

Faites la cour aux oiseaux!

ODETTE MORIN

Cet article s'adresse à tous ceux qui désirent se rapprocher de la nature, mais particulièrement aux nouveaux résidents. Vous aurez, peut-être, déjà commencé à aménager votre terrain, mais avez-vous pensé à planter des arbustes fruitiers pour attirer les oiseaux?

Ceux-ci seront des visiteurs assidus si vous leur créez un environnement qui leur offre abris et nourriture. Qui sait? Certains d'entre eux décideront, peut-être, de nicher chez vous. Nos petits amis ailés ne demandent pas mieux que de nous enchanter par leurs chants mélodieux et leur beauté. Ils nous aident, aussi, à nous débarrasser de plusieurs insectes nuisibles.

La plupart des variétés d'arbustes et d'arbrisseaux à fruits offrent une belle floraison, parfois très tôt au printemps. En plus de porter des fruits comestibles, l'automne venu, plusieurs d'entre eux se parent de couleurs flamboyantes ce qui est un atout considérable pour rehausser la beauté d'un aménagement. Faute de place pour pouvoir planter érables et chênes pour la postérité, pensez aux variétés d'arbustes fruitiers indigènes (ou apparentés) qui serviront aussi d'écran pour bloquer la vue et préserver votre intimité. Ces arbustes plantés en haie mixte, forment une barrière naturelle qui empêche, entre

autres, le chien du voisin de venir larguer ses bombes chez vous. Ils seront aussi, d'excellents brise-vent. Les arbustes à floraison estivale attireront les oiseaux-mouches et les papillons.

Voici mes suggestions:

- *Acer ginnala* (érable de l'Amour), 5 mètres
- *Amélanchier canadensis*, 5 mètres
- *Aronia melanocarpa*, 1,5 mètre
- *Clethra alnifolia*, 1,5 mètre
- *Crataegus* (aubépine), 3 à 5 mètres
- *Euonymus alatus* (fusain ailé), 1,5 à 2,5 mètres
- *Lonicera* (chèvrefeuille), 2 mètres
- *Malus* (pommier), 3 à 5 mètres
- *Parthenocissus quinquefolia* (vigne vierge), 15 mètres
- *Physocarpus opulifolius* (physocarpa), 1,5 à 3 mètres
- *Prunus virginiana* (cerisier de Virginie), 5 mètres
- *Ribes* (cassissier, gadellier), 1 à 2 mètres
- *Sambucus canadensis* (sureau), 2 mètres
- *Sorbus aucuparia* (sorbier), 6 à 8 mètres
- *Symphoricarpos* (symphorine), 1 à 2 mètres
- *Viburnum trilobum*, (viorne trilobée), 2 mètres
- *Vitis riparia* (vigne de rivage), 4 à 7 mètres

N.B. La hauteur à maturité varie selon les variétés. Les fruits de certains de ces arbustes, ne sont comestibles que pour les oiseaux. Ces informations sont habituellement disponibles en pépinière. Bonne plantation!

Un crayon à l'école buissonnière - LAURINE CROTEAU BERTRAND

Sommes-nous tous du popcorn en devenir?

Quand je lis et surtout quand je tente de comprendre tout ce qui se passe un peu partout dans le monde, ça me fait penser à un gros sac de popcorn. Eh oui, quand la marmite est chaude, les grains de maïs éclatent, et voilà du popcorn bossu, bossé. Bon, j'admets que l'idée ne fait pas naître d'émotions très esthétiques, mais c'est parfois comme ça. Les médias nous inondent de nouvelles le plus souvent négatives fraîchement sorties de la marmite. Ça éclate. Ça éclate sans répit. Les normes déjà établies sont molestées par la grogne générale de peuples, de groupes ou d'un simple individu.

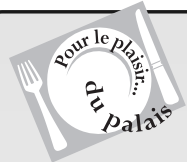
Par exemple, tout le monde est d'accord, enfin je l'espère, pour dire que le président afghan Hamid Karzai est un imbécile extrémiste et que son injurieux projet de loi visant à limiter les droits des femmes dans ce pays

est inacceptable. Et ce n'est qu'un exemple de délire insensé sur notre planète. L'Otan se mobilise pour ça, le G-20 se rassemble pour ça. Bon, ils font leur possible, ces grands chefs, mais il n'en demeure pas moins que le popcorn continue d'éclater et il n'est pas souvent à saveur de beurre ou de caramel. On assiste à des marches de protestataires ainsi qu'à des émeutes souvent assez enflammées. On écoute les revendications des uns et on se questionne sur l'anarchie des autres; l'ignorance, la méchanceté, la pauvreté. Puis, on finit par baisser les bras devant les dépressions morales sans issue visible et les tueries inexplicables. Mais que se passe-t-il donc?

Mettre tout ça sur le dos d'une économie en difficulté serait faire l'autruche. Bien sûr, que ça n'aide pas, mais il n'y a pas que ça, c'est certain. On dirait que parfois

plus personne n'arrive à se baliser un chenal acceptable, à moins que ce soit par négligence ou abandon; si bien qu'on finit par retrouver notre esprit à la flotte, dans une marée dépourvue de bon sens. Les valeurs de base, sociales, morales, coulent à pic. C'est à se demander si l'admiration et le respect des belles et bonnes choses ne finiront pas par connaître l'affliction du jamais plus. Pourquoi autant d'esprits tourmentés? Sommes-nous tous des popcorns en devenir? Bien sûr que non. Et pourtant, ça continue d'éclater. Dans les cerceaux. Dans les gestes. Ça vaut bien une courte réflexion...

Alors quand c'est possible, on pourrait peut-être mettre le couvercle sur la marmite.



AVEC
ODETTE
MORIN

pourleplaisirdupalais@hotmail.com www.journaldeprevost.ca

Marinades, sauces, et encore du yogourt!

Au moment où j'écris ces quelques lignes, le printemps se fait vraiment désirer. J'aimerais lui forcer la main en vous proposant, quand même, trois recettes pour agrémenter ou pour rehausser le goût de vos grillades: une marinade sèche et deux sauces. Vous direz que je passe du coq à l'âne, car je vous donne aussi la recette pour la fabrication du yogourt maison, laquelle vient compléter la chronique du mois de mars. Du yogourt sans additifs à moitié prix: intéressant!

Marinade à sec (dry rub)

Cette marinade est un mélange d'épices, d'herbes séchées, d'ail et d'oignon déshydraté et, parfois, d'un peu de zeste de citron. On peut l'appliquer sur du saumon, des pièces de viande comme les gigots, rôtis de bœuf ou de porc, côtelettes, poitrines de poulet, steaks, etc. Vous pouvez utiliser des épices moulues, mais, je vous conseille plutôt de les prendre entières, et, de prendre de l'ail et de l'oignon en granules plus grossiers. Les épices broyées au pilon ou à l'aide d'un moulin à café produiront plein de petites explosions de saveur dans la bouche.

Ingrédients

- Ail en granules, 1 cuil. à soupe
- Oignons en granules, 1 cuil. à soupe
- Poivre concassé, 1 cuil. à thé
- Piment en flocons, 1/2 à 1 cuil. à thé
- Graines de coriandre concassées, 1 cuil. à thé (ou moitié coriandre, moitié cumin)
- Graines de moutarde concassées, 1 à 2 cuil. à thé
- Paprika, 1 cuil. à soupe

- Cari en poudre, 1 cuil. à soupe (ou moitié cari, moitié curcuma)
- Thym, origan, persil ou votre mélange préféré, 1 cuil. à soupe
- Zeste de citron (bio) frais, 1 cuil. à thé, haché très finement (facultatif)

Préparation: Mélangez tous les ingrédients. Vous pouvez l'utiliser directement sur la viande en frottant légèrement pour faire pénétrer les parfums, ou, badigeonnez la viande avec de l'huile d'olive et saupoudrez-la avec le mélange d'épices (des 2 côtés).

Sauce à la moutarde et au sirop d'érable

Cette sauce est délicieuse lorsque servie avec du porc, surtout, un rôti de porc piqué à l'ail. Elle peut aussi servir de marinade ou pour badigeonner du poulet, du saumon, de l'agneau, elle se caramélisera pour donner un fini laqué à vos viandes. Elle sert aussi de sauce à fondue.

Ingrédients

- Sirop d'érable, 1/4 de tasse
- Moutarde ordinaire, 2 cuil. à thé (ou moitié Dijon, moitié ordinaire)

- Moutarde de Meaux, 1 cuil. à thé
- Poivre du moulin, au goût

Préparation: Mélangez tous les ingrédients. Vous pourriez, aussi, y ajouter une gousse d'ail râpée, du romarin et un peu de zeste de citron.

Sauce tomate aigre douce et piquante

- Tomates broyées (ou coulis de tomates), 1/3 de tasse
- Sirop d'érable, 1 cuil. à soupe
- Vinaigre balsamique, 1 cuil. à thé
- Sel au goût
- Sauce piquante, orientale aux piments et à l'ail ou Sambal Olek, 1/2 à 1 cuil. à thé ou plus au goût

Préparation: Mélangez tous les ingrédients. Servir en accompagnement avec vos grillades ou fondues. Pour badigeonner vos viandes, ajoutez-y 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Yogourt maison

Rien de plus simple que de fabriquer son propre yogourt, et ce, pour environ la moitié du coût des produits du commerce. La démarche consiste à faire incuber une culture de bactéries lactiques dans du lait préalablement chauffé jusqu'au point d'ébullition. Ce procédé stérilise le lait en neutralisant toutes enzymes et bactéries qui pourraient empêcher la prolifération de nos gentilles bactéries lactiques. Pour que l'inoculation du lait soit un succès, on doit le refroidir à 110°F (43°C) avant d'y ajouter la culture bactérienne sinon, on la tue. Ensuite, il suffit de maintenir sa

température entre 105 et 115°F (40 et 46°C) pendant un minimum de 5 à 6 heures.

Pour vérifier si le yogourt est prêt, ne le remuez pas, mais penchez légèrement le contenant pour voir s'il est pris. On peut utiliser une yaourtière qui, pour certains modèles, n'est, ni plus ni moins, qu'un genre de thermos grande capacité (2 litres). On peut aussi prendre un ou des pots de verre que l'on maintiendra au chaud soit dans un bac d'eau tiède (jamais plus de 115°F (46°C), ne pas submerger), soit, bien emmitoufflé dans une serviette, une couverture, et gardé dans une glacière, une boîte, le four éteint, une pièce chaude, etc. L'utilisation d'un thermomètre n'est pas obligatoire, la température idéale est légèrement supérieure à celle du corps, elle doit être d'une tiédeur agréable.

Pour un yogourt onctueux et ferme, il est préférable d'utiliser du lait entier (3,25% mg) additionné de poudre de lait. Si l'on utilise du lait écrémé, on doublera la quantité de poudre de lait.

N.B. Tous les contenants, ustensiles et linges de cuisine doivent être parfaitement propres sinon stérilisés. Vous pouvez doubler voir, tripler la recette sans problème.

Ingrédients

- Lait entier, 4 tasses (1 litre)
- Poudre de lait, 3 à 5 cuil. à soupe (45 à 75 ml)

- Yogourt nature sans additifs, 2 cuil. à soupe comble (35 ml) (marque Liberté, Damafro, etc.) ou culture bactérienne du commerce, 1 sachet de 5 g (Yogourmet, etc.)

Préparation: Mettez le lait dans une casserole en inox, prélevez-en une petite quantité pour y dissoudre la poudre de lait et ajoutez au reste. Faites chauffer le tout à feu moyen faible (remuez deux ou trois fois) pour amener la température du lait juste avant le point d'ébullition, 180°F ou 82°C (au moment où le lait commence à frémir, on le retire du feu). Laissez refroidir le lait jusqu'à 110°F (43°C). Pour aller plus vite, vous pouvez déposer la casserole dans l'évier contenant quelques centimètres d'eau glacée. À l'aide d'une tasse propre, prélevez un peu de lait pour y dissoudre soit le yogourt nature ou la culture de bactéries (toujours à 110°F soit 43°C), remettez le tout dans la casserole et remuez doucement. Transférez le mélange dans la yaourtière (ou autre) et laissez incuber un minimum de 5 à 6 heures, parfois un peu plus (plus vous le laisserez longtemps, plus il sera acide). Lorsque le yogourt est pris, mettez-le au frigo. Le yogourt est prêt à manger dès qu'il est refroidi.