

En route vers le printemps!

Je réalise que c'est un immense privilège de recevoir le pianiste Charles Richard-Hamelin, un virtuose d'envergure internationale, dans le cadre de notre événement-bénéfice.

Offert à une admission uniforme de 60\$, je me disais que c'est le prix moyen d'un concert de ce calibre à Montréal, sans compter bien sûr l'essence et le stationnement. Et qui plus est, en choisissant ce concert, vous contribuez à maintenir nos billets du reste de la saison à des prix qui défient toute compétition. Cette introduction peut vous paraître un peu «publicitaire», mais mon but est de fidéliser notre public habituel et, surtout, d'amener de nouveaux mélomanes dans notre salle. Considérant que, depuis plus de 25 ans, Diffusions Amal Gamme a démontré, hors de tout doute, son professionnalisme en adoptant des critères très élevés dans le choix des artistes qui composent sa programmation année après année, je suis toujours étonné quand des gens de la région me disent ne pas connaître Diffusions Amal Gamme. Au fait, c'est le 25 février que Charles Richard-Hamelin, un grand spécialiste de Chopin, nous proposera des œuvres de Granados, de Albéniz et, bien sûr, Frédéric Chopin.

Le 10 mars, les amoureux du piano classique seront comblés une fois de plus avec la venue de Antonio Di

Cristofano qui vous avait charmé lors de son passage précédent. Cette fois, Di Cristofano qui est constamment en tournée sur les cinq continents s'arrête à Prévost afin de nous présenter, comme toujours, un récital de très haut niveau en empruntant les morceaux des géants de la musique classique: Beethoven, Brahms, Rachmaninov et Berg, pour ne nommer que ceux-là.

La semaine suivante, le samedi 16 mars, à 19 h 30, nous changeons de registre et d'horaire, car pour marquer la Saint-Patrick et le printemps (qui sera, je l'espère, à nos portes), nous accueillons Keltik Pilgrim, groupe des Laurentides qui se spécialise dans le répertoire celtique instrumental et chanté. Les cinq musiciens qui composent cet ensemble sont tous de «vieux routiers» du répertoire traditionnel issu de l'Irlande et de l'Écosse; c'est donc au son du violon, des flûtes irlandaises (*whistle*), de la cornemuse, de la guitare, du banjo et du bodhrán (tambour irlandais) qu'ils vous inviteront à bouger du pied, à taper des mains et à fredonner certains airs plus familiers.

PAROLES D'ENFANT Darius et Tatïe

«Je t'aime», sous toutes ses formes

Lyne Gariépy lynegariépy@journaldescitoyens.ca

L'amour revêt plusieurs formes, même pour les enfants, mais chacune d'elles ont en commun de se traduire par un «je t'aime».

Dernièrement, alors que j'étais avec Darius et que nous faisons sa routine d'avant-dodo, nous avons choisi de relire un livre qu'il aimait beaucoup m'entendre lire lorsqu'il était plus petit: *Le conte chaud et doux des chaudoudoux*.

Dans ce livre, les résidents d'un pays lointain naissent tous avec un sac plein de chaudoudoux à volonté, inépuisable. Ces chaudoudoux sont des petites bêtes qui font en sorte que les gens qui les reçoivent se sentent tout chaud et doux en dedans. Une sorcière, mal intentionnée, suggère que les chaudoudoux ne sont peut-être pas illimités. Les gens évitent alors d'en donner aux autres, sauf à leur famille très proche. Sans chaudoudoux, les gens commencent alors à être tristes et à se dessécher. Jusqu'au jour où arrive une inconne dans le village qui donne des chaudoudoux sans compter. Les enfants l'aiment beaucoup, parce qu'ils se sentent bien avec elle. Alors, eux aussi recommencent à distribuer de nouveau des chaudoudoux, au gré de leurs envies, pour faire plaisir.

Ce livre, écrit par Claude Steiner, psychologue transactionnaliste, traite de l'art d'être heureux et de rendre les autres heureux, de la joie de donner et de recevoir. Nous avons tous besoin de chaudoudoux... Autrement dit, nous avons tous besoin d'amour.

Mais cet aspect du livre n'est pas quelque chose dont nous avons discuté, Darius et moi. Darius aimait que je lui lise l'histoire, pas l'analyser!

Mais cette fois-ci, il m'a demandé: «Tatie, est-ce qu'on peut donner des chaudoudoux à qui on veut? On ne doit pas les garder pour nos parents?» Et moi de lui répondre: «Bien sûr, qu'on peut en donner à qui on veut mon loup! Pour moi, les chaudoudoux sont comme dire je t'aime, car me faire dire je t'aime me fait tout chaud et doux en dedans. Je peux dire je t'aime à mon amoureux Joanis, à ma sœur Chantal, et à toi! Ce sont des amours différents, mais qui sont tous importants! Le dire à une personne ne l'enlève pas à l'autre. Et toi, tu peux donner des chaudoudoux, ou dire je t'aime, à ta



Darius et Tatïe lors d'un récent câlin, au Café White et compagnie.

maman, ton papa, tes cousines, à tous ceux que tu aimes!»

C'est alors qu'il m'a regardé avec son petit sourire coquin jusque dans les yeux et qu'il m'a dit: «Tatie, tu sais ce qui me fait chaud et doux dedans?» «Non mon loup, c'est quoi?» «C'est quand tu me fais ça», dit-il en se penchant vers moi et en entourant ma taille de ses petits bras. «C'est quand tu me fais des câlins comme ça, mon cœur devient tout chaud et doux, et il monte haut, haut, haut, plus haut que tous les autres pendant le câlin!», dit-il. «Merci mon loup, et, tu sais quoi, je t'aime!», que je lui ai répondu en lui rendant son câlin.

Car Darius avait compris qu'on peut dire je t'aime, mais que parfois, les gestes en disent plus que tous les mots du monde! Peu importe la forme, c'est le sentiment qui est important!



Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca



Conférences-causeries à la SHEP

Une nouvelle formule

Diane Barriault - **Ce printemps, la SHEP vous offre trois conférences-causeries. Cette nouvelle formule destinée à un auditoire restreint permet des échanges plus directs et plus dynamiques avec nos conférenciers, des personnes de notre région dont nous voulons valoriser l'expertise.**

Ces causeries auront lieu les samedis, de 10 h à 12 h, au pavillon Léon-Arcand, au 296, de la rue des Génévriers, à Prévost.

Le jardinage intérieur: 16 mars

Depuis quelques années, le Québec s'efforce d'accroître sa production de légumes en serres afin de renforcer son autonomie alimentaire. Or, ce qui est possible à grande échelle peut aussi l'être à une échelle plus modeste. Venez découvrir les besoins des plantes en éclairage, en terreau et en engrais, quelles variétés de légumes se prêtent le mieux à la culture intérieure, et quels cultivars procurent le meilleur rendement. Cette conférence-causerie animée par Geneviève Belleau, une hortultrice, vous fournira toutes les informations essentielles pour vous lancer dans un projet qui vous permettra d'avoir accès à des légumes frais à longueur d'année.

Le papillon monarque: créer une oasis chez soi pour aider à sa reproduction: 13 avril

Sylvie Fortin, qui animera cette conférence-causerie, est l'initiatrice du projet «Faire pousser des monarches», démarré en 2022, qui a permis d'implanter des oasis pour les papillons monarches sur des terrains municipaux (cinq à Prévost et un à Saint-Hippolyte). À l'issue de cette causerie, vous aurez en main tous les éléments dont vous avez besoin pour aménager avec succès une oasis sur votre terrain. Vous y apprendrez les bonnes pratiques à adopter, et quoi

faire ou ne pas faire en présence d'œufs et de chenilles de monarches. Vous découvrirez aussi le cycle de vie de ce papillon migrateur et apprendrez à reconnaître les autres insectes qui dépendent de l'asclépiade pour leur nutrition ou leur reproduction.

Élever des poules chez soi, avantages et bien-être animal: 27 avril

Avoir des œufs frais tous les jours, un rêve! Mais pour se lancer dans une telle aventure sans y perdre ses plumes, il convient de bien s'informer des réglementations de votre Municipalité, des règles d'hygiène et des normes de bien-être animal. Il faut aussi choisir avec soin sa variété de poules poudeuses et leur fournir la nourriture appropriée tout en les mettant à l'abri des prédateurs et des intempéries. Geneviève Belleau, qui animera cette conférence-causerie, est hortultrice et héberge des poules depuis plusieurs années. Elle se fera un plaisir de partager son expérience et de répondre à vos questions.

Le nombre de places pour ces causeries est limité - Vous devez réserver et payer à l'avance. Le coût est de 10\$, payable lors des conférences régulières mensuelles ou par virement Interac en envoyant vos coordonnées à shep1@videotron.ca

Notez que pour la causerie sur le jardinage intérieur, vous devez obligatoirement vous inscrire par courriel et payer par Interac. Pour plus d'informations, consultez notre site à shepqc.ca.

Le chou et sa grande famille

C'est un chou sauvage en feuille qui serait à l'origine du chou pommé tel qu'on le connaît. Semblable au borécole (kale ou chou frisé), il aurait été découvert il y a plus de 2 000 ans (certaines sources disent 8 000) en Anatolie qui était la partie Est du bassin méditerranéen.

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. Les glucosinolates (molécules anticancéreuses), exclusifs à la famille du chou, agissent en renforçant de manière remarquable nos systèmes de défense.

La parenté du chou (*brassica oleracea*) 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 rai-fort, le wasabi, le chou chinois, le bok choy, la roquette et plus encore. Des plantes ornementales dont l'ibéris, l'héspéris, la giroflée, etc.

Ma salade de chou et sa vinaigrette ranch maison

Colorée à souhait, cette salade est des plus rafraîchissantes. Excellente dans les sandwichs chauds de poulet sur pain brioché.

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: meilleure qu'une vinaigrette du commerce. On peut en faire une sauce trempette en y mettant plus 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!