

Solution page 28

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

- 1 - Couleur du bouton-d'or.
- 2 - Légume vivace, on consomme ses turions en mai.
- 3 - Gros navet jaune.
- 4 - Petit fruit très sucré, cultivé dans les oasis, on en fait des carrés.
- 5 - Fleur ou disque coloré de la partie antérieure de l'œil.
- 6 - Plante aquatique aux larges feuilles flottantes

Mot (ou nom) recherché: On y fait des cultures ornementales ou potagères.

1	2	3	4	5	6

- 1 - Péninsule désertique riche en gaz et en pétrole, sur le golfe Persique.
- 2 - Métal radioactif, un mélange de trois isotopes.
- 3 - Sol constitué de roche sédimentaire à texture grasse que l'on peut façonner.
- 4 - Pierre précieuse transparente d'un rouge vif nuancé de rose ou de pourpre.
- 5 - Poudre douce constituée de silicate de magnésium.
- 6 - Minéral donnant des gemmes semblables aux diamants par leur éclat.

Mot (ou nom) recherché: Silice cristallisée, teintée en violet c'est l'améthyste.

1	2	3	4	5	6



Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

## Les premiers légumes locaux

**Nous pourrons très bientôt nous régaler d'asperges, de radis, d'oignons verts, de laitues issues de la production locale. Je vous offre un résumé de leur contenu nutritionnel agrémenté de recettes simples qui vous chatouilleront les papilles.**

**L'asperge** – Plante majestueuse, pousse nutritive, c'est le « turion » de l'asperge qui nous apporte autant de plaisir au printemps. En plus de contenir une bonne dose de vitamine C, l'asperge contient les vitamines A et B dont l'acide folique et très peu de sodium. Elle est diurétique grâce à l'asparagine et elle contient beaucoup de fibres douces qui régularisent le transit intestinal sans le précipiter.

**Cuisson** – Lavez bien les asperges, pliez le bas de la tige (3 à 6cm) et celle-ci devrait casser net (tranchés en fines rondelles, les bouts peuvent aller dans une soupe). Nul besoin de peler l'asperge, cuite à point, elle craquera sous la dent. Épongée et légèrement badigeonnée d'huile, elle peut être mise telle quelle sur le barbecue ou grillée au four. On peut la cuire à la vapeur très brièvement (1 minute ou moins) ou dans une poêle à frire dans 1cm d'eau sur un feu maximum pendant 1 minute.

**N.B.** L'asperge cuite très rapidement et si l'on ne la consomme pas immédiatement après sa cuisson on doit la plonger dans l'eau glacée pour l'empêcher de devenir molle.

### Asperges vinaigrette

Cuisez les asperges, plongez-les dans l'eau glacée et épongez-les. Mettez-les dans un plat de service et arrosez-les de la vinaigrette de votre choix ou de celle-ci:

- Huile d'olive, 1 cuil. à soupe (15ml)
- Vinaigre au choix, 1 cuil. à soupe
- Moutarde de Dijon ou de Meaux, 1 cuil. à thé (5ml)
- Sirop d'érable, 1 cuil. à thé
- Huile de sésame, quelques gouttes (facultative)
- Estragon, persil ou cerfeuil frais, 1 cuil. à soupe (15ml) haché menu
- Sel et poivre, au goût

Mélangez tous les ingrédients et versez sur les asperges. Vous pourriez en faire une vinaigrette crémeuse en y ajoutant 1 cuil. à soupe de yogourt nature. La recette donne assez de vinaigrette pour une douzaine d'asperges.

**L'oignon vert** – Il s'agit d'un oignon

immature, entre le semis et le début de la formation du bulbe. Au Québec on l'appelle « échalote » à ne pas confondre avec l'échalote française ou échalote grise, un petit bulbe à pelure rousse ou jaune. Il y a aussi la ciboule qui ressemble à l'oignon vert mais qui présente un renflement bien marqué. Toutes les plantes de la famille de l'oignon offrent de nombreux bienfaits du point de vue nutritionnel. Leurs composés sulfurés recèlent des antioxydants, dont des flavonoïdes aux propriétés anticancéreuses, d'autres sont tonifiantes pour le système cardio-vasculaire. Cuit brièvement ou cru, l'oignon vert est un délice très populaire partout dans le monde, en particulier en Asie où il est consommé quotidiennement. Les oignons verts en juliennes qu'on laisse tremper quelques minutes dans de l'eau glacée sont moins piquants et sont délicieux sur le riz avec de la sauce soya japonaise (Kikkoman).

### Trempeuse aux oignons verts et aux herbes

- Yogourt grec, 1 tasse (250ml)
- Oignons verts, 2 cuil. à soupe haché menu
- Ail, 1 gousse hachée menu
- Herbes fraîches, 1 cuil. à soupe au choix: aneth, persil, cerfeuil, estragon
- Poivre du moulin ou flocons de piment, au goût
- Sel au goût
- Quelques gouttes d'huile au choix, sésame, olive, noix
- Mélangez tous les ingrédients et laissez macérer au frigo au moins 2 heures.

**La laitue** – De nos jours les variétés de laitue ne se comptent plus, romaine pourprée, frisée rose, feuille de chêne bronzée, tendre Boston, etc. La laitue évoque la fraîcheur et la légèreté en passant par le moelleux et le croquant. Cette star de la salade renferme des nutriments essentiels et sans être bourrée d'antioxydants elle contient des caroténoïdes (précurseurs de la vitamine

A) dont l'absorption (dans l'intestin) est maximisée grâce à l'huile de nos vinaigrettes. Elle contient aussi les vitamines A, B9 (acide folique) et K, elle est riche en fer surtout les variétés au feuillage foncé. La laitue recèle de 15 à 35% de fibres solubles qui ont pour effet de diminuer le taux de cholestérol sanguin.

La laitue défraîchie peut être ajoutée à un potage ou, comme le faisait ma belle-sœur italienne, la faire revenir dans l'huile d'olive avec de l'ail. Au Liban on utilise la feuille de laitue comme contenant pour manger le taboulé, on peut la farcir et la rouler (ou la plier) avec notre mélange préféré, ex.: salade de concombre au yogourt et à la menthe (ou à l'aneth), salade de carottes râpées, salade de fruits de mer à la mayonnaise et aux poivrons marinés, etc.

**Les radis** – Cette jolie racine piquante est un des légumes les moins caloriques. De la grande famille du chou, les brassicacées (autrefois les crucifères), il contient aussi des composés soufrés aux effets inhibiteurs de cancer donc ceux du colon et de l'estomac. Le radis est une source de vitamines C, B3, B6, B9 et un peu de vitamine A, il est une excellente source de fibres. Pauvre en sodium, le radis est, par contre, une source de potassium, de calcium, de magnésium et de fer. Le radis noir, un gros radis facile à cultiver et qui peut être conservé une partie de l'hiver, est réputé pour ses effets positifs sur le foie et la vésicule biliaire. Pelé et râpé, il est excellent cru en salade, cuit, il va partout où va le rutabaga. Le radis daikon aussi nommé «Lo Bok», est très prisé en Asie où il est reconnu pour ses propriétés digestives. Au Japon on le sert souvent en salade, taillé en fines juliennes rincées à l'eau glacée, il est assaisonné de vinaigre de riz légèrement sucré.

Saviez-vous que les fanes (feuilles) de radis sont comestibles lorsqu'elles sont fraîches? On peut en faire un excellent potage du genre «potage Parmentier»: oignons hachés, dés de pommes de terre, eau ou bouillon, cuire le tout et ajouter les fanes juste avant la fin de la cuisson. Ne reste plus qu'à passer le tout au mélangeur et à assaisonner. Des mini-juliennes ou des rondelles de radis décorent très joliment vos plats estivaux.



## MOTS CROISÉS

Odette Morin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Solution page 28

par Odette Morin, mai 2023

### Horizontal

- 1- Barack Obama en est un - Note.
- 2- Écrivain et poète français.
- 3- Facteur sanguin - Dut se résoudre à brouter - Honnête.
- 4- Céramiste britannique - Eau-de-vie.
- 5- Préfixe - Pronom - Perdu en Angleterre.
- 6- Indigente.
- 7- Terminus - Rouge léger.
- 8- Les wolofs y sont nombreux - Géniteur.
- 9- Éminence - Au sud de l'Équateur.
- 10- Antagonistes - Résine puante (pL).
- 11- Petite girouette - Fin de verbe.
- 12- La vie en Italie - Font la paire par derrière.

### Vertical

- 1- Théorie de l'évolution.
- 2- Pas éternel - Nouveau pays industrialisé (sigle).
- 3- Molybdène - Font la paire par devant.
- 4- Élément chimique nécessaire.
- 5- Pitres - Dinornis.
- 6- Pouffé - Valet intelligent et rusé.
- 7- Personne maladroites.
- 8- À la dernière minute - Possessi f- Petit cube.
- 9- On la gave mais à l'envers - Oiseau du sud de l'Australie.
- 10- Précises.
- 11- Croiser - Il y a celle de glace.
- 12- Opiniâtres.

MANON CHALIFOUX – SOMMELIÈRE ET CONSEILLÈRE EN VINS manon@journaldescitoyens.ca

Pour voir une dégustation: chronique de NousTV: les produits du Québec avec Manon Chalifoux (aussi sur YouTube)



## L'Italie et ses vins à découvrir

Magnifique Italie, un jour, je te découvrirai en personne! En attendant, le vin me fait voyager dans le confort de mon foyer. L'Italie centrale, que l'on connaît bien par sa région emblématique, la Toscane, a bien d'autres secrets à nous révéler. Visitons les régions Marches et Abruzzes.



D'abord en rosé, le Centovie 2021 d'Umani Ronchi. Oui un rosé de près de 2 ans, mais qui présente une jeunesse remarquable alliée à une certaine maturité. Élaboré uniquement avec le cépage montepulciano, le Centovie débute par une courte macération du jus avec les baies, puis par un pressurage tout en douceur pour une extraction de la couleur et des arômes sans pour autant extraire les tanins qui ne sont pas recherchés dans un vin rosé.

La robe est rose pâle, limpide et brillante. Des arômes de fruits blancs (poires), de fraises et quelques notes d'épices. En bouche, le léger sucre résiduel est bien intégré avec l'acidité vive. Cet ensemble confère au vin une longue persistance qui permettra de le servir autant en apéro qu'avec un tartare de saumon ou un homard grillé avec un beurre au curry. **Centovie 2021, Colli Aprutini IGT à 19 \$ (14676079)** (Vin bio)

Puis en rouge, en provenance des Marches, qui est situé entre les Abruzzes et la Toscane, Ergon 2018. Un rouge élaboré avec du sangiovese (50%), du merlot (35%) et du lacryma (15%), macération et fermentation avec les levures indigènes pour une courte période de 8 à 10 jours, suivi de 6 mois en cuve, puis un affinage en bouteilles avant la mise en marché. Le Ergon est rouge rubis intense et présente des arômes de fruits noirs très mûrs et d'épices orientales. En

bouche, le vin est sec et vif. Les tanins sont présents avec finesse. Équilibre et persistance sont les signatures de ce vin nature qui me réconcilie avec la mention. À déguster avec le fameux burger printanier, un filet mignon de bœuf ou encore une côtelette de porc grillée. **Ergon 2018, Marche Rosso IGT à 23,30 \$ (14925848)** (Vin nature)

