



## Des nouvelles de la petite église blanche

# Qui sont les Huguenots?

JOHANNE GENDRON

**Dans notre article du mois passé, nous avons vu que les nombreuses persécutions dont furent victimes les Huguenots, les inciteront à former des armées afin de pouvoir protéger leurs vies et leur liberté.**

Henri, bien que maintenant catholique, n'a pas oublié les Huguenots et en 1598 il proclame l'Édit de Nantes qui est la plus grande déclaration à ce jour en faveur de la liberté religieuse pour

les Huguenots. Cet édit leur donne la liberté de conscience, la liberté de célébrer publiquement, le droit de tenir un poste officiel; il assure le respect de leurs droits civils et judiciaires, il permet l'éducation dans leurs propres écoles et il accorde même quelques villes fortifiées comme garantie de protection.

Les Huguenots deviennent alors citoyens à part entière, ils avaient de riches vignobles à travers le pays, ils étaient marchands et artisans dans les villes et les villages, ils s'étaient engagés activement dans le commerce, ils ouvraient des usines de vêtements et de soie, ils entraient dans l'armée, dans le gouvernement, dans l'éducation, ils étaient reconnus pour leur travail et comme étant de bons et prospères citoyens de France.

Henri IV a considérablement augmenté la force de la France durant son règne, il étendit ses frontières, ramena l'ordre, augmenta ses échanges et son commerce et fut un de ses rois les plus fameux et certainement le plus aimé.

La vie d'Henri IV se termina violemment en 1610 par les mains d'un assassin, le Jésuite Ravaillac. Son fils Louis XIII étant encore mineur, Marie de Médicis fut nommée régente jusqu'en 1617. Durant sa régence, l'influence des Jésuites augmenta de manière significative à la cour française. À la majorité de Louis XIII, le cardinal Richelieu fut nommé secrétaire d'État - il fut un des plus grands ministres de France. De 1620 à 1629, une série de batailles ont eu lieu entre les armées du roi et celles des Huguenots.

Durant cette période le roi signa la Charte des Cent Associés, donnant aux catholiques le privilège exclusif des droits de commerce pour la Nouvelle-France, excluant de celle-ci tous les Huguenots et en 1625 la couronne bannissait de Nouvelle-France toute religion sauf catholique.

Lors du prochain article, nous parlerons des dragonnades, de la révocation de l'Édit de Nantes et des années d'exil.

Les services sont à 9h15 en anglais à l'Église Unie de Shawbridge, sur la rue Principale, au coin de la rue de la Station, à Prévost et à 10h30 à l'Église Unie de Sainte-Adèle, en français, au 1300 chemin du Chantecler à Sainte-Adèle.

Bienvenue à tous!



Soins des pieds

Francine Favreau inf.

Soins sur rendez-vous

Service en clinique privée et soins à domicile

Tel: 450-530-5494

[pourleplaisirdupalais@hotmail.com](mailto:pourleplaisirdupalais@hotmail.com) [www.journaldeprevost.ca](http://www.journaldeprevost.ca)



AVEC  
ODETTE  
MORIN

## Trop pressés pour bien manger?

**Que ce soit à cause du coût élevé de la vie, de la poursuite d'une carrière ou le désir de consommation, certains d'entre nous ont adopté un rythme de vie, pour plusieurs insoutenable, qui ne nous laisse pas le temps de s'occuper de certains « détails » comme de se faire à manger, de faire l'entretien de nos maisons, d'élever nos enfants, etc.**

Difficile de décider de prendre le temps de cuisiner lorsqu'on sait que l'on devra peut-être négliger autre chose pour y parvenir. Pourtant, c'est notre santé et celle de notre famille qui sont en jeu. En se munissant de quelques trucs culinaires et en partageant cette responsabilité avec nos proches, on se fait beaucoup de bien de même qu'à toute la famille.

Pour gagner du temps, on peut être tenté d'avoir recours à des mets préparés du commerce, mais attention! Ces préparations sont, la plupart du temps, de très mauvais choix. Leur teneur en sel est, presque toujours, abusive et les gras qui y sont ajoutés sont souvent de très mauvaise qualité, voire nocifs pour la santé (certains industriels ont remplacé les gras trans par des gras saturés très douteux). Le sucre ou les édulcorants chimiques se retrouvent partout, même dans les mets salés, le sel, lui, est omniprésent, et ce, en grandes quantités dans les céréales, les biscuits, les collations, etc. Certains mets et pâtisseries peuvent contenir, dans une seule portion, jusqu'au quart (parfois plus) du nombre de calories recommandées par jour. Les problèmes de santé reliés à ces abus sont bien connus: obésité, hypertension, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires. Ces problèmes de santé peuvent prendre des années à se manifester, mais lorsqu'ils le font, on se voit alors forcé de suivre un régime très strict.

Pensons à nos enfants. Jamais une génération n'aura été menacée par ces maladies autant qu'eux. Les experts de la santé s'accordent pour

dire que leur espérance de vie est moindre que la nôtre, du jamais vu.

La consommation de bouffe industrielle est en cause en ce qui a trait à plusieurs carences alimentaires, dont celle en oméga 3. Une carence quasi généralisée qui affecte une grande partie de la population. Les acides gras oméga 3 sont essentiels, entre autres, à la santé du cœur, au développement normal et à la santé du cerveau. Un sujet sur lequel on pourrait s'entretenir lors d'une future chronique.

Alors, laissons la poussière s'accumuler un peu, oublions pour quelque temps le linge à plier dans la sècheuse et prenons le temps de se faire à manger avec de la vraie nourriture. Avec quelques astuces, un souper de semaine prendra aussi peu que 15 minutes à préparer. Je vous propose quelques-uns de mes trucs personnels en espérant que cela vous donne d'autres idées.

- Plat unique: Une des meilleures façons de gagner du temps c'est un repas en un plat unique où légumes et viande (ou substitut) cuiront ensemble. Autre avantage, moins de vaisselle à laver!

- La bonne vieille fricassée a toujours autant de succès auprès des enfants. Elle permet aussi de recycler les restes de viandes. Patates, oignons, viande + légumes au choix, un peu d'eau ou de bouillon, et voilà!

- Les poissons et les légumineuses en conserve nous apportent d'excellentes protéines de même que des oméga 3 (poissons). En salade avec des œufs durs de la laitue et autres légumes, du fromage feta... Servez

avec de grosses rôties de pain croûté de blé entier à l'ail ou aux herbes et le tour est joué!

- Les soupes-repas de style « minestrone » peuvent être faites avec des restes de légumes cuits. On fera revenir un peu d'oignon, de céleri, de poivron, on y ajoutera du bouillon et des pâtes au goût. On y mettra aussi des légumineuses (en conserve), des carottes cuites, du brocoli... Des tomates en conserve, des herbes de Provence, de l'ail. Des rôties aux herbes, du parmesan, des dés de cheddar viendront délicieusement agrémente ce repas.

- Les plats de pâtes de style « hamburger helper » sont très faciles à créer chez soi et ils requièrent le même temps de préparation. Faites revenir de l'oignon, de l'ail et des poivrons, ajoutez-y de la viande hachée, assaisonnez selon votre goût, sel, poivre, épices italiennes... Ajoutez-y de la purée (ou du coulis) de tomate et des pâtes cuites. Servez avec du cheddar ou du parmesan râpé et une salade verte ou de carottes râpées.

N.B. Ce genre de préparations (du commerce) contient généralement beaucoup de sucre, alors si vous tenez à ce petit goût aigre doux, ajoutez 1 cuil. à soupe de sirop d'érable à la sauce.

### Saumon et légumes grillés au four

#### Ingrédients

- Saumon, 1 pavé ou une darne par personne
- Brocoli, en fleurettes
- Poivron, en grosses lamelles
- Courgette, en tronçons ou en rondelles
- Champignons, entiers ou coupés en deux
- Oignon, fendu en deux et tranché (1 cm)

- Autres légumes au choix, tranches de courge, asperges, aubergine...
- Huile d'olive, 2 ou 3 cuil. à soupe pour une recette pour 4 personnes
- Sauce soya Kikkoman, 2 ou 3 cuil. à soupe (voir pour l'huile) ou sel au goût
- Épices et herbes, 1 à 2 cuil. à thé, mélange cajun, herbes de Provence ou herbes fraîches
- Poivre, au goût
- Huile de sésame, quelques gouttes (facultatif)

**Préparation:** Dans un grand bol à mélanger, mettez tous les assaisonnements (huile, etc.) et le saumon, mélangez et laissez macérer pendant que vous préparez les légumes. Préchauffez le four à 450 F. Préparez les légumes (au moins 4 au choix, environ 1 tasse par personne) et mettez-les avec le saumon. Mélangez le tout pour bien enrober les légumes, ajoutez un peu d'huile au besoin. Mettez les légumes et le saumon sur une grande plaque de cuisson et enfournez le tout. Laissez cuire environ 15 minutes. Vous pourriez y mettre des quartiers de pommes de terre précuits ou servir le tout avec du riz ou avec la recette de pâtes chaudes/vinaigrette.

N.B. Vous pouvez faire votre propre mélange cajun en mélangeant: poudre d'oignon et poudre d'ail à parts égales (1 cuil. à soupe de chaque), paprika et fines herbes (1 cuil. à thé de chaque), poivre de Cayenne ou poivre noir (1 cuil. à thé), cari et curcuma (facultatif, 1 cuil. à thé de chaque).

### Pâtes chaudes/vinaigrette

Une excellente alternative aux préparations de pâtes en sachet qui sont saturées de sel et de mauvais gras sans parler des additifs. Le temps de préparation est le même voire plus



court. Une recette qui peut accompagner une multitude de plats de viande, de poisson, etc. Ma fille de 12 ans en raffole.

#### Ingrédients

- Pâtes (italiennes) ou nouilles (japonaises ou chinoises), au choix
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe pour 4 personnes
- Sauce soya Kikkoman, 2 cuil. à soupe (pour 4)
- Ail, 1 gousse râpée ou hachée très finement
- Poivre, au goût
- Huile de sésame (quelques gouttes), épices au choix (facultatif)
- Brocoli en fleurettes, rappini ou pois mange-tout, etc.

**Préparation:** Dans un petit bol ou une tasse à mesurer, mettez tous les ingrédients sauf les pâtes. Faites chauffer la préparation au four micro-onde une vingtaine de secondes. Le but est de tuer la force de l'ail pour la rendre plus digestible. Cuissez les pâtes et vers la fin de la cuisson, ajoutez le brocoli. Égouttez, ajoutez la vinaigrette, remuez et servez immédiatement.

N.B. Je prépare la casserole d'eau bouillante et la vinaigrette et je fais cuire les pâtes à la dernière minute. Saviez-vous que plus les pâtes sont cuites, plus elles sont caloriques. Aussi, si elles attendent trop, elles absorbent toute la vinaigrette.

**Bon appétit!**