

Se dépasser corps et âme pour atteindre le sommet

ISABELLE SCHMADTKE

Depuis quelques années, les organisateurs de levée de fonds ont de plus en plus d'activités originales à proposer pour stimuler l'engouement du public face à leurs nobles causes et ainsi ramasser des fonds.

La Fondation de l'hôpital régional de Saint-Jérôme sait, elle aussi, offrir des activités liées à des levées de fonds qui stimulent le soutien de la population. Chaque année, elle nous propose le *smash santé de tennis*, la classique de golf ainsi que le *Vélo à notre santé*. Pour 2010 par contre, elle a ajouté l'Expédition Kilimandjaro.

Défi de taille

Pour ceux qui aiment les défis et celui-ci en est un de taille: il s'agit d'abord de ramasser 1\$ par mètre grimpe, soit 5 895\$ pour 5895 mètres au profit de l'unité de pédiatrie de l'Hôpital Hôtel-Dieu de Saint-Jérôme, et en plus, défrayer tous les coûts du voyage, vaccination et équipement. L'Unité de pédiatrie a comme objectif d'amasser 231 000 \$ par cette activité.

Ils sont 23 grimpeurs, de tous âges et de toutes conditions physiques et sociales, à se préparer sérieusement à marcher de 8 à 10 heures par jour sur le sol tanzanien, à endurer des températures qui peuvent varier entre +30 et -20 degrés Celsius en 24 heures.

Grimpeurs de Prévost, de Sainte-Anne-des-Lacs et de Piedmont

23 grimpeurs ont relevé le défi, la plupart de la région des Laurentides. Le Journal a choisi de suivre trois grimpeurs soit: Georges-Étienne Gagnon de Prévost, Karine Méry de Sainte-Anne-des-Lacs et Pierre Desmanches de Piedmont.

Nos participants sont tous les trois passionnés de la vie et des défis. Pour eux, les 108 km d'ascension ne sont qu'un des multiples défis à relever avant de crier victoire. Pour cela il faut se préparer. **Pierre Desmanches** s'est confectionné un cartable où chaque étape de la levée de fonds est soigneusement planifiée. Il préfère être plus préparé que pas assez, «tu vas pas là pour manquer ton coup», dit-il. Homme d'affaires, il attaque ce projet comme il le ferait avec son épicerie de Morin-Heights. Son objectif est de 30 000 \$, car il se sent privilégié d'avoir l'appui de ses employés, ses clients et ses fournisseurs.

Pour **Karine Méry**, 23 ans, le défi se situe au niveau de la levée de fonds. N'ayant pas de contacts côté corporatif, ne vous surprenez pas de

la voir sillonner les rues de la municipalité en quête de votre appui. En ouvrant la porte, vos ados se souviendront sûrement d'*Étincelle*, puisqu'elle a été monitrice au camp de jour durant quelques années. Pour Karine, ce défi est une chance de renouer avec son «Moi» intérieur, de solidifier la confiance en elle, acquise en réussissant une perte de poids et une remise en forme remarquable.

Georges-Étienne Gagnon fait partie de l'équipe de la pharmacie qui porte son nom. Elle est composée, outre Georges-Étienne, d'un autre pharmacien et d'une technicienne de laboratoire. Conscient de sa facilité relative à lever les fonds, le patron a décidé de la prendre en charge. Il espère, par le biais de cette expérience, se dépasser physiquement, voire, repousser ses limites et cheminer personnellement afin d'entrer de nouveau en contact avec lui-même. Son plus grand défi: trouver du temps; car il



Karine Méry s'entraîne à monter le Mont-Tremblant tout en rêvant du Kilimandjaro

vit présentement une pénurie de pharmaciens et doit assurer une présence assidue au laboratoire.

Levée de fonds

Pour ceux qui veulent encourager les Prévostois Georges-Étienne et Nathalie Deslauriers de Proxim et Chantal Desjardins et Luc Hébert de Au Printemps Gourmet, qui participeront à Kilimandjaro 2010, il y

aura une journée hot-dog/épluchette de blé d'Inde organisée le 27 septembre dans le stationnement du PROXIM et du IGA de Prévost. Ils vous invitent à encourager la cause des enfants malades en profitant de votre fin de semaine et du beau temps!

Pour plus de renseignements ou pour faire un don en ligne: www.fondationhopitalsaintjerome.org/kilimandjaro.aspx.



AVEC
ODETTE
MORIN

La délicieuse saison des poireaux

pourleplaisirdupalais@hotmail.com

www.journaldeprevost.ca

La grande famille des alliées* nous offre, depuis la nuit des temps, de quoi donner beaucoup de saveur à nos plats. Alors, l'oignon, l'ail, l'échalote, la ciboulette sont passés dans nos mœurs culinaires depuis très longtemps. Quant au poireau, il fait parfois figure de parent pauvre de la famille, on ne lui donne pas toujours la place qu'il mériterait sur nos tables.

Le poireau est champion en fibres et il est diurétique. Il a de très bonnes notes en vitamines dont, les A, C, E, B1, B2. Il est premier de classe pour certains minéraux, surtout pour le potassium, et il se démarque pour sa teneur en magnésium, en calcium et en phosphore. Comme les autres membres de sa famille, il est fort en composés sulfurés, lesquels, en plus de nous faire pleurer, font la joie de nos papilles tout en nous protégeant contre certains cancers.

Vous pouvez utiliser les poireaux partout où vont les oignons. Vu qu'ils sont plus doux, vous pouvez en mettre plus. Dans les soupes, les potages, les gratins de pommes de terre (Dauphinois), les fricassées (ragoûts de viande blanche)... Le poireau est délicieux braisé dans du bouillon de volaille (après l'avoir fait revenir dans un peu d'huile ou de beurre). Un délicieux gratin de poireaux peut être fait à partir de poi-

reaux braisés sur lesquels on ajoute une béchamel et du fromage (gruyère, emmenthal, cheddar, etc.). Beaucoup plus doux et digestible que l'oignon, le poireau fait sensation en salade.

Pour congeler les poireaux, rien de plus facile. Vous n'avez qu'à les nettoyer, les trancher et les déposer dans des sacs à congélation. Vous pourrez les conserver ainsi pendant environ 5 mois. Nul besoin de les décongeler avant de les utiliser dans vos recettes. La saison des poireaux bat son plein au marché des agriculteurs, alors si ça vous fait plaisir d'acheter vos fruits et légumes du Québec sans intermédiaires, c'est le temps ou jamais d'en profiter.

*Depuis l'avènement des tests d'ADN, plusieurs espèces vivantes ont été reclassifiées dans des groupes plus spécifiques. Tous les oignons étaient simplement classés dans la famille du lis, les liliacées.

Soupe à l'oignon et aux poireaux

Cette soupe, délicieuse et réconfortante, plaît beaucoup aux enfants. Ne vous inquiétez pas pour le vin, car l'alcool qu'il contient s'évaporera dès les premières minutes d'ébullition.

Ingrédients:

- Poireau, 1 gros en demi-rondelles
- Oignon, 1 gros émincé en demi-rondelles
- Ail, 4 gousses hachées
- Bouillon de dinde maison ou de poulet, 8 tasses (ou plus)
- Vin blanc, 1 tasse (ou plus)
- Thym frais, 1 branche ou 1/2 cuil. à thé de thym séché
- Persil frais, 1 à 2 cuil. à soupe haché
- Sel et poivre, au goût
- Sucre, 1 cuil. à thé (ou miel, sirop)
- Huile ou beurre, 1 à 2 cuil. à soupe (ou moitié/moitié)

Préparation: Dans une casserole, faites revenir (3 à 5 minutes) dans l'huile à feu moyen chaud, tous les légumes et le thym (sauf le persil). Ajoutez le sucre, le sel et le poivre, remuez le tout (3 à 5 minutes), baissez le feu si le mélange colle. Déglacez au vin blanc. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter à feu doux

de 5 à 8 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le persil.

Pour faire gratiner la soupe: Faites griller des tranches de baguette (ou autre bon pain) au four. Mettez de la soupe (au ¾ de la hauteur) dans des bols à gratin individuels ou dans un grand plat creux allant au four. Déposez les croûtons sur la soupe et surmontez le tout du fromage râpé (ou un mélange) de votre choix: gruyère, cheddar, emmenthal, tomme, raclette, etc. Faites gratiner au four à 400° F environ 10 minutes.

Salade de poireaux et de pommes

Je vous conseille d'utiliser une variété de pommes assez sucrées pour un meilleur équilibre des saveurs. Vous pourriez remplacer les pommes par des poires bien mûres.

Ingrédients:

- Poireau, 1 moyen en rondelles plutôt minces (partie blanche seulement)
- Pomme, 1 grosse ou 2 moyennes en tranches



- Endive, 1 grosse ou 2 moyennes émincées ou verdure de votre choix
- Huile d'olive, 1 cuil. à soupe
- Vinaigre de cidre ou de riz, balsamique blanc, 2 cuil. à soupe
- Moutarde de Dijon, 1 cuil. à thé
- Herbes fraîches au choix, 1 cuil. à soupe ou plus au goût (mélange de persil et estragon, persil et cerfeuil, etc.)
- Sirop d'érable, 1 cuil. à thé ou plus au goût
- Sel et poivre au goût

Préparation: Préparez la vinaigrette avec tous les ingrédients à partir de l'huile d'olive. Parez et tranchez le poireau et mettez-le aussitôt dans un saladier avec la vinaigrette. Préparez les pommes et les endives et ajoutez-les au mélange de poireaux et de vinaigrette, remuez bien le tout. Laissez macérer la salade au frigo au moins ½ heure avant de servir.

Bon appétit!