

Activités des Optimistes à Prévost



Bénévoles recherchés

C'est sous le thème de « Les enfants de Prévost ont besoin de toi » que le Club Optimiste de Prévost a lancé sa campagne de recrutement de bénévoles.

Chaque année, le club Optimiste de Prévost organise diverses activités pour les enfants et les jeunes de Prévost dont la fête de Noël, le concours Prévostars, des activités de sécurité à bicyclette ou nautique, la fête de Pâques et j'en passe.

Ces activités demandent beaucoup de travail et l'intervention de nombreux bénévoles. Il serait dommage que certaines de ces activités soient

abandonnées par manque de bénévoles pour les mener à terme surtout que ces activités représentent beaucoup pour notre communauté. Nous invitons donc les intéressés à nous rencontrer lors d'un déjeuner familial au Centre culturel et communautaire de Prévost (794, rue Maple) le **dimanche 5 février 2012 à 10h.**

Les enfants de Prévost ont besoin de toi... on t'y attend. Pour plus d'informations, on peut communiquer avec Jocelyn Martin au 450 569-9008.

Prévostars

Prévostars, est un concours permettant aux jeunes de faire valoir

leur talent dans un environnement professionnel. Les jeunes de 9 à 17 ans sont invités à présenter un numéro de chant, danse, humour, cirque, magie, musique ou théâtre lors des auditions prévues le 7 janvier 2012 à l'Église Saint-François-Xavier de Prévost.

La grande finale devant public sera présentée à l'Académie Lafontaine le 10 mars prochain. À cette occasion, les organisateurs remettront pour chaque catégorie d'âges, des prix en argent de 500 \$ (premier), 250 \$ (deuxième) et de 100 \$ (troisième). Les jeunes peuvent s'inscrire ou s'informer à www.prevostars.org

Intervention Intimidation chez les jeunes

Le club optimiste de Prévost avait, depuis plusieurs semaines, programmé une pièce de théâtre sur l'intimidation pour les écoles Champ-Fleuri et Val-des-Monts le 23 janvier 2012.

Particulièrement d'actualité suite aux événements qui ont récemment eu lieu en Gaspésie, ce thème est développé par le théâtre Parminou de Victoriaville bien connu pour ses interventions sociales depuis 40 ans, interventions visant « l'émergence de possibles changements pour le meilleur des individus et de la collectivité ».

La pièce « Tous pour Tom, Caro et Benji » présentée aux écoliers de

Prévost traite de l'intimidation et de la négligence dans le cadre d'un projet de prévention des mauvais traitements envers les enfants.

Une prise de conscience souhaitée et une discussion à avoir avec ses jeunes.

Policier d'un jour

Deux jeunes, un de l'école Val-des-Monts et un de l'école du Champ-Fleuri seront choisis comme « policiers d'un jour » et pourront participer aux activités de la Sûreté du Québec à Prévost.

Les jeunes qui seront sélectionnés auront préalablement réalisé à l'école la meilleure rédaction sur la vie d'un policier.



AVEC ODETTE MORIN

Tartines salées et croûtons garnis

pourleplaisirdupalais@hotmail.com
www.journaldescitoyens.ca

Depuis un certain temps, on entend de plus en plus parler de tartines salées. En plus de la fameuse bruschetta, la tapenade ou la piperade, sans oublier le chèvre chaud, il ne semble pas y avoir de limite à ce que l'on peut mettre sur une rôtié ou sur un croûton.

Chaudes ou froides, tantôt servies comme canapés, tantôt comme entrées, les tartines auxquelles on ajoute de la viande, du fromage ou une purée de légumineuses peuvent se transformer en repas si on les agrémenté, par exemple, d'une petite salade. La plupart des recettes qui suivent peuvent être faites soit avec des biscottes maison (petites rôties minces), des croûtons aux herbes, des tranches de bon pain grillé ou des rondelles (ou autres formes) de pain de seigle découpées à l'emporte-pièce et légèrement grillées. Voici quelques idées de recettes que vous pourrez tester sur vos cobayes préférés durant le temps des fêtes.

Canapés de tartare de saumon fumé à la purée d'avocat au wasabi

Ingrédients

- Biscottes maison*, 2 ou 3 par portion selon leur grandeur
- Saumon fumé, de 1 à 2 tranches de 8 par 10 cm par portion, haché
- Purée faite avec ½ avocat, 15 ml (1 cuil. à soupe) de mayonnaise, 3 à 5 ml (½ à 1 cuil. à thé) de wasabi, sel et poivre et quelques gouttes d'huile de sésame et de vinaigre de riz
- Graines de sésame noir

Répartir le tartare de saumon fumé sur les croûtons. Mettez une cuillère de purée d'avocat sur le tartare et saupoudrez de graines de sésame noir. Servez comme canapés ou en entrée avec la salade de votre choix.

* Voir la recette un peu plus loin dans cette chronique.

Croûtons de houmous et salsa à la grecque

Ingrédients

- Croûtons aux herbes, 2 ou 3 par portion selon leur grandeur
- Houmous, 15 ml (1 cuil. à soupe) par croûton
- Salsa à la grecque: 1 partie de tomate, 1 de concombre, ½ partie d'oignon, ½ partie de fromage feta, un peu de menthe ou d'origan, quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron, un peu d'huile d'olive, sel et poivre au goût (taillez les légumes et le fromage en très petits dés et mélangez avec le reste des ingrédients)

Étalez le houmous sur les croûtons, garnissez-les de salsa à la grecque.

Tartines de brie à la fondue de pommes à l'oignon et aux flocons

Ingrédients

- Tranches de bon pain avec ou sans croûte, 1 ou 2 par portion selon leur grandeur
- Brie, 1 ou 2 tranches par tartine
- Bacon bien cuit et haché, assez pour en saupoudrer les tartines
- Compote de pommes à l'oignon: 1 partie de pomme en petits dés, 1/3 de partie d'oignon haché, sirop d'érable au goût, 1 noix de beurre, sel et poivre au goût (faites revenir l'oignon dans le beurre, ajoutez le reste des

ingrédients et laissez mijoter jusqu'à cuisson des dés de pomme)

Mettez le pain à griller, mais retirez-le lorsqu'il commence à peine à dorer. Étalez de la compote sur chaque tranche, puis ajoutez les tranches de brie. Saupoudrez de miettes de bacon et passez les tartines au four très chaud juste assez pour faire fondre le brie. Servir en entrée avec la salade de votre choix.

Tartines à la poire pochée à l'érable et au brie bleu

Ingrédients

- Tranches de bon pain avec ou sans croûte, 1 ou 2 par portion selon leur grandeur (avec 2 poires, on peut faire une dizaine de tartines)
- Poires de type Bosc ou Rocha non pelées, 2 tranchées (12 tranches chacune)
- Vin blanc, 110 ml (½ tasse)
- Sirop d'érable, 110 ml (½ tasse)
- Raisins secs dorés (ou canneberges séchées), 45 ml (3 cuil. à soupe)
- Graines de fenouil (ou de carvi), 3 ml (½ cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût (pas de sel si vous utilisez un fromage bleu fort)
- Fromage au choix, brie, brie bleu, cambozola, etc., assez pour couvrir les tartines

Dans une poêle à frire et à feu moyen fort, mettez le vin, le sirop, les graines de fenouil et les raisins secs. Surveillez le tout et dès que commence l'ébullition, baissez le feu à moyen doux, voire à feu doux. Ajoutez les tranches de poires et laissez-les mijoter doucement dans la préparation, en les retournant 2 ou 3 fois. Pendant ce temps, laissez réduire le sirop à feu très doux. Mettez le pain à

griller, mais retirez-le lorsqu'il commence à peine à dorer. Mettez 3 tranches de poire sur chaque rôtié, ajoutez du fromage (pas trop si c'est du bleu fort) et mettez le tout au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Répartissez les raisins et le sirop sur les tartines. Servez tiède avec une salade de roquette ou autre.

Biscottes maison et croûtons aux herbes

- Les biscottes maison sont de minces tranches de baguette que l'on fait très légèrement griller au four. Elles résistent assez longtemps à l'humidité de certaines préparations ce qui les rend parfaites pour les canapés. Il s'agit de tailler une baguette en tranches minces (3 à 4 mm) et en diagonale. Faites très légèrement dorer les tranches, sur une plaque, dans un four à 400 o F. Laissez refroidir et sécher les tranches (environ 1 heure). Si elles sont bien sèches, les biscottes se conserveront plusieurs jours dans un bocal fermé ou un sac de plastique.
- Les croûtons aux herbes seront taillés (en diagonale) dans un plus gros pain et auront une épaisseur de près de 1 cm. Mélangez ensemble 1 gousse d'ail râpée (facultative), 15 ml (1 cuil. à soupe) d'herbes fraîches hachées ou 5 ml (1 cuil. à thé) d'herbes séchées, 60 ml (4 cuil. à soupe) de beurre ou d'huile d'olive ou un mélange des deux. Salez et poivrez et mettez le tout quelques secondes au four à micro-ondes afin de faire fondre le beurre et d'atténuer la force de l'ail. Badigeonnez puis faites griller les

croûtons au four à 400 o F jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.

Chiffonnade de laitue aux herbes et à la pomme verte

Pour accompagner vos tartines, vous pouvez faire prendre du mesclun (mélange printanier), de la roquette, des bébés épinards, de la mâche ou la recette de chiffonnade de laitue avec ou sans pomme verte.

Ingrédients

- Laitue romaine (iceberg ou autre), empilez les feuilles et taillez-les en fines lamelles
- Feuilles de céleri ciselées
- Herbes fraîches hachées au choix, persil, aneth, basilic, estragon, cerfeuil, coriandre, etc.
- Pomme verte taillée en juliennes
- Endive (ou radicchio) finement ciselée (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients avec de la vinaigrette aigre-douce ou votre vinaigrette préférée.

Vinaigrette aigre-douce

Ingrédients

- Vinaigre balsamique blanc ou autre, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable ou miel, 5 ml (1 cuil. à thé) ou 3 ml de sucre (½ cuil. à thé)
- Moutarde de Meaux (à l'ancienne) ou de Dijon, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sel et poivre
- Herbes fraîches hachées finement, au choix 5 à 10 ml (1 ou 2 cuil. à thé)
- Ail râpé, 1 gousse (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients.
Bon appétit et passez de joyeuses fêtes!



BENOIT ETHIER D.D.

Denturologiste

Nous vous offrons un service personnalisé, dans une ambiance chaleureuse.

Venez nous rencontrer pour une consultation gratuite ...

Parce qu'un sourire, ça fait plaisir...



La clinique de denturologie Benoit Ethier est maintenant située au 672 rue du Clos-du-Roi à Prévost (derrière le IGA).

Nous sommes heureux de vous accueillir dans un tout nouveau décor...

- prothèses dentaires amovibles et sur implants : complètes ou partielles
- service à domicile pour les personnes à mobilité réduite
- réparation en une heure
- VISA, Master Card, interac, chèque, comptant et financement disponible
- plus de 21 années d'expérience à votre service...

672, Clos-du-Roi, Prévost 450 224-0018