

Coup de coeur pour

*Natasha  
Kanapé  
Fontaine*

Produits gourmands  
et de luxe:  
**la pomme à la cote!**

**L'AUTONOMIE  
ALIMENTAIRE  
AU QUÉBEC,  
est-ce possible?**

À la découverte  
**des spiritueux québécois!**

**Coup de coeur pour la Côte-Nord!**



PRODUIT PAR

**OT**  
OCÉAN  
TÉLÉVISION

POUR LES PASSIONNÉS DE  
**VÉHICULES**  
*De* **LOISIRS**



**CYNTHIA  
GAUTHIER**

ANIMATRICE & PILOTE  
DE MONSTER TRUCK

Suivez-la dans ses aventures et dans sa zone garage, en compagnie d'amis et de chroniqueurs de VL.

À la télé et sur le web, c'est un rendez-vous à ne pas manquer pour les amoureux de sensations fortes !



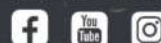
**CET AUTOMNE**

**DISPONIBLE SUR**

**7<sup>E</sup> ET 8<sup>E</sup> SAISON**

sur Noovo - En diffusion originale les  
**DIMANCHES A MIDI**

**ZONETOUTTERRAIN.COM**  
& MÉDIAS ASSOCIÉS



Québec  
**YACHTING**  
&  
**MOTOM**  
JOURNAL

PARTENAIRE PRINCIPAL

**La Capitale**  
Assurance et services financiers

PARTENAIRES

**CONSTANTINEAU**

**CORPORATION**  
des concessionnaires  
d'automobiles de Montréal

**THIBAUT**

## Entre mesure et démesure, embrasser la Vie

La démesure. Nous voilà bien servis avec la COVID-19!!!

J'en ai marre de ce virus, de cet intrus qui sournoisement envahit notre territoire, au sens propre comme au sens figuré, et transforme le paysage de notre quotidien. Et vous?

Ce conquérant des temps modernes est redoutable car invisible. Il engendre la peur ainsi que la déclinaison des émotions et comportements qui l'accompagnent. Il divise pour mieux régner, *contaminant* sur son passage tous les grands enjeux de l'être humain : la santé, la société, l'économie, la politique, l'environnement, etc.

Les temps sont difficiles pour nous tous, pour certains plus que pour d'autres, je ne vous dirai pas le contraire! Plus que jamais nous sommes appelés à nous serrer les coudes pour survivre, à nous unir, à mettre nos forces et notre créativité au service du bien commun... Avec la distance et les mesures imposées, le défi est grand et exigeant, je vous le concède!

À l'évidence, la nature nous somme de vivre autrement. L'urgence d'embrasser la Vie, de la respecter sous toutes ses formes, de prendre conscience de nos vulnérabilités et d'y remédier est inéluctable. La démesure de la situation actuelle bouleverse toutes nos certitudes, mais appelle aussi à une réflexion profonde sur nos valeurs et notre mode de vie. Il en va de notre avenir, de celui de nos enfants et de celui de la Terre!

C'est dans cet esprit que l'équipe de *Vivre à la campagne* vous présente un numéro presque entièrement consacré à la créativité et aux potentiels québécois et qu'il vous propose des projets pour meubler votre hiver... pour vous préparer un printemps prospère et plus joyeux. Une sorte d'ode à l'autosuffisance et à la prise en charge de sa vie. Petit pas par petit pas, nous pouvons arriver à avoir un réel impact sur notre communauté familiale, locale, régionale et terrestre.

Et tant qu'à parler de démesure, nous vous proposons de partir à la découverte de la Côte-Nord. Une des plus belles régions du Québec aux paysages époustouflants, plus grands que nature.

De tout pour garder nos rêves et nos espoirs allumés. Il le faut bien!

Renée Langlois





© Annie Martel

# Sommaire

VOL. 10 NO. 1

## **Mot de la rédactrice**

- 3 Entre mesure et démesure,  
embrasser la Vie

## **Suggestions de lecture**

- 7 Livres à consulter sans modération

## **La vie à la campagne vue par...**

- 12 Coup de coeur pour  
Natasha Kanapé Fontaine

- 23 **Retour à la terre**

## **Informer**

- 26 L'autonomie alimentaire  
au Québec, est-ce possible?



© Marie-Claude Dubé



60

© Duvernois

### Produire

- 40 Produits gourmands et de luxe : la pomme à la cote!

### Élever

- 49 Des poules en ville!

### Découvrir

- 60 Les spiritueux québécois
- 82 La route des baleines  
Tomber en amour avec la Côte-Nord

### Cultiver

- 76 Délicieuses et magnifiques : les fines herbes
- 95 Le raisin de table au Québec



95

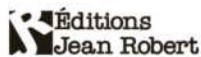
© Ferme 45° Parallèle

Service à la clientèle : Pour toutes questions concernant votre abonnement, veuillez contacter notre service aux abonnés : [info@editionsjeanrobert.com](mailto:info@editionsjeanrobert.com)

Président et éditeur	Jean Paré <a href="mailto:jpare@editionsjeanrobert.com">jpare@editionsjeanrobert.com</a>
Directrice de publication	Renée Langlois <a href="mailto:rlanglois@editionsjeanrobert.com">rlanglois@editionsjeanrobert.com</a>
Rédactrice en chef	Renée Langlois <a href="mailto:rlanglois@editionsjeanrobert.com">rlanglois@editionsjeanrobert.com</a>
Collaborateurs	Joani Hotte-Jean Marie-Claude Dubé Hugo Bourdelais Annie Martel Zabel Bourbeau Annie Morissette, CRAAQ
Conception artistique	Marie-Claude Dubé
Infographie	Sandra Davidson
Coordonnatrice de production	Alexandra Bourgault <a href="mailto:abourgault@editionsjeanrobert.com">abourgault@editionsjeanrobert.com</a>
Correction-révision	Denis Dionne
Représentants des ventes	Jean Paré <a href="mailto:jpare@editionsjeanrobert.com">jpare@editionsjeanrobert.com</a>

**Exclusivité :** Toute reproduction intégrale ou partielle du contenu éditorial de *Vivre à la campagne* est formellement interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Le magazine numérique *Vivre à la campagne* est publié quatre fois par année par Les Éditions Jean Robert Inc.  
300, rue George-VI, Terrebonne (Québec) J6Y 1N9  
[www.editionsjeanrobert.com](http://www.editionsjeanrobert.com)



Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales  
du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada  
ISSN 1923-1539  
Photo en couverture : © Annie Martel



Vous souhaitez  
annoncer dans  
le magazine  
Vivre à la  
campagne ?

Contactez :

Jean Paré

[jpare@editionsjeanrobert.com](mailto:jpare@editionsjeanrobert.com)

## Livres à consulter sans modération

L'automne est arrivé et c'est plus frisquet dehors. Il est maintenant temps de vous installer confortablement avec une couverture pour lire et apprendre! Découvrez comment créer votre kombucha et démystifiez le cidre au Québec, sachez comment utiliser 72 espèces de plantes indigènes, réussissez vos semis avec Larry Hodgson alias le *Jardinier paresseux*, réalisez 23 projets au jardin pour obtenir des récoltes plus abondantes et obtenez des trucs pour vous tourner vers l'autosuffisance alimentaire.

### Révolution Kombucha

#### Tout ce qu'il faut savoir pour le brasser vous-même

Dans ce livre, véritable bible du kombucha, vous apprendrez à démarrer votre propre culture en sachant quel équipement vous procurer, à prendre soin de votre mère (ou *scoby*) et à utiliser le nectar qu'elle produit dans plus d'une trentaine de recettes.

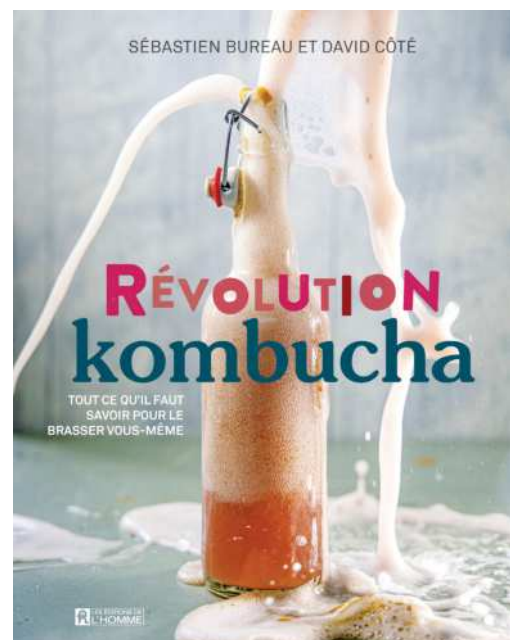
Vous découvrirez des techniques de brassage et d'aromatisation créative, 11 recettes de base (incluant vinaigre, teinture et version sans sucre) ainsi que 20 recettes de cocktails concoctés à partir de kombucha et valorisant des produits locaux.

**Auteurs :** Sébastien Bureau et David Côté

**Prix :** 29,95 \$ en papier et 22,99 \$ en numérique

**Parution :** 30 septembre 2020

**Édition :** Les Éditions de l'Homme



## Le cidre au Québec

Les cidres québécois n'auront plus de secrets pour vous! Ils sont de plus en plus populaires et il en existe plusieurs variétés pour satisfaire tous les goûts. Il est révolu le temps où seul le cidre de glace à prendre lors du dessert avait sa place sur votre table.

Vous survolerez l'histoire du cidre à travers les siècles au Québec, les techniques de culture au verger et de transformation en cuverie pour bien comprendre ce que vous dégustez et le profil des différents types de cidres. Le livre comprend aussi un répertoire de plus de 40 producteurs classés par régions et une sélection de 200 cidres : plats, mousseux, prêts à boire, de glace et de feu, de moûts et même de poirés.

**Auteur :** Stéphane Morin

**Prix :** 29,95 \$ en papier

**Parution :** 12 août 2020

**Édition :** Les Éditions de l'Homme



## Nouvelles techniques au jardin potager

23 projets pour des récoltes plus saines et abondantes

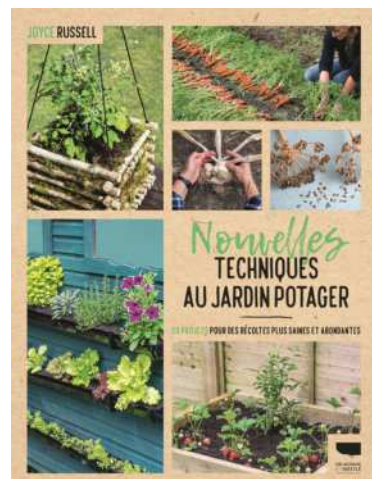
Produisez plus de légumes et de fruits savoureux, peu importe la grandeur de votre terrain. Découvrez des techniques innovantes pour semer, récolter et conserver votre production potagère. Améliorez la rotation, la pollinisation et la productivité de vos cultures ainsi que la qualité du sol et le contrôle des maladies. Les projets proposés sont variés : créer une plate-bande de paresseux, fabriquer votre compost, épandre du paillis, faire pousser des pommes de terre en sac et conserver vos graines de tomates pour l'année suivante.

**Auteure:** Joyce Russel

**Prix :** 50,95 \$ en papier

**Parution :** 11 juin 2020

**Édition :** Delachaux et Niestlé



## Plantes médicinales indigènes

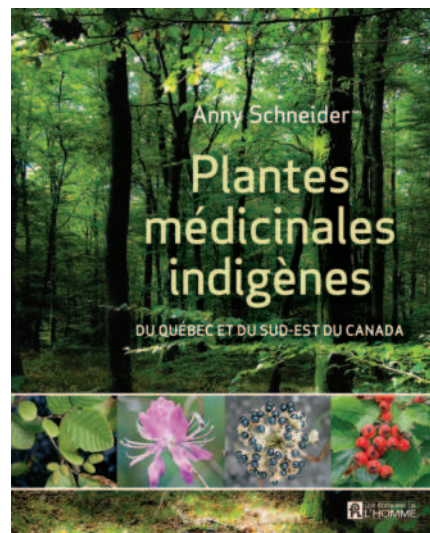
Vous cherchez un livre de référence pour connaître, identifier, cueillir et utiliser en sécurité les plantes indigènes québécoises? Vous avez trouvé! Ginseng, sureau, pruche, gaulthérie, ail des bois, peuplier, asclépiade, vinaigrier, vous en apprendrez sur 72 espèces choisies pour l'importance de leur apport à la pharmacopée locale ou de leur distribution sur le territoire. Vous obtiendrez des informations sur l'origine et l'évolution de l'herboristerie ainsi que sur les espèces menacées ou vulnérables. Vous obtiendrez des règles de base sur leur utilisation, saurez tout sur leurs vertus et vous pourrez créer vos propres macérations-décoctions, teintures-mères, tisanes, onguents et cataplasmes.

**Auteur :** Anny Schneider

**Prix :** 29,95 \$ en papier

**Parution :** 5 août 2020

**Édition :** Les Éditions de l'Homme



## Les semis du jardinier paresseux

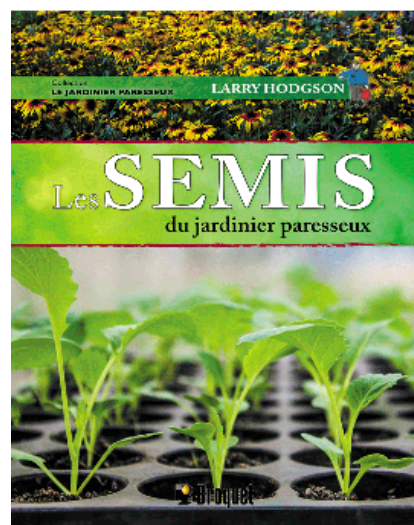
Apprenez comment réussir vos semis intérieurs et extérieurs. Quels sont les avantages et les désavantages des semis? Comment stimuler la germination? Éclaircir ou repiquer? De quels soins auront-ils besoin? Quels matériaux dois-je utiliser? Vous obtiendrez des informations sur la récolte et la conservation des semences jusqu'à l'ensemencement ainsi que sur quelques problèmes courants et leurs solutions. Dans la deuxième partie, vous trouverez des fiches de renseignement sur 350 plantes, dont les annuelles, vivaces, bi-annuelles, des légumes et des fines herbes.

**Auteur :** Larry Hodgson

**Prix :** 24,95 \$ en papier et 19,95 \$ en numérique

**Parution :** Janvier 2020

**Édition :** Broquet



# Vers l'autosuffisance alimentaire

La pandémie de COVID-19 a poussé les gens à s'intéresser au jardinage et à l'autonomie alimentaire. Que vous souhaitiez produire une petite partie de la nourriture que vous consommez ou éliminer à plus long terme vos visites à l'épicerie, ce guide pratique pourra vous aider. Profitez du potager à l'année, découvrez les bases de l'élevage à la maison, effectuez quelques transformations alimentaires facilement, obtenez des astuces pour conserver vos plants et vos légumes, et enfin, apprenez-en sur les meilleures façons de miser sur la communauté pour atteindre vos objectifs.

**Auteur :** Collectif

**Prix :** 29,95 \$ en papier

**Parution :** Septembre 2020

**Édition :** Je Jardine, Pratico-Pratiques



## Vers l'autosuffisance ALIMENTAIRE



Guide pratique pour petits et grands changements



# Suivez-nous sur facebook!

The screenshot shows the Facebook profile for 'vivre à la campagne' (@vivrealacampagneca). The page features a cover image of a rural landscape with a wooden fence and a gazebo. The profile picture is the 'vivre à la campagne' logo. The page includes a navigation menu on the left with options like 'Accueil', 'À propos', 'Boutique', 'Publications', 'Photos', 'YouTube', 'Netiquette', 'Commentaires', 'Pinterest', and 'Communauté'. The main content area displays a post about a gazebo and a product listing for 'vivre à la campagne' magazines. The right sidebar shows search filters and community statistics, including 3,468 likes and 3,372 followers.

facebook.com/vivrealacampagneca

@vivrealacampagne

Vous avez quitté  
la ville pour  
déménager en campagne?

Vous avez  
réalisé un projet d'agriculture?

Faites-nous  
parvenir votre histoire et peut-être serez-vous publié.



Envoyez-nous votre texte accompagné de photos à:  
[vivrealacampagne@editionsjeanrobert.com](mailto:vivrealacampagne@editionsjeanrobert.com)



---

# COUP DE COEUR POUR **NATASHA KANAPÉ FONTAINE**

---

Je dois avouer que lorsqu'on m'a proposé de faire une entrevue avec Natasha Kanapé Fontaine, j'étais fébrile à l'idée de lui jaser. Sa poésie m'impressionne et m'intimide à la fois. Auteure, poétesse, traductrice et actrice, cette jeune femme de 29 ans, originaire de Baie-Comeau et issue de la communauté innue de Pessamit, a une prestance déstabilisante sur scène. Ses mots et ses vers ont un impact sur bien des gens, dont moi. Son objectif : rapprocher les peuples et les cultures par le biais des livres, des arts, de la culture et de la pensée. C'est donc au téléphone que j'ai eu la chance de poser mes questions et d'apprendre à mieux connaître cette femme si inspirante.

PAR ANNIE MARTEL

**Annie :** Quel est ton lien avec la Côte-Nord?

**Natasha :** La Côte-Nord c'est ma terre d'accueil. C'est l'endroit où je me vois à long terme. C'est la communauté que je veux aider. Je n'y retourne pas assez depuis que je demeure à Montréal. Mais je voudrais davantage m'y investir, retravailler ma relation avec les gens de l'endroit. De plus, Pessamit a un nouveau chef qui est plus ouvert sur la culture. J'aimerais assouvir mon besoin de me

*regrounder* avec ma communauté et y contribuer positivement. Refaire mes valeurs tout comme mon village natal.

**Annie :** À quoi ressemble l'enfance d'une jeune innu sur la Côte-Nord, plus précisément à Pessamit?

**Natasha :** Les premières années dans ma communauté furent assurément les plus belles. Mais déjà à cette époque, la misère s'y faisait sentir ainsi que la surpopulation. J'ai eu la chance d'avoir une belle enfance en compagnie de mes grands-parents et de mes parents. C'est lorsque j'ai déménagé à Baie-Comeau avec mes parents vers l'âge de 4-5 ans que les choses ont été plus difficiles pour moi. J'ai vécu de l'intimidation à la petite école. Mais j'ai fait la paix avec mon passé. Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort!

**Annie :** Pourquoi le nom de ta communauté a changé dans les dernières années? (Bersimis, ensuite Betsiamites, puis en mai 2008 Pessamit)

**Natasha :** Parce qu'avant tout, Pessamit signifie : le lieu où il y a des sangsues, des lamproies ou des anguilles de mer. Avec ce changement de nom, le but était de revenir à nos origines.

**Annie :** Le 15 août dernier avait lieu la fête des Innus de Pessamit, est-ce que tu as pris part aux célébrations et en quoi consiste cette journée?





Archipel de Mingan  
© Marie-Claude Dubé

**Natasha** : Malheureusement je n'ai pas pu y aller. Pour les Innus, le pow-wow est l'occasion de se rassembler, mais aussi de faire découvrir notre communauté à ceux qui n'habitent pas Pessamit. Plusieurs activités sont au menu : courses de portage de canots, défilé, de la danse, et beaucoup de plaisir. La communauté de Pessamit est de plus en plus ouverte. Les autres communautés le sont aussi. Le tourisme se développe beaucoup dans diverses réserves. À Pessamit, depuis quelques années, en avril, ils organisent la semaine culturelle. Avant, la fête n'était que pour les jeunes des écoles, maintenant, les activités sont ouvertes à toute la communauté pour créer des liens entre les générations. Si vous passez par la Côte-Nord, visitez la maison de la culture Innue située à Ekuanitshit, proche de Mingan, vous en apprendrez davantage sur les Innus.

**Annie** : Si les gens n'avaient qu'une seule place à visiter sur la Côte-Nord, tu leur conseillerais quel endroit?

**Natasha** : Ça va vous sembler un peu bizarre, mais l'archipel de Mingan; je n'y suis jamais allée, mais c'est un rêve pour moi. Je dirais aussi le Jardin des Glaciers, à Baie-Comeau, ainsi que le Quai de Raguenaud, où il y a des dinosaures en pierres grandeur nature conçus en 1994 par monsieur Rénald Girard. C'est impressionnant à voir et cet endroit évoque plusieurs souvenirs pour moi.



© Annie Martel

**Annie :** Dans la dernière année, on a fait encore plus de place aux autochtones au petit écran, par contre les personnages autochtones sont souvent des gens tourmentés, est-ce que cela t'agace?

**Natasha :** Quand j'ai accepté de jouer dans *Unité 9*, j'espérais que mon rôle allait faire changer les choses, et ce fut le cas. Depuis, je reçois plusieurs propositions de rôles, mais souvent pour le même type de rôle que celui dans *Unité 9*. Nous sommes plusieurs acteurs autochtones à être agacé par ce type de rôle. Je veux un rôle positif, qui mettra en avant-plan des femmes autochtones qui réussissent. Les gens veulent en apprendre plus sur nous, mais aussi, ils veulent voir des réussites. Ça serait bien que les personnages de la télé joués par des autochtones donnent également une représentativité palpable de la réalité.

**Annie :** En janvier 2013, tu as officiellement déménagé à Montréal. Pour toi, Montréal signifiait la rencontre du monde, alors est-ce pour conquérir le monde que tu as quitté la Côte-Nord?

**Natasha :** Ma communauté m'a montré à être ouverte aux autres cultures. Donc pour moi, aller à Montréal, c'était gage de réussite, mais aussi ma façon de partir à la conquête du monde. Les Innus sont un peuple nomade, même si nous avons été sédentarisés. Comme je voyage beaucoup, je visite plusieurs communautés dans le monde et j'essaie d'en retirer le positif pour l'intégrer dans ma communauté. D'ailleurs, je veux écrire

là-dessus. Malheureusement, avec la pandémie, j'ai dû mettre en veille plusieurs beaux projets de voyages.

**Annie :** À quel moment dans ta vie as-tu pris la décision de vouloir mettre tes origines en valeur?

**Natasha :** À l'adolescence, vers l'âge de 16 ans. Avant ça, je n'étais pas fière de dire d'où je venais. L'élément déclencheur a été pour moi le visionnement du documentaire *Le Peuple invisible* de Richard Desjardins. Dans ce documentaire, il raconte l'histoire de la nation algonquine du Québec et dénonce ses conditions de vie actuelles. Après tout ce que les autochtones ont vécu, ils doivent être fiers d'avoir survécu et d'exister encore et de réussir. Chaque année, ma fierté augmente.

**Annie :** Est-ce qu'il y a des gens dans ta communauté qui t'ont inspirée?

**Natasha :** Certainement, Joséphine Bacon, une grande poétesse, parolière et réalisatrice innue. Il y a aussi Ghyslain Picard, un militant autochtone qui est également le chef de l'Assemblée des Premières Nations du Québec et du Labrador depuis plusieurs années.





**Annie :** Toi, quel impact tu penses avoir sur ta communauté, sur les innus?

**Natasha :** Je veux que les gens soient fiers de moi. On m'a déjà dit que je faisais de Pessamit un lieu plus grand. C'est flatteur!

**Annie :** On te décrit comme étant une femme lumineuse et un peu rebelle, tu es rebelle en quoi?

**Natasha :** Peut-être parce que je n'ai pas peur de défoncer des portes au sens littéraire. Je suis une militante, j'aime défendre des causes justes.

**Annie :** Si Natasha Kanapé-Fontaine n'était pas née de parents innus, est-ce qu'elle aurait été autant engagée? Que ferait-elle?

**Natasha :** J'ai un profond sens pour la justice. Je veux que tout le monde se sente bien. Donc je serais certainement aussi engagée pour d'autres causes. Sinon, je serais peut-être mairesse (rires), ou politicienne. J'aurais certainement une famille que j'élèverais sur la Côte-Nord.

**Annie :** Ton livre *Bleuets et Abricots* est un tournant dans ta carrière, penses-tu pouvoir écrire un autre livre qui aura autant d'impact?

**Natasha :** Je travaille sur un projet dont je ne veux pas encore parler publiquement, il n'aura peut-être pas un aussi grand impact aux yeux du public, mais sur moi, il en aura un grand. Par contre, je peux dire que je travaille sur un projet d'album avec des semi-narrations. Ça sera un premier album à mon image, ça sera mon cadeau aux gens qui aiment ce que je fais. Dans ce projet, je vais mettre la mythologie en avant-plan. C'est à suivre...

**Annie :** Dans 10 ans, est-ce que tu penses que la vision des gens sur ta communauté aura évolué pour le mieux? Que pourrait-on vous souhaiter de mieux?

**Natasha :** Je suis très optimiste pour l'avenir. Déjà, en cinq ans, la situation a beaucoup évolué pour les Innus. Plusieurs jeunes prennent la parole et les choses en main pour les faire évoluer. On a encore de la place à prendre. Nous aurons assurément plus de services adaptés pour les autochtones, j'ose croire que nous atteindrons un niveau exceptionnel.

**Annie :** En terminant, qu'est-ce qui s'en vient pour toi professionnellement ou personnellement?



Archipel de Mingan  
© Marie-Claude Dubé



Kegaska  
© Marie-Claude Dubé

**Natasha** : La pandémie a bousculé plusieurs de mes projets. Nous allons annoncer bientôt plusieurs dates de spectacles et je suis toujours en mode écriture pour divers projets.

*Vous pourrez voir Natasha dans un nouveau film touchant du réalisateur Claude Gagnon, Les vieux chums, aux côtés de Patrick Labbé et Paul Doucet. La date de sortie n'est pas encore officielle, mais ça sera d'ici la fin de l'année 2020.*

*Quelques jours après mon entrevue avec Natasha, je partais en vacances sur la Côte-Nord, plus précisément à L'Anse-de-Roche, près de Tadoussac. Une amie à moi et son conjoint y possèdent une auberge (Le Sommet du Fjord). Un soir, sur le bord du feu, je discutais de mon entrevue avec Natasha, et c'est à ce moment que mon amie Julie m'a parlé de son amour pour sa poésie et ses textes. Quelques semaines auparavant, elle avait eu la chance de voir Natasha dans un spectacle intimiste à Tadoussac. Elle m'a raconté qu'elle a été marquée particulièrement par un bout du spectacle, celui où Natasha parle de sa rupture amoureuse. J'étais déçue de ne pas avoir abordé le sujet avec elle lors de notre entrevue. Le hasard fait bien les choses, j'ai finalement eu le plaisir de rencontrer Natasha en personne pour le shooting photo de l'article, et j'ai donc profité de l'occasion pour lui parler de ce délicat sujet.*

**Annie :** Dernièrement en spectacle tu as raconté la fin tragique de ta relation amoureuse, est-ce que tu es à l'aise de m'en parler?

**Natasha :** Oui, sans problème. En fait, je parle de cette relation dans mon spectacle car mon équipe trouvait ce passage pertinent et magnifiquement présenté à ma façon. J'avais un copain depuis quelque temps, qui malheureusement a dû retourner dans son pays pour diverses raisons, il ne pouvait plus venir me voir au Québec pour une certaine période. Malheureusement, la pandémie a encore plus compliqué les choses. Nous devions nous revoir en mars, mais comme les frontières ont été fermées, cela n'a pu être possible. Nous avons donc finalement décidé de séparer nos chemins et de poursuivre chacun de notre côté. Mais je suis en paix maintenant avec cette décision. Je vous rassure, en spectacle j'en parle de façon plus poétique.

En terminant, je crois que c'est lors de ma rencontre en personne avec Natasha que j'ai réellement appris à mieux la connaître. Enjouée de nature, intelligente et curieuse, elle a le monde pour elle. Après la séance photo, je suis allée la reconduire chez elle et j'avais juste envie de l'inviter à prendre une bière pour poursuivre la discussion et en apprendre davantage sur elle et sa vision du monde.

Merci Natasha Kanapé Fontaine pour ton ouverture et ta générosité.



Pour suivre Natasha Kanapé Fontaine :

[www.natashakanapefontaine.com](http://www.natashakanapefontaine.com)

[www.facebook.com/natashakanapefontaine](https://www.facebook.com/natashakanapefontaine)

[www.instagram.com/natashakanap](https://www.instagram.com/natashakanap)

Pointe-aux-Outardes  
© Marie-Claude Dubé

# Encouragez vos magazines québécois!



Abonnez-vous  
à Moto Journal



Abonnez-vous  
à Québec  
Yachting



Abonnez-vous  
à Vivre à la  
campagne



PAR HUGO BOURDELAIS, COPROPRIÉTAIRE DE LA FERME BOURDELAIS À LAVALTRIE



© Valérie Pelletier

Travailler avec le vivant, travailler en suivant le cycle des saisons et produire des aliments frais pour faire lien avec la terre. Faire lien aussi avec les générations précédentes. C'est ce qui m'a ramené à la terre. Depuis 1892, c'est plus de cinq générations avant moi qui ont tracé des sillons dans le sol de l'ancienne mer de Champlain pour nourrir la communauté.

Avant de faire le choix de l'agriculture, j'ai porté mon regard sur l'univers des livres et j'ai arpenté le domaine de l'écriture. J'y vois aujourd'hui beaucoup de liens entre la culture et l'agriculture.

L'alimentation se rattache à la culture d'une nation. L'acte de se nourrir est quotidien. Il peut même paraître anodin pour certains. On en vient à l'automatiser, à le rendre



© Ferme Bourdelais



© Ferme Bourdelais

banal, invisible. Or, je crois qu'on se doit de reconsidérer l'acte de manger. Manger, c'est aussi faire lien avec la terre. Étant passionné par la nourriture, je suis retourné sur la terre familiale pour partager ma passion des saveurs et des goûts avec les consommateurs et les chefs cuisiniers d'ici.

L'agriculture lorsqu'elle est pratiquée de façon alternative permet de stimuler la créativité. C'est pourquoi en 2018 j'ai décidé d'appeler plusieurs restaurateurs et pâtisseries de Montréal pour leur proposer les petits fruits de la ferme. C'est très valorisant pour un producteur agricole de faire un lien entre son produit et l'assiette. Ce l'est tout autant de voir des clients faire plus de 60 kilomètres pour venir nous rencontrer et discuter avec nous. L'alimentation, c'est ce qui nous relie tous d'une manière ou d'une autre. Nous prenons le temps de manger trois fois par jour.

Travailler la terre, c'est aussi un savoir-faire. En agriculture, il est impossible de cesser d'apprendre. Il y a toujours de nouveaux défis à relever. Cette proximité avec la nature nous pousse de plus en plus à prendre soin de la terre. Comme agriculteur, nous sommes aux premières loges en ce qui concerne le réchauffement climatique (sécheresse, grêle, inondation, canicule). Dans ce contexte, mon intérêt pour l'agriculture est aussi de témoigner et de sensibiliser la population sur nos actes de consommation. De plus en plus les gens sont conscientisés par

l'achat local. Un aliment qui parcourt plus de 4000 km avant d'arriver sur les étales d'un supermarché québécois laisse nécessairement dans son sillage une trace environnementale irréversible.

Est-ce nécessaire de manger des fraises en hiver? Pourrait-on remplacer les aliments importés par les produits locaux produits ici au Québec? C'est probablement par l'éducation que nous pourrions renverser les tendances actuelles du marché mondial. Acheter local, ce n'est pas seulement encourager un producteur d'ici, c'est faire lien avec lui. C'est créer une communauté et associer un visage à un aliment qu'on savoure.

Il faut du temps pour voir mûrir un fruit. C'est ce que l'agriculture m'a appris. Tracer des lignes dans le sol, semer, planter, être patient et prendre soin de la terre.

[www.fermebourdelais.com](http://www.fermebourdelais.com)

Retour à la terre est une chronique permettant aux lecteurs de *Vivre à la campagne* de partager leur histoire, que ce soit un projet d'agriculture ou leur vie à la campagne.

Envoyez vos textes (650 mots environ) et photos par courriel à : **[vivrealacampagne@editionsjeanrobert.com](mailto:vivrealacampagne@editionsjeanrobert.com)**.



© Ferme Bourdelais

# L'autonomie alimentaire au Québec, **est-ce possible?**

PAR JOANI HOTTE-JEAN



La pandémie de la COVID-19 a sensibilisé les Québécois en ce qui concerne l'achat local et suscité un grand intérêt pour l'autonomie alimentaire du Québec. En avril, le premier ministre François Legault a mentionné lors de ses points de presse qu'il souhaitait accroître la production locale pour réduire notre dépendance aux produits venant d'ailleurs.

**S**elon le MAPAQ, le Québec est autosuffisant dans plusieurs catégories d'aliments, comme la viande de porc, de veau et de volaille, les produits laitiers, les pommes de terre et les produits de l'érable. Il dispose d'une bonne capacité d'approvisionnement en pommes (92 %), œufs (80 %) et légumes de champ (91 %) et il est autosuffisant à 60 % en petits fruits. Les secteurs pour lesquels nous dépendons des importations sont la viande de bovin et d'ovin, le miel, les céréales pour la boulangerie et les produits céréaliers.

Bien entendu, la culture dans les champs est saisonnière et le volume des importations est bas d'août à octobre et est plus élevé de décembre à juin. En 2018, le Québec a importé environ 20 % de son volume de production en légumes. De ce nombre, 47 % des légumes importés provenaient des États-Unis et 18 % de l'Union européenne. La culture en serre permet d'offrir à l'année plus de 40 000 tonnes de légumes aux Québécois.

La solution pour manger local à l'année se trouve principalement dans le désir de changer ses habitudes et d'accepter de ne pas manger toute l'année du brocoli et des fraises.



© UPA

## Portrait de l'industrie bioalimentaire du Québec

L'industrie bioalimentaire, c'est 66 500 entreprises, 7 % du PIB du Québec, 12 % de l'emploi (475 189 emplois) et 10 % d'exportations (6,1 milliards de dollars).

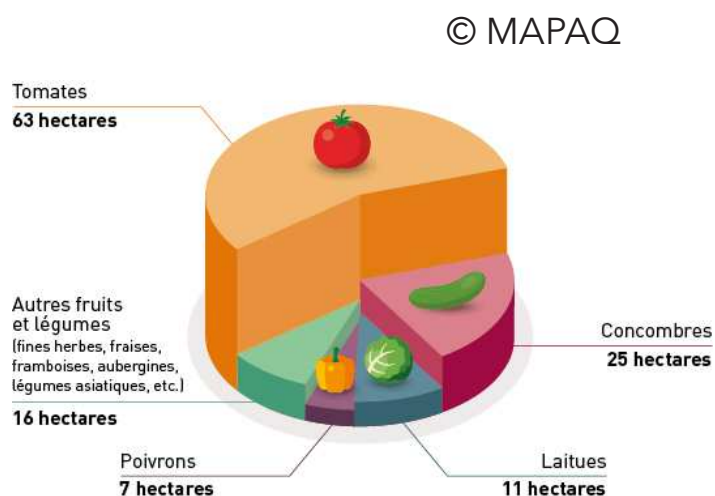
Lait : 29 %	Fruits et légumes : 11 %	Acériculture : 4 %
Porc : 18 %	Volailles et œuf : 11 %	Horticulture : 3 %
Céréales : 14 %	Bovins et veaux : 7 %	Autres productions : 3 %

70 % de la production est transformée au Québec.

Un consommateur consacre en moyenne 13 % de son budget à l'alimentation.

## La production de légumes en serre

La consommation de légumes de serre est en progression au Canada. En 2018, la consommation canadienne moyenne par habitant était de 9,9 kg, comparée à 6,2 en 2007. Le marché québécois connaît une croissance similaire, mais la production actuelle comble seulement 31 % de la consommation québécoise.



## Quelques statistiques datant de 2019 sur la production de fruits et de légumes au Québec

- Les ventes de fruits et légumes en serre au Québec totalisaient 148 161 576 \$. En comparaison, l'Ontario a vendu pour 1 032 326 098 \$! Ces chiffres sont en constante augmentation depuis 2015.
- Le Québec compte 235 producteurs. Il s'agit du chiffre le plus bas depuis 2015.
- Le total des dépenses d'exploitation des producteurs spécialisés en légumes : 88 891 228 \$. La dépense la plus onéreuse est celle de la rémunération annuelle brute avec 30 909 289 \$.

Source : Statistique Canada

## Entrevue avec Claude Laniel, directeur général des Producteurs en serre du Québec

### VAC : À quels défis doivent faire face les producteurs en serre du Québec pour augmenter leur production?

**CL :** Cette année, il y a eu un problème avec l'arrivée des travailleurs étrangers, mais la main-d'oeuvre locale spécialisée n'est pas suffisante. Il n'existe pas de formation pour la production en serre et peu de recherches universitaires ont été effectuées sur ce type de culture. Il faut augmenter nos connaissances pour améliorer notre productivité et notre compétitivité, notamment avec l'Ontario.

La majorité des serres au Québec sont désuètes et ont plus de 25 ans. L'accès au financement est un véritable défi autant pour les petits et les grands producteurs. Pour un investissement qui dépasse 15 millions, ils doivent se tourner vers les banques et les fonds d'action. Il faudrait un programme en agriculture pour les aider, puisque créer une serre moderne nécessite un investissement d'environ quatre millions de dollars par hectare, c'est très dispendieux.

De plus, les tarifs d'électricité sont aussi un enjeu. Les grands complexes utilisent la biomasse pour produire de la chaleur. En Ontario, les producteurs bénéficient d'une subvention de 30 % sur l'électricité. Nous devrions utiliser notre énergie au Québec à un tarif raisonnable plutôt que de l'exporter. Le magazine *The Grower* dans son édition de septembre 2020 mentionne que de 200 à 300 acres supplémentaires en serres pourront être éclairés pour faire pousser des tomates, poivrons et concombres d'ici à la fin de l'année. C'est une très grande superficie! Une audience publique a eu lieu du 2 au 4 novembre relativement aux mesures de soutien au développement de la production en serre. Il a été proposé d'abaisser le seuil d'admissibilité à l'option d'électricité additionnelle pour l'éclairage de photosynthèse de 300 kW à 50 kW, tout en élargissant sa portée aux serres admissibles au tarif LG, et d'inclure l'admissibilité de cette option de chauffage aux espaces pour la culture de végétaux. Cela pourrait entrer en vigueur à compter du 1<sup>er</sup> décembre. C'est à suivre.



© UPA

## Portrait des légumes de serre au Québec, MAPAQ (réalisé en 2015, mis à jour en 2018)

Tomate, concombre, laitue et poivron

### Extraits



© Joani Hotte-Jean

Le Canada est un grand exportateur de légumes de serre avec une balance commerciale positive. Par contre, le volume de légumes importés en provenance du Mexique a connu une forte hausse (+ 300 %) entre 2006 et 2015, ce qui a entraîné une plus grande concurrence sur les marchés canadiens et une baisse des prix des produits de serre.

Le secteur des légumes de serre a un potentiel de développement fort intéressant au Québec, notamment parce que la production actuelle est insuffisante pour combler la consommation québécoise. De plus, le marché d'exportation offre de belles opportunités en Amérique du Nord. Par ailleurs, le Québec pourrait bien se positionner dans le créneau du marché biologique, qui est en forte croissance, une niche où nos concurrents ontariens sont encore peu présents.

Afin de tirer profit de ce potentiel, les entreprises québécoises doivent relever des défis de taille pour accroître leur productivité et réduire leurs coûts de production (main-d'œuvre et énergie), car elles sont moins compétitives que leurs concurrents.

Le tarif électrique compétitif pour l'éclairage de photosynthèse a permis à plusieurs entreprises d'étaler leur production durant les mois d'hiver et de bénéficier de prix plus élevés. En 2015, près de 40 % des superficies spécialisées en légumes de serre étaient sous éclairage artificiel.

Le secteur est caractérisé par un nombre élevé de petites entreprises. En effet, plus de 60 % ont 1000 m<sup>2</sup> et moins, tandis que 7 % des entreprises ont une superficie de 1 hectare (10 000 m<sup>2</sup>) et plus et détiennent près de 75 % des superficies de légumes de serre.

### **La rentabilité de la production : un rattrapage à faire par rapport à l'Ontario**

Au cours de cette période, les dépenses consacrées à la main-d'œuvre salariée étaient deux fois plus élevées au Québec (37 \$/m<sup>2</sup>) qu'en Ontario (17 \$/m<sup>2</sup>). Pourquoi? L'Ontario a investi dans des serres modernes pour maximiser l'efficacité du personnel. Certaines tâches de plusieurs entreprises ont été regroupées et données à des sous-contractants pour réduire les coûts. La part plus élevée des dépenses consacrées à la main-d'œuvre est aussi attribuable à un retard technologique.

Certaines entreprises québécoises de grande taille ont récemment investi dans des complexes de serres ultramodernes et de plus en plus hautes sous gouttières, ce qui devrait leur permettre de réduire leur coût de main-d'œuvre et d'améliorer leur productivité.

Pour les dépenses d'électricité, elles ont été en moyenne plus élevée au Québec (8 \$/m<sup>2</sup>) qu'en Ontario (2 \$/m<sup>2</sup>). Cette différence s'explique par le

fait que plusieurs grandes entreprises québécoises doivent recourir à l'éclairage artificiel pour produire en période hivernale.

Selon les données de Statistique Canada, les rendements par mètre carré des cultures en serre au Québec sont inférieurs à ceux de l'Ontario dans tous les types de production, sauf la laitue.



© Joani Hotte-Jean



© Entreprise québécoise Hydroserre qui cultive des laitues sous la marque Mirabel.

## **Entrevue avec Patrice Juneau,**

Conseiller principal | Contenu stratégique et relations médias de l'Union des producteurs agricoles (UPA)

**VAC : Qu'est-ce qui empêche le Québec de devenir autonome à court/moyen terme?**

*PJ : En théorie, rien. En pratique, l'alimentation des Québécois est en partie constituée d'aliments et de denrées qui ne sont pas produits au Québec, pour des raisons climatiques et autres. Par ailleurs, plus de 80 % des achats alimentaires sont faits à l'épicerie. Et les grandes chaînes s'approvisionnent partout sur la planète. C'est pourquoi aucun pays d'Occident n'est autonome à 100 %.*

**VAC : Quelles sont les cultures ayant le plus grand potentiel de développement?**

*PJ : Il y en a plusieurs. Les légumineuses sont de plus en plus populaires auprès des consommateurs, en raison notamment des recommandations du Guide alimentaire canadien (source alternative de protéines). Le secteur biologique, même si le Québec est le leader canadien en termes de nombre*

*d'entreprises et de superficies cultivées, pourrait aussi être développé davantage. L'appui gouvernemental devra toutefois être majoré, surtout pendant la période de transition entre le conventionnel et le biologique.*

*Par ailleurs, il y a au Québec depuis plusieurs années un moratoire sur l'accroissement des superficies en culture. Cela limite évidemment le développement des cultures.*

**VAC :** **En raison de la pandémie de la COVID-19, plusieurs travailleurs étrangers n'ont pas pu venir au Québec. Avez-vous des informations sur le nombre de travailleurs étrangers qui ont pu venir et dans combien d'entreprises?**

**PJ :** *Le Québec a reçu cette année environ 10 000 des 12 000 travailleurs agricoles étrangers qu'il reçoit habituellement.*

**VAC :** **Les pertes s'évaluent à environ combien jusqu'à maintenant en raison du manque de main-d'œuvre?**

**PJ :** *À l'heure actuelle, il n'y a pas de bilan. Mais les sommes sont colossales, surtout dans le secteur maraîcher.\**

*\*Excluant la production en serre, selon Claude Laniel.*



© Entreprise québécoise Hydroserre qui cultive des laitues sous la marque Mirabel.

## Dialogue sur l'autonomie alimentaire du Québec

Cet automne, l'Institut du Nouveau Monde (INM) et l'Union des producteurs agricoles (UPA) annoncent la tenue d'un important exercice participatif : le Dialogue sur l'autonomie alimentaire du Québec.

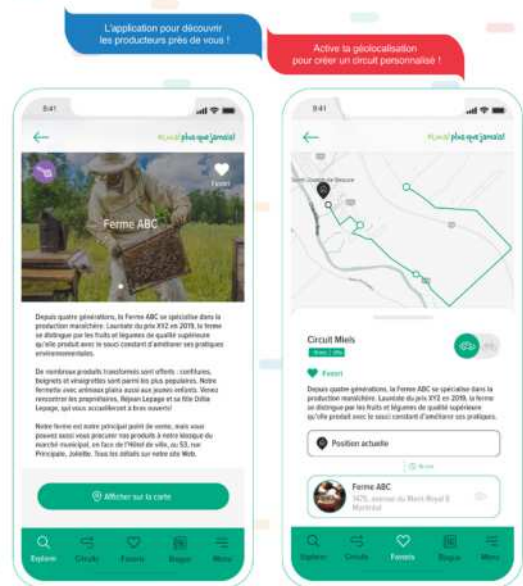
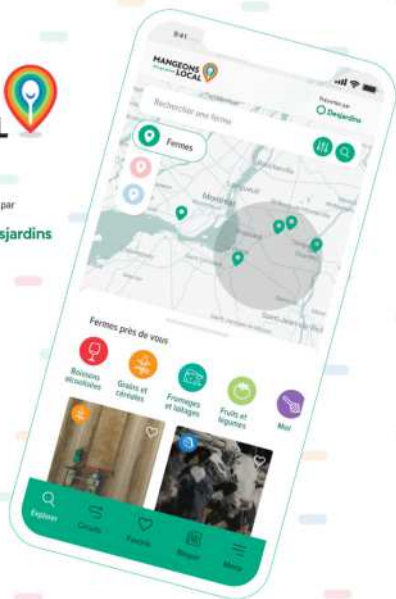
*« Le préjugé favorable des Québécois pour les produits de chez nous a pris une tout autre dimension avec la pandémie. L'achat local a rapidement été mis en valeur par nos gouvernements, à la grande satisfaction des producteurs et des citoyens, et l'idée de consolider, voire d'accroître notre autonomie alimentaire a rapidement fait son chemin »,* a déclaré le président général de l'UPA, Marcel Groleau.

*« L'autonomie alimentaire est un projet de société qui anime la population et qui mérite une réflexion approfondie. Où en sommes-nous, où voulons-nous aller et comment y arriver? Voilà le sens de cette démarche, qui se veut un rapprochement positif entre le monde agricole et les citoyens, en vue de créer de nouvelles solidarités, ainsi qu'une vision commune de notre avenir alimentaire »,* a complété Julie Caron-Malenfant, directrice générale de l'INM.

Des échanges ouverts et constructifs entre les producteurs agricoles et les citoyens auront lieu séparément, puis collectivement afin de convenir d'un contrat social qui sera proposé à l'ensemble de la population québécoise. Pour obtenir davantage d'informations, visitez le <https://inm.qc.ca/dialogue-autonomie-alimentaire/>.



© UPA



## Application *Mangeons local plus que jamais!*

Le 3 août dernier l'UPA a lancé l'application *Mangeons local plus que jamais!* qui vous permet de repérer facilement les fermes, les marchés et les transformateurs au Québec qui font de la vente directe au public. Vous pouvez donc prévoir vos emplettes en visitant des entreprises locales de votre région ou tout simplement découvrir des nouveaux produits gourmands.

Vous y trouvez des fiches d'information, vous pouvez activer la géolocalisation de votre appareil pour connaître les producteurs près de votre emplacement, désigner vos endroits favoris et créer des circuits personnalisés en auto ou à vélo. Après votre visite, vous êtes invité à laisser un commentaire sur la fiche du producteur. En lisant les articles de blogues, vous apprendrez sur le secteur agroalimentaire, vous trouverez des recettes et des astuces de conservation et de transformation des aliments, et vous recevrez des notifications pour rester au fait du calendrier des récoltes. Vous pouvez télécharger l'application sur **Google Play** et bientôt sur l'App Store. Visitez la version web au **mangeonslocal.upa.qc.ca**.





© Joani Hotte-Jean

---

## Tendre vers l'autosuffisance alimentaire a la cote

Manger est essentiel et la pandémie de la COVID-19 a plongé plusieurs Québécois dans l'insécurité alimentaire. Cette année, beaucoup de personnes ont décidé de se lancer dans le jardinage et dans l'élevage des poules. Les semenciers et les propriétaires de centres jardins ont vécu un achalandage sans précédent; trouver un plant de concombre ou de tomate s'est avéré plutôt difficile dans certaines régions. Puis les coopératives agricoles avaient de longues listes d'attente de nouveaux éleveurs. Vouloir tendre vers l'autosuffisance alimentaire n'est plus marginal, c'est un moyen d'économiser et de réduire sa facture d'épicerie qui a augmenté ces derniers mois... et de passer le temps.

---

# Mon premier été au Jardin communautaire de Repentigny

À la maison, j'ai un petit espace pour un jardin, mais il n'est pas assez ensoleillé. Ce qui rend quasi impossibles certaines cultures, comme celle des tomates qui n'arrive pas à maturité avant les gels. Cette année, j'ai pu obtenir un espace potager de 10 pieds par 20 pieds pour 25 \$ au Jardin communautaire de Repentigny.

En raison de la pandémie de la COVID-19, l'ouverture du jardin communautaire a été retardée au 18 mai. Les cadenas sur les portes ont été retirés et un horaire a été établi afin que tous les jardiniers respectent certaines règles, dont la distanciation sociale. Un surveillant était sur place pour s'assurer, entre autres, que tout le monde lave bien ses mains avant d'entrer sur le site et que les outils empruntés avant de quitter sont bien nettoyés.

Avant de planter quoi que ce soit, j'ai créé un plan pour savoir à quel endroit planter mes fruits et légumes. Quand je suis arrivée à mon jardinet,



© Joani Hotte-Jean

j'ai eu une surprise : de l'ail avait été planté l'automne dernier par un ancien jardinier. Celui-ci prenait environ 15% de l'espace disponible. Mon plan a donc été relégué en presque totalité aux oubliettes.

J'ai commencé par planter les betteraves, les carottes, les laitues, les bettes à carde, les poireaux, les navets, les oignons et les radis. Puis en juin, cela a été le tour du basilic, des brocolis, des choux-fleurs, des tomates et des sept plants de concombres. J'oubliais le plant de cerises de terre, mais celui-ci a vite été ravagé par la doryphore de la pomme de terre, connue sous le nom populaire de *bibitte à patates*. Je n'ai pas été assez rapide pour les écraser (c'est la meilleure méthode biologique pour lutter contre les insectes). Bien malgré moi, c'est devenu mon « plant suicide » ! Elles ont aussi aimé grignoter mon plant d'aubergines, mais j'ai été assez rapide pour les repérer quand elles l'ont trouvé. J'ai aussi eu la visite de la chrysomèle rayée du concombre, mais elle n'a pas été très dommageable.

Vous trouvez que j'ai planté beaucoup de choses ? Je m'en suis rendu compte en juillet quand mon basilic n'arrivait plus à voir la lumière du jour parce qu'il était entouré de quatre gigantesques plants indéterminés de tomates et que je n'étais plus capable de passer dans la rangée entre mes tomates et mes concombres. L'année prochaine, je vais réduire mon nombre de plants !



Le temps caniculaire et sec a demandé des arrosages tous les jours. En début de saison, je voulais me rendre au jardin communautaire aux deux ou trois jours. Je me suis vite rendu compte que mes jeunes plants de fruits et légumes dépérissaient. J'ai donc partagé les visites avec mon copain qui a fait plusieurs allers-retours en vélo pendant la saison estivale.

Au printemps, les anciens membres étaient contents de se retrouver, en conservant deux mètres de distance. Il y a eu quelques gros orages amenant des pluies et des vents forts... et même une fois de la grêle. Les gens se sont entraînés à solidifier les tuteurs de plants de tomates et à ramasser les dégâts.

Le temps des récoltes est aussi synonyme de transformation! J'ai mis en conserve des cornichons, préparé du pesto, de la salsa et de la pâte de tomate pour éventuellement faire de la sauce à spaghetti ainsi que congelé des betteraves, des navets et du kale.

Jardiner demande du temps, mais il n'y a rien de tel que la satisfaction d'avoir fait pousser ses propres aliments. Cela permet de se connecter avec la nature et d'apprendre à accepter ce que nous ne pouvons pas contrôler, tout en s'occupant l'esprit pour penser à autre chose que la COVID-19!

---

### **Sources :**

Portrait de l'industrie bioalimentaire du Québec : de quoi être fier!

<https://www.youtube.com/watch?v=jvrlhcPhuB0&feature=youtu.be>

Profil sectoriel de l'industrie bioalimentaire au Québec - Édition 2019

<https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/agriculture/profil-industrie-bioalimentaire.html>

Bioclips, actualité bioalimentaire, Vol. 28, n° 11, 14 avril 2020

[https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Bioclips/BioClips2020/Volume\\_28\\_no11.pdf](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Bioclips/BioClips2020/Volume_28_no11.pdf)

Portrait-diagnostic sectoriel des légumes de serre au Québec.

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Productions/Production/Pages/serre.aspx>



# Je me souviens...

TEXTE ET PHOTOS: ZABEL BOURBEAU

es vergers et leurs pommiers représentent une des grandes richesses agricoles du Québec. En effet, on compte plus de 500 producteurs répartis principalement dans quatre régions (Laurentides, Frontières, Vallée montérégienne et Est du Québec). Dans les Basses-Laurentides, c'est particulièrement à Saint-Joseph-du-Lac que l'on retrouve la plus forte concentration de pommiculteurs.

L'industrie de la pomme a beaucoup évolué ces dernières années. Jadis, en plus de la pomme, on retrouvait principalement des produits réconfortants : jus, compote et tartes. Aujourd'hui, pour le plus grand plaisir des « épicurieux », une grande variété de produits dérivés vous est proposée sur un plateau d'argent.

Grâce à la valeur ajoutée, l'offre est désormais beaucoup plus grande et diversifiée. Pour mon plaisir et le vôtre, j'ai fait une petite tournée des vergers de la région afin de vous faire connaître les nouveautés au goût du jour ainsi que certains coups de cœur. Je suis donc partie à la recherche de petits trésors dérivés de la pomme...



Très en vogue : les cidres et les alcools!

Les goûts des Québécois évoluent et nous sommes toujours à la recherche de nouveautés, à l'affût de surprises gustatives. On sent vraiment une tendance vers les cidres et autres boissons alcoolisées. Look jeune, graphisme de qualité, ingrédients locaux, on ne lésine pas sur l'ensemble de l'œuvre. Afin de bien terminer votre passage au verger, faites-vous un cadeau tout en encourageant les producteurs artisans. Procurez-vous une de leurs créations! Car il s'agit bien de créations! De la recette de beignes originale de la grand-maman au gin tonic jeune et inventif, vos découvertes vous raviront!

La pomme, c'est chic!

J'ai commencé ma tournée par le Domaine Lafrance, dont la réputation n'est plus à faire. Situé tout en haut de la côte à Saint-Joseph-du-Lac, il s'agit d'une superbe destination pour profiter d'une belle journée. À voir la gaité et les

sourires présents lors de mon passage, l'offre du Domaine en est une pour tous les goûts. Ce jour-là, des musiciens apportaient une touche festive à l'ambiance extérieure. Joignant le côté familial et chaleureux à celui de la découverte pour les curieux, le Domaine Lafrance est toujours à la recherche de nouveautés.

Les gens viennent ici pour vivre une expérience agréable. La troisième génération de pommiculteurs ne s'assoit certainement pas sur ses lauriers! Grâce à une constante recherche, leurs produits haut de gamme vous surprendront divinement.

Ayant reçu de nombreux prix et distinctions, ils ont su montrer la qualité de leurs produits. Leur distillerie unique, en activité depuis quelques années, leur a permis de concocter de merveilleux alcools dont les gins *Dandy* et les vermouth *Rouge-Gorge*. Whisky, brandy et eau de vie font également partie des produits fabriqués à même la distillerie jouxtant les vergers. Fait à noter, plusieurs entreprises utilisent des alcools d'importation afin de réaliser ce type de produit, mais au Domaine Lafrance, on est 100 % québécois.

J'entre donc en boutique afin de trouver LE produit haut de gamme se démarquant ici. Immédiatement on me parle du cidre de glace Domaine Lafrance - Cuvée Spéciale. Produit à partir des pommes ayant préalablement





gelé (les pommes utilisées sont toujours cueillies et non ramassées au sol), son goût prononcé dégage des arômes de pomme cuite et sa texture liqueuse taquine les papilles gustatives. Un délice à déguster lentement, sur le bord du foyer...

**Mon coup de cœur :** j'ai adoré leur Dandy Gin Tonic, prêt à boire! Rafraîchissant à souhait, rien de mieux que de partager entre amis cet apéro tonique et festif.

Pour une petite douceur sucrée, le caramel de pommes est un incontournable. Idéal pour offrir, ou s'offrir en cadeau, ce petit pot se glisse bien dans les bas de Noël...

La pomme, c'est dynamique!

Je me suis ensuite dirigée vers le « bas de la côte » pour m'arrêter au Verger Lacroix

et Cidrerie. Je me suis entretenue avec Étienne Dancosse, un des copropriétaires de l'entreprise familiale. Pour ce jeune et dynamique entrepreneur, on voit que le marketing n'a pas de secret! *« Ce sont mes beaux-parents, Pascal et Danielle, qui ont planté les premiers pommiers il y a trente ans. À l'époque, on cultivait des choux de Bruxelles. »* En lui demandant ce qui les distinguait et quelle tangente l'entreprise prenait, il m'a immédiatement répondu que ce qui fait leur renommée, c'est leur spécialisation dans les cidres de toutes sortes que l'on peut retrouver dans différents dépanneurs, épiceries fines et autres épiceries. Avec leur variété de cidres, ils en ont pour tous les goûts. Du cidre doux, en passant par les cidres de glace, jusqu'à leur Feu Sacré (apéritif unique en son genre, ce cidre de feu fortifié évoque toute l'ampleur de la pomme travaillée par le feu et l'impact d'un vieillissement en fût de chêne).

*« Notre objectif est vraiment de se positionner comme leader dans l'industrie du cidre. En forte croissance de popularité, le cidre gagne à être découvert. On aime bien mettre en marché des produits innovants, qui donnent de la valeur à la pomme. La pomme, la tarte et le jus de pomme seront toujours présents, on essaie d'ajouter une image dynamique, jeune,*



*colorée et audacieuse.* » S'étant récemment associée avec la Microbrasserie Archibald, l'entreprise familiale prend une tendance au goût du jour. La nouvelle image de marque apporte une visibilité plus large aux produits de la pomme. De nouveaux cidres aromatisés (melon d'eau - basilic, ananas) sont maintenant disponibles un peu partout.

*« On essaie aussi de démocratiser avec notre nouveau bistro. Notre table champêtre met de l'avant les produits locaux du terroir dans l'authenticité de la campagne. »*

**Mon coup de cœur :** c'est leur fameuse sauce BARBEQ à la bière et au cidre de feu qui a attiré ma curiosité! Ses ingrédients nous font saliver avant même d'y goûter! Pâte de tomates, bien sûr, à laquelle on ajoute de la bière artisanale du Québec (Brasserie Archibald), du sirop d'érable, du jus de pomme, du cidre de feu, de l'ail, du vinaigre de cidre, de la sauce Worcestershire, des épices fumées... Je n'ai pu résister à l'essayer le soir même! Les effluves de cuisson m'ont instantanément ouvert l'appétit! Un excellent complément pour vos viandes!

La pomme, c'est réconfortant!

Puis j'ai continué ma tournée vers La Magie de la Pomme à l'extrême nord-ouest de Saint-Eustache. Cultivateurs depuis plus de 200 ans, ils en sont aujourd'hui à





la huitième génération à travailler sur la terre familiale. Patricia Daoust me reçoit et me vante ses beignets maison qui attirent des gens de partout. Elle m'en fait préparer un "on the spot" et me sert ce mastodonte impressionnant! Il doit bien peser 500 grammes! Son cœur est constitué de tranches de pommes et de la pâte frite l'entoure généreusement. Saupoudré de sucre : attention, c'est chaud! Un véritable délice à partager (dans mon cas). Au verger La Magie de la pomme, on voit que l'enfant est roi. L'ambiance semble très familiale et le bonheur des petits se propage joyeusement partout. Dans l'entrée de la boutique par exemple, la pomme trempée dans le chocolat attire les petits yeux curieux! Elle est heureusement offerte en format « junior » pour les enfants. Le beurre de pomme à l'érable, les gelées de pomme ou de pommette et le pain aux pommes vous sont également offerts en boutique! Allez saluer Patricia, elle est fort sympathique!

**Mon coup de coeur :** le FAMEUX beignet aux pommes!



**Pour trouver un verger près de chez vous : [vergersduquebec.com](http://vergersduquebec.com)**

**Les vergers Lafrance - Domaine Lafrance**

1473, chemin Principal, Saint-Joseph-du-Lac, QC J0N 1M0  
450 491-7859

<http://www.lesvergerslafrance.com/>

**Verger et cidrerie Lacroix**

649, chemin Principal, Saint-Joseph-du-Lac, QC J0N 1M0  
450 623-4888

<https://cidrierielacroix.com/>

**La Magie de la Pomme**

925, chemin Fresnière, Saint-Eustache, QC J7R 0G3  
450 623-0062

<http://www.lamagiedelapomme.com/>

# Des poules en ville!

PAR ANNIE MARTEL



© Annie Martel

Depuis quelques années, les poules en ville gagnent en popularité, mais pour quelle raison? Pour certains, cette initiative est poussée par le désir de faire un geste écologique, pour d'autres, elle est envisagée pour des questions économiques, mais une chose est certaine, installer un poulailler dans son jardin ne cesse de séduire les gens de la grande ville. On parle même maintenant d'un véritable phénomène de mode. La perspective de ramasser des œufs frais presque tous les jours rend fier et nous ramène à un souvenir lointain de notre enfance. La poule étant considérée comme un animal de compagnie, vous ne serez peut-être pas surpris d'apprendre qu'elles sont des bêtes attachantes. Elles peuvent rapidement devenir familières avec leur propriétaire. Mais avoir des poules n'est assurément pas comme avoir un chat.

## L'EXPRESSION MÈRE POULE

*Cette expression a vu le jour au cours du XIX<sup>e</sup> siècle et s'appuie sur l'image de la poule qui veille jalousement sur ses petits et n'hésite pas à attaquer si on les approche. La poule, bien que docile, est une bête jalouse qui protège ses petits bec et griffes. D'où l'expression « mère poule ».*



© Annie Martel

Au-delà de vouloir des œufs frais tous les matins (comme M. O'Hara dans la série *O'* diffusée à TVA), pour savoir si on est fait pour avoir des poules, il faut se poser certaines questions :

- **Vais-je être présent quotidiennement pour m'occuper de mes poules?**
- **Suis-je assez attentionné? (Il faut nettoyer, prodiguer des soins aux poules.)**
- **Suis-je en règle avec la Ville, et en bonne entente avec mes voisins, ma communauté?**



© Shutterstock

## LA RÉGLEMENTATION

Avant d'aller de l'avant avec votre projet, assurez-vous de la réglementation de votre ville ou de votre arrondissement. Les règlements divergent beaucoup d'un endroit à l'autre. Dans bien des villes, il n'est pas nécessaire d'avoir un permis pour la construction d'un poulailler, mais il vaut mieux vérifier auprès des instances compétentes avant de vous lancer dans ce projet. Validez également le nombre de poules que vous pouvez avoir. En moyenne, les gens peuvent en garder de trois à cinq à l'extérieur de la maison. Sachez que dans certaines villes il y a même un couvre-feu pour les poules. Si vous contrevenez aux règlements, vous pourriez recevoir des amendes allant de 300 à 500 \$ par infraction. L'élevage des poules peut également être complètement interdit dans certaines villes, les contrevenants pouvant recevoir une amende allant jusqu'à 1000 \$, en plus de payer les frais de cour. À noter que les coqs sont aussi interdits dans la plupart des secteurs domiciliaires. Et croyez-en mon expérience, c'est une bonne chose! Saviez-vous que le coq est l'emblème du Portugal? Lors de mon dernier voyage dans ce pays, j'ai vite compris que celui-ci est roi et maître en ville. Il y a des coqs partout, et sachez qu'ils ne chantent pas seulement à 6 h du matin. C'est parfois étourdissant.



© Sandra Davidson

## LA CONSTRUCTION DU POULAILLER

La taille de votre poulailler dépend il va de soi du nombre de poules prévu. Vous devez compter environ de 0,5 à 1 m<sup>2</sup> de surface par poule. Votre abri devra être bien protégé des intempéries, mais aussi des prédateurs tels que les chats, les chiens et les renards. Le sol sur lequel sera construit votre poulailler se doit également d'être sec, et l'endroit suffisamment ventilé, mais à l'abri des courants d'air frais et pas trop exposé au soleil. Vous devez prévoir des pondoirs pour vos poules, soit un pondoir pour deux ou trois bêtes. Vous pouvez faire votre pondoir dans un vieux tiroir ou encore dans un caisson en bois. Si vous désirez un poulailler facile d'entretien, installez-le sur un sol cimenté, cela facilitera le nettoyage et la désinfection. Évidemment, cette méthode est plus couteuse. Si non, optez pour un sol avec une litière et de la paille.

Si vous êtes de ceux et celles qui ne veulent pas se casser la tête, vous pouvez acheter un poulailler préfabriqué. Certaines entreprises au Québec y ont vu une niche, telles que Cabanons Mirabel. Les poulaillers préfabriqués sont habituellement construits en fonction de nos quatre saisons. Les prix varient beaucoup, mais en moyenne pour un bon poulailler vous pouvez estimer les couts de construction à près de 400 \$. Vous pouvez même commander en ligne

vosre poulailler sur Wayfair moyennant de 400 \$ à 600 \$.

Assurez-vous que le poulailler que vous choisirez ou que vous construirez est bien ventilé, vous ne voulez pas rendre vos poules malades. La chaleur et l'humidité élevées peuvent créer de la fermentation de micro-organismes chez les poules et ainsi devenir néfastes pour elles et leur croissance. Il n'est pas nécessaire d'apporter de la lumière artificielle à votre poulailler. C'est pour cette raison que le choix de son emplacement devient crucial.

Une petite gâterie bien appréciée des poules, les perchoirs pour la nuit. Il faut compter environ 25 centimètres de perchoir par poule, et assurez-vous que votre rondin de bois ne dépasse pas 5 centimètres de diamètre afin qu'elle puisse bien s'y agripper.

À noter que le poulailler comprend deux sections, soit l'habitat interne, où les poules se perchent et pondent, et l'enclos, autrefois appelé le promenoir. En hiver, les poules peuvent rester dans des poulaillers bien isolés, avec une chaufferette. Leur ponte, toutefois, diminue durant les mois les plus froids.



© Shutterstock

## BIEN CHOISIR SES POULES

Avoir des poules est un contrat en soi. La durée de vie d'une poule est en moyenne de 10 ans. L'âge à partir duquel elle commence à pondre dépend, en grande partie, de sa race, mais aussi des aliments qu'elle mange. Elle pond déjà moins après trois ans. Donc, lors du choix de votre poule chez l'éleveur, assurez-vous de bien exprimer ce que vous désirez. Il y a deux types de poule, les hybrides et celles de race. Évidemment, le prix d'une poule varie beaucoup, selon votre choix et sa race, mais attendez-vous à payer de 15 \$ à 40 \$.

Les poules hybrides sont apparues au temps de la Seconde Guerre mondiale, elles ont été conçues pour simplifier la vie des éleveurs. La grosse différence entre la poule hybride et la poule de race réside dans la ponte. La ponte de l'hybride est excellente les premières années, tandis que pour la poule de race, elle est très variable. Sachez qu'il y a une centaine de races de poule dans le monde.

Les poules hybrides sont les plus recommandées, car elles proviennent du croisement de deux poules de race de bonne réputation, soit la Rhode Island et la White Leghorn. Il y a aussi des poules à double usage, qui nous fournissent des œufs et qu'on peut manger. Elles peuvent pondre entre 180 et 250 œufs par année... et aussi finir en excellent poulet sur la broche.



© Sandra Davidson

## LES POULES AU COCOTIDIEN

S'occuper d'un poulailler ne représente pas une tâche à temps plein, mais vous devez vous y affairer quotidiennement deux fois par jour, soit le matin et le soir. On estime que pour quatre poules, vous devez prendre 15 minutes le matin et 15 minutes le soir.

- Chaque matin vous devez récolter les œufs frais; n'oubliez pas d'avoir les mains propres.
- Vous devez ramasser les fientes sous les perchoirs. Les œufs fraîchement ramassés peuvent être conservés environ 28 jours.
- Inspectez les lieux, les coins des poulaillers afin de vous assurer qu'aucune bête nuisible ne peut y pénétrer.
- Observez l'état de vos poules, leur crête, leur respiration; cette étape en dit beaucoup sur leur santé.
- Nourrissez vos poules et donnez-leur de l'eau fraîche tous les jours.

L'alimentation de base d'une poule est assez simple, elle mange surtout des céréales (avoine, maïs, blé). Les poules sont omnivores, donc elles mangent à peu près tout ce qu'elles trouvent, du moment que cela soit appétissant... un peu comme nos adolescents!

Les poules adorent les restants de table. Contrairement à la croyance populaire ou tel que le démontre les films d'époque, il n'est pas recommandé de lancer des graines au sol pour les nourrir. Notre climat humide entrainera la moisissure des graines et affectera ainsi le système digestif des poules.

Si vous avez l'intention de partir en vacances, assurez-vous d'avoir un remplaçant. Il n'est pas recommandé de laisser de la nourriture pour trois jours à vos poules. Elles s'attachent à votre présence, donc ne perturbez pas leur routine. Ne les stressez pas, car elles sont sujettes aux crises cardiaques. Si vous avez des enfants, apprenez-leur dès le départ à apprivoiser calmement vos poules.



© Shutterstock



© Shutterstock

Si vous désirez réellement fournir votre part et encourager les producteurs d'ici, optez pour la poule Chantecler, une race créée au Québec et qui fait partie du patrimoine agricole de la province depuis 1999. Cette race, qui a vu le jour au début des années 1900, est une création du frère Wilfrid qui résidait à Oka. Issue du croisement de multiples races, dont la Leghorn blanche, la Cornish foncée et la Wyandotte blanche, cette poule résiste très bien à nos hivers québécois. Ses œufs et sa chair feront votre bonheur.

Ne choisissez pas votre poule à l'aveugle chez l'éleveur. Assurez-vous qu'elle a de belles plumes lustrées et sans parasites, un bec solide qui se ferme bien, que sa respiration est fluide, que sa crête est sans croute, qu'elle a l'œil vif et qui ne coule pas. La vivacité de la poule est également importante. Si celle-ci se tient le cou droit, c'est bon signe. N'oubliez pas de demander à l'éleveur si les poules sont vaccinées.

Si vous désirez ajouter de nouvelles poules à votre élevage à la maison, vous devez les mettre en quarantaine afin de vous assurer d'éliminer tous les parasites de vos nouvelles amies. Cette opération est difficile mais nécessaire afin de protéger votre actif.

## **LE CÔTÉ PRATIQUE ET ÉCOLOGIQUE**

Certes vous aurez des œufs frais pratiquement tous les matins pour votre déjeuner ou pour cuisiner, mais avoir des poules c'est bien plus que de récolter des œufs. Le phénomène d'autosuffisance est de plus en plus populaire et il n'y a pas que les poulaillers qui gagnent en popularité, entre autres il y a aussi les jardins en ville.

Les fientes de poules peuvent servir de fertilisant pour votre jardin. Mais attention, il faut les mélanger à votre compost, car les fientes seules peuvent être nocives, étant très riches en azote.

## **L'OPINION DE LA SPCA**

La SPCA, qui a à cœur le bien-être des animaux, déplore que la mode des poules à la maison semble s'amenuiser rapidement chez plusieurs personnes qui se sont lancées dans cette aventure. En 2017, la SPCA de Montréal a récupéré une vingtaine de poules; en 2018, ce nombre a doublé. Les gens se départissent de leurs poules lorsque celles-ci ne produisent plus d'œufs. L'abattage d'une poule ou son euthanasie chez le vétérinaire coute environ 120 \$, malheureusement les gens choisissent l'option la moins couteuse, soit l'abandon.

Est-ce que les gens sont assez éduqués avant de se lancer dans cette aventure, la question se pose. Une responsable de l'Institut de technologie de l'agroalimentaire (ITA) de La Pocatière s'est déplacée à Sherbrooke pour offrir la formation aux résidents désirant avoir un poulailler urbain. Devant l'engouement envers la possession de poules en ville, Louise Arbour a décidé de créer le site Internet [poulesenville.com](http://poulesenville.com). Résidant à Terrebonne, elle donne des formations en personne, mais également en ligne, formations que vous pourrez donc suivre à votre rythme. La formation webinaire coute environ 125 \$. Madame Arbour a également développé un concept de poulailler qu'elle surnomme LA VILLA, facile à assembler en trois heures avec l'aide de deux à trois personnes. Le prix de départ de cette villa de luxe pour poules est de 4200 \$.

En terminant, avant de vous lancer dans cette aventure peu ordinaire, faites vos recherches auprès de votre ville. Rappelez-vous que les poules ne sont pas des animaux de compagnie comme les chats ou les chiens, et encore moins des animaux pour amuser les enfants. Internet regorge de conseils pour la garde de poules à la maison. Il existe également quelques livres sur le sujet. Que vous



© Sandra Davidson

mangiez vos œufs brouillés, pochés ou encore durs, avant de renouer avec la nature et de vous lancer dans l'élevage de poules à la maison, réfléchissez-y bien. Malgré les apparences, cet engagement n'est pas une mince tâche.

### **SOURCES :**

J'élève mes poules dans mon jardin - Hachette - Christian Nadeau-Huet

Engouement pour les poules, ces merveilleuses pondeuses - La Presse

Poulesville.com - Louise Arbour

Les poules et la SPCA <https://www.lapresse.ca/actualites/grand-montreal/201805/03/01-5169374-lagriculture-animale-ne-marche-pas-en-ville-dit-la-spc.php>

Liste des races de poules :

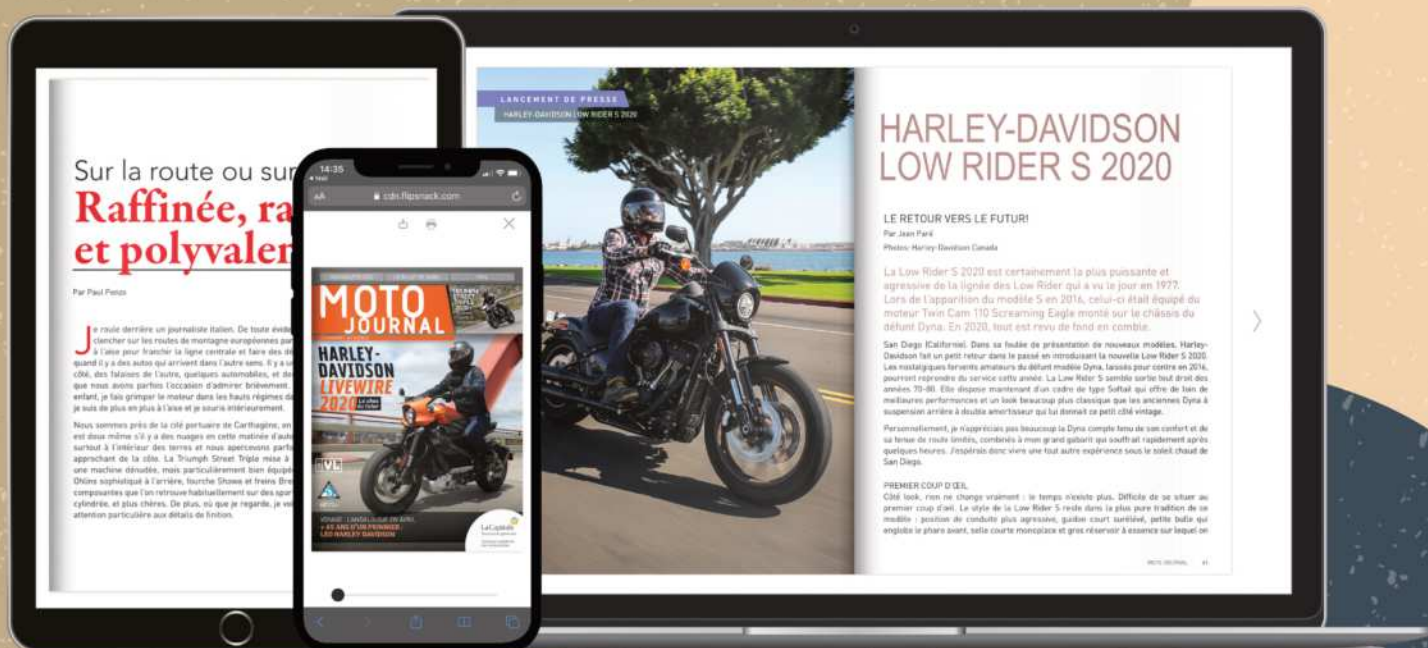
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste\\_des\\_races\\_de\\_poules](https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_races_de_poules)

Poule Chantecler :

<http://volaillesduquebec.qc.ca/elevage/types-de-volailles/race-chantecler>

# MOTO JOURNAL

## numérique!



8\$ - 8 numéros • 16\$ - 16 numéros

Abonnez-vous ici

# Les spiritueux québécois

Vous aimez boire des spiritueux et les utiliser dans des cocktails. Vous les utilisez pour vous détendre ou vous changer les idées après une difficile journée ou en discutant avec des amis? Ces dernières années, les produits québécois sont de plus en plus nombreux sur le marché! Voici un tour d'horizon!

Par Joani Hotte-Jean

**U**n spiritueux est un terme générique pour désigner toutes les boissons à pourcentage élevé d'alcool de plus de 15 %, obtenues par macération ou par distillation. Elles contiennent de l'alcool éthylique et de l'eau ainsi que d'autres ingrédients et des substances olfactives et gustatives naturelles qui en font un produit unique. À l'opposé, la fermentation est utilisée lors de la confection de la bière et du vin.

## Elles se divisent en deux catégories :

- Les boissons spiritueuses simples ou eaux-de-vie, dont le goût provient du processus de distillation : armagnac, brandy, cognac, mezcal, rhum, tequila, vodka, whisky, etc.
- Les boissons spiritueuses composées, dont le goût provient de substances végétales, de sucre ou d'arômes, ajoutées à un alcool neutre ou à une eau-de-vie : anisés (dont l'absinthe), gin, liqueurs et crèmes, etc.

En 2000, seulement 12 micro-distilleries existaient aux États-Unis et aujourd'hui, il y en a près de 3000. Pourquoi? Cela est dû à l'ouverture des marchés asiatiques qui a fait exploser les ventes mondiales de spiritueux. Les ventes de gin québécois ont d'ailleurs augmenté de 55 % en 2019-2020 par rapport à l'exercice précédent à la SAQ. Huit pastilles de goût ont donc fait leur apparition sur les tablettes : genièvre, agrumes, herbacé végétal, floral, fruité, épicé, forestier boréal et boisé fumé. Les québécois sont de plus en plus curieux et souhaitent découvrir de nouveaux produits tout en encourageant des entreprises d'ici.



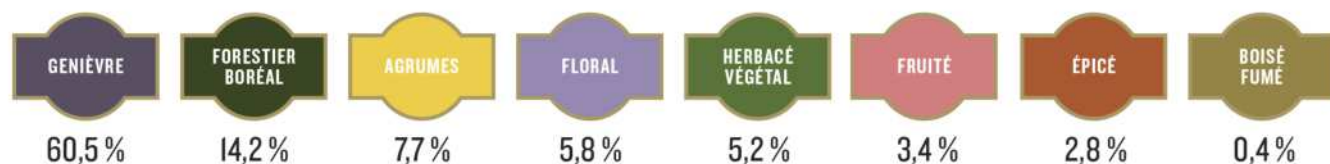
© Duvernois



© Tran Greeny, Distillerie Mariana

Répartition des ventes en litres par Pastilles de goût  
(succursales et centres spécialisés)

GINS



SPIRITUEUX



© SAQ

La SAQ mentionne dans son rapport annuel 2020 : « Bien que les liqueurs et les vodkas tiennent encore le haut du pavé, ce sont les gins qui retiennent l'attention encore cette année. Plus qu'une mode, les gins sont devenus une passion chez les Québécois, qui en produisent et en achètent de plus en plus. Et pour cause! Les producteurs rivalisent d'originalité et d'ingéniosité pour produire des spiritueux à la fois délicieux et audacieux. En 2019-2020, les gins ont été la catégorie qui a connu la plus grande croissance en enregistrant des gains de 18,8 %. Elle occupe ainsi 13,9 % des parts de marché, devançant celle des whiskys pour la première fois. »

**Ventes par types de spiritueux**

(en millions de litres)  
(succursales et centres spécialisés)

	2020	Croissance	Part de marché
Liqueurs	5,9 L	9,3 %	21,6 %
Vodka	5,9 L	7,3 %	21,5 %
Rhum	5,3 L	3,9 %	19,4 %
Gin	3,8 L	18,8 %	13,9 %
Whisky	3,8 L	2,7 %	13,9 %
Brandy	1,5 L	- %	5,6 %
Autres spiritueux	1,1 L	- %	4,1 %

© SAQ

# Entrevue avec Annick Van Campenhout de l'Union québécoise des microdistilleries (UQMD)

L'Association des microdistilleries du Québec (AMDQ) a fusionné en juin 2020 avec l'Association des distilleries artisanales du Québec (ADAQ) pour former l'Union québécoise des microdistilleries (UQMD). Cette nouvelle Union regroupe des membres producteurs de produits de microdistillerie du Québec. Elle a vu le jour en 2012 et est affiliée au Conseil de la transformation alimentaire du Québec (CTAQ).

La mission de l'UQMD est d'encourager le développement d'une industrie québécoise de microdistilleries, valoriser la fabrication et le commerce de produits distillés à la propriété, notamment l'alcool et les liqueurs, et assurer une promotion adéquate de ces spiritueux au Québec, au Canada et dans le monde.

**VAC : Est-ce que vous avez des statistiques sur le nombre de distillateurs au Québec? Est-ce que celui-ci est en augmentation?**

**AVC :** *Sans que ce soit des statistiques organisées, l'Association recense une augmentation annuelle des membres chaque année. Nous sommes passés de quatre membres fondateurs en 2015 à 52 membres à ce jour. Cependant, plusieurs distilleries ne sont pas membres de l'Association. Une centaine de permis (artisanal et industriel) sont répertoriés sur la liste de la Régie des alcools et des jeux.*

**VAC : Quels sont les principaux défis des distillateurs québécois?**

**AVC :** *Dans le mémoire présentant les recommandations pour la filière des spiritueux du Québec, il a été mentionné qu'il faudrait considérer les spiritueux au même titre réglementaire que tous les alcools du Québec.*



© Duvernois

## **Voici un résumé de ce document :**

- 1.** Éliminer la majoration de la SAQ sur la vente sur place.
- 2.** Permettre la vente sur place de produits uniques et saisonniers sans que ceux-ci soient obligatoirement listés à la SAQ.
- 3.** Autoriser l'accès aux inventaires sans passer par la SAQ pour les événements et commandites.
- 4.** Autoriser la vente de spiritueux dans les foires et festivals sans devoir acheter nos produits à la SAQ.
- 5.** Autoriser le droit de vendre des cocktails sur place avec un bar sur les lieux de production sans racheter nos produits à la SAQ.
- 6.** Autoriser la vente directe aux restaurants et aux bars.
- 7.** Permettre aux producteurs sous licence artisanale de vendre leur alcool aux producteurs-artisans ou autres pour permettre la fortification des vins, cidres, hydromels, etc.
- 8.** Contrôle de tous les lots par un laboratoire reconnu.
- 9.** Statuer dans le cas des alcools issus des productions autres que celles reconnues (céréales, produits laitiers, fruits, légumes, etc.).

## **VAC : Qu'est-ce qui pourrait favoriser l'innovation dans le secteur des spiritueux québécois?**

**AVC :** Les idées ne manquent pas chez les distillateurs, mais la réglementation empêche beaucoup le développement et l'innovation.

En accédant à nos demandes, le gouvernement a l'occasion de démontrer sa volonté de favoriser le développement régional, de soutenir les artisans du Québec et de promouvoir la créativité du Québec à l'international.



© Tran Greeny, Distillerie Mariana



© Duvernois

## Deux entreprises québécoises

### Duvernois

Nicolas Duvernois, fondateur et PDG de Duvernois (que vous avez pu voir dans l'émission *Dans l'œil du Dragon* à ICI Radio-Canada Télé), a développé Pur Vodka en 2009 lorsqu'il était concierge à l'hôpital Sainte-Justine à Montréal. À ce moment, aucune vodka québécoise n'était sur le marché, il souhaitait créer et offrir une vodka pure intégrant les précieuses richesses canadiennes. À Londres, à sa première compétition, Pur Vodka a été nommée la meilleure vodka au monde au World Vodka Masters avant qu'une seule bouteille ne soit vendue. Celle-ci est maintenant la plus récompensée au pays puisqu'elle a raflé 72 prix lors de divers concours internationaux. En plus de la version Pur Ultra Premium, il existe une série Autographe Michel Jodoin et une autre Le Château Frontenac ainsi que le cocktail Moscow Mule avec du gingembre, de la lime et du sirop d'érable.

En ce qui concerne Romeo's Gin, celui-ci fêtera bientôt ses cinq ans. Il a été conçu pour les non-conformistes; ceux pour qui les limites n'existent pas et qui créent



© Jessica Dostie



© Jessica Dostie



© Jessica Dostie

ce qui nous fait réfléchir. Chaque édition limitée est signée par un artiste urbain comme Stikki Peaches et Sandra Chevrier. La prochaine sera lancée cet automne et l'artiste sera birdO de Toronto. Un pourcentage des ventes est dédié au support de l'art urbain et de la culture. Le Romeo's Gin X est aromatisé au melon et des prêts-à-boire sont aussi disponibles, comme le Fizz Concombre Citron. Tous les produits de Duvernois sont distillés à la Cidrerie Michel Jodoin à Rougemont.

Tel que mentionné dans la vidéo concernant l'histoire de Pur Vodka et de Romeo's Gin par Nicolas Duvernois : « *Au Québec, on a absolument toutes les ressources pour créer de merveilleux spiritueux, de l'eau de source cristalline aux champs de maïs à perte de vue. En jouant avec les différents ingrédients que les saisons nous apportent, nous pouvons également élaborer des cocktails simples, frais et authentiques.* »

Environ trois mois après le début de la pandémie de la COVID-19, Duvernois Esprits Créatifs a annoncé le dévoilement de la marque Mainforte. Une gamme de produits nettoyants et désinfectants.

**Site internet :** [www.duvernois.com](http://www.duvernois.com)

**Disponibilité :** Plus de 500 points de vente, sans compter tous les restaurants. Plus de 140 000 caisses sont produites par année.



© Duvernois



© Duvernois



© Duvernois

# Distillerie Mariana

Fondée en 2014 en Mauricie, la Distillerie Mariana est une pionnière du secteur des microdistilleries québécoises. **Mariana** est le nom latin de l'épinette noire, le symbole emblématique de la forêt boréale québécoise qui nous entoure ainsi que l'aromate distinctif que l'on retrouve dans le gin forestier Canopée.

Produisant des gins, rhums, liqueurs et un whisky de grain québécois présentement en vieillissement, la Distillerie Mariana se définit comme une distillerie *hors-sentiers* qui ose réinventer les classiques internationaux et se veut *créatrice de saveurs alcoolisées*. Ses produits sont savoureux et audacieux et comprennent des ingrédients provenant de notre terroir, mais aussi d'ailleurs.

**Le Canopée** est un dry gin forestier s'inspirant de la nature québécoise. Ce spiritueux comprend la traditionnelle baie de genévrier, l'épinette noire, le thuya, le bois d'érable ainsi que le bois de chêne formant un mariage riche et complexe. Lors de sa fabrication, le contact du gin aux bois de chêne et d'érable lui révèle une couleur ambrée. En bouche, il dévoile une douce infusion boréale citronnée rehaussée par des notes boisées légèrement fumées et un soupçon de vanille, le tout se terminant sur une élégante finale sèche. Quant au gin haut de gamme aux fleurs sauvages Violette, il est idéal pour la mixologie en offrant une expérience rafraîchissante et comprend notamment du pamplemousse.

**L'absinthe Balzac** possède une teneur en alcool de 70 %. Puissant, il doit être dégusté avec parcimonie. Il se singularise par ses notes d'amertume houblonnée et de résines avec une saveur d'agrumes. Le Morbleu est un rhum doté de cinq épices : la cardamome, l'anis étoilé, le romarin, la cannelle et la vanille. En bouche, il dévoile de légères notes fraîches et herbacées rappelant la menthe, soutenues par une texture douce et souple. Il existe aussi une saveur au chocolat pouvant être servie en digestif.



© Same Ravenelle, Distillerie Mariana



© August Media, Distillerie Mariana

**L'amaretto Avril** comprend du sirop d'érable et le myrique baumier et est doté d'accents de noix de coco combinés d'un bouquet caramélisé avec une finale de café torréfié. Le Saint-Crème vous rappellera le sucre à la crème de votre grand-mère, puis la liqueur d'agrumes Zeste est composée de pamplemousses, d'oranges et d'un peu de citron. Son amertume légère vous permet de l'utiliser pour créer un spritz, de la sangria ou un margarita.

**Site internet :** <https://distilleriemariana.com/>

**Offre :** Tous les produits de la Distillerie Marina sont offerts à la SAQ. Avril, Canopée et Saint-Crème le sont dans plus de 300 succursales tandis que le Morbleu, Violette, Zeste et Balzac sont offerts dans 150 à 250 succursales.



© Tran Greeny, Distillerie Mariana

# Produits québécois à découvrir

## 1. Dry gin Les herbes folles de La Société secrète

Selon l'article *Qu'est-ce qu'un spiritueux québécois?* de la journaliste Ève Dumas de *La Presse*, le seul gin 100 % québécois sur le marché serait Les herbes folles de La société secrète, en Gaspésie. Pourquoi? « La base est distillée sur place, à partir d'orge et de blé locaux. Tous les aromates viennent des alentours, même le genièvre sauvage. »

Il est possible de visiter la distillerie, dotée d'une boutique, lors de la saison estivale. Celle-ci est située dans l'ancienne église Saint-James à Cap-Espoir, qui a été transformée en 2017 par les membres fondateurs, Mathieu Fleury, Amélie-Kim Boulianne, Michael Côté et Geneviève Blais.

**Site internet :** <https://societesecrete.ca>

**Prix à la SAQ :** 54,75 \$ pour 700 ml

**Teneur en alcool :** 43 %



© SAQ

## 2. Gin St-Laurent de la Distillerie St-Laurent

Ce produit distillé en petits lots à Rimouski est composé notamment de baie de genièvre, de racine de réglisse et d'algues laminaires (kombu) récoltées à la main au Bas-Saint-Laurent, d'où sa couleur verdâtre. Une première approche herbacée et florale laisse place à des notes de pinède suivies d'arômes pâtisseries, d'effluves d'agrumes et d'une pointe poivrée. Sa douce finale minérale est légèrement iodée. Son goût est unique.

**Site internet :**

<https://www.distilleriedustlaurent.com/>

**Prix à la SAQ :** 49 \$ pour 750 ml

**Teneur en alcool :** 43 %



© SAQ

### 3. Rhum noir épicé Chic Choc de Les Spiritueux Ungava

Élaboré au Québec avec dix épices sauvages de la région des monts Chic-Chocs et un assemblage spécial de rhums vieilliss de trois à sept ans d'âge. Il est décrit comme étant savoureux, doux et puissant à la fois. Noir aux reflets cuivrés, il révèle un bouquet nordique d'épices boréales aux nuances de caramel. Vous pouvez le servir sur glace, avec un zeste d'orange ou en cocktail avec du soda tonique et un quartier d'orange.

Aussi disponible : Le rhum épicé Chic Choc, le premier rhum épicé québécois avec une robe ambrée, brillante et légèrement cuivrée, rappelant le caramel et le miel.

Les Spiritueux Ungava est un producteur de spiritueux artisanaux de qualité supérieure basé à Cowansville, en Estrie. Plusieurs fois récompensés, leurs spiritueux sont produits en petits lots et sont composés d'ingrédients naturels locaux de première qualité. Quelles sont leurs marques? Canadian Shield (whisky), Coureur des bois (whisky et boisson à la crème à l'érable), Vermouth Kayak, Vodka Quartz et Gin Ungava.

**Site internet :** <https://ungavaco.com/>

**Prix à la SAQ :** 37,75 \$ pour 750 ml

**Teneur en alcool :** 47,1 %



#### 4. Brandy de pommes du Domaine Lafrance George-Étienne

Celui-ci est élaboré à la manière des meilleurs calvados et exprime toute la noblesse de la pomme et du lent vieillissement en fût de chêne. On y découvre des arômes de vanille qui laissent place au sucre brun. La dégustation révèle aussi un goût de pommes cuites, évocateur des chaleureuses pâtisseries d'automne aux pommes.

Le Domaine Lafrance produit notamment le cidre apéritif Tonnelet, l'eau-de-vie de pommes Pure Légende, plusieurs spiritueux dont le whisky québécois signé Lafrance, le brandy épicié, l'eau-de-vie de Marc de raisins et plus encore.

**Site internet :** [http://www.lesvergerslafrance.com/pages/product\\_distillery/](http://www.lesvergerslafrance.com/pages/product_distillery/)

**Prix à la SAQ :** 45,50 \$ pour 500 ml

**Teneur en alcool :** 42 %



© SAQ

#### 5. Origines de La Maison Nokomis

Cette boisson alcoolisée lancée en 2019 se rapprochant d'une liqueur est élaborée à partir de sirop d'érable pur du Québec et préparée selon un procédé de fabrication unique, puis elle est transférée en fût de Calvados afin d'amener des arômes complexes. Sa robe est dorée et brillante. En bouche, elle a une touche de chêne, avec une pointe de vanille et une finale d'érable. La Maison Nokomis, fondée par deux amis passionnés et épicuriens, produit aussi le vin d'érable Légende. D'autres produits devraient voir le jour prochainement. C'est à suivre.

**Site internet :** <https://maisonnokomis.com/>

**Prix à la SAQ :** 59,25 \$ pour 750 ml

**Teneur en alcool :** 22 %



© SAQ

# Suggestion de lecture

## L'Apéro au Québec : cocktails locaux et de saison

Vous trouverez 55 cocktails avec des alcools québécois composés d'ingrédients frais dans ce livre de 216 pages. Les recettes sont regroupées par saison. Les auteurs ont parcouru le Québec pour aller à la rencontre des artisans et découvrir des saveurs. Ils vous présentent des distillateurs, des brasseurs et des producteurs de l'industrie du spiritueux. Vous pourrez aussi bénéficier de techniques et d'astuces de bar pour que vos mélanges soient parfaits! À la fin, les index par producteur, par type d'alcool, par aspect et par goût vous faciliteront la vie et vous permettront de choisir des cocktails qui raviront vos invités.

L'automne est déjà à nos portes! Vous pourriez essayer le Dragon Rouge (rafraîchissant et épicé), le Doux Lapin (savoureux et fruité) ou le Vermouth Soda (pétillant et floral).

**Auteurs :** Rose Simard et Max Courbès

**Prix :** 29,95 \$ en papier

**Édition :** KO Éditions



### Sources :

<https://www.cavesa.ch/definition/spiritueux.html>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson\\_spiritueuse](https://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson_spiritueuse)

<https://conseiltaq.com/association/amdq/>

<https://www.youtube.com/watch?v=qWQIEg0uYQ0&t=5s>

## Deux cocktails fièrement québécois

# Slochetail gin-tonic

Portions : 2

Type de verre : *old-fashioned*

Niveau difficulté : 1

Puissance : 2

Ustensiles : mélangeur, bac à glaçons

### **Ingrédients**

- 60 ml (2 oz) gin

### **Québécois BleuRoyal**

- 2 bouteilles de tonic 1642

- Colorant alimentaire bleu

- 90 ml (1/3 tasse) de sirop de framboises ou de confiture de framboises

- Framboises fraîches du Québec, en garniture (facultatif)

### **Préparation**

La veille, remplir le bac à glaçons avec le tonic et mettre deux gouttes de colorant bleu dans chaque compartiment. Réserver au congélateur. Le jour même, verser le gin et le sirop de framboises dans le récipient du malaxeur, ajouter les glaçons et pulser jusqu'à l'obtention d'une texture de sloche. Diviser dans deux verres et décorer de quelques framboises.



© Marie des neiges Magnan

# Soleil du Québec

Portions : 2

Type de verre : *longdrink* ou *double old-fashioned*

Niveau difficulté : 1

Puissance : 2

## Ingrédients

- 60 ml (2 oz) de **vodka Kamouraska** ou autre vodka québécoise
- 60 ml (2 oz) de Spritz Les Îles
- 1 cannette de Kombucha Fous de L'île (camerise églantier) ou autre boisson de type Kombucha
- Glaçons
- 4 tranches de concombre en garniture

## Préparation

Remplir les verres de glaçons. Ajouter 30 ml (1 oz) de chaque alcool dans les verres et remplir avec le kombucha. Bien remuer avec une cuillère. Garnir chaque cocktail de deux tranches de concombre.

Source : <https://magazine.saq.com/fr/idees-cocktails/trois-cocktails-fierement-quebecois/>



© Marie des neiges Magnan



## Délicieuses et magnifiques : les fines herbes

Parmi toutes les plantes cultivées par les jardiniers amateurs, les fines herbes font partie des incontournables. Elles ont une place de choix dans les mets préparés durant la belle saison et peuvent aussi jouer un double rôle : comestibles et très décoratives.

PAR ANNIE MORISSETTE, AGRONOME, CONSEILLÈRE EN INFORMATIONS AGRICOLES AU CRAAQ

**G**rands et petits potagers, balcons en ville ou même escaliers extérieurs, n'importe quel espace, ou presque, peut accueillir les herbes aromatiques. Il suffit de leur donner ce dont elles ont besoin pour se développer : eau, lumière, nutriments et un peu d'amour.

## Avant de commencer

Comme dans tout projet de culture, certains points doivent être considérés avant de se lancer.

Avant de dévaliser votre pépinière ou votre centre-jardin, il est important de connaître quelle portion de votre aménagement sera occupée par vos fines herbes, que ce soit pour votre balcon ou pour votre jardin. Gardez en tête que vos plantes grandiront et qu'elles occuperont plus d'espace au fil de la saison.

Seront-elles dans des pots ou en pleine terre? Si vous optez pour les pots, assurez-vous de les choisir suffisamment gros pour laisser assez d'espace au développement des racines. Pour les plus petits pots, optez pour des plantes résilientes à la sécheresse. En effet, la terre dans les petits contenants sèche plus rapidement que dans les gros.

Combien d'heures d'ensoleillement seront disponibles pour vos plantes? La lumière est indispensable au développement des végétaux. Les herbes aromatiques profiteront de six heures de soleil, ce qui contribuera au développement des huiles essentielles, donc à leur goût et à leur parfum. Toutefois, plusieurs d'entre elles poussent bien à la mi-ombre. Il suffit de bien choisir les variétés.

Mais de tous les critères, vos préférences de saveurs sont le plus important. Choisissez les herbes que vous utilisez et que vous aimez. Et, pourquoi pas, accordez-vous une ou deux nouveautés de temps en temps, histoire d'agrandir votre palette de goûts et de parfums...



## La culture en général et en particulier

De manière générale, les fines herbes ont besoin d'un sol meuble, riche et bien drainé. En pots, choisissez un terreau de bonne qualité adapté à la culture en contenant. Vous pouvez sortir vos herbes à l'extérieur une fois les risques de gel passés. N'oubliez pas de les acclimater, c'est-à-dire de les habituer progressivement aux conditions extérieures. Même si elles viennent d'une serre, elles n'ont pas connu beaucoup de soleil direct et, un peu comme nous, elles risquent de prendre des coups de soleil. Cela peut ralentir leur implantation et affecter leur croissance.

La majorité des plantes aromatiques vont développer un port plus compact et ramifié si vous pincez les extrémités. Cette opération permet aux bourgeons axillaires de se développer et aide à retarder la floraison, préservant ainsi la saveur. En effet, le contenu en huiles essentielles aromatique diminue lorsque la plante fleurit, mais est très élevé juste avant la floraison.

## Le basilic

Même si le basilic aime le soleil et la chaleur, il est possible d'en cultiver au Québec (surtout avec des étés comme cette année!). Assurez-vous que les risques de gel soient bien passés avant de le sortir à l'extérieur, car il est frileux. Si vous le gardez en pot, donnez-lui de l'espace. Choisissez un grand pot avec un bon terreau. La gestion des arrosages peut être quelque peu délicate, car le basilic ne tolère ni la sécheresse, ni les surplus d'eau. Une taille régulière lui est bénéfique : profitez-en pour vous faire une salade fraise, tomate et basilic! De plus, il est important de retirer les inflorescences dès leur apparition. Récoltez votre plant au complet à l'approche de la saison froide, c'est-à-dire, lorsque les températures baissent sous 5 °C.



# Le persil

Le persil est plus facile d'approche. Il peut être cultivé dans différents types de sol. C'est l'une des fines herbes qui poussera même avec un peu d'ombre. Le persil tolère mieux les températures fraîches et peut même survivre à l'hiver sous un paillis ou une bonne couverture de neige. Une récolte sera possible la deuxième année, mais le plant fleurira et sera moins intéressant après la floraison. Il est préférable de récolter les feuilles les plus âgées en premier pour éviter qu'elles ne deviennent coriaces. De plus, vous pouvez varier les plaisirs en choisissant du persil frisé et du persil plat.

# La ciboulette

Très passe-partout, la ciboulette est un bon choix d'herbe à ajouter à votre inventaire. Plutôt tolérante aux températures fraîches, elle peut être sortie dès les derniers gels printaniers écartés. Elle aussi peut produire en conditions mi-ombragées, mais sera plus productive au soleil. Et surtout, c'est une vivace! Vous pourrez la cultiver plusieurs années. Autre bel avantage, la ciboulette produit des fleurs violacées qui, en plus d'être jolies, sont comestibles.





## C'est le temps d'en profiter

Les fines herbes peuvent se consommer tout au long de l'été. Pour ce faire, cueillez quelques feuilles sur les plants fournis et bien établis. Il faut modérer ses ardeurs au début de la saison, car une récolte trop importante sur un plant jeune peut rendre la reprise difficile. Prélevez ce dont vous avez besoin et vous pourrez alors les consommer fraîches en laissant libre cours à votre imagination culinaire.

Il est également possible de récolter les herbes aromatiques dans le but de les conserver. Généralement, la récolte a lieu à la fin de la saison, mais pour certaines herbes, comme la ciboulette, le persil ou le thym, il peut également y avoir une récolte à la mi-saison. De manière générale, on récolte le plant en coupant les tiges à environ 5 cm du sol, mais chacune des espèces est différente et il est suggéré de bien s'informer avant de tout récolter.

Ensuite, la grande question est : comment faire pour bien conserver les fines herbes? En fait, plusieurs options sont possibles. Vous pouvez les sécher à l'air libre, les sécher au four ou encore les congeler. Peu importe la technique de conservation choisie, elle vous permettra de profiter des saveurs estivales plus longtemps.

Que vous ayez un grand potager ou simplement un balcon, n'hésitez donc pas à profiter chez vous du plaisir des herbes fraîches!

Pour en apprendre plus sur les herbes aromatiques ou sur l'agriculture urbaine, consulter la section « [Agriculture urbaine et jardinage](#) » sur le site Web du CRAAQ ([www.craaq.qc.ca](http://www.craaq.qc.ca)).

---

## Références :

Carnet horticole et botanique. *Fines herbes*. <https://espacepourelavie.ca/fines-herbes> (consulté le 15 juillet 2020)

Les Urbainculteurs. *Fines herbes et fleurs comestibles*. <https://urbainculteurs.org/conseils-horticoles/fines-herbes-fleurs-comestibles/> (consulté le 16 juillet 2020)

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. 2019. *La culture des fruits, des légumes et des fines herbes. Guide de l'agriculture urbaine*. [https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Agricultureurbaine/Fiche\\_Agricultureurbaine\\_Fruitslegumesetfinesherbes.pdf](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Agricultureurbaine/Fiche_Agricultureurbaine_Fruitslegumesetfinesherbes.pdf) (consulté le 15 juillet 2020)

Senécal, M. 2010. *Bulletin d'information N° 03, Les maladies et les insectes du basilic et d'autres fines herbes*. [https://www.agrireseau.net/documents/78073/bulletin-d\\_information-no-03-6-avril-2010](https://www.agrireseau.net/documents/78073/bulletin-d_information-no-03-6-avril-2010) (consulté le 15 juillet 2020)

Wees, D. 2020. *Guide de production en serre - Fines herbes*. Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec. 122 p.

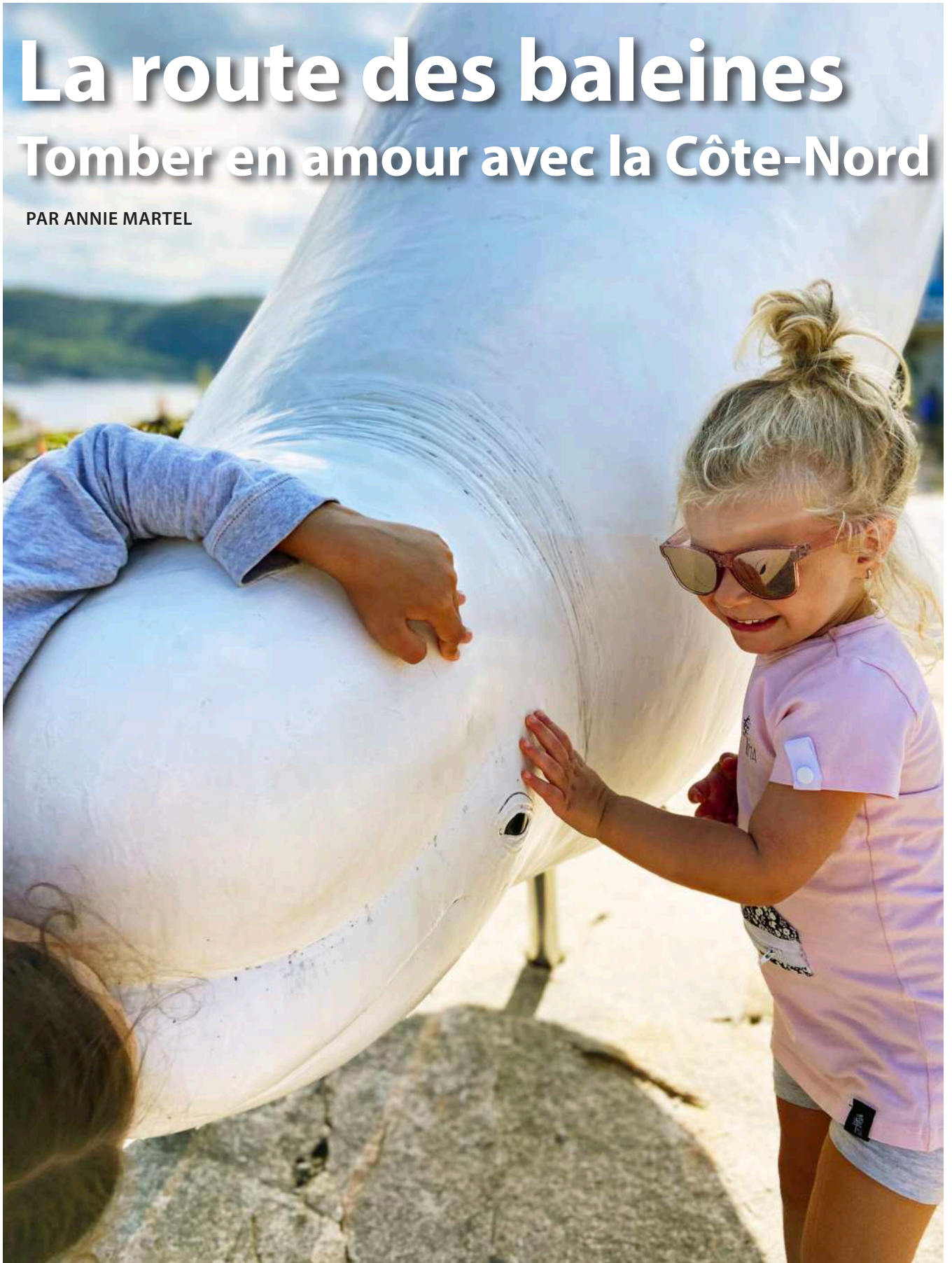
---



# La route des baleines

## Tomber en amour avec la Côte-Nord

PAR ANNIE MARTEL



© Annie Martel

Connaissez-vous réellement la route des baleines?

Pour certains, elle n'est qu'un chemin menant d'un point A à un point B, tandis que pour d'autres, c'est la route entre Tadoussac et les Bergeronnes; mais pour les résidents du secteur et pour les amateurs de la nature, elle est un pèlerinage en soi. La route des baleines (la 138) débute à Sacré-Cœur, à destination de Tadoussac pour ensuite longer la rive nord de l'estuaire du golfe du Saint-Laurent sur 828 km, soit jusqu'à Natashquan. Par contre, depuis 2013, elle se prolonge jusqu'à Kegaska, de l'innu quegasca, qui signifie « un raccourci et un passage facile à marée haute entre la terre ferme et les îles ». Que vous parcouriez la route des baleines, en auto, en moto, sur le pouce ou en caravane, ouvrez grand les yeux, il y a tellement de sublimes paysages à observer. Et n'oubliez pas de prendre une bonne bouffée d'air frais, l'air salin vous fera voyager loin, loin, loin.



© Annie Martel



© Annie Martel

**U**ne des plus grandes richesses de la route des baleines est assurément le décor. Les paysages, peu importe la saison, nous enivrent, et ce, à toute heure du jour et de la nuit. Même une journée pluvieuse sur la Côte-Nord devient un spectacle sensoriel électrisant. Tel que mentionné d'entrée de jeu, la route des baleines est bien plus qu'une route où l'on peut apercevoir ces mammifères marins, c'est une aventure touristique abordable, vivifiante et qui pourrait raviver la flamme intérieure de quiconque. Oui, je suis vendue à la Côte-Nord et je ne suis pas gênée de le dire.

Chaque année, mon périple sur la route des baleines débute à Sacré-Cœur, plus précisément à L'Anse-de-Roche, l'endroit qui à mon humble avis nous offre les plus beaux couchers de soleil sur le fjord. Calme et paisiblement assis sur le cap de roche, petite coupe de vin à la main, les problèmes disparaissent, laissant place à un enivrant sentiment de liberté et de bonheur incommensurable. C'est l'effet qu'a la Côte-Nord sur moi et sur plusieurs touristes. Mais revenons à nos baleines. Le moteur économique touristique de la Côte-Nord est sans contredit l'exploration de ces géants mammifères dans leur milieu, le fleuve Saint-Laurent. Les croisières partent de Baie-Sainte-Catherine, de Tadoussac, des Escoumins ou encore des Grandes Bergeronnes. Peu importe votre lieu de départ, les compagnies vous garantissent que vous verrez des baleines. Pour avoir eu la chance d'aller aux baleines au moins dix fois dans ma courte vie, chaque fois nous avons eu droit à un spectacle majestueux de ces dieux de la mer (ou du fleuve).

Sur la route des baleines, on compte 13 espèces, dont la fameuse baleine bleue, aussi appelée rorqual bleu. Au bord de l'extinction dans les années 1960, la baleine bleue est dorénavant une espèce protégée. Nous sommes privilégiés de pouvoir observer le plus gros mammifère vivant de notre planète dans le fleuve Saint-Laurent. Il peut dépasser les 30 mètres et peser plus de 170 tonnes. Pour avoir eu la chance il y a deux ans d'en observer une lors d'une croisière, c'est assez impressionnant. Tel que mentionné, comme l'espèce est protégée, les bateaux doivent respecter une distance d'environ 400 mètres entre eux et



© Annie Martel

la baleine bleue. Le Canada possède une réglementation fédérale précise à respecter en présence de mammifères marins. Des règles supplémentaires s'appliquent dans le parc marin du Saguenay-Saint-Laurent. Même de loin, lorsque la baleine bleue expire en dehors de l'eau après une plongée, son souffle peut atteindre entre 9 et 12 mètres de haut, donc difficile de le manquer. La baleine que les gens auront le plus souvent la chance d'observer est le rorqual commun, le deuxième géant de la planète. Il est également le plus rapide avec

une vitesse de croisière d'environ 40 km/h. De nombreux rorquals reviennent chaque été pour se nourrir dans le fleuve Saint-Laurent. Plusieurs chercheurs de partout dans le monde ont maintenant élu domicile sur la Côte-Nord afin d'observer ce phénomène pendant l'été. Les baleines changent d'habitat pour l'hiver, en se dirigeant un peu plus vers le golfe. Certaines espèces prennent le large. D'autres, comme les rorquals à bosse, se dirigent vers les Caraïbes. Mais les patrons de migration sont encore peu connus. Difficile de suivre sur des milliers de kilomètres les mouvements des baleines!

Si vous désirez en apprendre davantage sur les baleines à observer sur la Côte-Nord, rendez-vous au Centre d'interprétation des mammifères marins (CIMM), situé près de la baie de Tadoussac. L'endroit est facilement repérable, une belle statue en forme de béluga y est installée à l'entrée. D'ailleurs, les enfants adoreront se faire prendre en photo avec ce magnifique animal, qui semble toujours sourire. Celui-ci est fréquemment observable l'été à l'embouchure du Saguenay. Cette

## **CONSEILS POUR OBSERVER LES BALEINES**

### **HABILLEZ-VOUS CHAUDEMENT**

Au beau milieu du fleuve, le mercure peut chuter de 10 à 15 degrés.

### **NE VOUS FIEZ PAS AUX CROYANCES POPULAIRES**

La plupart des gens vous diront que le matin est le moment idéal pour observer les baleines, mais cette rumeur n'est scientifiquement pas prouvée.

### **SI VOUS AVEZ LE MAL DE MER, N'OPTEZ PAS POUR LES CROISIÈRES EN ZODIAC**

Le capitaine du zodiac voudra vous faire vivre une belle aventure, donc, il se pourrait qu'il s'amuse un peu dans les vagues au retour vers la marina afin de vous faire vivre des sensations fortes.

Pour vous remettre de vos émotions fortes après votre croisière aux baleines, rendez-vous à la microbrasserie Tadoussac, lauréate de plusieurs prix pour ses excellentes bières. Vous aurez une superbe vue sur la marina de Tadoussac. Et si vous planifiez déjà vos vacances pour 2021, le festival de la chanson de Tadoussac du 1<sup>er</sup> au 4 juillet s'avère un incontournable pour les amateurs de musique. Certains spectacles sont mêmes offerts sur l'eau en kayak. Une expérience magique à vivre.



Sept-Îles  
© Marie-Claude Dubé

fascinante baleine est toutefois en voie de disparition depuis près de 30 ans, nous sommes donc choyés de l'observer chez nous. Selon certaines recherches, le béluga a élu domicile dans l'estuaire du fleuve Saint-Laurent il y a près de 7000 ans. Il y aurait près de 1000 bélugas dans ce secteur, mais malheureusement les polluants semblent freiner l'augmentation de cette espèce.

Lors de votre visite au CIMM, vous aurez la chance d'observer les os d'un immense cachalot de 13 mètres. Des spécialistes répondront à toutes vos questions sur les baleines. Vous aurez même droit à un spectacle sonore de leurs chants. Fermez les yeux et laissez-vous bercer. L'instant de quelques minutes, j'avais l'impression d'être dans le film *La Grenouille et la baleine*. D'ailleurs, vous aurez la chance de faire un test d'audition, comme dans ce film, afin de savoir si vous avez une bonne ouïe comme les baleines. À titre informatif, l'oreille interne et le système nerveux de ces mammifères sont adaptés pour entendre et décoder des sons de très basses et très hautes fréquences, dont certaines sont inaudibles à l'oreille humaine.

## Et les requins dans tout ça?

Difficilement observables à l'œil nu, saviez-vous que sept espèces de requins fréquentent les eaux du Saint-Laurent? L'un d'entre eux, le requin du Groenland (ou l'aimargue atlantique) vit même dans le fjord du Saguenay. On répertorie sa présence dans le fleuve Saint-Laurent aussi loin qu'en 1888. Le requin du Groenland est le second plus gros requin carnivore après le requin blanc. N'ayez crainte, la première fois que cet animal fut photographié dans le fleuve fut en 2003. Il se cache en eau très profonde. Petite anecdote, en janvier 2016, une dame pratiquant la pêche blanche à Sainte-Rose-du-Nord, située à environ une heure de Tadoussac, a pêché un requin du Groenland. Selon certaines études effectuées après sa capture, le requin était âgé d'environ 234 ans et mesurait environ 9 pieds. Rassurez-vous, cet incident se produit environ une fois tous les 10 ans.

La route des baleines, ce n'est pas seulement une destination pour voir ces mammifères, c'est également plusieurs villes et villages formidables aussi plaisants les uns que les autres à découvrir. Si vous désirez parcourir entièrement la route des baleines, planifiez-vous plusieurs jours afin de bien profiter de chaque petit moment.



## LES ENDROITS À VISITER SUR LA ROUTE DES BALEINES...

La route des baleines pourrait également se nommer la route des méga-infrastructures, car un peu plus loin sur la 138, vous aurez la chance de découvrir quelques joyaux québécois, tel que Manic-5.

### LES BERGERONNES

*Centre d'interprétation  
et d'observation  
Cap-de-Bon-Désir*

Ce centre de Parcs Canada est l'endroit idéal pour observer les baleines et les phoques à partir de la rive et d'un belvédère abrité. Les Grandes Bergeronnes sont également un endroit très prisé pour les amateurs de plongée. Les sols marins du fleuve à cet endroit sont à couper le souffle. Pour en découvrir toute la splendeur, je vous invite à visionner le documentaire **Québec profond** réalisé par Patrick R. Bourgeois et la comédienne Geneviève Bilodeau.

### LES ESCOUMINS

*Centre de découverte du milieu marin*

Voyez la beauté de la vie marine, des étoiles de mer jusqu'aux baleines. Apportez-vous un lunch et laissez-vous emporter par la beauté de la nature. Si vous êtes un amateur ou une amatrice de fruits de mer, gâtez-vous en vous offrant une visite au Restaurant Poissonnerie Escoumins. Vous serez conquis!



© Annie Martel



Les Escoumins  
© Marie-Claude Dubé

## FORESTVILLE

### *Le golf Le Méandre*

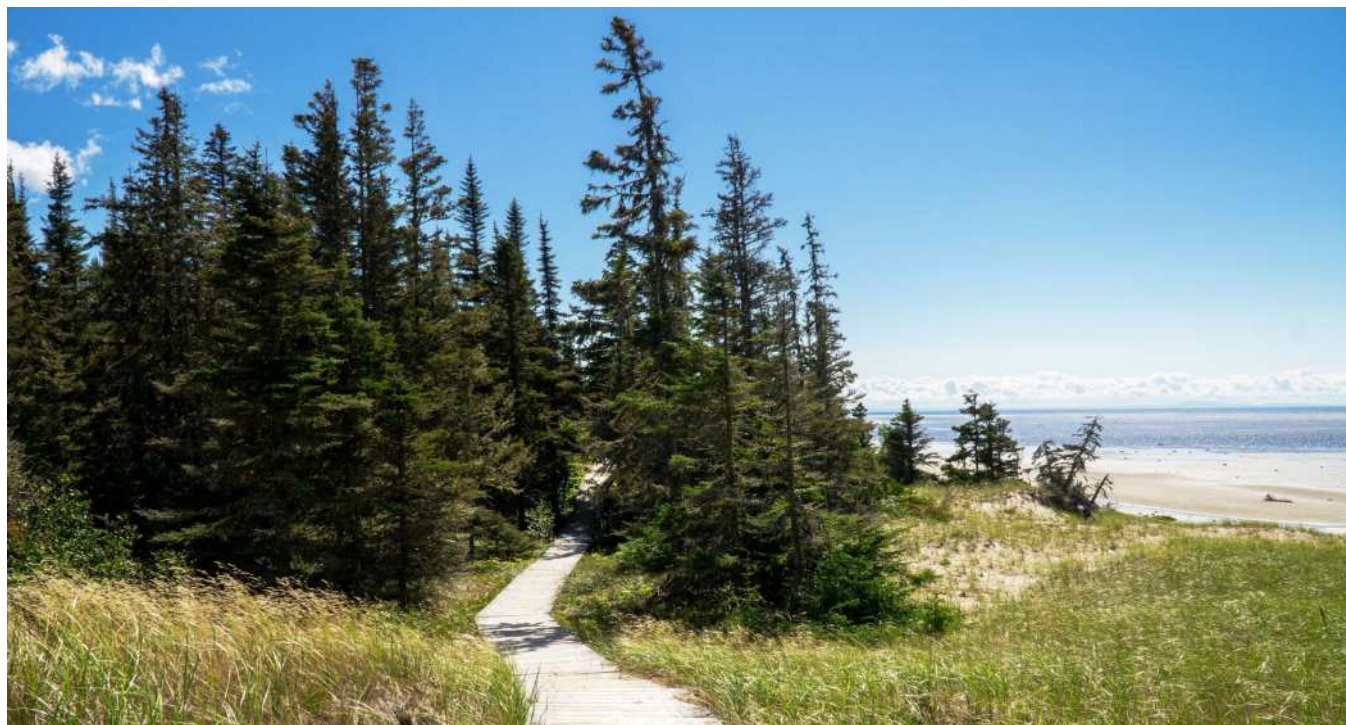
Entre deux baleines, pourquoi pas un petit neuf trous!

## BETSIAMITES

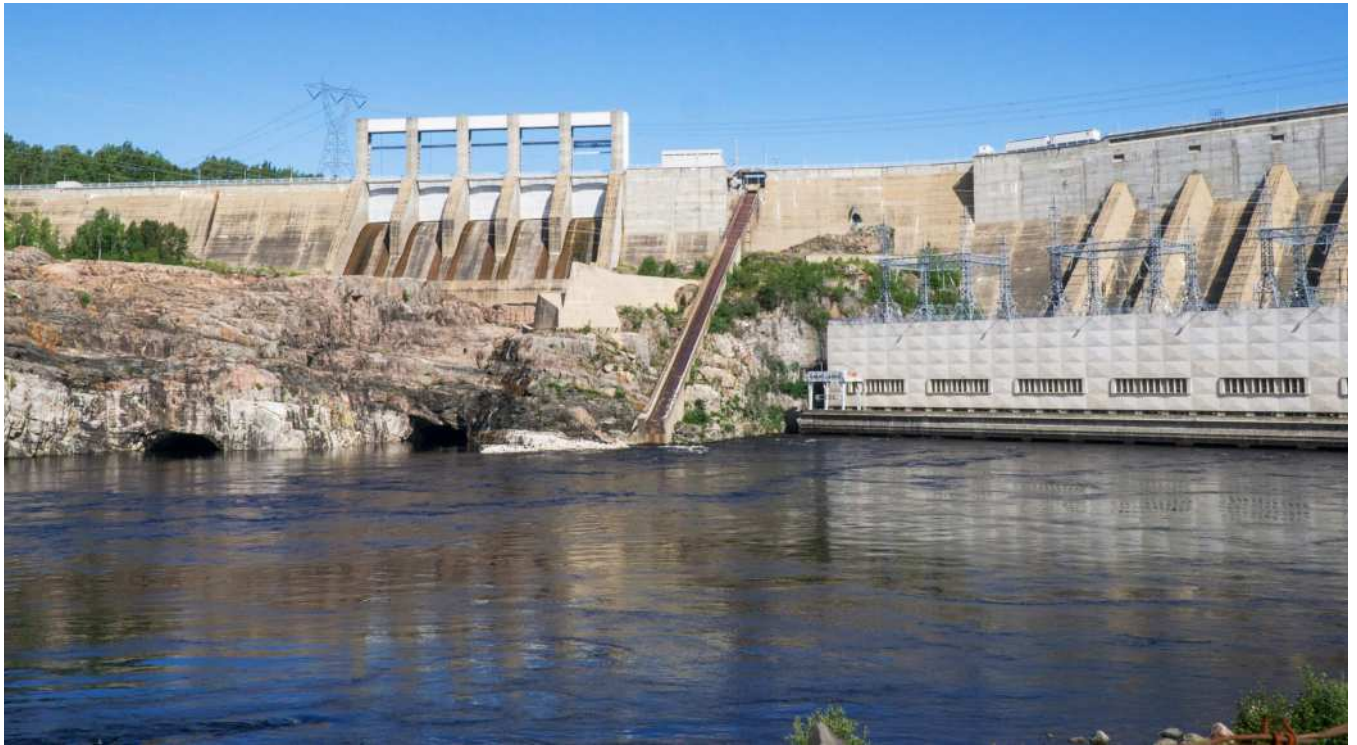
Dans cette réserve indienne, lieu d'origine de l'écrivaine, poète et actrice Natascha Canapé Fontaine, plongez dans l'univers de ses résidents. Riche en histoire, Betsiamites est l'endroit où a vécu la première femme chef innue et première institutrice innue du Québec, Marcelline Picard-Kanapé. Les amateurs de pêche pourront également s'offrir une journée mémorable à la **pourvoirie du Lac des Îles**. Autrefois pourvoirie privée, l'endroit appartient maintenant au conseil des Innus de Pessamit. D'ailleurs, avant de visiter l'endroit, vous pouvez vous imprégner de leur culture en visitant le site internet de Betsiamites : <https://pessamit.org/culture-innue/>

## POINTE-AUX-OUTARDES

Parc Nature de Pointe-aux-Outardes, un incontournable pour vos vacances. Parc protégé depuis 1983, l'endroit vous charmera. En couple ou en famille, plusieurs activités s'offrent à vous. Soirées d'astronomie, cueillettes et dégustations de



Parc Nature de Pointe-aux-Outardes  
© Marie-Claude Dubé



Manic-2  
© Marie-Claude Dubé

champignons, fouilles archéologiques, visite ornithologique et évidemment des paysages à couper le souffle sont au menu.

## BAIE-COMEAU

*Visite de la centrale Jean-Lesage (Manic-2) ou encore du barrage Daniel-Johnson (Manic-5).*

Découvrez gratuitement un aménagement hydroélectrique fascinant et explorez son barrage de l'intérieur. Une expérience inoubliable offerte par Hydro-Québec. L'endroit est considéré comme l'un des plus grands barrages-poids au monde. Le volume d'eau que peut rejeter l'évacuateur de crues de la centrale Jean-Lesage équivaut à deux fois celui des chutes Niagara. Alors imaginez tout ce qu'une visite pourrait vous apprendre. Il est préférable de réserver avant de vous rendre sur place.

## HAVRE-SAINT-PIERRE

*Découvrez la centrale de la Romaine-1*

Vous aurez la chance de visiter trois de ses étages. Circulez sous une conduite forcée et sentez la force motrice de l'eau qui permet de produire de l'électricité. Images inédites de sa construction et apprenez-en plus sur le fonctionnement



Havre\_Saint-Pierre  
© Marie-Claude Dubé

de l'hydroélectricité. Encore une fois, l'activité est gratuite et il est préférable de réserver avant de vous y rendre. Circulez sur le barrage, contemplez le réservoir et admirez la vue imprenable sur la vallée.

## SEPT-ÎLES

### *Visitez l'aluminerie Alouette*

Malheureusement les visites pour la saison 2020 ont été annulées. Croisons-nous les doigts pour qu'en 2021 vous ayez la chance de visiter la plus grande aluminerie des Amériques.

Si vous planifiez une visite à Sept-Îles vers la fin de juillet, vous ne



Sept-Îles  
© Marie-Claude Dubé

devez pas manquer la course de bateaux dragons, 16 équipes s'affrontent dans diverses catégories. Un spectacle haut en couleur à voir. Si vous désirez sortir des sentiers battus, rendez-vous au Ranch des Dalton pour vivre une randonnée équestre sur la plage ou en forêt. Chose certaine, on ne s'ennuie pas à Sept-Îles. Camping, vélo, croisières, pêche et plus encore seront au rendez-vous.

## NATASHQUAN

Natashquan est bien plus que le lieu de naissance de Gilles Vigneault. Dans ce fleuron québécois, on retrouve des plages de sable fin, des eaux accessibles à la baignade, des sentiers pédestres et de magnifiques rivières sauvages. Visitez les Galets de Natashquan; sorte de « village dans le village », les Galets, un bien culturel classé par le gouvernement du Québec, désignent à la fois l'île de pierre et les hangars de pêcheurs. Depuis 150 ans, ils résistent et témoignent de la vie des ancêtres. Lieu de mémoire, de souvenirs et de nostalgie du temps où la pêche à la morue était un métier et un gagne-pain à Natashquan.





# LE RAISIN DE TABLE AU QUÉBEC

Le 17 septembre avait lieu le lancement de la saison du raisin de table au Québec. Ce petit fruit est plein de saveurs et procure du plaisir à l'état brut, d'où son slogan. Les cépages d'ici sont rustiques et développés pour le goût. Ils sont plus fragiles que ceux que vous achetez à l'épicerie provenant majoritairement du Chili et de la Californie, conçus pour le rendement et pour résister plus longtemps en raison du chemin qu'ils ont à parcourir pour se rendre dans votre assiette.

PAR JOANI HOTTE-JEAN





© Ferme 45° Parallèle

**V**ous pouvez trouver les raisins de table partout au Québec chez plus d'une trentaine de viticulteurs. La majorité d'entre eux font de la vente directe et de l'autocueillette. Cela correspond à 20 hectares de culture. Il s'agit d'une industrie naissante, mais dynamique. Les raisins québécois sont très peu connus du public, malgré qu'environ quatre kilos sont consommés par personne par année.

Pour en savoir davantage, vous pouvez regarder les capsules de différents viticulteurs sur la page Facebook des Raisins de table du Québec au <https://www.facebook.com/RAISINQUEBEC/>. De plus, Gaëlle Dubé, agronome spécialisée en viticulture, prépare actuellement un livre sur la culture du raisin de table au Québec qui devrait voir le jour au printemps prochain. Il présentera notamment les cépages que vous pouvez trouver au Québec et des techniques de culture. Il aidera les producteurs à améliorer leurs superficies de production ainsi que la qualité et la quantité des raisins de table récoltés.



© Raisins Bio-Vital

## QUESTIONS ET RÉPONSES

### 1. Quand les raisins sont-ils récoltés?

Dans la région de Montréal : de la fin août à la fin septembre.

Dans la région de Québec : de la mi-septembre à la mi-octobre.

Récolte lorsque les raisins ont changé de couleur et que le taux de sucre se situe entre 15 % et 20 %.

### 2. Quand la vigne commence-t-elle à produire des raisins?

À partir de la troisième année, il est possible de récolter des raisins, et la quatrième année est souvent excellente.

### 3. Dans quel type de sol la vigne pousse-t-elle?

À la ferme de Nathalie Guerra à Oka, dans les Laurentides, neuf variétés de raisin de table sont cultivées. Auparavant, des pommiers poussaient sur sa terre. Les vignes aiment le même type de sol, c'est-à-dire léger, rocailleux et profond. Il se réchauffe plus rapidement, ce qui accélère la maturité des plants. Ces derniers apprécient aussi un bon drainage et un plein ensoleillement.

### 4. Quand faut-il tailler les vignes et comment faut-il le faire?

La taille des vignes s'effectue à l'automne une fois les feuilles tombées; cela s'effectue dans les fermes qui protègent leurs vignes non rustiques, comme le

Himrod ou le Einset, avec des couvertures isolantes. Dans le cas des vignes rustiques, comme le Somerset ou le Trollhaugen, la taille a lieu au printemps, en mars et avril, et doit être complétée avant le débourrement des bourgeons.

## 5. Est-il difficile de faire pousser des raisins de table au Québec?

La météo change tous les ans, c'est toujours une surprise. Les viticulteurs doivent composer avec les gels tardifs au printemps et hâtifs à l'automne, mais aussi avec la rigueur de l'hiver. Marthe Boulianne, de L'Olivette, à Hemmingford (Montérégie), ne l'a pas eu facile depuis ses débuts en perdant beaucoup de plants. Ceux-ci sont tous maintenant couverts lors de la saison froide. Elle et son mari, Luc, ne se découragent pas et poursuivent leur rêve malgré les embûches.

David Marsot, des Vains hectares à Saint-Valérien, dans le Bas-Saint-Laurent, doit aussi faire face au climat froid. La couverture neigeuse l'aide à conserver ses plants, mais il est difficile de composer avec les variations de température. En



© Ferme 45° Parallèle



© Ferme 45° Parallèle



© Ferme 45° Parallèle



Cueillette de l'Himrod.  
© Ferme 45° Parallèle



© La Fruitière des Cantons

2019, il a perdu toute sa production parce que ses vignes ne sont pas arrivées à maturité avant les gels. Il faut cependant spécifier que 2019 consiste en une anomalie au plan climatique, mais une anomalie qui pourrait devenir la normalité en cette ère de changements climatiques.

Il a des problèmes avec les animaux, dont les renards qui adorent les raisins. Il a installé une clôture électrique cette année. De leur côté, les mouffettes brisent les paillis de plastique.

Son entreprise comprend 200 plants de raisins de table ainsi que 400 plants de raisins de cuve, une érablière ainsi qu'un champ de culture maraîchère. Cette diversification lui permet de vendre des paniers de produits divers.

Le sol de sa terre est relativement pauvre. Si vous prévoyez établir un vignoble, il vous recommande de tout planifier, de bien engraisser les terres, d'effectuer des tests de sol et de demander l'aide d'un agronome.

## 6. Est-il possible de faire du vin avec du raisin de table?

Oui, c'est possible. Il s'agira de vins légers et fruités (de soif). Par exemple, le Somerset est utilisé dans un assemblage pour faire le **Vin Gris du Château de Cartes**, à Dunham. Autre exemple : le **Vignoble Les Vents d'Ange**, à Saint-Joseph-du-Lac, vinifie des cépages de table comme le Montreal Blues et le Kay Gray pour en faire des vins rouge et blanc.

## QUELQUES RAISINS DE TABLE QUI POUSSENT AU QUÉBEC

### Notre préféré

**Himrod, sans pépins** : Raisin vert, peu productif. Goûte la tarte au citron et le miel, il fond en bouche et il est juteux.

Rusticité : Zone 6a (-23 °C). Il nécessite une protection hivernale.

**Blue Bell, avec pépins** : Raisin bleu, très sucré, il fait penser au Concord de l'Ontario.

Rusticité : Zone 3 (-30 °C).

**Brianna, avec pépins** : Raisin vert au goût d'ananas, sucré et savoureux.

Rusticité : 4b (-30 °C).

**Einset, sans pépins** : Raisin rouge foncé, hâtif. Il goûte la fraise.

Rusticité : Zone 5b (-25 °C). Il nécessite une protection hivernale.

**Somerset, sans pépins** : Raisin rouge au goût très sucré et épicé possédant un léger goût de fraise. C'est le préféré des enfants pour la boîte à lunch et la



© Joani Hotte-Jean

variété la plus cultivée au Québec.

Rusticité : 3b (-35 °C). Il est le cépage le plus rustique connu actuellement.

**Trollhaugen, sans pépins** : Raisin bleu-violacé qui se compare au Concord de l'Ontario, mais sa peau est plus mince et il est sans pépins. Productif, il exige un contrôle de son expansion par une taille d'été (rognage et écimage).

Rusticité : 4b (-32 °C). Très résistant au froid.

Les raisins qui poussent au Québec ne goûtent pas comme ceux que vous achetez en épicerie. Ils sont beaucoup plus goûteux et il en existe tellement de variétés que vous en trouverez certainement qui plairont à votre palais. N'hésitez pas à goûter à quelque chose de différent, de local. Les raisins se congèlent, se transforment en jus et se cuisinent facilement. Selon Isabelle Hauver, viticultrice de La Fruitière des Cantons à Shefford, les enfants considèrent souvent les raisins comme des jujubes santé!



© Ferme 45° Parallèle

## PRÉSENTATION DE VITICULTEURS

### **Raisins Bio-Vital**

Vital Ouellet et Louise Dumont chouchoutent 2300 vignes à Saint-Antoine-de-Tilly, dans Chaudière-Appalaches. Ils font pousser cinq variétés avec et sans pépins. Ils ont fait l'acquisition de leur terre en 2014 pour demeurer actifs à leur retraite. Les vignes demandent beaucoup de travail et de soins... et ils adorent cela! Le sol n'avait pas été cultivé pendant 20 ans, ce qui leur a facilité la tâche pour obtenir leur certification biologique. Il s'agit d'ailleurs d'une valeur essentielle pour eux de vivre dans un environnement sain. Vous pouvez cueillir leurs raisins de la fête du Travail à l'Action de grâce, dont le Bel-Chas, un raisin vert avec pépins qui goûte l'ananas et le litchi. Pour en savoir davantage, visitez le <https://raisinsbiovital.com/>.

### **Fruitière des Cantons**

La ferme d'Isabelle Hauver à Shefford, en Montérégie, est diversifiée. En 2006,

## Le saviez-vous?

Le pépin est plus nutritif que le raisin lui-même. Il contient des nutriments, dont des antioxydants, des propriétés anti-inflammatoires, il améliore la circulation sanguine et il est bon pour les intestins. Il est cependant important de bien le mâcher pour profiter de tous ses bienfaits.



© Ferme 45° Parallèle

des plants de framboises ont été plantés, puis en 2008, une deuxième variété de framboises et des plants de bleuets. Ensuite, en 2015, les raisins de table ont fait leur apparition, tout comme le verger, les structures de fraises hors sol, les courges et les citrouilles, puis en 2020, les maïs et les melons.

La Fruitière des Cantons est ouverte à l'autocueillette et est actuellement en processus pour obtenir sa certification biologique pour tous ses produits. Pour en savoir davantage, visitez le <https://lafruitieredescantons.business.site/>.

## Vignes chez soi

Caroline Fontaine est pépiniériste à Granby, en Montérégie. Elle produit des plants de raisins de table pour que les gens les cultivent à la maison ou dans leurs vignobles. On les retrouve dans plus de 100 points de vente. Vous ne savez pas quelle variété choisir? Il existe une boîte trio avec un plant de raisin bleu, vert et rouge.

Il y a 10 ans, elle produisait 5000 plants... et maintenant sa production est de 100 000 plants pour un total de 30 variétés (bientôt, elle en offrira 50)! L'année 2020 a été une année record et elle a été en rupture de stock à partir du 1<sup>er</sup> août!

La mission de son entreprise? Que le raisin de table devienne aussi populaire que les pommes, les fraises et les bleuets du Québec! Pour en savoir davantage, visitez le <https://vigneschezsoi.ca/>.

## CONFITURE DE RAISINS MAISON

Recette facile et allégée en sucre.

Source : Louise Dumont, Raisins Bio-Vital

- 4 tasses de raisins rouges ou bleus sans pépins.
- 1 tasse de sucre.
- 1 c. à soupe de jus de citron.

### PRÉPARATION

- Écraser ou mélanger jusqu'à obtenir la consistance désirée avec un pied mélangeur ou un robot culinaire.
- Ne pas trop écraser les raisins si vous désirez une confiture pas trop lisse.
- Porter à ébullition, remuer fréquemment, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à épaississement (environ 45 min).
- Le temps de cuisson est en fonction de la quantité de jus et du sucre dans les raisins.

**Truc :** pour éviter de trop cuire la confiture, tester après 20 minutes en la versant un peu dans une assiette froide, si la confiture se gélifie ou coule lentement, elle est prête.



# MUFFINS DE BLÉ ENTIER AUX RAISINS FRAIS

Source : Vignoble du Vent Maudit.

PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 20 MIN | PORTIONS : 12 MUFFINS

## INGRÉDIENTS :

- 3/4 tasse de lait.
- 1/4 tasse d'huile végétale.
- 1/4 tasse de miel.
- 1 œuf.
- 1 tasse de farine non blanchie.
- 1 tasse de farine de blé entier.
- 1 c. à soupe de levure chimique.
- 1/2 c. à thé de sel.
- 1 ½ tasse de raisins rouges sans pépins frais ou surgelés.
- 2 c. à soupe de cassonade.
- 1/4 c. à thé de cannelle moulue.



© Joani Hotte-Jean

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Vaporiser d'enduit culinaire 12 moules à muffins ou y placer des godets en papier. Dans un petit bol, mélanger la cassonade et la cannelle; réserver.

Dans un grand bol, battre le lait, l'huile, le miel et l'œuf à la cuillère. Incorporer les farines, la levure chimique et le sel jusqu'à ce que les farines commencent à être humectées (le mélange sera grumeleux). Intégrer délicatement les raisins.

Répartir la préparation uniformément dans les moules à muffins (remplir complètement). Parsemer du mélange de cassonade. Faire cuire environ 20 minutes ou jusqu'à obtention d'une coloration bien dorée. Laisser refroidir sur une grille.

© Ferme 45° Parallèle

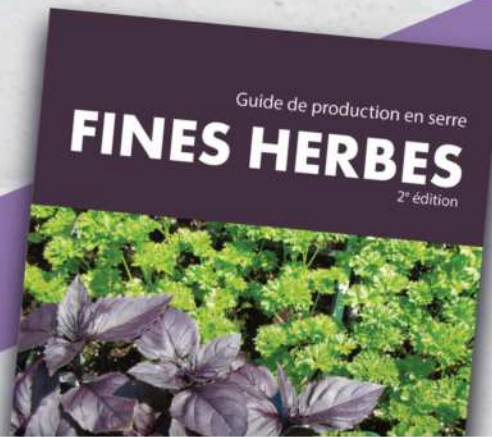




## 2<sup>e</sup> édition du guide **FINES HERBES**

Une mise à jour enrichie et détaillée de  
12 herbes culinaires et aromatiques  
présentes au Québec!

Maintenant disponible au  
[craaq.qc.ca](http://craaq.qc.ca)



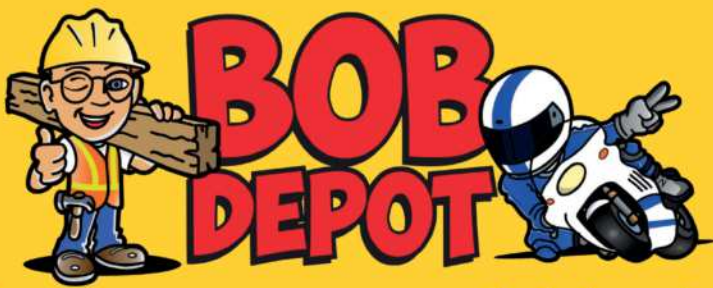
# Abonnez-vous au magazine numérique

Québec  
**YACHTING**



**C'EST GRATUIT!**

**Cliquez ici**



50 Boul. Taschereau local 140  
La Prairie, Québec, J5R 4V3  
1-844-956-1100  
À côté du Maxi

Heures d'ouverture :  
Jeudi de 10 h à 20 h  
Vendredi de 10 h à 20 h  
Samedi de 10 h à 17 h  
Dimanche de 10 h à 17 h

 SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK [WWW.bobdepot.ca](http://www.bobdepot.ca)

Votre destination pour les vêtements et accessoires de travail,  
moto, motoneige, VTT et motocross.



Botte de sécurité 8"  
UBER HAUS PRO

Spécial 89,99\$



Casques de moto  
hors-route

À partir de 82,49\$



2 pour  
25,00\$

Veste sans manches de  
signalisation

Spécial 14,99\$



Couvre-tout de travail  
Ignifuge FR

À partir de 79,99\$



Demi casque de moto  
DOT

À partir de 69,99\$



Couvre-chaussures  
Neos Navigator 5

Spécial 149,99\$



Bottes de sécurité pour  
femme Pilote et Filles

À partir de 149,99\$



Pantalons  
Cargo

2 pour 50,00\$



Botte de coffrage Cofra

Spécial 189,99\$



Manteau 4 dans 1  
haute visibilité 100% imperméable

À partir de 99,99\$



Bottes d'hiver  
R900

Spécial 99,99\$

**TOUTES LES GRANDES MARQUES  
DE BOTTES DE TRAVAIL :**

Royer, Big Bill, Acton, STC, Dewalt, Nat'S, Neos, Cofra,  
Pilote et Filles

**TOUTES LES GRANDES MARQUES  
DE VÊTEMENTS DE TRAVAIL :**

Big Bill, Nat'S, Task, Pioner, Pilote et Filles, Jackfield, Acton,  
Forcefield, Viking, Tawich