

Odette Morin
Amusez-vous et courez la chance de gagner, tous les mois, une carte-cadeau d'une valeur de 30\$ à la librairie Renaud-Bray en participant au concours DÉFI.

Charade

•••••

mètres dans un kilomètre.

- **Mon premier** - dans la gamme, entre le mi et le sol.

- **Mon deuxième** - le nombre de

- **Mon troisième** - le jour qui précède aujourd'hui.

- **Mon tout** - qualifie une personne ou une chose que l'on connaît bien.

•••••

À la recherche du mot perdu

Placez dans la case appropriée, la première lettre de la réponse de chaque énigme, vous obtiendrez ainsi le mot recherché.

1	2	3	4	5
□	□	□	□	□

1 - Chemin de fer souterrain qui dessert les grandes villes.

2 - On doit s'y rendre pour prendre l'avion.

3 - Tiré par une locomotive, il roule sur des rails.

4 - Terre entourée d'eau accessible par un pont ou par bateau.

5 - Lorsqu'elle tombe, il faut allumer les lumières.

Mot recherché - C'est un début.

•••••

Qui suis-je?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

1 - Je suis un État (pays) d'Europe situé entre la Mer du Nord et l'Allemagne.

2 - Le plus grand port d'Europe, celui de Rotterdam, se trouve sur mon territoire.

3 - Mes habitants sont les Néerlandais et ma capitale est Amsterdam.

COUPON-REPONSE

CONCOURS **DÉFI** Avril 2020

Charade _____

À la recherche du mot perdu _____

Qui suis-je? _____

Nom _____

Ville _____

Âge _____ Tél. _____

Vous avez jusqu'au 8 du mois suivant la parution du journal pour envoyer vos réponses. Le concours DÉFI continue comme d'habitude, mais la bibliothèque étant fermée, vous devez envoyer vos trois réponses avec votre nom, votre âge, votre ville de résidence de même que votre numéro de téléphone par courriel à defi@journaldescitoyens.ca. Vous pouvez aussi envoyer votre coupon de participation ou simplement vos trois réponses par la poste à l'adresse suivante : Les Éditions prévostaises, case postale 603, Prévost, Québec, J0R 1T0

Le gagnant sera choisi au hasard parmi tous ceux qui auront eu les bonnes réponses et verra son nom et sa photo publiés dans le journal suivant. Toutes les réponses y seront aussi publiées. Le concours est ouvert à tous les jeunes (18 ans et moins) des municipalités desservies par le Journal, c'est-à-dire : Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs. Nous acceptons un coupon-réponse par personne, et les fac-similés sont acceptés.



RÉPONSES DE MARS 2020

CHARADE :
Pas - Rat - Pluie = Parapluie

MOT RECHERCHÉ : 1 2 3 4 5
D E G E L

1 - DÉFI
2 - École
3 - Gomme
4 - Ennemi
5 - Laine

Qui suis-je? Le Yukon

De retour dans la cuisine!

Que ce soit avec plaisir, mais surtout par nécessité, le confinement nous aura ramenés dans nos cuisines. Avec des moyens limités, il faut tout de même bien se nourrir tout en essayant de se tenir loin de la bouffe industrielle dépourvue de nutriments, mais remplie d'additifs nuisibles sinon toxiques, de quantités de sel, de sucre et de mauvais gras.

Ce qui fait l'unanimité chez les scientifiques, c'est que notre alimentation devrait être constituée principalement de végétaux. Oui, il est possible de très bien se nourrir avec des aliments locaux et abordables. La table de mon enfance était garnie de toutes sortes de variantes composées des mêmes ingrédients : chou, patate, carotte, rutabaga, oignon, betteraves et quelques autres en saison. Certes, il y avait de la viande, mais elle était le plus souvent cuisinée en fricassée ou en pot-au-feu. À l'époque, mon légume préféré était le rutabaga!

Les fruits et légumes imprégnés de pesticides issus de l'agriculture conventionnelle, c'est mieux que rien, sauf que ceux de l'agriculture biologique peuvent être jusqu'à deux fois plus nutritifs. La meilleure façon de s'en procurer (bio) c'est d'éliminer les intermédiaires entre nous et les producteurs. C'est encore mieux si l'on a le bonheur de pouvoir se faire un potager ou au moins quelques légumes et herbes en pot. On peut, par exemple, cultiver tomates, concombres, courgettes et fines herbes et se procurer d'autres variétés chez un producteur.

De plus, il est bon de savoir que les feuilles et les pousses de plusieurs légumes sont comestibles. Les pousses de pois (cueillies entre 10 et 20 cm) sont délicieuses cuites à la vapeur ou dans les sautés. Les feuilles de la betterave se mangent comme les épinards, celles du radis donnent du piquant à une salade. Celles du navet ou du rutabaga font d'excellents potages ou se cuisinent comme le kale.

Notre organisme a besoin d'une panoplie de nutriments pour bien fonctionner, mais parmi ceux qui contribuent le plus à une bonne santé et au maintien du système immunitaire, il y a les caroténoïdes, car ils sont des précurseurs de vitamine A. Les aliments qui en contiennent ont des propriétés d'antioxydants et ils recèlent d'autres vitamines et minéraux importants. Ils peuvent nous prémunir contre les maladies cardio-vasculaires et plusieurs types de cancers.

Présents dans les fruits et légumes colorés, les caroténoïdes sont des pigments naturels colorés du jaune au rouge très abondants dans la nature, synthétisés notamment par toutes les plantes vertes, les algues, plusieurs champignons ainsi que des bactéries, dont les cyanobactéries

comme la spiruline. Petit fait amusant en passant, la coloration automnale des feuilles de certains arbres est due au fait qu'à l'automne, la chlorophylle se dégrade très rapidement, laissant paraître la présence des caroténoïdes.

D'origine végétale, ils font partie de la classe des terpènes et sont liposolubles (se dissolvent dans le gras). Ils sont aussi présents chez les animaux herbivores qui broutent dans les prés. Il en existe plusieurs, mais ceux dont on entend le plus parler sont le bêta-carotène et le lycopène.

Voici les principaux caroténoïdes :

Carotène - Carotte, patate douce, poivron, laitue, épinard et tous les légumes à feuilles vertes. Algues, chou, brocoli, rutabaga, navet, abricot, mangue, courge, etc.

Lycopène - Tomate (surtout cuite), poivron rouge, fruits rouges en général, pamplemousse rose, melon d'eau, papaye, etc.

Lutéine et zéaxanthine - Légumes jaunes, légumes à feuilles vertes, maïs, courge, jaune d'œuf, etc.

Astaxanthine - Pigment rouge dans le saumon, crevette, certaines algues, etc.

Fucoxanthine - Algues brunes (laminaires).

Finalement, je vous propose quelques recettes pleines de couleurs, du jaune au rouge en passant par l'orange et le vert.

Poulet et légumes au four

Dans un grand bol, mettez 4 cuisses de poulet (pilons et hauts de cuisses séparés). Ajoutez des quartiers de pommes de terre, de patates douces, d'oignons, de jeunes carottes fendues en deux, quelques gousses d'ail écrasées. Ajoutez au moins 30 ml d'huile d'olive, 5 ml de thym, le jus de ½ citron (facultatif), puis salez et poivrez généreusement. Mélangez le tout, étalez la préparation sur une tôle à rebord ou dans une cocotte en prenant soin de mettre le poulet sur le dessus. Cuire à 400 °F pendant 15

minutes, puis à 350 °F environ 45 minutes de plus.

Chou braisé

Prenez ½ chou moyen et taillez-le en 3 ou 4 pointes. Émincez ½ oignon. Déposez l'oignon puis les pointes de chou dans un fait-tout ou une poêle à haut rebord. Versez de 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) de sauce soya japonaise (facultative) et du bouillon (au choix), jusqu'à mi-hauteur du chou. Amenez le tout à ébullition, couvrez et laissez mijoter à feu plutôt doux jusqu'à ce que le chou soit cuit à votre goût, soit de 20 à 40 minutes.

Salade de roquette, de pamplemousse et de carottes râpées

Taillez les suprêmes du pamplemousse : après l'avoir pelé à vif (jusqu'à la chair), coupez les sections entre les membranes, mettez-les dans un saladier et extrayez le jus de la membrane en l'écrasant au-dessus d'un petit bol. Mettez 1 ou 2 carottes râpées par-dessus les suprêmes et ajoutez quelques poignées de roquette (ou laitue romaine, mesclun, herbes fraîches, etc.). Pour la vinaigrette : Mélangez 15 ml (1 cuil. à soupe) d'huile d'olive, 5 ml (1 cuil. à thé) de moutarde de Meaux ou de Dijon, sel et poivre, 30 ml de jus de pamplemousse et 5 à 10 ml de sirop d'érable (ou de miel).

Potage à la patate douce et au curcuma

Faites revenir 1 oignon et 2 gousses d'ail hachés dans un peu d'huile ou de beurre, ajoutez une patate douce pelée et taillée en gros dés. Ajoutez 5 ml de curcuma ou un mélange cari/curcuma, 3 à 5 ml de cannelle et 1 litre de bouillon de légume ou de volaille. Laissez cuire le tout une quinzaine de minutes et rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre). Passez le tout au mélangeur (ajoutez du bouillon au besoin) et servez tel quel ou avec un nuage de crème.

Pâtes aux tomates confites et aux bébés épinards

Dans un plat qui va au four, mettez 1 t. (1/2 barquette) de tomates cerises coupées en deux, 4 gousses d'ail taillées en allumettes, un peu de romarin, de thym ou d'origan, sel et poivre, une pincée de sucre ou 10 ml (2 cuil. à thé) de sirop d'érable et 30 ml (2 cuil. à soupe) d'huile d'olive. Cuire à 340 °F pendant 45 minutes. Faites cuire 2 tasses de pâtes courtes de votre choix et, à la dernière minute, ajoutez 3 bonnes poignées de bébés épinards. Égouttez les pâtes (et épinards) et mélangez-les aux tomates confites.

Bon appétit!



À la recherche du mot perdu

1	2	3	4	5	6
B	O	R	N	É	O

1 - Bach
2 - Oregon
3 - Rousseau (Henri)

4 - Néfertiti	5 - Éros	6 - Orléans
---------------	----------	-------------

Mots croisés - Odette Morin

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
H	O	R	T	I	C	U	L	T	U	R	E
E	M	P	O	U	S	S	I	E	R	E	R
3	A	N	M	L	E	C	L	A	T	E	
4	V	I	R	E	E	S	E	N	I	S	
5	Y	V	E	S	T	E	N	D	U	S	
6	M	O	U	T	R	U	C	S	S	O	
7	E	R	S	E	E	I	C	E	L		
8	T	E	S	T	O	S	T	E	R	O	N
9	A	S	I	E	S	O	I	O	T	A	
10	L	T	U	T	E	U	R	E	R	C	
11	S	E	L	E	T	E	T	R	E		
12	I	N	S	E	N	S	E	E	S	I	E