

DÉFI

DIVERTISSEMENT ÉDUCATIF FAIT POUR LES JEUNES ET INTERDIT AUX ADULTES

Et, les jeunes, activez vos neurones et courez la chance, tous les mois, de gagner un certificat-cadeau de la librairie Renaud-Bray d'une valeur de 30 \$ en participant au jeu Concours Défi*. Ces prix vous sont offerts par nos commanditaires l'Imprimerie Les Compagnons, la Commission scolaire de la Rivière-du-Nord et la Caisse Desjardins de Saint-Jérôme

Remplissez le coupon-réponse, déposez-le dans la boîte du concours à la bibliothèque de Prévost au 2945 boul. du Curé Labelle - ou faites-le parvenir par la poste (au journal) avant le premier du mois qui suit la parution, à: Les Éditions Prévostaises, Concours DÉFI, C.P. 603, Prévost, Qc., J0R 1T0 ou encore par courriel defi@journaldeprevost.ca. Le gagnant sera choisi au hasard parmi tous ceux qui auront répondu correctement à toutes les questions. Le gagnant du mois verra sa photo et son nom publiés dans le journal suivant. Toutes les réponses y seront aussi publiées.

*Le concours est ouvert à tous les jeunes des municipalités desservies par le Journal de Prévost, Piedmont et Ste-Anne-des-Lacs. Les fac-similés sont acceptés s'il y a plus d'un participant par famille. Vous n'aurez droit qu'à un seul coupon par personne.

Odette Morin

- | | |
|---|---|
| 1 Arbre dont les fruits sont des samares, sa sève sert à la fabrication d'un sirop. | 7 Boisson obtenue par fermentation alcoolique de raisins frais. |
| 2 Magma en fusion émis par un volcan. | 8 État (pays) d'Europe situé sur la Méditerranée, sa capitale est Rome. |
| 3 C'est lui qui a peint la «Joconde». | 9 Train électrique souterrain qui dessert les quartiers d'une grande ville. |
| 4 Continent où se situe le Sahara, le plus vaste désert du monde. | 10 Nom de la personne qui signe la chronique de l'Hôpital Vétérinaire de Prévost. |
| 5 Scientifique et professeur dans «Les aventures de Tintin». | |
| 6 Lieu de résidence et de travail des abeilles. | |



COUPON-RÉPONSE

CONCOURS DÉFI Février 2007

1. -----	6. -----
2. -----	7. -----
3. -----	8. -----
4. -----	9. -----
DÉFI -----	10. -----

Nom -----
 Ville -----
 Âge ----- Tél -----

février 2007

RÉPONSES : 1. Kayak
 2. Passeport 3. Arctique
 4. Mercure 5. Disney (Walt)
 6. Gaz à effet de serre 7. Colibri
 ou oiseau mouche 8. L'anneau
 9. Riz 10. Michel Fortier



Nos félicitations à Lysanne Corbeil, 11 ans de Prévost.

Elle se mérite un certificat cadeau d'une valeur de 30\$ de la librairie Renaud-Bray, gracieuseté de l'Imprimerie Les Compagnons, la Commission scolaire de la Rivière-du-Nord et la Caisse populaire Desjardins de Saint-Jérôme.

IMPRIMERIE LES COMPAGNONS
 531, rue Labelle St-Jérôme (Québec)
 J 7 Z 5 L 8
 Tél. : 450 438-3253
 Fax : 450 438-3883
 Courriel : imprimeriecompagnons@bellnet.ca

Desjardins Caisse populaire de Saint-Jérôme
 100, place du Curé-Labelle Saint-Jérôme
 (450) 436-5335
 Fière partenaire!

Réussir ensemble: un engagement collectif!
 Commission scolaire de la Rivière-du-Nord

Jeux de la page 26 SOLUTIONS
 Solutions - mots croisés - Odette Morin

A la recherche du mot perdu

1	2	3	4	5	6	7	8
S	A	G	U	E	N	A	Y

1. Supérieur 5. Égée
 2. Amazone 6. Nil
 3. Grand-Canyon 7. Express
 4. Ungava 8. Yukon

1	2	3	4	5	6	7
O	U	R	A	G	A	N

1. Orage 4. Avalanche
 2. Uruguay 5. Géophysique
 3. Radar 6. Anticyclone
 7. Nina (La)

Le flambeau des Jeux du Québec 2007 fait escale à Prévost

GILBERT TOUSIGNANT

Les porteurs du flambeau des Jeux d'Hiver du Québec 2007 ont fait une courte halte à Prévost mercredi le 21 février dernier, avant de reprendre leur course jusqu'à Saint-Jérôme.

Le transport sur la portion de Sainte-Agathe des Monts à Saint-Jérôme (45 km) était assuré par trois skieurs de fond de Sainte-Agathe des Monts, Christian Rado, Jean-Louis Beauvais et Louis Doré ; la flamme était en sécurité à l'intérieur d'un fanal de tempête accroché à un

traîneau à chiens. Les trois athlètes et leurs accompagnateurs avaient prévu filer directement vers Saint-Jérôme, mais ils ont décidé de faire une courte pause à la gare, juste le temps de déguster une bonne soupe et un café.

La Course au Flambeau a débuté à Amos dimanche le 18 février 2007. La Flamme a par la suite fait escale à Val d'Or, Mont-Laurier, Mont-Tremblant et Sainte-Agathe des Monts avant de passer à Prévost en direction de Saint-Jérôme.

«C'est avec la collaboration des Clubs Richelieu de différentes

municipalités que le passage de la Flamme y a été souligné et le transport assuré » nous a indiqué monsieur Michel Vallières, membre Richelieu et coordonnateur du transport de la flamme pour les Laurentides.

Après Saint-Jérôme, la Flamme a fait escale à Lachute, Sainte-Thérèse et Laval pour arriver à Joliette vendredi le 23 février 2007. Par la suite, elle a continué son périple sur le territoire de la MRC de l'Assomption pour être à Repentigny le 2 mars, pour les cérémonies d'ouverture des Jeux du Québec 2007.

AVEC ODETTE MORIN



Les légumineuses (deuxième partie)

Si je vous demandais de me nommer un plat qui serait représentatif de la culture et de l'histoire du Québec, plusieurs d'entre vous me répondraient : les fèves au lard. Dans le creux de l'hiver alors qu'il n'y avait plus de produits frais, les fèves au lard et la soupe aux pois assureraient la survie de nos «aïeux». Pour plusieurs, la tradition se perpétue mais encore faut-il savoir se réserver du temps pour en préparer.

Peut-être que, comme moi, vous trouvez les «beans» traditionnelles un peu trop lourdes, alors je vous propose ma recette allégée qui contient plus de légumes que de haricots. Généreuse cette recette? Oui je l'avoue, un kilo de haricots (2

lb) c'est beaucoup mais, je me disais qu'avec 5 heures de cuisson aussi bien en faire pour la peine et en congeler. De toute façon, comme moi, vous serez ravis d'en décongeler un plat pour un déjeuner, un

brunch, un souper «cabane à sucre», etc.

Pour diminuer de beaucoup les désagréments (ballonnements) que les légumineuses causent à certaines personnes, voici deux petits trucs : Jetez toujours l'eau de trempage. Faites bouillir les légumineuses dans beaucoup d'eau (10 minutes), jetez cette eau. Cela éliminera, en grande partie, les substances responsables des effets secondaires.

N.B. Si vous avez oublié de faire tremper vos haricots toute la nuit, faites les bouillir 10 minutes et laissez-les tremper 2 heures, jetez l'eau.

FÈVES AUX LÉGUMES, AU LARD ET AU SIROP D'ÉRABLE

INGRÉDIENTS

- Haricots blancs (trempés 1 nuit), 1 sac de 2 lb (907 g)
- Eau, pour couvrir + 10 cm (trempage), pour couvrir + 5 cm (première cuisson)
- Ail, 1 tête hachée
- Oignon, 1 gros haché
- Céleri, 1 à 2 tasses en dés
- Poivrons (rouge ou vert), 1 à 2 tasses en dés
- Carottes, 1 à 2 tasses en dés
- Rutabaga, 1 tasse en dés
- Patate douce, 1 en dés
- Courge à chair orange, 1 à 2 tasses en gros dés
- Herbes fraîches ou séchées, 1 bouquet garni (laurier, thym, romarin, persil) ou 3 cuil. à thé d'herbes séchées en mélange
- Raisins secs (facultatifs), 1 tasse
- Tomates en conserve, 1 boîte (796 ml)

- Jus de légumes, de tomates, ou de pommes (au choix), pour couvrir avant de mettre au four
- Lardons cuits (ou bacon) égouttés, 250 g (flan de porc, salé ou non)
- Sirop d'érable et/ou cassonade, mélasse, 1 à 1 tasse et demi en tout
- Moutarde sèche ou de Dijon, 1 cuil. à soupe
- Poudre de cari ou curcuma, 1 à 3 cuil. à thé
- Sauce Worcestershire, 1 ou 2 cuil. à thé
- Vinaigre de cidre, de riz, balsamique (au choix), 1 demi-tasse
- Poivre noir ou de Cayenne, 1 cuil. à thé
- Sel, 1 à 2 cuil. à thé ou sauce soya japonaise, 2 cuil. à soupe (+ ou - au goût)

PRÉPARATION

- Lavez et faites tremper les haricots,

toute une nuit, dans assez d'eau pour les couvrir plus 10 cm. Égouttez, rincez, mettez-les dans une marmite, couvrez-les d'eau plus 5 cm. Amenez à ébullition et laissez mijoter pendant une trentaine de minutes, écumez pendant la cuisson. Égouttez les haricots et mélangez tous les ingrédients, haricots, légumes, condiments... Mettez le mélange dans un chaudron de fonte (émaillé ou non) ou dans des plats de grès ou de pyrex avec couvercles (sinon couvrez d'une feuille d'aluminium). Ajoutez le jus (ou de l'eau) pour couvrir le mélange. Mettez au four à 400 F et cuire pendant 25 minutes, baissez la température à 350 F et cuire pendant 40 minutes. Baissez la température à 270 F et laissez cuire de 4 à 5 heures.

FRICOT DE COURGE ET DE HARICOTS

En servant ce plat avec du riz, des pâtes ou du pain crouté grillé à l'ail et aux herbes vous obtiendrez un repas nourrissant et goûteux. Vous pouvez aussi le garnir de cheddar râpé, de parmesan et/ou de flocons de piment.

INGRÉDIENTS

- Haricots blancs (ou au choix) cuits et égouttés, 540 ml (2 tasses et 1 quart)
- Courge à chair orange, 1 tasse en dés moyens
- Poivron rouge, 1 en gros dés ou en

- lanières
- Oignon, 1 moyen émincé
- Ail, 4 gousses hachées
- Persil frais et/ou basilic, 1 cuil. à soupe haché
- Thym ou romarin, 1 branche (1 cuil. à thé séché)
- Tomates fraîches ou en conserve, 1 tasse en dés + 1 demi cuil. à thé de sucre
- Jus de citron ou vinaigre balsamique, 1 ou 2 cuil. à thé
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe
- Poivre, au goût

- Sel ou sauce soya japonaise, au goût
- Tofu (facultatif), 2 tiers de tasse en dés

PRÉPARATION

- Faites revenir, dans l'huile, l'oignon, le poivron, la courge et la branche de thym, en remuant, à feu moyen de 3 à 5 minutes. Ajoutez le tofu s'il y a lieu. Ajoutez tous les autres ingrédients et laissez mijoter, à feu doux, pour finir de cuire la courge, de 5 à 8 minutes.

Oyé, Oyé! Consultez le site du Journal de Prévost au : www.journaldeprevost.ca/Odette, vous y retrouverez le répertoire des recettes depuis le début de cette rubrique. Vous avez des questions ou commentaires? N'hésitez pas à m'écrire à pourleplaisirdupalais@hotmail.com