



Notr'Canard

Bulletin d'information de la Confrérie St Hubert du Grand-Val

Nr 150, mai 2020

Chers amis de la Confrérie St Hubert du Grand-Val,

Les activités humaines tournent encore toujours au ralenti. Mais la nature ne change rien et elle continue sur son rythme immuable depuis la nuit des temps.

L'humain dans tout cela est dérégulé. Son agenda est perturbé et le train-train quotidien en est bouleversé. L'humain n'a plus de repère. Il se cherche !

Tout à coup il se souvient qu'il existe la nature, la forêt, les étangs et les lacs, les montagnes, etc... Comme par magie, il a besoin de sortir. L'humain cherche les grands espaces. Il remarque que l'air est propre, que le ciel est beau, que le silence des forêts est magnifique. Tous dehors !

Mais voilà, l'humain ne sait plus comment s'y prendre. Il se croit seul au Monde. Il a oublié que la nature se respecte. À la peur des transports publiques, il fait des kilomètres en voiture pour se ressourcer dans la nature. Et il se souvient qu'il a un vélo à la cave... et même des bâtons de marche dans le grenier. Tout à coup il a besoin de bouger. Les pique-niques sont organisés à la va-vite en des endroits incongrus. On oublie de reprendre à la maison ses déchets. On ne pense pas à éteindre le feu qui était utile à griller les saucisses. On a même oublié ce qu'un feu en plein air pouvait engendrer comme catastrophe. Pour les chiens qui étaient autrefois confinés eux aussi à la maison pendant que le maître était au boulot, on pense maintenant qu'il serait bien de les lâcher. Magnifique pour le chien... mais catastrophique pour notre faune sauvage.

La majeure partie des homosapiens ont perdu tous liens avec la nature: pardonnez-leur... car ils ne savent pas ! Je ne veux pas devenir biblique, mais aidons-les à comprendre à nouveau ce qu'est la Nature.

Restez en bonne santé !

Votre Président, René Kaenzig



La sylvothérapie

par René Kaenzig

Le confinement a déclenché chez l'homosapiens le besoin de sortir et de se ressourcer dans la Nature. Avant les restrictions de mouvements décrétées par nos autorités pour freiner la propagation du Covid-19, la majeure partie des humains n'avaient pas remarqué que cette Nature pouvait nous donner du bien-être. Nous, chasseurs, qui sommes presque au quotidien en forêt, savons très bien ce qu'elle nous transmet comme énergie positive.

Toutes les occasions (et les excuses) sont donc bonnes actuellement pour sortir en forêt. Tous recherchent de la vitamine "G". On parle aussi de la "Green Vitamine" (vitamine verte). Même que cette vitamine n'existe pas dans la réalité, le terme est utilisé par le personnel médical. Cette dénomination existe pour désigner le bien-être que la nature peut nous offrir (voir aussi *Notr'Canard* nr 070 de mars 2013).



Confrérie St Hubert du Grand-Val

st-hubert-du-grand-val@bluewin.ch
<http://www.st-hubert-du-grand-val.org>
CH-2746 Crémines, Suisse





Difficile d'échapper en ces temps de confinement aux inventions de toutes sortes en nouvelles thérapies. Et dans le même ordre d'idée que la vitamine "G", j'ai déniché aujourd'hui le terme qui vient à la mode: la *sylvothérapie* ... que l'on connaît aussi sous la dénomination de "bain de forêt" ou "douche forestière".

Venons-en aux détails: la *sylvothérapie* consiste à faire des câlins aux arbres... de les embrasser. Il semblerait que cette pratique va vous offrir un traitement curatif afin de vous reconnecter avec la Nature (*ndlr: je n'en rajoute pas... ☺*).



Attention aux effets secondaires ☺: démangeaisons, inflammations, enflures et cloques (en raison de certaines mousses ou autres plantes sur les écorces); mais aussi piqûres et morsures (insectes et serpents) ou même une commotion (la branche qui vous tombe dessus) et l'électrocution (la foudre)... Une thérapie qui engendre bien plus de problèmes que de bien-être. Mais c'est le risque à prendre... Ceci est une thérapie loufoque, veuillez bien consulter la notice d'emballage et de vous renseigner auprès de votre médecin/psychologue... ☺

Pour ma part, je vais aller demander à mon druide personnel pour savoir ce qu'il en pense... ☺

Bon appétit !

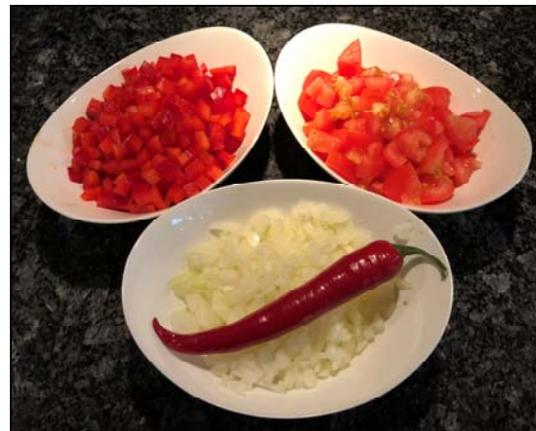
Goulasch de Chamois du Mt Raimeux

par René Kaenzig



Je m'entretenais l'autre jour avec un ami chasseur hongrois sur le quotidien dans son pays. Après avoir échangé sur nos aventures de chasse, nous en sommes arrivés aux thème de la cuisine hongroise. Et si l'on parle de cuisine hongroise, le passage obligé sur le paprika est imminent. Le *Paprika de Hongrie*: une fierté nationale.

Alors j'ai invité cet épice dans ma cuisine, et même qu'il n'y a pas de chamois en Hongrie (à l'inverse des pays qui l'entourent)... ben... depuis aujourd'hui, il existe la "Goulasch de Chamois du Mont Raimeux".



Apprêter de la goulasch hongroise est d'une grande simplicité. D'origine, elle est faite avec de la viande de bœuf, de poulet/poule ou de veau. Moi j'ai choisi de la viande de chamois (150 gr/pers) que j'ai coupé en petits dés. J'ai aussi coupé en tout petits dés un poivron rouge et une tomate. Et j'ai haché un gros oignon.



On s'équipe d'une grosse cocotte en fonte pour la manœuvre. Un petit jet d'huile d'olives et on fait revenir l'oignon haché et les petits dés de poivron et de tomate. On ajoute les dés de viande de chamois avec un peu de poivre du moulin, une pincée de sel... et... une bonne dose de paprika doux en poudre. Bien mélanger. Après quelques minutes, on va recouvrir le tout avec du bouillon de bœuf et laisser mijoter pendant deux à trois heures.



Pendant le temps de cuisson, on va pouvoir peler des pommes de terre et les couper en quatre dans le sens de la longueur. Lorsque la viande est cuite (il faut goûter), alors on peut rajouter les pommes de terre ainsi qu'un piment. Peut-être qu'il faudra rajouter un peu de bouillon. On goûte encore une fois et on épice avec du paprika si nécessaire. Après trente minutes, le plat est bon.



Il ne reste plus qu'à servir et à déguster dans un bol et se faire plaisir...

Bon appétit !

Bon appétit !

La Paella du Mont Raimeux

par René Kaenzig



Je suis persuadé que c'est une première: la "Paella du Mont Raimeux".

Presque tous les produits sont locaux: poulet, lapin, saucisses de porc... et, comme je n'ai pas trouvé de crevettes/scampis/gambas et moules dans le *Gore Virat*... ben j'ai ajouté de la viande de chamois !

Encore une de ces recettes faciles, et avec un peu d'imagination personnelle... cela devient un délice.



Tous les ingrédients sont prêts: à la viande déjà mentionnée ci-avant, il faudra encore un poivron, un oignon, du vin blanc, du bouillon de bœuf, du riz (spécialement pour paella, c'est mieux), de quelques pistils de safran et de la purée de tomates.



On va chauffer dans une grande casserole quelques cuillères d'huile d'olives pour ensuite faire revenir la viande de lapin coupée en ragout; ensuite idem pour la viande de chamois; on fait la même chose avec les cuisses de poulet et les petites saucisses à rôtir de porc.



On met de côté tout cela et hop à la suite: dans la même casserole, on remet de l'huile d'olives et on fait revenir pendant cinq minutes l'oignon finement haché et les lamelles de poivron. On ajoute alors une bonne cuillère de purée de tomate et on mélange bien le tout. On mouille avec un verre de vin blanc et un litre de bouillon de bœuf. C'est là qu'on va ajouter les 250 gr de riz. Faire cuire et ajouter une dizaine de pistils de safran, du sel et du poivre. Remuer et ajouter toutes les viandes. Laisser mijoter à petit feu encore pendant trente minutes. Quand le riz est cuit... c'est tout bon !



Alors là ... je vais refaire ... à coup sûr ...
Bon appétit !

Merci Tina !

par René Kaenzig

Tina, ma chienne Labrador Retriever, s'en est allée au pays des chasses éternelles. Une tumeur au foie aura terrassé sa vivacité.

Dix années de pur bonheur et de complicité seront transformées en dix ans de magnifiques souvenirs.



Tina Schoggi de Sous-la-Rive, dit "Titi"
(09.09.2010 – 28.04.2020)

Merci *Titi* d'avoir partagé ta vie avec notre famille. Bon voyage... tu nous manque déjà. Fais un p'tit coucou à *Choc* qui t'attend là-haut et ne faites pas trop les folles ...
Copain

