

La musique, un autre langage, un autre univers

Lilou Cliche est gagnante du 1^{er} prix au concours de rédaction d'un texte de français de l'école secondaire Curé-Mercure. Nous lui avons demandé de produire un article qui raconte ce qui la passionne.

Lilou Cliche

Je pense souvent à mes expériences passées, que sans elles je ne serais sûrement pas ici. Je me demande ce qu'aurait été ma journée d'aujourd'hui, d'hier. Les actions que je fais maintenant, si minimes soient-elles, auront un impact peut-être le restant de ma vie. J'ai fait un choix il y a maintenant environ deux ans, une décision que je ne regrette en rien, mais qui va influencer probablement le restant de ma vie, dans ma façon de voir les choses et peut-être choisir mon métier ou juste poursuivre une passion : le choix de m'inscrire en concentration musique à l'école secondaire Curé-Mercure.

Alors que j'étais en sixième année, je suis allée voir un concert de musique à Curé-Mercure avec mon école primaire. Outre pouvoir manquer de l'école, l'activité en tant que telle ne m'intéressait pas plus que ça, car je n'étais pas intriguée par la musique. C'est alors qu'après avoir entendu la magnifique prestation des élèves, j'ai décidé de m'inscrire en musique. Voilà, j'ai eu l'illumination. Exactement au moment où les frissons ont parcouru mon dos quand le crescendo est arrivé.

Vous devez vous dire que tout est bien qui finit bien. Mais laissez-moi rectifier ce fait en vous racontant quelques défis que j'ai dû surmonter

et qui ont façonné mon histoire. Pour commencer, je n'ai pas été acceptée, je n'étais que sur la liste d'attente du programme. J'étais terriblement triste évidemment, mais j'ai fini par me convaincre que cette concentration n'avait rien d'important. Avec un peu de recul aujourd'hui, je me rends compte que mon début au secondaire aurait été tout autre sans cette chance. Bref, quand ma mère m'a annoncé que finalement j'étais acceptée, j'étais si heureuse que je ne puis mettre de mots pour l'exprimer. Pour poursuivre, je vous confie que je ne suis pas une personne très sociable. En réalité, je crains les gens! Ils me stressent, pour ne pas dire qu'ils me terrifient! Voir que tout le monde ou presque s'entend bien me pétrifiait. Certes, j'avais quelques amies, mais j'avais l'impression que le groupe de

musique se connaissait depuis longtemps, mais pas moi...

J'ai dû passer à travers cela. Cela m'a pris un certain temps, mais même si aujourd'hui je ne parle pas avec beaucoup de monde, j'ai fait beaucoup d'efforts et de progrès et je suis fière du chemin que j'ai parcouru depuis la première fois où je suis entrée dans la classe de musique. Depuis ces presque deux ans en musique, je peux affirmer que j'ai éprouvé beaucoup de plaisir et j'en ai toujours. Apprendre et jouer de la musique me comble de bonheur et je ne sais pas ce que je ferais s'il s'avérait que je doive quitter la musique. Cette concentration peut être identifiée comme une poutre souteneuse : elle équilibre les choses dans mon quotidien.

J'ai beaucoup appris de la concentration musicale, autant avec les gens que je côtoie, mais aussi sur la vie. Je m'explique : mes camarades sont, oui des adolescents, mais la plupart m'ont appris indirectement que les gens sont tous différents et qu'il ne sert à rien de vouloir être toujours meilleure que les autres et que si l'on fait de son mieux eh bien, c'est ça l'important. Aussi, la musique est un autre langage et un autre univers que les musiciens apprennent et explorent. Cela encourage la persévérance, à se fixer des objectifs et surtout à ne pas abandonner. J'ai rencontré quelques difficultés, mais l'important est que nous sommes toujours bien entourés par les professeurs et, dans mon cas j'espère et pour les autres j'espère aussi, mes parents.



Coup de cœur de plantes comestibles

Diane Barriault - La conférencière Julie Boudreau présente **Coup de cœur de plantes comestibles**, le 29 mai, à 19h 15, à la salle Saint-François-Xavier à Prévost

De la variété dans votre potager et dans votre assiette

Le jardinage de plantes comestibles a de plus en plus la cote. Notre conférencière vous propose un tour d'horizon des plantes comestibles courantes - tomates, concombres et autres fruits - ces incontournables de tous les potagers, mais aussi des espèces peu connues qui gagneraient à l'être. Curieuse de nature, Madame Boudreau n'hésite pas à sortir des sentiers battus et à explorer de nouvelles variétés. Elle vous présentera les plus intéressantes qu'elle a dénichées au fil des ans, ces perles méconnues qui ajouteront une touche d'originalité à votre potager et dans votre assiette.

Une conférencière passionnée et épicurieuse

Julie Boudreau est hortultrice, diplômée de l'ITA de Saint-Hyacinthe. Elle œuvre dans le domaine de l'horticulture depuis plus de 25 ans. Enseignante au Centre de formation horticole de Laval, elle a publié une dizaine de livres, participé à de nombreuses émissions de télévision et de radio, et collabore régulièrement au blogue du Jardinier Paresseux. Passionnée de son métier, Julie Boudreau se consacre à la promotion du jardinage et de la botanique, ainsi qu'à la sensibilisation des gens à l'écologie, sous toutes ses formes. Un peu grano, écolo depuis toujours, Julie Boudreau est une « épicurieuse » avec un fort penchant pour tout ce qui se prononce en latin.



Dernière conférence de la saison à ne pas manquer

Joignez-vous à nous, le mercredi 29 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. Des prix de présence seront tirés durant la soirée. Pour plus d'information, consultez notre site internet au <http://shepqc.ca>

Autre rendez-vous : notre bazar horticole, le 18 mai, de 9 h à 13 h, à l'école Val-des-Monts

Nous tiendrons un kiosque de vente de plantes lors du Grand Rendez-vous environnemental de Prévost, une occasion unique de vous procurer des vivaces à petit prix et de vous départir de celles que vous avez en trop dans votre jardin. Vous pourrez aussi apprendre comment créer une oasis pour papillons monarques et vous procurer des graines et de jeunes plants d'asclépiades. Venez en grand nombre!



Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

Les premiers légumes

Les légumes hâtifs qui ne sont pas gênés par le gel devraient déjà être à notre disposition, car la plupart préfèrent de loin la fraîcheur du printemps à la canicule de juillet.

C'est le cas des pois, des oignons verts, de plusieurs légumes feuilles, dont la laitue, les épinards et de nombreux représentants de la famille du chou comme le radis, etc. Quant à l'asperge, qui est une plante vivace, elle arrive habituellement sur les étals vers la deuxième semaine de mai. Au jardin, la précocité de la plupart de ces légumes fera en sorte qu'ils cèderont leur place, une fois les chaleurs venues, aux plantes potagères plus frileuses. Au cas où vous ne le sauriez pas, en plus de sa racine délicieusement piquante, le radis offre en prime un feuillage succulent. On l'utilise en salade, dans les sautés ou comme les épinards. Les fanes (le feuillage) de radis sont remplies de nutriments. Le potage aux fanes de radis, un classique de la cuisine française, se fait avec des pommes de terre, des oignons et du bouillon de volaille. Vous n'avez qu'à y ajouter des fanes de radis, à saler et poivrer et à passer le tout au mélangeur, voilà! Les jeunes pousses ou les extrémités des plants de pois, très prisées des asiatiques, sont aussi comestibles. Un délice riche en fibres solubles, ils renferment une foule d'autres nutriments. On sème les pois plus densément que recommandé, par exprès, pour en récolter les pousses. On en laissera une à tous les 10 cm (4 po) d'intervalle pour la future récolte de pois. On récolte les pousses lorsqu'elles atteignent un peu plus d'une quinzaine de centimètres (6 à 8 po) de hauteur. La cuisson à la vapeur leur convient parfaitement. N'oublions pas les têtes de violon, ces petits légumes très hâtifs que vous pouvez cueillir vous-même (avec parcimonie) ou acheter à l'épicerie. Il faut d'abord s'assurer de cueillir la fougère à l'autruche (*Matteucia struthiopteris*), car la plupart des autres fougères ne sont pas comestibles. De plus, afin d'assurer la pérennité d'une

colonie (de fougères) on ne devrait jamais cueillir plus de 40% des nouvelles pousses d'un plant.

Les têtes de violon doivent être débarrassées de leur membrane rousse (en les secouant dans un sac). On doit tailler le bout des tiges noircies, puis les laver très soigneusement à grande eau. Quelle que soit la recette, on doit TOUJOURS les faire bouillir au moins 5 minutes dans une bonne quantité d'eau. Idéalement, on les fait bouillir une première fois 2 minutes, on jette l'eau puis on les refait bouillir encore 3 minutes. On les égoutte puis on les plonge dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Une fois égouttées et épongées, les têtes de violon sont prêtes à être utilisées dans les salades, les sautés, etc.

Épinards à l'ail et au sésame

pour 2 personnes ou plus

Vous pouvez utiliser des bébés épinards tels quels, ceux de votre potager ou des épinards en sacs après les avoir équeutés et lavés. Vous pourriez aussi utiliser un mélange de verdure comme des bébés kales, des fanes de radis, des pousses de pois, etc.

Ingrédients

- Épinards frais, 4 tasses légèrement tassés
- Ail, 2 gousses râpées ou hachées finement
- Graines de sésame, 5 à 10 ml (1 ou 2 cuil. à thé) (facultatives)
- Huile d'olive ou beurre, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Huile de sésame, quelques gouttes
- Sel et poivre ou sauce soya japonaise, au goût

Préparation

Faites griller légèrement les graines de sésame à feu moyen dans une poêle sèche, ajoutez l'huile d'olive, l'ail et les épinards. Cuisez le tout très brièvement, à feu moyen doux tout en remuant, ajoutez quelques gouttes d'eau si le mélange est trop sec.



Assaisonnez, ajoutez l'huile de sésame et servez aussitôt.

Salade de pommes, de radis et de câpres

pour 2 personnes ou plus

Une salade des plus rafraîchissantes avec une texture agréablement croquante. Pour une entrée des plus chic, on peut y ajouter des crevettes cuites, des graines de sésame noir et la servir sur un lit de verdure comme du mesclun (mélange printanier). Grâce au sucre de la pomme, on peut y ajouter des feuillages amers comme des endives, de la chicorée frisée ou du radicchio. Si vous avez un radis daikon (gros radis blanc asiatique aussi appelé lobok) sous la main, vous pouvez le substituer aux radis rouges. Après l'avoir pelé, taillez-le en juliennes que vous ferez tremper, avant usage, dans de l'eau glacée pendant quelques minutes.

Ingrédients

- Pomme Cortland pelée ou non, 1 grosse ou 2 petites, en tranches pas trop minces
- Radis rouges en tranches ou taillés en juliennes, 5 (ou plus) ou environ ¾ de tasse
- Câpres, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Persil frais haché, 30 ml (2 cuil. à soupe) ou 15 ml d'estragon frais
- Huile d'olive, 15 ml
- Vinaigre de riz, de cidre, balsamique blanc, au choix 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable, 5 à 10 ml (1 ou 2 cuil. à thé)
- Moutarde de Meaux (à l'ancienne), 5 ml
- Sel et poivre au goût
- Huile de sésame, quelques gouttes (facultative)

Préparation

Mettez les pommes, les radis, les câpres et le persil (les endives s'il y a lieu) dans un joli saladier. Préparez la vinaigrette avec tous les autres ingrédients et mélangez à la salade.

Bon appétit!