



Défi automnal

300 coureurs dans les sentiers

LUCIE RENAUD

Le samedi 27 octobre, dans les sentiers du parc de la Coulée, plus de 300 coureurs de tous âges ont participé au cross-country «Défi automnal Fondateurs-Laurentides» organisé par le club de ski de fond Fondateurs-Laurentides en collaboration avec le Club plein air de Prévost.

Un merci spécial à tous les bénévoles (entretien des sentiers, etc.) qui ont permis de faire de cet événement un franc succès. M^{me} Jacqueline Gareau faisait partie des participants et ce fut tout un honneur de pouvoir la saluer. De plus, plusieurs personnes ont fait la découverte de nos

très beaux sentiers pour pratiquer divers sports (vélo de montagne, course, marche, ski de fond et raquettes). À l'an prochain...

Jeudi 22 novembre se tiendra notre assemblée générale annuelle au pavillon Léon Arcand, 296 des Genévriers, Domaine Laurentien (à

côté de la patinoire). Nous vous attendons en grand nombre. Que ce soit comme bénévoles et/ou membres du CA, nous avons besoin de relève...

Veillez noter les dates de nos activités hivernales : deux sorties Pleine Lune en raquettes (les samedis 26 janvier et 23 février) et notre fameux Plein Air BBQ (dimanche 3 mars). Le départ pour ces activités se fait au stationnement de l'école Champ-Flauri.

Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer par courriel : clubpleinair@ville.prevost.qc.ca



Photo courtoisie

À la recherche du mot PERDU

Solution page 40

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme.

Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

- 1 - On le passe dans le chas.
- 2 - Deuxième doigt de la main.
- 3 - Oiseau échassier ou appareil de levage.
- 4 - Recueil de cartes géographiques.
- 5 - Langue slave parlée à Moscou.
- 6 - On peut voir la grande dans le ciel de nuit.

1	2	3	4	5	6

Mot (ou nom) recherché : Quotidien français.

- 1 - Sa couche a un trou.
- 2 - Mot qui dans une phrase exprime l'action.
- 3 - L'arme d'Éros.
- 4 - Un malade créé par Molière.
- 5 - Petit, c'est un dictionnaire.
- 6 - Celle de Damoclès est menaçante.

1	2	3	4	5	6

Mot (ou nom) recherché : Point de départ d'un minuscule œuf.

MANON CHALIFOUX - SOMMELIÈRE ET CONSEILLÈRE EN VINS, SAQ SÉLECTION SAINTE-ADÈLE



Sitôt l'Halloween passée, déjà il faut se faire à l'idée que la prochaine festivité sera Noël! Un signe, qui ne trompe pas, les vins de l'hémisphère Sud, commence à débarquer sur nos tablettes sur le millésime 2012! Wow, des vins de l'année!

Mais avant de déguster ces vins, je vais encore me laisser tenter par le voyage! D'abord en France, au sud, dans le Languedoc. En appellation Minervois, le Château la Grave Expression est élaboré avec du macabeu (80%) et avec de la marsanne et du vermentino qu'on appelle aussi *rolle* en Provence. Un vin à la robe très pâle, limpide et étincelante. Des arômes d'olives et de citron vert nous invitent à aller plus loin dans notre exploration. En bouche, le vin est vif, minéral et surtout d'une salinité qui accompagne très bien les huîtres, mais aussi tous les autres mollusques, comme les pétoncles. Un vin à boire en jeunesse comme apéritif, avec un pétoncle grillé servi avec une petite touche de fromage de chèvre. **Château la Grave 2011, Minervois à 15,20\$ (864561).**

En rouge, je vous amène en Afrique du Sud. Je crains habituellement les vins sud-africains, je les trouve souvent trop boisés, voire fumés pour mes papilles. C'est donc avec un certain bémol que je les goûte. Le Guardian Peak Frontier 2010, Western Cape, Afrique du Sud est élaboré avec du cabernet sauvignon (45%),



du shiraz (35%) et du merlot (20%). Les différents cépages du Frontier sont fermentés pour une période variant de sept à quatorze jours en cuves ouvertes et fermées. Cette méthode permet d'une part de faire «sortir» le fruit et d'autre part d'avoir une extraction maximale de couleur et de saveurs. Le vin est vieilli en barriques françaises et américaines de deux et trois vins (pas de chêne neuf) pour une période de douze mois. Chaque cépage est vieilli séparément, l'assemblage se fait juste avant la mise en bouteille.

Le résultat m'a séduite, un vin à la robe rubis profond, limpide et brillante. Au nez, des arômes de fruits noirs bien mûrs accompagnés d'épices et de quelques notes florales. En bouche, le vin est en équilibre malgré un taux d'alcool de 14 degrés. Le bois est bien dosé et l'acidité est somme toute assez soyeuse. Une très belle persistance en bouche. Un beau vin à déguster avec vos mijotés de bœuf ou de viande sauvage. **Guardian Peak Frontier 2010, Western Cape, Afrique du Sud à 16,05\$ (11379837).**



AVEC ODETTE MORIN

La canneberge



Ce sont les Amérindiens qui nous ont initiés à cette petite baie vermeille qui n'a plus vraiment besoin de présentation. Atoca (ou ataca) est le nom qu'ils donnaient à ce petit fruit bourré de vitamine C et d'antioxydants.

Ils la séchaient pour ensuite l'incorporer au «pémican», un mélange de viande séchée et de gras. La médecine amérindienne avait recours à la canneberge pour soigner entre autres, les problèmes reliés aux reins et aux canaux urinaires. La science moderne explique son efficacité pour la prévention de ces maux, par (entre autres) le fait que la canneberge contient des substances antiadhésives et antiseptiques qui empêchent certaines substances pathogènes, dont des bactéries d'adhérer aux parois internes du corps humain. Cela expliquerait aussi que la canneberge a un effet préventif sur les maladies buccales, l'accumulation de la plaque, sur la carie dentaire. La consommation de canneberges aide à métaboliser le cholestérol. Comme la pomme, la canneberge contient des fibres solubles bénéfiques pour la santé. La canneberge se démarque par son acidité qui rehausse les saveurs plus douces et subtiles. On peut en faire des sauces exquis pour accompagner les fromages, les terrines ou pour accompagner les viandes de gibier, les volailles, le porc. Une compote faite de pommes et de canneberges peut être servie sur du yogourt, tartinée sur une rôtie ou accompagner certains plats de viande blanche.

La plupart des fruits séchés contiennent du sulfite, la canneberge n'y échappe pas. Que vous soyez ou non allergiques au sulfite, vous cherchez peut-être une alternative aux canneberges séchées du commerce? L'autre matin, je me suis rendue dans mon laboratoire secret avec la ferme intention de relever ce défi en utilisant des canneberges fraîches. J'avoue m'être «pété les bretelles» en constatant le résultat qui s'est avéré être bien au-delà de mes espérances. Ma trouvaille: les canneberges confites façon abrégée, car la vraie méthode de confiserie est très fastidieuse et requiert beaucoup de sucre. Les canneberges ainsi traitées se sont transformées en petites explosions de saveur avec un parfait équilibre entre l'acidité et le sucré. Un peu fragile, mais du point de vue esthétique, elles ont

pris l'apparence de rutilants petits bijoux. De plus, j'ai eu en reste un magnifique sirop teinté de rouge qui pourrait fort bien agrémenter les cocktails, napper un dessert ou servir d'édulcorant pour une éventuelle sauce aux canneberges.

Sirop de sucre (de base)

Il s'agit d'un sirop simple qui est prêt en quelques minutes soit lorsqu'il nappe une cuillère de bois.

Ingrédients

- Sucre, 170 ml (¾ de tasse)
- Eau, 225 ml (1 tasse)

Préparation

Dans une petite casserole en inox, mettez le sucre et l'eau puis amenez le tout à ébullition. Baissez l'intensité du feu presque au minimum et laissez mijoter la préparation entre cinq et dix minutes.

Canneberges confites maison

Une recette à essayer pour goûter la canneberge d'une façon vraiment inédite. Chaque bouchée vous apportera des petites explosions de saveur qui relèveront toutes sortes de plats de la salade au dessert. Sur les céréales, le gruau, le yogourt, dans un smoothie, une salade de légumes ou de fruits, avec les courges, les patates douces, sur les canapés de fromage, dans les gâteaux et les muffins, pour décorer les plats de volaille, de gibier...

Ingrédients

- Canneberges, 225 ml (1 tasse) fraîches ou congelées, ou plus, au besoin
- Sirop (d'érable ou de sucre), environ 335 ml (1 ½ tasse)
- Sucre granulé blanc ou granules de sucre d'érable, au besoin

Préparation

Faites pocher les canneberges, quelques-unes à la fois (1/4 de tasse) dans le sirop frémissant jusqu'à ce que la peau fende. Retirez-les aussitôt du sirop en utilisant une louche trouée et étalez-les sur une assiette ou une plaque antiadhésive. Assurez-vous qu'elles ne se touchent pas et mettez-les à refroidir au frigo. Mettez un peu de sucre (5 à 10 ml, soit 1 à 2 cuil. à thé) au fond d'un bol ou d'un contenant muni d'un couvercle et ajoutez les canneberges. Remuez ou secouez (doucement) le contenant (fermé!). Cette opération sert à ajouter

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca

un peu de sucre de même qu'à empêcher les canneberges de coller ensemble.

Sauce aux canneberges

D'après moi, il n'y a aucune bonne raison de se procurer de la sauce aux canneberges en conserve, car il n'y a rien de plus facile à faire. Pour ce qui est du goût, je dirais que la conserve est une insulte à la canneberge.

Ingrédients

- Canneberges fraîches ou congelées, 1 sac de 340 g (3 tasses)
- Sucre ou sirop d'érable, de 170 à 225 ml (2/3 à 1 tasse) au goût
- Eau, 225 ml (1 tasse)

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans une casserole, amenez le tout à ébullition. Diminuez l'intensité du feu et laissez mijoter en remuant 5 minutes. À ce stade, vous pouvez donner un petit coup de pilon à pomme de terre à la préparation pour la rendre plus onctueuse et homogène. La sauce (dans un pot de verre) se conserve plusieurs semaines au frigo.

Compote d'oignons et de canneberges au Porto

Voici une recette simple et vite faite qui a beaucoup de succès lorsque servie sur les canapés de fromage ou de terrine ou sur une meule de brie chaude.

Ingrédients

- Oignon, 1 moyen émincé soit environ 225 ml (1 tasse)
- Canneberges, 225 ml (1 tasse)
- Sucre ou sirop d'érable, au moins 110 ml (1/2 tasse) ou au goût
- Porto, 75 ml (1/3 de tasse)
- Beurre ou un mélange huile d'olive/beurre, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Dans une petite casserole en inox, faites revenir l'oignon dans le beurre à feu moyen. Ajoutez 15 ml (1 cuil. à soupe) de sucre, baissez l'intensité du feu au minimum et laissez mijoter le tout 2 ou 3 minutes (pour cuire l'oignon). Salez et poivrez, ajoutez le porto et remuez. Ajoutez les canneberges et le reste du sucre, ramenez le tout à ébullition et laissez mijoter la préparation pendant environ 5 minutes (remuez 2 ou 3 fois) ou jusqu'à cuisson des canneberges. Pour une préparation plus homogène, donnez-lui un petit coup de pilon à pomme de terre.

Bon appétit!