



La fessée, devoir parental

Page 6

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | JEUDI 18 AVRIL 2002

Daniel Vézina

Ma route des saveurs au Québec



L'entre-saison

RICARDO LARRIVÉE
collaboration spéciale

En avril, je vis le même problème que les filles avec la mode. Ce n'est plus l'hiver, mais ce n'est pas encore l'été, c'est l'entre-deux. «Quoi porter?» se demandent-elles. Dans mon cas, quoi cuisiner? La nature est en pleine «gestation» et faire une cuisine dite du marché peut sembler laborieux. Nous n'avons plus le goût de plats lourds et réconfortants, et le besoin d'une fraîche gaspacho ne se fait pas encore sentir.

Il faudra attendre une semaine pour déguster les premières têtes de violon du Québec, quelques semaines avant de voir pointer nos asperges et savourer le homard. Actuellement, il y a bien les artichauts frais, mais ils sont des États-Unis. On pense aussi au crabe des neiges, mais sa saison est si courte.

Pour nous donner un coup de fouet printanier, nous avons fait appel au chef Daniel Vézina du restaurant Laurie Raphaël à Québec, justement reconnu pour sa cuisine du marché. Le sympathique cuisinier nous offre aussi les recettes de la semaine où créativité débordante et fraîcheur printanière vont de pair.

Pour les chefs de la trempe de Vézina, l'essoufflement pré-printanier, connaît pas. Après tout, en Amérique du Sud, c'est l'automne alors que dans la vallée du Niagara et dans bien des États américains, le printemps a une bonne longueur d'avance sur le nôtre. Quand j'ai demandé à cet apôtre des produits du terroir québécois ce qu'il proposait à sa carte comme produit du marché, à ma grande surprise, il m'a notamment vanté les asperges américaines! Elles sont présentement très bonnes et précèdent les nôtres de quelques semaines sur le marché. Selon lui, c'est la fraîcheur et la qualité du produit qui comptent. «Alors que le monde est à quelques heures d'avion, je ne suis pas assez chauvin pour me priver de produits magnifiques et cultivés de façon impeccable. Il s'agit de connaître et de bien choisir son producteur. Mais aussitôt que les asperges du Québec arriveront, ce sera mon premier choix», dit M. Vézina.

Pour le commun des mortels, il est souvent difficile de séparer le bon grain de l'ivraie sur nos étals, ce qui nous incite généralement à patienter jusqu'à l'arrivée des produits d'ici. Pour moi, la manne printanière débute avec les têtes de violon. Le cueilleur professionnel François Brouillard doit présentement être à quatre pattes avec son couteau, prêt à nous offrir le meilleur de la fougère. Nous avons d'ailleurs testé pour vous un des produits de ce Marie-Victorin des temps modernes: l'huile d'hémérocalle.

Le printemps, c'est aussi l'époque des premières tiges de rhubarbe tendres et acidulées. Et cette semaine, dans les recettes de Daniel Vézina, on retrouve un mélange de tous ces produits synonymes de renouveau. Au moment de présenter son dernier livre il y a quelques mois, je notais le nombre souvent impressionnant d'ingrédients présents dans ses magnifiques recettes. Elles ont par contre l'avantage de pouvoir se décomposer en une multitude de recettes plus courtes et relativement simples à réaliser. C'est la voie que nous vous proposons aujourd'hui. Si l'intégrale de ces recettes vous intéresse, elles sont pour la plupart tirées de son deuxième livre, *Daniel Vézina — Ma route des saveurs au Québec*.

En attendant l'arrivée massive des fleurs, vous trouverez à la page B3 un avant-goût du printemps et de l'été avec des produits testés à base de fleurs. Bon printemps.

►Restaurant Laurie Raphaël
117, Dalhousie, Vieux-Port de Québec, tél : (418) 692-4555

Suite du dossier en B3

Photo LOUIS DUCHARME

UN CRABE DANS LA

NEIGE

ANNE PÉLOUAS
collaboration spéciale

Il a toujours un beau sourire, mais ce jour-là, il était plus éclatant que jamais: dans la belle cuisine en sous-sol du restaurant Toqué!, Normand Laprise était ravi. Il venait de recevoir par avion ses premiers crabes des neiges de la saison. Il y a quelques années, le grand chef cuisinier avait publiquement déploré que l'on ne puisse pas trouver de crabe vivant à Montréal. Depuis, il a trouvé la filière pour en faire venir directement et régulièrement de la Côte-Nord, des Îles-de-la-Madeleine ou du Bas-Saint-Laurent, les trois principales régions du Québec où les pêcheurs en débarquent sur le quai d'avril à juillet. «En 24 heures maximum, note le chef, il est sur la table.»

Adeptes de la «cuisine authentique», antigrossiste, chercheur de «bons produits locaux» qui sont autant de «choses vraies», Normand Laprise ne pouvait passer à côté du crabe des neiges en avril! «J'aime beaucoup le homard, dit-il, mais la chair du crabe des neiges est plus fine, plus goûteuse. C'est une des plus belles richesses qu'on a dans nos eaux.» Il y a une petite trentaine d'années, l'enfant de Kamouraska le pêchait déjà avec les moyens du bord... à partir du quai de Rivière-Ouelle. Le pionnier d'hier l'est encore aujourd'hui dans sa cuisine de restaurant. «Je travaille sur une soupe au crabe, dit-il sur le ton de la confiance. Ce sera un nouveau plat pour commencer la saison.» On n'en saura pas plus, sinon que le crabe des neiges du Québec sera sur sa carte jusqu'à fin juillet, d'une manière ou d'une autre.

Le «King»

Ce fameux crabe, tous les gens de la Gaspésie, de la Côte-Nord ou des Îles le connaissent depuis qu'ils sont tout petits. Il y a 40 ans, les pêcheurs de poisson pestaient contre ces «emmêlés» de filets et les jetaient dédaigneusement par-dessus bord ou sur le quai. Pierre Girardin se souvient qu'enfant dans la région de Rimouski, on les

ramassait là pour rien. Comme d'autres, il a toujours mangé de ce crabe, surnommé le «King», un crabe royal qui fait partie de la famille des araignées de mer. Le corps presque rond, avec une carapace de couleur brun pâle qui peut atteindre 10 cm de large, le crustacé est muni de cinq paires de pattes longues et un peu aplaties, dont une dotée de bonnes pinces. À la cuisson, la carapace prend une belle couleur orange vif, tandis que la chair intérieure blanche est faite de tendres filaments.

Dans une fiche technique du ministère québécois de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, on indique que le crabe des neiges a une haute valeur nutritive. C'est une «espèce maigre, excellente source de protéines», avec 23,7 g par 100 g de chair cuite à la vapeur, sans compter 2,6 g de minéraux et 1,5 g de matières grasses. Le tout pour 115 calories par 100 g!

Pierre Girardin, grand amateur de crabe des neiges, n'a jamais cessé d'en manger... même à Montréal. Car dans la grande ville, jusqu'à ces dernières années, mieux valait connaître quelqu'un comme lui pour manger du crabe qui n'ait pas été surgelé. Du genre à organiser un convoi de transport, du pêcheur au party de crabes urbain, dès que la saison était ouverte. Une autre bonne façon de contourner les mauvaises lois du marché consistait à avoir de gentils amis en région qui vous mettaient un bon colis odorant dans l'autobus ou dans l'avion à l'arrivée des bateaux de pêche.

Cette année, Pierre Girardin a fait le saut. Il a monté sa petite entreprise, Capitaine Crabe, y a investi 20 000 \$ et s'est ouvert un comptoir de vente à l'extérieur du Marché Maisonneuve. Sa devise: «Du pêcheur à votre table en 24 heures». Deux fois par semaine, il part pour Rimouski, attend le bateau de «son» pêcheur, et rentre dare-dare dans la nuit à Montréal pour vendre dès le lendemain matin du crabe tout frais, vivant ou cuit.

Voir CRABE en B2
Suite du dossier en B4

Photos ARMAND TROTTIER, La Presse ©

Les destinations-vedettes de l'été, samedi dans **La Presse**

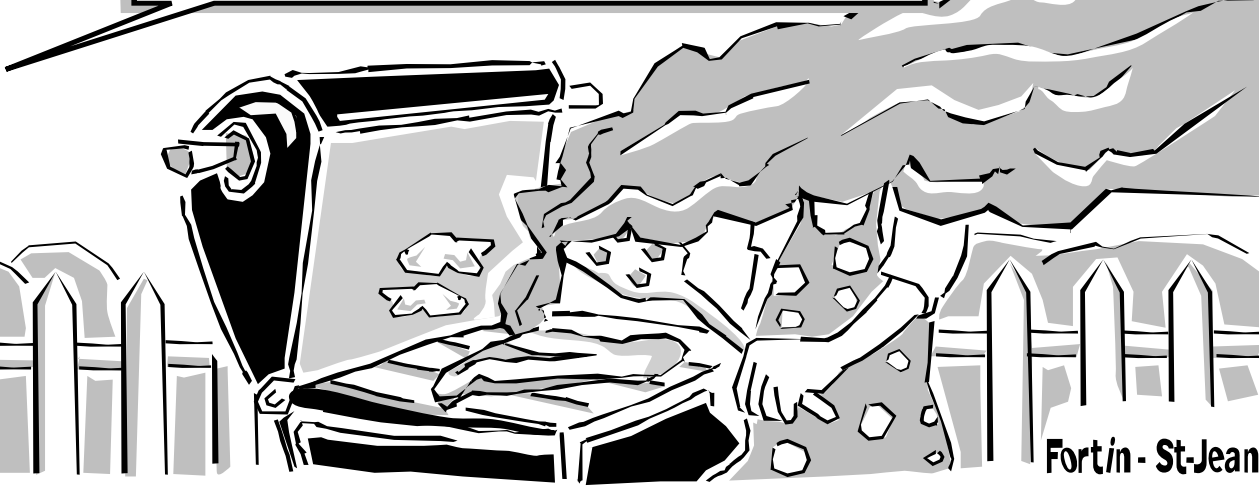
VACANCES VOYAGES

PRÊT-À-PARTIR: En voiture!

BANDE À PART

Mon mari adore le barbecue...

C'est sa façon de profiter du grand air.



Fortin - St-Jean



Photo ARMAND TROTTIER, La Presse ©

Normand Laprise, le grand chef cuisinier du restaurant Toqué ! à Montréal, ne pouvait passer à côté du crabe des neiges en avril !

CRABE

Suite de la page B 1

« Cette année, dit-il, il est vraiment très beau, les pattes sont bien pleines et il y en a beaucoup qui pèsent plus de deux livres chacun. » Le défi, c'est de les emmener rapidement, car le crabe des neiges, un habitué des eaux profondes et froides de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent, est une « bête sensible, fragile, qui ne vit pas en vivier comme le homard et qu'il faut conserver en permanence à - 3 degrés si l'on veut le garder vivant ». Il en va de sa fraîcheur... tellement que Pierre Girardin le compare souvent à un bagel. « Pour être à son meilleur, dit-il, il faut qu'il soit très frais ». Alors, ajoute-t-il, il est « tellement plus raffiné que le homard ».

Vivant, cuit ou surgelé : à vous de choisir

La demande pour le crabe des neiges est grandissante au Québec et c'est tant mieux. La crise économique au Japon aidant, Normand Laprise espère que l'on va pouvoir en « garder un peu plus pour nous et, pourquoi pas, en offrir aux touristes de passage dans les régions où on en pêche ». Car les Japonais sont ceux qui ont en quelque sorte « ouvert » le marché, permis une pêche à grand échelle et, bien sûr, fait grimper les prix. Aujourd'hui, les Américains prennent en partie le relais, mais par chance, dit Jean-Paul Grappe, professeur à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, « il y a des pêcheurs sérieux qui en gardent pour le marché québécois ».

Auteur de plusieurs livres, dont un sur les poissons, mollusques et crustacés, Jean-Paul Grappe a maintes fois relevé qu'on ne pêchait pas tout ce qu'on pourrait pêcher en eaux québécoises, du rouget-grondin à la raie, en passant par un autre crabe très abondant, le crabe dormeur. Et il pêche pour que « les gens changent d'habitudes et apprennent à manger autre chose que du doré, du saumon, de la sole, de la morue ou du homard ». Pour le crabe des neiges, il est ravi de voir sa « popularité grandir, parce que c'est un excellent produit, noble et vendu à un prix raisonnable ».

Vivant et cuit dans votre cuisine, à votre goût, il sera toujours meilleur, conseille Pierre Girardin. « Dans le crabe, on recherche avant tout le goût de la mer », dit pour sa part Normand Laprise. Et quoi de mieux, selon lui, pour le conserver que de l'avoir fait « cuire à l'eau de mer de sa région naturelle pour qu'il garde toutes ses propriétés, tous ses oligo-éléments et tout son goût ». Lui préfère donc la cuisson — selon ses règles — par ses pêcheurs locaux attirés. Quand il le cuit lui-même, Normand Laprise renonce au traditionnel court-bouillon pour les mêmes raisons. « Pas d'herbes, ni de citron » pour son crabe « nature ». Jean-Paul Grappe, qui revendique le titre d'anti-cuisinier fusion, penche du même bord : il faut le manger le plus simplement possible, froid ou tiède, avec éventuellement beurre ou citron, pour garder une seule odeur, « la sienne ».

Lui, en revanche, ne dédaigne pas la cuisson au court-bouillon plus élaboré, avec vin blanc, bouquet garni, oignons, carottes et jus de citron, dans une eau salée. « Je n'aime pas qu'on le cuise à l'eau de mer, parce que le taux de salinité est trop élevé et que la chair durcit. » Et il défend le crabe congelé, « à condition qu'il ait été surgelé bien frais ». Rien ne remplacera un crabe vivant, mais « la surgélation n'altère pas trop le goût et il est en tout cas au moins aussi bon qu'un crabe cuit vivant mais fatigué par le transport » ! Parlant de transport et de prix de vente, il faut savoir qu'un crabe cuit perd de 45 à 50 % de son poids. Au bout du compte, la facture n'est pas la même.

Pierre Girardin vend ainsi son crabe 5,40 \$ la livre vivant, contre 8,90 \$ la livre cuit. Quel poids faut-il



Photo ARMAND TROTTIER, La Presse ©

Pierre Girardin, le « Capitaine Crabe ».

prévoir par personne ? Il répond en souriant : « Comptez trois livres pour un Gaspésien, deux pour un bon mangeur et une livre et demie pour une personne normale ! »

Méthodes de cuisson

Normand Laprise conseille de ne pas trop le faire cuire, seulement six ou sept minutes après que l'eau ait bouilli pour un crabe entier. Pierre Girardin le cuit passablement plus, 14 minutes dans l'eau salée qui a commencé à bouillir. « La membrane, dit-il, se détache mieux. » Si le crabe est cuit, ajoute-t-il, on peut le réchauffer une minute dans de l'eau bouillante salée. Jean-Paul Grappe a sa méthode originale : un crabe à la fois dans la marmite d'eau bouillante, pour une minute de mort rapide. Puis trois minutes en groupe dans la même eau bouillante. On sort ensuite la marmite du feu, en laissant les crabes une vingtaine de minutes au chaud, histoire que la chair « se décontracte » avant d'être servie à table !

Crabe au menu

Le classique du Toqué ! ? Un rouleau printanier au crabe, avec jus de poivron jaune, citronnelle et huile de basilic. Mais à l'heure du lunch, le dimanche à la maison, Normand Laprise a son péché mignon : un club sandwich au pain brioché et grillé, avec laitue, tomate, bacon et de beaux gros morceaux de crabe !

Le classique de Pierre Girardin ? Le « sandwich du capitaine » en deux belles rangées, une de crabe des neiges, une de crevettes (fraîches) de Matane, et un peu de mayonnaise...

Bon appétit !

Capitaine Crabe :
514-581-27 11 (pour commandes)
www.crabedesneiges.com

Liquidation du printemps
Nos plus bas prix à ce jour!

COMPRENANT

Toutes nos lampes à 20% de rabais

• Chaises italiennes, Cour. : 589 \$ et plus
Solde à partir de 200 \$

DERNIÈRE SEMAINE

- Des miroirs jusqu' à moitié prix
- Mobiliers de première qualité sélectionnés pour la chambre et la salle à manger, à 30 % de rabais

Notre plus grand solde à ce jour!

MOBILART
Meubles & décor

5805 Transcanadienne, Ville St. Laurent
(Rond point côte-de-Liesse et Transcanadienne)
(514) 748-9500
Ouvert 7 jours par semaine
jeu. et ven.: 9 h à 20 h; dim.: 12 h à 17 h

6529 boul. Décarie Montréal
(Coin Plamondon)
(514) 344-1400
Lun. - ven.: 9 h à 18 h
Sam.: 10 h à 17 h; dim.: fermé



L'occasion fait le bonheur.
L'émotion en boîte.

De la collection Pebble exclusive à Birks, en argent sterling : chaîne lasso, 245 \$; bague, 95\$.



BIRKS

ARGENT, depuis 1879



1240, Square Phillips 397-2511 • Fairview Pointe-Claire
Centre Rockland • Carrefour Laval • Promenades St-Bruno
1 800 682 2622 www.birks.com

Ne partez pas sans moi... **Canon**

Canon

Sure Shot Z-155 Caption

- Appareil photo 35 mm compact
- Zoom 37-115 mm
- Lentille asphérique • Impression de la date
- Mode gros plan
- Entièrement automatique • Flash intégré

349⁹⁹\$

Incluant étui, télécommande, courroie et pile

SERVICE INCLUS



Canon

Canon EOS ELAN II

- Appareil photo réflex 35 mm
- Objectif zoom 28-105 mm U.S.M. F3.5 - 4.5
- 10 modes d'exposition
- Flash intégré escamotable

699⁹⁹\$

Incluant sac de transport, courroie et pile

SERVICE INCLUS



Canon

CANON ZR-50 MC

- Caméra vidéo format mini DV
- Zoom 22X optique / 440 numérique
- Écran LCD 2,5 po • Port USB
- Stabilisateur d'image
- Mode photo (enregistrement sur carte multimédia)
- Sabot pour lampe et microphone

1069⁹⁹\$

Incluant carte mémoire 8 Mo, courroie, pile et câbles

SERVICE INCLUS



L.L. Lozeau

LE GRAND CHEF DE LA PHOTOGRAPHIE ET DES TECHNOLOGIES DE L'IMAGE
(514) 274-6577 | 6224, St-Hubert
www.lozeau.com | Montréal, Québec

Valide jusqu'au 2 mai 2002

BEAUBIEN accord D Desjardins
Photos peuvent différer.

loto-québec Résultats
TVA, le réseau des tirages

Le Plus Grand Jeu
Tirage du 2002-04-17

1^{er} numéro 484357 25 000 \$ décomposable	2^e numéro 019113 TÉLÉ non décomposable
3^e numéro 980233 50 000 \$ décomposable	4^e numéro 805078 100 000 \$ décomposable

loto 649
Tirage du 2002-04-17
19 35 36 39 44 48
Complémentaire: (11)

Québec 49
Tirage du 2002-04-17
09 13 18 19 37 47
Complémentaire: (44)

Banco
Tirage du 2002-04-17
02 04 08 09 11
12 13 15 20 21
27 33 38 40 41
42 46 55 58 69

Quatrième
Tirage du 2002-04-17
3 4
127 0863
Extra
Tirage du 2002-04-17
NUMÉRO 657466

Les modalités d'encaissement des billets gagnants paraissent au verso des billets. En cas de disparité entre cette liste et la liste officielle de L-Q, cette dernière a priorité.
Si vous avez un problème de jeu... MISE SUR TOI 1 866 505 JEUX

LE PRINTEMPS SELON DANIEL VÉZINA

J'AI TESTÉ

Huile d'hémérocalle des Jardins sauvages



1345. Pour plus d'information, contactez les Jardins sauvages en composant le (450) 588-5125.

■ ■ ■

Pensée et citron en gelée

JE VOUS ai déjà parlé de l'entreprise québécoise Arôme fleurs & fruits, mais difficile de trouver mieux dans le genre. Ils ont fait des fleurs leur créneau. On trouve les fleurs associées à des fruits dans des gelées et des tartinades. J'aime particulièrement cette gelée de pensée et de citron où les pétales de fleurs et les graines de pavot sont en suspension dans la belle gelée jaune. Elle est délicieuse sur des rôties ou pour accompagner un gâteau quatre-quarts. D'ailleurs, sur leur site (www.aromefleurssetfruits.com), on trouve une recette de pain au citron et pavot glacé de cette gelée de pensée et citron. Alléchant. Vendue dans les épicerie fines, les boutiques cadeaux, les pâtisseries et boulangeries entre 6\$ et 8\$. Pour connaître le lieu de vente le plus près de chez vous, composez le 1-877-349-3282.



■ ■ ■

Huile de tournesol biologique Champy



J'AI DÉJÀ hâte à l'été pour aller visiter le champ de tournesol de Christian Champigny à Upton tout près de Saint-Hyacinthe. Il est le seul producteur d'huile de tournesol biologique de première pression à froid du Québec. Une pression à froid donne une huile plus savoureuse et plus nutritive. Cette huile se déguste à la petite cuillère tellement elle est parfumée. Un vrai concentré des saveurs du tournesol. En cuisine, j'apprécie cette huile simplement dans une salade avec du sel de mer, en finition sur un poisson grillé ou pour y tremper le pain. Cette huile biologique est certifiée O.C.I.A. Elle est présentée dans une bouteille opaque, signe que l'on se soucie de sa qualité. On trouve l'huile de tournesol Champy dans une trentaine de points de vente au Québec notamment dans les magasins d'aliments naturels Rachelle-Bery, les fruiteries le Végétarien et certaines épicerie fines. Pour connaître le lieu de vente le plus près de chez vous, contactez la ferme Champy au (450) 549-4510.

■ ■ ■

Confit de pétales de rose



LA ROSE possède un goût particulier. On aime ou pas. Si vous appréciez ce parfum très présent dans la cuisine du Moyen-orient, vous apprécierez ce confit de pétales de rose. C'est en fait une belle gelée où les pétales roses flottent de bas en haut. Romantique, non? Bel équilibre entre la présence de la rose et de la saveur sucrée. Pour accompagner les scones, les petits gâteaux et la crème glacée. De marque française L'Épicurien. Environ 4,39\$ le pot de 120 ml. Pour connaître le point de vente le plus près de chez vous, composez le 1-888-253-7666.

PHOTOS ALAIN ROBERGE, LA PRESSE



RECETTES

RICARDO LARRIVÉE
collaboration spéciale

Le chef Daniel Vézina est ravi lorsqu'on s'approprié ses recettes et qu'on les adapte à son goût et aux aliments disponibles dans notre coin de pays. Une recette n'est pas un diktat mais bien une source d'inspiration. Vous n'avez pas de beurre clarifié? Ne cherchez pas midi à quatorze heures et utilisez du beurre. Même chose avec presque tous les produits. Il est très rare qu'une substitution soit impossible. Une recette demeure un terrain de jeu et de création.

Rouleaux de printemps au crabe des neiges

Portions: 4

Mayonnaise à la wasabi

2 jaunes d'œufs
5 ml (1 c. à thé) de poudre de wasabi
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
45 ml (3 c. à soupe) d'huile de sésame
60 ml (4 c. à soupe) d'huile végétale
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soja
15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

Rouleaux de printemps

4 feuilles de riz de 15 cm (6 po)
240 g (1/2 lb) de chair de crabe frais
80 ml (1/3 tasse) de carotte en julienne
80 ml (1/3 tasse) de concombre anglais en julienne
1 avocat
1 recette de mayonnaise à la wasabi
Coriandre fraîche

La mayonnaise à la wasabi

1- Mélanger les jaunes d'œufs avec la poudre de wasabi, ajouter le vinaigre de riz. Incorporer peu à peu les huiles, le soja et les graines de sésame.

Pour les rouleaux de printemps

1- Tremper les feuilles de riz dans un bassin d'eau tiède. Égoutter sur un linge de coton.

2- Séparer le crabe en quatre parties égales et presser entre les mains pour extraire le surplus de jus.

3- Mettre au bas des feuilles rondes d'abord le crabe, étendre ensuite la julienne de carotte, la julienne de concombre anglais ainsi que des tranches d'avocat.

4- Ajouter un peu de mayonnaise à la wasabi et quelques feuilles de coriandre puis rouler.

■ ■ ■

Asperges vertes rôties au cheddar Perron

Portions: 4

Ingrédients

32 asperges vertes moyennes

Coulis d'asperges

375 g (3/4 lb) d'asperges cuites
(32 queues et 8 têtes)
125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

Vinaigrette

60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
60 ml (4 c. à soupe) d'huile végétale
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
10 ml (2 c. à thé) de purée de truffes blanches (facultatif) ou quelques gouttes d'huile de truffes
Sel et poivre

Salade

32 centres d'asperges
80 ml (1/3 tasse) de vinaigrette

Finition et présentation

24 asperges (pointes) cuites
45 ml (3 c. à soupe) de beurre clarifié
45 ml (3 c. à soupe) de cheddar Perron râpé extra-fort Le Doyen
Sel et poivre

Coupe des asperges

Couper la base de la queue des asperges d'environ 2 cm (3/4 po) et les jeter. Couper ensuite les asperges en 3: la pointe, le centre et la queue. Réserver le centre pour

la salade. Les queues seront utilisées pour le coulis et les pointes seront rôties au moment de la finition du plat.

Cuissons des asperges et coulis

1- Faire cuire les pointes et les queues dans l'eau bouillante salée pendant trois minutes. Retirer les pointes de l'eau et les plonger dans l'eau glacée à l'exception des huit pointes que vous laisserez cuire pendant trois minutes de plus avec les queues pour le coulis.

2- Égoutter et mettre directement dans le bol du mélangeur les huit pointes et les queues. Ajouter de l'eau de cuisson et faire réduire en purée. Passer au tamis fin et ajouter l'huile, le jus de citron et assaisonner. Réserver.

Vinaigrette

Émulsionner les huiles avec le jus de citron. Ajouter la purée ou l'huile de truffes si désiré. Assaisonner. Trancher finement les centres crus d'asperges à l'aide d'une mandoline chinoise et mélanger avec un peu de vinaigrette. Réserver.

Rôtissage des pointes d'asperges

Bien égoutter les pointes d'asperges et les faire rôtir avec un peu de beurre clarifié dans une poêle bien chaude. Les faire colorer légèrement sur toutes les faces; les retirer de la poêle et les déposer dans un récipient. Saupoudrer de cheddar Perron vieilli et assaisonner.

Finition et présentation

Dans une assiette creuse, superposer six pointes d'asperges. Déposer ensuite la salade d'émincé d'asperges en dôme sur celles-ci. Verser le coulis d'asperge et quelques gouttes de vinaigrette dans l'assiette.

■ ■ ■

Macaronis au fromage, têtes de violon et morilles

(Le «Kraft Dinner» à Daniel)

Portions: 4

Macaronis aux morilles et têtes de violon

250 g (1/2 lb) de macaroni long
250 g (1/2 lb) de têtes de violon
250 g (1/2 lb) de morilles ou de pleurotes
30 ml (2 c. à soupe) de beurre clarifié
Sel

Crème au cheddar Perron

15 ml (1 c. à soupe) d'échalote française hachée
15 ml (1 c. à soupe) de beurre clarifié
80 ml (1/3 tasse) de vin blanc
125 ml (1/2 tasse) de crème
45 ml (3 c. à soupe) de cheddar Perron râpé
Sel et poivre
45 ml (3 c. à soupe) de lait

Macaroni aux morilles et têtes de violon

1- Faire cuire les macaronis dans beaucoup d'eau avec une pincée de sel et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. Les pâtes doivent être *al dente*. Les égoutter dans une passoire.

2- Nettoyer les têtes de violon sous l'eau froide et les égoutter. Amener l'eau à ébullition avec un peu de sel et faire cuire les têtes de violon pendant cinq minutes ou un peu plus. Les plonger dans l'eau glacée, les égoutter et les couper dans le sens de l'épaisseur.

3- Pour les morilles, conserver les petites entières et couper les grosses en deux. Les

brosser ou les rincer sous l'eau froide pour s'assurer qu'il ne reste pas de sable.

Crème au cheddar Perron

1- Faire revenir l'échalote avec le beurre clarifié et déglacer avec le vin blanc. Faire réduire de moitié. Verser la crème et faire réduire de nouveau du tiers. Assaisonner et ajouter le cheddar Perron râpé. Retirer du feu et réserver.

Finition du macaroni

1- Faire sauter les têtes de violon et les morilles dans une poêle assez grande avec un peu de beurre clarifié. Assaisonner. Ajouter les pâtes et une partie de la crème au cheddar Perron. Ajouter le lait au reste de la crème au cheddar Perron et réserver au chaud dans une petite casserole. Bien remuer en prenant soin de ne pas briser les macaronis avec les pinces.

2- Déposer les macaronis sur des assiettes bien chaudes en prenant soin de répartir également les têtes de violon et les morilles.

3- Émulsionner la crème au cheddar Perron à l'aide d'un pied mélangeur. Verser la crème de cheddar autour de l'assiette.

4- Au resto de Daniel Vézina, cette recette est présentée avec un beau morceau de foie gras poêlé et une sauce au jus de canneberge. On pourrait le remplacer par un morceau de foie de veau poêlé.

■ ■ ■

Milk-shake à la rhubarbe

Ce milk-shake est présenté au restaurant en guise de pré-dessert. Servi dans un verre à cocktail avec une paille, ce qui lui donne une touche d'originalité.

Compote de rhubarbe

750 ml (3 tasses) de rhubarbe coupée en tronçons
60 ml (1/4 tasse) de miel
Une pincée de cannelle
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
250 ml (1 tasse) de lait
250 ml (1 tasse) de crème glacée à la vanille ou à la rhubarbe

Préparation

1- Dans une casserole, cuire doucement tous les ingrédients de la compote en remuant de temps à autre environ huit minutes. Le jus de cuisson doit être évaporé et la texture compotée. Réfrigérer complètement.

2- Déposer un peu de compote au fond d'un verre à cocktail (environ 15 ml/1 c. à soupe).

3- Dans un mélangeur, fouetter le reste de la compote avec le lait et la crème glacée à la vanille ou à la rhubarbe.

4- Verser la préparation dans le verre sur la compote. Vous pouvez ajouter plus de miel à la compote selon l'acidité de la rhubarbe.



Photo LOUIS DUCHARME

LE COURRIER DE RICARDO



RICARDO LARRIVÉE

collaboration spéciale

Q JOSÉE: «Au restaurant, on m'a servi une salade d'arugula. Qu'est-ce que c'est?»

R RICARDO: L'arugula est le nom anglais de la roquette. La roquette est une plante dont les feuilles d'un vert brillant sont délicieuses en salade. J'adore leur tendreté et leur goût piquant agréable qui rappelle un peu celui du cresson. On reconnaît la roquette par ses longues feuilles de formes irrégulières, semblables aux feuilles de pissenlit mais un peu plus arrondies. On la trouve à certaines périodes de l'année surtout dans les épicerie italiennes et certaines fruiteries et épicerie fines. J'en ai justement mangé le week-end dernier chez des amis. La roquette était fraîche et hyper délicieuse. Elle provenait de l'épicerie italienne Milano dans le quartier italien.

Q MARC: «Vous avez parlé de gibier récemment. Est-ce vrai qu'il est dangereux de manger le foie du cerf?»

R RICARDO: En effet, les abats, particulièrement le foie et les rognons des cervidés comme ceux des orignaux, des caribous et des cerfs peuvent être contaminés. Ils peuvent contenir des quantités élevées de métaux lourds comme le cadmium et plusieurs autres polluants. L'accumulation de cadmium chez l'homme peut causer des lésions osseuses et des troubles rénaux. C'est pourquoi le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche recommande de ne pas en consommer.

Q NICOLE: «J'ai une question technique. On dit toujours de laisser reposer la pâte à tarte en boule avant de l'abaisser. Pourquoi?»

R RICARDO: Comme vous, je fais cette opération machinalement mais il est toujours plus intéressant de savoir pourquoi. Je sais que cette étape est nécessaire pour empêcher la pâte de se rétracter. J'ai fouillé pour pouvoir vous donner une réponse scientifique. Voilà. La farine est composée de protéines, le gluten. Lorsqu'on travaille la pâte, on y étire les protéines. Si l'on cuisait la pâte sans repos, les protéines, qui bougent facilement en s'étirant ou en se rétractant, pourraient se rétracter à cause de l'énergie thermique de la cuisson. Le résultat pourrait donner de la pâte brisée qui rapetisse pendant la cuisson au four. Un temps de repos de 30 minutes à une heure est habituellement suggéré.

Avec la collaboration de Brigitte Coutu

LE CRABE DES NEIGES

Un produit à haute valeur ajoutée

ANNE PÉLOUAS
collaboration spéciale

LE DÉCLIN des ressources de la mer, qui frappe surtout le poisson de fond à l'est du Canada, n'a pas atteint le crabe des neiges ! Il faut dire que la pêche a démarré tardivement, à la fin des années soixante. Et qu'elle est très surveillée. Pas question de répéter les erreurs du passé. On veut « une pêche qui vise une saine exploitation du stock », lit-on dans un document du ministère des Pêches et des Océans du Canada.

Terre-Neuve a la « grosse part du gâteau » en matière de pêche au crabe des neiges, souligne Pierre Couillard, conseiller à la gestion des pêches de ce ministère. Au Québec, ajoute-t-il, 214 permis de pêche réguliers (dont plus de la moitié sur la Côte-Nord) sont délivrés, sans compter les allocations temporaires à des pêcheurs de poissons ou à une douzaine de communautés autochtones. La pêche est gérée par zones et il y en a 11 pour les pêcheurs québécois, dont la zone 12, la plus importante, semi-hauturière, et qui se situe dans le sud du golfe, entre la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine. En 2001, le quota de pêche au crabe dans cette zone 12 était de 13 800 tonnes, soit plus de la moitié du total pour l'ensemble des pêcheurs du Québec (25 000 tonnes). Dans la zone 17, de l'estuaire du Saint-Laurent, le contingent est de 2825 tonnes pour 2002, soit 1000 tonnes de plus que l'année précédente. Cent tonnes y sont réservées aux pêcheurs autochtones et 390 tonnes à des pêcheurs de poissons sous forme d'allocations temporaires. Le reste est partagé entre 22 pêcheurs ayant des permis « permanents ».

D'après M. Couillard, « la situation générale de la ressource est très bonne. Le cycle naturel du crabe de neiges — dont le vrai nom scientifique est *Chionoecetes opilio* —, est à son top niveau, mais la gestion de la pêche est assez sévère. Il faut jouer de façon prudente avec une bonne planification et en continuant les recherches scientifiques pour mieux connaître le cycle du crabe des neiges ». Car les années à



Photo ARMAND TROTTIER, La Presse

Un crabe adulte, qui a effectué sa mue « terminale », se reconnaît à ses pinces qui ont atteint un volume assez grand. Il faut compter neuf ans après sa naissance pour qu'il ait atteint la taille réglementaire de 95 mm de largeur de carapace nécessaire pour être pêché.

venir seront plus difficiles, sur la pente descendante d'un cycle naturel. Déjà, il manque du crabe pour les pêcheurs de la Basse-Côte-Nord et l'on a dû baisser leur contingent.

Des études ont montré que la croissance du crabe se fait par mues successives au cours de laquelle le crabe se dépouille de sa vieille carapace et se gonfle d'eau pour donner du volume à une nouvelle carapace. Le crabe mué est appelé « crabe blanc », à cause de la couleur de la surface ventrale de la carapace. Un crabe adulte, qui a effectué sa mue « terminale », se reconnaît à ses pinces qui ont atteint un volume assez grand. Il faut compter neuf ans après sa naissance pour qu'il ait atteint la taille réglementaire de 95 mm de largeur de carapace nécessaire pour être pêché.

Dans l'eau froide et salée du

golfe ou de l'estuaire, il vit à entre 80 et 250 mètres de profondeur, en se nourrissant de petits crustacés et mollusques. On pense que la rarefaction des poissons de fond (moreue et raie épineuse notamment) a fait diminuer le nombre de prédateurs du crabe, lui assurant du coup de meilleures chances de survie et de reproduction.

L'importance de la pêche pour certaines économies régionales du Québec n'est plus à démontrer. À cet égard, les pêcheurs de homard ne sont pas à plaindre. Et ceux de crabe des neiges non plus ! À 30 cents la livre, dans les années 70, il n'était guère intéressant, mais à 2,40 \$ la livre en 2001, il l'était nettement plus pour le pêcheur. Pour le consommateur, il valait 5,23 \$ le kilo entier frais il y a 10 ans, contre 7,21 \$ le kilo en 2000, soit deux fois moins cher que du homard !

Outre les pêcheurs, le crabe des neiges fait aussi vivre en partie les travailleurs d'usines de transformation dans les trois régions visées (Côte-Nord, Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine). Plus d'une vingtaine de ces usines transforment en effet du crabe.

« Après le crash du crabe de l'Alaska dans les années 80, explique M. Couillard, les marchés étrangers ont regardé du côté du Canada pour un produit de remplacement. » C'est alors que les prix ont monté. Le crabe des neiges du Québec et de Terre-Neuve a ainsi fait sa niche sur le marché japonais. Maintenant, il y a un ralentissement du côté japonais, mais les Américains ont en quelque sorte pris le relais.

En valeur, les débarquements de crustacés représentaient déjà il y a deux ans au Québec 88 % de toute

la pêche, avec 37,6 % pour le crabe et 25,7 % pour le homard. En 2000, les pêcheurs québécois ont capturé 14 287 tonnes de crabe des neiges, soit le total des quotas alloués et plus du double qu'en 1990. Les exportations de crabe sont particulièrement importantes, comme pour tous les mollusques et crustacés. En l'an 2000, le Québec a exporté poissons et crustacés pour une valeur totale de près de 190 millions de dollars, selon les données de l'Institut de la statistique du Québec. De ce chiffre, 44 % était attribuable aux ventes de produits du crabe, soit plus de 83 millions de dollars : le double de ce qu'elles rapportaient en 1988 et 10 fois plus que ce que représentent les ventes actuelles de homard « québécois » à l'étranger.

Pas si mal pour un petit produit de la mer, typique du Saint-Laurent...

La pêche

ANNE PÉLOUAS
collaboration spéciale

ILS SONT 22 dans la zone 17 qui couvre tout l'estuaire maritime du fleuve Saint-Laurent, à l'ouest de Pointe-des-Monts sur la rive nord et de Rivière à Claude sur la rive sud. Titulaires d'un permis de pêche au crabe des neiges, ils ont chacun leur territoire (marin) et un pourcentage du quota ou TAC (total admissible des captures) fixé chaque année par le ministère des Pêches et Océans du Canada en fonction d'un plan de gestion annuel. Harold Dionne est l'un d'eux.

« Crabier » depuis 25 ans, il est aussi propriétaire de la poissonnerie Verseau et d'une petite usine de transformation de produits de la mer à Trois-Pistoles. « Cette année, raconte-t-il, le début de la pêche a été difficile, parce qu'il ventait beaucoup. Nous n'avons pas pu sortir du port pendant plusieurs jours, mais on a tout de même pu avoir du crabe pour Pâques. Ici, dans la région de Rimouski, c'est devenu une vraie tradition de faire un party de crabe pour Pâques, plutôt que de manger de la dinde ou du jambon ! »

Comme la plupart des pêcheurs de crabe du Québec, Harold Dionne a le droit de mettre à l'eau 85 casiers. Ils sont ronds, hauts d'environ un pied et d'une circonférence de 6 pieds environ. D'après le Ministère, le casier standard a un volume maximum de 2,1 mètres cubes.

« Chaque voyage est différent, explique le pêcheur. Il y a les grandes et les petites marées. On peut ramener 1000 livres de crabe

un jour et 15 000 le lendemain. J'ai le droit de pêcher jusqu'au 30 juillet, mais généralement on finit à la mi-juin, après avoir atteint le quota. » Et lui ne vend pas sa « récolte » aux Japonais. Son crabe est distribué entier ou transformé, par sa poissonnerie, sa propre usine ou celle de Sainte-Thérèse-de-Gaspé.

Pour lui, le crabe est « très beau cette année. Il a atteint le top de son cycle qui est de 7-8 ans et semble être à sa pleine maturité. On pêche de très gros crabes, de 3 ou 4 livres ».

La méthode de pêche est simple : il faut se lever tôt le matin, partir vers 3 ou 4 h de Rimouski pour s'en aller à au moins 20 milles au nord. Dans le secteur, la zone de pêche d'Harold Dionne fait huit milles de long.

« Un appât est placé dans le casier, explique le pêcheur. C'est généralement du hareng que l'on met dans un sac en filet fin, une « pochette », et dont la senteur attirera le crabe. Les casiers sont descendus en eaux froides et profondes — de 70 à 80 brasses — là où vit le crabe, sur un fond vaseux. On laisse les casiers 24 heures dans l'eau. Une fois à l'intérieur du casier, les crabes qui ont la taille réglementaire — 95 mm de largeur de carapace — restent prisonniers. On relève les casiers une fois par jour, sauf en cas de mauvais temps. »

Si vous passez par Trois-Pistoles, faites donc un arrêt à la poissonnerie de Rivière Trois-Pistoles, au 152, route 132 Ouest. Jacqueline, la femme de Harold Dionne, vous y attend avec du crabe tout frais.

Quelques recettes

Avocats farcis au crabe

Temps de préparation total : 20 minutes ; 4 portions. Ingrédients : 2 avocats mûrs, 250 g de crabe, 1 branche de céleri, 1 citron, 60 ml (4 c. à soupe) de mayonnaise, 5 ml (1 c. à thé) de ketchup, 5 ml (1 c. à thé) de cognac, paprika. Préparation : 1. Ouvrir les avocats en deux. Retirer les noyaux. Prélever la chair à l'aide d'une cuillère parisienne. Veiller à ne pas percer la peau des fruits. Arroser avec le jus du citron pour éviter le noircissement. 2. Couper le céleri en lamelles. 3. Émietter la chair de crabe. 4. Mélanger la mayonnaise, le ketchup et le cognac. Ajouter la chair de crabe. 5. Incorporer les boules d'avocats et le céleri au mélange. Remplir les demi-avocats de cette farce. Saupoudrer de paprika. Servir frais.

Crabe des neiges sur coquilles

Temps de préparation total : 25 minutes ; 4 portions. Ingrédients : 2 ml (1/2 c. à thé) d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, 375 ml (1/2 tasse) de chair de crabe cuite, 125 ml (1/2 tasse) de tomates broyées, 5 ml (1 c. à thé) de persil haché, sel et poivre, 225 g (8 oz) de pâte en forme de coquilles, 15 ml (1 c. à soupe) de pesto. Préparation : 1. Dans une poêle à revêtement antiadhésif, à feu moyen, chauffer l'huile. Faire revenir l'ail 1 minute, en remuant continuellement. Ajouter la chair

de crabe ; mélanger. Poursuivre la cuisson 30 secondes. Ajouter les tomates broyées et le persil ; saler et poivrer. À feu doux, laisser mijoter cinq minutes. 2. Entre-temps, cuire les pâtes selon la méthode indiquée sur l'emballage. Égoutter. Déposer dans un bol. Ajouter le pesto. Saler et poivrer ; bien mélanger. 3. Verser les pâtes au pesto au fond de quatre assiettes et couvrir de la préparation de crabe. Servir.

Champignons des neiges

Temps de préparation total : 30 minutes, 12 portions. Ingrédients : 24 gros champignons de Paris, 500 ml (2 tasses) de jus de pamplemousse, 125 ml (1/2 tasse) de crabe des neiges dégelé, 1 branche de céleri hachée, 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature léger, 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sauce Worcestershire, 1 échalote verte hachée, 1 ou 2 radis hachés et poivre. Préparation : 1. Brosser les champignons, retirer la queue. 2. Dans une casserole, porter à ébullition le jus de pamplemousse. Pocher les champignons environ deux minutes. À l'aide d'une écumoire, les retirer, les déposer sur un plan de travail. Laisser refroidir 10 minutes. Réserver trois c. à soupe du jus de pamplemousse. 3. Entre-temps, dans un bol, mélanger le reste des ingrédients ; incorporer le jus de pamplemousse. 4. Farcir chaque champignon du mélange. Servir.

BOMBAY®



BASE DE TABLE Cour. 600 \$ SOLDE 300 \$
PLATEAU DE VERRE Cour. 340 \$ SOLDE 199 \$
CHAISE Cour. 425 \$ SOLDE 249 \$



ÉPARGNEZ
JUSQU'À
50 %*
SUR
L'ENSEMBLE
LOGGIA !

Venez voir les nouveautés du PRINTEMPS CHEZ BOMBAY!

<p>PIQUETS DE JARDIN 16 \$ ch.</p>	<p>VERRES À VIN 35 \$ la paire</p>	<p>CÉRAMIQUES ASSORTIES Photo : 40 \$ à 90 \$ ch.</p>
<p>ASSIETTES CARRÉES 60 \$ chacune</p>		

*L'offre s'applique sur la marchandise à prix courant seulement. Non valide sur le remboursement, la marchandise d'entrepôt, en solde ou dernière chance, ou avec toute autre promotion ou rabais. Prix en vigueur jusqu'au 28 avril 2002.

Le Centre Eaton de Montréal 844-8498 Centre Rockland Ville Mont-Royal 344-4688
Centre Fairview Pointe Claire 694-4266 Les Promenades St-Bruno 441-0987
Les Galeries d'Anjou 352-7696 Le Carrefour Laval 978-5362
Kirkland 428-0606 Place Ste-Foy 651-7664

Pour connaître l'emplacement des magasins situés à l'extérieur de Montréal ou pour commander, appelez sans frais au 1-877-3BOMBAY.

3028800

FUTURE SHOP se fera un plaisir d'effectuer la livraison à votre porte!

Des frais de livraison s'appliquent. Plus de détails en magasin.

Tous les gros électroménagers Frigidaire et Gallery

EN SOLDE!



FRIGIDAIRE Gallery

Laveuse Gallery à chargement de l'avant

- Surcapacité de 2,7 pi. cu. • 7 options de température de lavage et de rinçage
- Contrôle automatique de la température
- Insonorisation Sound Silencer Plus

FWTR867GHS Code:WEB: 10003203

ÉPARGNEZ 250\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 899⁹⁹
APRÈS RABAIS
1149,99⁹⁹ - 250\$ rabais instantané = 899,99⁹⁹



MAYTAG

Laveuse à grande capacité

- Tambour grand format d'une capacité de 3,3 pi. cu.
- Moteur à 2 vitesses
- 10 cycles avec rinçage tiède

99850230 pav2300

▶▶ 629⁹⁹
SOLDE



Whirlpool
IMAGINEZ...

Laveuse Duet[™] avec chargement à l'avant

- Cuve de lavage à gigantesque capacité de 3,7 pi. cu.
- Système de lavage Catalyst[™]
- Remarquable pouvoir détachant
- Commandes faciles à utiliser

GHW9100LQ 10010376

Piédestal de rangement vendu séparément

ÉPARGNEZ 100\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 1399⁹⁹
APRÈS RABAIS
1499,99⁹⁹ - 100\$ rabais instantané = 1399,99⁹⁹



FRIGIDAIRE GALLERY

Cuisinière en acier inoxydable

- Commandes électriques pour le four
- Four à convection autonettoyant
- Aire de réchauffage et tiroir-réchauff
- Acier inoxydable

CPLEF398AC 10010190

ÉPARGNEZ 100\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 1799⁹⁹



GE

Cuisinière à convection de première qualité

- Four à convection autonettoyant
- Commandes électroniques Smartset III[™]
- Porte en verre avec très grande baie
- 2 prises pour petits électroménagers et dossier avec lumière

GRCL3650ZW 10010989

ÉPARGNEZ 50\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 879⁹⁹



FRIGIDAIRE

Réfrigérateur de 18 pi. cu. avec tablettes en verre

- Tablettes réglables en verre
- Rangement pour récipients d'un gallon dans la contre-porte
- 2 tiroirs fraîcheur transparents dont l'un est doté d'un hygrostat
- Tablette pleine largeur dans le congélateur

FRT1864AW 10010199

ÉPARGNEZ 50\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 729⁹⁹
APRÈS RABAIS
779,99⁹⁹ - 50\$ rabais instantané = 729,99⁹⁹



GE

Lave-vaisselle Nautilus de GE

- 5 programmes avec 16 options
- Moteur silencieux
- Broyeur Piranha pour les aliments solides
- Insonorisation QuietDesign

10000939 gs43324fwv

Exclusif à Future Shop

ÉPARGNEZ 30\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 399⁹⁹
APRÈS RABAIS
429,99⁹⁹ - 30\$ rabais instantané = 399,99⁹⁹



GE Profile

Réfrigérateur superposé de 18 pi. cu.

- Noir sur noir grand style
- Tablettes réglables anti-éclaboussures aidant à contenir certaines éclaboussures
- Tiroirs-fraîcheur réglables avec hygrostat pour des conditions optimales de rangement
- Double éclairage des aliments frais pour une constatation facile de l'inventaire

TXC18PADBBC Noir 10013138
TXC18PADWVC Blanc 10013137

ÉPARGNEZ 250\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 1199⁹⁹
APRÈS RABAIS
1449,99⁹⁹ - 250\$ rabais instantané = 1199,99⁹⁹

AUSSI DISPONIBLE EN BLANC
1299,99⁹⁹ ÉPARGNEZ 150\$



Inglis
APPARELS ÉLECTROMÉNAGERS

Réfrigérateur de 16 pi. cu. à tablettes de verre

- Tablettes réglables en verre trempé
- Tiroirs-fraîcheur transparents EZ-View[™]
- Plateau transparent pour la viande
- Mini-tablette congélateur

IKT16230 10009269

Cuisinière de grande valeur

- Style encastré
- Surface de cuisson basculante
- Horloge électronique
- Prise pour petits électroménagers

IHE3130 10009851

ÉPARGNEZ 50\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 499⁹⁹

ÉPARGNEZ 50\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 699⁹⁹
APRÈS RABAIS
749,99⁹⁹ - 50\$ rabais instantané = 699,99⁹⁹



MAYTAG
MD

La fiabilité légendaire de Maytag

- Réfrigérateur de format familial de 19 pi. cu.
- Largeur de moins de 30 po • Arrière sans serpent
- Tiroirs-fraîcheur transparents à hygrostat

PBT1952GRW 10008256

ÉPARGNEZ 50\$
MAINTENANT SEULEMENT
▶▶ 739⁹⁹
APRÈS RABAIS
789,99⁹⁹ - 50\$ rabais instantané = 739,99⁹⁹

Maintenant ouvert à deux pas de la Place Vertu 3820, boul. Côte-Vertu (514) 331-7877



FUTURE SHOP
MD Lite.

Ouvert jusqu'à 21 h tous les soirs de la semaine

Prix et produits en vigueur du 17 au 23 avril 2002.

Une offre par client, aucun détaillant, ne peut être jumelée à une autre promotion, ne s'applique pas aux achats antérieurs. Voir détails en magasin.

POLITIQUE PUBLICAIRE: Là où des rabais ou crédits de programmation sont indiqués, toutes les taxes devant s'appliquer sont calculées et doivent être payées sur le prix avant rabais ou crédit. Les frais d'affranchissement appropriés doivent être payés pour les remises postales. Les remises payables en dollars américains sont sujettes aux fluctuations dans la valeur des devises et peuvent faire l'objet de frais de traitement par les banques canadiennes. Future Shop n'est pas responsable des remises postales des fabricants. La disponibilité des produits varie selon le magasin. © 2001, Future Shop Ltée. Tous droits réservés. Le présent document ne peut être reproduit ni en tout ni en partie, ceci incluant l'information sur les prix, sous quelque forme que ce soit et par quelque procédé que ce soit sans l'obtention préalable d'une autorisation écrite de Future Shop. Les prix, produits et offres annoncés par l'InterBoutique de notre site web peuvent différer de ceux offerts dans les magasins Future Shop.

De retour dans 50 000 ans



SUR LE WEB

APRÈS LES *Big Brother* et *Loft Story* de ce monde, voici maintenant le concept anglais *Live Your Life* (vis ta vie). La filiale anglaise du service Internet MSN de Microsoft vient de lancer un nouveau site qui met en vedette cinq jeunes Britanniques qui ont accepté de mettre leur vie entre les mains des internautes. Depuis hier, deux hommes et trois femmes, âgés de 27 à 36 ans, soumettent chaque jour une question (sérieuse ou non) aux internautes sur le site *Live Your Life* (www.liveyourlife.msn.co.uk). Et après avoir reçu les recommandations des internautes, ils doi-

vent se conformer à la décision la plus souvent mentionnée. Par exemple hier, un participant se demandait s'il devait aller assister à la première d'une pièce de théâtre dans laquelle joue son père ou assister au match de soccer de ses amis. La suite, sur le Web...

QUEL TÉMOIGNAGE voudriez-vous laisser à vos arrière, arrière, arrière, arrière, arrière-petits-enfants dans 50 000 ans ? C'est la question et surtout l'invitation que vous fait le projet KEO (www.keo.org). Nous sommes tous invités à envoyer un message à KEO, à l'attention de nos lointains descendants dans 50 000 ans. Dans ce projet, chacun dispose gratuitement de quatre pages, soit un espace pour témoigner de sa vie, confier ses aspirations, ses révoltes, exprimer ses interrogations ou ses croyances, transmettre

une parole à ses lointains petits-enfants. Si tout se passe comme prévu, le satellite KEO quittera la planète pour l'espace en l'an 2003 grâce à la collaboration des gens de chez Arianespace. Une fois sur orbite, KEO poursuivra sa course de 50 000 ans autour de la Terre, résistant aux conditions extrêmes de l'espace grâce à ses nombreux boucliers protecteurs. Selon les responsables du projet français, peu avant son atterrissage, KEO créera dans le ciel une aurore boréale artificielle pour signaler son retour imminent sur Terre... si la Terre existe encore, bien entendu ! L'objectif prioritaire de KEO aujourd'hui, consiste à collecter le plus grand nombre de messages représentatifs de l'ensemble de la communauté humaine du XXI^e siècle.

DU DERNIER album de Michael Jackson au

plus récent Céline Dion, la plupart des grandes maisons de disques se sont lancées dans des systèmes anticopies pour CD audio. Ces systèmes empêchent la lecture du disque sur un ordinateur, afin d'éviter toute copie. Le problème, c'est que les maisons de disques se sont toujours refusées à donner la liste des disques protégés, de peur que les consommateurs n'achètent plus ces disques. Par exemple, Sony aurait déjà sorti 70 albums d'artistes équipés de cette protection, mais aucune liste n'existe. Eh bien! voilà qu'un site américain (www.boycott-riaa.com/corrupt-cds.php) publie une liste non exhaustive des disques numériques qui intègrent un système anticopie.

Bruno Guglielminetti
collaboration spéciale
actuel@guglielminetti.com

La fessée est un devoir parental, estiment les Québécois

MARIE ALLARD

DONNER DES tapes aux enfants, ce n'est pas agréable, mais c'est le devoir des parents, croient 59 % des Québécois. Voilà ce que révèle un sondage CROP-FMV dévoilé hier, à l'occasion du lancement de la campagne de sensibilisation de la Fondation Marie-Vincent (FMV), un organisme qui a pour mission de prévenir les situations d'agression et de négligence chez les enfants.

Au total, les deux tiers des 1000 personnes interrogées (entre le 14 et le 24 mars 2002) ont indiqué avoir reçu la fessée dans leur enfance. Un souvenir qui n'est probablement pas très heureux, puisque 63 % des gens estiment qu'il arrive « occasionnellement, souvent ou très souvent » que les enfants soient blessés physiquement après avoir été punis par leurs parents. Ce qui n'empêche pas une vaste majorité de répondants (73 %) d'affirmer que « de façon générale, les parents du Québec sont trop mous avec leurs enfants » !

« Il y a là une ambiguïté », note Marc Tourigny, chercheur au département d'éducation spécialisée de l'Université de Sherbrooke invité à commenter l'enquête. « On peut penser que les gens sont d'accord avec les punitions corporelles, tout en sachant que cette pratique peut aussi être très dangereuse pour les enfants. »

« La question de la fessée est très touchy », souligne l'humoriste François Morency, porte-parole de la Fondation Marie-Vincent. « Une petite tape sur les fesses n'a rien à



Photo RÉMI LEMÉE, La Presse

Il faut que tu le dises, chantent Odette Coulombe (à droite), Marc Bilo-deau (à gauche) et des élèves de l'école Champs Fleuris de Prévost. Leur spectacle, qui vise la prévention de la violence physique et sexuelle faite aux enfants, est en tournée dans les écoles du Québec. Il est financé par la Fondation Marie-Vincent.

voir avec un coup de manche à balai ! Nous voulons nous assurer qu'il y a de moins en moins d'abus, pas dire aux gens comment élever leurs enfants. » Cela devrait rassurer les 67 % des gens interrogés qui se disent en désaccord avec une loi qui interdirait aux parents de donner des tapes aux enfants...

Quand on dépasse la fessée

Il reste que « la violence faite aux enfants est une réalité aussi présente que sournoise », explique Marie-Josée Leroux, directrice générale de la FMV.

Il est vrai que 18 % des répondants au sondage affirment avoir

été frappés « plus durement que lors d'une fessée » au cours de leurs enfance. Près du quart (23 %) d'entre eux disent même avoir « menacés, humiliés ou ridiculisés » par leurs parents, « souvent ou très souvent » dans 10 % des cas.

Des parents parfois plus bourreaux qu'aimants, puisque les répondants au sondage décrivent leur mère comme « très sévère ou violente » dans 13 % des cas, et utilisent ces mêmes termes pour définir leur père dans 20 % des cas... Il faut dire que près d'une personne sur 10 confie qu'elle a été témoin de violence physique envers sa

mère au cours de l'enfance, tandis que 4 % des répondants ont été témoins de violence physique envers leur père.

Fait intéressant, l'enquête indique qu'il y a moins de victimes d'attouchements sexuels (13 %) que de gens qui comptent une victime de ces mauvais traitements dans leur entourage (25 %). De plus, le fait que cette proportion augmente à 35 % chez les moins de 34 ans « tendrait à indiquer que le phénomène est plus répandu qu'on ne l'admet en général, les jeunes étant moins sujets aux tabous que les générations plus âgées », a dit la FMV.

Les résultats du sondage seraient, dans l'ensemble, « en deçà de la réalité », estime le chercheur Marc Tourigny. « Les victimes sont toujours réticentes à parler des abus qu'elles ont subis. »

Un triste constat qui a convaincu Natasha St-Pier, dont l'enfance a été « extrêmement belle », de s'impliquer pour la cause que défend la FMV. La jeune chanteuse participera à un spectacle-bénéfice, qui aura lieu le 6 mai prochain au Monument-National. Avis aux curieux : non, Mme St-Pier n'a pas subi elle-même la fessée. « Mes parents m'ont envoyée réfléchir dans ma chambre à l'occasion, mais rien de plus », affirme la chanteuse.

Quant à François Morency, il n'a pas non plus reçu de tapes sur les fesses quand il était petit... « Mon père imposait le respect avec ce que j'appelle la technique du *Eille*, raconte l'humoriste. « Quand notre comportement lui déplaisait, il n'avait qu'à dire *Eille!* et on se calmait. »

Le comte Dracula veut adopter un enfant noble

Agence France-Presse

LONDRES — Le comte Dracula envisage d'adopter un membre de la noblesse européenne pour permettre à son nom, menacé d'extinction faute d'héritier naturel, de subsister, ont rapporté hier les médias britanniques.

Ottomar Rodolphe Vlad Dracula, prince Kretzulesco, 62 ans, qui vit en Allemagne, a expliqué, dans une interview à la BBC, que lui et sa femme avaient en vain essayé d'avoir un enfant.

Ils ne veulent pas d'une « personne ordinaire », mais « quelqu'un qui a de l'éducation et qui mérite de porter le nom de cette famille », a-t-il ajouté en allemand, traduit à l'antenne.

« Nous voudrions adopter, mais un vrai prince ou princesse. Je ne peux pas prendre quelqu'un dans la rue », a-t-il déclaré au quotidien *The Independent*, ajoutant qu'il était prêt à accepter des candidatures de toute l'Europe.

« Ceux qui sont intéressés doivent m'écrire en joignant une photographie. Ils doivent être nobles et naturellement plus jeunes que moi. Ceux qui ont des enfants seraient avantagés », a-t-il déclaré au quotidien.

Au journaliste de la BBC qui lui faisait observer que beaucoup pourraient se montrer réticents à endosser un nom certes illustre mais sulfureux, le comte Dracula a affirmé que sa famille avait été « incomprise » et n'était pas composée uniquement de « suceurs de sang ».

Le comte a rappelé que les Dracula étaient « une famille noble et que c'est ce dont tout le monde devrait se souvenir ».

Claudia Schiffer convolera bientôt

MUNICH — Le mannequin allemand Claudia Schiffer devrait épouser le producteur de film Matthew Vaughn, 31 ans, dans les six prochains mois, a déclaré sa mère, Gudrun Schiffer, dans une interview au magazine allemand *Bunte* à paraître aujourd'hui.

Toutes les rumeurs sur une séparation sont fausses et les affirmations sur un report du mariage sont des « inventions de la presse », a-t-elle ajouté.

Claudia Schiffer, née en 1970 en Allemagne d'un père juriste et d'une mère au foyer, a été découverte par un agent en 1987 dans une discothèque de Düesseldorf (Ouest), avant de devenir l'un des plus célèbres mannequins de mode dans les années 90. — AFP

Design: Alain Rousseau :: <http://demos.miroz.com> ::

:: au coeur de la mode ::
Le méga shopping mode de la Fondation Farha
85 boutiques
Solde de 50 % et plus
Pour la lutte contre le sida
Dimanche 21 avril 2002 - Palais des Congrès

1001 Bleury - métro Square Victoria 10 h à 17 h
Admission : don de 2 \$ Info : 514.270.5010 www.farha.qc.ca

Présentez cette annonce à l'entrée et courez la chance de gagner 2500 \$ en certificats-cadeaux: 1250 \$ de Dubuc et 1250 \$ de Cuir Angelina

Les Ailes de la Mode • Aldo • Barrage • Bertoni • Bodybag by Jude • Ça va de soi • Cabrelli • Calvin Klein • Carole Garber • Caroline Hallak • C.J. Grenier • Comme les Copains • Consenso • Créations Francine Laframboise • Cuir Angelina Leather • Dalia / Katherine Barclay • Davicci Accessoires • Dekker • Dim • Dubuc • Elita • Energie / Miss Sixty • Envers • 4 You • François Beauregard • Georges Laoun Opticien • GG Créations / AQU • Gregg Homme / Belimage • Groupe J.S. International • Guests • Hilary Radley • Hörst Düsseldorf • Huis Clos / Heilos • Hush Puppies • Ike & Dean • Iris • Janor Imports • Jean Araldi Designer • Jones Apparel Group • Kien • Kaid DDK • Kathleen Kovats • Ken Men Cosmetics • Kukla • Landau Sacamoto • Lindberg • Lino Catalano • London Fog / Pacific Trail • Lük par Luc La Roche • Lynn Cantin / Poems • Marie Saint Pierre • Modrobes • More and More • Nevik • Player's / Quick Reflex • Powerline • Private Member / President Stone / Ibano • Report Collection • Rudsak • Shan • Sheila Dassin • Silkana • Sinéquanne • Snob • Steilmann • Stones • Tanya De Luca • Twins Accessoires • Vas & Co • Vêtements Bosso • Votre Nom...Paris • Vuarnet • Want Still Boutique • West Coast • Whyte Agencies

CANAL VIE Un fait pour de la vie
92 UN 902 925 FM
montreal hls.ca
METRO MEDIA PLUS
Fondation Farha
Faire l'histoire

Cabanes à sucre

CABANE À SUCRE LALANDE
870, montée Laurin, Saint-Eustache
1 888 682-3357 • (450) 473-3357
Week-ends avec animation et jeux gonflables pour les enfants
Ouvert depuis 1913
Plus vieille cabane au Québec
• Ambiance chaleureuse
• Promenade en traineau
• Bouilloire d'époque
www.lalande.ca

! alerte d'emploi : pâtissier, pâtissier, pâtissier
(3 fois plus de postes que tout autre site d'emplois au Québec)

Osez rêver

workopolis.com
LE PLUS IMPORTANT SITE D'EMPLOIS AU CANADA

RAPPORT
RECTEUR
du
2000 - 2001

UNIVERSITÉ
Concordia
On vous prépare pour le monde

Un cahier spécial
à ne pas manquer
samedi
dans
La Presse

RENDEZ-VOUS



| VINGT-QUATRE HEURES DANS LA VIE DE |

Fo Niemi

Dur métier que celui de Fo Niemi. Il dirige à Montréal un centre chargé de veiller à l'intégration des minorités culturelles et des autochtones dans la société. S'il y a dérapage raciste, comptez sur lui pour en parler. Rencontre avec un homme engagé.

ABDELKRIM DEBBIH
collaboration spéciale

LA JOURNÉE commence sur les chapeaux de roues. Le gouvernement du Québec vient de nommer un fonctionnaire pas du tout membre d'une minorité ethnique à la tête du Conseil des relations inter-culturelles. Fo Niemi n'est pas content et prépare un communiqué. « S'il est impensable de nommer un homme à la présidence du Conseil du statut de la femme, pourquoi serait-il acceptable de nommer un membre de la majorité canadienne-française au Conseil des relations interculturelles ? » lance-t-il.

M. Niemi dirige le Centre de recherche-action sur les relations raciales (CRARR), un organisme qui a pour mandat l'intégration des autochtones et des minorités culturelles dans la société. C'est un «manager» qui a du pain sur la planche. Tranquillement, il explique l'action que lui et son groupe mènent au quotidien: inculquer des notions antiracistes à une société qui — par sa politique dite «interculturelle» (promotion des communautés culturelles) — se contente, selon lui, de prôner la tolérance plutôt que de lutter activement contre le racisme.

Du racisme systémique

«On sait que souvent la discrimination — entendons par là le racisme — est indirecte et subjective, lance Fo Niemi, qui nous reçoit dans son bureau au huitième étage d'une tour du centre-ville. Elle est donc difficile à appréhender. L'approche interculturelle demeure pour nous discriminatoire puisqu'elle ne reconnaît pas la pratique raciste.»

Selon lui, les statistiques ont abouti à la conclusion suivante: le racisme au Québec est systémique, en ce sens qu'il est porté par le système même. «Nous devons ramener le débat aux normes de l'Amérique du Nord, explique-t-il, car, dans ce domaine, le Québec a un retard à combler. On a défini le crime haineux en Amérique et dans le reste du Canada, alors qu'ici on se contente de nier son existence. Qu'on se souvienne du laïus sur le vote ethnique... Une approche antiraciste exige des garde-fous pour prévenir et combattre le crime haineux. Les événements du 11 septembre ont poussé les médias et la société à désigner des boucs

émissaires, et personne ne réagit.»

Fo Niemi se définit lui-même comme un «Canadien de race asiatique». Né quelque part en Asie, dans une famille qui lui a inculqué le culte des ancêtres, il a fréquenté le lycée français avant de débarquer à Montréal à l'âge de 15 ans où il a complété des études à l'Université McGill. Quadragénaire d'allure un peu bouddha, un peu intello, il dégage quelque chose de rassurant.

Le système est discriminatoire

Fo Niemi résume la complexité du monde actuel fort simplement: elle est dominée par l'incompréhension entre l'univers des Blancs et celui des autres. Pour analyser les questions de racisme, cet amateur de films de science-fiction et d'arts martiaux prône la démarche anglo-saxonne qui consacre la primauté du droit. C'est ainsi, note-t-il, que des centaines de causes touchant au racisme ont été gagnées aux États-Unis.

De plus, ajoute le directeur du CRARR, la culture anglo-saxonne place la justice au-dessus du politique. «Ici, au Québec l'élite essaie d'adopter le système français et son approche jacobine... (en France) le jacobinisme a tenté d'effacer d'un trait de plume les différences ethniques et raciales sous couvert d'homogénéité républicaine. Lorsqu'on nie les différences qui font les minorités, avec leur histoire et leur expérience, on nie leur existence même.»

Au Québec, où le silence des intellectuels l'étonne toujours, « le système n'a pas nécessairement l'intention d'être raciste, mais il se trouve qu'il crée des situations discriminatoires... »

Il cite entre autres, le cas de l'assurance-maladie, qui pénalise des personnes, des enfants en particulier, souvent nés au Canada, en leur refusant l'accès à l'assurance-maladie parce que le statut juridique de leurs parents n'est pas conforme aux exigences de la loi. Les statistiques montrent clairement que cette mesure touche particulièrement les gens de couleur, précise M. Niemi. Il constate aussi que le taux de chômage est plus élevé chez les populations immigrantes et croit que les politiques d'immigration favorisent les Blancs. «Nous n'avons qu'à compter le nombre de bureaux chargés de l'immigration à l'étranger pour



Photo RÉMI LEMÉE, La Presse ©

constater un net déséquilibre entre le continent européen et l'Afrique, pour ne citer que ce cas», dit-il.

Nous sommes là pour déranger

M. Niemi regrette que le gouvernement ne développe pas davantage ce concept «d'antiracisme», en adoptant, par exemple, de véritables politiques de discrimination positive. Mais selon M. Niemi, le Québec ne veut pas des

changements réels que cela provoquerait. Les programmes de la télévision sont révélateurs, poursuit-il. Aux heures de grande écoute, les immigrants sont inexistant. Ils apparaissent dans les chroniques judiciaires ou dans les célébrations folkloriques.

«Il faut que le Québec prenne le virage antiraciste, qu'il abandonne l'approche interculturelle, conclut-il. La société doit assumer les con-

séquences de son choix pluraliste. Pour nous tout est permis, tout est à encourager, sans violence bien sûr. Nous sommes là pour déranger. Nous voulons valoriser la diversité raciale.»

Cela dit, reconnaît Fo Niemi, même si tout n'est pas parfait, le Canada demeure, en matière de tolérance, un modèle difficile à condamner.

LE CARNET DE
FO NIEMI**> Le marché Atwater**

Le printemps est une saison propice pour faire son marché. «Sur les étals des marchands, l'évidence de la diversité culturelle.»

> Le Quartier chinois

«Pour les amateurs, comme moi, de bonne cuisine asiatique, le restaurant Pho Bac, au coin de Saint-Laurent et de La Gauchetière est tout indiqué. J'y vais souvent et j'aime y inviter mes amis.»

> Le Théâtre du Centaur

Une salle incrustée au 453, rue Saint-François Xavier, dans le Vieux-Montréal. Le répertoire est anglophone.

> La piste cyclable du canal de Lachine.

Un endroit idéal pour un bol d'air hebdomadaire. «Des kilomètres de promenade à vélo dans un décor qui nous fait oublier que la ville est à seulement cinq minutes du canal.»

> Au bon croissant

«Une sympathique boulangerie au coin de Saint-Mathieu et Lincoln. L'odeur du pain frais et des croissants chauds attisent ma gourmandise.»

> Second Cup

«Pour démarrer ma journée du bon pied, rien ne vaut les cafés Second Cup. C'est devenu pour moi un rituel. Parcourir la presse du matin en prenant le temps de siroter mon café.»



HUGO DUMAS

hdumas@lapresse.ca

IN ET OUT

IN

LES PUBS DE LEVI'S

La pub s'appelle *Crazy Legs*, elle a été tournée par le cinéaste Spike Jonze et a été diffusée à la télé pour la première fois durant le Super Bowl, après avoir été choisie, sur Internet, par les internautes consultés par Levi's. Résumé: un jeune homme maigrichon en camisole blanche se balade dans le brouhaha de Mexico. En trame de fond, la chanson *Si Señor*, du hip-hop en espagnol. L'acteur, Johnny Cervin, mexicain-américain, porte des jeans Flyweight de Levi's. Sa démarche au son de la musique est hallucinante, ses jambes bougent et plient dans toutes les directions. Et c'est vraiment lui qui exécute tous les trucs qui ont été filmés. Aux États-

Unis, Johnny est devenu une mini-vedette. Il espère maintenant quitter son emploi de préposé à l'entrée de données pour une compagnie californienne pour se consacrer uniquement à son art. Morale de la pub? Les jeans Flyweight, qui pèsent deux onces de moins que des jeans réguliers, permettent une liberté de mouvement totale. Coooooool.

OUT

LES PUBS DE GAP

Mis à part les actrices et mannequins, qui peut se vanter d'avoir l'air pétard vêtu d'un simple t-shirt blanc et d'une paire de jeans? Pas nous. Gap nous a toujours habitués à des pubs surprenantes. Mais la dernière campagne dans les magazines est plutôt déprimante avec ses mannequins habillés, disons, très simplement. Blouse et jeans. T-shirt et *chino*. Avec les mêmes vêtements, le consommateur moyen aura l'air, comment dire, très terne. On est loin de la campagne avec Daft Punk et Juliette Lewis, qui nous donnait le goût d'acheter un magasin Gap au complet. Ou d'y devenir gérant avec le casque d'écoute et tout et tout.

IN
A NÉO-SOUL (ET WINNIPEG)

Étiquette mythique des années 1960 et 1970, la maison de disques Motown reste à l'apogée grâce à de jeunes artistes de moins de 30 ans comme India.Arie et Remy Shand, qui s'abreuvent au *soul* des Marvin Gaye, Stevie Wonder et Roberta Flack et qui rebrassent cette musique langoureuse à leur façon. Remy Shand, un Blanc de 24 ans originaire de Winnipeg, est d'ailleurs le premier artiste canadien à obtenir un contrat avec la légendaire Motown. Son album, *The Way I Feel*, comprend le simple *Take a Message*, qui tourne beaucoup à la radio. Qui aurait cru que Winnipeg (bâillement intense) puisse un jour produire quelque chose de *in*?

OUT

LES POSTICHES

Les faux cheveux qu'on attache avec un élastique, mesdames, c'est fini. On laisse ça à Christina Aguilera, qui en train de devenir la référence mondiale en matière de mauvais goût. Un populaire magazine américain se demande même si Miss Aguilera est la fille du chanteur

de Twisted Sister tellement la ressemblance est frappante. Et vlan dans le toupet!

IN

LE TRACK SUIT DE LA TÊTE AUX PIEDS

Le *track suit*, ou survêtement de sport de style Adidas avec les trois lignes, redevient plus *in* que jamais et pas seulement chez les rappers. Maintenant, on porte le look de la tête aux pieds, comme Ben Stiller dans *The Royal Tenenbaums*. Et pour ceux qui n'ont pas envie de courir les friperies, Adidas s'est remis à vendre des versions neuves mais parfaitement intactes de ce survêtement uni, classique, conçu au début des années 1970, avec pantalon à patte d'éléphant et veste assortie à col rond. Disponible au www.adidas.com, section «vêtements originaux».

OUT
LA CASQUETTE DANS LES BARS

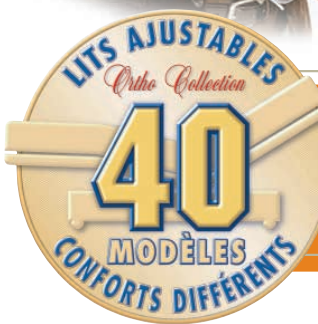
C'est seulement un rappel à tous ceux qui auraient oublié qu'une casquette n'a pas sa place dans un bar, une discothèque ou un club, surtout si elle est portée à l'envers. Tellement pas branché.

Offrez-vous... La Belle Vie!

S'offrir un lit ajustable de la gamme «Ortho Collection», c'est... s'offrir une toute nouvelle vie !



Donnez-vous enfin le goût d'aller au lit !



Plus de 40 modèles de confort au choix

TOUT NOUVEAU

RABAIS DE 600 \$
Lit ajustable
Modèle Ortho 1000s

Les Maîtres Shiatsu

de **Panasonic**

FAUTEUIL DE MASSAGE



Shiatsu

AUSSI
MODÈLES ORTHO 300 ET 700
RABAIS DE 400 \$
Du 18 au 25 avril 2002

Pour une évasion assurée, il n'y a rien de tel qu'une bonne musique et votre masseur personnel... Le fauteuil de massage «Shiatsu» de Panasonic.



RABAIS IMMÉDIAT 1000 \$ de PANASONIC
Voir détails en magasin

Hâtez-vous, cette offre prend fin le 25 avril 2002.

Le seul et unique spécialiste reconnu du lit ajustable et du fauteuil de massage au Québec

L'obtention d'une qualité de vie supérieure commence par une qualité de détente et de sommeil supérieure.

BÉNÉFICIEZ D'UN FINANCEMENT SUR PLACE*
* Sujet à l'approbation du Service de crédit.
Financement accord D Desjardins.
Voir détails en magasin.

MONTRÉAL
(514) 852-2222
3830, Henri-Bourassa Est
(Entre St-Michel et Pie IX)
1 800 463-2424

RIVE-SUD DE MTL
(450) 466-6060
2924, boul. Taschereau
(Près de l'Hôpital Charles-LeMoine)
1 888 644-6060

QUÉBEC
(418) 681-2222
355, rue Marais
(Coin boul. Pierre-Bertrand)
1 800 666-2224

GATINEAU
(819) 561-7777
110, boul. Greber
(Coin boul. Du Progrès)
1 888 335-6777

MTL-L'OUEST DE L'ÎLE
(514) 322-7777
3555, boul. St-Charles
(Place Grilli)
1 888 744-2878

SOMMEIL Davantage

Là où le confort égale santé et énergie!

SERVICE EXCLUSIF
CONSEILLER À DOMICILE
1 877 477-5001
poste 300
(sans obligation de votre part)