

BLOGUE

Doit-on recommencer à boycotter le thon en conserve? La blogueuse Marie-Claude Lortie vous pose la question sur cyberpresse.ca/lortie

GASTRONOMIE

La France a lancé vendredi sa première Fête de la gastronomie sur les traces de la Fête de la musique lancée il y a une trentaine d'années et devenue mondiale. À lire sur cyberpresse.ca/gastronomie

GOURMAND

VINS
LE POINT SUR LES
BOURGOGNES 2009
PAGE 7



X5
CINQ RAISONS
DE MANGER CRU
PAGE 8



FINES

LA LAMES

VÉGÉTARIENS, CARNIVORES, OMNIVORES, CRUDIVORES: PERSONNE NE PENSERAIT À SE PASSER D'UN COUTEAU DANS SA CUISINE. C'EST POURTANT SOUVENT UN MAL-AIMÉ: MAL CHOISI, MAL RANGÉ, MAL ENTRETENU. UN DOSSIER DE VIOLAINE BALLIVY TAILLÉ PIÈCE SUR PIÈCE POUR TOUT SAVOIR SUR LE MEILLEUR ALLIÉ DES CUISTOTS.

À LIRE PAGES 2 ET 3.

Balade Gourmande
des Bois-Francs

1, 2 & 8, 9 octobre
entre 10 h et 18 h

Entrées et plus de 200 dégustations gratuites !

- 4 circuits signalisés
- 36 sites agroalimentaires : 2 fromageries, 11 fermes d'élevage et maraichères, 2 vergers, 3 mielleries, 8 marchés, fumoir, microbrasserie, brûlerie, cannebergière, moulin, vignoble, chocolaterie et érablière.
- Repas de produits régionaux • Forfaits : hôtel / repas / balade • Tours guidés en minicar

Information 1 888 758-9451 | www.baladegourmande.ca

Apportez votre glacière!

GOURMAND LES COUTEAUX

MORCEAUX CHOISIS

On les utilise tous les jours, mais on connaît en général très mal les couteaux. Voici en pièces détachées des conseils pour mieux trancher... sans se couper.

TEXTES: VIOLAINE BALLIVY



LES 5 INDISPENSABLES

Vous cuisinez un peu, beaucoup, passionnément? Misez dans tous les cas sur la qualité avant la quantité. Avant d'investir, sachez que vos besoins sont sans doute un peu plus limités que vous ne le pensez: on peut tout cuisiner avec cinq couteaux. Que voici.

1 LE COUTEAU DU CHEF

Son nom le dit: c'est le meilleur ami du chef. Celui que l'on sort en premier quand vient le temps de préparer une recette pour tailler les légumes en juliennes, en brunoises, en bâtonnets, hacher les fines herbes, alouette. C'est donc celui qui vous fera perdre le plus de temps si son tranchant n'est pas irréprochable et pour lequel on investira le plus (70\$ au minimum). «C'est l'achat d'une vie!», dit Richard Desjardins, professeur de cuisine à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). Essayez-le toujours avant d'acheter: vérifiez que son manche est confortable et adapté à la taille de votre main, que son poids est bien équilibré et que la hauteur du talon est suffisante pour éviter de vous cogner les doigts sur la planche à chaque mouvement. Si votre budget vous le permet, prenez une lame forgée qui se poursuit jusque dans le manche. Le couteau sera plus résistant et mieux équilibré (à partir de 150\$ environ).

2 LE COUTEAU À PAIN

«C'est un couteau sacrifice», dit Richard Desjardins, de l'ITHQ, parce qu'il sera soumis aux pires agresseurs: le gras (des viennoiseries) et la dureté (les pains congelés). On peut se permettre d'économiser – un peu –, mais pour épargner ses doigts, on choisira tout de même une lame assez ferme qui ne déviara pas de sa trajectoire en coupant une miche croûtée ou, pire, sortant du congélateur. De grosses dents arrondies sont aussi le gage d'un minimum de qualité. Les petites ne saignent tout simplement pas. Comptez une quarantaine de dollars.

3 LE COUTEAU À FILETER

C'est un indispensable pour tous les amateurs de poissons. Sa lame est assez longue (une vingtaine de centimètres), étroite et très flexible pour soulever délicatement les filets sans en perdre une once de chair. Mais les carnivores l'apprécieront aussi. Sa souplesse permet de longer les os et de faire des coupes très précises, comme le carré d'agneau. Si vous comptez vous en servir aussi pour les viandes, optez pour un modèle avec une lame plus courte et moins souple. Dans tous les cas, parce que vous aurez souvent les mains humides en l'utilisant, le manche en polycarbonate s'impose.

4 LE COUTEAU DÉOSSÉUR

Jonathan Garnier, de la Guilde culinaire, recommande le traditionnel désosseur, avec une lame assez courte (15 cm au maximum), légèrement souple, et un manche très maniable qui se prend comme un poignard. «On peut faire beaucoup d'économies en achetant un agneau ou un quart de bête et en préparant soi-même ses pièces.» Il faut donc posséder un certain savoir-faire. «À moins d'être un chasseur ou d'aimer travailler les gibiers entiers, on peut s'en passer», dit Daniel Trottier, professeur de l'Académie culinaire de Montréal. On peut aussi opter pour un éminceur, une copie format réduit du couteau de chef.

5 LE COUTEAU D'OFFICE

Le «deuxième» meilleur ami du chef? Avec sa petite lame pointue d'une dizaine de centimètres, assez fine et rigide, le couteau d'office aide à faire toutes les manipulations trop précises pour le couteau de chef: éplucher une pomme, en retirer le cœur, la couper en quartiers. Privilégiez une poignée en plastique, résistant à l'eau. «Et une lame pas trop longue, conseille Jonathan Garnier, de la Guilde culinaire, ce qui permet de saisir le couteau en plein centre, pour les travaux les plus précis. À partir d'une dizaine de dollars.

RENDRE LA MONNAIE

La coutume veut que l'on n'offre jamais de couteau pour ne pas «couper» les liens d'amitié ou d'amour entre la personne qui offre et celle qui le reçoit. Mais on peut facilement conjurer le mauvais sort en offrant une pièce pour «acheter» le couteau. Un cent suffit!



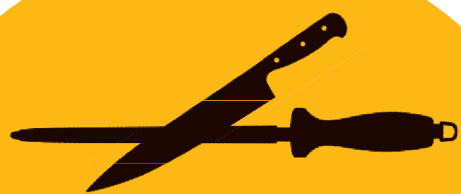
JAMAIS!

Pour garder ses lames affilées

- Ne jamais utiliser la lame d'un couteau pour repousser les aliments sur la planche à découper.
- Ne jamais envoyer ses couteaux au lave-vaisselle.
- Ne jamais couper d'os ou de produits congelés. Conservez plutôt un «vieux» couteau, de piètre qualité, pour ces tâches ingrates.
- Ne jamais attendre avant de nettoyer la lame – surtout si elle a servi à trancher des aliments acides – avec un peu d'eau chaude et de savon (au besoin).
- Ne jamais utiliser de planches à découper en verre ou en granit, trop dures. Privilégier celles en bois dit «de bout», ni trop fermes ni trop molles, et très résistantes.
- Ne jamais découper de carton, de plastique ou de styromousse.

PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE

GOURMAND LES COUTEAUX



MÉTIER: AIGUISEUR

On les appelle émouleurs, rémouleurs, aiguisers ou affileurs, mais on retiendra surtout qu'ils sont les « meilleurs amis des couteaux », des gardiens d'un savoir-faire essentiel pour prolonger la vie de vos lames. Portraits de ceux qui pratiquent encore aujourd'hui l'un des plus vieux métiers de rue du Québec.



Guillaume De l'Isle, propriétaire de la boutique l'Émouleur.

PHOTO FRANCOIS ROY, LA PRESSE

GUILLAUME DE L'ISLE

Émouleur, lui? Allez dire ça à d'autres. Guillaume De l'Isle, avec 35 ans qui en paraissent 25, ses mains délicates, ses tongs et sa chemise de coton a plutôt le look de l'emploi auquel son parcours universitaire le destinait: microbiologiste. C'est pourtant aujourd'hui l'un des artisans les plus réputés de Montréal, comptant parmi ses adeptes les chefs du Leméac et du Toqué!

Son parcours est atypique dans un métier de traditions: c'est en vendant des couteaux de porte en porte pour payer ses études à l'Université de Montréal qu'il a découvert l'univers des lames et décidé, après avoir obtenu son diplôme, de s'y consacrer. Sans commerce paternel à reprendre ni école professionnelle où apprendre, il s'est fait autodidacte, glanant ses informations dans les livres et sur l'internet. Puis il a frappé à la porte du chef d'Au Pied de Cochon, Martin Picard, pour qu'il lui confie ses couteaux et ceux de sa troupe. Audacieux, vous dites? «J'ai fait des essais et des erreurs, mais j'ai peaufiné ma méthode», dit-il simplement.

Son secret? Travailler à la main avec des pierres naturelles – «J'ai essayé plusieurs bidules électriques, mais cela ne fait jamais le même travail.» – et en prenant son temps: au moins 15 minutes par lame. Coût de l'opération: de 30 à 50\$.

Depuis deux ans, son atelier n'est plus dans son petit 31/2. Le voilà maintenant installé dans une microboutique de l'avenue Laurier où il se spécialise dans l'importation et la vente de couteaux japonais (ce sont d'ailleurs les seuls qu'il aiguisse désormais) fabriqués selon la méthode conçue pour les sabres des samourais il y a un millier d'années. «Leurs lames sont plus dures, plus fortes et plus résistantes», dit-il. Fait rare: les clients sont invités à les tester sur place, avec des légumes frais. Mais cette qualité qui n'est pas donnée: les prix oscillent entre 200\$ et... plus de 1000\$. À ce prix, on peut certes se limiter à trois ustensiles: un pour les fruits et légumes, un pour les poissons et les viandes et un petit couteau d'office.

www.lemouleur.com, 514-813-3135



Yvon Bouchard

PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

L'AIGUISERIE

C'est un commerce comme il ne s'en fait presque plus. Avenue Papineau, dans le quartier Rosemont-La Petite-Patrie, Yvon Bouchard n'offre qu'un seul service: redonner un coup de jeune aux lames de toutes sortes.

Sa femme Lise Palin-Bouchard accueille en souriant les clients, prend leurs couteaux, ciseaux et les range soigneusement dans un petit casier de plastique numéroté, puis les dépose dans une immense étagère qui accapare un mur entier du magasin. C'est là qu'Yvon vient chaque matin «chercher son ouvrage» avant de s'installer avec son iPod dans son atelier situé juste à l'arrière, fourmillant de machines vert bouteille qui sont sorties d'un autre temps: celui de son père qui a fondé le commerce familial en 1936! Yvon a pris le relais officiellement en 1961, à 18 ans, mais «je me salissais déjà les mains depuis longtemps!» Une passion. «J'ai 68 ans et je vais continuer tant que je m'amuserai, que je continuerai d'apprendre et que je ne serai pas malade», lance-t-il en souriant. Il a constaté que ses clients ont des couteaux de plus grande qualité, et ils sont prêts à attendre une, voire deux semaines pour profiter de ses services (il arrive même, à l'occasion, qu'on en refuse lorsque l'étagère est pleine!). Il faut dire qu'il y a quelques années, un test à l'aveugle mené par l'émission de télévision *L'épicerie* l'a classé parmi les meilleurs aiguisers de Montréal. Il reste à savoir, maintenant, ce qu'il adviendra du commerce après M. Bouchard. «C'est un métier qui se perd, les professionnels se font plus rares», dit-il. Et cette fois, il n'y a pas de fils Bouchard pour prendre la relève.

www.laiguiserie.com, 514-727-7171



Gino Bertoldi, l'un des propriétaires de l'atelier Bertoldi's.

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

RANGER FUTÉ

Les couteaux s'émousseront plus rapidement s'ils sont placés pélemêle dans un tiroir. On peut opter pour une barre aimantée fixée au mur – mais ce n'est pas l'idéal si on a de jeunes enfants – ou un bloc de bois – mais alors il faut posséder les couteaux d'une même collection. Yvon Bouchard, de l'Aiguiserie, propose une solution économique: découpez dans de vieilles boîtes de céréales des étuis individuels pour chacun de vos couteaux, fermés à l'aide de papier collant ou d'agrafes et ensuite ranger sans souci dans un tiroir.

BERTOLDI'S

L'histoire de Bertoldi's est de celles qu'Hollywood aime bien, celle d'une famille et d'un succès. Tout commence en 1910, quand le petit Gelindo Bertoldi, 12 ans, est forcé de quitter son Italie natale pour rejoindre à Montréal son oncle émouleur – l'un des seuls, sinon le seul, à cette époque – dans l'espoir de gagner assez d'argent pour faire vivre sa famille et son père malade. Il commence par se promener de ruelle en ruelle en transportant son matériel dans un chariot de bois, puis avec un cheval et un wagon avant d'acquiescer, en 1927, son tout premier camion-atelier. Les affaires progressent bien. Ses enfants puis ses petits-enfants et ses arrière-petits-enfants et ses arrière-arrière-petits-enfants reprendront l'affaire familiale qui ne cessera jamais de croître au fil de ces cinq générations.

Les Bertoldi sont maintenant des géants: ils aiguisent 25 000 outils par semaine! Le petit chariot de bois de Gelindo a bien changé: il s'est transformé en un parc d'une vingtaine de camions qui sillonnent non seulement Montréal, mais aussi une grande partie de la province pour recueillir les couteaux des cuisiniers des hôtels, des restaurants, mais aussi des prisons et des hôpitaux, qui seront aiguisés au siège social de Laval. Les employés sont formés sur place. «Il n'y a pas d'école pour apprendre ce métier. Cela prend du temps, de l'expérience pour devenir bon», dit Ricki Bertoldi, de la quatrième génération de Bertoldi. Les particuliers peuvent encore venir y porter leurs couteaux, qui seront affûtés à la machine ou à la main, à leur choix.

www.bertoldis.com, 450-688-6868

CYBERPRESSE.CA

LE TEST DE LA TOMATE

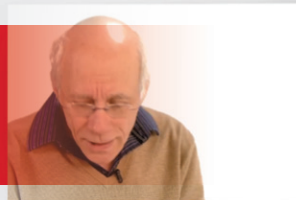
Comment savoir si une lame a besoin d'être aiguisée? Faites le test de la tomate: vous devriez pouvoir la trancher finement, sans l'écraser. Consultez notre vidéo sur cyberpresse.ca/couteau pour apprendre comment bien entretenir vos couteaux.

LES CLASSES DE MAÎTRE DE JACQUES BENOIT

Chaque semaine, venez enrichir vos connaissances.



Ne manquez pas la vidéo
Les classes de maître sur
cyberpresse.ca/vins



Une présentation de la

SAQ

cyberpresse.ca

GOURMAND

Quiche et vin rouge, impossible accord?



FRANÇOIS CHARTIER
COLLABORATION SPÉCIALE
HARMONIES

Poser la question, dans ce cas-ci, n'est pas y répondre tant les préjugés semblent inscrits dans nos gènes quant à l'accord quiche et vin... blanc! Peu importe la garniture de la quiche (poireaux, asperges, épinards, fromage bleu), pratiquement tous les manuels d'harmonie vins et mets nous dictent la piste du vin blanc, étant donné la présence de produits laitiers et d'œufs.

Partant de ce constat, après moult essais harmoniques, je me suis dit qu'il fallait séparer le bon grain de l'ivraie dans cette histoire de rendez-vous manqué avec le vin rouge. Au-delà de la crème et des jaunes d'œufs qui entrent dans la composition de la quiche, libre au cuisinier de choisir la garniture, et surtout de «trafiquer» cette dernière afin de

créer une synergie aromatique qui permet la rencontre avec le rouge.

Pour y parvenir, j'ai proposé à mon complice de casseroles, le chef Stéphane Modat, de préparer une quiche aux asperges vertes. Mais pas avec n'importe quelles asperges. Ou plutôt pas des asperges vertes «juste» mélangées à la préparation. Mais des asperges vertes préalablement grillées fortement à la poêle, question de bien les marquer de couleur, pour ainsi, et surtout, en transformer les saveurs, donc les arômes.

C'est que, comme je l'ai déjà écrit dans cette rubrique, le grillage des asperges vertes à la poêle avec huile d'olive crée de nouveaux composés volatils de la famille des pyrazines (diméthyl) et de la réaction de Maillard. Deux familles d'arômes végétaux fumés-grillés-torrifiés que l'on retrouve aussi dans les vins rouges élevés dans le chêne. Plus particulièrement dans les vins rouges à base de cabernet sauvignon, de merlot et de malbec.

Ainsi prégrillées, les asperges mélangées et cuites avec le lait, la crème et le laurier

– aussi dans la même famille aromatique que le cabernet sauvignon –, puis réduites en purée au mélangeur afin d'obtenir l'appareil à quiche (avec les œufs), donneront la tonalité aromatique requise permettant la synergie avec les vins rouges des cépages précédemment nommés. Un soupçon de clou de girofle ajouté à la pâte à tarte et la synergie s'en trouve doublée.

Puis, pour renforcer encore plus l'harmonie avec le vin rouge, accompagnez la quiche d'une salade de riz sauvage, à l'émulsion d'huile de sésame et de café, ou d'une salade de bavette de bœuf marinée au sésame et au café. Pourquoi? Tout simplement parce que tous ces ingrédients sont aussi dans la même famille aromatique que le cabernet sauvignon, le merlot et le malbec. Voilà ce que les pistes aromatiques permettent: création simple en cuisine et harmonies justes entre l'assiette et le verre.

François Chartier est l'auteur des ouvrages *Papilles pour tous!* – Cuisine aromatique d'automne et *La sélection Chartier 2012*. Suivez-le sur papillesetmolecules.com

AVEC LA QUICHE AUX ASPERGES GRILLÉES

Cabernet-Merlot Te Awa 2009

Hawkes Bay, Te Awa Winery, Nouvelle-Zélande
23,75 \$ (10382882) ★★★ \$\$ MODÉRÉ+



Après avoir atteint un sommet dans les millésimes 2004, 2005 et 2007, cet assemblage néo-zélandais de cabernet et de merlot présente plus que jamais, avec ce nouveau 2009, un excellent achat pour tout amateur de rouge au profil bordelais. Vous y retrouverez un vin au nez ultrafin, tout en étant passablement riche, sur les fruits rouges et les épices douces, qui se transforme, après un séjour agité en carafe, sur des tonalités de graphite et de torréfaction. La bouche est plus fraîche et plus gorgée de fruits et de saveurs que dans les millésimes passés. Un vin à la fois festif et terrien, ample et soyeux, long et savoureux. Le charme opère avec la quiche aux asperges.

Château de Gaudou « Renaissance » 2009

Cahors, Durou & Fils, France
21,25 \$ (10272093) ★★★ \$\$ CORSE

Nez toujours aussi concentré pour cette cuvée Renaissance qui, en 2009, se montre moins boisée et d'une élégance prenante. Richesse et profondeur dans un ensemble gracieux. Toujours aussi dense et pleine en bouche, mais aux tanins moins serrés et moins fermes qu'en 2007. L'enveloppe charnelle est texturée, les saveurs très persistantes, laissant des notes subtiles de prune et de café. Un cahors très jeune, ayant besoin de deux bonnes heures de carafe pour se révéler, réussi avec brio, qui se transformera amplement au cours des prochaines années. Les 18 mois de barriques n'ont pas trop marqué ce malbec qui a su conserver son profil aromatique. Accompagnez la quiche proposée d'une salade de bavette de bœuf marinée. Ce vin sera à la hauteur.

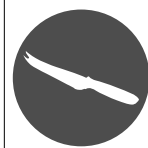
Cabernet-Sauvignon De Loach Heritage Reserve 2009

Californie, De Loach, États-Unis
15,50 \$ (11315500) ★★1/2 \$ MODÉRÉ+



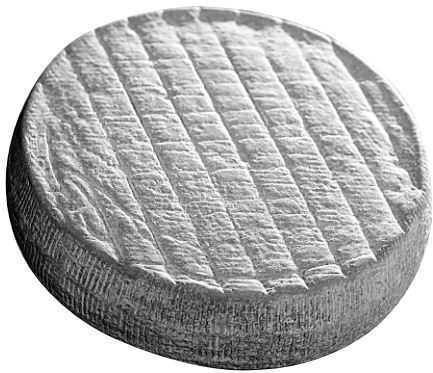
Voici l'une des belles aubaines parmi les nouveaux produits courants offerts dans toutes les succursales de la SAQ. Rares sont les cabernets américains aussi réussis sous la barre des 16\$. Tout y est. De la couleur. Du fruit à revendre, mais sans trop, ni exubérance inutile. Des tanins soyeux. Une bonne amplitude en bouche. De la longueur en fin de dégustation et des notes fines de cassis, de poivre, de poivron rouge et d'asperge. Tiens, osez comme je l'ai fait accompagner ma quiche aux asperges grillées d'une ratatouille dominée par le poivron rouge. Vous serez conquis!

AU MENU



FROMAGE

Tomme des Joyeux Fromagers



LA SUGGESTION DU SPÉCIALISTE

« Fromage de lait de chèvre cru à pâte pressée, affiné six mois. Un choix venant droit du cœur, un fromage éblouissant à l'image du talent et de la ténacité d'Alain et d'Isabelle, ses artisans. Une création fermière d'un grand savoir-faire qui nous donne en bouche la mémoire précieuse du fourrage de leur patelin, Saint-Ludger, au rythme des saisons et grâce à leurs gourmandes petites biquettes dorlotées et bien capricieuses. À la fois sucré, caprin, herbacé et minéral sous le palais, il convient à un blanc sec ou un cidre de votre choix. »

– MAX DUBOIS

L'Échoppe des fromages, Saint-Lambert

EN BREF

Première Fête de la gastronomie en France

Cassoulet sur la Tour Eiffel, cuisine « bio » à Biarritz, banquet provençal de chefs étoilés en Avignon: la France a tenu hier sa première Fête de la gastronomie sur les traces de la Fête de la musique lancée il y a une trentaine d'années et devenue mondiale. L'idée s'est concrétisée après le classement du « repas gastronomique français » au patrimoine immatériel de l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) en novembre 2010. Il fallait « se montrer digne de cette reconnaissance de la gastronomie française », a expliqué à l'AFP le secrétaire d'État au Tourisme, Frédéric Lefebvre. Le gouvernement a ainsi décidé de s'inspirer du

modèle de la Fête de la musique, instituée le 21 juin 1983 par le pouvoir socialiste de l'époque, pour faire du 23 septembre « le rendez-vous annuel de la cuisine et des arts de la table français ». Cette première présentation, consacrée à la « terre », a enregistré « plus de 3000 initiatives labellisées », dans la restauration traditionnelle et collective ou dans les filières agroalimentaires et viticoles. Mais le gouvernement table sur un plus grand nombre d'initiatives spontanées. « Cette fête sera une réussite quand elle nous échappera comme la Fête de la musique », souligne M. Lefebvre.

– Agence France-Presse

Info: www.fete-gastronomie.fr

ANTIPASTI



BIÈRE

Gaz de course



INDICE D'OCTANE TRÈS ÉLEVÉ!

Le pub montréalais Brouhaha sort progressivement de sa coquille et fait embouteiller, depuis quelques mois, la Gaz de course, une première bière très forte qui, comme son nom ne l'indique pas, est étonnamment savoureuse à boire. Il s'agit en réalité d'un vin d'orge dont la teneur en alcool de 11,9% devrait inspirer la modération... Naturellement, l'alcool fait sentir sa présence durant toute la dégustation, mais son goût (et même son arôme) ne manque pas de subtilité. Cette Gaz de course est aussi très fruitée et maltée, une combinaison qui distingue ce produit d'autres vins d'orge généralement un peu moins généreux en la matière. Elle ne plaira pas à tous, mais elle surprendra les buveurs aimant les ambrées sans qu'elles soient trop amères.

– Alain McKenna, collaboration spéciale





LA POISSIE
BONNE NOUVELLE
 Le défilé de la mode a été remplacé par un défilé de recettes. Le chef étoilé de la cuisine française, Alain Ducasse, a dévoilé ses secrets de cuisine dans un livre intitulé "Le chef étoilé".

ÉLÉGANTE SIMPLICITÉ
 La simplicité est la clé de la réussite en cuisine. Les plats doivent être faciles à réaliser, mais aussi délicieux et équilibrés.

J'AIME LE GINGER ALE!
 Le gingembre est un ingrédient très apprécié dans la cuisine asiatique. Il apporte une touche de fraîcheur et de chaleur à vos plats.

TOUJOURS LE MONDE PARLE
 La cuisine est un langage universel. Elle transcende les frontières et permet de découvrir de nouvelles saveurs.

RÊVER DE L'ITALIE
 L'Italie est un pays riche en traditions culinaires. Ses plats sont simples, mais tellement savoureux.



Les CEUFS autrement
 Nous avons voulu reconstruire les lettres de l'omelette. Au lieu d'être toujours reliée au rôle de second violon, elle est l'ingrédient principal. Il se fait cuire en exemple en chef pinocchio sur une pizza. La plupart des recettes de ce dossier font d'excellentes idées pour le brunch et les brunches.

10 recettes à moins de 10 \$
C'EST POSSIBLE ET C'EST BON
 DIFFICILE DE PROMENNER SES MÈRES POUR ÊTRE HÉSITÉ À MOINS DE 10 \$ LE POINT DE DÉPART, IL FAUT CHOISIR SA RECETTE. ÉVIDEMMENT LE PLUS COÛTEUX. VOUS AVEZ NOS RECOMMANDATIONS POUR LES RECETTES À MOINS DE 10 \$.

Le chef de famille
 Les recettes de ce dossier sont conçues pour être faciles à réaliser et économiques. Elles sont parfaites pour les familles et les étudiants.

Les recettes
 Ces recettes sont sélectionnées pour leur qualité et leur goût. Elles sont faciles à adapter et à personnaliser.



10 pâtes PARFAITES
 POUR CÉLÉBRER LE DÉBUT DE VOTRE ANNIVERSAIRE, NOUS AVONS CHOISI 10 OGGES DE PÂTES DE PÂTES PASTA. EN OUBLIANT LES BRIGANDS À LA SAUCE TOMATE, NOUS AVONS REVENUS À ALAIN BELANGER, SOMMELIER ET COLLABORATEUR DES PREMIÈRES ANNEES DU MAGAZINE. LES PLUS AVEC SES VINS CERTAINS DE CES PÂTES SONT EN TOUTES LES RECETTES DE VOTRE TABLE.



Les top fans de RICARDO
 CHOISIR SEULEMENT LES DIX PLUS GRANDS FANS FAIM PLUS DE MILLE PERSONNES RECRUTES SUR NOTRE SITE. MOUSSE, PÂTES ET TOUTES LES RECETTES REQUIÈRENT LE 10^e ANNIVERSAIRE DU MAGAZINE.

Chaque fan a été sélectionné par nos amis du magazine à partir d'un tirage au sort. Les fans ont été invités à partager leurs recettes préférées et à participer à un concours de cuisine. Les gagnants ont été récompensés par un voyage en Italie.



LES MEILLEURES... Frites maison
 Les frites maison sont toujours meilleures que celles achetées en magasin. Elles sont plus croustillantes et plus savoureuses.



Bon anniversaire!
 Célébrez votre anniversaire avec un gâteau délicieux et personnalisé. Ricardo vous propose de nombreuses idées de gâteaux et de desserts.

RICARDO

LE MAGAZINE CÉLÈBRE SES 10 ANS

BIEN DE SOUVENIR
DISSOUT LES GRAISSES LES PLUS TENACES
10 LÉGENDES URBAINES... ou alimentaires
 RUMEURS, MYTHES, HISTOIRES DE GRAND-MÈRE. ON A ANALYSÉ 10 CROQUANTES ALIMENTAIRES QUI CIRCULENT DEPUIS AU MOINS 10 ANS DANS LES CONVERSATIONS ET SUR INTERNET. ET MALGRÉ TOUT CE QUE VOUS AVEZ PU ENTENDRE, ELLES SONT TOUTES FAUSSES. EN VOUS LES PRÉVENANT.



MON PÂTÉ RICARDO
 UNE EXPÉRIENCE VRAIMENT ENFANTINE. CUIRE LA PÂTE DANS UN SAC EN PAPIER. SUPER RAPIDE. Des garnitures aussi POUF SURGÈLE!



LA GRÈCE, un pur délice!
 SE PROMENER DANS LES ÎLES GRECQUES, C'EST COMME D'ÊTRE DANS UN CALICENIER. REMPLI DE PHOTOS À FAIRE VOYER. UN COULIS REVE ENFIN! MÊME CROÛTE, SANDWICHES, PÂTES, TOUT LE MONDE EN A MÊME ENVOYÉ LES PLUS DÉLICIEUX DES VOYAGEURS GOURMANDS.



LES CHOUCHOUS
 10 ANS APRÈS LE DÉBUT DU MAGAZINE, LES RECETTES DE CHOUCHOUS SONT DEvenues LES PLUS POPULAIRES. C'EST LA RAISON POUR LAQUELLE NOUS VOUS LES OFFRONS EN CE 10^e ANNIVERSAIRE.



OFFRE EXCEPTIONNELLE

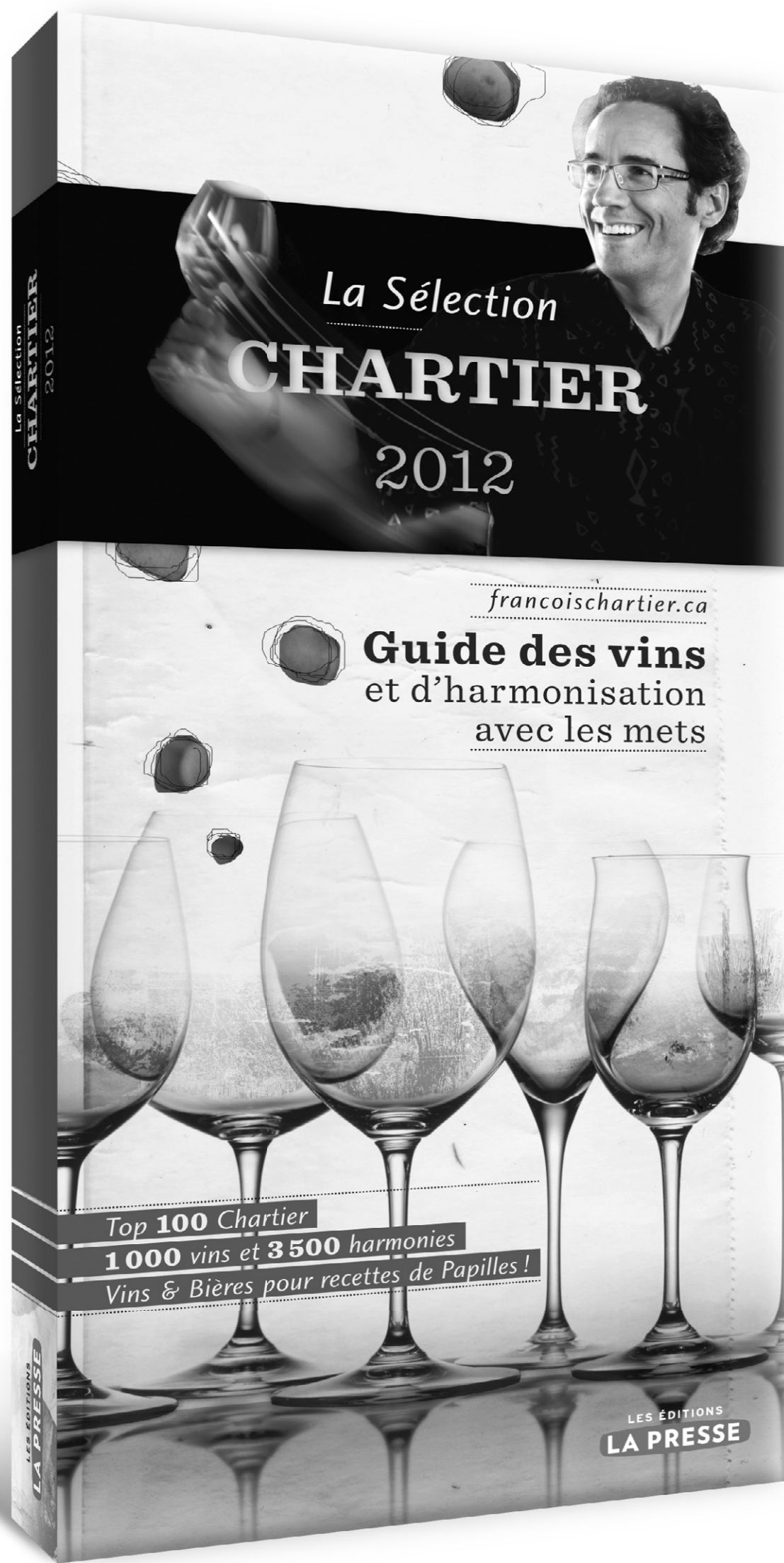
Soyez de la fête en profitant de notre offre spéciale d'abonnement

5 MAGAZINES
 pour
25\$

- Vous recevrez le magazine avant sa sortie en kiosque, en plus de profiter de tous les privilèges des abonnés :
- › 15% sur tous les produits de la gamme d'accessoires de cuisine Ricardo (achats en ligne seulement sur ricardocuisine.com)
 - › Des concours exclusifs
 - › Ne jamais rater de numéro

**LE Grand rendez-vous annuel de
la sommellerie au Québec !**

avec
François Chartier



« François Chartier a dépassé le simple instinct des harmonies mets et vins. Ses recherches rigoureuses lui ont procuré les clés pour réaliser des harmonies toujours réussies. »

Harvey Steiman, Wine Spectator



En vente en librairie ou sur librairie.cyberpresse.ca

LES ÉDITIONS
LA PRESSE

Bourgognes 2009 : qu'en est-il ?



JACQUES BENOIT
DU VIN

« Les années difficiles, les terroirs s'expriment mieux. Les années plus chaudes, comme 2009, plus faciles, l'effet terroir s'estompe un peu », signale Christophe Bouchard, directeur général de Bouchard Père & Fils, de Beaune.

Le mot, tiré du plus récent numéro de *Cellier*, lequel met l'accent sur la Bourgogne, me semble éminemment juste. Ceci, après avoir dégusté, à l'aveugle, les 17 bourgognes 2009 mis en vente les jeudis 15 et 22 septembre, à l'occasion de la parution de ce numéro.

Des 17 vins dégustés, 13 étaient des rouges et quatre des blancs.

En bref: les quatre blancs sont d'une qualité remarquable, même si ce ne sont pas des vins d'appellations prestigieuses, alors que les rouges m'ont semblé atypiques – le terroir et le cépage s'exprimant très peu, du moins pour l'instant.

Très colorés, quasi autant que des bordeaux dans certains cas, les rouges, charnus, denses, et bâtis pour la plupart tout d'un bloc (du moins ceux de ce lot), sont en effet marqués avant tout par des arômes de petits fruits noirs.

Alors que, normalement, ce sont essentiellement des arômes de petits fruits rouges qui dominent dans ces vins, comme ce fut le cas pour les bourgognes de ces très beaux millésimes que furent 2005 et 2002.

Autrement dit, les rouges, pour toutes ces raisons, m'ont semblé très difficiles à juger et même à apprécier.

À noter, enfin, que ce numéro de *Cellier* est à mon avis plus réussi que jamais et... à dévorer par les amoureux de la Bourgogne!

Enfin, je n'ai tenté d'évaluer le potentiel de garde que pour certains vins, et je n'en fais donc pas état.

Un lot additionnel de 13 autres bourgognes 2009 sera commercialisé le jeudi 29 septembre.

Bourgogne Aligoté 2009
Domaine Buisson-Charles,
22,85\$ (11491722),
★★★1/2, \$1/2.

Je croyais déguster un chablis premier cru... Non boisé, fin, équilibré, et d'une rare élégance, à la fois au nez et en bouche, ce vin blanc d'un cépage jugé secondaire est, en ce qui me concerne, le meilleur Bourgogne Aligoté que j'aie jamais dégusté. Et le meilleur rapport qualité-prix des 17 vins goûtés ce jour-là. 13% (124 caisses).



Montagny 1^{er} cru 2009
Stéphane Aladame,
27,25\$ (11472556),
★★★1/2, \$\$\$.

Son beau bouquet est marqué par une note minérale qui, encore là, rappelle les vins de Chablis. Vinifié et élevé en fûts (mais on ne le perçoit pas), distingué, plutôt léger, ses saveurs sont malgré tout bien mûres, très 2009. Délicieux. 13% (126 caisses).

Bourgogne 2009
Albert Grivault,
23,55\$ (11 515 237),
★★★1/2, \$1/2.

Boisé avec la plus grande retenue, tout au plus moyennement corsé, raffiné, ce bourgogne blanc pourrait de toute évidence en remonter à des appellations beaucoup plus réputées. D'un domaine prestigieux de Meursault. 12,5% (100 caisses).

Bourgogne 2009
Domaine Philippe Charlopin,
29,80\$ (11494464),
★★★1/2, \$\$\$1/2.

Un peu plus ample que celui d'Albert Grivault, pourvu d'un boisé qui reste discret et bien marié à l'ensemble, ce bourgogne blanc est lui aussi

d'un niveau supérieur à ce qu'on attend de son appellation. 13% (150 caisses).

Maranges 2009 Lucien Muzard & Fils, 27,60\$
(11 484 282), ★★★, \$\$\$.

Très coloré, son bouquet est volumineux, tout d'une pièce, dominé par les fruits noirs, avec aussi une note fumée (le bois). Suit une bouche dense, tannique, et, comme l'annonce le bouquet, monolithique. 13% (124 caisses).

Savigny-les-Beaune 2009
Domaine Pavelot, 31,25\$
(11 490 404), ★★★, \$\$\$1/2.

Moins coloré que la plupart, son bouquet est marqué avant tout par les petits fruits rouges. La bouche suit, de corps moyen, avec un bon goût de fruit, sur des tannins bien enrobés, aimables. Déjà savoureux. 13% (125 caisses).

Charmes-Chambertin 2009
Philippe Charlopin, 172,75\$
(11494317), ★★★, \$\$\$\$.

Goûté à l'aveugle comme tous les autres, ce vin d'une couleur passablement soutenue, au bouquet très ample et au boisé à l'heure actuelle insistant, brille avant tout,

pour l'instant, au plan gustatif. Serré, généreux, harmonieux, je croyais déguster un Bonnes Mares. Sera de toute évidence de très bonne garde. Excellent. À Signature depuis le 22 septembre. 13,5% (12 caisses).

Sonoma Coast 2008
La Neblina Radio-Coteau,
55,25\$ (10921479),
★★★★, \$\$\$1/2.

Cette fois, je pensais avoir affaire à un vin de Vosne-Romanée... Dégusté après le Charmes-Chambertin, le bouquet de ce vin de Californie est très épicé (le bois), la bouche charnue, équilibrée, et bâtie sur de beaux tannins bien ronds. L'ai-je noté trop généreusement? Peut-être... 14,4% (100 caisses).

Petit Chablis 2009
Louis Moreau, 18,50\$
(11035479), ★★★, \$\$.
2011-2013.

Non boisé, net au nez et en bouche, ce Petit Chablis, aux nuances un peu minérales, se présente avec une bouche d'une bonne ampleur, avec quelque chose de gras et de bien mûr, qui montre bien qu'il s'agit d'un 2009. Déjà en vente, et non pas commercialisé à l'occasion de la parution du dernier numéro de *Cellier*. 12% (182 caisses).

LA RECOMMANDATION DE LA SEMAINE

Bourgogne 2008 « Les Ursulines » Boisset

Ce bourgogne rouge toujours impeccable, et de nouveau en 2008, pourrait fort bien servir d'étalon pour juger non seulement les vins de Pinot noir de Bourgogne, mais aussi ceux des autres pays. Rouge clair, avec une nuance légèrement bleutée, son bouquet, de fruits rouges, nuancé, et discrètement boisé, a de la finesse, toutes choses qui sont au rendez-vous en bouche. Moyennement corsé, tannique sans qu'il le soit beaucoup, ses saveurs sont franches, et il montre une certaine austérité. Meilleur que bien des bourgognes d'appellations plus réputées. 12,5% (257 caisses).
24,25\$ (11 008 121), ★★★, \$\$\$, 2011-2014?

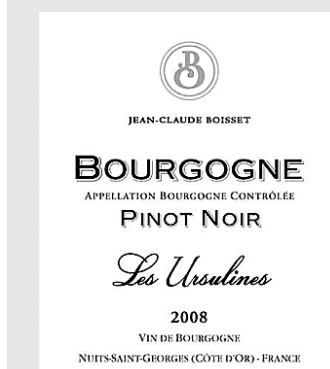


PHOTO IVANO H DEMERS, LA PRESSE

★ CORRECT ★★ BON ★★★ TRÈS BON ★★★★ EXCELLENT ★★★★★ EXCEPTIONNEL

Plus d'étoiles que de symboles du dollar: le vin vaut largement son prix
Autant d'étoiles que de symboles du dollar: le vin vaut son prix
Moins d'étoiles que de symboles du dollar: le vin est cher, même très cher

SUR CYBERPRESSE.CA

D'autres notes de dégustation à lire sur
cyberpresse.ca/benoit

MANOIR HOVEY

Entre tradition et renouveau

MARIE-CLAUDE LORTIE
RESTAURANTS

Quand la fameuse Auberge Hatley de North Hatley, dans les Cantons-de-l'Est, a été détruite dans un incendie il y a quelques années – celle où l'ancien président français Jacques Chirac allait parfois en vacances –, la région s'est sentie un peu orpheline. Perdre un repère de la sorte ne se fait pas sans heurts, sans débordement de nostalgie.

Heureusement, il y avait une deuxième institution hôtelière de haut calibre pour tenir le fort non loin: le manoir Hovey.

Aujourd'hui, c'est lui, la référence, dans ce magnifique coin de pays.

Installé aussi sur les rives du lac Massawippi, le Manoir est exactement ce qu'on attend de ces auberges anciennes avec terrasses, vues sur l'eau et les collines, canoës et cannes à pêche. Entre la piscine et les fauteuils Adirondack sur le quai, on y profite d'une villégiature paisible, très classe. Le lieu fait partie des Relais & Châteaux et, côté service et accueil, ça se voit. De plus, la table est sérieuse, la cave à vin aussi.

L'an dernier, une partie de l'auberge a été à son tour la proie des flammes, obligeant les propriétaires, la famille Stafford, à rénover notamment la cuisine et la salle à manger.

Les transformations ont rajeuni l'endroit, mais aussi changé légèrement l'esprit des lieux. Par exemple, au revoir les murs jaunes de la salle principale, maintenant tapissée de tons crème et chocolat.

Le nouveau style est toutefois particulier. On dirait le papier peint déchiré. L'audace tranche avec le classicisme du reste. A-t-on voulu dépoussiérer l'atmosphère en limitant le côté



Autant dans son décor qu'à table, le manoir Hovey semble à cheval entre deux époques, deux tendances.

rétro, «vieux cuir et tartans» si présent jadis? Ou pas? La modernisation de l'atmosphère semble hésitante.

À table, au restaurant Hatley, même double message. Le service demeure archiprofessionnel et attentionné et, côté vins, la carte propose toujours beaucoup de classiques. Mais on cherche aussi à explorer ailleurs. Alors qu'on attend un alsacien ou un bourgogne, on nous propose d'entrée de jeu un vin australien ou un chardonnay du Jura.

Même expérience au repas

En fait, cette quête de créativité et de chemins plus audacieux, à l'intérieur d'un acocon encore assez traditionnel, est à l'image de toute l'expérience du repas. La table des chefs Roland Ménard et Francis Wolf semble en effet constamment avoir envie d'explorer tout en

restant ancrée dans des valeurs sûres. Difficile pour une réelle originalité.

Pour amorcer le repas, on nous offre une mise en bouche délicate faite d'une crème montée aux cèpes servie avec de fines lamelles de carottes et de minuscules champignons pieds bleus. L'accord des champignons marche, les carottes apportent une légère note sucrée, mais la crème, racoleuse, est un peu riche. On cherche une acidité en contrepoids.

En entrée, suivent plusieurs petits plats, allant d'un pétoncle unique sur polenta croquante, bien fait mais sans zeste, à une combinaison plus audacieuse de morue carbonnière ultra-fondante sur artichaut grillé avec un bouillon de capucines juste assez marqué par la profondeur un peu poivrée de ces fleurs comestibles. Un des plats les plus

intéressants est toutefois un hommage à la salade de tomates du chef français Michel Bras, où elles sont disposées en magnifique damier dans l'assiette, toutes différentes, parfois ponctuées de minifleurs,

RESTAURANT HATLEY

Manoir Hovey
575, ch. Hovey, North Hatley
1-800-661-2421

Prix: Menu dégustation de sept services à 95\$ avant le vin, 160\$ avec les vins. Compter un peu moins quand on prend l'entrée et le plat principal à la carte.

Vins: Belle carte de vins très variée avec crus dans toutes les gammes de prix. Plusieurs choix au verre. On peut demander quelques agencements, pas nécessairement toute la série de vins prévue pour le menu gastronomique.

apprêtées de façon fraîche, avec un peu de betterave et de délicates mayonnaises. A-t-on précisé que les chefs cherchent le plus possible à s'approvisionner localement et qu'avec de tels plats, cette quête est bien mise en évidence?

Plus classique, le foie gras est au torchon, relevé par des baies de sureau juste assez sures, une meringue au poivre long, un pain brioché à l'estragon et quelques raisins Concorde. La longue liste d'ingrédients pourrait être simplifiée, mais le plat demeure néanmoins élégant et techniquement impeccable.

En plat principal, la pièce de bœuf des Cantons est parfaitement cuite, bleue comme on l'avait demandée. En revanche, le flétan du Pacifique rôti, avec relish de maïs en grain et huile de persil, aurait pu l'être un peu moins et, ainsi, gagner en élégance.

Au dessert, c'est le granité au basilic, lisse et doux, qui vole la vedette dans un plat confectionné avec des fraises tardives et un gâteau à la vanille. De la même façon, un caramel à la cardamome tient le premier rôle dans une création au chocolat avec guimauve à la menthe. Comme beaucoup d'autres plats, cette invention complexe pourrait être mieux mise au point, plus précise. C'est beaucoup demander, mais dans une institution d'une telle envergure, on peut sûrement s'attendre à cela.

Service: Très professionnel.

Style: Auberge champêtre de luxe, où l'on présente une cuisine sagement créative, à base de produits régionaux. Spectaculaire assortiment de fromages québécois.

⊕ Une auberge cocon à l'ancienne où l'on mange une cuisine recherchée bien faite.

⊖ Un positionnement un peu flou autant côté cuisine qu'ambiance: veut-on être moderne ou élégamment traditionnel?

On y retourne? Pas tout de suite.

GOURMAND

Raisons
de manger
vivant

ÈVE DUMAS

Lancer un livre de recettes crues en plein automne... Quelle idée? Pourtant, assurent David Côté et Mathieu Gallant, cofondateurs de Crudessence, l'alimentation vivante est parfaitement adaptée à notre climat. « Lorsqu'on mange des repas lourds, carnés, tout notre sang va dans la digestion et on n'en a plus dans le bout des doigts! », lance Mathieu. Cela dit, « l'hiver, on est perturbé par le froid et on cherche du réconfort », ajoute David. C'est pourquoi vous trouverez quand même quelques recettes de soupes chaudes dans le livre de *Crudessence*, premier ouvrage québécois qui réussit à rendre le sujet appétissant.

À ceux et celles qui sont sceptiques devant ce mode d'alimentation biolocal, sans produits animaux et somme toute assez radical, David et Mathieu conseillent de sortir de leur tête et de l'essayer, tout simplement, graduellement, prudemment. Vous verrez pour vous-même comment votre corps réagit à cette abondance de verdure, de fruits et légumes crus, de noix trempées et de germinations. Voici, selon les ambassadeurs québécois du cru, cinq bonnes raisons de manger « vivant ».

1 « Tu sortiras de ta torpeur »

« Parce que la digestion est plus facile, que les nutriments et les enzymes des aliments sont plus biodisponibles et qu'il y a davantage de sang dans le cerveau, on a plus le goût de

faire quelque chose de sa vie! L'énergie et la vitalité que l'on ressent après une transition vers l'alimentation vivante permettent de passer moins de temps devant la télé et plus de temps à jouer, à travailler, à faire du sport, à réaliser ses rêves. »

2 « Tu seras moins malade »

« À condition de l'incorporer à ses habitudes de vie de manière graduelle et guidée, l'alimentation vivante est bénéfique pour tout le monde », croient David et Mathieu. Basé sur le principe acido-basique (l'équilibre du PH), ce régime aurait des propriétés préventives et curatives. « Les maladies dégénératives se développent naturellement dans un terrain acide. L'alimentation vivante permet un apport plus grand en oxygène, en nutriments, en eau, etc., favorisant un terrain alcalin. »

3 « Tu feras du bien à la planète »

« Manger est un geste que la majorité d'entre nous faisons au moins trois fois par jour. Lorsqu'on choisit d'acheter local et biologique et de favoriser les entreprises responsables, l'impact est assez direct. Et même si ce changement part d'une intention apparemment égoïste, c'est-à-dire prendre soin de sa personne, ne pas mettre de pesticides dans son corps, cette intention bénéficie également à l'environnement. C'est ce qu'on appelle faire la révolution en douceur, avec sa fourchette! »

4 « Tu auras du plaisir »

« Les gens n'ont jamais autant recherché la nouveauté culinaire qu'aujourd'hui. Manger cru et vivant, ça fait changement. Manger les aliments dans leur état le plus simple et naturel, c'est LA tendance du moment. La nature a fait des aliments qui sont naturellement bons. Rendons-lui hommage. En plus, en alimentation vivante, le plaisir ne s'arrête pas aux papilles. Il traverse tout le corps. Dans la gastronomie telle qu'on la connaît depuis des siècles, le plaisir est souvent suivi par la douleur d'une digestion difficile. En alimentation vivante, il n'y a pas cette polarité plaisir-souffrance. C'est du pur plaisir du début à la fin! »

5 « Tu amélioreras ta performance sexuelle »

« L'alimentation vivante, c'est un Viagra naturel! De manière générale, l'alimentation vivante fait bon ménage avec les performances sportives, parce qu'elle augmente le niveau d'énergie et favorise la régénération des organes. Après, ceux et celles qui décident d'intégrer l'alimentation vivante dans leur vie deviennent presque toujours plus conscients de ce qui se passe dans leur corps. Et lorsqu'on est mieux dans son corps, on ne peut que devenir un meilleur amant! »

Crudessence, de David Côté et Mathieu Gallant, éd. de l'Homme, 224 p., 34,95 \$

TESTÉ

MÉLANIE ROY
COLLABORATION SPÉCIALETARTINADES
AU CHOCOLATNUTELLA
Ferrero

Difficile de déterminer si notre penchant pour le Nutella provient de son goût de noisettes grillées caractéristique ou du retour en enfance auquel nous convie chaque bouchée. Quoi qu'il en soit, c'est notre pâte à tartiner préférée du lot.

200 g, 2,99 \$

4,5/5

CHOCOLAT NOIR
75 %
Praline & Caramel

Ce caramel cuisiné à partir de chocolat noir à 75 % de cacao remplit bien ses promesses. On aime son goût intense, d'où s'échappent quelques notes de chocolat légèrement brûlé. Seul inconvénient: quelques minutes après être sorti du frigo, il s'est complètement liquéfié. Plus sauce au chocolat que tartinade, donc. 250 ml, 9,99 \$

4/5

PÂTE À TARTINER
AUX NOISETTES
Penotti bio

Cette pâte aux noisettes n'échappe pas à une comparaison avec le Nutella, dont elle est malheureusement une pâle copie. Certifiée bio-

logique, elle constitue toutefois une option intéressante.

350 g, 6,99 \$

3,5/5

OKARAMEL
AU CHOCOLAT
Abbaye Val
Notre-Dame

Cette tartinade est en réalité un caramel auquel on a ajouté du cacao en poudre. Le goût du chocolat est éclipsé par celui de la mélasse, trop dense. La texture est collante, un peu comme de la cire d'abeille. Au final, le mélange des parfums ne fait qu'alourdir l'ensemble. 300 g, 5,29 \$

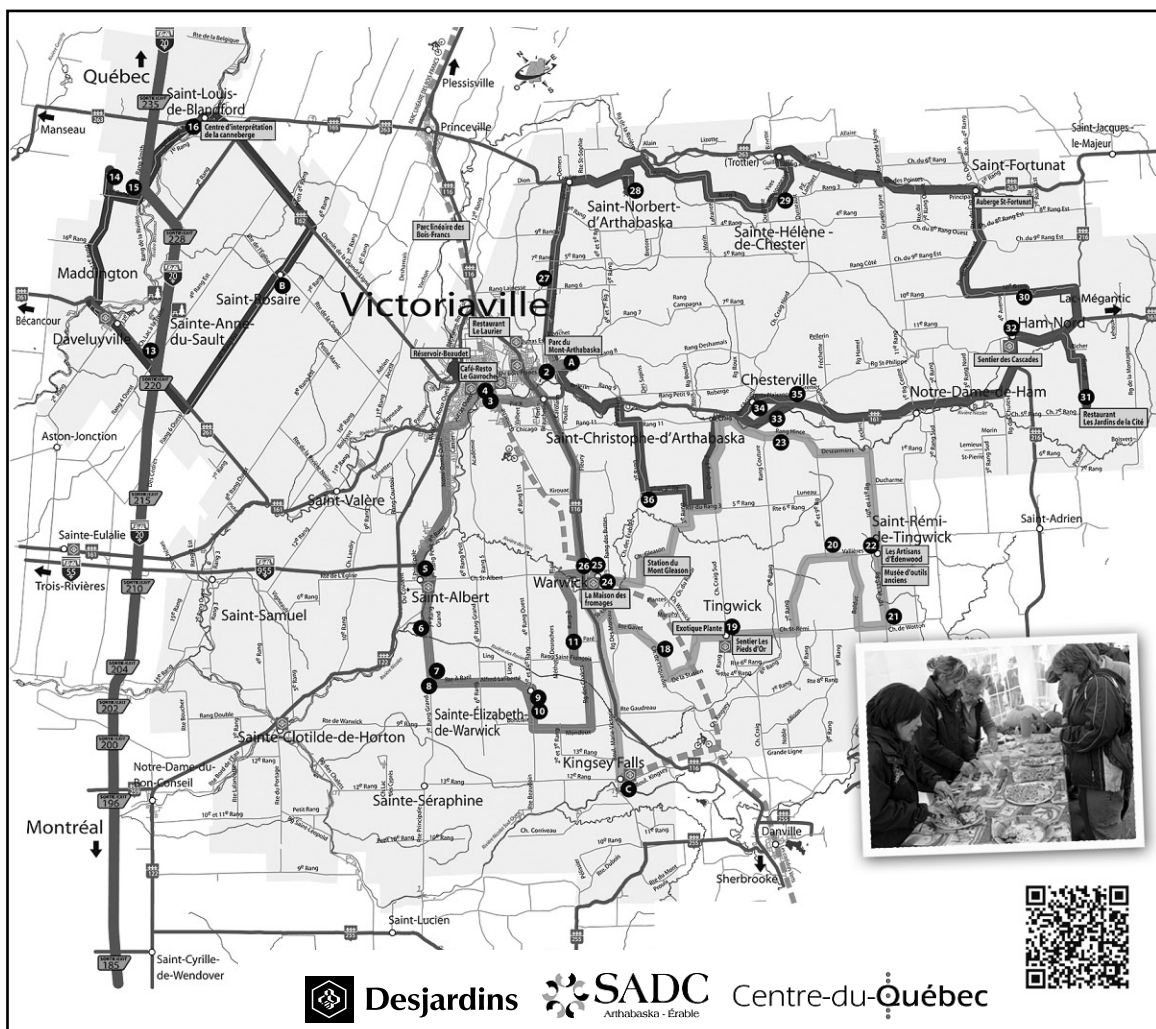
2/5

PÂTE À TARTINER
CHOCOLAT AU
LAIT AUX ÉCLATS
DE CARAMEL AU
BEURRE SALÉ
Comptoir de Mathilde

On regrette d'abord que la pâte de noisettes et de cacao soit trop sucrée. La liste des ingrédients nous informe ensuite qu'on a incorporé de la graisse végétale au mélange, d'où sa consistance huileuse et sa teinte grisâtre. À cela s'ajoutent des éclats de caramel granuleux qui saturent indéniablement les papilles. 250 g, 10,49 \$

1/5

PHOTOS ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

1, 2 & 8, 9 octobre
entre 10 h et 18 h

Entrées et plus de 200 dégustations gratuites!

- 4 circuits signalisés
- 36 sites agroalimentaires : fromageries, fermes d'élevage et maraîchères, vergers, mielleries, marchés, fumoir, microbrasserie, brûlerie, cannebergère, moulin, vignoble, chocolaterie et érablière.
- Repas de produits régionaux
- Forfaits : hôtel / repas / balade
- Tours guidés en minicar



Information 1 888 758-9451

www.baladegourmande.ca

Desjardins SADC Centre-du-Québec

