

CONCOURS DÉFI

DIVERTISSEMENT ÉDUCATIF FAIT POUR LES JEUNES ET INTERDIT AUX ADULTES

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

- **Mon premier** - longue pièce de bois destinée à porter une voile ou un drapeau.
- **Mon deuxième** - boisson faite de feuilles infusées; le ... vert est très

- populaire au Japon.
- **Mon troisième** - une ville portuaire du Brésil reconnue pour son carnaval.
- **Mon tout** - désigne toutes matières utilisées pour la construction, la fabrication.

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 - L'alpinisme, le ski, le golf, le hockey en sont.

- 2 - Organe de l'ouïe.
- 3 - Établissement d'études supérieures que l'on fréquente après le cégep.
- 4 - Proche parent du poivron, son goût est brûlant.
- 5 - La belle saison.

Mot recherché - Bouillon agrémenté de divers ingrédients.

Qui suis-je?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

- 1 - Je suis un État (pays) d'Europe de l'Est sur la mer Noire.
- 2 - Après la Russie, je suis le plus vaste pays d'Europe.
- 3 - Je compte près de 50 millions d'habitants et ma capitale est Kiev.

COUPON-REPONSE

CONCOURS DÉFI Mai 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 facsimilés sont acceptés.

La gagnante du DÉFI d'avril est Mika Leckman, 11 ans de Prévost.



RÉPONSES D'AVRIL 2020

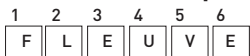
CHARADE :
 Fa - Mille - Hier = Familère

MOT RECHERCHÉ : 1 2 3 4 5
 M A T I N

- 1 - Métro
- 2 - Aéroport
- 3 - Train
- 4 - Île
- 5 - Nuit

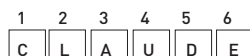
Qui suis-je? Pays-Bas (Le royaume des)

À la recherche du mot perdu



- 1 - Fontaine
- 2 - Lac
- 3 - Étang

- 4 - Ulve
- 5 - Vague
- 6 - Écluse



- 1 - Charles
- 2 - Laurence
- 3 - Anne

- 4 - Ursule
- 5 - Denise
- 6 - Edgar

Mots croisés - Odette Morin



Entraide et complicité au sein du CISSS

Des visières pour les employés

Grâce à l'initiative d'une équipe du service d'aides techniques en déficience motrice du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides, des visières de protection sont désormais fabriquées au Centre de réadaptation en déficience physique de la rue Boyer à Saint-Jérôme.

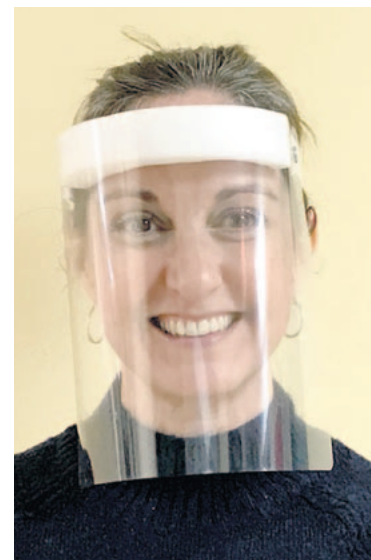
Ces visières contribueront à l'approvisionnement d'équipement de protection pour les employés du CISSS des Laurentides.

L'équipe du service d'aides techniques a décidé de créer un prototype inspiré du concept initial développé en début de pandémie par le Centre de réadaptation Marie-Enfant du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine. Après avoir obtenu l'approbation de l'équipe de prévention et contrôle des infections du CISSS des Laurentides, l'équipe a pu aller de l'avant avec sa fabrication.

Ces visières sont fabriquées à partir de couvertures transparentes pour

documents à boudiner et d'autres matériaux habituellement utilisés pour la confection d'orthèses. Au cours du dernier mois, 1800 visières ont été offertes pour le personnel soignant du CISSS des Laurentides. L'équipe, fière de sa contribution, entame désormais sa production pour une nouvelle commande de 5000 visières.

Pour Rosemonde Landry, présidente-directrice générale du CISSS des Laurentides, cette action démontre l'entraide et la complicité au sein du CISSS.



AVEC ODETTE MORIN

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

L'asperge

L'asperge est un légume exceptionnel pour plusieurs raisons. D'abord, on peut la manger avec les doigts, ce qui plaît aux petits et aux grands. Elle nous séduit avec son goût rappelant à la fois l'artichaut, la noisette, le pois frais... Elle nous étonne par sa polyvalence et le nombre de recettes qu'elle nous inspire.

L'asperge potagère est la version cultivée et bien élevée de l'*asparagus officinalis* qui est une plante vivace originaire d'Eurasie. Cette plante produit une pousse savoureuse nommée « turion ». Après la récolte, celui (turion) que l'on a laissé au champ devient une plante majestueuse, telle une fine dentelle pouvant atteindre 1,5 mètre de hauteur. Ses branches viendront, au cours de l'été, enjoliver nos bouquets de fleurs coupées. Après les têtes de violon, l'asperge est un des premiers légumes à apparaître au printemps. L'asperge nous enchante par son goût, mais aussi par la variété et la quantité des nutriments qu'elle contient.

- L'asperge contient les vitamines A, C, E, K*, les vitamines du groupe B (B1, B2, B3), particulièrement la vitamine B9 (folate).
- Elle est riche en minéraux dont le potassium, le phosphore, le calcium, etc.
- Le ratio entre ses fibres solubles et insolubles est particulièrement bien équilibré et fait de l'asperge un excellent régulateur du transit intestinal.
- L'asperge est faible en calories, moins de 30 par 100 g (entre 6 et 8 asperges moyennes ou une quinzaine de petites).
- Elle contient environ 4 g de glucides (sucre) par 100 g, lesquels sont concentrés dans la pointe.
- Elle est aussi diurétique, donc elle augmente l'élimination urinaire.
- L'asperge contient des composés phénoliques et des caroténoïdes aux propriétés antioxydantes et plusieurs autres substances aux effets bénéfiques sur la santé.

* Les personnes qui prennent des anticoagulants doivent surveiller leur apport quotidien en vitamine K.

Les différents types d'asperges

- L'asperge blanche a été butée comme on le fait avec les endives. Elle ne voit pas la lumière, donc elle ne développe pas de chlorophylle. Elle doit être pelée, car sa peau est coriace.
- L'asperge blanche à pointe pourpre, dont seulement la pointe a vu la lumière. Elle doit aussi être pelée.
- L'asperge verte, dont il existe maintenant plusieurs variétés, pousse à la lumière. La pelure est facultatif.
- L'asperge pourpre, qui devient verte à la cuisson, pousse elle aussi à la lumière. La pelure est facultatif.

Choix, préparation et cuisson

Les asperges fraîches sont bien fermes et les écailles de leur pointe sont bien refermées sur la tige. Il faut éviter les asperges ridées et jaunâtres ou présentant de la viscosité à la pointe (début de décomposition). Il faut d'abord les laver, idéalement en les agitant dans un bol d'eau, ce qui aide à déloger le sable qui pourrait se trouver dans la pointe. L'extrémité inférieure des asperges est toujours coriace et il faut l'éliminer. On peut les peler et couper de 3 à 6 cm de la base, mais pour moi, le meilleur moyen est de les plier (entre 4 à 8 cm de la base) jusqu'à ce qu'elles cassent. Avec cette technique, pas besoin de peler les asperges vertes (ou pourpres). Les blanches, par contre, doivent toujours être pelées. Cuire les asperges est très facile et rapide. Fini le temps où l'on nous disait de les faire cuire debout, dans une casserole spéciale pendant (ouf!) 10 minutes! On les met sur un feu vif, dans un cuiseur à la vapeur en bambou ou dans une poêle à frire avec pas plus de



1 centimètre d'eau. Dès que la vapeur monte ou que l'eau boue, on compte 1 minute de cuisson et le tour est joué! Si l'on ne les mange pas aussitôt, on les refroidit à l'eau glacée, puis on les égoutte sur un linge de cuisine. On les incorpore à nos salades ou autres recettes. Pour les servir en accompagnement, on les réchauffe brièvement à la vapeur ou à la poêle avec quelques gouttes d'eau ou un peu de beurre ou d'huile. Grillées au four ou sur le gril, elles sont délicieuses!

Asperges grillées au parmesan

Pour 4 personnes - Les asperges peuvent être mélangées à des morceaux de poivrons, de courgettes, d'oignons, etc.

Ingrédients

- Asperges, 12 à 16 lavées, essorées, partie inférieure coupée
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Vinaigre balsamique, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Mélange d'épices cajuns ou poudre d'ail, d'oignon ou de cari, etc. (facultatif)
- Ail frais haché, 1 à 3 gousses (facultatif)
- Sel et poivre
- Parmesan (ou romano) fraîchement râpé, au goût (au moins 1/2 tasse)

Préparation

Vous n'avez qu'à mélanger tous les ingrédients (sauf le parmesan) et à faire cuire le tout sur le gril (entre 3 et 5 minutes) ou sur une plaque dans un four très chaud (435° F une dizaine de minutes). Il ne vous reste qu'à déposer les asperges sur un joli plat de service et à les saupoudrer de parmesan.

Bon appétit!