

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

COLLECTIONS

LA REVUE DU LIVRE D'ICI

DÉCEMBRE 2018 | VOL. 5, NUMÉRO 4

Cuisine,
GASTRONOMIE
ET *arts*
DE LA
table



Partout sur le territoire, nous sommes
des centaines de libraires à vous conseiller
pour vos acquisitions.

Les libraires

FAIRE RECETTES

J'adore passer des moments agréables autour d'une bonne table. Que ce soit avec la famille, les amis ou pour discuter affaires, une table bien garnie est un trait d'union efficace et universel pour se rassembler. Et toutes les occasions sont valables.

Comme alliés incontournables pour déterminer ce qui fera vibrer nos convives, les livres de recettes constituent une source intarissable d'inspiration. Bien sûr, j'ai des préférences parmi les dizaines de livres que je feuillette régulièrement. J'en privilégie pour la facilité avec laquelle je peux composer rapidement un repas tout simple; d'autres me guideront vers un menu plus élaboré.

Il est rare que je connaisse la panne totale, mais lorsqu'une telle situation se présente, je prends mon élan et je vole jusqu'aux rayons *Livres de recettes* chez mon libraire préféré. De retour à la maison avec le «p'tit nouveau», c'est la fête. Que ce livre soit exotique ou plutôt traditionnel, il ne fait aucun doute que les recettes qui y sont présentées seront à l'origine de nouveautés et de plaisirs. Chacun choisira SA recette et nous tenterons de planifier un moment pour la mettre à l'essai. C'est sûr qu'il y aura de la fébrilité dans l'air. Les livres de recettes sont faits de passions communicatives, d'odeurs enivrantes, de couleurs chatoyantes, de plaisirs, de joie festive... comment ne pas y céder?

Toutefois, certains diront qu'il y a trop de livres de recettes en librairie, que trop d'espace leur est réservé et que trop de personnalités connues viennent y ajouter leur grain de sel. Tout le monde veut réaliser son propre livre de recettes, à sa façon, selon un thème choisi, au goût du jour. Selon eux, «trop, c'est trop»!

Trop, c'est trop?... Et alors! Même si tous les livres de recettes ne servent pas également, même s'ils ne sont pas tous appelés à trôner au centre de la cuisine, même s'ils ne participent pas tous à l'exaltation des ingrédients qui se mélangent, qui se subliment et s'unissent, je crois qu'un livre de recettes est toujours une belle aventure, une façon d'explorer le vaste monde des sens. Sans parler de la qualité graphique de certains livres et de leur originalité qui les excusent presque de ne pas être utilisés très souvent. Pas grave...

Quoi qu'il en soit, les livres de recettes occuperont toujours une place de choix chez moi. Ils contribueront toujours à créer du plaisir dans la tribu *homo livrus de recettus sapiens*.

Finalement, existe-t-il réellement une cuisine sans livres de recettes? Est-ce possible même chez celui ou celle dont la cuisine est réduite à sa plus simple expression? À ceux et celles qui persistent tout de même et qui affirment qu'il y a trop de livres de recettes, arrêtez donc de boudier votre plaisir. Ouvrez les yeux et laissez-vous tenter!

Toutefois, je dois avouer que je ne suis pas toujours du côté des épicuriens. Lorsque je porte mon chapeau d'éditrice, je dois aussi faire une analyse sérieuse des risques. Ces beaux livres aux recettes si alléchantes sont parmi les plus coûteux à produire.

Tous les titres proposés ne se rendront pas en librairie. Certains ne peuvent être rentables, d'autres, choisis, auront besoin d'être mieux ciblés, d'être retravaillés, etc. Et toujours, la qualité recherchée demandera des investissements importants. En changeant de chapeau, je change aussi de réalité. C'est un monde où les chiffres comptent et le résultat de l'analyse ne sera pas que pure passion.

Selon Gaspard, les Québécois ont acheté 446 195 livres¹ de recettes au cours des douze derniers mois. Et c'est sans compter les recettes publiées dans les magazines, dans les publications spécialisées, sur le web, etc. Il faut donc donner aux acheteurs un haut degré de qualité et mettre les mains à la pâte. Si ce travail n'est pas bien fait, là, il y aura danger d'en avoir trop... et de ne pas faire recettes.

Judith Landry

Directrice générale
Éditions de l'Homme

¹ Ce chiffre ne comprend pas les livres achetés chez Renaud Bray et Archambault.



Ce symbole, que vous trouverez un peu partout dans le numéro, indique la disponibilité des titres en format numérique.

Si vous souhaitez recevoir
la liste des titres abordés dans
la revue *Collections*, écrivez-nous!
revuecollections.com

Table des matières

Départagez nutrition et science-fiction	4
Mieux comprendre notre alimentation	9
Cuisine pratique, cuisiniers inspirés	17
Les livres de cuisine au Québec, reflets de notre patrimoine culinaire	24
Plaisirs ou angoisses autour de la table. La nourriture dans la fiction québécoise	32
Quand l'appétit va, tout va!	39
Des livres à découvrir	47
Animons le livre québécois et franco-canadien!	49

Collections est publiée cinq fois par année. Cette publication de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL) compte quatre numéros diffusés au Canada et un destiné aux professionnels du livre européens.

2514, boul. Rosemont, Montréal (Québec) H1Y 1K4
Téléphone : 514 273-8130
anel.qc.ca
info@anel.qc.ca

Directeur général : Richard PRIEUR
Directrice de la publication : Karine VACHON
Éditrice déléguée : Audrey PERREAULT
Rédaction : Pierre-Alexandre BONIN,
Marie-Maude BOSSIROY, Josianne DESLOGES,
Julie ROY, Nicholas GIGUÈRE et Patrick NEAULT
Correcteur d'épreuve : Gilbert DION
Graphisme : Marquis Interscript

Abonnements et publicité : Audrey PERREAULT,
514 273-8130 p. 233, aperreault@anel.qc.ca

Diffusion et distribution : *Collections* est expédiée gratuitement à l'ensemble des bibliothèques publiques du Québec (Bibliothèques membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ) et du Réseau BIBLIO du Québec) aux bibliothèques de cégep, aux librairies indépendantes du Québec, ainsi qu'aux commissions et conseils scolaires.

Impression : Marquis Imprimeur

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec / Bibliothèque et Archives Canada /

Financé par le gouvernement du Canada

Canada

ISSN de la version imprimée : 2292-1478
ISSN de la version numérique : 2292-1486

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Copyright © 2018
Association nationale
des éditeurs de livres

Envoi de poste-publications
No. 40026940

SODEC
Québec

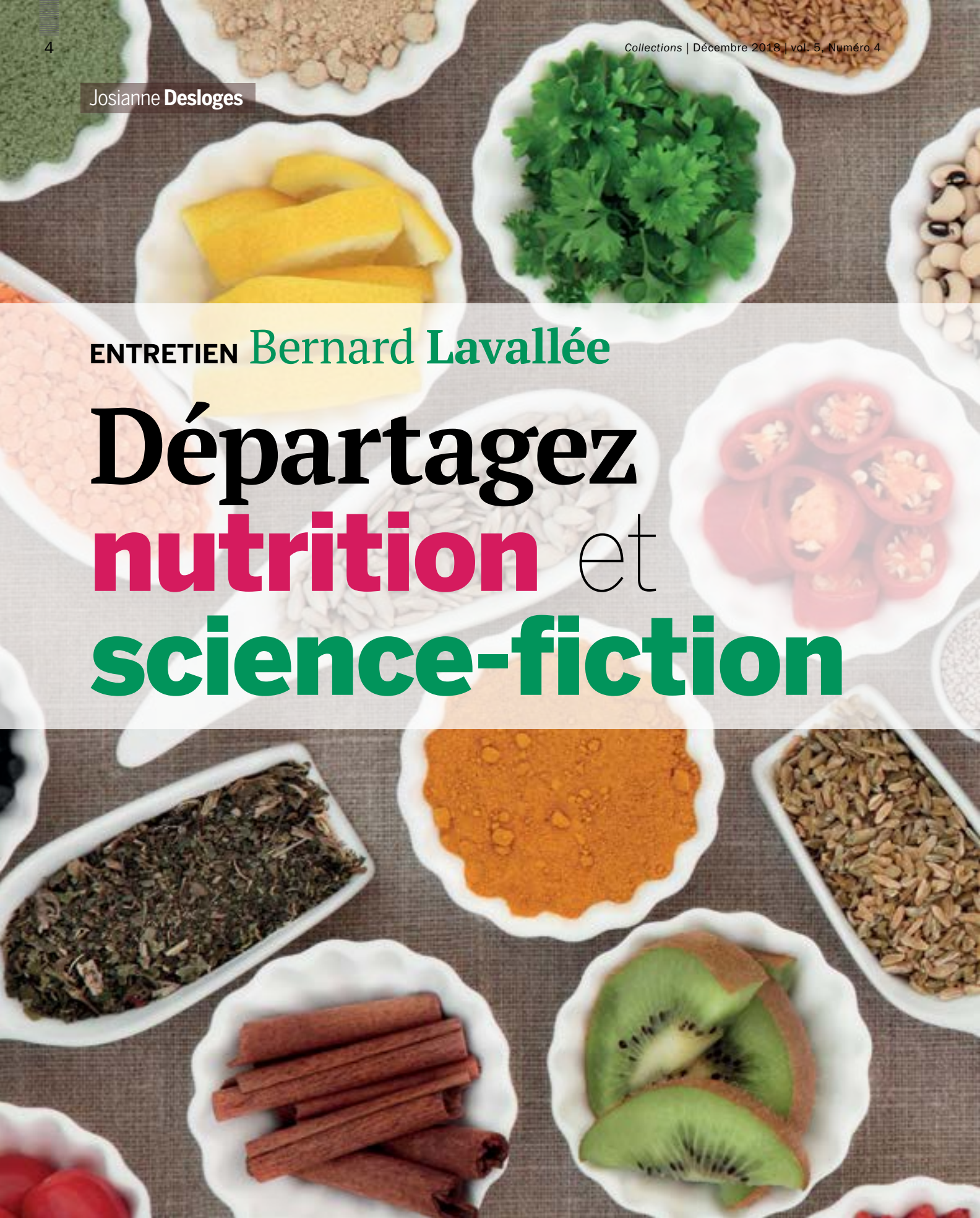


Conseil des arts
du Canada Canada Council
for the Arts

Josianne Desloges

ENTRETIEN Bernard Lavallée

Départagez nutrition et science-fiction





Le nutritionniste et communicateur Bernard Lavallée dévore depuis des années une grande quantité d'ouvrages spécialisés sur la nutrition. Il y réfléchit, synthétise l'information et en retire des éléments de choix pour mieux comprendre comment l'alimentation humaine est interconnectée à d'autres domaines comme la santé, l'environnement, l'économie, voire la littérature. Dans son livre *N'avez pas tout ce qu'on vous dit*, paru aux Éditions La Presse, il expose ces connexions, mais cherche surtout à outiller les lecteurs pour qu'ils apprennent à faire le tri dans le grand capharnaüm des informations nutritionnelles relayées par les médias et par l'industrie agro-alimentaire. ►

L'été dernier, il s'est aussi donné le défi de lire « pour le plaisir » et s'est plongé dans des romans d'anticipation comme *1984* de Georges Orwell et *A Brave New World (Le meilleur des mondes)* de Aldous Huxley. « Dès que je lis une œuvre de fiction, je souligne toujours les passages liés à l'alimentation », indique le nutritionniste.

Y aurait-il des liens à établir entre science-fiction et nutrition? Plusieurs, apparemment. À commencer par celui entre le Soylent Green, une mixture qu'il est interdit de vendre au Canada, et le film *Soylent Green*, sorti en 1973. Le substitut de repas contiendrait tous les éléments nutritifs dont l'humain a besoin. « Je l'évoque dans mon livre, pour expliquer qu'une pilule ou une boisson remplie de nutriments ne peut pas remplacer les aliments, parce qu'on ne connaît pas encore tout ce qu'ils contiennent », expose Bernard Lavallée. « Depuis sa création, la recette a été refaite plusieurs fois, parce qu'on découvre sans cesse de nouveaux nutriments et de nouvelles propriétés aux aliments. » Dans *Brave New World*, écrit en 1932, c'est un autre élément qui a attiré son attention. « L'auteur explique qu'on brûle les corps pour récupérer le phosphore et l'utiliser en agriculture. Ça m'a fait sourire parce qu'en ce moment, dans la vraie vie, on a des problèmes avec le phosphore. Il est inclus dans les engrais et on s'attend à ce que, dans les prochaines années, on commence à en manquer parce qu'on l'a trop utilisé », explique-t-il.

L'éternel combat du nutritionniste

Si le nutritionniste aime parfois se délasser l'esprit avec des récits dystopiques, au quotidien, il doit surtout vulgariser la science et commenter les dernières études pour les journaux, la radio, la télévision. « C'était une mission infinie que de commencer à décortiquer chacune des nouvelles tendances ou des nouvelles découvertes. Dès qu'on détruit un mythe, dix nouveaux apparaissent le lendemain. Il y a trop de ce que j'appelle la *bullshit* nutritionnelle. L'idée de *N'avez pas tout ce qu'on vous dit* était d'aider les gens à faire une partie du ménage par eux-mêmes, en partageant les outils que j'utilise au quotidien pour mon travail », explique l'auteur, convaincu qu'il restera toujours des enjeux complexes à décortiquer pour les nutritionnistes-communicateurs, outre le ping-pong quotidien des réactions aux études plus ou moins scientifiques.

En amorçant sa maîtrise, il s'est mis à faire des lectures qui ont suscité des étincelles dans son cerveau, dont *Je mange avec ma tête*, d'Élise Desautniers, publié chez Stanké en 2011. « Elle parle des conséquences de nos choix alimentaires sur le bien-être des travailleurs, des animaux, indique M. Lavallée. Pour moi, ça a été un déclic, puisque je me suis aperçu que les conseils que nous donnions, nous les nutritionnistes, pouvaient avoir des répercussions au-delà de la santé humaine. »

N'avez pas tout ce qu'on vous dit contient près de 400 notes de références (rassemblées à la fin, n'ayez crainte) et s'appuie sur une bibliographie de 27 livres,

trois magazines, ainsi que quatorze blogues et sites web. Lorsqu'on demande à l'auteur d'en faire ressortir quelques-uns, il nomme spontanément *Nutritionism: the Science and Politics of Dietary Advice* de Gyorgy Scrinis, *In Defense of Food: An Eater Manifesto* de Michael Pollan et *Petit cours d'autodéfense intellectuelle* de Normand Baillargeon (2006, Lux Éditeur). « Quand j'ai lu ça, je me suis dit qu'il fallait appliquer ces principes à la nutrition », note-t-il.

Les Éditions La Presse l'ont approché au moment où il commençait à réfléchir à l'impact environnemental de l'alimentation humaine, ce qui a mené à la publication de son premier ouvrage, *Sauver la planète une bouchée à la fois*.



Le facteur plaisir

La nutrition a un ancrage quotidien – on doit se nourrir tous les jours – mais elle demeure néanmoins une science, avec un vocabulaire spécialisé et des chercheurs, ce qui n’empêche pas les charlatans et ceux qui sont à la solde des grandes compagnies agroalimentaires de parasiter la discussion. On sent très bien que c’est le scientifique qui s’exprime dans les premiers chapitres de *N’avez pas tout ce qu’on vous dit*, où sont présentés un lexique de base et des clés pour comprendre comment se déroulent les études et comment on peut (ou non) utiliser leurs conclusions dans la « vraie vie ».

La dédicace « À ma maman, l’écrivaine, À papa, le scientifique Je vous aime » n’est pas anodine. Bernard Lavallée a été élevé par l’auteur de la série jeunesse « Mandarine et Kiwi », publiée chez Bayard, Laïla Héloua, et par un père directeur d’école, avec une formation scientifique, qui lui a transmis son sens de la rigueur et sa curiosité. Il évoque au début du livre qu’il est issu d’une famille mi-égyptienne, mi-québécoise, tissée serré. « Depuis mon plus jeune âge, la bouffe a été associée au plaisir. Il n’a jamais été question de calories, de risque de grossir, de bon ou mauvais pour la santé », raconte-t-il. Chez sa grand-mère, pour les soupers de famille, on trouve des feuilles de vigne, du riz aux amandes, la kobeiba (un mélange de viande et de semoule de blé), du humus et du baba ganoush (à base d’aubergines et de tamin)... L’énumération des plats, à elle seule, semble réveiller des souvenirs heureux. « L’alimentation a le pouvoir de lier des familles ensemble. Une recette, des épices, un goût particulier évoque un souvenir, une tradition, une sensation particulière », acquiesce-t-il.

En plus de ramener la rigueur scientifique dans le déploiement de conseils bidon, il s’est aussi donné la mission de réintroduire le plaisir dans le discours scientifique. « Comme n’importe quels scientifiques, les nutritionnistes sont à risque de tout envisager selon leur expertise et de parler uniquement de nutrition et de santé, en oubliant qu’on parle aussi de cuisine, d’aliments, de facteurs sociaux, culturels, affectifs. » Parler de nutrition en vase clos équivaut à être aveugle à la réalité des gens.

« Lorsqu’on mange, on ne se dit pas qu’on ingurgite du phosphore et du potassium et que c’est bon pour nos cellules. On refait la recette de notre grand-mère, on s’achète un repas déjà préparé parce qu’on manque de temps ou on essaie une recette pour recevoir des gens à la maison. Il y a toujours un contexte », expose Bernard Lavallée.



Photo: Katya Konoukhova

Justement, il n’y a jamais eu autant d’émissions de cuisine, de chaînes gourmandes, de livres de recettes à la disposition des Québécois. « Pour moi, tout ça, c’est du divertissement, tranche M. Lavallée. On constate que les gens cuisinent de moins en moins, mais moi, je crois qu’on cuisine différemment. On utilise des aliments déjà transformés par l’industrie, pour gagner du temps. Il n’y a pas d’études qui se sont penchées sur l’impact des émissions de cuisine dans les habitudes des gens et on a des livres de cuisine dont on a rarement cuisiné toutes les recettes, voire qu’on a jamais utilisés. »

Au début du dernier chapitre de *N’avez pas tout ce qu’on vous dit*, l’auteur mentionne (avec humour) qu’il craignait que les gens ne se rendent pas jusqu’au bout du livre. « Défaire des mythes et des croyances peut susciter un effet négatif. On n’aime pas se faire dire qu’on a tort, surtout si on a investi temps, énergie et argent dans des méthodes comme les détox, par exemple, dont l’efficacité n’a pas été prouvée par la science. »

Le lecteur consciencieux qui lira le livre en entier tombera rapidement sur le mot orthorexie, un trouble dont souffrent ceux qui sont si obsédés par la volonté d’avoir une alimentation saine que celle-ci affecte les autres sphères de leur vie. « Puisque c’est un livre sur la nutrition, plusieurs vont le lire parce qu’ils sont vraiment intéressés par le sujet et, dans ce bassin, certains individus vont souffrir d’orthorexie. C’était important de mettre cette mise en garde au départ », croit M. Lavallée.



Le mal du XXI^e siècle

Si vous êtes un lecteur paresseux, sachez que les quelques principes qui résument les conseils pour bien s'alimenter tiennent en trois pages, à la toute fin du livre. « C'est simple, bien manger, assure Bernard Lavallée. Si j'ai écrit toutes les autres pages, c'est parce qu'on reçoit beaucoup d'informations qui tentent d'influencer notre alimentation. On parle tellement de nutrition dans les médias que ça semble compliqué. Pour la population en général, je ne crois pas qu'il soit nécessaire de parler de vitamines et de nutriments. »

Manger plus d'omega 3, moins de gras trans et trouver les sources de calcium important peu à notre époque dans les pays industrialisés, où les carences alimentaires sont rares. « Le mal du XXI^e siècle, c'est de manger trop et trop transformé », résume le nutritionniste.

« *Le mal du XXI^e siècle, c'est de manger trop et trop transformé.* »

Bernard Lavallée

« On nous fait croire que même si on ingère des produits méga-transformés, comme par exemple une boisson gazeuse, auxquels on a ajouté de la vitamine C et des oméga 3, c'est bon pour nous. L'industrie agroalimentaire mise là-dessus. » En maquillant, bien sûr, que ces concoctions contiennent beaucoup de sucre, de gras, de sel, des farines raffinées et des additifs et qu'elles sont transformées par des méthodes industrielles, comme l'hydrogénation. « Ces aliments ultra-transformés sont probablement la cause des maladies cardiovasculaires,

du diabète, de l'obésité, du cancer, met en garde Bernard Lavallée. En mettant l'accent sur les nutriments, on donne l'impression aux gens qu'ils doivent en consommer plus, mais nos problématiques de santé publiques sont les maladies chroniques, pas le scorbut. »

Il aime bien citer en exemple le *Guide alimentaire brésilien*, qui a introduit la transformation des aliments, tout comme les habitudes de vie, le contexte des repas (idéalement en bonne compagnie et à heure fixe) dans ses conseils. Il rappelle aussi qu'il y a différentes manières de bien s'alimenter, selon les peuples et selon les époques. « En ce moment, tous les pays ne mangent pas de la même façon. Les pays en développement n'ont pas la même alimentation que les pays industrialisés, mais certains sont en train d'adopter les habitudes alimentaires nord-américaines, ce qui n'est pas une bonne chose. On espère freiner cette mouvance d'une alimentation traditionnelle vers une alimentation ultra-transformée », expose M. Lavallée.

L'auteur s'exprime déjà avec un style accessible et imagé, mais le livre contient également bon nombre de dessins, schémas et illustrations amusantes qui permettent de synthétiser les notions abordées. Un système visuel est utilisé dans les premiers chapitres – des mots soulignés en jaune suivis d'une petite ampoule électrique – pour que les gens portent attention à l'argument évoqué. « Mon conjoint a fait toutes les illustrations, il est graphiste. À force de vivre avec lui, j'ai compris à quel point le côté visuel était important pour que les gens soient intéressés à apprendre, mais aussi pour aider la compréhension », indique Bernard Lavallée. « Je lui expose l'information, puis je le laisse réfléchir à comment il pourrait l'illustrer, selon sa propre compréhension. Souvent il montre des choses que je n'aurais pas pensé à dire. »

Tous les types de lecteurs – pressés, paresseux, exhaustifs ou intéressés – devraient donc y trouver quelque chose à leur goût. Ceux qui s'attendent à lire une série de trucs faciles ou une recette toute faite resteront toutefois sur leur faim. « Le but est vraiment d'outiller intellectuellement les gens devant toutes les informations qu'on reçoit en nutrition et tout cela va demander du travail de la part du lecteur », avertit l'auteur, qui nous a toutefois grandement facilité la tâche.





ESSAIS ET BIOGRAPHIES

Mieux comprendre notre alimentation

S'il est un secteur où les ventes de livres sont en croissance, c'est bien le livre de cuisine. Si les livres de recettes, notamment ceux écrits par des vedettes, ont la cote, les ouvrages de réflexion critique, les essais et autres biographies ne rechignent pas à faire leur place sur le marché. L'*homo quebecus* étant de plus en plus soucieux de son alimentation, il est normal que son regard se tourne vers des ouvrages qui lui expliquent comment les conditions sociales et les modes de production qui en découlent ont un impact sur le contenu de son assiette. ►

L'apport de certains scientifiques vient souvent se greffer à la voix des grands chefs pour nous offrir des nourritures pour le cerveau qui sont de plus en plus étoffées. L'apparition de biographies fouillées au sujet des figures célèbres, ou moins connues, de notre histoire alimentaire est également un aspect qui prend de l'ampleur sur le marché. Nous proposons ici une sélection de titres parus récemment sur le sujet.

Originellement publié aux Presses polytechniques et universitaires romandes, *Dîner avec Darwin*, du professeur de biologie **JONATHAN SILVERTOWN**, est repris cet

automne par les éditions Multi-Mondes. Dans cet essai passionnant, l'auteur nous entraîne sur les traces de l'évolution de l'espèce mise en lumière par son rapport à la nourriture. Il s'attarde à démontrer, à l'aide de moult exemples fascinants, comment a évolué, au fil du temps, le contenu de nos assiettes. Loin de se limiter à un catalogue évolutif, il trace une sorte d'anthropologie alimentaire en démontrant à quel point tout ce que l'on mange est le fruit de notre évolution. De ce qui se

mangeait dans les cavernes du paléolithique aux plus récentes avancées de la cuisine moléculaire, le rapport de l'humain à son alimentation est un foisonnant récit d'interactions complexes où interviennent microbiome, saveurs aromatiques et autres déterminismes évolutifs.



Truffé d'anecdotes savoureuses, le livre démontre quel rôle a pu jouer le pain dans la construction des pyramides et comment les malaises intestinaux de Charles Darwin ont eu un impact sur l'avancée de notre pensée.

(Éditions MultiMondes, 320 p., 2018, 24,95 \$, 978-2-89773-106-9.) 

Tracer le fil de l'histoire humaine à partir de l'évolution de l'alimentation est également le défi que s'est lancé l'historien **YVES TESSIER** en écrivant *L'alimentation, du Big Bang au Big Crunch*, publié aux Presses de l'Université Laval. Au début des temps, les premiers hominidés se nourrissent de lentilles trouvées dans la savane, puis la chasse, l'invention du feu et tout un tas d'autres évolutions technologiques viennent enrichir l'assiette des Sapiens. Cette évolution suit le parcours de l'histoire et détermine certains grands desseins historiques. Que serait le récit européen sans la volonté de se procurer les épices orientales ou le cacao sud-américain, par exemple? Le livre poursuit l'évolution du récit alimentaire de l'homme jusqu'aux chapitres les plus sombres de notre actualité : celui de la surconsommation, de l'appauvrissement de la ressource et de la fatalité qui se pointe à l'horizon si nous ne faisons rien : la grande famine planétaire.

(Presses de l'Université Laval, 394 p., 2013, 34,95 \$, 978-2-76379-788-5.) 

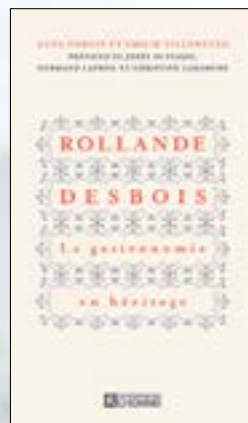


Figure incontournable de la gastronomie d'ici, celle qui a éduqué nombre de Québécois à l'appréciation de la bonne chaire, par ses chroniques, ses livres ou ses enseignements dans les plus grandes écoles culinaires, Rollande Desbois, propose l'œuvre de sa vie, aux Éditions de l'Homme. *La gastronomie en héritage*, coécrite par **ANNE FORTIN** et **ÉMILIE VILLE-NEUVE**, raconte le parcours



(Les Éditions de l'Homme, 144 p., 2018, 27,95 \$, 978-2-76195-122-7.) 

GENEVIEVE EVERELL

It starts with Sushi...

Miss Sushi

by Genevieve Everell

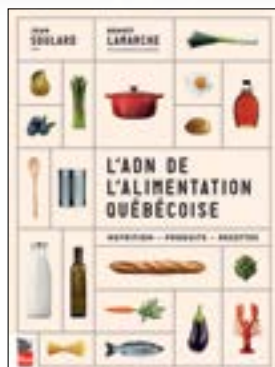
(Les Éditions Goélette, 264 p., 2018, 24,95\$, 978-2-89690-870-7.)

Célébrons
LA CUISINE
D'ICI

F Bonifiée, luxueuse
et résolument moderne

432 pages • 39.95\$





La réflexion sur notre alimentation fait de plus en plus appel au discours scientifique pour enrichir notre compréhension. Le chef réputé **JEAN SOULARD** ne fait pas exception à cette mouvance en s'associant avec le chercheur en nutrition **BENOÎT LAMARCHE** afin de nous offrir *L'ADN de l'alimentation québécoise. Héritages et préférences*, aux Éditions La Presse. Dans ce deuxième ouvrage, les auteurs s'appliquent à déterminer

dans quelle mesure l'héritage culturel alimentaire d'ici peut être la source d'une cuisine équilibrée et saine. Si lors de leur précédente collaboration ils désiraient offrir des solutions nutritionnelles aux sportifs, ici, ils tentent davantage de situer l'alimentation québécoise par rapport aux traditions voisines. Le livre est en quelque sorte une matérialisation de l'adage voulant que « nous sommes ce que nous mangeons ». Ils puisent donc dans les influences autochtones, britanniques et françaises pour concocter des recettes simples et accessibles, même à ceux qui sont les plus réfractaires devant un fourneau.

(Les Éditions La Presse, 289 p., 2018, 39,95 \$, 978-2-89705-568-4.) 



S'il est un aliment que l'on retrouve sur à peu près toutes les tables québécoises, c'est bien la pomme de terre. Qu'on la consomme frite, en purée, entière ou incorporée à une recette, la patate est au cœur de notre patrimoine culturel alimentaire depuis des lustres. Afin de célébrer l'apport de ce

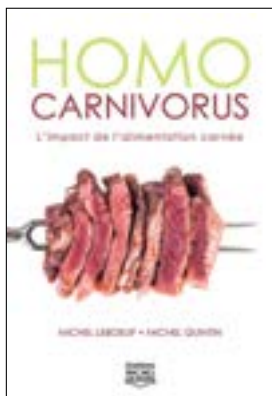
tubercule au fort potentiel nutritif à notre dessein culturel, la journaliste et gastronome **VÉRONIQUE LEDUC** s'est associée à l'illustrateur **FABRICE GAÉTAN**, pour nous concocter *Épatante patate*, au Parfum d'encre. L'ouvrage est à la fois un beau livre qui retrace l'histoire de la pomme de terre dans notre évolution alimentaire, en décortique l'industrie à l'origine de sa production et la met en scène de manière fort appréciable en proposant quelques recettes triées sur le volet. On s'y promène entre le champ et la cantine du coin, en passant par les grandes usines agroalimentaires et les petits maraîchers, tous acteurs dans le développement d'une culture agricole de ce qui est devenu, avec le temps, bien plus qu'un aliment.

(Parfum d'encre, 320 p., 2016, 29,95 \$, 978-2-92425-143-0.) 



Figure bien connue tant dans les milieux nationalistes qu'agricoles, l'activiste **ROMÉO BOUCHARD** lance un véritable pavé dans la marre du consensus relatif à l'autorité de l'Union des producteurs agricoles sur les conditions de notre secteur agroalimentaire. Dans *L'UPA. Un monopole qui a fait son temps*, un essai virulent, notre José Bové national s'en prend au plus important lobby de la province, à la trop grande place qu'il occupe dans l'espace public et, surtout, au déficit de démocratie qui le caractérise de plus en plus. Roméo Bouchard déplore que ce qui devait être un syndicat professionnel destiné à protéger les agriculteurs soit maintenant complètement inféodé aux désirs des multinationales de l'alimentation comme Monsanto et ne sert plus que les intérêts d'une production mondialisée orientée vers les besoins des actionnaires. Il résulte de ce détournement institutionnel que l'UPA s'inscrit désormais dans une logique productiviste qui fait fi de la qualité de vie des producteurs et, pire, des impacts de la surproduction sur l'environnement. Il importe, selon lui, de mettre fin au monopole de l'UPA, la seule manière qui permette de faire basculer l'industrie agroalimentaire vers des modes de production plus respectueux de l'environnement, l'échappatoire à la survie de l'espèce humaine.

(VLB éditeur, 256 p., 2018, 24,95 \$, 978-2-89649-774-4.)



Pris individuellement, le geste de manger peut paraître comme la chose la plus anodine qui soit. Devant son assiette, le citoyen moyen est loin de se douter qu'au cours de sa vie, c'est plus de 30 tonnes de nourriture qui passeront dans son tube digestif. La production agricole nécessaire à une telle alimentation n'est pas sans impact sur l'environnement et l'alimentation carnée est,

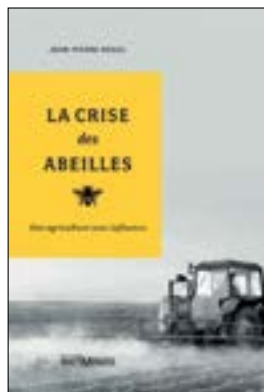
de loin, celle qui a le plus d'effet sur l'environnement. À ce chapitre, le bien nommé biologiste **MICHEL LEBŒUF** propose *Homo carnivorus. L'impact de l'alimentation carnée*, aux Éditions Michel Quintin. Dans cet ouvrage, le grand public apprendra, grâce à un langage simple mais bien





documenté, une foule d'informations troublantes sur les dessous de la production de viande, de son impact sur nos conditions d'existence et des solutions alternatives qu'il faudra rapidement envisager s'il l'on veut maintenir une certaine qualité de vie. L'ouvrage trace un vaste survol des habitudes alimentaires de l'humain à travers les siècles et nous fait réaliser que, contrairement à la croyance populaire, il n'est pas aussi évident que la consommation de viande a toujours été au centre de nos assiettes.

(Éditions Michel Quintin, 250 p., 2016, 26,95 \$, 978-2-89762-189-6.) 



De tout temps, les abeilles ont joué un rôle prépondérant dans notre alimentation. Très efficaces et plus que vaillantes quand vient le temps d'accomplir leur tâche de pollinisation, les colonies apicoles se déploient dans les champs, dans un bel et juste échange de services avec les agriculteurs. Or, depuis quelques décennies, on assiste à un déclin inquiétant des colonies d'abeilles et les scientifiques ne s'entendent pas toujours pour en expliquer les causes. Afin de clarifier le débat autour de cette tragédie, le

journaliste scientifique **JEAN-PIERRE ROGEL** apporte sa pierre à l'édifice. Celui qui a œuvré pendant des années à la célèbre émission *Découverte*, sur les ondes de Radio-Canada, et qui a également été rédacteur en chef de la revue *Québec-Science*, explique dans ***La crise des abeilles. Une agriculture sous influence***, aux éditions Multi-Mondes, que le coupable est facile à identifier mais difficile à combattre. À son avis, il ne fait aucun doute que l'épandage massif de pesticides, notamment ceux à base de néonéconitoïdes, est à l'origine de la mort des abeilles et qu'il importe d'en interdire son utilisation. Or le

combat s'avère être une tâche monumentale, tant les lobbys et les industries qui produisent et mettent en marché ces molécules néfastes sont puissants, bien implantés et totalement dépourvus de morale quant à l'équilibre de la nature.

(Éditions MultiMondes, 176 p., 2017, 19,95 \$, 978-2-89773-043-7.) 

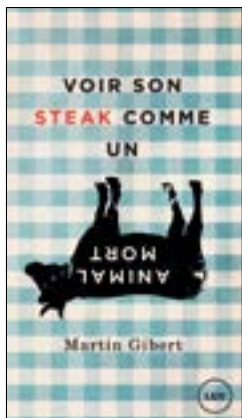
Tous s'entendent pour dire que plus les saines habitudes alimentaires s'acquièrent en bas âge, plus les chances pour l'individu adulte d'adopter une alimentation de qualité sont bonnes. Dans la mesure où la piètre qualité d'une alimentation est très souvent imputable à ce qui est offert par le complexe agroalimentaire, l'enseignante de niveau secondaire **KARINE LÉVESQUE** a décidé d'attaquer le problème à la source. Elle a donc mis sur pied un programme de jardinage à l'école où elle enseigne. Rapidement, l'initiative a été reprise par d'autres établissements, de sorte qu'elle a eu envie de colliger son savoir sur la question dans un livre afin de le partager plus aisément. C'est ainsi que les éditions Écosociété en sont venues à publier ***De l'école au jardin. Guide de jardinage pédagogique en milieu scolaire***. Abondamment illustré, ce guide pratique offre tant les aspects théoriques que pratiques liés à l'initiation des jeunes à la culture d'aliments sains. Un peu à la manière de ce que *Le jardinier-maraîcher* propose, le livre pose un jalon de plus dans une nouvelle tendance salubre pour tous, celle de l'agriculture biologique à petite échelle, mieux adaptée aux besoins des citoyens, moins polluante et surtout, à l'abri de l'influence de corporations inhumaines.

(Écosociété, 252 p., 2018, 32 \$, 978-2-89719-450-5.) 



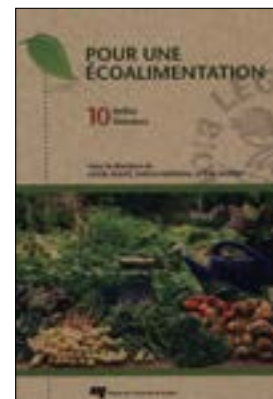
Tout citoyen qui a la moindre idée de l'impact environnemental lié à la production bovine considère rapidement comme une aberration le fait que l'industrie poursuive avec une telle ardeur ses activités. Jusqu'au moment où il s'agit de se priver d'une belle tranche d'entrecôte saignante ! C'est précisément à ce qu'il appelle le « paradoxe de la viande » que s'attaque l'essayiste **MARTIN GIBERT**, dans *Voir son steak comme un animal mort*, chez Lux éditeur. Il considère que les gens sont désensibilisés à l'idée que la viande provient inévitablement d'un animal qui a été tué à cette fin et que le conditionnement à cet effet débute dès le plus jeune âge. Puisque tout est fait pour nous faire croire qu'il est normal de manger de la viande, il entreprend de nous démontrer que, dans les faits, tant sur les plans alimentaire et environnemental que pour ce qui est de l'éthique animale, il en va tout autrement.

(Lux Éditeur, 256 p., 2015, 24,95 \$, 978-2-89596-201-4.) 



L'éducation à la nécessité de passer à des modes de productions alimentaires en adéquation avec la survie de l'espèce humaine n'est pas restreinte aux écoles secondaires, comme le démontrent, à l'aide de dix histoires, les professeures d'université **LUCIE SAUVÉ**, **NAYLA NAOUFAL** et **EVA AUZOU**, dans *Pour une éco-alimentation*, aux Presses de l'Université du Québec. Ces initiatives sont de plus en plus nombreuses dans le milieu communautaire. L'ouvrage entend faire passer l'attention au sujet d'une alimentation saine généralement concentrée sur l'individu vers des préoccupations plus collectives. L'idée est simple : en incitant les gens à cultiver eux-mêmes une large part de leurs aliments, non seulement ils deviennent plus soucieux de la qualité de ce qu'ils ingèrent, mais ils réalisent, d'un même mouvement, qu'ils font eux-mêmes partie d'un écosystème où tout est relié dans un vaste et riche réseau d'entraide naturelle.

(Presses de l'Université du Québec, 232 p., 2013, 25 \$, 978-2-76053-703-3.) 





Julie Roy



CUISINE PRATIQUE, CUISINIERS INSPIRÉS

Pratique, des recettes!



Que ce soit le poké, l'alimentation sans sucre raffiné ou les one pot pasta, les tendances alimentaires se multiplient à la vitesse de l'éclair ! Pour les cuisiniers à la maison, le désir de reproduire avec brio des festins dignes de meilleures tables demande des explications claires et détaillées. Et l'information nécessaire va bien au-delà de la liste d'ingrédients. On veut connaître les techniques utilisées, mais aussi où se procurer les ingrédients moins connus, ou encore comment cuisiner en contournant les allergies ou les restrictions alimentaires. Au-delà de la photo alléchante, comment se rapprocher de notre but, avec aisance et agrément ? ►



Toujours à l'affût, les éditeurs de livres de cuisine ont bien saisi toute l'importance de présenter, de façon claire et concise, des méthodes, des techniques et des conseils susceptibles d'intéresser les lecteurs. Leur souci de proposer une approche pratique plaît aux cuisiniers qui cherchent la méthode plus que l'inspiration, l'accessibilité peut-être plus que la magie. Et pour toute belle bibliothèque de cuisine qui se respecte, l'heureux mélange de livres époustouflants et de guides pratiques bien détaillés permet d'être bien outillé pour nourrir ses convives, que ce soit pour un festin de Noël ou pour un souper de semaine.

Voici une quinzaine de livres de cuisine bien pratiques qui proposent un tour de table culinaire à la fois varié et résolument éclaté. Au menu : des classiques qui n'ont pas pris une ride, des nouveautés qui nous intriguent et, entre les deux, une tonne de recettes à découvrir. Sentez-vous l'appétit monter ?

Pour les gourmands



Impossible de résister aux propositions gourmandes de **MARILOU** dans son plus récent livre, **3 fois par jour. Desserts !** Alors que les deux premiers tomes présentaient des plats de l'entrée au dessert, cette fois-ci, on mise tout sur la dent sucrée des lecteurs. Gâteaux, fruits, biscuits et muffins, tartes et desserts glacés, la diversité est au rendez-vous. Les trois niveaux de difficulté proposés dans les

recettes permettent de connaître à l'avance le défi culinaire qui nous attend. Comme à son habitude, Marilou suggère des recettes aux ingrédients toujours très accessibles. Fait intéressant, un chapitre entier est consacré aux desserts qui camouflent légumes et légumineuses, comme un décadent gâteau moelleux au chocolat et aux betteraves. On est curieux !

(Cardinal, 2018, 288 p., 34,95 \$, 978-2-92464-634-2.) 

Saviez-vous qu'il existe 14 petits fruits qui poussent au Québec ? C'est une des découvertes que l'on fait en dévorant **Sous le charme des petits fruits**. Au-delà des fraises

et des bleuets, on y apprivoise notamment la camerise, l'argouse et la gadelle. L'auteure, **LOUISE GENDRON**, donne une foule de détails sur chacun des fruits et nous invite ensuite à table, en nous proposant des recettes variées, de l'entrée jusqu'au dessert, en passant par les condiments, les cocktails et les confitures. Un judicieux calendrier de



récoltes permet d'aller les cueillir soi-même, lorsque c'est possible, et quelques bonnes adresses pour s'y rendre nous donnent envie de partir à l'aventure dès l'été prochain !

(Modus Vivendi, 2018, 282 p., 29,95 \$, 978-2-89776-053-3.) 

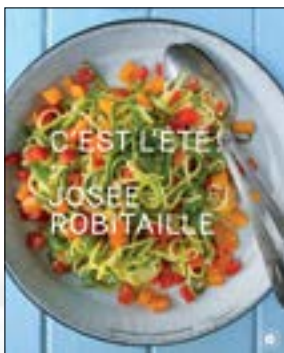
Pour ceux qui apprécient une gastronomie gourmande et un brin raffinée, la cuisine bistro est parfaite. Dans son dernier livre **Le meilleur du bistro**, le chef **JEAN-FRANÇOIS PLANTE** nous présente les classiques du genre, avec son grain de sel bien personnel : huîtres mi-cuites façon César, niçoise de luxe, tarte au sucre revisitée ne sont que quelques exemples alléchants de ce qui nous est proposé. Les recettes sont peut-être un peu plus élaborées, mais les explications sont très claires et permettront aux novices de les reproduire sans difficulté. À la fin du livre, l'auteur nous présente des recettes de base utiles pour la cuisine de bistro, comme le fond de veau, l'aïoli ou l'huile aromatisée. On repart ainsi solidement équipé pour recevoir comme un vrai chef !

(Les Éditions de l'Homme, 2018, 240 p., 34,95 \$, 978-2-76194-859-3.) 





Manger selon les saisons a plusieurs avantages, notamment en ce qui a trait à l'achat local. Sans compter que ce type de cuisine permet aussi des saveurs inégalées, grâce à une culture en accord avec les cycles de la nature. Après le fort joli *C'est l'hiver!*, la chef **JOSÉE ROBITAILE** récidive avec *C'est l'été!*, un



livre qui présente des recettes qui mettent en valeur l'abondance des récoltes. Chaque recette est datée, la première le 21 juin et la dernière le 22 septembre, ce qui donne véritablement envie de cuisiner à chaque journée de l'été. L'auteure a même crayonné quelques notes au fil des recettes, comme on le fait souvent pour se souvenir d'une variante ou d'un truc.

(Les Éditions de la Carotte blanche, 2018, 210 p., 34,95 \$, 978-2-98154-351-6.)

Qui peut résister à un biscuit? Certainement pas **ISABELLE LAMBERT** qui propose avec *Un peu... biscuits... à la folie!* une bible de petites merveilles sucrées, salées, festives, réconfortantes, audacieuses ou encore venues d'ailleurs! Agrémenté de photographies colorées et appétissantes, le livre offre 90 recettes de biscuits pour tous les goûts, des plus classiques (que ce soit les petits-beurre, les sablés ou encore les biscuits Graham) aux plus originaux (peut-être serez-vous tentés par des biscuits à la limonade ou au citron-ricotta?!). De plus, l'auteure propose un véritable ouvrage de référence avec des sections sur le matériel nécessaire, les ingrédients, la confection et la conservation. De quoi devenir un expert de ce petit délice!

(Modus Vivendi, 2017, 216 p., 29,95 \$, 978-2-89523-982-6.)



Ce soir, on essaie de nouvelles choses !

Envie de cuisiner du pissenlit, des tagètes ou de l'églatier ? C'est ce que nous enseigne **NATHALIE BEAUDOIN**,

dans son livre ***Des fleurs dans votre assiette***. L'auteure, une fleuriste culinaire – si, si ! – nous offre une multitude de conseils pour intégrer les fleurs à nos assiettes en utilisant des ingrédients accessibles. Avant de plonger dans le vif du sujet, l'auteure offre ses meilleurs conseils de jardinage, pour celles qui ont envie de se créer des plates-bandes comestibles, incluant un herbier de fleurs comestibles. Les recettes présentées mettent véritablement

en valeur les fleurs, dans tous les types de plats, comme ce fabuleux sucre à la crème parfumé à la violette sauvage. Miam !

(Éditions MultiMondes, 2018, 240 p., 32,95 \$, 978-2-89773-087-1.) 

Découvrir la cuisine d'un autre pays devient un agréable voyage, surtout quand on est guidé par une main experte. Dans ***La cuisine espagnole de Marie-Fleur***, la chef exécutive

des restaurants Mesón et Tapeo transmet avec brio sa passion pour l'Espagne qu'on sent autant dans les plats que dans les photos de voyage, réalisées par l'excellente **ARIEL TARR**. Pour nous aider, l'auteure a glissé dans son livre quelques bonnes adresses et des explications supplémentaires sur les aliments utilisés dans ses recettes. Malgré le côté gastronomique de l'ouvrage, on demeure dans une cuisine festive, relativement facile à réaliser. À essayer : les cocos, des petits pains plats garnis tout simples à réaliser.

(Les Éditions de l'Homme, 2017, 240 p., 34,95 \$, 978-2-76194-914-9.) 

Qui a dit que les chasseurs n'étaient pas aussi de grands cuisiniers ? Dans ***Le Gibier en toute simplicité, volume 2***, le chef – et chasseur ! – **STÉPHANE MONETTE** présente des recettes afin d'apprêter somptueusement plusieurs types de gibiers que l'on chasse ici. En introduction, on trouve





des conseils généraux sur l'approvisionnement et sur les précautions à prendre chez le boucher quand on fait dépecer une prise, ainsi que des informations nutritionnelles complètes. Comme la table des matières est présentée selon le type de plats, on apprécie à la fin l'index par type de viande afin de bien s'y retrouver. La plupart des recettes se concentrent autour de l'original et du chevreuil,

mais on y trouve aussi quelques recettes savoureuses de poissons d'ici.

(Éditions de Mortagne, 2017, 176 p., 24,95 \$, 978-2-89662-740-0.) 

Dans les dernières années, les restaurants de poké ont poussé un peu partout. Cette spécialité hawaïenne consiste en un bol de riz garni de poisson cru et d'une foule de légumes ou de condiments. Dans *Poké. 110 recettes à déguster dans un bol*, la créatrice de Sushis à la maison, **GENEVIÈVE EVERELL**, a créé de multiples déclinaisons de cette tendance, faciles à reproduire à la maison. En début de livre, elle fournit quelques conseils et recettes de base de sauces et de riz. Avec des explications



aussi claires, difficile de se tromper ! Le reste du livre se divise selon le poisson utilisé (saumon, thon, fruits de mer, etc.). On y retrouve même quelques pokés végés, d'autres qui sont saisis à la torche, et même quelques pokés, version dessert !

(Les Éditions Goélette, 2018, 224 p., 29,95 \$, 978-2-89690-902-5.) 



Mission organisation familiale

S'il y a un classique qui revient à chaque rentrée scolaire, c'est le duo formé de la nutritionniste **GENEVIÈVE O'GLEMAN** et de l'animatrice **ALEXANDRA DIAZ**. Difficile de résister aux propositions de l'imposant *Famille Futée 4. 200 recettes pour survivre aux soirs de semaine*, qui visent à nous simplifier la vie, du lundi au vendredi ! Leur côté pratique est indéniable : index illustré des recettes en début de livre, pour se repérer facilement, des techniques de cuisson faciles ainsi qu'une tonne d'astuces et de variantes (notamment en cas d'allergies) qui sont de véritables dépanneurs. La plupart des recettes proposent quatre portions, mais certaines vont jusqu'à 8 ou 12, une bonne idée pour les grandes tablées, ou si on veut en avoir pour les lunches le lendemain !

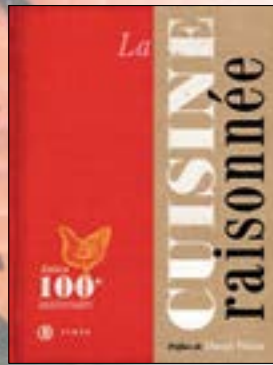
(Les Éditions de l'Homme, 2018, 496 p., 29,95 \$, 978-2-76195-059-6.) 



Un des trucs pour se faciliter la vie, quand on cuisine, c'est de tout cuire ensemble et c'est exactement ce que propose *#onepotpasta, volume 2* ! Cette invention culinaire (qu'on attribuerait à Martha Stewart, pour la petite histoire) consiste à faire cuire ses pâtes avec toutes ses garnitures dans un même chaudron. L'eau – ou le bouillon – est absorbé par les pâtes et transforme le tout en *comfort food*, à la fois crémeux et rapide ! L'auteure, **SONIA LIZOTTE**, propose une centaine de plats autant carnivores que végétariens. Une section explique bien la technique du *one pot*, toute simple, mais qui demande une certaine attention aux ingrédients et au temps de cuisson. Les recettes nécessitent en moyenne une trentaine de minutes (préparation et cuisson incluses), ce qui en fait une option intéressante pour les gens pressés.

(Guy St-Jean Éditeur, 2018, 168 p., 24,95 \$, 978-2-8975-427-6.) 





Il y a des classiques qui ne se démodent jamais. Pour célébrer le centenaire de *La cuisine raisonnée*, les éditeurs ont décidé de mettre à jour ce qui est probablement le seul livre de recettes du Québec qui ait aussi bien vieilli ! Remis au goût du jour, avec une jolie mise en page qui évoque une allure d'antan, le livre reprend des classiques que nos grand-mères et même nos arrière-grand-mères cuisinaient. À la fois traité d'économie familiale et recueil de recettes canadiennes-françaises de base, cet imposant livre contient une foule d'informations utiles, notamment sur les coupes de viande appropriées selon la cuisson choisie, sur l'organisation d'un menu de semaine équilibré, et sur l'utilisation des restes. En le feuilletant, on constate que certains conseils sont toujours aussi pertinents, cent ans plus tard. Difficile de s'en passer !

(Fides, 2018, 436 p., 39,95 \$, 978-2-76214-215-0.)

Attention, diètes spéciales

Il n'est pas toujours facile de dénicher des desserts sans sucre raffiné. C'est pourtant ce qu'offre l'iconique **MADAME LABRISKI** dans *Bye bye sucre raffiné, bonjour purées de dattes !*, son second livre de recettes. Dans celui-ci, l'auteure propose des galettes, mais aussi des coulis, des desserts, des tartes et tutti quanti. On apprécie l'index par ingrédients, à la fin du livre, ce qui nous permet d'utiliser ce qu'on a sous la main. De judicieuses icônes permettent aussi de repérer les recettes véganes, sans gluten, sans produits laitiers ou sans noix. Elle-même coureuse, elle indique les recettes protéinées qui feront fureur auprès des sportifs (et suggère même parfois d'utiliser de la farine de grillons !).

(Les Éditions de l'Homme, 2018, 192 p., 29,95 \$, 978-2-76195-113-5.)



Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver quand on doit repenser notre alimentation de A à Z, en raison d'un problème médical. Pour ceux qui souffrent d'hypertension, le livre *Savoir quoi manger. Hypertension* s'avère un excellent outil pour modifier son alimentation sans en sacrifier le goût. La nutritionniste **ALEXANDRA LEDUC** présente d'abord les causes et les facteurs de l'hypertension, pour ensuite donner quelques recommandations alimentaires au quotidien. Le livre propose une quarantaine de recettes incluant des déjeuners, des plats principaux, des desserts et des collations. On peut choisir les recettes qui nous plaisent, ou partir à la découverte, en suivant le menu proposé pour 21 jours.

(Modus Vivendi, 2017, 22,95 \$, 168 p., 978-2-89776-039-7.)



Bien gérer les portions que l'on mange peut s'avérer un véritable casse-tête. Connaissiez-vous la tendance *meal prep*? Il s'agit d'une technique de préparation à l'avance des plats à manger, qui sont ensuite portionnés selon nos besoins caloriques. Pour s'y mettre, on suit les conseils de **JIMMY SÉVIGNY** dans *Le meal prep au service de votre santé! 75 repas à*

cuisiner d'avance. La technique y est bien expliquée et pour chacune des recettes, deux formats sont suggérés : celui pour enfant, qu'on peut aussi utiliser si on désire diminuer son apport calorique, et le second, pour les personnes en maintien de poids ou qui ont besoin d'un peu plus d'énergie. Un outil pratique pour les lunches de toute la famille!

(Trécarré, 2018, 192 p., 29,95 \$, 978-2-89568-756-6.)

Ah, les légumes ! Pour certains – adultes compris ! – en manger suffisamment chaque jour relève du défi. Pour nous faciliter la tâche, **RICARDO** publie cet automne *+ de Légumes*, un hommage aux légumes d'ici et d'ailleurs. Bien que ce ne soit pas un livre végétarien, la viande y est presque reléguée au second plan, comme un accompagnement. On aime bien la construction inusitée du livre : les recettes sont en ordre de complexité. Au début du livre, on retrouve donc des recettes toutes simples, comme des légumes rôtis, et à la toute fin, une lasagne ou un ragoût de lentilles. Un outil essentiel pour diversifier son alimentation !

(Les Éditions La Presse, 2018, 256 p., 39,95 \$, 978-2-89705-687-2.)



Une recette à succès pour petits et grands palais!

Éditions
BOUTON D'OR ACADIE
Créé en Acadie - Imprimé au Canada

boutondoracadie.com

Nicholas Giguère

ENTRE NÉCESSITÉ ET ART DE VIVRE

*Les livres de cuisine
au Québec*

REFLETS DE NOTRE PATRIMOINE CULINAIRE

Lancé en 1968 par les Éditions du Jour, alors dirigées par Jacques Hébert, le classique *Les recettes de Janette*, de Janette Bertrand, s'écoule à plus de 250 000 exemplaires, témoignant ainsi de l'avidité du public d'alors pour des ouvrages culinaires de qualité alliant simplicité, plaisirs de la table et bonne chère. Réédité en 2005 chez Libre Expression dans une présentation entièrement revue – plusieurs recettes démodées sont éliminées, tandis que 165 nouvelles sont ajoutées –, le livre connaît à nouveau un succès foudroyant et trouve preneur chez plusieurs milliers de Québécois, qui voient en Janette Bertrand l'une des grandes dames du panthéon culinaire québécois, au sein duquel figurent Jehane Benoît, Sœur Angèle, Daniel Pinard et Daniel Vézina, pour ne nommer que ceux-ci. ►





Le cas de Janette Bertrand illustre à quel point les liens entre le patrimoine culinaire québécois, largement influencé par les traditions française, anglaise, américaine et amérindienne, et l'imprimé, au sens le plus général du terme, s'avèrent particulièrement fertiles et féconds. Manuscrits privés, almanachs, journaux, revues, brochures, manuels, *coffee table books*, livres d'art, menus de restaurants : depuis l'apparition, en 1764, de l'imprimerie dans la province, les recettes, les astuces culinaires ainsi que les considérations relatives à l'alimentation et à la santé sont disséminées dans un ensemble de sources imprimées qui rendent compte, d'un point de vue historique, de notre rapport à la nourriture en tant que collectivité. Devant l'ampleur d'un phénomène éditorial sans précédent, plusieurs questions se posent. Quels rôles l'imprimé a-t-il occupés – et continue-t-il d'occuper – dans la constitution et la préservation du patrimoine culinaire d'ici ? Y a-t-il des incontournables dans l'histoire du livre de cuisine québécois ? Comment expliquer que des ouvrages anciens, voire vieillot, suscitent toujours l'intérêt des lecteurs d'aujourd'hui ? Autant de sujets qui seront abordés dans le présent dossier, qui adopte une perspective à la fois diachronique et synchronique.

AUX ORIGINES DE NOTRE PATRIMOINE CULINAIRE

Comme le souligne Mary F. Williamson dans son article « Les livres de cuisine et de ménage », paru dans le premier volume de *l'Histoire du livre et de l'imprimé au Canada*¹, l'analyse des quelques catalogues de librairies et de bibliothèques révèle que les premiers défricheurs de la Nouvelle-France et de l'Amérique du Nord britannique consignent des recettes sur des cahiers personnels, des journaux intimes et même des feuillets épars afin de les préserver de l'oubli.

Toutefois, ce n'est qu'à partir de la fin des années 1780, au moment où l'imprimerie est bien implantée sur le territoire, que les premières recettes pour conserver les viandes, les fruits, les légumes et le beurre sont rendues publiques, d'abord dans les pages de journaux anglophones et francophones – qui donnent de plus en plus à lire des chroniques féminines visant expressément les mères de famille –, puis dans des almanachs. Publication hétérogène, pour ne pas dire hétéroclite, contenant des informations diverses telles que les grandes dates du calendrier, les fêtes religieuses, des conseils agricoles, des remèdes, des trucs pour bien entretenir une maison de même que des recettes, l'almanach est l'un des imprimés les plus populaires et lus du XIX^e siècle. Ainsi, l'édition de 1837 du *Canadian Farmer's Almanac*, produite dans les Cantons-de-l'Est et à Montréal, présente 19 recettes de puddings et de tartes.

1. Mary F. Williamson, « Les livres de cuisine et de ménage », *Histoire du livre et de l'imprimé au Canada*, vol. 1 : Des débuts à 1840, sous la direction de Patricia Fleming, Gilles Gallichan et Yvan Lamonde, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 2004, p. 291.

Les débuts de l'édition culinaire locale remontent à 1825, tandis que le libraire Augustin-René Langlois, dit Germain, fait imprimer, à Québec, une édition de *La cuisinière bourgeoise*, de Menon, ouvrage paru à l'origine à Paris en 1746. Il s'agit là du premier d'une longue série de livres qui accorderont leurs lettres de noblesse à la cuisine québécoise.

UNE TRADITION À INVENTER

En 1840 paraît *La cuisinière canadienne*², le premier livre de cuisine typiquement canadienne-française conçu, réalisé et imprimé sur le territoire. D'après Nathalie Lachance, sociologue de l'alimentation et responsable du Conservatoire culinaire du Québec, inauguré en 2016

2. Le titre complet de l'ouvrage est le suivant : *La cuisinière canadienne : contenant tout ce qu'il est nécessaire de savoir dans un ménage pour préparer les diverses soupes grasses et maigres, cuire le bœuf, le veau, le mouton, le cochon, la volaille, le gibier et le poisson : apprêter les puddings de toutes espèces, ainsi que les pâtisseries en général, comprenant la manière de faire la pâte feuilletée, et une grande variété de pâtés, tartes, biscuits, beignes et pains de savoie : les confitures et les gelées de toutes sortes : la préparation d'œufs et des crèmes, enfin des recettes pour les liqueurs et autres breuvages, et des notes sur les marinades, les légumes et les salades.*



«Auparavant, les recettes étaient souvent manuscrites ou encore éparpillées dans des journaux et des revues. Elles étaient donc par essence éphémères.»

Nathalie Lachance

dans un local de l'École des métiers de la restauration et du tourisme de Montréal, cet ouvrage représente un tournant majeur. «Au Conservatoire, où nous visons la sauvegarde du patrimoine culinaire du Québec, nous avons la chance de posséder un exemplaire de la cinquième édition, imprimée en 1879, de cette véritable bible. Auparavant, les recettes étaient souvent manuscrites ou encore éparpillées dans des journaux et des revues. Elles étaient donc par essence éphémères. Grâce à *La cuisinière canadienne*, les connaissances et le savoir-faire liés à l'art culinaire canadien-français sont désormais réunis en un seul volume.» Supervisé par l'éditeur Louis Perrault, ce projet de longue haleine propose, en plus des classiques

des cuisines française, britannique et américaine, des façons pratiques d'apprêter le gibier et le poisson de la province. Réédité à onze reprises jusque dans les années 1920, il demeure pendant plusieurs décennies la référence en la matière.

Cet opus ouvre la voie à d'autres auteures qui, en dépit des réimpressions relativement nombreuses d'ouvrages britanniques et américains inondant le marché local, parviennent à s'imposer : c'est le cas de Constance Hatton Hart, connue comme la première compilatrice culinaire juive du Canada grâce à son livre *Household Recipes* (1865), ou encore de Sarah Allen et Amy G. Richards, qui font paraître *The Common Sense Recipe Book* (1895). Ces deux



Les recettes

D'UN BEST-SELLER

En librairie

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Une société de Québec Média

« Très tôt, l'État intervient dans le domaine de l'alimentation. Toutefois, on remarque une dichotomie entre, d'une part, les considérations sur la santé alimentaire et, d'autre part, ce que les gens de l'époque veulent et même peuvent manger. »

Benoît Lamarche

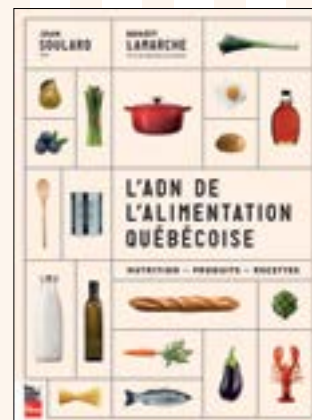
titres sont imprimés à Montréal. Soulignons en outre l'apparition de livres de recettes incitant à utiliser un produit commercialisé, qui seront surtout en vogue au cours du siècle suivant, ainsi que la publication du premier manuel d'art culinaire : *Directions diverses* (1878), écrit par mère Émilie Caron, membre fondatrice de la congrégation de madame Gamelin, afin d'aider les sœurs à former de bonnes cuisinières. De tels ouvrages, tout en contribuant à l'éducation des jeunes filles, érigent la cuisine canadienne-française en un savoir autonome et structuré. Ils annoncent également la multitude d'imprimés qui paraîtront au cours du XX^e siècle, dont les brochures gouvernementales, les manuels des congrégations religieuses, les titres plus ou moins brefs lancés par des entreprises de produits alimentaires et les livres de cuisine marquant la période contemporaine.

QUAND L'ÉTAT SE MÊLE D'ALIMENTATION

C'est peu après 1900 que les autorités fédérale et provinciales éditent les premiers imprimés abordant, entre autres questions, l'alimentation. « Il s'agit essentiellement de brochures émises par les ministères de l'époque, notamment ceux de l'Agriculture, de la Voirie et des Pêcheries, explique Anne Fortin, propriétaire de la Librairie Gourmande, qu'elle a créée en 2004 à Montréal, et fondatrice du Conservatoire culinaire du Québec. Ces brèves publications d'une dizaine de pages sont envoyées gratuitement aux ménagères, qui peuvent y apprendre, entre autres, comment conserver

les viandes. » De tels dépliants et feuillets regorgent aussi de recommandations et de restrictions qui, bien souvent, ne sont guère compatibles avec les plaisirs de la gastronomie. « Très tôt, l'État intervient dans le domaine

de l'alimentation. Toutefois, on remarque une dichotomie entre, d'une part, les considérations sur la santé alimentaire et, d'autre part, ce que les gens de l'époque veulent et même peuvent manger, souligne Benoît Lamarche, titulaire de la Chaire de recherche en nutrition à l'Université Laval et chercheur à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF). Une telle vision manichéenne de l'alimentation explique que des préjugés défavorables par rapport à certains aliments, comme le pain, les pâtes et les patates, persistent encore aujourd'hui », renchérit celui qui a coécrit, avec le réputé chef Jean Soulard, *L'ADN de l'alimentation québécoise. Nutrition – produits – recettes* (2018), un fort bel ouvrage lancé par les Éditions La Presse dans lequel sont déboulonnés plusieurs mythes et idées reçues au sujet de l'alimentation.



LES CONGRÉGATIONS RELIGIEUSES ET L'ENSEIGNEMENT CULINAIRE

Dès leur installation en Nouvelle-France, durant les XVII^e et XVIII^e siècles, les congrégations religieuses disposent de livres de cuisine, qu'elles ont pour la plupart apportés d'Europe. Non seulement occupent-elles, pendant plusieurs décennies, voire des siècles, un rôle d'éducation institutionnelle et populaire : elles inculquent aussi, exclusivement aux jeunes filles, les rudiments de la cuisine et de l'économie domestique. « Par leur enseignement, les religieuses transmettent des habitudes, des procédés et des techniques qui risquent tôt ou tard de tomber dans l'oubli. Elles contribuent à fixer des savoir-faire, à les inscrire dans une tradition déjà bien établie », affirme Nathalie Lachance. C'est aussi afin de codifier cette pratique qu'est la cuisine que des religieuses



Anne Fortin

Photo : Jonathan Robert



Benoît Lamarche

conçoivent des manuels, dont le plus célèbre est sans contredit *La cuisine raisonnée*, œuvre de la Congrégation de Notre-Dame. Édité pour la première fois en 1919, cet incontournable, qui s'adressait de prime abord aux élèves des écoles ménagères, est rapidement devenu un classique. « C'est un livre révolutionnaire, soutient la directrice du Conservatoire culinaire du Québec. Pour la première fois, une congrégation offre

aux femmes, mais aussi à toutes les personnes s'intéressant de près ou de loin au sujet, un manuel qui explique les bases de la cuisine, les termes plus complexes, et qui propose des centaines de recettes testées et expérimentées dans les écoles de la congrégation. De plus, l'ouvrage, comme son titre l'indique, transmet une vision plus rationalisée de la cuisine canadienne-française. À titre indicatif, dans *La cuisinière canadienne*, on retrouvait une trentaine de types de mesures; dans *La cuisine raisonnée*, l'uniformisation et la standardisation sont bien plus importantes. » Bien d'autres manuels produits par des religieuses suivront, mais aucun ne connaîtra le succès de *La cuisine raisonnée*, qui a d'ailleurs été récemment réédité chez Fides.

LES ENTREPRISES SE LANCENT DANS LA COURSE

Durant l'entre-deux-guerres, mais surtout après la Deuxième Guerre mondiale, des entreprises spécialisées dans la production de denrées alimentaires achètent des encarts publicitaires dans les quotidiens et les grandes revues, acquérant par la même occasion une visibilité sans pareille dans les foyers canadiens-français. « Le cas de Catelli est à cet égard exemplaire, rappelle Benoît Lamarche. En ces lendemains de conflit, les pâtes constituent une nouveauté dans le régime alimentaire, surtout en Amérique du Nord. Catelli en profite pour promouvoir ses produits, qui gagnent en popularité, notamment dans le Québec catholique de l'époque : en effet, les pâtes sont perçues comme une alternative de choix pour les jours où il est interdit de consommer de la viande³. »

D'autres compagnies emboîtent bientôt le pas et multiplient les publicités afin de mousser la vente de leurs produits. Certaines d'entre elles vont même jusqu'à publier des livres de recettes totalement inédits. « Le marketing et le mode de distribution de leurs ouvrages sont en fait fort simples, précise Anne Fortin. Par exemple, la compagnie General Foods, dans plusieurs de ses produits vedettes, inclut un coupon, que les ménagères peuvent ensuite remplir, puis poster. Évidemment, il y a des frais, mais ils sont généralement assez peu élevés. Un exemplaire du livre est finalement envoyé aux personnes qui se sont montrées intéressées. » Des producteurs de farine tels que Purity, Robin Hood et Five Roses investissent ce créneau. De façon plus précise, *La cuisinière Five Roses*, avec ses 1001 recettes éprouvées et autorisées, rencontre la faveur du public et est réimprimé à de multiples reprises. Pour ces géants de l'industrie agroalimentaire, la production et la diffusion de livres de cuisine bon marché constituent des moyens plus qu'efficaces de fidéliser leur clientèle et de s'assurer une plus grande part du marché.

3. Selon la tradition catholique, le vendredi est un jour où les fidèles doivent « manger maigre » et éviter toute viande, sauf le poisson et les œufs.



LIVRES DE CUISINE : SUCCÈS ET VEDETTARIAT

À partir des décennies 1960-1970, de nombreuses maisons d'édition, tant nouvelles que bien établies, considèrent le livre de cuisine comme un secteur porteur et extrêmement lucratif. Pensons aux Éditions du Jour qui, outre Janette Bertrand, publient les quatre volumes des *Recettes de sœur Berthe* (1973). Le modèle de livre de cuisine de la période demeure néanmoins *L'encyclopédie de la cuisine canadienne* de Jehane Benoît, éditée pour la première fois par les Messageries du Saint-Laurent en 1963. Tous les spécialistes de l'alimentation s'entendent pour reconnaître en Benoît une pionnière. « Elle a obtenu un doctorat en chimie alimentaire de la Sorbonne : ce n'est pas rien, surtout pour l'époque où elle a complété ses études ! Son encyclopédie, vendue en fascicules chez Steinberg, notamment, compte plus de 1200 pages et s'est écoulée à plus de 1 300 000 exemplaires, ce qui en fait l'un des plus grands succès, sinon le plus grand, dans le domaine des livres de cuisine au Québec », reconnaît la propriétaire de la Librairie Gourmande. Nathalie Lachance abonde dans le même sens. « Jusqu'aux années 1940, au moins, les livres de cuisine sont très utilitaristes. Les auteures privilégient la simplicité et l'efficacité afin de montrer aux jeunes filles et aux femmes au foyer comment nourrir leur (future) famille. Jehane Benoît, pour sa part, adopte une autre optique, plus hédonistique. Elle est l'une des premières à parler de cocktails, de vins. Elle introduit, grâce à son encyclopédie, l'art de vivre et le plaisir de recevoir. » Mentionnons aussi que Benoît est une

personnalité bien en vue dans les médias et connue du public : elle multiplie les apparitions à la télévision, anime sa propre émission de cuisine, devient porte-parole de la chaîne de supermarchés Steinberg, signe des livres pour les compagnies Dow et Dainty – respectivement spécialisées dans la vente de bière et de riz –, fait connaître la cuisine au micro-ondes... De spécialiste de la cuisine, elle passe au rang de vulgarisatrice de renom et marque des générations de Québécoises et de Québécois par sa capacité à transmettre sa passion et son goût sûr en matière d'alimentation.

Le présent survol historique, loin d'être exhaustif, a néanmoins mis en relief différents imprimés qui ont participé, de près ou de loin, à l'édification du patrimoine culinaire québécois. Mais qu'en est-il de ces sources aujourd'hui ? Sont-elles toujours d'actualité ? Quiconque examinant de près de tels artefacts, reliquats d'un passé révolu ou en voie de l'être, serait tenté de répondre par la négative à de telles questions ; or il n'en est rien. « À l'heure actuelle, on remarque un vent de nostalgie dans le milieu de la cuisine, soutient Nathalie Lachance. Des étudiants de

« Avant, les livres de cuisine répondaient essentiellement aux besoins quotidiens. Les spécialistes et étudiants d'aujourd'hui peuvent lire, ou plutôt relire ces textes pour leur plaisir ou leur caractère historique. »

Anne Fortin





l'École des métiers de la restauration et du tourisme de Montréal consultent des livres d'antan afin de remettre des recettes anciennes au goût du jour, comme le ragoût de pattes de cochon ou l'aspic. C'est leur façon d'exhumer le patrimoine culinaire, de le garder vivant.» Anne Fortin, qui souscrit également à ce point de vue, apporte quelques nuances : « Avant, les livres de cuisine répondaient essentiellement aux besoins quotidiens. Les spécialistes et étudiants d'aujourd'hui peuvent lire, ou plutôt relire ces textes pour leur plaisir ou leur caractère historique. » Dans tous les cas, ces pierres d'assise de notre patrimoine culinaire collectif n'ont certainement pas livré tous leurs secrets aux lecteurs d'aujourd'hui, de plus en plus sollicités d'ailleurs par la masse d'imprimés de toutes sortes axés sur la cuisine et l'alimentation.

EFFET DE SATURATION

Il suffit d'entrer dans une librairie pour remarquer les dernières parutions des Josée Di Stasio, Ricardo Larrivé, Louis-François Marcotte et Martin Picard aux côtés de livres de recettes grand public, d'encyclopédies de cuisines du monde, de traités sur les aliments sains pour le système immunitaire, de guides des vins... Le lecteur ne peut que s'y perdre ! En fait, l'on serait en droit de se demander si le marché du livre de cuisine, au Québec, ne serait pas un peu saturé. Pour Anne Fortin, la question ne se pose même pas. « C'est complètement absurde ! C'est comme si on décrétait qu'il y a trop d'événements sportifs à la télévision ou de films au cinéma. Les livres de cuisine répondent à des besoins de divertissement et de raffinement. » Même son de cloche chez Nathalie Lachance et Benoît Lamarche, pour qui tous les types de documents contribuent à la démocratisation de la cuisine et à la rendre plus accessible auprès du grand public.

ET L'AVENIR...

Lieux d'observation des goûts et des sensibilités culinaires selon les époques, creusets de l'identité québécoise, les livres de cuisine et les autres imprimés sur le sujet sont aussi des sources d'informations crédibles, intarissables et parfois même surabondantes. « Les gens intellectualisent désormais ce qu'ils mangent, estime Nathalie Lachance. Ils s'appuient sur des écrits fiables dans le but d'adopter les habitudes les plus appropriées à leur mode de vie. » Cependant, devant la multitude d'imprimés s'offrant à eux, les lecteurs doivent impérativement faire preuve de sens critique afin de choisir le livre, la revue ou le manuel le plus adapté à leurs besoins. Par ailleurs, l'avenir des livres de cuisine et des textes du même acabit n'est pas nécessairement assuré. Benoît Lamarche entrevoit deux menaces possibles pour ce type de publication : dans un premier temps, la place du web dans le milieu de l'alimentation, surtout à une époque où plusieurs sites internet complets diffusent largement des conseils, des recettes et des préceptes pour une vie plus saine ; dans un second temps, les compagnies comme Marché Goodfood, Missfresh et Cook it, qui offrent des boîtes de repas prêts à cuisiner, rendant ainsi caducs les ouvrages culinaires. Il est assurément trop tôt pour confirmer si de telles tendances sont là pour durer ou s'il ne s'agit que d'effets de mode. Toujours est-il que l'imprimé demeure pour le moment – et demeurera certainement – l'un des témoins privilégiés du patrimoine culinaire québécois.

Marie-Maude **Bossiroy**

Plaisirs ou angoisses autour de la table

La nourriture dans la fiction québécoise





Les gens disent qu'une image vaut mille mots. Mais comment un cliché pourrait-il suggérer des plaisirs gustatifs aussi bien que le fait l'écriture ? Après tout, l'image du chou à la crème ne dit rien de sa perfection. On ne voit pas à quel point la pâtisserie est rendue sublime, par le fabuleux contraste entre une pâte à peine croquante et un centre débordant de crème chantilly parfaitement soyeuse. La littérature peut difficilement être surpassée pour communiquer l'impression de délice que procurent certains aliments savamment préparés.

Ainsi, dans l'histoire de la littérature québécoise, maintes œuvres ont abordé les thèmes de l'alimentation et des plaisirs de la table. Dans une œuvre fondatrice du corpus, *Les Anciens Canadiens* (1863), Philippe Aubert de Gaspé a décrit, avec moult détails, un grand repas donné chez un seigneur de la Nouvelle-France. Plus tard, des écrivaines comme Germaine Guèvremont et Gabrielle Roy ont aussi donné un aperçu de l'alimentation de leurs protagonistes. De manière particulière, un Michel Tremblay aura souvent placé ses personnages autour de la table ou devant les fourneaux. Pensons ici au personnage de Pit Cadieux, qu'on retrouve dans *C't'à ton tour Laura Cadieux* (1973), et qui travaille dans les cuisines de l'Hôtel Windsor. ►

La littérature québécoise contemporaine transporte son lot d'arômes et de saveurs, d'ici et d'ailleurs. On a qu'à penser au tout dernier roman de Chrystine Brouillet, *Chambre 1002*, dans lequel la trame narrative se construit autour de la gourmandise. Or tout n'est pas rose dans les cuisines et les salles à manger. Dans certains récits, la haine de soi et la honte accompagnent systématiquement l'acte nourricier.

Collections explore ici les rapports aux aliments, souvent positifs et parfois troubles, qui se dessinent dans la fiction québécoise.

Réconfort et partage

« Il y a beaucoup d'auteurs de polars, par exemple Manuel Vázquez Montalbán ou Donna Leon, qui ont créé des personnages qui aiment manger et boire », explique **CHRYSTINE BROUILLET**. Elle a depuis longtemps remarqué que la nourriture (et le bon vin !) occupe une

place d'importance dans ce genre littéraire. C'est comme si les repas copieux marquaient une trêve dans l'horreur des enquêtes policières. Il y a quelques années, dans le cadre des Printemps meurtriers de Knowlton, elle avait ainsi livré une conférence sur les liens entre la fiction policière et les plaisirs de la table. À cet égard, le polar québécois n'est pas en reste, selon l'écrivaine. « Dans les romans de Jean-Jacques Pelletier, on boit de très bons vins ! », souligne-t-elle.

« Dans mes romans, la nourriture est fortement liée au réconfort, à l'affection, au partage », raconte Chrystine Brouillet. Ce rapport fictif à la nourriture est calqué sur le rapport réel de l'auteure à la cuisine. « C'est la même chose dans ma vie personnelle, pour dire à mes amies que je les aime, je leur fais à souper. »

Elle profite fréquemment de l'appétit de son entourage pour tester les recettes dont il est question dans ses romans. Avant d'écrire que son héroïne, l'enquêtrice Maud Graham, s'attable devant tel ou tel plat, Chrystine Brouillet s'assure qu'il s'agit d'une recette digne de ce nom. « Mon agent littéraire a déjà servi de cobaye, raconte-t-elle. Je me rappelle qu'une fois je lui avais préparé des pâtes aux escargots et aux morilles. » Visible-ment en terrain de connaissance quand il s'agit de bonne bouffe, la romancière tient à préciser qu'il est important

de laisser les morilles gonfler dans la crème, quelques heures, voire toute la nuit. « Ça fait toute la différence ! », clame-t-elle avec ferveur.

Ça goûte meilleur avec ceux qu'on aime

Dernièrement, Chrystine Brouillet a également partagé plusieurs repas avec son amie **GENEVIÈVE LEFEBVRE**, avec qui elle s'est lancée dans l'aventure de diriger un recueil de nouvelles sur le thème de la nourriture. C'est ce qui a donné lieu à la parution de *Treize à table*, au début de l'année 2018. L'objectif des deux auteures était de proposer « quelque chose ressemblant à un pique-nique gourmand et littéraire », indique Chrystine Brouillet. Elles ont ainsi sollicité des collègues que l'une et l'autre admiraient, des gens créatifs avec qui elles auraient envie de partager un repas.

« C'était une merveilleuse surprise chaque fois qu'un texte rentrait, explique Geneviève Lefebvre. On s'attendait à la qualité, évidemment, mais on ne s'attendait pas à autant d'inventivité et de diversité ». En effet, le recueil met de l'avant des rapports très divers à la nourriture. « Les textes sont tous très différents, mais chaque fois, on revient à l'intime », poursuit-elle. En ce sens, les aliments présentés dans les nouvelles ne sont pas nécessairement issus de la gastronomie. La cuisine familiale, simple et chaleureuse, se manifeste davantage que celle des grands restaurants.



(Druide, 2018, 200 p., 19,95 \$, 978-2-89711-411-4.)



« Dans mes romans, la nourriture est fortement liée au réconfort, à l'affection, au partage. »

Chrystine Brouillet



Chrystine Brouillet

« Les saveurs ou les moments dont on se rappelle le plus longtemps ne sont pas nécessairement associés à des plats compliqués. L'important, ce n'est pas ce qu'on mange, mais avec qui. C'est ça qui rend un repas mémorable. »

Geneviève Lefebvre

Selon Geneviève Lefebvre, « les saveurs ou les moments dont on se rappelle le plus longtemps ne sont pas nécessairement associés à des plats compliqués. L'important, ce n'est pas ce qu'on mange, mais avec qui. C'est ça qui rend un repas mémorable. »

Expériences transformatrices

Dans certaines fictions, la (re)découverte de saveurs produit un effet transformateur, pour ne pas dire transcendant, sur les protagonistes. Intitulée « Les cocos », la nouvelle signée par Samuel Larochelle, dans *Treize à table*, met en scène un narrateur profondément troublé lors d'un repas familial :

Jamais les trucs étranges que j'ai mangés ne n'ont remué les entrailles autant que la tarte aux pommes de ce soir. Autour de moi, les membres de la famille Plamondon terminent leur pointe de dessert, comme s'ils étaient indifférents à l'équilibre cannelle-pomme-cannelle-croûte-cannelle qui me bouleverse l'intérieur. (Treize à table, « Les cocos », p. 134)

Cette réunion avec les plats de son enfance, et avec l'amour filial contenu dans leur préparation, fait en sorte que le narrateur remet en questions tous ses choix de vie.

Dans le même recueil, l'impression de quintessence procurée par une lampée de confiture de pêches devient une expérience charnière pour le personnage imaginé par Raphaëlle Germain. Dans cette histoire qui nous entraîne

au début du XVIII^e siècle, la fille d'un noble de province échappe à la surveillance de sa gouvernante et se retrouve dans l'excitante agitation des cuisines du château. Le pouvoir phénoménal du confiturier, qui transforme des fruits pourris en un liquide fabuleux, suscite chez l'enfant une vocation.

Elle n'avait jamais pensé qu'il y avait là, comme dans plusieurs préparations qui se faisaient dans la cuisine, une opération presque magique, un acte d'alchimie qui pouvait rivaliser avec la pierre philosophale [...]. Elle lécha rapidement ce qui restait sur la cuiller et partit en courant en emportant avec elle une conviction qui l'étourdissait et la désorientait par son audace : elle allait devenir cuisinière. (Treize à table, « Catherine », p. 72-73)

Mais les ambitions de la petite n'ont rien de réaliste, étant donné le contexte historique. C'est pour ça que « cette histoire reste à construire » (p.74), comme le propose Raphaëlle Germain.



Geneviève Lefebvre



Entre l'abondance et la faim

« Crisse de faim à marde », lâche Ingrid, le personnage imaginé par Geneviève Lefebvre. « Dans ma propre nouvelle, explique l'auteure, je voulais mettre ensemble quelqu'un qui a tout, avec quelqu'un qui n'a rien; un personnage qui a perdu le désir, parce qu'il vit trop dans l'abondance, à côté d'un autre qui est affamé tout le temps. » Dans ce texte intitulé « El hambre de mi corazón », Ingrid a la responsabilité d'accompagner un chef

andalou branché, lors d'une visite à Montréal. « Ce qui est intéressant, c'est qu'ils arrivent à communiquer ensemble, à se comprendre, malgré la relation radicalement différente qu'ils entretiennent avec la nourriture. »

On retrouve également une opposition entre l'abondance et l'absence de nourriture dans le roman **Le plongeur** de **STÉPHANE LARUE**. C'est parfois avec l'estomac complètement vide que le plongeur entre pour son quart de travail à La Trattoria. Par ailleurs, le régime peu élaboré du personnage principal tranche avec les plats raffinés qui sont produits dans le restaurant italien. « Je m'étais convaincu que j'atterrirais dans une pataterie quelconque, mais je me trouvais dans une espèce de galerie d'art où brillaient des verres à vin » (*Le plongeur*, p. 51), commente le personnage faisant la découverte de son nouveau milieu de travail. Quand il n'est pas au boulot, les machines de loteries le tiennent occupé et gobent l'essentiel de son salaire. Ainsi, le narrateur se nourrit de ce qu'il trouve dans l'appartement de son ami, ce qui n'est pas nécessairement suffisant pour le sustenter, ou de fast-food : croquettes de poulet, poutine italienne, pointes de pizza. Rien à voir avec les bisques et les osso buco qui remplissent les assiettes de La Trattoria.

Une large part de l'action du roman de Stéphane Larue est campée dans les cuisines du restaurant. L'écrivain peut ainsi peindre les dynamiques relationnelles intenses qui se déploient à l'intérieur de la brigade. On y voit aussi

bien les rapports hiérarchiques tendus qu'une profonde confiance et une grande complicité. Le travail des uns s'appuie sur celui des autres, de sorte que si un membre de l'équipe flanche, tout le service en pâtit. Pour le narrateur, la préparation de la nourriture a des allures de ballet, à la fois chaotique et orchestré. « Je prenais, dit le plongeur, la pleine mesure du chaos qui régnait dans la cuisine de service. J'étais déjà saoulé par le bruit et la danse incompréhensible de leur mouvement. [...] Tout se coordonnait au quart de tour. » (*Le plongeur*, p. 138-139)

Des parfums en héritage

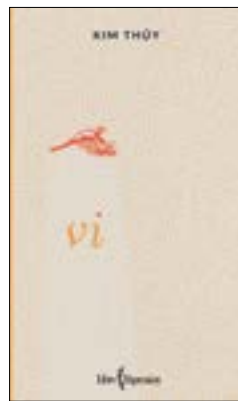
« Je me rappelle bien de ce que c'est de ne pas avoir de nourriture, de ne pas avoir d'argent et d'avoir faim », disait l'été dernier **KIM THÚY**, dans le cadre d'un événement littéraire tenu aux Correspondances d'Eastman. Elle soulignait aux femmes à ses côtés dans cette table ronde (en l'occurrence Chrystine Brouillet, **FANIE DEMEULE** et **LYNDA DION**) que son rapport à la nourriture restait fortement teinté par l'épisode de privation qu'elle a vécu.



1



2



5



3



4

1 (Le Quartanier, 2016, 576 p., 31,95 \$, 978-2-896982-72-1.)

2 (Hamac, 2016, 118 p., 14,95 \$, 978-2-89448-871-3.)

3 (Trécarré, 2017, 192 p., 29,95 \$, 978-2-89568-714-6.)

4 (Hamac, 2018, 218 p., 22,95 \$, 978-2-89448-919-2.)

5 (Libre expression, 2016, 144 p., 24,95 \$, 978-2-76481-103-0.)

«La nourriture est un objet de mémoire.»

Kim Thúy

Le rapport à la faim est donc présent dans les œuvres de Kim Thúy, pour qui «la nourriture est un objet de mémoire». Justement, les parfums qui ont baigné son enfance traversent son œuvre littéraire. L'écrivaine évoque l'odeur de la citronnelle, celle du gingembre grillé, celle des champignons shiitakes, pour ne nommer que celles-là.

Dans le roman *Vi*, la narratrice, réfugiée vietnamienne comme l'auteure, fait le récit de ses souvenirs, que ce soit ceux entourant l'époque de son déracinement ou ceux de son retour, une fois adulte, au pays natal. Elle présente également les circonstances ayant mené à sa venue au monde. La mère de la narratrice a séduit son époux en préparant chacun de ses repas, avec une infinie précaution, «surveillant chaque détail, des carottes finement

taillées en forme de fleurs, [...] jusqu'aux morceaux de pâtes, dont on retirait une à une les graines.» (Vi, p.19)

Selon les traditions culturelles dont Kim Túy est héritière, la cuisine constitue une déclaration d'amour de la part des femmes envers ceux qu'elles aiment. D'ailleurs, l'écrivaine faisait récemment paraître un livre de recettes, *Le Secret des Vietnamiennes*, dont le titre témoigne du caractère féminin des activités culinaires.

Le personnage central du roman *Vi* est fortement influencé par les usages traditionnels. Dans l'appartement montréalais qu'elle occupe pendant ses études universitaires, elle reçoit son amoureux, qui ne s'émeut pas de la bienveillance de sa partenaire. Il se contente difficilement des plats occidentaux qu'elle met devant lui. De retour au Vietnam pour le travail, la narratrice rencontrera, quelques années plus tard, un homme pour sa part capable de réciprocité et de gratitude. Quand elle croque une cerise en même temps que lui, elle garde la moitié avec le noyau et il remarque son geste. À ce moment précis, elle se rend compte que son partenaire ne



Parce qu'il y a un brin d'identité dans chaque lampée de soupe et dans chaque miette de biscuit qu'on savoure, faites découvrir aux petits les recettes du monde



Maintenant en librairie



« Du moment qu'on est dans un corps, on est confronté à la question de l'image qu'on projette. »

Lynda Dion

correspond pas au modèle masculin qu'elle connaît. « J'ai été étonnée qu'il s'en soit aperçu, dit-elle, car je ne crois pas que mon père ait jamais su que ma mère enlevait les pépins de ses bananes et de ses tranches de concombre. » (Vi, p. 130) Finalement, le personnage ne rejette pas la tradition voulant que la femme exprime ses sentiments par la nourriture. Néanmoins, le lecteur comprend qu'elle s'attend désormais à ce que la personne recevant l'offrande remarque la tendresse derrière le geste.

Le poids de la honte

« Du moment qu'on est dans un corps, on est confronté à la question de l'image qu'on projette », soutient Lynda Dion, lors de sa participation au Café littéraire des Correspondances d'Eastman. Dans une société où l'on se préoccupe énormément de l'image corporelle, un rapport plus trouble à la nourriture s'inscrit nécessairement dans la fiction littéraire. Avec l'écriture du roman *Grosse*, Lynda Dion explore le tabou du surplus de poids. Elle présente une narratrice aux prises avec une haine de son corps. La nourriture sert à combler un vide, toutefois impossible à remplir. Elle mange avec un appétit insatiable, sans éprouver de réelle satisfaction.

Au cours de ce même échange à Eastman, Fanie Demeule parle, elle aussi, de l'humiliation ressentie par son personnage, concernant son physique. « Ma narratrice a besoin d'une prise de possession violente et malsaine de son corps », explique-t-elle, en faisant référence à son roman, *Déterrer les os*. Dans cette œuvre, « les scènes de repas sont un spectacle, une mise en scène, une performance », raconte l'écrivaine. Par exemple, la jeune femme sort dans

un restaurant japonais et feint de goûter aux plats sur la table. Elle glisse les sushis, un par un, à ses pieds. La narratrice ne s'alimente plus, ou presque. Ça lui donne une impression de contrôle sur son corps, un contrôle destructeur, mais un contrôle néanmoins. « Je me suis livrée, confie Fanie Demeule. J'ai écrit ce que j'ai réellement ressenti, pas nécessairement ce que j'ai fait. »

À cet égard, les habitudes alimentaires que nous montre la fiction, bien que diverses, ont ceci en commun qu'ils révèlent une part de l'identité des personnages, mais souvent aussi des écrivains eux-mêmes. Quand ils racontent ce qu'ils aiment manger, quand ils parlent de leurs souvenirs liés à des plats, ils nous disent qui ils sont. L'alimentation caractérise le niveau de vie de l'individu, sa personnalité et son rapport à son corps. Comme le note si bien Geneviève Lefebvre, « la relation qu'on entretient avec la nourriture est toujours intime ». Mais sans doute convient-il de céder le mot de la fin à Chrystine Brouillet. « Tout ça me donne faim. Et ça tombe plutôt bien, je crois que c'est l'heure de l'apéro. »

Pierre-Alexandre **Bonin****JEUNESSE**

Quand l'appétit va, tout va !



De l'introduction des premières purées aux incontournables lunches pour le dîner à l'école, l'alimentation occupe une place centrale dans la vie des enfants. De saveurs en textures, en passant par des aliments considérés comme « exotiques » ou pas, c'est tout un monde de découverte qui s'ouvre à eux. Les repas pris en famille, les collations dévorées entre le cours de natation et celui de karaté, et les festins pour célébrer sont autant d'occasions pour les enfants de définir leur relation avec la nourriture. Il s'agit là d'un véritable terrain de jeu gustatif pour les petits ! ►

Mais est-ce qu'on peut aborder l'alimentation, la nutrition, la gastronomie ou les arts de la table avec la littérature jeunesse ? *Collections* vous confirme que oui, et vous propose des choix qui combleront l'appétit du plus vorace des jeunes lecteurs ! Des origines des aliments aux livres de recettes en passant par les préférences alimentaires, il y en a pour tous les âges, mais surtout tous les goûts ! Les troubles alimentaires ne sont pas non plus oubliés, puisqu'ils font malheureusement partie de la réalité de plusieurs adolescents. Bref, c'est un véritable buffet littéraire pour les enfants auquel vous êtes conviés !

Des albums gourmands

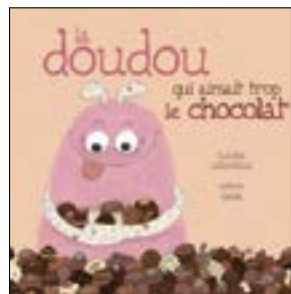
« La soupe est prête, vient manger ! » « Mais elle vient d'où, la soupe ? » Que d'histoires autour d'une simple soupe aux lentilles ! Le petit frère est curieux et a plein de questions.



Heureusement que son aîné a des réponses, et de l'humour ! *La soupe aux lentilles*, de **CAROLE TREMBLAY**, avec des illustrations de Maurèen Poignonec est 1) un album sur la complicité entre deux frères ? 2) une histoire sur l'origine de ce plat si savoureux ? 3) une occasion unique de parler d'alimentation avec les enfants ? 4) un livre parfait pour la classe, la bibliothèque et la maison ?

Sans surprise, toutes ces réponses sont bonnes ! Avec finesse, l'auteure déconstruit la soupe de lentilles pour expliquer d'où viennent tous les ingrédients. De son côté, l'illustratrice donne vie aux personnages expressifs et aux différentes options proposées par le grand frère. Alors, lisez vite, ça va refroidir !

(La courte échelle, 2018, 16,95 \$, 32 p., 978-2-89774-108-2.)



Pauvre Jeanne ! Sa doudou semble bien malade avec son teint verdâtre. Et que se passe-t-il chez Madame Lenoir, la voisine de la fillette, qui tient aussi une chocolaterie ? Il semblerait qu'un voleur ait subtilisé plusieurs animaux et même une fusée en chocolat !

Et si les deux événements étaient reliés ? Heureusement, Jeanne mène l'enquête ! *La doudou qui aimait trop le chocolat* est le troisième album de **CLAUDIA LAROCHELLE**, toujours illustré par **MAIRA CHIODI**. On y retrouve avec plaisir Jeanne et sa doudou qui se montre cette fois un peu gourmande ! On plonge avec délice dans cette aventure pleine de rebondissements et de chocolat. Et on apprend que la

modération a bien meilleur goût, surtout quand il s'agit d'aliments sucrés. L'auteure propose une intrigue rigolote et une petite enquête qui ravira les enfants. L'illustratrice s'amuse avec les expressions de la doudou et ses péri-péties, ce qui donne une allure naïve à l'ensemble. Un livre à dévorer sans attendre !

(Les Éditions de la Bagnole, 2018, 16,95 \$, 32 p., 978-2-89714-302-2.)

Réal, Jean-Jacques et Donald sont trois pois qui vivent ensemble dans une gousse. Le premier est rêveur et écrit de la poésie. Le deuxième est plus aventurier et espère pouvoir voyager. Quant au dernier, c'est le comique du groupe et il adore les blagues de pois chiches. Un jour, leur tranquillité est rompue par une rumeur persistante : c'est le temps de la récolte ! Qu'est-ce que ça signifie pour nos trois comparses ? Vont-ils être séparés ? Et où vont-ils atterrir ? Les réponses à ces questions et plus encore se trouvent dans *La saga des trois petits pois*, de **PIERRETTE DUBÉ**, avec des illustrations d'**YVES DUMONT**. À la frontière entre l'album et le documentaire, ce livre permet de découvrir le chemin des pois verts, du champ jusqu'à l'épicerie. Les étapes sont présentées clairement avec un texte simple et les illustrations viennent appuyer les informations présentées. À découvrir au rayon des surgelés ou chez votre libraire préféré.



(La courte échelle, 2018, 16,95 \$, 32 p., 978-2-89774-091-7.)





Oh là, là ! Miss Coco, la célèbre actrice parisienne, vient rendre visite à Biscuit et Cassonade ! Les deux frères décident de préparer une collation à la hauteur de leur invitée. Mais ils vont avoir du pain sur la planche pour tout terminer à temps !

Surtout si un petit coquin décide de goûter au gâteau au chocolat avant tout le monde... **CAROLINE MUNGER** revient avec ses deux adorables peluches dans *Biscuit et Cassonade aiment la cuisine*. L'auteure et photographe invite les enfants à suivre les frères dans leurs préparatifs culinaires. Du marché à la cuisine, on découvre un univers de couleurs, d'odeurs et de saveurs. Les photographies, à hauteur de peluche, permettent aux enfants d'entrer dans le monde de Biscuit et de Cassonade, tout en leur proposant une réalité qu'ils peuvent reconnaître, avec le marché public et la cuisine. Un album tout simplement délicieux !

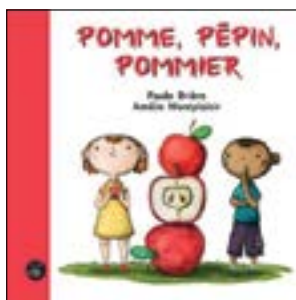
(Les Éditions de la Bagnole, 2018, 16,95 \$, 36 p., 978-2-89714-278-0.)

En plus d'être présente dans nos épiceries à longueur d'année, la pomme marque aussi les saisons. Les pommiers sont en fleur au printemps, les pommes poussent en été, on les récolte à l'automne et elles sont bonnes même en hiver ! Mais qu'est-ce qui vient en

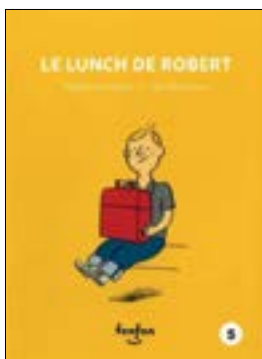
premier : la pomme, le pépin ou le pommier ? **PAULE BRIÈRE** et **AMÉLIE MONTPLAISIR** s'amuse avec cette question dans *Pomme, pépin, pommier*, un album rempli de poésie qui nous fait découvrir l'un des fruits emblématiques du Québec. Le texte en rimes de l'auteure nous permet de suivre le cycle de la pomme alors

que les illustrations colorées donnent vie aux informations qui sont transmises, mine de rien, à l'enfant. Une lecture savoureuse dans laquelle on croque à belles dents !

(Éditions de l'Isatis, coll. « Clin d'œil », 2017, 11,95 \$, 978-2-924769-16-4.)



Robert a faim, vraiment très faim. En fait, il a une faim de loup ! Heureusement que sa mère lui prépare toujours des lunchs nourrissants. Mais Robert trouve que sa boîte à lunch est bien légère aujourd'hui. Qu'est-ce que ça veut dire ? **ROBERT SOULIÈRES** s'associe à **CYRIL DOISNEAU** pour nous proposer *Le lunch de Robert*, dans la série « Robert et moi ». Ce roman pour premiers lecteurs, conçu pour faciliter l'apprentissage de la lecture, mise sur



l'humour et les jeux de mots. Alors que l'auteur énumère, avec des phrases courtes et des mots simples, les différents aliments que sa mère met dans sa boîte à lunch, l'illustrateur joue avec les expressions. Et pour le lecteur attentif, il y a un clin d'œil sympathique à la série « Simon et moi » à la fin du récit ! Une série à faire découvrir pour rendre la lecture amusante.

(Fonfon, coll. « Histoires de lire », 2017, 6,95 \$, 16 p., 978-2-923813-31-8.)

Des romans délicieux



Depuis que sa grande sœur Julia est décédée de la fibrose kystique, Louis doit vivre entre ses deux parents qui s'enferment dans leur chagrin, incapables de voir que leur fils a besoin d'eux. Un après-midi, Louis décide de passer la journée chez sa grand-mère, qu'il adore. Ce qu'il ignore, c'est que ce sera le début d'une aventure rocambolesque... et alimentaire ! *La rébellion des cornichons* traite du deuil et de ses conséquences sur les vivants, mais d'un

point de vue original et humoristique. En effet, Louis sera confronté aux mascottes des différents produits d'épicerie que tout le monde côtoie. Du Géant vert à Aunt Jemima,

en passant par les oursons Kraft et Monsieur Net. En cours de route, il va (re)découvrir son courage, mais surtout, il va s'affirmer et apprendre à faire face aux conflits. **MIKA** parvient à aborder la mort d'une grande sœur sans tomber dans le pathos, mais en insistant sur le début de la reconstruction de Louis. L'ajout des aliments anthropomorphisés confère une ambiance magique au récit et permet de dédramatiser la situation auprès des lecteurs, sans jamais nier la souffrance et la peine. Un roman éclaté et un ovni à découvrir !

(Bayard Canada, coll. « Œil de lynx », 2017, 10,95 \$, 120 p., 978-2-89770-108-6.)

Cela fait maintenant trois semaines qu'Alex vit avec les monstres qui ont été chassés du *Livre des monstres*. Lorsqu'ils découvrent le plan machiavélique de l'infâme Dr Brut, Alex comprend qu'il va devoir agir pour sauver le restaurant Nautilus. Heureusement, il va pouvoir compter sur l'aide de Chef Roll, le monstre de la cuisine. Mais ils vont devoir surmonter de nombreux défis. Si seulement les lectures de M. Flat pouvaient aider Alex... *À la rescousse*

du restaurant de **JAUME COPONS**, avec des illustrations de **LILIANA FORTUNY**, est la deuxième aventure d'Alex et de ses monstres. On aime toujours autant les nombreuses références à des œuvres classiques de la littérature, de *l'Odyssée* à *Charlie et la chocolaterie* en passant par *Alice au pays des merveilles*. Et dans cette aventure où Alex doit faire ses preuves en cuisine, on comprend qu'une défaite peut parfois cacher une victoire. Un roman drôle et coloré pour les amateurs de monstres et de... crème glacée !

(Crackboom!, 2018, 12,95 \$, 136 p., 978-2-924786-12-3.)





Comme le mousse qui lui sert d'assistant aux cuisines est malade, le pirate Tagamel doit aller faire les courses. Heureusement, son amie Isia l'accompagne. Mais pourquoi l'épicier a-t-il si peur des pirates ? Et que vient faire ce sachet de bonbons dans la commande de Tagamel ? Est-ce que tout ça aurait un lien avec la maladie soudaine de l'apprenti de Tagamel ? C'est ce que lui et Isia vont tâcher de découvrir...

JOHANNE GAGNÉ et **RÉMY SIMARD** ont trouvé une manière originale de parler de chantage, dans *Corvée de patates*. Ce petit roman, composé de trois chapitres, s'adresse aux lecteurs débutants. L'auteure y aborde l'une des formes que peut prendre l'intimidation avec humour et sensibilité en se servant de la nourriture. En plus, le tout se termine autour d'une bonne assiette de frites ! Que demander de plus ?

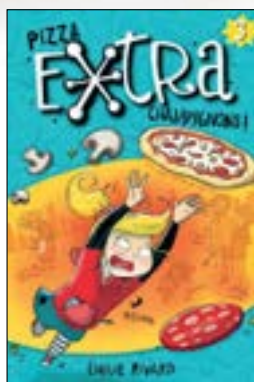
(La courte échelle, coll. « Première Lecture », 2018, 8,95 \$, 56 p., 978-2-89651-203-4.)

Éliane et sa famille se sont intégrées aux humains, et personne ne se doute qu'ils sont des extraterrestres. Sauf que lorsque son père invente une sauce à pizza qui propulse la pizzeria où il travaille sur le devant de la scène, Éliane craint qu'il ait utilisé comme ingrédient secret un champignon en provenance de leur planète natale. Et comme personne ne sait comment les humains pourraient réagir à la nourriture extraterrestre, elle est sur le qui-vive. D'autant plus que d'autres gens semblent s'intéresser à cette sauce pour d'autres raisons. Encore une fois, Éliane et sa famille auront fort à faire pour éviter qu'on découvre leur secret ! *Pizza extra champignons !* est le troisième tome de la série « Extra »,





d'**ÉMILIE RIVARD**, avec des illustrations de **MIKA**. Champignons extraterrestres, gâteaux qui causent des allergies et chroniques culinaires sont au rendez-vous dans cette histoire bourrée de rebondissements. Avec un sens du rythme efficace et un plaisir contagieux, l'auteure nous propose une aventure haute en couleur qui plaira aux jeunes lecteurs !



(Andara, 2017, 14,95 \$, 320 p., 978-2-89746-047-1.)



Mathias Cantin n'est pas gros, il est obèse. Et une blague cruelle faite à son endroit le dernier jour de sa quatrième secondaire va le convaincre qu'il est temps de changer ses habitudes de vie. Il se donne deux mois pour devenir quelqu'un d'autre, un nouveau Mathias. Ce ne sera pas facile, mais il est déterminé à perdre du poids. Heureusement pour lui, il va trouver des alliés inattendus sur sa route.

Dans **Mathias**, **MATHIEU FORTIN** aborde la question de l'obésité à l'adolescence sans filtre et avec un ton juste. On croit à ce jeune de 16 ans qui a perdu une partie de

ses repères en même temps que son père. L'auteur présente le cheminement de Mathias, de sa décision de perdre du poids jusqu'à l'atteinte de son objectif. Un récit poignant et inspirant pour les adolescents, qu'ils vivent ou non la même situation que Mathias.

(Guy Saint-Jean Éditeur, coll. « C ma vie », 2016, 14,95 \$, 216 p., 978-2-89758-194-7.)

Billie a un rapport amour/haine avec la nourriture. Et ça ne va pas en s'améliorant alors qu'elle commence son secondaire 4, puisqu'elle a encore pris du poids pendant l'été. Pourtant, elle a essayé tous les régimes, toutes les diètes et les cures minceur. Mais elle a toujours besoin de manger, et idéalement des aliments gras, salés ou sucrés. Elle va donc plonger dans une spirale infernale qui va



l'amener à manger toujours plus et à se sentir coupable à chaque fois. Va-t-elle trouver de l'aide avant qu'il ne soit trop tard ? Encore faut-il qu'elle veuille qu'on l'aide... **Moi j'mange**, de **JOANIE GRONDIN** fait partie de la collection « Tabou » des Éditions de Mortagne. L'auteure y aborde l'hyperphagie boulimique, un trouble alimentaire méconnu qui touche autant les garçons que les filles. Dans ce récit à la première personne, le lecteur est amené à suivre le parcours de Billie vers la découverte de son trouble, son acceptation et sa voie vers la guérison, avec tous les obstacles et l'incertitude qu'un tel cheminement implique. Un roman percutant qui pose un regard sans complaisance sur les troubles alimentaires, leurs causes et conséquences sur les adolescents.

(Éditions de Mortagne, coll. « Tabou », 2016, 16,95 \$, 286 p., 978-2-89662-499-7.)

Des documentaires à s'en lécher les doigts

Les jeunes enfants adorent aider à préparer le repas, tous les parents peuvent en témoigner. Mais est-on prêt à leur laisser le contrôle de la cuisine quand ils sont plus vieux? C'est le pari que font **MARTINE FORTIER** et **ANIC MORISSETTE**, en proposant six thèmes et une trentaine de recettes différentes. *C'est moi le chef* est inspiré d'un projet d'ateliers culinaires donnés au CHU Sainte-Justine.



Les auteures utilisent un langage simple et des directives claires pour permettre aux jeunes cuistots de 7 à 12 ans de créer des recettes nourrissantes et divertissantes. On trouve également une section de fiches pratiques à la fin du guide. Les illustrations amusantes de **JEAN MORIN** allègent le format et donnent envie d'essayer toutes les recettes. Il n'y a donc pas de raisons pour ne pas céder les fourneaux à vos enfants le

temps d'un repas ou deux. Un documentaire coloré et vitaminé, qui s'adresse directement aux jeunes et qui les invite à faire preuve d'imagination et de persévérance, en plus de les inciter à prendre leur place dans la cuisine. À table!

(Éditions du CHU Sainte-Justine, 2017, 24,95 \$, 100 p., 978-2-89619-836-8.)

Le cliché veut que lorsqu'on trouve un adolescent dans la cuisine, c'est qu'il a la tête dans le réfrigérateur cherchant quelque chose à se mettre sous la dent. Et si c'était plutôt parce qu'il aime cuisiner? C'est le cas d'**INÈS GAUTHIER**, une ado de 13 ans qui a la cuisine dans le sang. C'est pour cette raison qu'elle nous propose *Cuisine avec Inès*, un livre de recettes qui s'adresse directement aux cuistots en pleine poussée de croissance. Avec plus d'une cinquantaine de recettes toutes plus appétissantes les unes que les autres, des instructions faciles à suivre et des photos de plats qui mettent l'eau à la bouche, impossible de ne pas succomber! En plus, on trouve un glossaire des termes utilisés en cuisine, une liste des ustensiles indispensables et même des recettes de chefs comme Hakim Chajar, Chuck Hugues et Laurent Godbout! Ce livre de recettes deviendra rapidement un indispensable des ados gourmands.

(Les Éditions Goélette, 2018, 24,95 \$, 128 p., 978-2-89690-976-6.)





On dit souvent que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Mais comment faire pour sortir de la routine du bol de gruau, de la tartine au beurre d'arachides ou du bol de céréales ? Avec un livre de recettes qui ne propose que des petits déjeuners ! C'est l'idée qu'on retrouve derrière le magnifique *Petits déjeuners autour du*

monde, de la photographe **VANESSA LEWIS**. Avec plus de 60 recettes d'une trentaine de pays, voilà un ouvrage indispensable pour les gourmands. Chaque pays (classé en ordre alphabétique) est associé à deux recettes et celles-ci sont accompagnées d'une première photographie, un enfant, attablé devant l'un des plats mis à l'honneur, et d'une seconde, le plat présenté nature morte. La photographe parvient à capter l'essence de ses jeunes modèles, qui sont tour à tour sérieux, souriants et parfois gênés. Tout dans la composition a été étudié, des vêtements portés au décor, jusqu'aux jouets posés sur la table. C'est un bijou visuel doublé d'un livre de recettes qui invite à découvrir de nouvelles cultures. Un incontournable pour toutes les tables !

(Les 400 coups, 2018, 27,95\$, 160 p., 978-2-89540-727-0.)

Quel est l'aliment qui est cultivé depuis 600 ans avant Jésus-Christ ? Eh oui, c'est le chocolat ! Mais connaissez-vous tout de ce délice sucré ? Probablement pas autant que **JESSICA LUPIEN** ! Dans *Le chocolat*, l'auteure nous entraîne sur la route du cacao, de la récolte des cabosses à la confection du chocolat lui-même. Plusieurs sujets sont abordés : l'introduction du cacao en Europe au XVII^e siècle, l'imposition du chocolat blanc (ce n'est PAS du chocolat !) ou encore le chocolat équitable. Avec ses anecdotes fascinantes et des jeux amusants, les jeunes lecteurs risquent de dévorer ce documentaire ! Et pourquoi ne pas l'accompagner d'un bon chocolat chaud ? Miam !



(Les Éditions Malins, coll. « Je sais tout », 2017, 9,95\$, 31 p., 978-2-89657-475-9.)

Des livres à découvrir

« Je suis sortie du bureau de mon spécialiste en restant de glace. Une poignée de main, un au revoir, et c'était tout. C'était confirmé. BAM! Vingt-sept ans et j'ai le cancer du sein. **LE CANCER DU SEIN!** »

Dans **Stade 4**, un premier livre tout simple, teinté d'humour et d'émotion, qu'elle a elle-même illustré, **ALYSON BEAUCHESNE-LÉVESQUE**

raconte en mots et en images la tournure que prend sa vie à partir de la découverte du diagnostic jusqu'à aujourd'hui, où elle tente de savourer chaque seconde qui passe. Une lecture qui donne espoir et qui fait découvrir le beau et le bon dissimulés même derrière les plus grandes épreuves.

(Les Éditions de l'Homme, 176 p., sept. 2018, 27,95 \$,

978-2-76195-037-4) 



Dans **Cher Donald Trump** de **SOPHIE SIERS** et **ANNE VILLENEUVE**, Sam ne supporte plus de partager sa chambre avec son frère : il l'empêche de dormir et lui prend ses choses sans même lui demander son accord. Après avoir vu Donald Trump parler de son projet de mur aux frontières des États-Unis et du Mexique, au téléjournal, Sam réalise que le meilleur moyen de résoudre son problème est de s'inspirer du président américain et de construire un mur en plein milieu de sa chambre pour éloigner son frère. Mais alors que ça lui paraît être la solution idéale, son entourage ne semble pas tout à fait du même avis... Sam se lance alors dans l'écriture d'une série de lettres adressées à Donald Trump dans lesquelles il lui fait part de ses plans, de ses réflexions et lui demande quelques conseils.

(Les 400 coups, coll. « Grimace », sept. 2018, 32 p., 18,95 \$, 978-2-89540-822-2.)



Le jour où la baleine grise à la nageoire dorsale cicatrisée s'empare de son fils, Jack s'embarque dans une folle aventure pour le retrouver. Le pêcheur sera prêt à tout pour y parvenir, quitte à y perdre... son âme. **STÉPHANIE LAPOINTE** et **DELPHIE CÔTÉ-LACROIX** unissent leurs talents et nous offrent la tendre et touchante histoire de **Jack et le temps perdu**.

(XYZ éditeur, coll. « Quai no5 », 112 p., nov. 2018, 24,95 \$,

978-2-89772-134-3) 



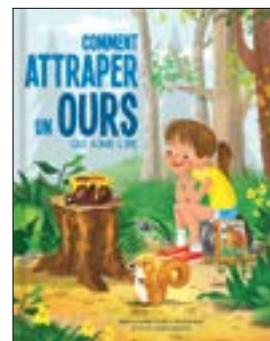


Grand-père du théâtre québécois, **GRATIEN GÉLINAS** est la source d'une dramaturgie dont il a littéralement défini la nature, ainsi que l'écrit Paul Lefebvre en présentation de *Pièces de théâtre. L'intégrale illustrée*, en prenant à bras le corps l'ensemble des codes qui permettent à une communauté artistique de communiquer avec la collectivité dont elle est issue.

Gélinas a établi les bases du théâtre québécois : le français parlé, les personnages aux émotions complexes et les constructions dramatiques doublées d'enjeux symboliques. Ses œuvres reflètent non seulement l'expérience intime d'un être humain devenu dramaturge, mais l'époque dans laquelle elles ont été écrites, l'aventure d'une nation. Pour la première fois, ses quatre pièces de théâtre, *Tit-Coq* (1948), *Bousille et les Justes* (1959), *Hier, les enfants dansaient* (1966), *La passion de Narcisse Mondoux* (1986), sont éditées en un seul volume. L'ouvrage, enrichi d'une chronologie, d'une bibliographie et d'une iconographie généreuse, est placé sous la direction d'**ANNE-MARIE SICOTTE**, petite-fille et biographe de Gélinas.

(Fides, nov. 2018, 440 p., 39,95 \$, 978-2-76214-287-7.)

Julia a beaucoup d'amis dans la forêt près de chez elle. Elle grimpe aux arbres avec Léon l'écureuil, joue à la cachette avec Charlotte la marmotte et fait des concours de pet avec Georgette la mouffette. Julia rêve de rencontrer un ours. Mais aucun ours ne montre le bout de son museau. Un jour, le livre de Julia disparaît mystérieusement. Elle remarque de grosses empreintes là où elle l'avait laissé et se lance sur



les traces du voleur. Ainsi commence une recherche trépidante qui permettra à Julia d'explorer de nouveaux coins de la forêt et de son cœur. Mettant en scène une jeune héroïne audacieuse qui aime passionnément les livres, *Comment attraper un ours qui aime lire* invite les enfants à partager cet amour de la lecture avec Julia. Écrit par **JULIANA-LÉVEILLÉ-TRUDEL** et **ANDREW KATZ**, ce livre célèbre également l'amitié et encourage la détermination et l'entraide.

CrackBoom!, oct. 2018, 32 p., 16,95 \$, 978-2-92478-646-8.)

Animons le livre québécois et franco-canadien !

Partagez votre
expérience en écrivant
à Audrey Perreault :
aperreault@anel.qc.ca

Lire s'amuser et grandir

Le Réseau BIBLIO CQLM est extrêmement fier de partager avec vous son nouveau programme *Lire, s'amuser et grandir*. Constatant le faible niveau de littératie de la population québécoise et le nombre d'enfants aux prises avec des difficultés d'apprentissage de la lecture, nous souhaitons éliminer tous les obstacles qui empêchent l'accès à la lecture, et ce, à tout âge. Ultimement, nous souhaitons une meilleure qualité de vie pour tous, par l'amour de la lecture.

Nous avons donc constitué des trousse, comprenant de 30 à 35 éléments chacune : livres adaptés, jeux et matériel facilitant la lecture. Nous avons monté cinq trousse sur des thèmes différents, pour chaque niveau de lecteurs, soit :

- Lecteur émergent (environ 3-5 ans)
- Apprenti lecteur (environ 6-8 ans)
- Lecteur intermédiaire (environ 9-11 ans)
- Lecteur autonome (environ 12-13 ans)
- Lecteur avancé (14 ans et plus)

Chaque trousse est complétée par un guide d'utilisation et chaque jeu est assorti d'une fiche d'utilisation à l'intention du parent, afin d'améliorer une compétence particulière chez son enfant. Les jeux destinés aux lecteurs autonomes et avancés sont quant à eux accompagnés d'un règlement simplifié dont la typographie en facilite la lecture. Des formations ont été offertes au personnel de nos bibliothèques membres, qui pourront réserver les trousse, dès novembre 2018, pour une durée de six mois. Les éléments pourront ensuite être prêtés individuellement à leurs usagers. Notre programme a suscité un grand enthousiasme auprès de nos bibliothèques membres.



Quand le Québec donne l'eau à la bouche aux Genevois!

En avril 2017, le Québec a été l'hôte d'honneur du Salon du livre de Genève, en Suisse. L'immense pavillon, géré par Québec Édition, a accueilli près de 70 auteurs d'ici pour célébrer la littérature et le livre québécois. Au grand plaisir des visiteurs, les écrivains ont pris part à des animations sur plusieurs scènes du Salon, dont l'espace culinaire!

Sept Québécois ont cuisiné des mets que le public a pu déguster pendant qu'ils lisaient un extrait de leur œuvre et qu'ils étaient ensuite interviewés sur leurs romans, essais ou livres de poésie. Coup d'œil sur ces moments marquants qui ont donné l'eau à la bouche aux Genevois.

La romancière **MÉLISSA VERREAULT** a cuisiné une pizza prosciutto, champignons, roquette et zeste de citron, un des mets évoqués dans *Les voies de la disparition* (La Peuplade). Elle a lu cette scène où les personnages préparent des pizzas qu'ils apportent sur les lieux de l'attentat de la gare de Bologne.

JULIANA LÉVEILLÉ-TRUDEL a parlé des mythes et réalités de la cuisine inuit et a confectionné des pains baniques. Les visiteurs ont pu les goûter avec du thé du Nunavik, alors qu'elle lisait des extraits de son roman *Nirliit* (La Peuplade).



Photo: Pierre Albouy

Les très reconnues **CHRYSTINE BROUILLET** et **MARIE LABERGE** ont été réunies sur scène pour partager leur amour du sirop d'érable, cet ingrédient typique de la cuisine québécoise, et pour cuisiner un saumon laqué à l'érable.

Le poète **CHARLES SAGALANE** a pour sa part rencontré le poète suisse **STÉPHANE BLOCK** pour une discussion sur le thème « Saveurs, voyages et écriture ». Ces passionnés de gastronomie ont tous deux concocté un plat; le Québécois a fait un caramel à la bière Gros Mollet, un goûter qui permettait de mettre la table pour quelques poèmes de son livre ⁴⁷ *atelier des saveurs* (La Peuplade).



FRÉDÉRICK LAVOIE a raconté son expérience à l'animation de l'émission *À table avec l'ennemi* (TV5). Ses propos ont fait écho à ceux d'un jeune cuisinier syrien, réfugié en Suisse, qui a parlé de la cuisine de son pays, tout en préparant des mezzés. Frédérick Lavoie participait au Salon du livre de Genève pour faire connaître son essai *Ukraine à fragmentation* (La Peuplade).

MICHEL VÉZINA (*Pépins de réalité*, Tête première) a rencontré **LUCIEN WILLEMEN**, auteur de *Tu parles Charles! Manger local, c'est loin d'être l'idéal* (Les Éditions G d'encre), pour une discussion à bâtons rompus autour du bio et des produits locaux. L'entretien s'est terminé par la dégustation d'une soupe, une recette québécoise réalisée avec des produits bio et locaux choisis par les deux auteurs.



Guide de boulangerie et pâtisserie **sans gluten**



Christiane Haché

Expert-conseil en farines et boulangerie sans gluten

Recettes gourmandes, créatives et nutritives



Ce guide est le rassemblement de connaissances, de recherches et de découvertes dédié à tous ceux qui veulent comprendre le fonctionnement de cette nouvelle boulangerie et pâtisserie qu'est le « sans gluten ». Ce guide s'adresse également à ceux qui désirent découvrir des farines différentes et des recettes gourmandes, nutritives et soutenantes.

- Connaissance des farines
- Recettes riches en protéines et fibres
- Techniques de base

**À PARAÎTRE EN
DÉCEMBRE 2018**



Guérin

www.guerin-editeur.qc.ca • 514 842-3481

Cuisinez AUTREMENT



ÉDITIONS
MULTIMONDES
TRENTÉ ANS
www.multim.com



Également disponible
en version numérique