

## Avril en musique

**Nous voilà donc de retour à l'horaire du printemps-été avec la tenue de nos activités les samedis soir et le plaisir d'arriver au spectacle avant le coucher du soleil.**

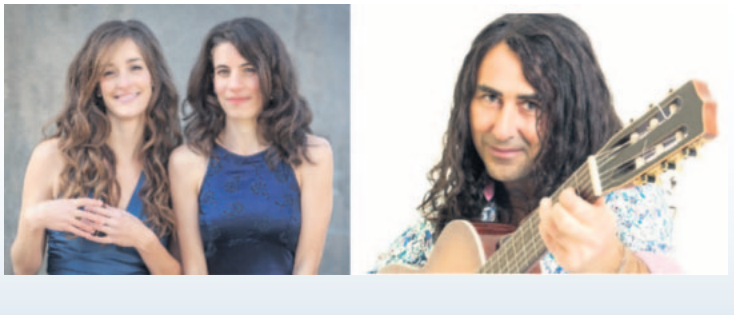
Le mois d'avril nous réserve deux concerts encore une fois bien différents, et j'aime à croire que cette variété de l'offre constitue l'une des forces de Diffusions Amal Gamme.

Donc, le 6 avril dans le cadre de la série «Jeunes Virtuoses», nous accueillons le **Duo Cordélia** formé de la violoniste Vanessa Marcoux et de la pianiste Marie-Christine Poirier. Les deux jeunes virtuoses nous proposeront des œuvres de compositeurs révolutionnaires ou politiquement engagés, nous aurons donc droit à un

programme à teneur historique et géopolitique.

Trois semaines plus tard, changement d'ambiance avec le retour de **Carlos Martinez**, chanteur et guitariste argentin, qui nous avait charmés il y a de ça quelques années.

C'est entouré de trois autres musiciens qu'il nous fera bouger au son de la salsa, bossa-nova et autres rythmes ensoleillés. Je vous reviendrai avec de plus amples détails, puisque notre prochaine édition paraîtra avant le 27 avril, date du spectacle de Martinez.



## Légumes oubliés et variétés disparues

Diane Barriault - **La Société d'horticulture se d'écologie de Prévost a le plaisir d'accueillir la conférencière Lyne Bellemare qui présentera sa conférence Légumes oubliés et variétés disparues le 27 mars, à 19h 15, à la salle Saint-François-Xavier**

### Mémé de Beauce et tante Alice ressuscitées

Qu'ont en commun le melon d'Oka, la tomate Mémé de Beauce et le concombre Tante Alice? Ces plantes potagères aux noms évocateurs sont des rescapées de l'histoire qui auraient pu tomber dans l'oubli, n'eût été la vigilance de quelques mordus. Au Québec, plusieurs variétés des potagers de nos ancêtres ont disparu ou ne sont plus accessibles. Des variétés développées par les Premières Nations ont aussi été perdues. L'avènement de l'industrialisation a bouleversé la production agricole et favorisé le développement de variétés végétales en fonction de leur résistance au transport, de leur uniformité et de leur capacité de conservation, bien souvent au détriment du goût et, surtout, de la biodiversité.

### Une conférencière investie d'une mission

Lyne Bellemare s'intéresse à la conservation des semences de variétés anciennes, patrimoniales et rares. Elle a été pendant 10 ans la coordonnatrice du volet francophone de «Semences du patrimoine Canada». En 2014, elle fonde son entreprise, Terre promise, qui offre plus de 250 variétés de semences de fleurs, de légumes et de fines herbes. Conférencière



depuis une quinzaine d'années, elle est aussi l'autrice du livre *Terre promise, l'art de cultiver ses propres semences*. Durant sa conférence, elle décrira les variétés utilisées autrefois et traitera de la richesse et de l'importance des variétés ancestrales pour une meilleure sécurité alimentaire.

### L'équipe des bénévoles vous attend

Joignez-vous à nous, le mercredi 27 mars, 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. Des prix de présence seront tirés durant la soirée. Pour plus d'information, consultez notre site internet au <http://shepqc.ca>

## PAROLES D'ENFANT Darius et Tatïe

### Parfaitement imparfait!

Lyne Gariépy [lynegariépy@journaldescitoyens.ca](mailto:lynegariépy@journaldescitoyens.ca)

**On entend souvent cette expression, être parfaitement imparfait. Mais comment l'expliquer à un enfant qui célèbre tout juste ses 6 ans?**

Alors que nous fêtons récemment le sixième anniversaire de Darius, mon neveu d'amour a reçu, parmi ses présents, des ensembles Lego-Star Wars. Tandis que Dada et moi construisions un petit vaisseau (mon rôle étant plutôt de le superviser), Darius a installé une visière à l'envers. Comme je lui en faisais la remarque, il me répond, déçu: «Mais je voulais être parfait, Tatïe!» Ma sœur (sa maman), qui n'était pas très loin, lui dit: «Mais tu es parfaitement imparfait, mon amour!»

C'est alors que Darius se retourne vers moi et me demande: «Qu'est-ce que ça veut dire Tatïe, être parfaitement imparfait?» – «C'est difficile à expliquer, mon loup. Ça signifie en gros qu'on est parfait en étant imparfait. Que rien ni personne n'est parfait, mais qu'on peut aimer les expériences et les gens comme ils sont, et que mêmes imparfaits, ils peuvent être parfaits pour nous. Je

vais te poser une question» que je lui dis. – «D'accord, Tatïe», me rétorque Darius, sérieux.

«Est-ce que maman est parfaite, est-ce qu'elle ne fait jamais d'erreurs?» que je lui demande. – «Bien non, maman elle fait des erreurs!» qu'il me répond. – «Mais est-ce que maman est parfaite pour être ta maman?», lui dis-je. – «Bien oui, elle est parfaite comme maman! Est-ce que tu peux me poser une autre question, Tatïe?» me demande-t-il. «D'accord, que je lui dis, «Est-ce que Tatïe est parfaite, est-ce que je fais des erreurs?» – «Je ne pense pas que tu fais des erreurs Tatïe!» qu'il me répond. – «Eh, bien, mon amour, c'est gentil, mais Tatïe n'est pas parfaite» et avant que j'aie pu terminer ma phrase, il se dépêche à



Darius et Tatïe, avec le parfait petit vaisseau Lego-Star Wars, une fois terminé!

me dire: «Mais tu es une Tatïe parfaite pour moi!», avec un grand sourire!

Et toi, Darius d'amour, tu es le neveu d'amour parfait pour ta Tatïe! Tu es parfait, avec tes défauts et tes qualités. Et ta concentration, ton observation, ainsi que ton analyse et ta patience, lorsque tu construis des modèles Lego, ont permis que ton petit vaisseau soit parfait aussi, finalement!



Avec Odette Morin

[odemorin@journaldescitoyens.ca](mailto:odemorin@journaldescitoyens.ca) • [www.journaldescitoyens.ca](http://www.journaldescitoyens.ca)

## Sirop d'érable et cuisine asiatique

**Cette merveille ambrée s'adapte à toutes sortes de recettes de partout dans le monde.**

Je prends souvent l'exemple de la cuisine japonaise dont certaines recettes requièrent soit du mirin\*, du sucre en poudre, etc. Le sirop d'érable remplace le sucre ou le mirin dans des préparations comme les yakitoris, ces brochettes de viande marinée dans une préparation sucrée, la sauce teriyaki de même que dans plusieurs trempettes à sushis, à tempura, etc. Alors, on devrait penser sirop chaque fois où l'on s'aventure en terrain exotique. Et ne nous laissons pas décourager par l'augmentation récente du prix du sirop d'érable, car si l'on considère la somme d'énergie qui entre dans sa fabrication, son prix n'est pas exagéré. Pour en avoir pour votre argent, il s'agit d'éliminer les intermédiaires qui viennent s'immiscer entre vous et le producteur. Non seulement vous économiserez des sous, mais vous pourrez choisir le produit. Pour 2024, le prix au gallon devrait être de 58,00 \$. Vous en aurez peut-être assez pour l'année, à moins de faire comme moi et d'en mettre partout!

\*Le vrai mirin est un genre de vin de cuisine qui peut être plus ou moins sucré. Ici, le mirin que l'on peut acheter dans la plupart des supermarchés, Kikkoman Kottori mirin est presque du sirop de maïs pur, alors vous avez intérêt à le remplacer par le faux mirin au sirop d'érable.

### Faux mirin

#### Ingrédients

- Vin blanc, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Eau ou bouillon de poulet (ou légume), 30 ml
- Sirop d'érable, 60 ml (4 cuil. à soupe)

### Préparation

Dans une petite casserole, faites réduire le mélange pour qu'il devienne légèrement sirupeux.

### Sauce trempette

(pour sushis, tempura, rouleaux de printemps, dumplings, samossas...)

Une sauce à tout faire qui, pour les sushis, ne pourrait contenir que le faux mirin et la sauce soya. Si vous aimez les sauces aux arachides, ajoutez 15 ml (1 cuil. à soupe) de beurre d'arachides. Personnellement, je préfère la pâte de sésame (5 ml soit 1 cuil. à thé) vendu dans les épiceries asiatiques ou le tahini (beurre de sésame).

### Ingrédients

- Faux mirin, 125 ml (1/2 tasse)
- Sauce soya japonaise Kikkoman, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Gingembre et ail râpés, 2 à 5 ml (1/2 à 1 cuil. à thé) de chacun (facultatif)
- Huile de sésame, quelques gouttes (facultatif)
- Flocons de piment ou sauce piquante au goût (facultatifs)

### Préparation

Mélangez tous les ingrédients. Si vous mettez du gingembre et de l'ail, amenez le mélange à ébullition et laissez tiédir avant de servir.

### Brochettes de filet de porc à saveur exotique

Dans cette recette, le porc est tranché sur la longueur soit dans le sens de la fibre musculaire. On taille des lanières d'environ 3 cm de largeur par 4 mm d'épaisseur.



### Ingrédients

- Filet de porc, 1 taillé en lanières
- Sirop d'érable, 45 ml (3 cuil. à soupe)
- Sauce soya japonaise (Kikkoman), 45 ml (3 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Huile de sésame, 3 ml (1/2 cuil. à thé)
- Ail, 2 gousses râpées ou hachées très finement
- Gingembre, râpé 5 ml (1 cuil. à thé)
- Poivre ou flocons de piment, au goût
- Épices, poudre de cari ou garam masala, 5 ml (1 cuil. à thé) ou plus
- Graines de sésame, environ 60 ml (4 cuil. à soupe)

### Préparation

Enfilez les lanières de porc sur des brochettes de bambou en piquant en alternance de façon à obtenir une série de «S» de haut en bas. Mélangez tous les autres ingrédients (sauce), sauf les graines de sésame. Étalez les brochettes sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les généreusement avec la sauce (des deux côtés), puis saupoudrez-les de graines de sésame. Laissez macérer le tout au moins une quinzaine de minutes, puis passez-les au four très chaud ou à «broil» en les retournant à mi-cuisson (facultatif) soit après que la surface se soit mise à grésiller. Évidemment, vous pouvez cuire les brochettes sur le gril.

Bon appétit!