

Si petit qu'il se fait oublier

Monique NUYTEMANS
Providence (Rhode Island)

Dans un pays où tout est vaste, énorme, grandiose, une exception: le Rhode Island. Avec ses 77 kilomètres de longueur, ses 60 kilomètres de largeur, son million d'habitants, il est le plus petit État de nos voisins du Sud. Plusieurs de nos villes sont plus étendues: il suffit de 40 minutes de route pour le traverser avant que l'on ne se retrouve au Connecticut ou au Massachusetts.

Pourtant, le Rhode Island est superbement situé contre l'Atlantique. Entre autres, il se flatte de posséder 664 km de littoral ourlé de plages, ce que lui envient bien des États plus vastes. Il n'a que deux villes d'importance: Providence, sa capitale et Newport, la plus ancienne station balnéaire en Amérique.

L'État fut fondé en 1636 par Roger Williams, un libre-penseur fort tolérant qui professait qu'il valait mieux honorer Dieu chez soi que dans des églises. Cette conception, jugée peu orthodoxe en son temps, lui valut d'ailleurs de nombreux ennemis dans les États voisins.

Williams nomma son territoire «Rhode Island» parce qu'il jugea qu'il ressemblait à l'île de Rhodes. Comme personne n'était allé à Rhodes, personne ne le contredit. Mais aujourd'hui, tout le monde s'entend à dire qu'il était peut-être le seul à avoir vu la ressemblance.

Avec Providence comme base

Le petit État forme un endroit idéal pour rayonner en voiture. Avec Providence comme base, on peut être à Boston en 90 minutes. On se rend aux plages en moins d'une heure et la distance entre les deux villes principales s'abat facilement en moins d'une heure.

Il forme donc une étape idéale pour ceux qui délaissent nos neiges annuelles pour des cieux plus cléments. Surtout que le prix des hôtels, des pensions et des repas est beaucoup moins conséquent ici qu'à Boston ou à Philadelphie.

Et il faut croire que beaucoup de nos compatriotes ont gardé ce secret pour eux, vu que j'ai appris que la plupart des visiteurs du Rhode Island viennent du Québec. La proximité de chez nous y est, bien sûr, pour beaucoup. En voiture, c'est une ravissante étape sur la route du sud en automne: pas même 600 kilomètres. En été, c'est une destination vacancière de choix qui permet d'éviter les foules des endroits avec plus de panache.

En avion, Air Canada fait la liaison Montréal-Boston en 40 minutes. De Boston, on rejoint Providence par la route en 90 minutes.

Une découverte récente

Pour ma part, j'avais visité tous les voisins du Rhode Island mais ce dernier n'avait jamais été au programme et sa découverte récente m'a enchantée. J'y ai trouvé une histoire riche et mouvementée, une cuisine faite de produits frais, des fruits de mer succulents, des maisons somptueuses datant de la belle époque où le Rhode Island était l'endroit où tous les riches Newyorkais se devaient d'avoir un pied-à-terre.

Ils y étaient attirés par un climat maritime assez doux, des paysages de cartes postales, un air salubre et une tranquillité qui prévaut aujourd'hui encore.

Les villes du Rhode Island rappellent, en miniature, celles d'autres villes de la Nouvelle-Angleterre dont le petit État fait également partie. Sauf qu'ici les maisons sont encore plus anciennes et on s'est aussi appliqué à les restaurer plutôt que de les abattre, comme c'est trop souvent le cas, pour ériger des

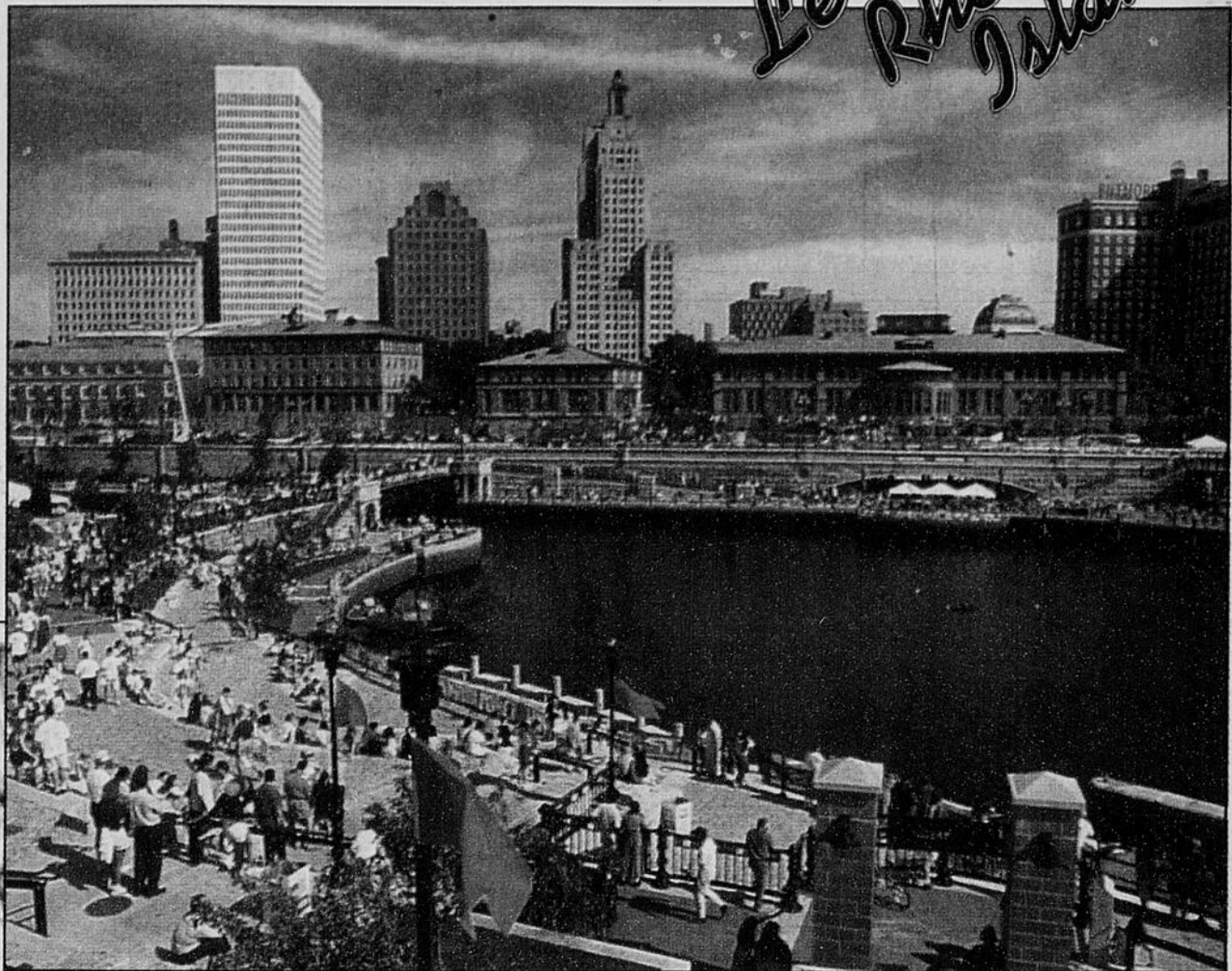
gratte-ciel, ou tout bonnement ouvrir des parkings.

Tolérance religieuse

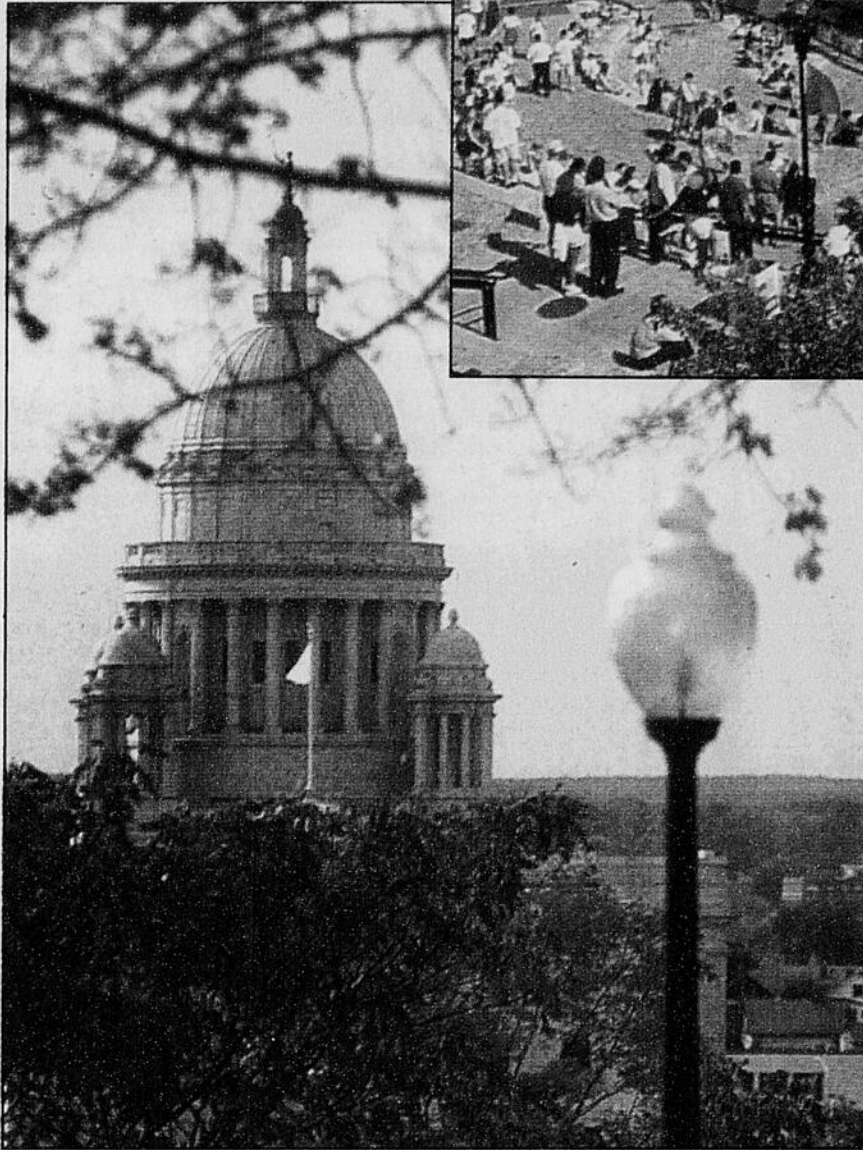
L'État du Rhode Island a toujours été réputé pour sa tolérance religieuse, si bien que «quakers» et juifs ont choisi d'élire domicile ici il y a déjà plus de 300 ans. Ils pouvaient y exercer leur religion sans danger d'être condamnés à la pendaison comme c'était souvent le cas au Massachusetts.

En raison de sa situation géographique et de sa vocation maritime, l'État attira nombre de pêcheurs portugais des Açores. Tandis que son commerce avec l'Orient lui valut d'autres émigrants européens, particulièrement des Italiens qui aujourd'hui forment encore un vaste noyau de la population de Providence.

Si vous n'avez jamais visité le Rhode Island, vous vous demanderez comme moi, pourquoi vous ne l'avez découvert plus tôt. Il a tant à offrir.



Le Rhode Island



Le Rhode Island est sans doute le secret le mieux gardé des États-Unis. La beauté de son architecture et ses qualités environnementales exceptionnelles en font une destination à retenir. Un bel exemple de ces caractéristiques est le Waterplace Park qui réunit tous ces attraits. Ci-contre, l'opulence que connut autrefois le Rhode Island se reflète souvent dans la richesse de ses dômes, comme celui du Capitole du Rhode Island tout de marbre blanc bâti.

DÉPARTS DE GROUPE	
IXTAPA Hôtel Fontan Départ : 18 janvier 1 sem. 1 069\$ 2 sem. 1 499\$ Sur la plage Vue jardin ou mer Départ dimanche Formule tout inclus	ACAPULCO Hôtel Qualton Club Départ : 14 mars 1 sem. 1249 \$ 2 sem. 1689 \$ Balcon, vue sur la mer Sur la plage Départ samedi Formule tout inclus
Prix valide pour toute réservation avant le 31 octobre. Un de nos agents est présentement au Mexique et il visitera les principaux hôtels d'Acapulco et d'Ixtapa. Il sera de retour le 22 septembre.	
Nos deux groupes sont accompagnés par Ginette Boucher. Départ de Coaticook, Sherbrooke et Magog	
Présentation pour le groupe Ixtapa le 14 octobre à 19 h. S.V.P. réservez votre place. Nous avons reçu les brochures hiver 1997-1998	
219, rue Wellington Sud Sherbrooke 566-5595 1-(888) 236-5595	
OUVERT LE SAMEDI <small>Permis du Québec 3552</small>	

PARTEZ

SOUS NOS *Ailes*

Vos conseillères
Sylvie, Charlotte et Johanne

Réservez votre forfait avant le 31 octobre 1997 et «DOUBLEZ» VOTRE RÉSERVEZ TÔT !

Applicable pour les départs entre le 20 décembre 1997 et le 14 avril 1998. Applicable sur certains produits. D'autres conditions d'appliquent.

2626, rue King Ouest, Sherbrooke

Membres de Transat A.T. inc. **348-0588**

35048

Vous ne méritez rien de moins.

ACURA 3,5RL

Location 598 \$/mois*

Financement 2,8% à l'achat

Une vision qui inspire un élan de passion. **ACURA**

*Tarif mensuel de location-bail d'une durée de 48 mois, établis pour la 3,5RL, modèle KA965V (total des paiements : 28 704\$). Un acompte de 5 500\$, un dépôt de sécurité et un premier versement sont requis. Allocation d: 24 000 km par année (frais de 0,10\$ par km supplémentaire). Taxes, frais d'immatriculation et assurances en sus. À la fin du bail, vous pouvez retourner le véhicule au concessionnaire ou l'acheter pour la valeur résiduelle prédéterminée. Garantie Acura limitée de 5 ans/100 000 km. Assistance routière Acura. Les deux premiers services d'entretien (pièces en sus) sont compris dans le prix de location-bail de l'Acura 3,5RL. Offre disponible seulement par l'entremise de Honda Canada Finance Inc. Sujet à l'approbation du crédit.

ACURA LES CONCESSIONNAIRES FIAIBLES

4900, BOUL. BOURQUE
ROCK FOREST, 564-8909

PRECISION ACURA

SHERBROOKE

Providence au nom prophétique

Monique NUYTEMANS

Providence (Rhode Island)

La capitale du Rhode Island, le plus petit État américain, s'appelle Providence. Ce nom curieux lui fut donné par son fondateur, le pasteur Richard Williams. Celui-ci avait été chassé du Massachusetts parce qu'il avait osé prétendre que les églises n'étaient pas nécessaires au culte et que les Indiens avaient une âme!

Arrivé dans ce qui est aujourd'hui le Rhode Island, ce minuscule voisin du Massachusetts, Williams entrevit cet endroit comme une terre promise, il la dédia à Dieu pour le remercier de sa miséricordieuse «providence». C'est ainsi qu'une capitale fut baptisée et qu'une société de tolérance fut établie.

Une ville opulente

Grâce à son accès à la mer, Providence jouit, dès le début du XVIIIe siècle, d'un commerce florissant avec les Antilles, le

Canada et l'Orient. De riches marchands s'établirent tout au long de Benefit Street, la bien-nommée, et l'on vit bientôt apparaître de luxueuses demeures qui y remplacèrent les anciennes structures de bois du temps de la colonie.

La découverte ici même de l'alliage de l'or à des métaux moins précieux fit qu'il se développa en ville une importante industrie de bijouterie. A la fin du XIXe siècle, on comptait 86 ateliers de joaillerie dans le petit État du Rhode Island. A cette

époque Providence était la septième ville aux États-Unis, était aussi à la tête de la révolution industrielle qui en fit un des premiers centres de l'industrie textile au pays.

Un maire légendaire

Après la Deuxième Guerre mondiale, la ville connut un sérieux recul. Elle s'endormit sur ses lauriers et ne fut secouée de sa torpeur qu'en 1970 grâce à un personnage flamboyant, Vincent «Buddy» Cianini junior, qui fut élu maire de Providence.

Il n'y avait rien à son épreuve. Il consacra plus d'un milliard de dollars à la restauration d'anciens édifices, fit mettre des rivières à jour, fit changer leur cours, assécha des marais, créa une promenade le long du fleuve qui traverse le centre-ville de Providence. Il y fit naviguer des gondoles comme à Venise, le fit enjambrer par de nombreux ponts italiens, permit qu'on y fasse du kayak, même en pleine nuit.

Une fois par mois le maire fait allumer des feux de joie dans le fleuve. C'est alors que toute la population de Providence vient se promener le long du fleuve, s'attable aux terrasses qui le bor-

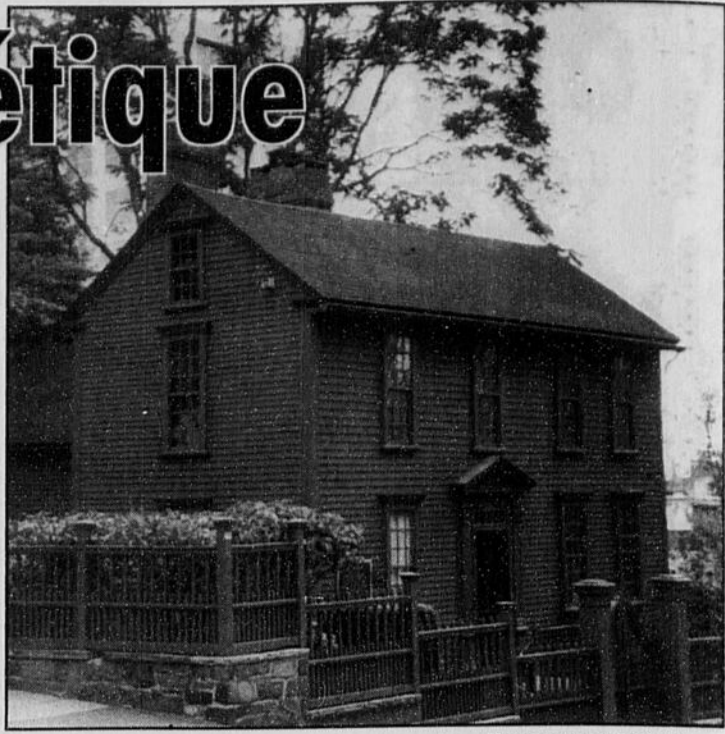


Photo par Monique Nuytemans

Sur Benefit Street, on découvre un mille d'histoire et d'architecture variée.

dent, écoute les orchestres qui y mettent de l'ambiance. Et c'est ainsi que monsieur le maire a réactivé son centre-ville qui, comme la plupart des villes américaines, avait été délaissé pour les faubourgs.

Son Honneur «Buddy» Cianini junior a décidément beaucoup de dynamisme et d'entregent, ainsi qu'un tempérament volati-

le. Il fut condamné pour assaut

contre le présumé amant de sa femme. Il le ligota, le battit et le brûla avec son cigare. Il perdit son job pendant 10 ans. Au bout de ce temps, la population décida qu'elle ne pouvait se passer de son maire qui voyait grand et qui fit littéralement exploser la ville en dix ans etc... «Buddy» fut réélu!

À voir en ville

Le point de mire de Providence est son capitol. Enorme et tout de marbre blanc bâti, il étonne dans un État aussi menu. Mais il est représentatif des grosses fortunes qui se sont accumulées ici durant trois siècles.

Construit sur une butte, le capitol domine toute la ville, où on a eu la sagesse de minimiser la construction des gratte-ciel, une exception dans la moderne Amérique.

Si vous aviez quelques jours à consacrer à Providence, il faudrait faire une incursion à son musée d'art. Il se situe sur la célèbre Benefit Street, surnommée «The Mile of History». Il se visite aisément grâce à ses proportions réduites et on y trouve un bel amalgame de peintures impressionnistes, d'art égyptien, gréco-latin et oriental.

Le zoo de Providence est spécial: il ne contient aucune cage. Tous les animaux y ont de l'espace dans un habitat semblable à celui de leur origine. Très remarquables sont les rares léopards des neiges et les ours polaires.

Ville d'artistes et d'art culinaire

La ville de Providence compte proportionnellement plus d'artistes que toute autre ville aux États-Unis. Nombre d'anciens entrepôts, même le district autrefois mal famé, ont été transformés en studios et ateliers d'artistes. Sa célèbre école de Design a donné cette envolée au développement artistique. La ville entière est ponctuée d'oeuvres d'art, de dômes généreusement sculptés, de clochers élégants.

L'université Brown a également une excellente réputation académique; elle est membre de l'Ivy League, dont font partie les meilleures universités américaines.

Une école culinaire de renom a également fait sa marque à Providence. Elle a fait surgir de bons restaurants dont le Pot-au-Feu, Al Forno, Café Nuovo, l'Agora, le Gatehouse, tous de calibre international, à forte tendance italienne.

Providence est une ville qu'on aimera découvrir lors d'une prochaine destination plein sud.



Coop Voyages

RÉSERVEZ AUJOURD'HUI ! PAYEZ DANS 6 MOIS!

Aucuns frais de crédit ou intérêt à payer. Profitez des rabais «Réservez tôt» et promotions

Faites votre choix de destinations et d'hôtels pour votre forfait voyage avec l'un de nos fournisseurs sélectionnés.

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

297, rue King Ouest
Sherbrooke 565-0015

18, rue du Manège
Coaticook 849-6329

756, 12e avenue Nord
Sherbrooke 564-4433

Galeries Orford
Magog 843-4747

2876, BOUL. DE PORTLAND
SHERBROOKE (coin rue des Érables)
TEL.: 563-7131

PERMIS DU QUÉBEC



35831



OUVERT LE SAMEDI de 10 h à 16 h

PROFITEZ DES « RÉSERVEZ TÔT » DE VACANCES NOLITOUR

DÉPARTS DE GROUPE HIVER 1998 DE SHERBROOKE — COATICOOK — MAGOG

IXTAPA Hôtel Fontan tout inclus. Départ 22 janvier.

2 sem. 1434\$. Prix « Réservez tôt » avant le 31 oct. Accompagné par Clément Guimond.

PUERTO PLATA Villas Doradas tout inclus. Départ 2 février.

2 sem. 1349\$. Prix « Réservez tôt » avant le 31 oct. Accompagné par Robert DeCourcel.

HUATULCO Hôtel Meigas Huatulco tout inclus. Départ 13 mars.

2 sem. 1499\$. Prix « Réservez tôt » avant le 30 nov. Accompagné par Albéo Desjardins.

AUTRES DÉPARTS ET DESTINATIONS A VENIR

Prix par personne en occupation double Taxes incluses. Places limitées. Assujettis aux conditions de la brochure.



756, 12^e Avenue Nord
Sherbrooke 564-4433

18, rue du Manège
Coaticook 849-6329

297, rue King Ouest
Sherbrooke 565-0015

1700, rue Sherbrooke
Magog 843-4747

35049



SHERBROOKE 563-5344
COATICOOK 849-2715



Michelle Veilleux, Conseillère Thérèse Gagnon, Madeleine Tremblay

Départs: Sherbrooke, Coaticook, Magog, Windsor

IRÈNE BERNARD, ASBESTOS

- 8 oct.: Stowe, Vermont, visite au Trapp Family Lodge à l'extérieur
- 19 oct.: Château Balsam, brunch au château, arrêt au sanctuaire de Colebrook pour la messe, train au Mont Washington souper inclus.
- 29 oct.: Visite au Verger d'Émilie à Rougemont, dîner aux Quatre Feuilles avec animation et jeux. Émission Patrice l'Écuyer.
- 19 nov.: Émission «Point J» avec Julie Snyder, visite Centre d'histoire de Montréal et Expo 67, casino de Montréal.
- 26 nov.: Une journée dans les Laurentides, St-Faustin, Ste-Jovite, Mt Tremblant, Ste-Agathe, dîner inclus
- 2 déc.: Crêches de l'Oratoire St-Joseph, Manoir Clarenceville, souper et soirée de Noël
- 25 octobre: Turquie, 14 jours/13 nuits, hôtel de première classe, 23 repas, plusieurs visites avec accompagnateur. Départ de Sherbrooke.
- 3 au 24 octobre: Côte d'Azur, départ de Sherbrooke



VENEZ EN TUNISIE LE 23 NOVEMBRE AVEC MICHELINE GINGRAS

14 jours - 26 repas incluant un circuit et un séjour en station balnéaire.

En préparation, groupes avec accompagnatrice

- ACAPULCO: 2 sem. ou 1 mois en janvier avec Mado Tremblay
- IXTAPA: Février accompagné
- HAWAII: Mars, accompagnatrice Nicole Demers
- CUBA: accompagné

Email: clubsher@multi-media.ca

Permis du Québec 35276

19, RUE KING EST, SHERBROOKE 563-5344/90, RUE CHILD, COATICOOK 849-2715

voyages bellevue inc.

1650, boul. Portland
Sherbrooke (entrée Bryant)
566-8663

5335, rue Frontenac
Lac-Mégantic
583-2801

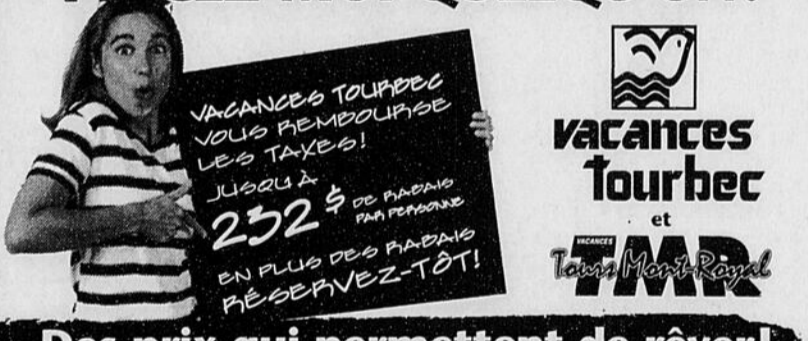
OFFREZ-VOUS UN VOYAGE BELLEVUE!

- Mercredi 17 septembre: Train à vapeur à Wakefield et CASINO de HULL
- 25 au 28 septembre: Toronto, NIAGARA et FESTIVAL DU VIN
- Dimanche 25 octobre: journée d'automne dans les Laurentides: dîner à Saint-Sauveur, circuit des gens riches et célèbres, souper Contes et légendes à Joliette
- Jeudi 16 et 30 octobre: Casino de Montréal et Gala 30e anniversaire du Théâtre des Variétés.
- 21 et 23 octobre: NOËL EN AUTOMNE au Manoir du lac Etchemin
- 24 au 26 octobre: NOËL EN AUTOMNE à l'île aux coudres, Hôtel Cap aux pierres
- Mardi 28 octobre: Montréal, Place des Arts, concert de OSM avec le violoniste VENGEROV
- 9 au 23 novembre: 2 semaines au Mexique à Puerto Vallarta
- 11 au 15 novembre: 5 jours/4 nuits à LAS VEGAS. Occasion de visiter le Grand Canyon
- Vendredi 14 novembre: Magasinage du temps des Fêtes à Montréal
- 16 novembre: pour 2 ou 4 semaines: Fuyez les grisailles de l'automne au Mexique à IXTAPA
- Mercredi 19 novembre: Opéra de Montréal: MADAMA BUTTERFLY
- 10 au 14 janvier: Croisière au départ de Santo Domingo et 1 semaine de séjour en République Dominicaine.
- 16 janvier: ACAPULCO pour 4 semaines

Demandez la liste complète de nos voyages.

Permis du Québec 36131

« PINCEZ-MOI QUELQU'UN! »



Des prix qui permettent de rêver!

- PROMO FAMILLE** Hôtel et repas GRATUITS pour un enfant accompagné de 2 adultes. Disponible dans plus de 20 destinations.
- PROMO PERSONNE SEULE** Vous voyagez seul? Ne payez aucun supplément dans plus de 10 destinations.

Pour connaître tous les détails de ces promotions, téléphonez à votre conseiller en voyages Vacances Tourbec.

Départs en novembre • Formule Tout inclus

ACAPULCO Siete Mares 759\$	HUATULCO Club Binniguenda 839\$	PUERTO PLATA Flamenco Beach Resort 883\$
CANCUN Arrecife 1129\$	IXTAPA Fontan Beach Resort 889\$	PUNTA CANA Punta Cana Beach Resort 993\$
CAYO COCO Tryp Cayo Coco 819\$	MANZANILLO Fiesta Club Playa De Oro 939\$	PUERTO LA CRUZ Doral Beach 864\$
FORT LAUDERDALE aller simple 239\$	MARGARITA Imperial 849\$	PUERTO VALLARTA Club Meza Del Mar 839\$
GUARDALAVACA Delta Las Brisas 969\$	VACHEMENT SYMPA! NOUS OFFRONS EN EN TOUT TEMPS DES DÉPARTS POUR LA FRANCE!	SANTO DOMINGO Talanquera 803\$
		VARADERO Sol Club Las Sirenas 899\$

CONDITIONS GÉNÉRALES Prix par personne, en occupation double pour un séjour d'une semaine réservé avant le 31 septembre 1997. Voyages Tourbec vous rembourse le montant total des taxes à l'exception de tout forfait Tours Mars-Royal d'une valeur maximale de 800 \$. Les prix publiés sont en vigueur du 13 au 19 septembre 1997, incluant les rabais Réservez-Tôt. Les remboursements des taxes et sont sujets à changement sans préavis. Veuillez consulter la brochure Vacances Tours Mars-Royal saison 1997-1998 pour connaître les conditions générales.



SHERBROOKE
TERPASSÉ 777, RUE KING OUEST
(VOISIN DU VÉGÉTARIEN)
819-563-4474

VALCOURT
1191, ST-JOSEPH
514-532-3026

35279

Trop court arrêt à Newport

La première station balnéaire aux É.-U.

Monique NUYTEMANS

Newport (Rhode Island)

Newport connut son heure de gloire au siècle dernier quand tous les riches Newyorkais choisirent de s'y construire un pied-à-terre. Ils y étaient attirés par son climat idéalement frais en été, une vue spectaculaire sur l'Atlantique et des falaises qui semblaient attendre qu'on y accroche quelques chalets dont les propriétaires auraient des noms ronflants comme Vanderbilt, Astor ou Kennedy.

Les Newyorkais n'étaient pas les seuls à être attirés par Newport. Les riches planteurs du Sud ne tardèrent pas à suivre la horde nordique pour échapper aux chaleurs insupportables de leurs étés sudistes.

Ce que ces ultra-riches appelaient modestement leurs «cottages» étaient en fait des châteaux. Certains ont pour modèle le Petit Trianon, d'autres sont construits en marbre, d'autres sont à l'image d'un château toscan.

Sur l'avenir Bellevue, une douzaine de ces châteaux font aujourd'hui encore la gloire de Newport et la raison principale pour laquelle on rend visite à ce petit port de mer qui autrefois était l'égal de Boston, de New York et de Charleston.

Certains de ces châteaux, qui n'étaient habités que quelques semaines par année, sont encore habités par les descendants des opulentes familles. D'autres peuvent se visiter comme des musées, et la plupart ont encore leurs meubles d'origine.

C'est dans l'église catholique de Newport que Jacqueline Bouvier épousa le sénateur John F. Kennedy. Et c'est à Hammersmith Farm, encore un euphémisme pour une luxueuse demeure, dans le quartier des grands châteaux, qu'eut lieu la réception de noces du célèbre couple. Une «ferme» voisine devint plus tard la Maison Blanche du président Kennedy en été.

Un cachet certain

Newport a pourtant bien plus à offrir à ses visiteurs que d'époustouflants châteaux. La ville elle-même a un cachet certain, à commencer par son port où entrepôts et greniers ont été transformés en jolie boutiques et en restaurants rustiques avec des terrasses où l'on déguste moules et palourdes.

Ensuite, c'est à pied que l'on ira à la découverte de la petite ville de 42 000 habitants à l'aspect adorablement vieillot: des rues étroites, des pavés assassins, des lampadaires à gaz. Et j'étais à peine surprise d'apprendre que l'on trouve ici 428 maisons qui ont plus de 200 ans, un nombre plus conséquent qu'à Boston ou à Philadelphie qui sont pourtant des villes beaucoup plus grandes. Mais ici, rien n'a été démolit et on n'a jamais songé à ériger des gratte-ciel.

Il y a deux siècles, la ville comptait beaucoup de riches marchands et des amateurs qui ne s'embarrassaient pas de la manière dont leur argent était gagné. Leur commerce était celui qu'on appela plus tard «le triangle infâme»: esclaves, mélasse et rhum.

Les bateaux étaient alors des négriers qui récoltaient des esclaves en Afrique. Ils en débarquaient une partie aux Antilles, les remplaçant dans leurs cales par de la mélasse. Ensuite, ils faisaient une seconde livraison d'esclaves dans les plantations du sud des États-Unis. Finalement, les bateliers gardèrent quelques beaux spécimens d'esclaves pour leur usage personnel et la mélasse des Antilles servit dans la distillation du rhum.

Première église «quaker» au pays

Newport a toujours été la tête de file des États-Unis en matière religieuse d'abord, athlétique ensuite. On trouve en effet dans la partie historique de la ville la plus ancienne église «quaker» au pays (1699). Aussi, la première synagogue. Les «quakers» venaient de New Amsterdam (New York) d'où ils étaient chassés comme hérétiques et les juifs venaient du Portugal dont ils étaient aussi chassés. Et on se souviendra que le Rhode Island fut le premier havre de liberté religieuse en Amérique.

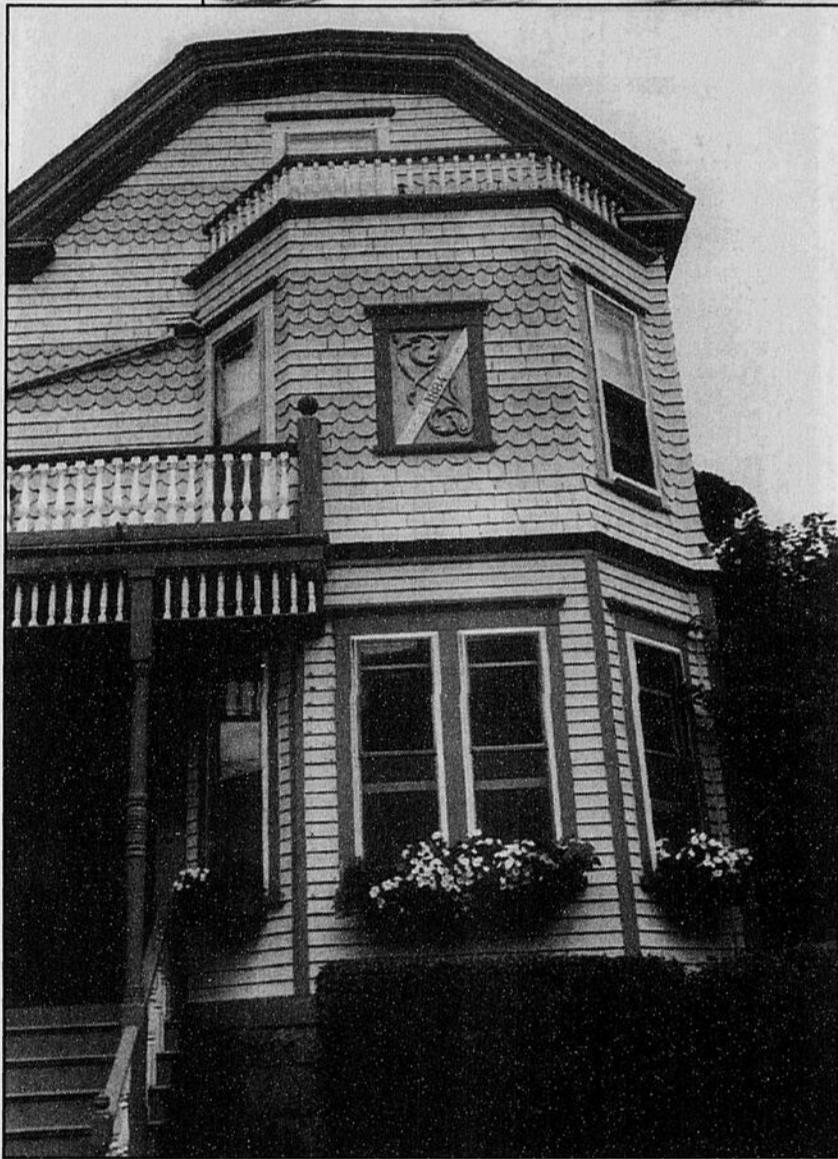
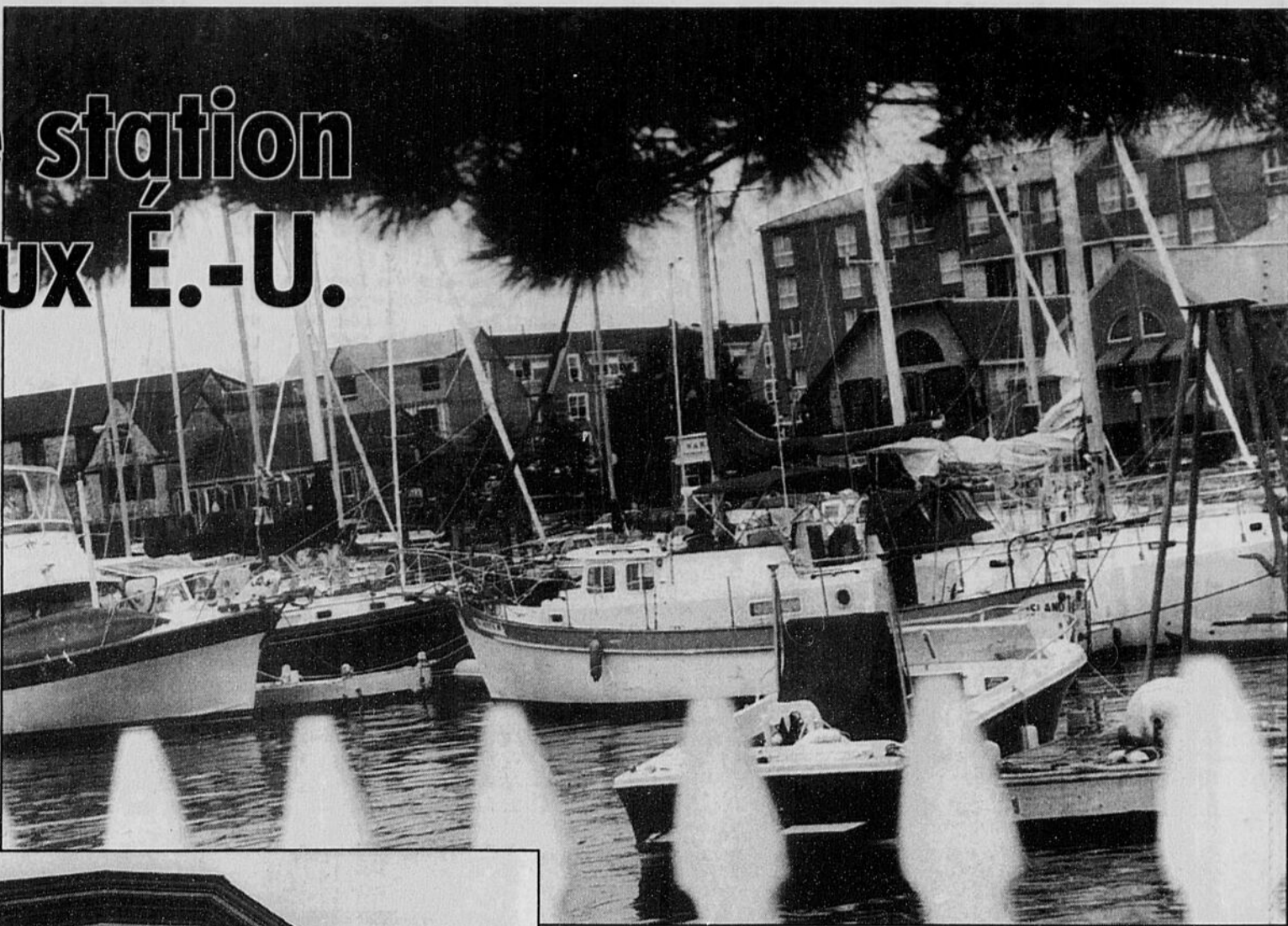
Plus récemment, c'est à Newport que se disputèrent le premier tournoi de golf, le premier championnat de tennis et la première régente de l'America Cup. Tant de lettres de noblesse valent bien qu'on s'attarde un peu en ville. Et si l'envie vous venait de loger dans un somptueux château, on peut être princièrement reçu au Castle Hill qui de sa hauteur sur la falaise commande une vue enlevante sur la baie de Narragansett avec l'élégant pont de Newport en fond de scène et un pittoresque phare qui fait partie de la propriété.

Également à la disposition des touristes est le luxueux Vanderbilt Hall au coeur du quartier historique. C'est une ancienne propriété des Vanderbilt qui l'offrent à la ville.

On peut arriver à Newport à partir de Providence par la route. Mais la façon la plus typique est de prendre un «rumrunner» dont le port de Providence. Une heure et demie plus tard, il vous débarquera à Newport.

En cours de traversée vous apprendrez que les «rumrunners» étaient des petits bateaux de contrebande qui durant la prohibition américaine (1918-1933) faisaient, la nuit, la navette entre les gros bateaux, à l'ancre en dehors de la zone territoriale, et les marchands de Providence et de Newport.

Une visite d'un jour à Newport m'a fait regretter ne pas avoir prévu d'y rester au moins deux ou trois jours. Il y a trop d'histoire à absorber en un seul jour. La prochaine fois peut-être?



Photos par Monique Nuytemans
(Photo du haut) Le joli port de Newport qui fait aujourd'hui la joie des vacanciers et qui était autrefois celle des marchands, des amateurs et des contrebandiers.
(Photo du bas) On a conservé à Newport plus de maisons anciennes qu'à Boston ou à Philadelphie.

Nous connaissons le monde et nous le vendons bien.

«LA MEILLEURE FAÇON DE CONNAÎTRE L'EUROPE?»

- Avion + auto, achat-rachat + passeport Europe
- Avion + Eurostar + Citadines
- Circuit guidé, avion + hôtel + visites
- Croisière sur le Rhin, le Rhones, le Danube, l'Elbe ou la Volga

Faites votre choix parmi les «mille et une» façons de voyager. Notre équipe, Marthe, Jacques, Renée, Clotilde, Madeleine ou Jesse, saura vous conseiller...

PRÉPAREZ VOS VACANCES D'HIVER MANQUEZ PAS L'BATEAU

BOUTIQUE DU VOYAGE
Sherbrooke, 2339, Les Promenades King
(819) 563-7343
Asbestos, 525, 1re Avenue (819) 879-7188

Réservez Aujourd'hui. Voyagez. Payez Plus Tard.

Applicable sur ces vacances ou n'importe quelle autre destination soleil.

Punta Cana	Puerto Plata	Croisière Caraïbes
7 nuits	7 nuits	7 nuits
FORMULE CLUB! Hôtel Fiesta Palace 09 au 23 janv. 98 Départ de Montréal Hôtel supérieur directement sur la plage	TOUT COMPRIS! Hacienda Garden Club 04, 11, 18, 25 janv. 98 Exclusivité Signature! Rabais réservez-tôt compris!	Rhapsody of the Seas 10, 17 janv. 98 De San Juan visitant Aruba, Curaçao, St-Martin, St-Thomas Cat. de cabine confirmée semaine de départ
1209\$	969\$	1995\$
NOUVEAU	VACANCES SIGNATURE	VACANCES

Seulement à votre Agence de Voyages Sears.

- Réservez en toute sécurité grâce à notre garantie du plus bas prix*.
- Grâce à nous, vous n'aurez plus d'incertitudes quant à vos vacances.
- Avec l'Engagement de voyages Sears*, vous ne serez jamais pris au dépourvu pendant vos vacances.
- Réservez avec votre carte Sears et obtenez des points du Club Sears.
- Nous vous offrons même des photos-passeport gratuites!
- Aucuns frais pour les chèques de voyage réguliers American Express.

Photos passeport gratuites • Points du Club Sears • Garantie du plus bas prix

Protégez vos vacances avec l'assurance-voyage de la Compagnie d'Assurance Voyageur. Nous la recommandons!

Agence de voyages SEARS
Carrefour de l'Estrie 821-4204
Sans frais: 1 800 799-6466
Ouvert le dimanche
Site Internet: <http://www.sears.ca/travel>

Les prix et les dates sont ceux disponibles au moment de mettre sous presse. Les prix sont en dollars can., par personne, occupation double au départ de Montréal à moins d'avis contraire et sujets à changement. Les prix comprennent toutes les taxes et frais de service applicables ainsi que les surcharges et les frais portuaires, sauf si mentionné. L'offre prend fin le 2 novembre 1997. Pour les inclusions, termes et conditions spécifiques, veuillez vous référer à la (les) brochure(s) du grossiste concerné - disponible à l'agence de voyages Sears. ©1997 Sears Canada Inc. f.a.s. Agence de voyages Sears. Détenteur d'un permis du Québec.

SECOURS-AMITIÉ ESTRIE
Service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel

564-2323
1 800 667-3841

*?! Besoin d'être écouté?
Quelqu'un est là pour toi!

Une lueur d'espoir **7 jours 24 heures**

INGLE 50 ANS **APPELEZ MAINTENANT:**
(819) 864-7244
ou
1 800 567-6910

ASSURANCE-VOYAGE LE COMPAGNON IDÉAL DES OISEAUX MIGRATEURS!
Que se passerait-il si au cours de vos prochaines vacances s'ajoutaient 200 000 \$ US en frais médicaux?

Pour vous assurer une parfaite tranquillité d'esprit, Ingle Santé offre une assurance-voyage pour **RETRAITÉS ET VACANCIERS**

- Adaptée à vos besoins • Taux imbattables
- Couverture disponible pour les conditions médicales préexistantes
- Aucune restriction d'âge



34470

35449

Hebdo Science et Technologie



De beaux sous neufs

On dit que l'argent n'a pas d'odeur... On dit aussi que l'argent est sale... C'est vrai au moins dans un sens, car les pièces de monnaie sont généralement sales! Par exemple, une pièce d'un cent neuve est très reluisante, mais elle devient vite terne et sale après un certain temps. Cependant, grâce à une réaction chimique, il est possible de nettoyer efficacement ces pièces sales. Les produits chimiques nécessaires à cette opération sont très courants : il s'agit du sel de table et du vinaigre.

Voici comment procéder. Verse un peu de vinaigre dans une soucoupe ou une assiette, juste assez pour couvrir le fond. Ajoute du sel de table jusqu'à ce qu'il cesse de se dissoudre. La solution est alors saturée.

Dépense les sous à nettoyer dans cette solution et brasse légèrement avec une petite tige (paille à boire, fourchette, etc.). Une dizaine de minutes de ce bain devrait suffire.

Les sous qui auront subi ce nettoyage ne seront pas vraiment brillants, mais ils seront beaucoup plus propres. Sur un vieux sou, il est généralement difficile de lire les lettres et les chiffres. Tu verras qu'après ce nettoyage, tout devient clair, même la date de 1937!

Comment le nettoyage s'est-il effectué? Le mélange de vinaigre et de sel de table a produit un acide fort (l'acide chlorhydrique) qui est responsable de cette action de nettoyage. Cet acide a attaqué les saletés, qu'il a dissoutes.

Le sou lui-même n'a pas été attaqué par l'acide, car il n'y est demeuré que quelques minutes. Ne le laisse pas trop longtemps, tu risquerais de perdre de l'argent... propre?



APRÈS UN PETIT BAIN DANS L'ACIDE CHLORHYDRIQUE, SA MAJESTÉ EST PLUS BRILLANTE QUE JAMAIS

FAUT DIRE QU'ELLE ÉTAIT VACHEMENT CROTÉE POUR UNE SOUVERAINE



LES JEUX DE L'ESPRIT

Les Débrouille-Hard-Rock

Six petits débrouillards ont fondé leur propre groupe de musique rock, les Débrouillards-Hard-Rock.

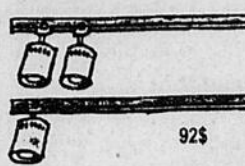
Chacun joue un instrument différent : piano, guitare, guitare basse, batterie, saxophone, synthétiseur. Peux-tu dire qui joue de quel instrument, en le basant sur les indices suivants:

1. Simon, Nadia et Van jouent assis.
2. Les trois filles, dont Caroline, ont des instruments à cordes.
3. Ce n'est pas Simon qui est au synthétiseur.
4. Kim ne joue pas de la guitare basse.

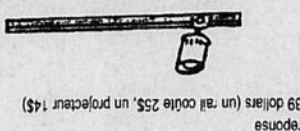
à la batterie, Van au synthétiseur, Robert au saxophone, Kim à la guitare, Nadia au piano, Caro à la guitare basse, Simon Les débrouille-Hard-Rock

Casse-tête chez AKÉI

Au magasin AKÉI, on vend tous les objets séparément. Voici le prix de deux systèmes de projecteurs sur rail :



Peux-tu dire quel est le prix de ce 3^e ensemble?



Ne manquez pas les Débrouillards tous les samedis dans La Tribune



Selon Danièle Gosselin, biologiste et naturopathe, «il faut revenir aux aliments simples et complets. Une bonne digestion est la base d'une bonne santé, avec l'activité physique et un bon moral, bien sûr.»

L'obésité chez les enfants a doublé depuis 10 ans

Montréal (PC)

«Si les habitants d'Amérique du Nord commencent à consommer du pain de grain entier et des bons gras, la santé publique s'améliorerait beaucoup, affirme Danièle Gosselin, biologiste et naturopathe. Et pendant qu'on y est, réduire les desserts améliorerait encore les choses.»

«Les cas d'obésité ont doublé chez les enfants depuis dix ans. Les compagnies ont mis sur le marché des aliments faibles en gras mais très sucrés. Il faut revenir aux aliments simples et complets. Une bonne digestion est la base d'une bonne santé, avec l'activité physique et un bon moral, bien sûr.»

De plus en plus de recherches font le lien entre la qualité des gras et les cancers du sein, de l'utérus, de la prostate et des intestins.

Dans le livre Les bons gras (aux éditions Asclépiades), Mme Gosselin et Renée Frappier expliquent les bienfaits des gras mono-insaturés trouvés dans les avocats, les olives, les graines et les noix, particulièrement les noix fraîches achetées en écales à l'automne. On peut ajouter à la salade ou au muffin de petites quantités de noix nature non rôties et non salées.

Dans les vinaigrettes, les auteurs recommandent les huiles de première pression à froid et l'huile d'olive vierge: en quelques minutes, on en fait une quantité pour la semaine.

«Les huiles de première pression à froid coûtent plus cher mais elles n'ont subi aucun des traitements chimiques donnés aux huiles commerciales: chauffage cinq ou six fois, traitement à l'acide phosphorique, à l'hexane, à la soude caustique, etc.» explique Carol Vachon, consultant en alimentation et président de l'Association des personnes-ressour-

ces en alimentation saine.

Gare aux polyinsaturées

M. Vachon a poursuivi une carrière d'une dizaine d'années comme chercheur en nutrition à l'Université Laval, avant de lancer sa propre entreprise, il y a dix ans.

Pour faire sauter les légumes, on conseille une huile mono-insaturée comme l'huile d'olive, de canola ou de sésame. En mettant un peu d'eau dans le wok avant l'huile, à la chinoise, on protège cette dernière car la température ne dépassera pas 100 degrés Celsius. Il faut éviter d'utiliser pour la cuisson des huiles polyinsaturées, plus fragiles à la chaleur.

Par ailleurs, on a découvert que l'organisme ne peut pas fabriquer par lui-même deux gras dont il a besoin, oméga-6 et oméga-3. Le premier est abondant dans l'alimentation mais pas le second, dont la meilleure source connue est la graine de lin et l'huile de lin, dont on aurait intérêt à prendre une cuillerée à thé tous les jours. On en trouve aussi dans les graines de citrouille, qui sont en plus une excellente source de zinc.

Quant au pain, les experts recommandent celui de grains entiers, reconnaissable à la mention «farine moulue sur pierre» sur l'étiquette. «Les procédés des grandes moutureries ne permettent pas de faire une farine complète», explique Mme Gosselin.

Le pain de grains entiers est facilement confondu avec le pain brun commercial, lequel est fait de farine blanche additionnée de son. «Même enrichie et additionnée de son, cette farine est beaucoup moins nutritive que la farine non transformée de départ, affirme Mme Gosselin. Le même raisonnement vaut pour le riz brun versus le riz blanc.»

Une étudiante de Victo reçoit une médaille du Gouverneur général

Victoriaville (GB)

Maintenant étudiante au cégep local, Anne-Marie Vigneault de Victoriaville a été en 1996-97 l'élève de la Polyvalente Le Boisé qui a obtenu les meilleures notes avec une

moyenne de 93,1 pour cent. Cette performance exceptionnelle lui a valu la médaille de bronze du Gouverneur général du Canada.

La médaille décernée par Roméo LeBlanc vient récompenser le travail de la jeune fille au plan académique à sa dernière année d'études secondaires.

Comme le faisait remarquer le directeur de la polyvalente, Denis Lalonde, le prix d'excellence qui échoit à Anne-Marie est pleinement mérité considérant qu'elle occupait un travail à temps partiel avant et après souper quotidiennement l'an passé.

Une médaille académique de bronze ne veut pas nécessairement dire que l'élève a occupé le troisième rang dans l'école. C'est que l'or est réservé à ceux des études supérieures et l'argent aux étudiants ou étudiants de premier cycle au niveau universitaire.

Si trois ou quatre finissants de 5^e secondaire ont décroché des notes supérieures à 90 pour cent à la Polyvalente Le Boisé en 1996-97, Anne-Marie Vigneault s'est dit quelque peu surprise de terminer au premier rang dans l'école.

Au Moulin d'Ulverton

Journée du livre usagé et ancien

Guy MARCHAND

Ulverton

Une journée de vente de livres usagés et anciens se déroulera demain, dimanche 14 septembre, entre 10 heures et 17 heures au Moulin à laine d'Ulverton.

Sur place les visiteurs pourront y trouver différents genre littéraires, du roman à l'encyclopédie en passant par les images anciennes. Des antiquaires et des exposants livreront toutes les informations pertinentes au public.

Pour plus d'informations 826-3157.

Reflux gastro-oesophagien

Si vous avez entre 18 et 65 ans et que vous présentez un des symptômes suivants depuis au moins deux mois :

- le changement de voix,
- des maux de gorge ou une irritation pharyngée chronique,
- une toux chronique ou
- un raclage (effort pour dégager) à répétition

c'est possible que le reflux gastro-oesophagien en soit la cause. Une clinique évaluant ce problème se déroule actuellement au CUSE, dans le cadre d'une recherche clinique avec évaluation d'un traitement médical. Si vous vous sentez concerné, communiquez avec la clinique de reflux aux numéros de téléphone ci-dessous :

- (819) 564-5210
Dr Ngo, responsable de la clinique
- (819) 573-3054
Dr Muller-Poittevin, coordonnatrice de recherche

En appelant, veuillez mentionner qu'il s'agit de la clinique de reflux.

ATTENTION! ATTENTION!

RECHERCHE DE VOLONTAIRES POUR ÉTUDE CLINIQUE

Les Drs Claude Saint-Pierre, Rémi Bouchard de la Clinique des médecins d'urgence et la Clinique Novabyss, rue Bowen ainsi que la Dre Ginette Girard de la Clinique médicale du Plateau Marquette, rue King Ouest, recherchent des femmes pour participer à une étude clinique afin d'évaluer un nouveau contraceptif oral.

Si : - vous êtes âgés de plus de 18 ans
- vous utilisez ou n'utilisez pas un contraceptif oral
Vous pourriez faire partie de notre essai.

Une compensation monétaire sera remise pour les déplacements et la disponibilité.

CELA VOUS INTÉRESSE?

Pour des informations supplémentaires, communiquez du lundi au vendredi entre 8 h et 22 h avec :

**Geneviève Ross, inf.,
Marie-Claude Rodrigue, inf.,
Marie-Line Couture, inf.,
Caroline Cayer, inf.,
au (819) 820-5488**

Témoignages
Enseignements
Chants
Prières

Mercredi
le 17 septembre
à 19h30
Salle Maurice O'Bready

Informations:
(819) 820-1000
1\$ de frais de billetterie +
offrande volontaire

**l'Esprit
de la
famille**

ÉVANGÉLISATION
2000

**HERPÈS
ÉTUDE SUR
LA VACCINATION**

ÊTES-VOUS
le ou la partenaire d'une
personne faisant ou ayant fait
de l'herpès génital? Nous
sommes à la recherche de
volontaires pour participer à une
étude clinique afin d'évaluer un
nouveau vaccin.

Pour des informations supplémentaires,
communiquez du lundi au vendredi
entre 8 h et 22 h avec :

**Marie-Line Couture, Geneviève Ross
Caroline Cayer,
Marie-Claude Rodrigue, infirmières
(819) 820-5488**

Dr Claude St-Pierre, Dr Rémi Bouchard
et Dr Jacques Dubois
Clinique des médecins d'urgence
632, rue Bowen Sud, Sherbrooke

Comment choisir son eau minérale?

□ Voici comment s'y retrouver entre la sulfatée et la calcique, la fluorée et la sodée...

Paris (AP)

En France, l'eau minérale naturelle fait de plus en plus d'adeptes. Et pour cause! Avec elle, aucun risque de pollution à l'horizon. Mais entre celle qui est riche en minéraux, celle qui, au contraire, en est pauvre, entre la sulfatée et la calcique, la fluorée et la sodée... laquelle choisir?

Dans son dernier numéro, le magazine «Coeur et Santé» rappelle que les bicarbonates, en neutralisant l'acidité gastrique, facilitent la digestion: ils sont utiles au cours des affections gastriques et intestinales.

Des sulfates au fluor

Les sulfates ont une action laxative. Quand une eau est à la fois riche en sulfates et pauvre en sodium, ce qui est généralement le cas, elle est diurétique et trouve naturellement place dans le traitement des affections hépatiques, des maladies nutritionnelles, et agit en appoint du traitement médicamenteux.

Le sodium mérite d'être surveillé en cas d'hypertension artérielle sensible au sodium, et dans les cas où le sodium doit être restreint. Vittel, Evian, Contrexville, Valvert, Volvic, Perrier, conviennent pour tout régime pauvre en sel.

Le calcium aide à la minéralisation des os. Les eaux riches en calcium dont la teneur est supérieure à 150mg/l peuvent contribuer à ralentir l'ostéoporose et participer aux réparations osseuses. Elles sont bénéfiques au plan cardiovasculaire. Arvic, Badoit, Vittel, Salvat, Contrexville et Hépar font partie de ce groupe.

Le magnésium qui contribue à l'équilibre nerveux et neuromusculaire est également considéré comme un cardioprotecteur.

Le fluor est bénéfique à des concentrations comprises entre 1 et 2mg/l et intervient dans la constitution du squelette et des dents. Mais des concentrations importantes ne sont pas sans ris-

que. Des eaux telles que Saint-Yorre et Vichy-Célestins qui en sont très riches, ne doivent pas être consommées comme eaux de boisson courante.

Sans restriction

Alors, laquelle choisir? Les eaux minérales faiblement minéralisées sont particulièrement équilibrées, légères, et peuvent être consommées sans restriction par tous, y compris par les nourrissons.

Pour une personne en bonne santé, toutes les eaux minérales peuvent être consommées sans problème (sauf celles qui sont les plus riches en fluor). De plus, les minéraux des eaux peuvent contribuer à entretenir l'équilibre de l'organisme ou à corriger certaines déficiences alimentaires (magnésium et calcium notamment).

En revanche, s'il existe une pathologie, les eaux minérales peuvent accentuer les déséquilibres ou aller à l'encontre d'un traitement ou d'un régime. C'est le cas des eaux riches en sodium.

Conférence

«Le changement, c'est stressant!»

Date: le mardi 16 septembre 1997 à 19 h 30

Lieu: Bibliothèque municipale
Eva-Sénécal
420, rue Marquette
Sherbrooke
Salle no 1 et 2

Conférencière invitée:
Lucie Sergerie,
psychothérapeute

Prix: membre de
l'Association: gratuit
non-membre: 3\$

Conférence offerte par
l'Association
des hypoglycémiques
de l'Éstrie

Pour mieux
communiquer avec
soi, avec les autres

la Programmation
Neuro
Linguistique

Soirées d'information
GRATUITES

tous les vendredis de 19 h à 21 h
à Sherbrooke

Informations:

☎ (819)348-4397

sans frais : 1 888 847-4397

Bien de chez nous

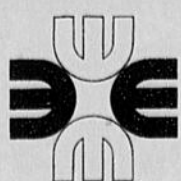
WOW!
Zellers
2 JOURS SEULEMENT!
GRATTEZ et
ÉPARGNEZ
5 À 50%

Sur tout en magasin, y compris
la marchandise en solde*!

LE LUNDI 15 SEPTEMBRE ET
LE MARDI 16 SEPTEMBRE 1997

Les cartes «Grattez et épargnez» sont
disponibles à votre magasin Zellers.

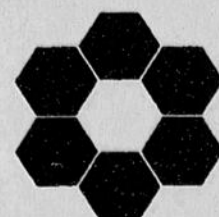
*Certaines exceptions s'appliquent. Renseignements en magasin.



CARREFOUR DE L'ESTRIE



LES GALERIES
QUATRE SAISONS



Les
Galeries
Orford



Cuisine des Cantons

avec le chef René Poulin

Un septembre très croquant

Vous aurez peut-être l'occasion d'être invité à une réunion de famille amicale ou autre cette fin de semaine. Vous serez donc témoin à l'heure du repas, de la mélodie croquante que l'astre Galarneau aura pris soin de créer pour nous dans l'abondance des croisées des récoltes.

À table... et que le rythme commence

Prenez le temps d'écouter le son des grains de maïs que l'on croque à pleine dent et qui n'est guère plus bruyant que celui du chou-fleur venant d'être cueilli. Les poivrons bien formés voudront prendre la mesure mais le bruit du céleri et du brocoli vont nettement l'enterrer. Les haricots voudront jouer les hautes tandis que les carottes s'occuperont des basses notes. Les concombres toucheront les dièses et pour

les bémols, qui de mieux pour fermer la portée de cette fin d'été que le son juvénile et croustillant de la pomme.

Les pommes font partie de notre héritage d'aliments sains par excellence. Elles forment la boucle des cultures d'été et sont au coeur de nos activités automnales. Les pomiculteurs font leur propre expérience de cultivateurs. Plus de 15 000 variétés de pommières vivent en Amérique du Nord dont 30 importantes sont cultivées à grande échelle. Pour assurer le succès d'une bonne récolte, certains facteurs entre en jeu. Dame nature fait partie des éléments essentiels mais il y a aussi l'entretien et la coupe des arbres au printemps ainsi que le suivi durant tout l'été des soins nécessaires afin que les abeilles puissent à leur tour accomplir leur boulot au moment de la floraison.

Les pommes se différencient par la couleur, la forme, le goût et la texture. La chair est tantôt croquante ou cotonneuse, tantôt acidulée ou sucrée. Fraîchement cueillies, les pommes auront toutes les caractéristiques qui leur sont propres. Les plus hâtives auront une conservation de courte durée contrairement à celles de mi-saison et de fin de saison qui, conservées adéquatement, pourront être savoureuses jusqu'au mois de juillet suivant. Comme mode de conservation plusieurs utiliseront la chambre froide à contrôle d'humidité d'une température de 0 à 2 degrés celsius conservant ainsi le fruit jusqu'en février. Autre méthode plus coûteuse, l'entreposage à atmosphère contrôlée. C'est-à-dire pauvre en oxygène et riche en dioxyde de carbone. Cette méthode permet aux pommes de dormir ou de respirer aussi lentement que possible, ce qui ralentit le mûrissement. Une pomme cueillie à l'automne peut ainsi paraître encore fraîche en juillet. La pomme du Québec demeure donc une excellente source d'énergie disponible à l'année.

Qualités à retenir

En plus d'être une brosse à dents naturelle, le contenu en fibre d'une pomme favorise la digestion. Un vieux dicton dit: «Une pomme par jour éloigne le médecin tous les jours». Des morceaux de pommes plongés dans une eau légèrement citronnée ou salée évitent l'oxydation qui rend le produit brunâtre presque automatiquement après qu'il soit dépourvu de sa pelure. Il ne faut cependant pas oublier que les vitamines se situent entre la pelure et son contenu.

La pomme Cortland est celle qui conservera le plus facilement sa couleur blanchâtre en garniture. Elle est également celle qui se tient le mieux

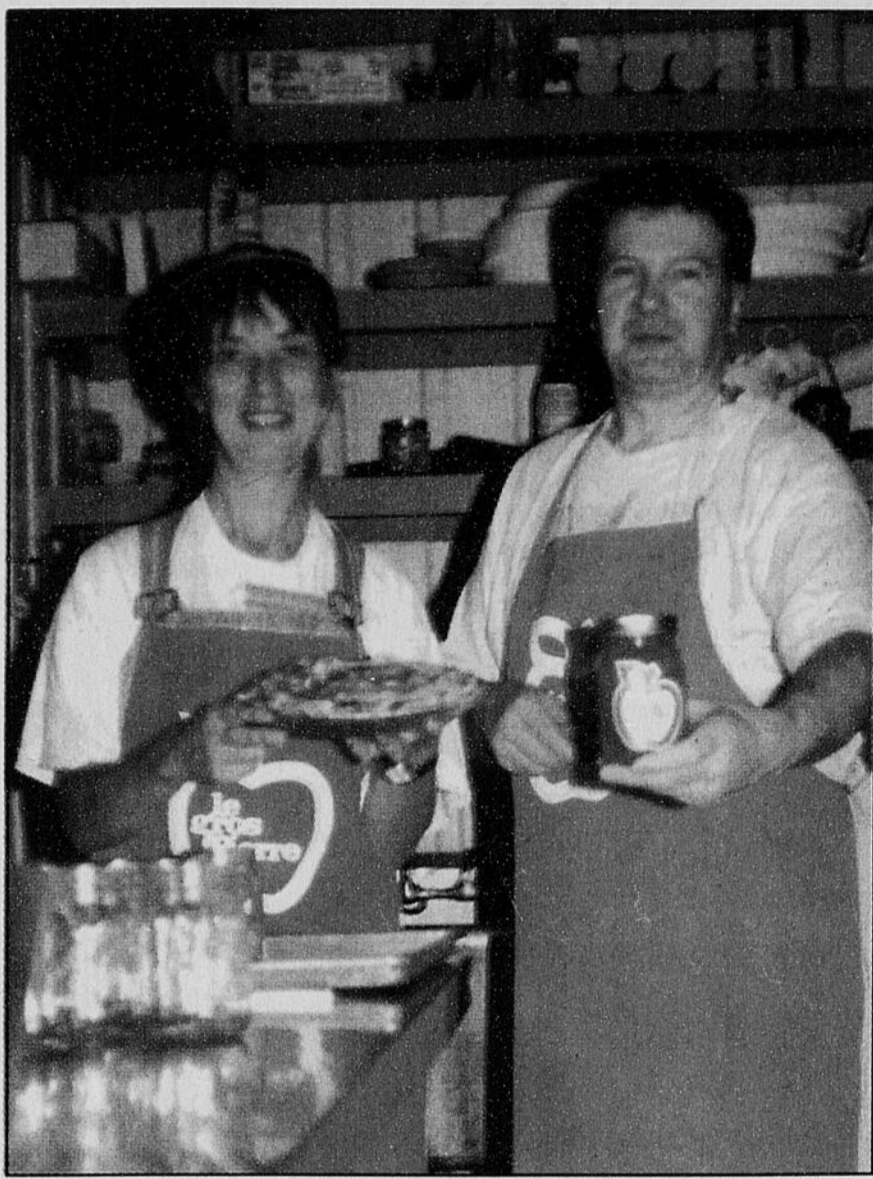


Photo La Tribune, archives
Le copropriétaire du verger Gros Pierre de Compton, Diane Goyette, et le chef cuisinier Charles-Albert Rousseau ont considérablement élargi le champ culinaire de la pomme en créant des recettes où les qualités propres de chaque catégorie de pomme.

lorsqu'elle est cuite et utilisée dans les marinades, ketchup maison, tarte, etc. Chez nous, cette variété n'est disponible qu'en fin de septembre seulement. Diane et Louis Poulin du Verger Gros Pierre à Compton ont dressé un petit calendrier des récoltes de pommes afin que vous puissiez connaître le moment idéal pour vous procurer votre pomme favorite. Summered, Paulared, Lobo, McIntosh, Cortland, Spartan, Empire. Vous aurez également avec ce calendrier le type d'utilisation idéal pour chacune d'entre elle. Certaines sont idéales pour la cuisson, d'autres pour le jus, la purée, la gelée.

Certains pomiculteurs, pour satisfaire leur clientèle ou pour faire coïncider une activité de récolte, vont entreprendre une cueillette quelques jours avant l'apogée du fruit. Dommage car c'est dans les trois derniers jours de croissance de la pomme que celle-ci parviendra à former sa saveur et ses caractéristiques qui lui sont destinées. C'est ce que me confirme Diane Goyette qui, depuis 1980, détient 30 acres de terrain servant de gîte à 12 000 pommières qui offrent 18 variétés de pommes chaque année. Le Verger Gros Pierre emploie 25 personnes durant cette belle saison afin de nous offrir des

pommes à l'état brut, du jus fabriqué avec les pommes non classées provenant directement de l'arbre, trois variétés de gelée de pommes sans additif et à faible teneur en sucre, des tartines variées et des tartes aux pommes meilleures que celles de nos grands-mères, m'a-t-on dit.

Pour en savoir davantage sur l'évolution de la pomme, il faut aller faire un tour au Verger Gros Pierre à Compton. À cet endroit, on peut non seulement avoir accès à l'information de ce fruit mais aussi on peut assister à toutes les étapes de fabrication des produits qui sont vendus sur place. «Accueil chaleureux» et «transparence», voilà la devise de cette entreprise située au 350 Chemin de la Station à Compton.

Recommandations

- Si vous désirez faire une gelée de pommes, vous devez utiliser soit une pommette ou une pomme acidulée, juteuse et à peine mûre. Celle-ci sera plus riche en pectine et acide, les deux éléments essentiels à la réussite d'une gelée.

- En jouant avec l'acidité de ce fruit et le sucre d'un autre fruit, ce mélange procure un jus, une compote, une sauce ou un gâteau beaucoup plus savoureux.

- Il est possible de congeler des pommes, surtout celles qui ne brunissent pas trop facilement comme la Cortland par exemple. Vous n'avez qu'à peler, parer et trancher celles-ci en ajoutant un élément acide et sucré.

- Pour préparer un punch aux pommes et miel épicé, vous utiliserez 1 litre de jus de pommes, 60 ml (2 onces) de miel, 5 clous de girofle, 2 bâtons de cannelle, 5 ml de 4 épices en grains ou anis étoilés. Faites chauffer le tout.

- Pour de savoureux beignets aux pommes, vous aurez besoin de: 2 oeufs, 1/4 tasse de sirop d'érable, une pincée de sel, 1/2 c. à thé de cannelle moulu, 4 c. à thé de poudre à pâte, 2 tasses de farine (500 ml), 1 tasse de lait (250 ml) et de 4 pommes. Mélanger tous les ingrédients sauf les pommes. Peler et vider les pommes pour ensuite les couper en quartiers. Tremper les pommes dans la pâte puis déposer dans une friteuse à 350 degrés jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Sur cette note, je termine ma sérénade en vous disant: allez croquer en paix!

La GourmEstrie
Traiteur Haut de gamme
René Poulin, Chef cuisinier
Martine Caillier, rédactrice
Téléphone: (819)847-4447
Télécopieur: (819)847-2124

La casserole de chez Gros Pierre

Afin de vous régaler tout en étant adouci, voici une préparation exclusive à base de gelée de pommes du Verger Gros Pierre.

Ingrédients

- 60 ml (2 onces) huile végétale
- 454 g (1 livre cube de veau (peut être du porc, dindon, poulet ou lapin))
- 1 litre (4 tasses) bouillon de viande ou à la rigueur de l'eau
- 250 ml (1 tasse) gelée de pommes ou pommettes «Gros Pierre»
- 250 g (8 onces) petits oignons frais de semence pelés
- 250 g (8 onces) pommettes ou morceaux de pommes
- 2 branches de romarin frais
- 125 ml (1/2 tasse) crème 35%
- 90 g (3 onces) liaison (veloutine blanche, fécula de maïs)
- au goût sel et poivre

Préparation

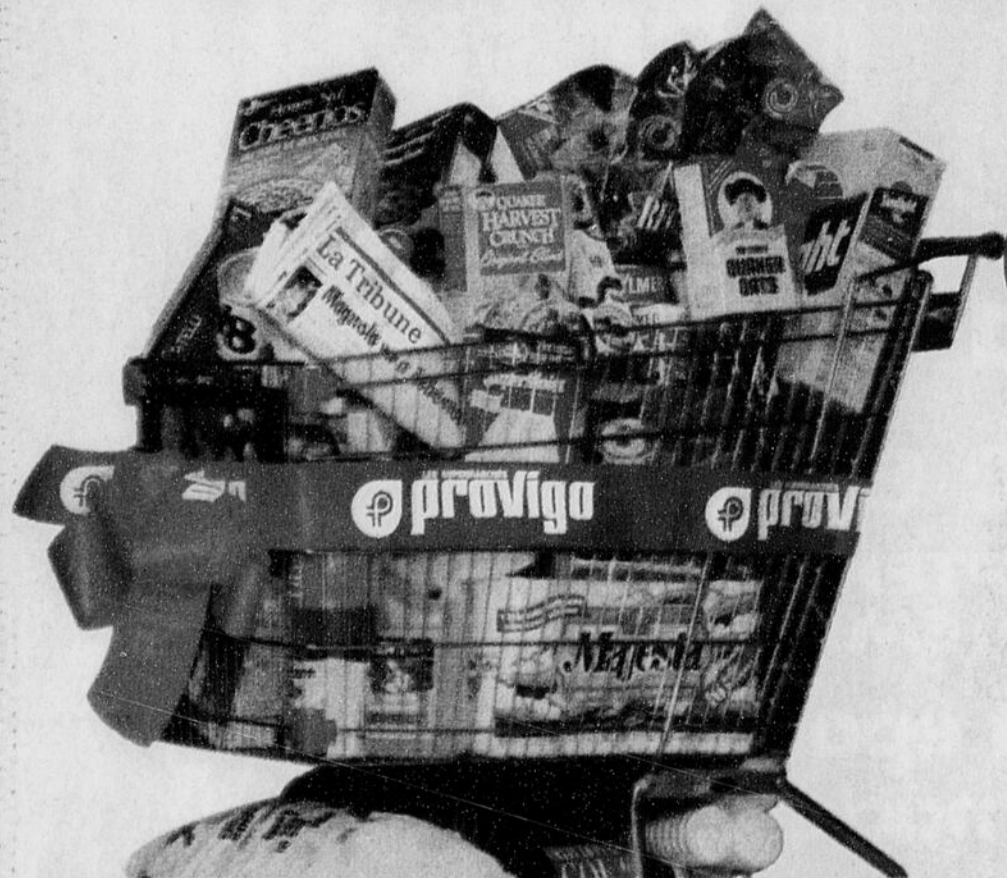
- Faire chauffer l'huile dans une casserole puis ajouter les cubes de votre viande favorite (faire revenir de chaque côté).
- Ajouter la gelée de pommes et le bouillon.
- Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande se détache bien.
- Retirer la viande et ajouter au bouillon les oignons, le romarin et la crème.
- Réduire et retirer les oignons.
- Ajouter au bouillon votre liaison et faire bouillir.
- Vérifier l'assaisonnement puis passer au tamis votre bouillon sur la viande et les oignons.
- Ajouter les pommettes ou morceaux de pommes, réchauffer puis servir.
- Donne deux portions.

LES SUPERMARCHÉS **provigo**

C O N C O U R S

La Tribune

GAGNEZ VOTRE ÉPICERIE!



16 700\$
EN BONS D'ACHAT PROVIGO
À GAGNER!

- 2 TIRAGES PAR JOUR DE 75\$ EN BONS D'ACHAT PROVIGO
Tirages du 15 septembre au 13 décembre 1997
- 2 TIRAGES DE 2 500\$ EN BONS D'ACHAT PROVIGO
Tirages le 15 décembre 1997, parmi tous les coupons reçus.

COMMENT PARTICIPER:

Du lundi au samedi, complétez le coupon de participation qui est publié dans La Tribune. DÉPOSEZ-LE À VOTRE SUPERMARCHÉ PROVIGO PARTICIPANT ou faites-le parvenir à: Concours «GAGNEZ VOTRE ÉPICERIE», La Tribune, 1950, rue Roy, Sherbrooke, Québec, J1K 2X8

C O U P O N D E P A R T I C I P A T I O N

CONCOURS **GAGNEZ VOTRE ÉPICERIE!** Aucun fac-similé accepté

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____ Tél. _____

provigo **La Tribune**

LISTE DES SUPERMARCHÉS PROVIGO PARTICIPANTS:

- SHERBROOKE, Provigo, 900, 13e avenue Nord, (dir. André Dionne)
- SHERBROOKE, Provigo, 565, rue King Est, (dir. Serge Varmette)
- SHERBROOKE, Provigo, 2185, rue Galt Ouest, (dir. Jean-François Rouleau)
- SHERBROOKE, Provigo, 1095, rue Belvédère Sud, (dir. Danny Vallières)
- SHERBROOKE, Provigo Paul Landry, 2209, rue King Ouest
- ASBESTOS, Provigo Jacques Piché, 205, 1e avenue
- COATICOOK, Provigo, M. Gaouette, C. Therrien, 25, rue Wellington
- LAC-MÉGANTIC, Provigo, 3560, rue Laval
- LENNOXVILLE, Provigo C. Riopel, 169, rue Queen
- MAGOG, Provigo Jean Pelchat, 1300, boul. Sherbrooke
- RICHMOND, Provigo Pierre Cyr, 175, rue du Collège
- ROCK FOREST, Provigo, 4857 boul. Bourque, (dir. Bertrand Bilodeau)
- WINDSOR, Provigo Charles Marceau, 295, rue St-Georges
- LA TRIBUNE, 1950, rue Roy, Sherbrooke

DATES DES TIRAGES (à midi)

- 15 et 29 sept., 13 et 27 oct., 10 et 24 nov.
- 16 et 30 sept., 14 et 28 oct., 11 et 25 nov.
- 17 sept. et 1 oct., 15 et 29 oct., 12 et 26 nov.
- 18 sept. et 2 octobre, 16 et 31 oct., 13 et 27 nov.
- 19 sept. et 3 octobre, 17 et 31 oct., 14 et 28 nov.
- 20 sept. et 4 octobre, 18 oct. et 1er nov., 15 et 29 nov.
- 22 sept. et 6 oct., 20 oct. et 3 nov., 17 nov. et 1er déc.
- 23 sept. et 7 oct., 21 oct. et 4 nov., 18 nov. et 2 déc.
- 24 sept. et 8 oct., 22 oct. et 5 nov., 19 nov. et 3 déc.
- 25 sept. et 9 oct., 23 oct. et 6 nov., 20 nov. et 4 déc.
- 26 sept. et 10 oct., 24 oct. et 7 nov., 21 nov. et 5 déc.
- 27 sept. et 11 oct., 25 oct. et 8 nov., 22 nov. et 6 déc.
- 29 sept. et 13 oct., 27 oct. et 8 déc., 10 et 13 déc.
- 15 décembre 1997