

# ACTUEL



METS ET VINS : HARMONIES POUR UN HAMBURGER PAGE 5

RESTAURANT : LE CAFÉ NOCOCHI PAGE 2

## Total végétal

ROBERT BEAUCHEMIN  
COLLABORATION SPÉCIALE

Un repas sans viande en Occident est encore un peu louche. Ou vous êtes perçu comme un intégriste du droit des animaux ou un disciple de Krishna. En outre, on associe souvent les végétariens à l'anémie et disons-le, à l'impotence. Mais cette manière de s'alimenter fait de nouveaux adeptes, convaincus que la survie de l'espèce passe d'abord par la consommation de graines et de racines. Haro sur la chair vivante.

D'où nous vient cette habitude ou cette obsession moderne de nous nourrir exclusivement de végétaux ? De l'Inde, pensent certains, car dans sa partie méridionale brahmanique elle pratique cette forme d'alimentation depuis au moins 3000 ans.

D'autres considèrent que ce sont les nombreux mouvements issus du Peace & Love des années 60, dont la doctrine de paix et d'amour s'étendait aussi aux autres espèces animales, qui ont semé leur pensée.

La consommation exclusive de produits végétaux n'est pas récente. Tant dans la Rome antique que dans la Bible, on parle de végétarisme. Plutarque et Pythagore en étaient et se questionnaient déjà sur l'utilité et le bien-être de la consommation de chair animale. Rousseau et Newton autant que Van Gogh et Gandhi établissaient un lien entre les penchants carnivores des hommes et «la propension à la cruauté». Pourtant, Hitler était complètement végétarien...

Les paléontologues ont découvert dans les années 60 que les premiers ancêtres de l'espèce se contentaient de manger des graines, des fruits et des racines. Il n'en fallait pas plus pour gonfler à bloc les militants végétaliens américains qui ignorent cependant — volontairement ou non — l'importance de la protéine animale dans l'évolution de notre espèce, pour le meilleur et pour le pire.

Devant les scandales multiples de l'industrie alimentaire animale contemporaine (qui use d'hormones, d'antibiotiques et de dioxines sans parler des pratiques d'élevages), on peut comprendre ceux qui se convertissent. Car il y a en effet des bénéfices indéniables à une alimentation complètement basée sur les végétaux : cela assure un apport élevé en vitamines et en composés antioxydants et fournit moins de graisses saturées qui font grimper le mauvais cholestérol. De quoi alimenter plusieurs arguments pour le végétarisme.

Jusqu'à tout récemment, cette pratique était plus souvent associée à des ligues de tempérance, déterminées à priver les épicuriens et de leur plaisir et de leur pâture. L'image était entérinée par l'association fréquente de légumes avec punition, «mange tes légumes ou t'auras pas de dessert», rappelle Rynn Berry, historien du végétarisme.

Mais doit-on s'en étonner puisque des générations entières ont été nourries de légumes en boîte ou de brocolis cuits à l'eau.

Les choses ont bien changé depuis 20 ans, depuis qu'on puise dans de réelles traditions végétariennes indiennes ou chinoises ou depuis qu'on réinvente la cuisine en donnant aux légumes plus d'importance que la viande et en les traitant avec autant d'égards qu'une côte de veau.

En outre, l'immigration et les voyages à l'étranger ont permis et favorisé la croissance du garde-manger végétal. Il suffit de consulter les étalages des grandes surfaces. Elles débordent aujourd'hui de légumes autrefois suspects : aubergines diverses, laitues chinoises, rapini, fleurs de courge...



PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE

## RÉVOLUTION VÉGÉ

Révolue est l'époque où le végétarisme avait une image granole véhiculée par des ambassadeurs aux propos radicaux et aux teints anémiques. En 2005, les mets végétariens volent la vedette dans certaines des cuisines les mieux cotées de la planète, faisant mordre la poussière aux coupes de viande les plus recherchées. D'ailleurs, s'il vous prend d'inviter à votre table les Stella McCartney, Woody Harrelson, Chrissie Hynde, Joaquin Phoenix et Natalie Portman, vos nouilles Singapour au tofu feront meilleure impression que votre foie gras poêlé. Révolution végé ?

SYLVIE ST-JACQUES

Depuis trois ans, Stelio Perombelon, chef louangé du restaurant Les Chèvres, se démarque du lot en dérogeant allègrement de la tradition culinaire française, habituée de cantonner les légumes dans l'éternel rôle de faire-valoir. «Pour bien des gens, consommer

sa dose de légumes équivaut à manger de la salade de carottes râpées. Nos clients sont souvent étonnés de découvrir, par exemple, des cannellonis au mascarpone et au chou chinois ou une soupe aux topinambours à la vanille», affirme-t-il avec enthousiasme.

La viande n'a pas encore déserté les assiettes des Chèvres, loin s'en faut. Mais la volonté d'influer un vent de

verdeur dans la gastronomie, univers peuplé de carnivores dévolus, est bien réelle. Stelio Perombelon évalue à 50% la proportion du menu occupée par les légumes. La carte propose aussi toujours un plat cru et les végétaux volent souvent la vedette, laissant aux viandes les rôles de soutien, tandis que l'oeuvre des producteurs maraîchers est mise en valeur et servie sur un plateau d'argent.

«Les gens veulent être inspirés avec de la nouveauté. On leur fait découvrir des façons d'utiliser des pousses, des légumineuses, en misant sur l'équilibre. Si cette influence pouvait amener les foyers à changer certaines habitudes, comme remplacer le steak haché du pâté chinois par des lentilles, on aura contribué à améliorer la santé des gens.»

**Herbivores branchés**

Aux États-Unis, le végétarisme a la cote. À San Francisco, le restaurant Millenium attire la crème des gastronomes bourgeois-bohèmes issus de l'univers des com et des point.com, aux papilles raffinées et aux budgets généreux. Tout y est végétalien, donc préparé sans le moindre produit animal, incluant viande, produits laitiers, oeufs, etc.

New York aussi comporte ses repaires prisés des fines bouches qui ont renoncé aux steak frites. Parmi les nouveaux convertis, le chef Matthew Kenny a pris le virage «végé» avec son restaurant Pure Food and Wine qui sert une cuisine crue haut de gamme.

Une lecture rapide du menu diffusé sur le site [purefoodandwine.com](http://purefoodandwine.com) suffit presque à nous convaincre de faire nos valises pour un week-end inopiné à Manhattan...

› Voir VÉGÉ en page 2

› Voir VÉGÉTAL en page 4

À toi  
maman

Pour la fête des mères,  
offrez La Presse, tous les jours de la semaine,  
pour les 13 prochaines semaines,  
+ trois (3) numéros du magazine Ricardo  
ou quatre (4) numéros du magazine GOLF AGP.

Communiquez avec nous  
dès aujourd'hui

(514) 285-6911

Interurbain sans frais  
1 888 254-7272

[cyberpresse.ca/abonnement](http://cyberpresse.ca/abonnement)

**LA PRESSE**

# ACTUEL

## Au café, comme en Perse

ROBERT BEAUCHEMIN  
COLLABORATION SPÉCIALE

Comment définir un salon de thé ? Un lieu à l'européenne où l'on sert la boisson dans une ambiance de dentelle et de vieilles mémés ? Et un café ? Un endroit à tendance intellectuelle où des hommes surtout — du moins traditionnellement — se rencontreraient pour boire, écrire et discuter politique ou philosophie. Aujourd'hui ces définitions ne sont plus très claires, les frontières sont dissoutes.

Un café peut être un resto déguisé en salon, qui ne sert ni thé ni café et dont la musique se rapproche davantage de celles qu'on entend dans les discothèques qu'au Cercle des fermières ?

Au centre-ville, les cafés ont tous été récupérés par des franchises et se distinguent par une cuisine infantile et de qualité médiocre qui ne sert bien souvent qu'à empoisonner davantage la faculté de concentration des étudiants qui les fréquentent. Qu'est donc devenue l'institution qui donnait à croire qu'ici se rencontraient les grands esprits ? Les futurs philosophes et penseurs ? Les artistes ? Le café, comme le reste, s'est métamorphosé en supermarché de la caféine à bon marché, américanisé, vidé de son identité. Balzac se retournerait — deux fois plutôt qu'une — dans sa tombe. L'espoir ici réside dans ces petits troquets, souvent ethniques, qui n'ont pas été totalement corrompus par le profit facile.

### Tout est ambiance

C'est le cas de Nocochi, qui a adopté le quadrilatère autour de l'Université Concordia. Ici, ce n'est pas tant le café qui compte, (bien qu'on utilise le café Ily, supérieur entre tous, il faut l'avouer) mais l'ambiance et la qualité générale, surtout si on compare avec ce qui se fait dans le quartier côté cuisine rapide. Ici, rien n'évoque la Vieille Europe ni l'ambiance masculine des cafés de tradition.



PHOTO MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE ©

Des pâtisseries que l'on trouve chez Nocochi. Il faut dire d'emblée que dans le registre sucré, la maison nous en met plein la vue.

La patronne, iranienne, ne cache pas ses intentions : elle cherche à créer un univers propice à l'apaisement, à la discussion et à la tranquillité. Pari réussi, disons-le. Surtout dans ce contexte de grand stress qu'est le centre-ville. Le décor, tout blanc, plastifié, angulaire, très moderne et aussi net que celui d'une salle d'attente de dentiste, a de la gueule.

Au menu, la carte se divise en partie salée et sucrée. Il faut dire d'emblée que dans le registre sucré, la maison nous en met plein la vue. À l'entrée et directement au comptoir, on présente une vingtaine de bouchées miniatures, de toutes les formes et de toutes les couleurs, la plupart d'origine perse, mais dont plusieurs sont aussi des adaptations de desserts classiques européens tels les macarons, parfumés à la pistache ou à la cardamome, au chocolat ou à la rose. Cela dit, nous sommes tentés de passer par-dessus la partie salée tant le

choix de desserts est alléchant.

Offerts au tableau noir, les plats salés sont un peu décevants parce que le choix est prévisible : sandwiches, pizzas, salades, omelettes, des compositions qui, si elles sont faites avec le soin d'un élève scrupuleux, n'en sont pas moins à la limite du cliché. Cela étant dit, nous avons avalé la pizza au thon, avec une garniture de Margherita, parce que cela nous semblait justement contredire le manque de vivacité habituelle des mets rapides.

Oui, la pâte, la sauce, le thon en boîte, bien entendu, tout cela était impeccable et goûteux et un peu enjoué. Mais l'impatience de nous jeter sur les miniatures sucrées, faites de tout le garde-manger oriental, nous guettait.

Un sandwich aux oeufs, fait d'un pita frais roulé sur lui-même et enfermant un appareil un tantinet fade, de céleri, d'olives, d'oignons, de pois

verts flasques et d'oeufs cuits durs, outre le fait qu'il évoquait ces bouchées de mariage des années 60 en Amérique, était bien assaisonné et doté d'une bonne nature.

Sur une baguette, nous avons préféré le minimalisme d'un sandwich aux trois fromages — mozzarella, chèvre, emmenthal —, qui ne se distinguaient pas vraiment l'un de l'autre, mais formaient un tout solide, protéiné et assez salé surtout avec l'ajout d'olives noires. L'omelette ? Elle est comme vous l'imaginez : tout fait correcte, délicatement assaisonnée, sans provoquer ni choc ni surprise. L'intention était bonne, mais nous n'avons pas été jetés en bas de notre chaise.

### Bouchées sucrées hyper variées

L'heure des douces bouchées venue, il me serait difficile de vous les décrire tant elles sont variées et subtilement parfumées, certaines composées

**NOCOCHI**

*2156, rue Mackay  
(514) 989-7514*

**Prix :** décent, pour deux tout compris, 30 \$ au lunch.

**Faune :** si vous voulez du *people* ici, vous serez déçu. C'est décontracté, jeune et esthète, très bigarré, avec une certaine pointe d'élégance, assez rare dans le coin.

**Genre :** oui, c'est un café, mais d'un genre nouveau : raffiné et sommaire à la fois, un lieu qui bouge et qui propose toutes sortes d'options : snack, resto, bar à dessert, café classique, au choix.

**Service :** gentil, la patronne y voit tout de même, elle sert à la table et vous raconte sa vie — passionnante.

**Vin :** pas d'alcool.

**Moins :** un menu « salé » un peu étriqué.

de semoule fine ou de farine de pois chiches, d'autre de poudre d'amandes ou de pistaches, certaines contenant un peu de miel, d'autres de sucre en poudre, des essences aussi diverses que l'eau de rose, de la confiture d'abricots, la cardamome pilée, la muscade. Elles avaient ceci en commun : une finesse exceptionnelle, on aurait dit des parures pour grande dame, et une fragilité qui les rendait si délicates entre nos mains maladroitement. Elles s'effritaient aisément avant de disparaître entre nos dents. Chacune a un goût distinct et toutes sont absolument exquises. Une expérience sensuelle et tout à fait exotique. En ce sens, il faut y aller, mais avec une disposition pour la découverte. Et surtout, se contenter des desserts !

## Total végétal

VÉGÉTAL  
suite de la page 1

Avec davantage de modèles de diètes végétariennes saines et équilibrées, mais surtout créatives, des livres de cuisines bien faits et même des références gastronomiques arrivant tout droit du Guide Michelin, le végétarisme connaît un essor fou.

Même en France, où le lien entre toutes les parties des animaux et la poêle à frire est intime, on commence à voir apparaître des restos végétariens dans toutes les grandes

villes. Le passage à la « Haute Cuisine » a même eu lieu avec des chefs célèbres et étoilés comme Guy Martin dont le restaurant Le Grand Vefour, une institution bicentenaire, vient de prendre un virage végétal.

Mais ce passage à la grande cuisine, on le doit surtout à Alain Passard, un autre chef prestigieux, qui, aux commandes de L'Arpège à Paris, a causé tout un émoi en adoptant une diète et un menu strictement végétal. Le hic ? Les prix, eux, n'ont pas changé.

### Petit glossaire

- > **Végétarien :** Se disent végétariens, en Occident, les gens qui ne mangent pas de viande. Certains croient que le poisson est admissible et même le poulet ! En réalité, un régime végétarien sérieux devrait éliminer toute chair préalablement vivante et toute protéine animale. Il y a pourtant plusieurs cultures, surtout méditerranéennes entre autres, où la diète est largement « mais pas exclusivement » végétarienne. C'était le cas jusqu'à très récemment en Grèce, en Italie, au Liban, et même au Maroc où la consommation de chair animale était limitée.
- > **Octo-lacto végétarien :** Ceux

qui ne mangent aucune viande animale, mais consomment des oeufs et des produits laitiers. En bref, ils peuvent consommer ce qui n'a pas besoin d'être immolé.

> **Végétalien (ou vegan) :** On entre ici dans l'intégrisme alimentaire : aucun produit animal, ni vivant ni mort (y compris le miel).


> **Macrobiotique :** Le plus radical des mouvements au fond, rien que des produits naturels, non transformés. Dans la version la plus radicale, chez les « raw fooders » ou « crudivores », on renonce même à la cuisson des aliments.

### Note printanière

Comme chaque année, j'encourage les personnes qui ont un tout petit

bout de terre ou un pot à mettre sur le balcon, à faire pousser des tomates. Pour le plaisir. Gwynne Bassen, dont j'admire depuis trois ans le travail horticole, s'occupe de faire pousser les plants de tomates d'origine patrimoniale, à partir d'une cinquantaine de variétés de graines, qu'on peut transplanter ensuite. Cette année il y aura quelques nouveautés dont des plants de melon de Montréal et deux variétés de tomates québécoises anciennes, la Savignac et la Dufresne. J'ai fait l'expérience et en toute honnêteté, je n'ai jamais obtenu d'aussi bonnes tomates. En quantité industrielle (ou presque).

Vous pouvez la contacter au (514) 272-5185. Ou aller visiter son site Web : [www.tomatoeset.com](http://www.tomatoeset.com)



**LES POISSONS D'AVRIL**

**AUBERGE HATLEY**

**JUSQU'AU 30 AVRIL, À NE PAS MANQUER, L'ÉVÈNEMENT LES POISSONS D'AVRIL.**

AU MENU, LE CHEF ALAIN LABRIE VOUS PRÉSENTE LE TASSERGAL, L'OMBLE DE TASMANIE, ET LA DORADE DE NOUVELLE-ZÉLANDE... ILS NE SONT QUE QUELQUES POISSONS INNÉDIT QUE L'AUBERGE HATLEY VOUS RÉSERVE.

POUR L'OCCASION, SÉJOURNEZ AVEC NOUS POUR 2 NUITS ET LA 3<sup>ÈME</sup> VOUS EST OFFERTE GRATUITEMENT.

**RÉSERVEZ TÔT !**

AUBERGE HATLEY - RELAIS & CHÂTEAUX  
325 Chemin Virgin, North Hatley  
819. 842. 2451 1 800 336. 2451  
[www.aubergehatley.com](http://www.aubergehatley.com)

**Collecte d'Ordis et cellulaires**

**Samedi 16 Avril**  
9h à 15h

Au bénéfice des organisations sans but lucratif et de l'environnement

Complexe Environnemental St-Michel  
2345 Jarry E (Métro Iberville)








**AucunOrdiPerdu.ca**

**En congé aujourd'hui? Venez peindre au**

**CÉRAMIC CAFÉ STUDIO**



- Montréal (514) 848-1119
- Brossard (450) 443-8582
- Laval (450) 669-9399
- Québec (418) 527-1370

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

**MONTOIT.ca**

LE CYBERMAGAZINE DE L'HABITATION






Une réalisation  
[cyberpresse.ca](http://cyberpresse.ca)

# RECETTES

# ACTUEL

## J'AI TESTÉ

ROBERT BEAUCHEMIN  
COLLABORATION SPÉCIALE



La Fromagerie Marie Kadé

Le fromage Haloumi est dense et normalement fait avec le lait de chèvre additionné d'un peu de menthe et préservé dans de la saumure. Sa texture caoutchouteuse est idéale pour être grillé car c'est un fromage qui ne fond pas aisément. Pour le faire, on doit idéalement poêler à cru dans un poêlon antiadhésif ou avec un peu d'huile d'olive. Et le consommer sur-le-champ à défaut de quoi, le fromage se métamorphose en semelle de botte. La Fromagerie Marie Kadé de Boisbriand fait le sien à partir de lait de vache pasteurisé avant d'être traité au sel. En plus de l'Haloumi, la maison produit toutes sortes de fromage populaire auprès des communautés arméniennes, grecques et libanaise dont la fameuse tresse ou le labneh, un fromage à la crème tout à fait exquis. En vente dans les épiceries libanaises dont Adonis, Main et la Boucherie Halal Sainte-Catherine Ouest.



Huile d'olive Los Ranchos, Uruguay



Vous trouverez sans doute des huiles moins chères ou des huiles plus chères, mais vous trouverez rarement des huiles aussi exotiques. Les oliviers d'origine espagnole et italienne (des variétés Leccino, Arbequina, Manzanilla, Taggiasca) de Los Ranchos, poussent au confluent des Rios Negro et

Uruguay, dans un lieu baptisé «le coin des volailles» et ont été plantés dans les années 50 par une famille d'immigrants français. L'huile qui en résulte a un goût franc et bien vert d'herbe fraîchement coupée, elle est excellente quand on l'utilise crue en condiment pour les salades ou directement sur les légumes passés à la grille. Une huile de classe internationale.

En vente chez Olives & Olives, 1389, avenue Laurier Est, 526-8989 (également en vente au Marché Jean-Talon) 24,95\$ (500 ml)



Crêpière StarFrit

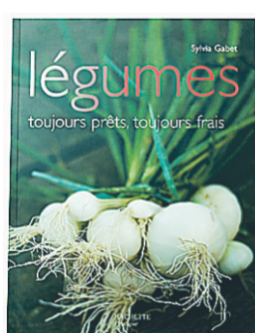


Malgré le côté très gadget de cette compagnie, on ne peut pas se tromper en adoptant ce poêlon économique au rebord peu élevé qui permet des crêpes parfaites à tout coup, ultra-

finies et qui n'attachent pas, même si on n'utilise aucun corps gras. C'est presque automatique, la pâte d'étalement elle-même toute seule, on n'a qu'à faire tourner. Le revêtement d'aluminium antiadhésif garanti une cuisson égale. Mais un tel instrument ne se limite pas qu'à la confection de crêpes, vous pouvez aussi en tirer parti avec les omelettes fines, les chapattis indiens, les tortillas mexicaines, ou même pour faire griller des tranches de légumes ou des tomates coupées en deux. Les possibilités sont nombreuses. Prix : 20\$, en vente dans tous les grands Supermarchés au Québec dont Loblaw's, Metro et Provigo.

## J'AI LU

Légumes, toujours prêts, toujours frais  
(Hachette pratique) Sylvie Gabet



Le titre est sympa, le contenu prometteur. Dans le monde des livres pratiques, on peut difficilement faire mieux. Surtout lorsqu'on est un peu inquiet de la manière dont il faut traiter les légumes qui ne

nous sont pas familiers et dont on ne connaît pas toutes les possibilités, comme les crosnes, les cardons ou les topinambours, par exemple. Dans cet ouvrage, l'auteur s'est associé à quatre grandes toques parisiennes dont Eric Fréchon et Yves Cambdèborde, qui ont contribué à l'élaboration des recettes, certaines confectionnées en moins de 20 minutes. Mais ce livre est surtout un abécédaire complet du monde végétal. Ce qui facilite le marché du samedi et la connaissance des productions saisonnières.



Haloumi, tomates grillées et haricots jaunes en salade

PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©

ROBERT BEAUCHEMIN  
COLLABORATION SPÉCIALE

Avec un peu d'imagination et de ressources (entre autres quelques bons livres sur le sujet), il est désespérément facile de cuisiner végétarien sans être ni banal ni répétitif. Peut-être faut-il tout simplement ne pas y penser et cuisiner comme le font des milliers de personnes autour de la Méditerranée ou en Inde ? En attendant la grande révélation, voici quelques exemples de plats simplement préparés.

### Haloumi, tomates grillées et haricots jaunes en salade

Voici une recette de la journaliste australienne Jill Dupleix, avec laquelle j'ai voyagé en Tunisie, il y a quelques années. J'aime son approche de la cuisine fraîche et spontanée. Cette recette est tirée de *Simple Food* publié chez Whitecap. Le fromage haloumi est un fromage cypriot traditionnellement fait de lait de brebis, puis vieilli en saumure avec un peu de menthe.

4 portions d'entrée

#### INGRÉDIENTS

- 8 petites tomates ou tomates cerises
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel marin, poivre du moulin
- Quelques brindilles de thym sec
- 400 g (14 onces) de haricots jaunes frais, les extrémités retirées
- 250 g (environ 1/2 lb) de fromage haloumi (disponible dans les épiceries moyen-orientales ou grecques)
- 1 citron, en quartiers

#### VINAIGRETTE

- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à soupe de câpres, bien rincées
- 1 c. à soupe de persil frais émincé

#### PRÉPARATION

**1-** Faites préchauffer le four à 350 °F. Coupez les tomates en deux parties et déposez dans un plat à gratin. Saupoudrez un peu de sel marin, de poivre et de thym sur chaque moitié, nappez d'un trait de bonne huile d'olive et faites rôtir pendant 30 minutes. Pendant la cuisson des tomates, faites blanchir les haricots jaunes (ou alternativement, des haricots verts) dans une bonne quantité d'eau salée pendant environ cinq minutes. Puis, arrêtez la cuisson en passant les haricots sous l'eau froide. Laissez égoutter.

**2-** Rincez l'haloumi sous l'eau tiède afin de bien dessaler le fromage. Coupez en tranches épaisses. Dans un poêlon antiadhésif, faites griller les tranches de haloumi sur les deux faces jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

**3-** Pour la vinaigrette, mélangez le jus de citron, les câpres et le persil puis ajoutez les haricots, une fois bien égouttés. Sur chaque assiette, disposez les tomates, puis les haricots à la vinaigrette et couvrez avec les tranches de haloumi grillées. Nappez avec le reste de la vinaigrette et servez avec un quartier de citron pour chaque convive.

### Guacamole classique

Tout le monde aime ce plat, mais peu savent le préparer comme de vrais mexicains. Leçon numéro un : ne jamais utiliser le robot pour faire ce plat. Seul le mortier ou, à la rigueur la fourchette, devrait servir pour écraser l'avocat qui doit être beurré mais encore un peu rugueux. Cela dit, le secret d'un bon guacamole réside dans les piments jalapeno, qu'il faut écraser au mortier pour en retirer les huiles parfumées. Ne vous inquiétez pas du feu, ces piments sont relativement inoffensifs. Servez avec des nachos que vous pouvez facilement faire vous-même en laissant sécher les tortillas fraîches, coupées en quatre.

#### INGRÉDIENTS

- 1 piment jalapeno
- 1/2 oignon, finement émincé
- 1 tomate, bien rouge mais pas trop mûre et coupée en petits dés
- 1/4 de tasse de coriandre fraîche hachée finement
- 3 avocats mûrs
- Sel marin
- 1 à 2 c. à soupe de jus de lime (absolument essentiel)

#### PRÉPARATION

**1-** Pour préparer le jalapeno, vous avez le choix: cru et pilé au mortier avec un peu de sel ou préalablement rôti légèrement à la poêle avant d'être pilé (ce qui devrait prendre environ cinq minutes). Mettez dans un grand bol. Ajoutez les oignons (vous pouvez les rincer à l'eau froide pour leur enlever un peu d'amertume), les tomates puis la coriandre hachée.

**2-** Pelez et enlevez le noyau des avocats. Coupez la chair en morceaux et pilez légèrement au mortier ou au pilon à pommes de terre directement dans le bol avec les ingrédients aromatiques. Salez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez le jus de lime un peu à la fois en continuant à mélanger à la fourchette. Le guacamole est bon immédiatement, mais sera bien meilleur si vous le laissez reposer une demi-heure en couvrant le bol de papier de plastique.

### Chili aux graines de citrouille

Voici une recette du chef John Ash, qui ne jure que par cette version du célèbre Chili sin carne du Sud-Ouest américain. On peut en faire le double de la quantité puis en congeler une partie, mais rien ne vaut le chili préparé la veille et servi le lendemain. Vous pouvez toujours utiliser des haricots en boîte en vous assurant de ne pas trop les cuire.

4 portions en plats principaux

#### INGRÉDIENTS

- 400 g (2 tasses) de haricots secs de différentes variétés (rouges, noirs, borlotti, roma, ou une seule, au choix)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 115 g (1 tasse) d'oignon haché
- 85 g (3/4 de tasse) de carottes hachées
- 2-3 gousses d'ail émincées
- 60 g (1/2 tasse) de céleri haché
- 1 1/2 c. à thé de graines de cumin grillées à sec, puis pulvérisées
- 1 1/2 c. à thé de graines de coriandre grillées à sec
- 1/2 c. à thé de graines de carvi grillées
- 1 c. à thé d'origan sec
- 1 tasse de vin rouge
- 60 g (1/2 tasse) de fenouil émincé
- 1 tasse de poivrons rouges et jaunes émincés
- 345 g (1 1/2 tasse) de tomates (en boîte) avec le jus
- Sel marin, poivre du moulin
- Jus de lime frais
- 60 g (1/2 tasse) de champignons printaniers, préalablement sautés dans un peu d'huile d'olive
- 1-2 c. à soupe de graines de citrouille vertes ou blanches, grillées à sec
- Bouillon de légumes

#### PRÉPARATION

**1-** Si vous utilisez des haricots secs, laissez tremper une nuit avant de les faire cuire dans

un bon bouillon de légumes (vendu dans les épiceries santé, comme chez Rachelle-Béry par exemple) pendant au moins une heure ou plus selon l'âge et le type de haricots. Si vous utilisez ceux en boîte, rincez bien les haricots sous l'eau froide avant leur utilisation.

**2-** Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons, l'ail, les carottes et le céleri et laissez bien colorer. Ajoutez les épices et l'origan sec, et faites sauter environ cinq minutes à feu moyen. Mouillez ensuite avec le vin rouge, laissez reprendre l'ébullition puis ajoutez les haricots cuits. Allongez avec du bouillon jusqu'à ce que le liquide recouvre un peu les haricots. Amenez à ébullition à nouveau, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 5-10 minutes à feu moyen. Ajoutez le fenouil, les poivrons, les tomates. Mélangez et laissez reprendre l'ébullition et laissez cuire encore 5-10 minutes à couvert en rajoutant un peu de bouillon de légumes si nécessaire. Les légumes doivent garder un peu de texture. Ajustez l'assaisonnement selon que votre bouillon est salé ou non.

**3-** Servez dans des assiettes creuses, ajoutez quelques gouttes de jus de lime pour la finition. Couvrez avec un peu de champignons sautés et émincés, saupoudrez de graines de citrouille et si vous le voulez d'une cuillerée de crème sûre ou de fromage râpé.

### Frittata au fenouil et aux poivrons rouges

La frittata, c'est l'omelette à l'italienne, servie chaude ou tiède, et à la croûte un peu gonflée. Avec une salade verte toute simple, c'est un plat très élégant. Voici une version du dimanche.

4 portions en plat principal ou en entrée

#### INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 petit oignon émincé
- 1 bulbe de fenouil, le coeur retiré et coupé en tranches
- 1 petit poivron rouge épépiné et coupé en dés
- 1 c. à thé de marjolaine sèche ou d'origan
- 8 gros oeufs
- 2 c. à soupe de beurre
- 1/2 tasse de fromage feta, émietté
- 1 c. à soupe de basilic frais ou de persil émincé
- Sel marin et poivre du moulin

#### PRÉPARATION

**1-** Faites préchauffer le four à 350 °F. Dans un poêlon, faites chauffer l'huile d'olive et jetez-y les oignons émincés. Laissez rissoler pendant deux minutes, salez, ajoutez la marjolaine puis le fenouil et les dés de poivrons. Laissez cuire à feu doux pendant 7-9 minutes environ ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Rectifiez l'assaisonnement.

**2-** Dans un autre poêlon (allant au four), faites fondre le beurre et ajoutez les oeufs préalablement battus à la fourchette, salez et poivrez. Déposez délicatement les légumes cuits sur la frittata et laissez prendre les oeufs. Disons une minute guère plus. Saupoudrez le fromage par-dessus les oeufs et enfournez directement dans la poêle pour quelques 12 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs soient à peine cuits, encore un peu baveux. Servez avec un trait d'huile d'olive, et quelques feuilles de basilic ciselé saupoudré sur la frittata.



Questions de cuisine ? Truc gourmand à partager avec nous ?

Écrivez à Robert Beauchemin, à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.

## ACTUEL

## Dis-moi ce que tu manges...



ARIANE KROL  
À BOIRE  
ET À MANGER

Le Salon international de l'alimentation (SIAL) a beau être 10 fois moins grand que celui de Paris, 700 exposants sur 200 000 pieds carrés, ça fait tout de même beaucoup de produits. Assez pour s'y perdre ou, à tout le moins, perdre de vue le but initial de sa visite. Dans mon cas, j'y allais pour flairer les tendances, voir ce qui se fait de nouveau et vous parler de ce qui se retrouvera bientôt sur les tablettes des supermarchés.

Est-ce à cause de l'entêtante odeur de sucre qui flottait au rayon de la confiserie, du brouhaha des vendeurs et des acheteurs discutant àprement dans toutes les langues ou, tout simplement, de la variété étourdissante de denrées étalées à perte de vue ? À un

moment, j'ai complètement décroché de ma mission et je me suis demandé ce qui se passerait si un événement naturel imprévisible — une sorte de Vésuve en moins salissant — s'abattait sur le Palais des congrès à cet instant précis, préservant son contenu intact durant quelques milliers d'années. Que penseraient les archéologues et les historiens en redécouvrant ce site ? Même s'ils comprenaient qu'ils s'agit d'une foire commerciale et non d'un supermarché, quelles conclusions tireraient-ils de nos moeurs alimentaires ?

Qu'IKEA n'est pas seulement une chaîne de magasins de meubles, mais un courant dominant en cuisine. Entre les tranches de jambons pré-emballées en portions individuelles détachables, les cailles farcies prêtes à réchauffer, les assortiments de légumes en sac et les desserts pour une personne, il y a ici de quoi créer des centaines de combinaisons repas différentes sans jamais sortir une planche à découper.

Que nous voulons tout avoir et son contraire. Y compris du sirop à saveur d'érable sans sucre.

Que toute la tradition culinaire québécoise tient dans de petits

pots. Que la nourriture est une forme d'humour et que nous ne mangeons pas pour faire le plein d'énergie nécessaire à notre survie, mais pour nous amuser. Parfois c'est plutôt bon enfant, comme ces collations françaises servies dans une petite boîte constituée de trois cavités remplies de jus d'orange, de bâtonnets de pain et de tartina-de au chocolat. Et à d'autres mo-

**Dans mon cas, j'y allais pour flairer les tendances, voir ce qui se fait de nouveau et vous parler de ce qui se retrouvera bientôt sur les tablettes des supermarchés.**

ments, ça devient très conceptuel, comme ces croquettes d'oeufs brouillés panées : un concentré de déjeuner nord-américain classique dans chaque bouchée, comme si un cuisinier fou avait injecté les oeufs à l'intérieur des fameuses petites patates.

Que nous considérons au contraire la nourriture comme un simple carburant : l'important c'est de faire le plein le plus rapidement possible, comme sur les circuits de Formule 1. C'est pourquoi nous achetons des sushis surgelés et du café latte à température ambiante dans des gobelets autochauffants.

Que les arbres préférés des Montréalais sont l'érable et l'olivier.

Est-ce à cause de la sécheresse de l'air ambiant, de mes pieds qui criaient grâce ou de ce visiteur qui, en voulant se frayer un chemin dans la foule, m'a enfoncé son sac bourré d'échantillons dans les côtes ? Je suis vite revenue sur le plancher du Palais du congrès. Assez en tout cas pour continuer ma tournée, goûter quelques produits étranges, discuter le bout de gras avec des marchands d'aliments santé et vous raconter tout ça dans le cahier *Actuel* lundi.

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste :  
ariane.krol@lapresse.ca

MOCHETÉ  
CULINAIRE  
DE LA SEMAINE

PHOTO MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE

La théière  
en métal

ARIANE KROL

Tous les amateurs d'infusions ont un jour maudit cet ustensile déficient qui coule au moins autant qu'il ne verse. Comme le thé est en train de devenir la nouvelle boisson à la mode, il serait grand temps qu'on nous propose un objet résistant, peu coûteux, facile à utiliser et, tant qu'on y est, agréable au coup d'oeil pour remplacer ce bout de ferraille qui nous ébouillante depuis trop longtemps.

## Révolution végé

VÉGÉ suite de la page 1

Et même des tables hyper renommées, comme celle du Per Se (le restaurant new-yorkais de Thomas Keller, le fondateur de French Laundry à Napa), offrent maintenant un menu dégustation de neuf services (175 \$US, par personne...) entièrement végétarien. À Montréal, selon Stelio Perombelon, la population de gastronomes est trop restreinte pour assurer la survie d'un établissement végétarien haut de gamme. « Ici, un restaurant totalement végétarien haut de gamme avec des verres Riedel, une coutellerie de qualité et des

nappes en coton ne serait pas viable », signale le jeune chef. Quant à Stelio Perombelon, il apprécie la cuisine des Vivres, établissement végétalien du boulevard Saint-Laurent, surtout fréquenté par une faune néogrunge aux antipodes de celle des Chèvres.

## Renoncer au steak haché

La naissance de magazines comme *Vegetarian Times*, *Veg News* et *Veggie Life* s'inscrit aussi dans une révolution végé qui gagne petit à petit un grand public qui y voit une porte de sortie aux problèmes d'obésité et aux menaces de maladies comme celle de la

vache folle. « Les hôpitaux sont remplis de carnivores et de gens qui mangent du *junk*. Avec un régime végétarien, on ne se sent jamais lourd, jamais gavé et on déborde d'énergie. C'est une satisfaction de se coucher en sachant qu'aucun être n'est mort pour assurer notre survie », dit la comédienne Patricia Tulasne, végétarienne depuis 25 ans.

Celle-ci a profité de cette ère favorable aux herbivores, pour publier *Végétariens mais pas légumes* en collaboration avec la nutritionniste Anne-Marie Roy, un ouvrage où sont réunies théories et recettes végétariennes.

Les modes intensifs d'élevage, les impacts environnementaux et la cruauté envers les animaux ont suffi à convaincre la comédienne de renoncer au steak haché. « Au début, je me sentais très à contre-courant et je remarquais que certaines personnes avaient souvent des attitudes d'agressivité, de scepticisme et de cynisme vis-à-vis des végétariens. Aujourd'hui, on sent les gens plus ouverts à modifier leurs comportements alimentaires et à adopter des habitudes végétariennes. »

Le végétarisme tel que pratiqué par Patricia Tulasne, c'est bien plus qu'une existence de salades vertes et de bâtons de céleri. Mais pour être un végétarien averti, il faut s'avoir s'informer et s'éduquer. Promouvoir la diversité végétarienne en donnant des idées et des informations sur ce mode de vie est donc la mission que se sont donnée plusieurs publications destinées aux lecteurs aspirants végétariens.

« Je pense qu'une proportion ascendante des consommateurs aspire à devenir des végétariens à temps partiel », analyse Carla Davis, éditrice du *Vegetarian Times*, qui a ses quar-

tiers généraux à Glen Allen en Virginie. Environ 60 % des lecteurs de ce magazine ne sont pas complètement végétariens. Mais plusieurs s'inspirent des suggestions et recettes pour diminuer leur consommation de viande.

« Vous n'avez qu'à fureter dans les allées de votre épicerie local — et pas seulement dans les régions urbaines — pour constater qu'il y a de plus en plus de produits à base de soja et autres options sans viande. La disponibilité de tels produits végétariens facilite certainement la vie des consommateurs qui, pour une raison ou une autre, souhaitent réduire leur consommation de viande », évalue Carla Davis.

## Sans viande et sans regret

« S'il est équilibré, le régime végétarien peut être bénéfique pour la santé », affirme Nathalie Jobin, nutritionniste chez Extenso. Règle numéro un pour faire le virage végé sans porter atteinte à sa santé : ne pas s'improviser végétarien, du jour au lendemain. « Il est important d'avoir un apport de protéines végétales à tous les repas. On se les procure en intégrant les légumineuses comme les pois chiches, les fèves de lima, les lentilles ou les produits du soja comme le tofu », nous informe-t-elle.

Puisque les végétariens sont d'emblée des personnes préoccupées par leur santé, ils entretiennent généralement de meilleures habitudes alimentaires que la moyenne des gens, a observé la nutritionniste. « C'est un régime qui est très riche en fruits et en légumes, donc en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en fibres. » À ceux qui évacuent de leur alimentation non seulement la viande, mais aussi tous les produits lai-

ters et animaux, Nathalie Jobin suggère de consommer des boissons de soja ou du tofu enrichis. Mais finalement, c'est l'option « végétarien à temps partiel », prônée par Louise Lambert Lagacé, qui lui semble l'option la plus saine.

Stelio Perombelon adhère lui aussi à cette philosophie. C'est en constatant que son régime trop carnivore nuisait à sa santé qu'il a commencé à découvrir et développer de nouvelles approches gastronomiques. Mais il n'a pas mis une croix sur la viande, loin de là.

« Le végétarisme a longtemps souffert d'une mauvaise connotation et il est clair qu'on doit le démystifier. Il ne s'agit pas d'être intransigeant et d'emmerder les autres avec nos principes. Il y a des gens qui sont plutôt végétariens mais mangent de temps en temps une volaille ou un morceau de boeuf, sans en faire tout un plat. C'est une question de respect. »

## EN BREF

## Aimer ceux qui aiment les animaux

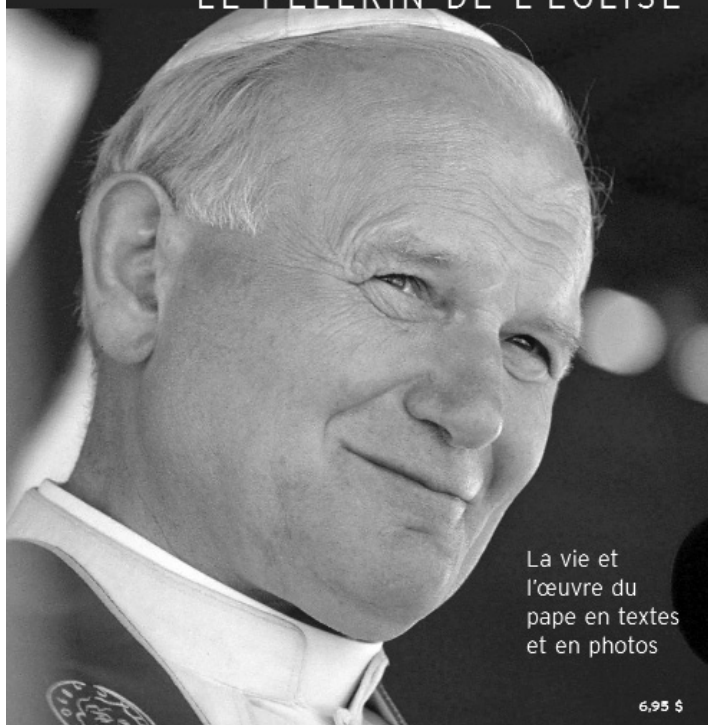
Elle est végétarienne et il adore les T-Bones. Peuvent-ils envisager une vie à deux harmonieuse ? Pour éviter ce genre de déçirement, le site de rencontres [www.veggiedate.com](http://www.veggiedate.com) propose à des végétariens, crudivores, macrobiotiques consentants un lieu d'échanges et de rencontres entre adultes consentants qui ont en commun leurs habitudes alimentaires. C'est déjà ça de pris. Vous pouvez même voter pour le « végétarien le plus sexy de la planète ». Sylvie St-Jacques

UN MAGAZINE SOUVENIR  
À CONSERVER  
EN KIOSQUE MAINTENANT

SON ÉLECTION • SES VISITES AU CANADA • SES VOYAGES AUTOUR DU MONDE

NOMBREUSES PHOTOS INÉDITES

LA PRESSE

Jean-Paul II  
LE PÈLERIN DE L'ÉGLISE

La vie et l'œuvre du pape en textes et en photos

6,95 \$

SA VIE À ROME ET À SA RÉSIDENCE D'ÉTÉ • LES GRANDS THÈMES DE SON PONTIFICAT

JEAN-PAUL II - LE PÈLERIN DE L'ÉGLISE  
LA VIE ET L'ŒUVRE DU PAPE

PRÉSENTÉ PAR  
LA PRESSE

3308332

**new balance**

**COMMENCEZ VOS EXERCICES SUR LE BON PIED**

LA PLUS LARGE SÉLECTION À MONTRÉAL  
(PLUS DE 50 MODÈLES EN MAGASIN)

(Hommes et femmes)  
Marche  
WW747DR

DES LARGEURS DE CHAUSSURES POUR TOUS VOS BESOINS: COURSE, MARCHÉ, MULTISPORTS OU TOUT ALLER.

(Hommes et femmes)  
Course  
W856WB

New Balance Canada est fière d'appuyer la Fondation canadienne du cancer.

Fondation canadienne du cancer du sein

boutique

**e**

**endurance**

20e Anniversaire

Votre spécialiste depuis 1985  
6579, rue Saint-Denis  
Montréal  
(514) 272-9267

Spécialiste de l'ajustement

Beaubien Stationnement réservé

3308417



PHOTO REUTERS

L'actrice Natalie Portman, végétarienne convaincue.

SAVEURS

ACTUEL

À vins débridés...

# Harmonies décapantes



**FRANÇOIS CHARTIER**  
**VINS ET METS**  
COLLABORATION SPÉCIALE

Il y a de grands vigneron, comme Randal Graham, qui rament à contre-courant par leur approche éclectique. Ils montent « au front contre la mondialisation du chardonnay et du cabernet sauvignon, spécialement pour ce qui est du vignoble californien ». Ils proposent à l'amateur aux papilles à tête un brin chercheuse des vins à géométrie variable, au style plutôt loquace.

Diplômé de philosophie, *mister Graham*, mieux connu sous le vocable de Bonny Doon, nom de son domaine californien de Santa Cruz, est l'un des trop rares personnages baroques et provocateurs du monde du vin. Revendiquer la pluralité des goûts, tant par l'utilisation d'une palette complexe de cépages plus originaux les uns que les autres que par l'esprit satirique qui anime ses loufoques étiquettes, voilà de quoi il s'enivre !

L'homme est aussi un grand novateur. Il a été l'un des premiers vigneron de ce monde à oser offrir de grands vins rouges, dont son irrévrencieux *Le Cigare Volant* et son iconoclaste *Old Telegram*, obturés non pas d'un moyenâgeux bouchon de liège aux goûts suspects, mais plutôt d'une saine et révolutionnaire capsule à vis Stelvin — capsule dévissable qui fait la pluie et le beau temps à l'heure actuelle sur la scène conservatrice du vin européen. J'imagine que vous me voyez venir avec mes gros sabots ? À vins débridés, harmonies décapantes ? Oh yeah !

**Vins de pénitencier...**

De son vignoble du nom de Ca'del Solo — de l'Italien Ca, pour maison ou domaine, et de Solo, pour Soledad, petit bourg à deux pas de ses vignes, et sûrement pour parodier le nom de la grande maison italienne de Lombardie, Ca'del Bosco —, il élabore un sympathique rouge, le désormais populaire *Big House Red Ca'del Solo 2003* (18,50 \$ ; C-308999) — une mosaïque de syrah, de petite sirah, de carignan, de grenache noir, de barbera, de zinfandel, de montepulciano, de sangiovese, de charbono et de malbec —, n'a jamais été aussi invitant et charmeur, doté de tanins arrondis et riches de saveurs éclatantes de fruits rouges très mûrs, de poivre et de romarin frais. Parfait pour... un hamburger !

Mettez-y ce que vous voulez, pourvu que vous choisissiez un fromage relevé, des champignons qui ont du goût, de la pancetta, des poivrons rouges confits ainsi qu'une bonne rasade de poivre noir frais moulu, et que vous y plantiez une branche de romarin frais.

Au cas où certains détenus ne toléreraient pas le rouge, il a eu l'idée de leur faire cadeau d'un *Big House White Ca'del Solo 2003* (à plus ou moins 18,50 \$), un assemblage de sauvignon, de colombar, de pinot blanc, de chenin blanc, de viognier, de marsanne, de malvasia et de muscat, dont le premier millésime devrait être disponible à la SAQ quelque part en mai. Un blanc en mode fraîcheur, on ne peut plus printanier, aux effluves aguicheurs de fleurs blanches, de bonbon à saveur de banane, de melon et de poire fraîche, à la bouche zestée, à la fois vibrante, coulante et aérienne. L'acidité et la légèreté parfaites pour



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

Le *Big House Red Ca'del Solo 2003* (18,50 \$ ; C-308999) n'a jamais été aussi invitant et charmeur, donc parfait pour un hamburger rehaussé de fromage, de champignons, de pancetta, de poivrons rouges confits ainsi que d'une bonne rasade de poivre noir et de romarin frais. »

trancher dans un... fish and chips rehaussé d'une mayo-relish !

**Soleil en bouteille**

Pour vous revigorer les papilles avec des vins ensoleillés, question d'être certain que le printemps est bel et bien là, optez pour l'enjôleuse petite *Malvasia Bianca Ca'del Solo 2003* (20 \$ ; S-747931), un vin blanc sec et ample, aux saveurs exacerbées de jacinthe, d'abricot, de lime, de violette et de menthe fraîche, qui se jouera de calmars grillés, arrosés généreusement de jus de lime fraîche et escortés d'un plus que parfumé riz basmati (cuit avec une pointe de jus

**Vin Gris de Cigare Bonny Doon 2004** (disponible à la fin avril, à 16,55 \$), plus fin, plus juteux et plus savoureux que jamais ! Parfait pour la pastèque ! Mais aussi pour le barbecue dans une pâte filo et baigné d'un coulis de fraises (peu sucré), les moules au safran, les salades de tomates au basilic frais et les filets de saumon sur le grill, baignés d'une sauce au persil.

**Cuisine au... cola !**

Vous êtes de ceux qui adhèrent à la secte Coca Cola et le bréviaire de cuisine de cette mégacompagnie trô-

**Les acides aminés sont mieux connus en cuisine sous le nom japonais de umami, qui est, soit dit en passant, la cinquième saveur fondamentale, avec le salé, le sucré, l'amer et l'acide, découverte par un chercheur japonais en 1908.**

ne près de votre fourneau ? Servez-vous donc une bonne rasade du perturbant **Charbono « La Farfalla » Ca'del Solo 2001** (30 \$ ; S-429217), un rouge élaboré avec un cépage à l'origine mystique, le charbono, qui serait un proche parent du courbu noir français, tout comme peut-être du bonarda italien... Original, déstabilisant, aux arômes d'une belle rusticité, rappelant la gomme à mâcher et le Kik Cola ! Texture ample, tanins un peu rigides, sans excès, acidité basse, saveurs gourmandes, donc parfait pour les côtes levées à la sauce barbecue, déglacées ou non avec vous savez quoi.

Au printemps, vous sentez plutôt le rosé vous monter au nez ? Alors, ne manquez surtout pas ce qui risque d'être LE rosé de l'année, soit le

**Umami !**

Les saveurs pénétrantes des acides aminés en cuisine vous sont-elles familières ? Ces acides aminés, à la base de la vie, sont mieux connus en cuisine sous le nom japonais de *umami*, qui est, soit dit en passant, la cinquième saveur fondamentale découverte par un chercheur japonais en 1908. L'umami se trouve, entre autres, dans de nombreux aliments riches en protéines tels que la viande braisée, les crustacés, la sauce soja, la sauce aux huîtres, le fromage, les tomates, les bananes et le saké.

Cette saveur, qui donne du relief aux aliments, est l'une des composantes essentielles des plats de viande mitonnés longuement, tout comme de certains vins blancs et rouges de climat chaud, élevés sur lies (les lies sont riches en acides aminés).

Donc, tout comme un plus un égale deux, parler d'harmonie entre le boeuf braisé à l'italienne, naturellement riche en *umami*, spécialement celui qui a été goûté lors de cette dégustation avec le « Doon » californien au bar à vin montréalais Bu, et un Sangiovese **Il Fiasco Ca'del Solo 2003** (24 \$ ; S-10268431) est un euphémisme ! Un très bon rouge explosif, gras, généreux, plein et sphérique, on ne peut plus californien, qui se mariera à merveille avec l'onctuosité « umamienne » du braisé.

**Ah oui, j'oubliais...**

Impossible de passer sous silence le porte-drapeau du domaine, l'extraterrestre **Le Cigare Volant 2001** (50 \$ ; S-10253386), un excellent pastiche des vins de Châteauneuf-du-Pape, dont je vous proposais quelques harmonies vendredi der-

**QUELQUES HARMONIES BONNY DOON !**

**HAMBURGER (FROMAGE, CHAMPIGNONS, PANCETTA, POIVRONS ROUGES CONFITS, POIVRE ET ROMARIN).**  
Big House Red Ca'del Solo 2003 (18,50 \$ ; C-308999)

**FISH AND CHIPS ET MAYO-RELISH.**  
Big House White 2003 (disponible en mai, à 18,50 \$).

**CALMARS GRILLÉS À LA LIME ET RIZ AU PAMPLEMOUSSE ROSE.**  
Malvasia Bianca 2003 (20 \$ ; S-747931)

**TEMPURA DE CREVETTES ET MAYONNAISE AU WASABI OU BROCHETTES DE POISSON SAUCE SATAY.**  
Riesling Pacific Rim (disponible en mai, à 17 \$)

**PASTÈQUE, CAMEMBERT EN PÂTE FILO ET COULIS DE FRAISES, MOULES AU SAFRAN, TOMATES AU BASILIC OU FILETS DE SAUMON AU PERSIL.**  
Vin Gris de Cigare 2004 (disponible à la fin avril, à 16,55 \$)

**CÔTES LEVÉES À LA SAUCE BARBECUE AU COCA COLA.**  
Charbono « La Farfalla » 2001 (30 \$ ; S-429217)

**BOEUF BRAISÉ À L'ITALIENNE.**  
Sangiovese Il Fiasco 2003 (24 \$ ; S-10268431)

**BARBE À PAPA ET SALADE DE FRUITS EXOTIQUES.**  
Muscat Vin de Glacière 2001 (28,75 \$ ; 375 ml ; S-260992)

**CIGARES (OBUS) OU CHOCOLAT NOIR BARRIQUE DE DOMORI.**  
Marc de Cigare Bonny Doon (disponible dans une semaine, à 168 \$ ; S-10283770)

nier. Il est disponible au Québec en deux versions, soit en bouteille obturée par un liège de la vieille Europe, soit en bouteille bouchée avec maestria par une géniale capsule à vis Stelvin — le vin ainsi protégé de l'oxygène de l'air se trouve plus frais et plus précis dans ses arômes, et plus compact dans sa texture.

Lorsque le moment sera venu de déguster votre première barbe à papa de la saison — friandise à la mode en ce moment, en accompagnement de dessert, dans les grandes tables du monde —, faites la barbe aux vins de glace en dégustant l'exotique et onctueux **Muscat Vin de Glacière 2001** (28,75 \$ ; 375 ml ; S-260992). La texture légèrement granuleuse de la barbe à papa aime à être contrastée par un blanc liquoreux à l'acidité basse et aux saveurs de fruits exotiques — un truc, servez votre salade de fruits exotiques chapeauté de barbe à papa, vos invités retrouveront ainsi l'enfant en eux !

Et quand l'heure du havane aura sonné, préférez un gros module, comme un obus, qui ne fera qu'un, tout comme le chocolat noir **Barrique de Domori**, avec l'un des plus grands marcs de brandy dégusté à ce jour, le **Marc de Cigare Bonny Doon** (disponible dans une semaine, à 168 \$ ; S-10283770), d'une folle complexité aromatique (safran, fleurs séchées, épices douces, zan, boîte à cigares, sucre roux, etc.) et d'une amplitude rare en bouche, dotée d'une moelleux satiné et d'une exceptionnel allonge. Original à souhait !

François Chartier est l'auteur du livre **À table avec François Chartier - recettes pour amateurs de vins, harmonies vins & mets et cépages du monde** —, aux Éditions *La Presse*. On peut lui envoyer des questions à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou par la poste : 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9.

**NOTES DU SOMMELIER**

**Capsule à vis**

Les problèmes liés aux faux goûts communiqués aux vins par la pollution du liège des bouchons — le grand responsable est un dérivé de chlore, le trichloroisole 2-4-6, plus communément appelé TCA — sont plus que jamais omniprésents tant dans les magasins spécialisés que dans les grands quotidiens du monde.

Il est dorénavant impossible pour les vigneron d'ignorer ce fléau qui

touche entre une à deux bouteilles par caisse de 12. Certains, comme le dégustateur français Michel Bettane, pensent qu'environ une bouteille sur deux, obturée par un liège, est déficiente, soit en raison d'une perte de fraîcheur ou d'une déviation aromatique, soit à cause de faux goûts de moisissure facilement décelables.

D'autres, comme le californien Randal Graham, n'hésitent pas à dire que tous les vins coiffés du moyenâgeux liège souffrent de perturbation aromatique !

Quoi qu'il en soit, le marché de l'obturation des bouteilles de vin est en mutation. Une panoplie de techniques ont été mises au point, dont Rosa d'Amorim et Diamant d'Oeno,

avec un succès mitigé, allant de 80 à 97 % d'efficacité, afin d'extraire les molécules de TCA du liège ; en outre, plusieurs nouveaux prototypes de bouchon ont été créés, dont la révolutionnaire capsule à vis Stelvin+ qui a, pour l'instant une longueur d'avance sur les autres bouchons, liège inclus.

Il y a aussi le **Supreme Cork**, un produit synthétique qui imite l'aspect visuel du liège, qui obture pas moins de 500 millions de bouteilles par an, dans plus de 32 pays et 1200 domaines, mais qui n'est plus vraiment efficace après deux ans de conservation.

Suivent le **Vintegra**, un bouchon en verre, le **Metacork**, une vrille en

plastique dans laquelle est incorporée soit un bouchon de liège, soit un bouchon synthétique, et le **Zork**, qui se rapproche de la capsule, mais qui, en plus, fait le charmant « pop », si cher à l'oreille de certains amateurs, lors de l'ouverture de la bouteille... La capsule à vis Stelvin+ semble plus que jamais la voie de l'avenir.

**Cépage blind date!**

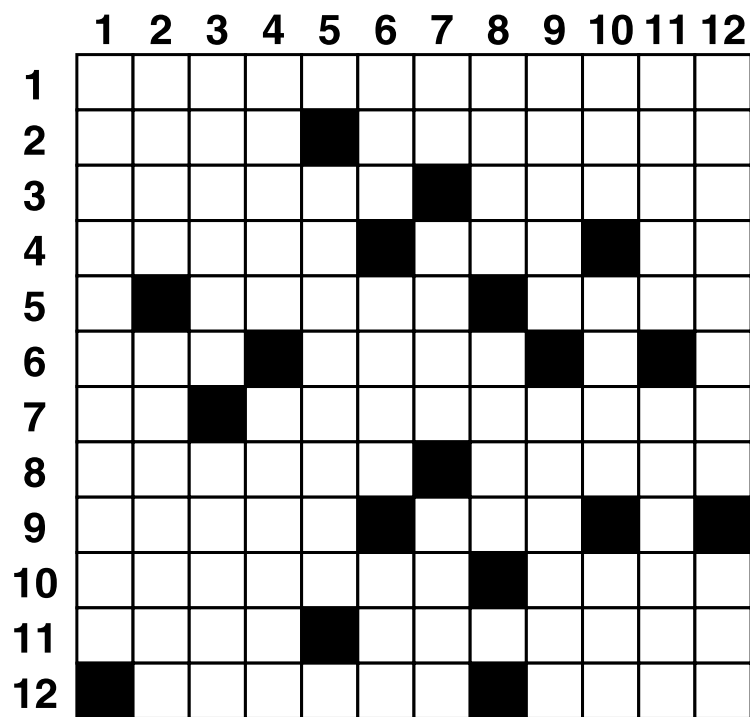
La structure charnue et généreuse des vins rouges que j'engendre habituellement, qui accusent des degrés d'alcool passablement élevés, rend aisé l'accord avec des plats de viande mijotés dans une sauce au vin rouge.

Les parfums d'épices, de poivre, de café, de cacao, de fruits rouges et noirs et de garrigue font aussi des vins qui en sont issus de parfaits compagnons de la cuisine du Midi utilisant l'huile d'olive, le thym, le romarin, l'ail, la sauge et le laurier, tout comme de la tapenade d'olives noires qu'ils réussissent à envelopper de leur chair. Les vins que j'inspire s'acquièrent à perfection, après quelques années en bouteille, avec la truffe noire ainsi qu'avec un bleu de lait de brebis.

Ces harmonies à table devraient vous donner sans peine la réponse ! Donc, préparez votre coeur, car la rencontre aura lieu vendredi prochain...

**MOTS CROISÉS**

www.hannequart.com



15 avril 2005

Q7480

**HORIZONTELEMENT**

- Qui cause de la peine.
- Aussi - Avoir de l'aversion pour.
- Lubrifie - Profit recherché avec avidité.
- Accès d'ivresse - Exprime le doute - Opus.
- Prolongation - Volcan de la Sicile.
- Elle vivait nue - Formule.
- Cinq cent un - Qui s'écartent du bon sens.
- Vêtements de pluie - Échappatoire.
- Coiffure d'apparat - Peut se dire d'un pied.
- Enfoncer dans la boue - Vase contenant des cendres.
- Réduit en poudre - Distributeur de billets.
- Un Beatles - Dieu des Vents.

**VERTICALEMENT**

- Porter atteinte à la réputation de quelqu'un.
- Son étroite est puissante - Une des sept collines de Rome.
- Résistant - Touche avec la main.

- Matière textile - Peut qualifier un raid.
- Très connus.
- Perdant de la guerre de Sécession - Êtres vivants - Le moi.
- Trois fois trois - Pas aujourd'hui - Marron foncé.
- A très froid - Formation de musiciens.
- Est au comble de la fureur - Plaisanterie.
- Il faut le tendre - Écorces de chêne - Lettre grecque.
- Empereur romain qui s'est suicidé - Galerie souterraine.
- Meurt - N'est pas toujours très chaud.

**SOLUTION AU PROCHAIN**



Q7479

**SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO**

**Thème: Citation de Virgile**

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire

PH1327



15-04-2005

Solution du dernier numéro : Confession faite par force ne vaut rien.

**MOT MYSTÈRE**

**GOVERNEMENT - Un mot de 5 lettres**

U E D I C T E R R O R I S E R  
 N T C Y E I T A R C O E H T E  
 I R E N G E R R E T N I U S I  
 O E I T A R C O T U O L P I C  
 N L E U D E O R D R E L A N H  
 I E E I E M S I R T S A C A S  
 S C E N R R D A R T L U H E U  
 M T N O I T A G E L R G A L G  
 E E A U M E R D A I A G F R E  
 T U B K P N R A E N A T I O N  
 O R A A O D E A I S D A S U A  
 R N B S T A T D J T P H C G Z  
 Y E U E A N E N I A E O I E I  
 E T I M O C H E F L H E T O V  
 B R U E N E M P E R E U R E L

- |           |            |              |            |
|-----------|------------|--------------|------------|
| AGA       | ELU        | NEGUS        | SEANCE     |
| AGHA      | EMPEREUR   | ONU          | TENDANCE   |
| ALLIE     | FISC       | ORDRE        | TERRORISER |
| ARRETE    | GANDHI     | ORLEANISTE   | THEOCRATIE |
| BEY       | IMPOT      | OUKASE       | TORY       |
| CASTRISME | INTERREGNE | PACHA        | TRAITE     |
| CHEF      | LEGATION   | PAIR         | ULTRA      |
| COMITE    | LEUDE      | PLOUTOCRATIE | UNIONISME  |
| CURIE     | LOI        | RADSOC       | URNE       |
| DESPOTE   | MENEUR     | RAJAH        | VOTE       |
| DIETE     | MIR        | REGNER       |            |
| EDICTER   | NABAB      | REICH        |            |
| EDILE     | NATION     | REINE        |            |
| ELECTEUR  | NAZI       | ROUGE        |            |

Solution du dernier problème : CROUTON

15/04/2005

11996

LA PETITE PRESSE

**BEN**



**LA DÉVEINE**



**FRANK ET ERNEST**



**PEANUTS**



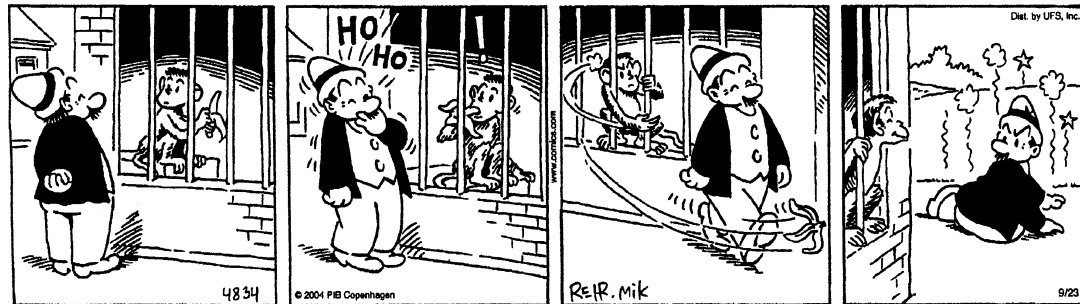
**PHILOMÈNE**



**GARFIELD**



**FERDINAND**



**WILFRID DEROME** expert en homicides

Grand prix LA PRESSE de la biographie

- 42 -

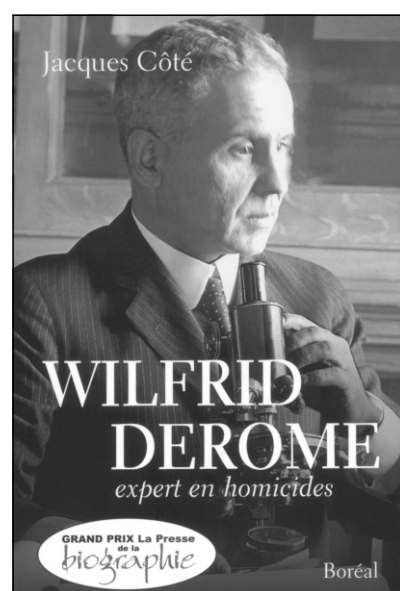
Le 22 juin 1897, Derome participe aux noces d'or du Collège de Joliette. Après un souper réunissant des centaines d'invités, il pointe son nez vers les étoiles. Dans ses yeux miroitent les couleurs des feux d'artifice, qui explosent en grosses gerbes mouvantes et colorées. Ces feux annoncent-ils son triomphe à venir? Encore quarante-huit heures à attendre.

Deux jours plus tard, lors du gala de la Saint-Jean-Baptiste, Derome assiste à la messe pontificale. À midi, le collège prend des airs champêtres. Le dîner se donne sous la tente et c'est à quatorze heures que se tient la distribution des prix. Wilfrid, dans l'attente de ses résultats, est anxieux. Au terme de l'année scolaire, il a obtenu un total de 182,2 points sur 200 et une moyenne de 91,1%, dont une note parfaite en dissertation. Les honneurs ne peuvent plus lui échapper. Les chiffres parlent d'eux-mêmes: Médard se réjouira.

À l'avant, le père Beaudry dévoile la liste des lauréats. Son nom n'est pas appelé. Il est consterné. Malgré ses notes exceptionnelles, c'est la déception. Pas même une mention en philosophie. Puis, le nom de Wilfrid Derome, de Saint-Cyprien, est enfin appelé: «Premier prix de mathématiques». Il va chercher son prix en cachant sa déception. Vient ensuite un deuxième prix de plain-chant. Encore une fois, aucun prix d'excellence ne souligne sa bonne conduite. La déception est forte. Il a hâte de regagner le dortoir. Comment peut-il repartir les mains presque vides après une telle année?

Dans le coin du dortoir, Mireault, qui se destine à la prêtrise, s'approche de lui.

— Écoute, Wilfrid, tu repars pas les mains vides... Dieu tient à t'en



durcir. Il veut pas que tu t'assoies sur tes lauriers...

— Quoi? J'aurais dû m'enrôler dans les milices du pape et faire le zouave? Pas moi.

— Je sais que tu es l'être le plus rationnel que je connaisse, mais Dieu a un projet pour toi.

Il fait une chaleur accablante. — Bonne nuit, Arthur. — Bonne nuit, Wilfrid.

Il peut malgré tout retourner à Saint-Cyprien avec le sentiment du devoir accompli. Assis sur la banquette du train, il compte bien se reprendre lors de la session suivante. Mais, pour l'instant, les boeufs et la charrue vont remplacer les sciences.

\* \* \*

Au Québec, on ne parle que de cette tragédie, la pire des annales judiciaires. Le fratricide de Rawdon, aux portes de Joliette, hante les conversations au collège. Dans les journaux, il s'ensuit un véritable feuillet médiatique farci de

détails sensationnels et assorti de dessins morbides.

Mireault et Derome se dirigent vers le réfectoire à pas de tortue.

Mireault sort de sa poche l'exemplaire de *La Presse* qu'un demi-pensionnaire lui a apporté.

— Hé, Wilfrid! lui dit Mireault. T'as su ce qui s'est passé à Rawdon?

— Qu'est-ce qui peut se passer à Rawdon?

— Regarde ça, dit Mireault en lui montrant les pages sensationnelles.

— Un gars de 21 ans, Tom Nulty, a massacré ses trois frères et sa soeur dans leur lit.

Derome grimace en voyant les dessins qui illustrent le carnage.

— C'est affreux. C'est arrivé quand?

— Le 8 novembre, avant-hier.

Wilfrid s'arrête dans le corridor pour en savoir davantage.

— Pourquoi il a fait ça? Il est fou?

— Aucune idée. C'est affreux, ces dessins. La hache est sanguinolente et pleine de cheveux.

La grosse voix d'un frère sonne comme un glas.

— Derome et Mireault, vous venez de perdre votre excellence pour le mois de novembre.

— Comment perdre ce qu'on n'a pas? murmure Derome.

**À SUIVRE**



© 2003 Les Éditions du Boréal