

Le RGAP et la santé

SYLVIE CHARBONNEAU

Le Réseau des Gens d'Affaires de Prévost soutient par différents moyens les promoteurs de projets, notamment dans le domaine de la santé depuis 2009. L'objectif poursuivi est de trouver différents moyens innovateurs de rétention des professionnels de la santé locaux actuels et de mieux planifier la future relève notamment en matière de recrutement de médecins de famille. Au Salon Santé et Mieux-être, les 22 et 23 octobre à l'école Val-des-Monts plusieurs professionnels seront présents pour vous expliquer les services actuels au sein de leurs différentes cliniques et comment assurer de manière préventive ou curative de maintenir notre santé.

Nous tenons aussi à souligner le travail exceptionnel accompli dans l'ombre cette année par Monsieur Frédéric Wellens, physiothérapeute propriétaire fondateur de la Clinique Physio Axis. M. Wellens recevra, lors du lancement du salon, un certificat honorifique de recon-



Monsieur Frédéric Wellens, physiothérapeute propriétaire fondateur de la Clinique Physio Axis.

naissance de la part du RGAP afin de souligner sa contribution importante en matière de santé et mieux être au bénéfice de l'ensemble de notre communauté. Il a recruté une équipe de travail dynamique et développé de nouveaux services de

santé de proximité au cours de l'année 2011. Notamment, par l'ajout d'un médecin pédiatre, le Dr Pierre Comte, qui contribuera à accompagner nos enfants et un médecin sportif, le Dr François Trudel. Ils contribueront à la santé et à la qualité de vie des Prévostois.

Qualité et service

À votre service depuis 1962

GILLES t. ONGE
EXCAVATION

- Installation septique
- Analyse de sol
- Excavation résidentielle
- Creusage pour fondation
- Démolition
- Transport de matériaux (terre-pierre-sable-gravier)

450 224-0555

1075, Croissant des Hauteurs, St-Hippolyte R.B.Q. 2423-7190-25



La beauté et la santé de nos jardins passent aussi par les arbres

CÉLINE LAMARCHE

Lors de notre dernière confé-

rence, nous avons pu améliorer nos connaissances sur le rôle et l'efficacité de nos plantes intérieures. Encore plus, nous avons appris à mieux les entretenir en identifiant le bon endroit dans la maison leur procurant un maximum de bonnes conditions de vie.

Grâce à notre bénévole responsable des achats pour le tirage, nous avons pu reconnaître plus facilement chaque catégorie de plantes suggérées pour purifier l'air de nos maisons. Plusieurs participants ont donc pu repartir avec un spécimen entre les mains.

La prochaine conférence traite encore de nos préoccupations écologiques. Nous nous attaquons aux arbres pour meubler nos jardins.

Chaque année, les villes offrent des arbres à leurs citoyens. Nous nous laissons aussi tenter lors d'une visite à la pépinière et revenons à la maison avec arbres ou arbustes sans avoir identifié préalablement le bon endroit pour les intégrer dans le jardin.

Les arbres aussi ont besoin d'un milieu adéquat pour bien se développer et vieillir sainement. Notre prochain conférencier, monsieur Gervais Pellerin, conseiller en recherche chez Hydro-Québec, sera la personne ressource pour bien répondre à toutes nos questions: prévoir l'éclairage adéquat, le type de sol, la croissance de l'arbre, une plantation dans les bonnes normes. Il définit ainsi sa conférence: réaliser un aménagement paysager pratique et sécuritaire exige une planification réfléchie.

Nous ressortirons de cette conférence avec autant de conseils pratiques que le mois dernier. Il nous

sera plus facile de faire notre part dans le reboisement de la planète et ainsi aider à la dépollution environnementale.

Nos conférences ont toujours lieu le dernier mercredi du mois, soit le **26 octobre prochain**, à la salle de spectacle de l'église Saint-François-Xavier, au 994, rue Principale, à Prévost, à 19 h 15. C'est un rendez-vous pour vous tous qui êtes préoccupés par la beauté et la santé de notre environnement immédiat.

Je me permets de vous rappeler qu'une carte de membres de notre société donne droit à des réductions lors d'achats dans les pépinières du Québec.

Venez nous rencontrer au salon «Santé et mieux-être» les 22 et 23 octobre prochain, à l'école Val-des-Monts, au 872, rue de l'École, Prévost.

AGA du RGAP

Le Réseau des gens d'affaires de Prévost tiendra son assemblée générale des membres ce mardi 7 novembre à 18 h 30 au Centre culturel et communautaire de Prévost, 794, rue Maple.

Prière de confirmer votre présence par courriel ou téléphone: 450-224-8888 poste 360
Notez qu'un léger goûter sera servi sur place.



AVEC ODETTE MORIN

La patate douce: belle et bonne

Aussi connue sous le vocable d'ipomea «batatas», la patate douce est le tubercule comestible d'une plante rampante qui peut atteindre 3 mètres de longueur. C'est une plante des régions chaudes, dont certains spécimens sont très ornementaux.

Des chercheurs en auraient développé des variétés adaptées à notre courte saison. Camote est le nom qu'on lui donne en Amérique Centrale de même qu'au Pérou et aux Philippines. En Afrique elle porte le nom de «citera abana» ou «protectrice des enfants». En Afrique subsaharienne, 3 millions d'enfants de moins de 5 ans souffrent de xérophtalmie, une maladie oculaire entraînant la cécité, attribuable à une carence grave en vitamine A. La patate douce à chair orange est considérée comme une des meilleures solutions pour contrer cette carence résultant de la malnutrition, et ce, même prise en petite quantité. La patate douce a sauvé des millions de gens de la famine à la suite de catastrophes humanitaires notamment en Afrique, en Chine et au Japon.

La patate douce se mange surtout cuite quoique l'on puisse la manger crue, râpée en salade. Que ce soit crue, frite, cuite à l'eau, à la vapeur ou au four, elle est surtout servie comme légume. Grâce à son goût sucré, elle entre aussi dans la préparation de desserts comme la tarte à la patate douce du sud des États-Unis. Une des meilleures façons de consommer cette délicieuse patate est nature, cuite au four en robe des champs. Elle fait sensation dans les couscous, avec l'agneau ou les saucisses merguez. Un écrasé (purée grossière) de patate douce accompagne déli-

cieusement le saumon grillé, le canard confit, les saucisses épicées, le jambon, etc. Les frites de patate douce sont de plus en plus populaires, tandis qu'en purée, elle est vraiment délectable. En la mélangeant à des pommes de terre blanches, on obtient une belle purée orange qui plaît énormément aux enfants, même les plus difficiles. Vous pourrez créer des petites mises en scène dans leurs assiettes comme le hérisson, fait d'une boule de purée piquée de bouts de haricots verts cuits ou la montagne de lave sur laquelle poussent des fleurettes de brocoli. Ils se régaleront tout en recevant une grosse dose de vitamine A. Elle peut être ajoutée râpée dans des préparations comme la sauce à spaghetti, le chili con carne, etc. Qu'elle soit cuite au four ou frite, la patate douce peut être dégustée avec une sauce au yogourt aromatisée à l'ail, aux herbes, au cari ou à la moutarde de Meaux (à l'ancienne).

Sauce au yogourt de base

Ingrédients

- Yogourt épais (grec ou Méditerranée), 110 ml (1/2 tasse)
- Moutarde de Dijon ou de Meaux, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Mayonnaise, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable, 5 ml (1 cuil. à thé) ou une pincée de sucre

- Sel et poivre

Mélangez tous les ingrédients. Pour la sauce à l'ail, ajoutez 1 gousse d'ail râpée. Pour la sauce aux herbes, ajoutez 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) d'herbes fraîches hachées de votre choix (ex.: persil/estragon). Pour la sauce au cari, ajoutez environ 5 ml (1 cuil. à thé) de poudre de cari. Pour la sauce à la moutarde, ajoutez 15 ml (1 cuil. à soupe) de moutarde de Dijon ou de Meaux.

Frites d'ipomea «batatas»

Ingrédients

- Patate douce, 1 grosse taillée en frites
 - Huile d'olive ou autre, 30 ml (2 cuil. à soupe)
 - Mélange d'épices «cajun» ou de votre choix, 10 ml (2 cuil. à thé)
 - Sel et poivre
 - Flocons ou poudre de piment 3 ml (1/2 cuil. thé) ou plus (facultatifs)
- Préchauffez le four à 425 F. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients. Étalez les frites sur une plaque à biscuits et cuisez le tout entre 15 et 30 minutes, selon la grosseur des frites.

Purée orange aux deux patates

Ingrédients

- Patate douce, 1 grosse en gros cubes *
- Pommes de terre, 4 moyennes en cubes
- Sel, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Eau, pour couvrir les patates dans la casserole
- Beurre, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Lait, au moins 110 ml (1/2 tasse)

- Sel et poivre, au goût
- Curcuma et poudre d'oignon, 5 ml (1 cuil. à thé) de chacun (facultatifs)

* Le temps de cuisson de la patate douce est d'environ 1/3 de moins que celui de la pomme de terre.

Cuisez les patates dans l'eau salée (15 ml) entre 15 et 30 minutes. Drainez l'eau de cuisson et ajoutez le beurre. Ajoutez le curcuma et la poudre d'oignon et, à l'aide d'un pilon à pommes de terre, écrasez le tout en ajoutant du lait pour obtenir une belle consistance. Poivrez et ajoutez du sel si nécessaire.

Confit de patates douces et de tomates

Cette préparation peut être mélangée à des pâtes courtes cuites pour obtenir une délicieuse salade tiède.

Ingrédients

- Patate douce, 1 moyenne en petits dés (1 cm par 1cm)
 - Tomates cerise, 1 contenant soit environ 450 ml (2 tasses) *
 - Oignon rouge émincé, environ 110 ml (1/2 tasse)
 - Ail, 4 à 6 gousses taillées en allumettes
 - Huile d'olive, 60 ml (4 cuil. à soupe)
 - Thym, origan ou romarin, 5 ml (1 cuil. à thé)
 - Sel et poivre (ou flocons de piment)
- * Vous pouvez les couper en deux ou les entailler légèrement.



pourleplaisirdupalais@hotmail.com
www.journaldescitoyens.ca

Mélangez tous les ingrédients et étalez la préparation au fond d'un plat à gratin. Mettez le tout dans un four à 350 F et laissez cuire pendant environ 1 heure.

Potage épicé aux patates douces et aux tomates

Ingrédients

- Patates douces, 2 moyennes en dés
- Tomates concassées fraîches ou en conserve, 450 ml (2 tasses)
- Oignon, 1 moyen émincé
- Poivron, 1 gros émincé
- Ail, 4 à 6 gousses hachées
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Bouillon de légumes ou de volaille, 1 litre (4 tasses)
- Épices en mélange au choix, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Persil ou mélange d'herbes au choix, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable, 15 ml (1 cuil. à soupe) ou 5 ml (1 cuil. thé) de sucre
- Sel et poivre ou flocons de piment

Dans une casserole et à feu moyen chaud, faites revenir dans l'huile l'oignon et le poivron. Ajoutez les dés de patates douces et l'ail et faites revenir le tout en remuant. Ajoutez le bouillon, ramenez à ébullition et laissez cuire à feu moyen doux jusqu'à ce que les patates soient cuites. Ajoutez les tomates et tous les autres ingrédients et laissez mijoter le tout encore quelques minutes (10 à 20). Rectifiez l'assaisonnement et passez la préparation au mélangeur, au pied-mélangeur ou au robot culinaire.

Bon appétit!