



Pour célébrer l'arrivée de l'été, voici quelques suggestions qui sauront vous faire plaisir à tous les coups. À déguster avec grand plaisir avec les différents délices de la cuisson sur le gril.

Moroder 2008, Rosso Conero d.o.c. à 16,80 \$ (11155307)

Très beau vin rouge de la région des Marches en Italie. Élaboré uniquement de montepulciano, ce cépage livre avec le Moroder, une facture unique et très différente de la culture des Abruzzes. La robe est rubis intense et le nez offre de très belles notes de fruits noirs et de torréfaction. En bouche, le vin est équilibré et offre des tanins fermes, mais très soyeux. Le parfait compagnon pour une viande rouge grillée avec une sauce aux fruits noirs ou des côtelettes d'agneau marinées à l'érable et au chipotle, puis bien grillées au BBQ.

Long Row 2008, Shiraz, Angove, South Australia à 15,75 \$ (11325732)

Provenant des plus beaux vignobles de l'Australie du Sud, le Long Row 2008 nous accueille avec une robe rubis brillante et limpide. Des arômes de fruits noirs, de prunes et bien sûr de poivre. La bouche est très soyeuse avec des tanins enveloppés qui ne sont pas asséchants, mais en équilibre avec l'acidité. Une

très belle syrah d'été conviviale et sans lourdeur. À prendre avec des pâtes sauce bolognaise et boulettes de veau épicées, une paëlla poulet et chorizo, des brochettes de bœuf ou bien un assortiment de saucisses grillées.

Pinot Grigio 2009, Reserva, Trentino d.o.c. Mezzacorona à 16,20 \$ (10780320)

Le Pinot Grigio Reserva est élaboré uniquement dans les meilleures années. Il faut en effet plus de concentration que la normale pour faire une fermentation en barriques de chêne. Un vin trop léger serait envahi par le boisé et donnerait un résultat lourd. Mais ce n'est pas le cas de ce vin qui offre une jolie robe jaune paille aux reflets dorés. Au nez, des arômes de pomme, de lavande, une touche d'épice. En bouche, le vin est soyeux, offre une belle acidité, puisque nous sommes au nord de l'Italie et se termine par une belle finale tout en rondeur. À prendre en apéro, des sushis, la cuisine thaïlandaise.

Tournoi de golf au profit de la fondation DITED

Du golf pour la cause

CHRISTIAN ROY

« **Je crois en la Fondation DITED. Je me dis à moi-même: "Si je ne le fais pas, qui va la faire?" Je m'y donne à fond parce que c'est une bonne cause.** » **Voici les quelques mots que Denis Girard, directeur de l'exécutif du Sous-Poste de camionnage en vrac Terrebonne inc., a prononcé le 9 juillet dernier lors du tournoi de golf au profit de la Fondation pour la déficience intellectuelle et troubles envahissants du développement (DITED).**

Cet évènement organisé par quatre employés de la compagnie du Sous-Poste de camionnage en vrac de Terrebonne en est à sa deuxième édition. Le tournoi qui s'est déroulé au Club de Golf Le Grand Duc à Sainte-Sophie a connu un franc succès avec plus de 150 joueurs et plus de 200 personnes conviées par la suite à un souper. Plusieurs paris ont été pris tout au long de l'après-midi sur des trous d'un coup et tous les profits ont été versés à la Fondation. Les participants se sont partagés plus de 2500 \$ en prix de présence au cours de la soirée et l'évènement a permis d'amasser 10732 \$. Serge Bouillé, fondateur de la Fondation DITED, reste davantage touché par le geste: « Ce n'est pas l'argent qui compte. Ce qui est intéressant c'est que ces gens ont entendu parler de notre cause. C'est eux qui nous ont approchés. Ça leur tient à cœur. Et au-delà de la journée d'aujourd'hui, c'est qu'on les revoit. Ils parlent de nous. »

La Fondation DITED est un organisme qui a pour mission de stimuler le développement, l'intégration

et la participation sociale des personnes atteintes de déficience intellectuelle (DI) ou de troubles envahissants de développement (TED). Située à la ferme de la Chanterelle dans la municipalité de Prévost, la Fondation permettra d'héberger des personnes avec une DI ou un TED de façon permanente ou pour un certain laps de temps afin que leurs parents aient une période de répit, ou la certitude que leur enfant sera bien traité quand eux ne pourront plus en prendre soin. La prochaine année sera plus que chargée pour la Fondation. « Cette année, c'est notre année charnière où l'on devrait commencer à avoir tous les éléments en place pour être capable de ratifier notre entente préliminaire avec la municipalité, obtenir les permis pour commencer la les travaux sur le terrain et lancer la campagne de financement », explique M. Bouillé.



La deuxième édition du Tournoi de golf au profit de la fondation DITED aura permis de récolter 10 732 \$, soit 1 024 \$ de plus que l'an dernier. Serge Bouillé, Jolyane Richard-Brisson, Gracia Charles, Rémi Cloutier, Daniel Racicot, Denis Girard, André Duquette arborent le chèque du Sous-Poste de camionnage en vrac Terrebonne Inc.



AVEC ODETTE MORIN

Les fleurs comestibles

Chez le jardinier ou dans le pré, ces petits poèmes en 3D se dandinent à la moindre brise pour notre plus grand plaisir. Les fleurs nous enchantent par leur grâce, leur parfum, parfois par leur goût. Même si certaines d'entre elles ne goûtent pas grand-chose, elles mettent de la beauté dans nos plats et cela ne laisse personne indifférent.

Plusieurs fleurs contiennent des nutriments et proviennent de plantes totalement comestibles aux bienfaits avérés. D'autres, malgré leur apparence inoffensive, recèlent des substances toxiques même à faible dose. Il y a des plantes dont on mange les fruits, comme la tomate, mais dont toutes les autres parties, y compris les fleurs, sont toxiques. Il faut alors s'assurer de bien identifier les fleurs que l'on s'apprête à manger. Il y a aussi des fleurs dont le cœur est très amer, d'autres desquelles il faut retirer les parties vertes et brunes, parfois le pistil et les étamines. Une chose qu'il faut éviter à tout prix, c'est de manger des fleurs provenant de chez la fleuriste. Elles ont été traitées avec des pesticides dont certains sont systémiques ce qui rend toute la plante toxique. Il faut s'assurer de ne consommer que des fleurs bio, sans engrais ni pesticides chimiques, de notre jardin, du pré d'à côté ou d'un producteur sérieux. Évidemment, on n'a pas tous la possibilité de faire nos propres semis, alors pour les plants de fleurs achetés à la pépinière, il serait préférable d'attendre au moins trois semaines avant d'en consommer les fleurs et de choisir seulement les plus fraîches. Avec la pluie, les arrosages et vos bons soins aux engrais bio, elles devraient alors avoir perdu presque toutes traces de pesticides.

Comment les apprêter

La plupart des fleurs font belle figure dans les salades de légumes et de fruits,

d'autres rehaussent le goût des fromages blancs comme la bourrache avec son goût de concombre. Les poissons peuvent profiter de l'ajout de quelques fleurs de monarde, tandis que les tagètes miniatures Lemon et Tangerine Gem leur apportent un petit goût floral citronné. On les sert parfois comme légumes soit sautées, farcies ou en tempura, tel est le cas des boutons et des fleurs d'hémérocalle et des fleurs de courgette. Le tournesol, les soucis, les tagètes, voire le trèfle, se marient bien à des plats de pâtes, de riz et de couscous. Les soucis et certaines variétés de tagètes ont longtemps servi de « safran des pauvres », car une fois broyées, ces fleurs colorent les préparations en jaune. On peut en faire du beurre floral en mélangeant des pétales ou des fleurs broyées à du beurre mou. Plusieurs fleurs sont plutôt associées aux desserts et à la confiserie. On peut penser au sirop de violettes, aux violettes et aux pétales de roses cristallisés. On peut faire des biscuits à la lavande et pourquoi pas, une gelée de jus de fruits dans laquelle il y a des fleurs en suspension. Les tisanes florales s'avèrent souvent très thérapeutiques. Plusieurs fleurs sauvages s'y prêtent bien ainsi que les fleurs de fines herbes qui servent aussi à faire des vinaigres et des huiles florales. Pour enjoliver les boissons et cocktails, les glaçons dans lesquels on a mis une petite fleur sont un pur ravissement. On peut intégrer les fleurs à nos recettes ou en inventer

exprès pour elles, elles sont si inspirantes! Mais une des meilleures façons de les utiliser, c'est dans la décoration de nos plats. En jouant avec les combinaisons de couleurs, elles ont parfois un effet saisissant de beauté. Pensez à une salade de boules de melon orange, de fraises et de fleurs de violette. Des canapés de saumon fumé et de fromage à la crème surmontés d'une fleur de bourrache et d'une section d'ombelle de fleurs d'aneth. Des tomates miniatures farcies au yogourt à l'ail surmontées d'un bout de fleur de basilic pourpre, d'un tagète orange miniature (Tangerine Gem) le tout piqué de brins de ciboulette.

Quelques fleurs comestibles au jardin

- Bourrache (*Borago officinalis*): fleurs bleues ou blanches, après avoir enlevé le pistil et les étamines.
- Capucine (*Tropaeolum majus*): fleurs entières ou pétales.
- Courge/courgette (*Cucurbita pepo* var.): fleurs entières.
- Fuchsia (*Fuchsia* spp.): fleurs entières après avoir enlevé les parties brunes et vertes, ainsi que les pistils et les étamines.
- Géranium odorant/géranium lierre (*Pelargonium* spp.): fleurs entières, pétales.
- Hémérocalle (*Hemerocallis* spp.): boutons floraux, fleurs entières, pétales.
- Lavande (*Lavandula angustifolia*): enlevez les fleurs des épis en ôtant les parties vertes et brunes.
- Menthe (*Mentha* spp.): fleurs entières.
- Monarde (*Monarda didyma*): fleurs entières ou pétales.
- Œillet (*Dianthus* spp.): pétales; il faut



enlever l'onglet blanc à la base des pétales, car il est amer.

- Pensée (*Viola tricolor*, *V. x wittrockiana*): fleurs entières ou pétales.
- Phlox (*Phlox drummondii*, *P. paniculata*): pétales seulement.
- Rose (*Rosa* spp.): pétales.
- Tournesol (*Helianthus annuus*): pétales seulement.
- Souci (*Calendula officinalis*): pétales seulement.
- Tagète ou œillet d'Inde (*Tagetes patula*, *lucida* et *tenuifolia* - Lemon Gem et Tangerine Gem sont miniatures et ont un goût d'agrumes): pétales, fleurs entières pour les petites «*tenuifolia*».
- Violette (*Viola odorata*, *tricolor*): fleurs entières.

Dans le pré

- Achillée mille-feuille (*Achillea millefolium*): il faut bien les laver, puis séparer les grappes en fleurs individuelles. Pas recommandées pour les femmes enceintes.
- Chicorée sauvage (*Cichorium intybus*): fleurs entières après avoir enlevé les parties vertes.
- Julienne des dames (*Hesperis matronalis*): fleurs entières.
- Marguerite blanche (*Chrysanthemum leucanthemum*): pétales seulement.
- Trèfle rouge ou des prés (*Trifolium pratense*): fleurs entières ou pétales détachés.
- Trèfle agraire ou des champs (*Trifolium agrarium*): voir trèfle rouge.
- Trèfle blanc ou rampant (*Trifolium repens*): voir trèfle rouge.
- Violette et violette du Canada (*Viola canadensis*): fleurs entières.

Fines herbes

Les fleurs de la plupart des fines herbes sont comestibles, certaines sont excellentes, comme celles de la ciboulette à condition de les manger jeunes sinon, elles prennent la texture du papier.

- Aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, marjolaine, menthe, origan, romarin, sauge, thym.

Vinaigre floral

- Vinaigre de vin blanc, 2 tasses (450 ml)
- Pétales de fleurs (et fleurs) de votre choix, 4 à 8 cuil. à soupe
- Mettez les pétales dans un bocal muni d'un couvercle non métallique. Dans une casserole en inox ou en verre, faites chauffer le vinaigre jusqu'à frémissement. Versez le vinaigre chaud sur les pétales et laissez refroidir avant de remettre le couvercle. Laissez reposer 3 à 4 semaines, filtrez et transférez dans une jolie bouteille. Vous pourriez y mettre quelques fleurs pour faire joli.

Fleurs cristallisées

- Blanc d'œuf, 1 battu, mais pas encore en neige
- Sucre semoule (granulé), au besoin

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de blanc d'œuf les deux faces de pétales de roses (ou autre) ou des fleurs entières de violettes, de pensées, etc. Saupoudrez-les de sucre sur tous leurs angles. Déposez-les sur un papier-parchemin et laissez-les sécher dans un endroit ventilé, mais pas au soleil. Se conservent quelques jours, un peu plus longtemps dans un contenant hermétique et sur un lit de sucre.

Bon appétit!