

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** - Notre jolie planète.
- **Mon deuxième** - Note de musique située entre le ré et le fa.
- **Mon troisième** - Chaque partie

d'un tout divisé en trois parties égales.

- **Mon tout** - Une construction érigée par des insectes xylophages (mangeurs de bois).

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 - Mon bulletin prédit le temps qu'il fera.
- 2 - Tige courbée munie d'une corde qui

sert à lancer des flèches.

- 3 - Automatique, il nous donne des billets de banque.

- 4 - Chacune des douze divisions d'une année.

- 5 - Alimentaire, elle ne nous permet pas de manger n'importe quoi.

Mot (ou nom) recherché - Se forme sous les volcans.

Qui suis-je?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

- 1 - Je suis un fleuve né au Tibet et je me déverse dans la Mer de Chine.
- 2 - Ma longueur est d'environ 4,500 kilomètres.
- 3 - Rendu au Viêt Nam, je forme un delta très fertile que l'on appelle « Delta des neuf dragons ».

COUPON-REPONSE

Concours DÉFI Mars 2021

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, JOR 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.

Le gagnant du DÉFI de février est Éloi Laurin, 13 ans de Prévost.



RÉPONSES DE FÉVRIER 2021

CHARADE :

Scie - Lance - Yeux = Silencieux

MOT RECHERCHÉ : 1 2 3 4 5
 S I R O P

- 1 - Sève
- 2 - Île
- 3 - Résine
- 4 - Orteil
- 5 - Pomme

Qui suis-je? La Russie

À la recherche du mot perdu

1 2 3 4 5 6
 L I C H E N

- 1 - Liège
- 2 - Iris
- 3 - Cactus
- 4 - Huile
- 5 - Endive
- 6 - Nénuphar

1 2 3 4 5 6
 C É P A G E

- 1 - Cabernet
- 2 - Élixir
- 3 - Pinot
- 4 - Ale
- 5 - Genièvre
- 6 - Enivrer

Mots croisés - Odette Morin



Sorties culturelles virtuelles - Lyne Gariépy et Joanis Sylvain



Wild Mountain Thyme Amoureux fous

Drame, comédie romantique; Irlande, Grande-Bretagne 2020; 1 h 42 min; réalisateur: John Patrick Shanley; interprètes: Emily Blunt, Jamie Dorman, Christopher Walken, John Hamm.

Synopsis - Dans la campagne irlandaise, une agricultrice, Rosemary, et un fermier, Anthony Reilly, sont voisins depuis leur enfance. Elle a toujours été amoureuse de lui, mais ce dernier ne s'en est jamais rendu compte. Ils semblent promis l'un à l'autre depuis longtemps, mais quelque chose empêche Anthony, que son propre père dit fou, d'assumer son amour pour Rosemary. D'autant plus que le patriarche des Reilly menace son fils de léguer la ferme à son cousin américain, Adam.

Ciné-fille - Plus de 30 ans après son Oscar pour le scénario du film *Moonstruck*, John Patrick Shanley, nous revient avec *Wild Mountain*

Thymes. Il s'agit de sa propre adaptation cinématographique de sa pièce de théâtre *Outside Mullingar*, jouée à Broadway en 2014. Les dialogues, et le film, rappellent d'ailleurs fortement une pièce de théâtre, et plusieurs répliques frappent bien là où il le faut.

Les paysages irlandais sont magnifiques. C'est d'ailleurs ce qui nous avait portés à choisir ce film. Et je n'ai pas été déçue. Les images sont poétiques à souhait, un mélange de verdure, de soleil timide, et décors pluvieux. Et à défaut de pouvoir voyager, j'en ai profité pour rêver de l'Irlande, de North Mayo, près de la ville de Ballina et du village de Crossmalina, où le tournage s'est déroulé pendant cinq semaines. La photographie est parfaite.

Une belle distribution, Emily Blunt (*A Quiet Place, La fille du*



Disponible sur différentes plateformes dont Amazon Prime ou Apple TV

train) est excellente comme toujours, tout comme Jamie Dorman (*Fifty Shades of Grey*, que je n'ai pas vu) dans le rôle de Tony, un personnage plutôt innocent.

Même si on ne comprend pas toujours les motivations des personnages, cette histoire d'amour de deux jeunes dans la fin trentaine, ancrés dans leur ruralité irlandaise, on veut l'aimer. Et on y arrive. Un film poétique et parfois décalé. **8 sur 10.**

Ciné-gars - Il y a de beaux paysages, verts et sombres à la fois, représentant bien le climat de l'Irlande. Avec ses verts printaniers, car il n'y a presque jamais de soleil. Tous les personnages sont dysfonctionnels émotionnellement, mais c'est ce qui les rend intéressants. Un film « cute » à l'humour doux qui fait sourire. **8 sur 10.**



Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

Le chou et sa grande famille

C'est un chou sauvage en feuille qui serait à l'origine du chou tel qu'on le connaît.

Semblable au borécole (kale ou chou frisé), il aurait été découvert il y a plus de 2000 ans (certaines sources disent 8000) en Anatolie qui était la partie est du bassin méditerranéen. On en retrouve encore à l'état sauvage sur les côtes de la Méditerranée, du nord de l'Espagne, du sud-ouest de la France et du sud-ouest de la Grande-Bretagne.

Dans le processus de domestication, on se mit à sélectionner les choux qui présentaient une belle grosse rosette de feuilles tendres ce qui a fini par donner, vers le premier siècle, le chou pommé *Brassica oleracea capitata* ou « chou du potager avec tête ». Le chou originel, très semblable au borécole, fut nommé *Brassica oleracea acephala* ou « chou du potager sans tête ». La grande famille du chou, les brassicacées était, auparavant connue sous le nom de crucifères, car leurs fleurs à quatre pétales sont en forme de croix.

En plus de leurs qualités gustatives, les brassicacées, recèlent des propriétés nutritives multiples comme des substances protectrices et antioxydantes qu'on leur a découvertes. Les glucosinolates (molécules anticancéreuses), exclusifs à la famille du chou, agissent en renforçant de manière remarquable nos systèmes de défense. Les auteurs de « Les aliments contre le cancer » recommandent un minimum de trois portions de brassicacées par semaine pour se prémunir entre autres contre le cancer.

La parenté du chou (brassicacées) comprend

En feuille: borécole, aussi nommé kale ou chou frisé, collard ou chou cavalier, à grosses côtes ou du Portugal et les choux ornementaux

qui sont des variétés de borécoles.

Pommé: chou blanc, rouge, de Savoie, de Milan, de Bruxelles, Quintal ou d'Alsace.

En fleur: brocoli vert, ou pourpre, chou ou brocoli romanesco, chou-fleur blanc ou de couleur, rapini, brocolini.

À tige renflée: chou-rave.

La grande famille des brassicacées compte plusieurs autres plantes potagères, dont le navet, le rutabaga, le radis, la moutarde, le colza, le raifort, le wasabi, le chou chinois, le bok choy, la roquette. Des plantes ornementales dont l'ibéris, l'hespéris, la giroflée, etc.

Ma salade de chou et sa vinaigrette « ranch » maison

Colorée à souhait, cette salade est des plus rafraîchissantes. Vous pourriez y mettre des fleurons de brocoli et de chou-fleur (émincés) ou encore des choux de Bruxelles émincés. Excellente dans les sandwichs chauds de poulet sur pain brioché, etc.

Ingrédients

- Chou (blanc) ou chou de Savoie en fines lamelles, 2 tasses
- Chou rouge en fines lamelles, 1 tasse
- Fenouil en fines lamelles, 1 tasse
- Carotte râpée, 1 moyenne
- Poivrons de couleur en fines lamelles, environ 1 tasse
- Raisins secs ou canneberges séchées, ¼ à ½ tasse (facultatifs)

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un grand bol et laissez de côté pendant que vous préparez la vinaigrette.



Vinaigrette « ranch » maison

Pour ceux qui aiment le style « crémeuse », voici une délicieuse vinaigrette prête en un rien de temps, presque sans gras à comparer à une vinaigrette du commerce. On peut en faire une sauce trempette en mettant moins de vinaigre et en doublant la quantité de yogourt (idéalement, du grec bien consistant). Aussi, de l'aneth, du persil ou de la coriandre peuvent y être ajoutés.

Ingrédients

- Oignon râpé ou haché finement, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Ail râpé ou haché finement, 1 ou 2 gousses
- Sel, une pincée (environ ¼ de cuil. à thé)
- Poivre, au goût
- Moutarde de Dijon, 5 ml (1 cuil. à thé) (facultative)
- Vinaigre blanc au choix (de riz, balsamique, de vin), 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 15 ml
- Sirop d'érable, 5 ml ou plus au goût (ou ½ cuil. à thé de sucre)
- Yogourt nature grec ou autre, ¼ de tasse
- Eau au besoin

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, sauf le yogourt. Incorporez-le en dernier et ajoutez un peu d'eau si le mélange vous semble trop épais.

Bon appétit!