



Une excursion au Domaine Joly

Diane Barriault shep1@videotron.ca

Pour le mois de mai, la Société vous propose une conférence d'Hélène Leclerc qui vous permettra de vivre en esprit une excursion au magnifique Domaine Joly-De Lotbinière, sous le thème: histoire, tendances et nouveautés. La conférence sera présentée à la salle Saint-François-Xavier, le 25 mai à 19h 15.

Un des plus beaux jardins d'Amérique du Nord

Le Domaine Joly-De Lotbinière est situé sur la rive sud du fleuve Saint-Laurent sur la pointe Platon. Par sa situation géographique, le domaine jouit de la température la plus clémente de la région, ce qui permet d'y cultiver des végétaux de zone plus chaude. Le domaine abrite notamment un manoir classé monument historique et onze jardins thématiques regroupant plus de 2300 variétés de végétaux. Reconnu comme l'un des plus beaux jardins d'Amérique du Nord, le Domaine Joly-De Lotbinière est un secret bien gardé qui vaut le détour.

Une directrice générale dédiée au domaine depuis plus de 30 ans

Madame Hélène Leclerc a été conquise dès l'adolescence par le Domaine Joly-De Lotbinière. Œuvrant d'abord comme guide bénévole durant ses études, elle en est la directrice générale depuis plusieurs années. C'est avec passion qu'elle nous présentera les jardins du domaine et leur foisonnement de végétaux. Elle nous fera découvrir une large variété de plantes ornementales et potagères, nouvelles ou peu connues. Madame Leclerc donne régulièrement des confé-



rences et elle a publié un livre sur le domaine en 2012. Elle a reçu de nombreux honneurs, dont le prix Henry-Teuscher qui lui fut décerné en 2011 par le Jardin botanique de Montréal pour souligner sa contribution exceptionnelle à l'avancement de l'horticulture au Québec.

Une conférence à ne pas manquer

Pour la conférence sur le *Domaine Joly-De Lotbinière: histoire, tendances et nouveautés*, joignez-vous à l'équipe du SHEP, le mercredi 25 mai, à 19h 15, à la salle Saint-François-Xavier, au 994, rue Principale, à Prévost. La conférence est gratuite pour les membres et le coût est de 5\$ pour les non-membres. Consultez le site internet au <http://shepqc.ca> pour prendre connaissance des consignes sanitaires en vigueur au moment de la conférence.

Un autre rendez-vous incontournable

La Journée de l'environnement de Prévost aura lieu le 21 mai de 9h à 13h, à l'école Val-des-Monts. La SHEP y tiendra un kiosque où vous pourrez apporter et échanger des vivaces, plantes d'intérieur et accessoires de jardin. Tous les détails se trouvent sur notre site internet.

et échanger des vivaces, plantes d'intérieur et accessoires de jardin. Tous les détails se trouvent sur notre site internet.



Des sauces froides pour l'été!

Que ce soit pour accompagner les brochettes, les grillades, les poissons et fruits de mer, le tofu, les légumes grillés ou les fondues, il est facile de préparer ses propres sauces froides.

Cela nous permet d'utiliser des ingrédients beaucoup plus sains que ceux que l'on retrouve dans les sauces du commerce ou dans les recettes trouvées en ligne à base de mayonnaise. Alors, j'ai eu envie de partager quelques recettes plus saines et savoureuses qui, chez nous, font sensation.

Sauce au yogourt à l'ail et au citron

Attention! Cette sauce peut créer une dépendance! On finit par chercher des prétextes pour en manger! Dans un souvlaki pita, avec les pizzas sur pain naan (sans sauce tomate), avec les brochettes de poulet ou de tofu, etc. Elle sert de base pour préparer des trempettes, des sauces à fondue ou encore les sauces raïta, tzatziki ou tartare. On peut substituer le yogourt grec par une version végane ou du tofu soyeux.

Ingrédients

- Yogourt grec nature, ¾ de tasse
- Mayonnaise, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) (facultative)
- Jus de citron, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Ail râpé ou haché finement, 1 ou 2 gousses
- Sel et poivre au goût (une pincée de chacun)
- Sirop d'érable, 5 ml (1 cuil. à thé) (facultatif)

Préparation

Dans un bol, mélangez l'ail, le jus de citron, le sel, le poivre, le sirop d'érable avec la mayonnaise. Ajoutez le yogourt et mélangez le tout.

Sauce tzatziki

Faites la recette de sauce au yogourt à l'ail (et au citron) et ajoutez-y 1 concombre libanais râpé que vous aurez pressé dans une passoire

ou dans un linge de cuisine propre pour en extraire l'eau de végétation. Vous pourriez y mettre plus d'ail et un peu de menthe fraîche ou d'aneth haché (facultatifs).

Sauce raïta

Une sauce typique à la cuisine indienne, elle peut être faite en ajoutant à la sauce au yogourt à l'ail (et au citron) des légumes en petits dés (½ tasse ou plus) ex. : concombre, tomate, oignon, poivron.

Sauce tartare

Excellente avec le poisson cuit de toutes les façons. Vraiment bonne dans un burger au poisson sur pain brioché avec une chiffonnade de laitue! On la prépare à partir de la sauce au yogourt à l'ail (et au citron) à laquelle on ajoute 1 cuil. à soupe d'oignon râpé ou haché très finement, 1 cuil. à soupe de cornichons sucrés hachés ou la même quantité de relish-maison ou du commerce. On peut aussi y mettre 1 cuil. à thé de moutarde de Dijon, 1 cuil. à soupe de câpres, du persil, de l'aneth ou de l'estragon frais haché.

Chimichurri

Originaire de l'Argentine, la sauce chimichurri est un vrai délice avec les grillades ce dont les Argentins sont très friands. À essayer aussi avec du poisson, des portobellos, du tofu ou des légumes grillés, etc. La recette originale contient (en plus du persil) de la menthe, mais on peut utiliser de la coriandre, du basilic, de l'estragon frais. Je l'ai faite avec du basilic et un peu d'origan frais, et c'était à se rouler par terre!

Ingrédients

- Persil plat ou frisé, environ 1 tasse
- Herbes fraîches au choix, ½ tasse ou plus au goût



- Oignon haché grossièrement, ½ tasse ou plus au goût
- Ail, 3 à 6 gousses
- Piment fort (épépiné) jalapeno ou autre, 1 ou plus au goût
- Huile d'olive, ½ tasse ou plus
- Jus de ½ citron (2 cuil. à soupe)
- Vinaigre de riz ou autre, 15 ml (1 cuil. à soupe) (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- Eau au besoin (facultative)

Préparation

À l'aide d'un mini-robot, d'un mélangeur ou d'un pied mélangeur, mixez tous les ingrédients (en ajoutant de l'eau au besoin), sans toutefois atteindre la texture lisse du pesto.

Sauce aigre-douce et piquante à la tomate

Idéale pour les cocktails de crevettes, voici une délicieuse sauce prête en un rien de temps!

N.B. Pour remplacer la très populaire trempette mayonnaise/ketchup, ajoutez à cette recette quelques cuillères de yogourt épais.

Ingrédients

- Coulis de tomates (ou purée de tomate), 1/2 tasse
- Sirop d'érable, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Vinaigre de riz ou balsamique, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sauce soya japonaise ou sel au goût
- Sauce piquante (Sambal oelek ou autre), 5 ml (1 cuil. à thé)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Bon appétit!



Un peu de soleil de France à notre table

Wow! Un début de mois tout en excès froid, chaleur intense, pluie, tout le monde est servi!

Pour composer avec cette palette météo, je vous propose deux vins français. D'abord en blanc, Les Pioux de Remi Pouizin 2021 en AOP Côtes-du-Rhône.

Établie près de Visan, en Côtes-du-Rhône méridionale, la famille Pouizin cultive ses 40 ha de vignes en bio depuis les années 60. Leur vin porte également la mention Nature. La cuvée Les Pioux est élaborée avec de la clairette (40 %), du grenache blanc (40 %) et du viognier pour (20 %). Un vin à la robe jaune pâle, limpide et chatoyante. Des arômes de fruits blancs à noyaux, de pomme jaune et de cardamome précèdent une bouche toute en rondeur avec une acidité vive et



enrobée, aucun sucre résiduel sur cette cuvée. Savourez ce vin en apéro, une brochette de poulet à la grecque ou encore une crêpe farcie au veau et gouda fumé! **Les Pioux 2021, Côtes-du-Rhône AOP à 17,75\$ (14512-795)**. Ce vin est bio et naturel!

Situé à 20 km au nord-est de Montpellier, le terroir de Puech-Haut s'étend sur 250 ha pour un dénivelé oscillant entre 50 et

150 mètres d'altitude. Ce terroir de galets roulés est empreint du climat méditerranéen. Ce climat a comme particularité d'apporter beaucoup de soleil, peu de pluie et du vent pour aérer les vignes. Ce qui nous donne des vins avec beaucoup de coloration, une acidité soyeuse et des tanins gourmands. Les Complices de Puech Haut est élaboré pour une majorité de grenache et complété avec de la syrah. Un élevage entre 10 et 12 mois en fûts usagés de 2 ans apporte la touche finale à ce vin.

Magnifique robe rubis franc, limpide et brillante. Arômes de fruits rouges, quelques notes de poivre. Les Complices



est sec, l'acidité est vive et équilibrée, les tanins sont très soyeux et la longueur est vraiment intéressante. Vous le savourerez avec une lasagne bolognaise ou un burger d'agneau! **Les Complices de Puech-Haut 2018, Languedoc AOP à 21,35\$ (13668-510)**. Ce vignoble est en culture raisonnée et en conversion bio.