Le monde merveilleux du vin

Manon Chalifoux – sommelière et conseillère en vins, SAQ Sélection Ste-Adèle

**Le mois de mai sonne habituellement le début des beaux jours ensoleillés, le début d'une nouvelle saison riche en couleurs et en activités agréables (golf, vélo, farniente) ou moins agréables (tondeuse, sarclage et cie), mais faire le plein de vitamine D devrait compenser pour les quelques inconvénients que nous amènent la belle saison. Le mois de mai apporte aussi la tradition des rosés, les rosés de l'année 2010 qui commence à arriver par petit régiment pour les six prochaines semaines. En voici donc un bref aperçu.**

**Tariquet, France à 14,40$ (11445961)** : Élaboré avec du merlot (40%), de la syrah (40%) et du tannat (20%). Le Tariquet à une robe framboise, des arômes de fruits rouges, de fleurs et de douces épices. La bouche est ample, rafraîchissante et de persistance moyenne. À prendre avec plaisir avec les hors-d'œuvre, les tapas, les rouleaux du printemps.

**Vieux Château D'Astros, Côtes de Provence, France à 15,25$ (10790843)** : Élaboré avec du grenache, de la syrah, du cinsault et du cabernet-sauvignon. La robe est rose pâle et présente une belle brillance. Au nez, des arômes de guimauve et de fraise très typique de ce vin. Le vin est sec et offre un très bel équilibre. Vous le dégusterez avec plaisir sur la terrasse, avec des entrées au fromage frais et bien sûr les crustacés.

**Les Églantiers, Tavel, France à 19,05$ (11445380)** : Tavel, seule appellation dédiée au rosé, Tavel le roi des rosé. Cette cuvée Les Églantiers a une jolie robe rose fraise, chatoyante et limpide. Le nez fin et délicat de fruits rouges, d'épices douces et d'orange confite. La bouche est sec, vive et assez persistante. Le vin parfait pour les hors-d'œuvre, les plats méditerranéens et bien sûr le homard.

**Mission Hill, OkanaganValley, Canada à 18,75$ (11445697)** : Élaboré avec du cabernet sauvignon, du merlot et du pinot noir, ce rosé sec saura vous charmer par sa rondeur et sa finesse. Élégant rosé de repas qui accompagnera le filet de porc, les côtelettes de veau ou les pâtes sauce primavera rosée.

**Casal Garcia, VinhoVerde, Portugal à 12,10$ (11445574)** : Élaboré avec des cépages locaux (Vinhao, redazal, barraçal), ce rosé à la robe framboise est demi-sec avec une acidité qui rend le vin très équilibré, aucune lourdeur. Fidèle à l'appellation, le vin est légèrement perlant. Une bouche drôlement rafraîchissante pour accompagner les hors-d'œuvre et les sushis.

**Sangre de Toro, Chili à 13,15$ (11278112)** : Probablement élaboré avec du tempranillo et du grenache, le Sangre de Toro se présente avec une robe rose fraise intense, des arômes floraux et fruités. Sec avec une belle persistance. Un de mes favoris. À servir avec une volaille grillée, un saumon.

**Château de Lancyre, Coteaux du Languedoc à 15,05$ (10263841)** : Élaboré avec de la syrah, du grenache et du mourvèdre, ce rosé présente une jolie couleur rose pâle. Aromatique avec des notes de fraise à la guimauve, le vin a une finale franche et net ne présentant aucune amertume. Un des rosés les plus intéressants. À prendre avec plaisir en apéro, des pâtes avec une sauce aux légumes grillés, un poisson. Ne pas oublier le homard!

## Des nouvelles de la petite église blanche

# 150e anniversaire

Johanne Gendron

**venez célébrer le 150e anniversaire de l'Église Unie de Shawbridge le 9 juillet 2011.**

En 1861, il y a 150 ans, la Shawbridge United Church, à l'époque une église Méthodiste, fut construite par William Shaw, celui-là même qui construit le pont Shaw.

Il aurait débuté cette paroisse afin d'offrir à la population un endroit où les gens puissent célébrer ensemble et avoir un lieu pur les rencontres communautaires. Aidr par on fils Osborne Shaw, les rencontres eurent lieu au tout début, dans leur maison qui est d'ailleurs encore là, tout juste en face de l'église, sur la rue Principale. L'église qui fut ensuite bâtie survécut à un incendie qui ravagea le village, et survécu aussi à une tempête qui emporta le clocher. Très près de fermer ses portes, la petite église blanche retrouva un nouveau souffle avec l'arrivée de jeunes familles et la mise en branle de plusieurs projets communautaires, tels que les scouts, l'école du dimanche, les visites aux aînés, la banque alimentaire et la construction du Hall Thoburn. L'enthousiasme gagnant tout le monde, des bazars, des thés à l'anglaise, des soupers communautaires, la fabrication de centaines d'œufs de Pâques, des spectacles de variétés ainsi qu'une chorale furent quelques un des événements qui réanimèrent l'église. Ce ne sont que de très brefs aperçus de la vie qui habite encore et toujours cette petite église. La population est invitée à se joindre aux activités pour le 150e anniversaire le 9 juillet prochain. La journée devrait être mémorable avec des musiciens, la chorale Shawbridge A Cappella Choir. Le maire fera l'inauguration des nouvelles grilles du cimetière, une capsule temporelle sera enfouie et des promenades en buggy sont prévues dans le vieux Shawbridge. Des hot-dog et des boissons au prix de l'ancien temps seront en vente ainsi que du thé à l'anglaise. Pour l'occasion, les membres de l'Église Unie porteront des costumes d'époque. Si vous souhaitez vous impliquer dans l'organisation de cette fête, vous rejoignez Karyne McKnight au 450-712-7278 pour la musique ou avec André au 450-224-9479 ou encore Bobau au 514-813-4248.

**Activités régulières**

Les célébrations en anglais du dimanche ont lieu à 9 h 15 à l'Église Unie de Shawbridge au 1264, rue Principale. Les célébrations en français ont lieu à 10 h 30 à l'Église Unie de Sainte-Adèle au 1300, chemin du Chantecler.

Pour le plaisir... du Palais

Avec Odette Morin

pourleplaisirdupalais@hotmail.com



# L'œuf ou la poule?

**C'est depuis fort longtemps que nous consommons toutes sortes de volatiles ainsi que leurs œufs. Dès les débuts de la domestication des petites bêtes à plumes, les Égyptiens avaient conçu un système de couvaison artificielle utilisant des fours à basse température.**

Pendant très longtemps, voulant en avoir plus pour leur argent, les gens laissaient l'œuf devenir poule ou coq. Même si Apicus, ce célèbre gastronome romain, avait rédigé de nombreuses recettes à base d'œufs, le peuple continua encore longtemps à favoriser la poule au détriment de l'œuf. Ce serait les chinois qui auraient vu l'œuf d'un autre œil, considérant celui-ci comme un excellent apport nutritionnel. Ils seraient ainsi responsables du développement de plusieurs races de poules pondeuses qui seraient les ancêtres de nos poules modernes.

Vers le début des années 80, l'œuf (dont le jaune contient du cholestérol) fut envoyé au banc des accusés, il eut alors très mauvaise presse. À cette époque, on semblait croire que seul le cholestérol était responsable de l'augmentation fulgurante des maladies cardio-vasculaires. Plus tard, les experts découvrirent que les grands coupables étaient plutôt les gras saturés et surtout, les gras trans. Ces derniers avaient, depuis quelques années, séduit tous les industriels de l'agroalimentaire à cause de leur très bas prix et de leur durée de conservation quasi illimitée. Hélas, le mal était fait et la consommation d'œufs avait déjà chuté d'environ 25%. Alors, le problème avec les œufs serait plutôt de, trop souvent, les accompagner de trucs dégoulinants de gras saturé et chargés de sel. Une étude récente démontre que le jaune d'œuf, riche en cholestérol, mais faible en gras saturés, a un effet mineur sur le taux de cholestérol sanguin.

L'œuf est une source de protéines d'excellente qualité, car celles-ci renferment les 9 acides aminés nécessaires à leur absorption. Il contient de la choline, incontournable dans le développement (chez le fœtus et le nourrisson) et le fonctionnement du cerveau particulièrement le centre de la mémoire. Il contient des caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine) qui ont des effets antioxydants. Finalement, il contient plusieurs vitamines : A, D, E, B2, B12, B9 ou acide folique. Il est aussi une bonne source de phosphore, de sélénium, de zinc, etc.

L'œuf oméga-3 est obtenu, simplement en ajoutant des graines de lin à l'alimentation des poules pondeuses. Il fournit de 25 à 30% de nos besoins en AAL (acide alpha linoléique). Il renferme aussi 2 oméga-3 habituellement retrouvés dans les poissons gras soit l'AEP et l'ADH.

En cuisine, à moins d'être végétalien, l'œuf est un incontournable. On peut le manger frit, brouillé, en omelette, poché, bouilli dans sa coquille, il agit comme liant dans plusieurs recettes de croquettes, de terrines, etc. Il joue un rôle primordial en pâtisserie et dans une multitude de desserts comme les mousses, les flans, les meringues, etc.

**Va te faire cuire un œuf!**

Loin de moi l'idée de vous crier des injures, sauf que, comme moi à une certaine époque, vous vous demandez peut être, même si tous ces œufs sont cuits dans leur coquille, quelle est la différence entre un œuf à la coque, un œuf mollet, un œuf cuit dur et quel est le temps de cuisson pour chacune de ces options. Pour rendre une chose simple compliquée, je vous dirais qu'il y a plusieurs facteurs à considérer : la grosseur de l'œuf, sa température, fraîchement sorti du frigo ou température pièce, le fait de le mettre dans l'eau froide ou dans l'eau bouillante, le fait que vous le prépariez au bord de la mer ou en hautes montagnes. En effet, l'œuf prend plus de temps à cuire en altitude.

L'œuf à la coque est le moins cuit d'entre eux. Destiné à être mangé dans un coquetier, il est un peu baveux. On enlève seulement le haut de la coquille et l'on y trempe des mouillettes (bâtonnets de pain grillé). L'œuf mollet conserve un jaune coulant, tandis que le blanc est complètement cuit. Finalement, avec l'œuf dur, le blanc et le jaune sont complètement solidifiés. L'œuf dur s'emporte en pique-nique, il est très bon dans les salades, les sandwichs, certaines béchamels et pour la préparation des œufs mimosa. Ces derniers sont coupés en deux sur la longueur, on retire les jaunes pour les mélanger à de la mayonnaise, on remet la préparation dans les cavités idéalement à l'aide d'une poche à douille (comme pour décorer les gâteaux) et l'on saupoudre le tout de paprika.

La méthode la plus sûre pour faire bouillir des œufs est de les placer dans une casserole et de les recouvrir de 2 centimètres d'eau ni chaude ni glacée. On place la casserole sur un feu vif et l'on commence à compter le temps de cuisson à partir du point d'ébullition. On règle le feu à moyen fort pour que les œufs s'entrechoquent le moins possible. Certains plongent leurs œufs dans l'eau bouillante, sauf que de cette façon, ils peuvent se fêler et couler. En ajoutant du vinaigre à l'eau de cuisson, si fêlure il y a, le vinaigre provoquera la coagulation rapide des fuites de blanc. Une autre méthode consiste à percer la coquille au niveau de la chambre à air qui est située à l'extrémité arrondie de l'œuf. Ceci permettrait un certain relâchement de la pression qui empêcherait l'œuf de fêler. Après la cuisson, pour aider à faire décoller la membrane du blanc, on plonge les œufs dans l'eau froide pendant quelques minutes. Ensuite, on les tapote de tout côté sur le plan de travail et on les fait rouler en mettant un peu de pression avec la paume de la main. En suivant cette méthode, ils seraient plus faciles à éplucher.

- L'œuf à la coque: pour un œuf classé «gros», 3 minutes à partir de l'ébullition.
- L'œuf mollet: pour un œuf classé «gros», 4 minutes à partir de l'ébullition.
- L'œuf cuit dur: pour un œuf classé «gros», 7 minutes à partir de l'ébullition.

Maintenant, je vais vous faire part d'un de mes péchés mignons, la soupe ramen instantanée en sachet, j'aime la Sapporo Ichiban. Lorsqu'on a du bouillon maison, on peut omettre le petit sachet qui contient du glutamate mono sodique et n'utiliser que les nouilles. J'agrémente cette soupe de légumes déjà cuits ou de petites fleurettes de brocoli, de mini bok choy hachés, d'épinards, etc. On peut y ajouter du poulet cuit, des dés de tofu pour les protéines. Mais quel est le rapport avec les œufs? J'y fais pocher un œuf! Avec l'œuf, cette soupe est un repas complet et elle est très goûteuse.

### Soupe ramen à l'œuf

Pour 2 personnes

- Sachet de 100 g de soupe ramen (nouilles japonaises), émiettez les nouilles dans le sachet encore fermé
- Légumes au choix, 1 tasse (225 ml) déjà cuits ou à cuisson rapide
- Poulet cuit ou dés de tofu, 1/2 tasse (110 ml) facultatif
- Œuf, 2 gros tempérés
- Ail et gingembre frais râpés, 1 cuil. à thé (5 ml) de chacun
- Eau (+ le sachet de bouillon) ou bouillon de poulet, 4 tasses (900 ml)
- Sauce soya Kikkoman pour le service (au goût)
- Oignons verts en rondelles, facultatif

Dans une casserole, amenez l'eau à ébullition. Ajoutez les légumes, les nouilles émiettées et le poulet ou le tofu s'il y a lieu. Laissez bouillir 2 minutes, ajoutez l'ail et le gingembre, le sachet de bouillon, remuez puis ajoutez les œufs très doucement, un à la fois, dans la soupe. Baissez le feu, car les œufs pochés doivent toujours être faits dans un liquide frémissant. Laissez cuire encore 2 minutes et servez avec les oignons verts et la sauce soya.

Bon appétit!