier né du cinéaste Hugo Latulippe, *République: Un abécédaire populaire*, sera projeté en présence de l'assistante-réalisatrice Ève Caroline Pomerleau. Elle viendra nous entretenir de cet ambitieux projet documentaire qui a réuni pas moins de 53 leaders d'opinion



avec le bout du monde, de la cinéaste Julie Corbeil, présente le parcours migratoire d'un groupe de réfugiés d'origine bhoutanaise qui vient s'installer à Saint-Jérôme dans les Laurentides. Des membres de cette communauté venus trouver refuge chez nous seront sur place pour discuter de leur situation.

Sauf exception (*Frisson des Collines*), les projections du Ciné-Club de Prévost ont lieu chaque dernier vendredi du mois. Toutes les soirées débutent à 19 h 30 à l'église Saint-François Xavier, à Prévost (994, rue Principale, Prévost). Ces projections sont offertes en échange d'une simple contribution volontaire!

Pour plus d'information, consultez le site du Ciné-Club de Prévost : et devenez ami du Ciné-Club grâce à Facebook. Tél. : 450 224-5793.



AVEC ODETTE MORIN

Entrées froides à la japonaise

Lorsque je fais des makis sushis (rouleau avec feuille d'algue), je fais toujours quelques nigiris sushis. Ils ne sont pas seulement bons, ils sont mignons comme tout et amènent un côté spectaculaire à un plateau de sushis.

Bien sûr, on peut manger les sushis avec les doigts, personnellement je préfère les baguettes, surtout s'il y a plusieurs convives. Pour faire trempette dans une sauce liquide, à moins d'être entre amoureux, chaque convive doit avoir son petit bol de sauce.

Nigiris sushis

Généralement présentés sous la forme de petits boudins de su-meshi (riz à sushi assaisonné), surmontés d'une tranche de poisson cru, les nigiris sushis sont relativement faciles à réussir. Les puristes vous diront qu'il faut des années pour maîtriser cette technique, sauf qu'avec un petit truc tout simple, vous réussirez de très jolis nigiris sushis qui laisseront vos convives bouche bée. Il s'agit de mouler ces sushis à l'intérieur d'une pellicule plastique (genre Saran, Glad, etc.).

N.B. Il est très important de garder le poisson cru au frais en tout temps: par exemple, dans une assiette déposée sur un plat contenant des glaçons.

Préparation des nigiris sushis

Pendant que le riz cuit ou refroidit, préparez les ingrédients qui composeront vos sushis. Pour les nigiris sushis, les plus courants sont les poissons crus tels le

thon et le saumon (qui auront été congelés aux moins 24 heures), mais aussi le saumon fumé. Tranchez le poisson en petits rectangles de 4 mm d'épaisseur et de 2 par 5 cm de côté. Vous pouvez aussi faire des petites bouchées rondes qui seront surmontées d'une crevette cuite. Vous devez toujours avoir les mains humides pour travailler le su-meshi, donc, gardez un petit bol d'eau près de votre plan de travail.

Sur un carré de pellicule plastique (environ 18 par 18 cm), déposez une tranche de poisson. Mettez-y, si désiré, un trait de wasabi ou de mayonnaise au wasabi. Formez (sommairement) un petit boudin (2 cm de diamètre par 5 cm de longueur) avec une petite poignée de su-meshi. Déposez-le sur la tranche de poisson, puis ramenez le papier film pour le resserrer tout autour, moulant ainsi le sushi jusqu'à ce qu'il ait une forme harmonieuse. Aplatissez le fond du sushi pour qu'il ne roule pas dans l'assiette. Pour les nigiris sushis de crevettes, façonnez une petite boule de la même largeur, mais 2 ou 3 fois plus épaisse que la crevette et procédez comme pour le poisson. Réfrigérez les nigiris sushis au moins ½ heure avant de les servir.



Pour faire le su-meshi (riz assaisonné et vinaigré)

La vraie technique japonaise pour la cuisson du riz à sushi n'est pas toujours facile à maîtriser. Elle requiert moins d'eau, car le riz est longuement rincé ce qui l'hydrate passablement. Vous aurez peut-être remarqué que cette étape, pourtant indispensable à cette méthode, n'est pas toujours indiquée sur les emballages de riz. C'est triste, car rater son riz en décourage plus d'un à se lancer dans la belle aventure qu'est la fabrication de sushis. Encore une fois, les puristes vous diront que la technique de cuisson qui suit est une hérésie vu qu'elle ne demande pas de rinçage, sauf que pour moi, elle fonctionne très bien.

Ingrédients

- Riz à sushi (à grains ronds du genre Calrose) ou riz au jasmin, 450 ml (2 tasses)
- Eau bouillante, 900 ml (4 tasses)
- Vinaigre de riz, 45 ml (3 cuil. à soupe)

- Sirop d'érable, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Sel, 5 ml (1 cuil. à thé)

Dans une casserole (munie d'un couvercle hermétique) et sur un feu vif, mettez le riz et l'eau bouillante. Remuez le tout jusqu'à la reprise de l'ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire 15 minutes, ensuite, éteignez le feu et laissez reposer le riz sans le découvrir, pendant encore 15 minutes. Dans un grand saladier, préparez l'assaisonnement du riz en mélangeant le vinaigre, le sirop d'érable et le sel. Versez-y le riz cuit et remuez la préparation (sans écraser le riz). Laissez refroidir le tout en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le riz atteigne la température du corps ou moins. Utilisez aussitôt.

N.B. Après avoir été réfrigéré, le su-meshi restant peut être servi froid en salade avec des oignons verts, des concombres, des radis ou des légumes cuits froids comme des asperges, des carottes, des pois mange-tout, des haricots verts, mais aussi avec des crevettes cuites, du poisson cuit froid, etc. On peut assaisonner ce genre de salades avec la sauce liquide à sushis (voir la recette un peu plus loin). Le tout peut être saupoudré de graines de sésame noir.

Sauces d'accompagnement

Mayonnaise au wasabi : Mélangez 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) de mayonnaise avec un trait de wasabi (allez-y au goût).

Sauce liquide à sushi : Mélangez 30 ml (2 cuil. à soupe) de sauce soya japonaise

avec 30 ml de Mirin (ou 15 ml de sirop d'érable + 5 ml (1 cuil. à thé) d'eau) et 3 ml (1/2 cuil. à thé) d'huile de sésame. Poivre ou flocons de piment au goût.

Entrée de tartare de saumon à la purée d'avocat au wasabi

Ingrédients

- Saumon ou thon cru ou saumon fumé, environ 30 ml (2 cuil. à soupe) par portion
- Su-meshi, environ 75 ml (1/3 de tasse) par portion
- Purée faite avec 1/2 avocat, 15 ml (1 cuil. à soupe) de mayonnaise, 3 à 5 ml (½ à 1 cuil. à thé) de wasabi, sel et poivre et quelques gouttes d'huile de sésame et de vinaigre de riz
- 1 anneau d'inox de 5 à 6 cm de diamètre

Commencez par hacher le poisson (si désiré, assaisonnez très légèrement le poisson cru). Mélangez tous les ingrédients de la purée sauf l'avocat et réservez. Dans un anneau d'inox posé sur une assiette (individuelle), mettez le riz et tassez-le légèrement. Ajoutez le poisson haché et tassez-le légèrement, retirez l'anneau en maintenant la préparation en place (au besoin, utilisez le fond d'un verre ou autre). Pilez (finement) l'avocat et ajoutez-y le mélange de mayonnaise. Déposez une bonne cuillère de purée d'avocat sur le tartare, saupoudrez de graines de sésame noir et servez.

Bon appétit!

RENOIT ETHIER DD
Denturologiste

Nous vous offrons un service personnalisé, dans une ambiance chaleureuse.

Venez nous rencontrer pour une consultation gratuite ...

Parce qu'un sourire, ça fait plaisir...

La clinique de denturologie Benoit Ethier est maintenant située au 672 rue du Clos-du-Roi à Prévost (derrière le IGA).

Nous sommes heureux de vous accueillir dans un tout nouveau décor...

- prothèses dentaires amovibles et sur implants : complètes ou partielles
- service à domicile pour les personnes à mobilité réduite
- réparation en une heure
- VISA, Master Card, interac, chèque, comptant et financement disponible
- plus de 21 années d'expérience à votre service...

672, Clos-du-Roi, Prévost 450 224-0018