



# Hommage à Raymond Caron

**Le 10 mars dernier décédait Raymond Caron.**

[...] Salut Raymond

**Je te dis : fais bon voyage**

**Prends, je te donne un morceau de mon cœur**

**Prends et pars en avant sans t'inquiéter**

**Pars sans t'inquiéter, nous t'avons tous aimé**

*Sylvie Pilette, petite-fille de Lucille*

Il y a vingt ans, lorsque maman a accepté de s'unir à Raymond, on se doutait bien que c'était au départ

parce qu'il avait si bien su lui faire la cour. Au début, je me souviens qu'il l'avait invitée à aller observer la floraison en Gaspésie et qu'elle n'avait pas hésité longtemps avant de l'accompagner. Je me souviens surtout de ses yeux, les yeux de maman qui la trahissaient... Car ce regard cachait le début d'une belle histoire d'amour. Il y a vingt ans lorsque maman a accepté de s'unir à Raymond, on ne se doutait pas que notre rencontre avec lui allait être aussi significative! Nous avons profité de son esprit de rassembleur qui

a permis des grandes fêtes de famille où les jeux et les remises de médailles ont fait plein de victorieux. Et, si Raymond faisait tout avec un grand sérieux et beaucoup de minutie, c'était probablement dû à son passé de directeur d'école, mais il avait aussi un grand sens de l'humour. Nous nous sommes souvent moqués de lui alors que, le bras tendu et l'index en l'air, il demandait le silence. Nous avons aussi fait la connaissance d'un passionné des plantes et des oiseaux qui transformait une simple promenade en forêt

en un cours complet sur la flore laurentienne – latin inclus!

Au cours de ses vingt années, nous avons été témoins de sa générosité envers les autres et de toutes les délicatesses, les attentions et l'admiration envers Lucille, avec laquelle il a cultivé un si beau jardin durant toutes ces années, jardin de fleurs et aussi de musique. Car, Raymond était un passionné de musique, son exigence le faisait jouer de moins en moins et nous animer de plus en plus.

*Carole Bouchard, fille de Lucille Beaudoin*

[pourleplaisirdupalais@hotmail.com](mailto:pourleplaisirdupalais@hotmail.com) [www.journaldeprevost.ca](http://www.journaldeprevost.ca)



AVEC ODETTE MORIN

## Éloge au sirop d'érable

Serions-nous à la veille de réaliser la chance que nous avons de posséder une richesse « naturelle » tel que le sirop d'érable? Quand on achète du sirop d'érable, on encourage l'économie locale et non les richissimes multinationales du sucre et autre édulcorants. Environ 80% de la production mondiale de sirop d'érable se fait au Québec. Cet or liquide est un produit naturel, sans colorant ni additif alimentaire, qui compte des adeptes aussi loin qu'au Japon.

En plus de contenir des minéraux, le sirop d'érable recèle des composés phénoliques qui sont antioxydants et anti-inflammatoires. Ces composés mènent la vie dure aux cellules cancéreuses les empêchant de

se développer ou les forçant à s'autodétruire. On trouve, dans le sirop d'érable, des minéraux (environ 1%) dont certains sont essentiels à l'assimilation des sucres. Tous les sucres, lorsque consommés en trop grande quantité, sont nocifs pour la santé. Hélas! le sirop d'érable n'échappe pas à cette règle.

Ce délicieux liquide ambré, lorsque consommé avec modération, constitue une excellente façon de se sucrer le bec. Son goût discret permet son utilisation dans plusieurs recettes où il remplacera avantageusement le sucre raffiné. On peut choisir son sucre, en manger moins, comme on peut choisir, en lisant les étiquettes, de ne pas consommer les aliments qui contien-

ent des édulcorants jugés toxiques (glucose-fructose, aspartame, etc.) par plusieurs scientifiques.

Cette année, attendez-vous à payer votre sirop un peu plus cher. La saison 2007 n'a pas été très bonne, ce qui a contribué à écouler les stocks des années précédentes. Au moment d'écrire ces lignes, la saison 2008 vient à peine de commencer et elle n'est pas partie pour être très bonne non plus. Qu'à cela ne tienne, le prix du sirop n'avait pas vraiment augmenté depuis au moins 20 ans.

Voici des recettes qui, je le souhaite, sortent un peu des sentiers battus par le pouding au chômeur et la tarte au sirop d'érable.



### P'TIT GOÛT ASIATIQUE

On peut faire cette recette avec des ailes, des pilons ou des cuisses de poulet avec ou sans peau.

#### INGRÉDIENTS

- Pilon de poulet (ou autres), 8
- Sirop d'érable, 4 à 6 cuil. à soupe
- Sauce soya (kikkoman), 3 cuil. à soupe
- Ail, 3 à 6 gousses hachées menues
- Poivre de Cayenne ou sauce piquante (facultatif) au goût
- Curcuma et/ou poudre de cari, 1 cuil. à thé

#### PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients. Cuire au four à 375F de 45 minutes à 1 heure d'après l'épaisseur des morceaux, tournez et/ou badigeonnez 1 fois à mi-cuisson.

### «BEANS» AUX LARDONS ET À L'ÉRABLE

Voici une recette très vite faite et combien goûteuse. Un plat riche en protéines qui pourra être servi comme plat principal.

#### INGRÉDIENTS

- Haricots blancs en conserve, 540 ml rincés et égouttés
- Flan de porc en tranches, 4 à 6 tranches
- Oignon, 1/2 émincé
- Poivron, 1/2 émincé
- Courge à chair orange (Buttercup) ou patate sucrée, 2/3 de tasse de dés de 1cm
- Ail, 3 gousses hachées
- Tomates en dés, 1 tasse
- Sirop d'érable, 3 cuil. à soupe ou au goût
- Huile d'olive, 1 ou 2 cuil. à soupe
- Sel et poivre, au goût
- Fines herbes et épices, au choix : persil, origan, poudre de cari, cumin, etc.

#### PRÉPARATION

Faites revenir les lardons, coupés en morceaux de 1cm, dans une poêle très légèrement huilée. Épongez l'excédent de gras (du fond de la poêle) ajoutez l'huile et l'oignon, le poivron, la courge, faites revenir le tout à feu moyen 2 minutes. Ajoutez le reste des ingrédients et laissez mijoter à feu doux une dizaine de minutes.

### ANANAS GRILLÉ À L'ÉRABLE

Comme les trois accords de guitare dont sont faits certains « hits », une petite recette toute simple mais délicieuse. Vous pourriez faire des mini-brochettes ou déposer les morceaux de fruit dans un plat qui va au four ou, encore, couper des morceaux assez gros et les faire griller sur le barbecue!

#### INGRÉDIENTS

- Ananas frais en morceaux
- Sirop d'érable, pour badigeonner
- Cannelle et/ou poudre de gingembre (facultatif)

#### PRÉPARATION

Badigeonnez les morceaux d'ananas avec le sirop, saupoudrez-les de cannelle. Faites griller dans un four très chaud ou sur le barbecue en badigeonnant une ou deux fois au cours de la cuisson.

### GRANOLAS À L'ÉRABLE

Ouais, c'est bien de savoir qu'est-ce qu'on mange. Dans ce mélange vous trouverez peut-être du « et/ou » mais vous aurez le loisir de décider à quel « et/ou » vous aurez affaire! En moins d'une heure, incluant la cuisson, vous aurez une céréale à déjeuner très nutritive que vous pourrez aussi utiliser dans une multitude de desserts et de collations ex. : coupe de yogourt (un rang de granolas, un rang de yogourt, un rang de

fruit), croustades, fonds de tartes, etc.

N'oubliez pas de mesurer les noix et graines avant de les moulin. Aussi, 1/4 de tasse équivaut à 4 cuil. à soupe.

#### INGRÉDIENTS

- Flocons d'avoine et/ou un mélange de flocons (seigle, blé, etc.), 3 tasses
- Amandes concassées ou autres noix, 1/2 tasse
- Graines de lin moulues, 1/4 de tasse
- Graines de sésames moulues (légerement), 1/4 de tasse
- Germe de blé et/ou son d'avoine, 1/4 de tasse
- Sel, 1/2 cuil. à thé
- Huile (au choix), 3 cuil. à soupe (j'utilise de l'huile d'olive partout même ici!)
- Sirop d'érable, 6 cuil. à soupe
- Vanille, 1 cuil. à thé
- Épices : cannelle, muscade, gingembre, etc., 1 à 2 cuil. à thé (facultatif)

#### PRÉPARATION

Préchauffez le four à 350°F. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients secs, dans un autre, tous les ingrédients liquides. Mélangez ensemble les deux préparations. Étalez le mélange sur une grande tôle à biscuits, enfournez et cuire 20 minutes, remuez (une fois) la préparation après 10 minutes de cuisson. À la sortie du four, remuez le tout et laissez refroidir sur la plaque. Pour une meilleure conservation, je vous suggère de conserver les granolas dans un contenant au frigo.

### SORBET À LA LIME ET À L'ÉRABLE

Cet entremets est idéal pour les amateurs de glace qui souffrent d'intolérance au lactose. Les sorbets conventionnels sont faits, en général, à partir de sirop de sucre pur, ici l'ajout de gélatine donne une texture moelleuse et permet d'avoir beaucoup plus de liquide (eau, jus) que

de sucre. Cette recette pourrait vous paraître compliquée, c'est un peu vrai, mais le jeu en vaut la chandelle. La préparation n'est pas si fastidieuse, ici c'est plutôt une question de « timing » et de disponibilité. Vous pourriez remplacer le sirop d'érable et l'eau par du jus ou un coulis de fruits sucré à l'érable (2 tasses). Vous devrez quand même faire chauffer le liquide ce qui neutralisera les enzymes (que recèlent certains fruits) qui empêcheraient la gélatine de prendre. Une bonne limonade maison donne un excellent sorbet (au citron!), ainsi que l'ananas, la mangue, les fraises, les bleuets, les framboises, etc. La meringue italienne se trouve à être légèrement cuite par le sirop chaud qui sert à la sucrer, cette meringue se prête bien aux recettes sans cuisson.

#### INGRÉDIENTS

- Étape 1 : La gélatine à l'érable
- Sirop d'érable, 3/4 de tasse
- Eau, 1 1/4 tasse
- Jus d'une lime, 2 à 3 cuil. à soupe
- Gélatine sans saveur, 1 cuil. à soupe (1 sachet) + 4 cuil. à soupe d'eau
- Étape 2 : La meringue italienne
- Blancs d'œuf, 3
- Sirop d'érable, 6 cuil. à soupe
- Vanille, 1 cuil. à thé

#### PRÉPARATION

**Préparez la gélatine :** Faites gonfler la gélatine dans l'eau (4 cuil. à soupe) dans une petite casserole ou un bol. Amenez l'eau et le sirop à ébullition, ajoutez le jus de lime, remuez et retirez du feu. Faites fondre la gélatine à feu très doux ou dans un bol au micro-onde, la gélatine fond rapidement et à basse température. Versez celle-ci dans le mélange de sirop et remuez. Versez le tout dans un bol à mélanger (évasé) et

réservez 15 minutes. Mettez le mélange au congélateur. Quand il est pris (au moins 1/2 heure après), remuez le tout, remettre au congélateur. Des cristaux de glace se formeront, il faut racler les parois du bol (à l'aide d'une spatule), répétez cette opération aux vingt minutes 4 ou 5 fois. Lorsque le mélange est très épais (avant qu'il ne gèle totalement) fouettez-le (au malaxeur électrique) pour qu'il soit homogène, remettez le tout au congélateur.

**Préparez la meringue :** Faites chauffer le sirop à feu doux jusqu'au point d'ébullition, (n'allez pas donner le bain au p'tit dernier car le sirop monte très vite en mousse), retirez-le du feu. Dans un bol de métal ou de verre (les blancs n'aiment pas les résidus de gras qui persistent parfois dans un bol de plastic) montez les blancs en neige, au malaxeur (bateur électrique, ou au fouet, bon courage!) en commençant à vitesse moyenne. Ajoutez la vanille. Lorsque les blancs ont doublé de volume, augmentez la vitesse au maximum. Quand ils font des pics raides, ajoutez le sirop chaud en filet, sans arrêter de battre comme si vous faisiez une mayonnaise. En mettant le bol sur un linge humide, il restera stable. Continuez à battre après avoir versé tout le sirop, le mélange doit tiédir un peu. Mettez le tout au congélateur une quinzaine de minutes.

À l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporez la meringue à la gélatine. Mettez le tout au congélateur et, à toutes les demi-heures, racler les parois du bol comme vous avez fait avec la gélatine. Répétez l'opération 4 ou 5 fois avant de transférer le sorbet dans un contenant fermé. Le sorbet sera prêt 2 ou 3 heures plus tard.