

(photo TC Media – Jessyca Viens-Gaboriau)

De belles soirées D'IMPRO

ISABELLE **LARAMÉE** **Avec ses 25 joueurs répartis dans quatre équipes, la Certaine ligue d'improvisation créative (CLIC) en est déjà à sa 32e saison. Dans une formule moins stricte que du temps d'Yvon Ponton, l'improvisation s'adapte aux nouvelles générations dans des matchs joués les mardis au deuxième étage du Dorchester, sur la rue Richelieu. Le plaisir d'improviser est encore au rendez-vous.**

Page C-2

MUSIQUE



Soirée hommage à George Harrison

PAGE **C-6**

CINÉMA



Chasse-Galerie: une belle réussite

PAGE **C-6**

DVD



Tour savoir sur Steve Jobs

PAGE **C-7**

VOYAGES



L'île Casy et sa forêt de cycas

PAGE **C-13**

SOMMAIRE

Antiquités	**C-8**
Recettes	**C-8**
Jeux	**C-10**
Vétérinaire	**C-14**
Horoscope	**C-14**

TOUS LES JOURS
NAVIGUEZ
RESTEZ INFORMÉ
RÉAGISSEZ
www.canadafrancais.com
LE PARFAIT COMPLÉMENT À VOTRE JOURNAL!
>6564412

CONFÉRENCE-ATELIER
Cesser de s'oublier pour les autres
Nicole Sheridan
TRA, Thérapeute en relation d'aide par l'ANDC[MD]
St-Jean-sur-Richelieu
14 mars 2016
Dès 19 h
200, rue Longueuil
20 $ par personne
CRAM Depuis 1985
Centre de Relation d'aide de Montréal
École Internationale de Formation à l'ANDC

INFORMATION ET INSCRIPTION
Tél. : 514 598-7758 CRAMformation.com
>6382101

Une CLIC liée par l'amour de l'improvisation

ISABELLE **LARAMÉE**
isabelle.laramee@tc.tc



Mardi, 19h57. Le deuxième étage du Dorchester grouille de monde. Un amalgame hétéroclite âgé entre 16 et 20 ans. Au programme, la folie digne d'une jeunesse aux mille idées. Bienvenue à la CLIC.

Douze joueurs étaient de la soirée lors du passage du Canada Français, le 23 février. Douze comiques avides d'humour et ayant visiblement un problème avec la discipline!

Crinqués à bloc par la musique, la réunion de groupe d'avant-match et la cinquantaine de spectateurs, les joueurs cavalent sous les applaudissements de la foule.

Ce soir, les Bleus et les Jaunes s'affronteront dans un match régulier en vue des demi-finales qui débuteront le 8 mars, dès 20 heures, pour culminer le 22 mars en finale.

Le coup de sifflet de l'arbitre Frédéric Desormiers se fait entendre. C'est l'heure de chanter *Jonas dans la baleine* en guise d'hymne national.

32e SAISON

Avec ses 25 joueurs répartis dans quatre équipes, la Certaine ligue d'improvisation créative (CLIC) joue tous les mardis dans le cadre de sa 32e saison.

«Les équipes sont formées principalement de gens de Saint-Jean, mais on a aussi quelques joueurs de Longueuil et de l'extérieur», indique le joueur responsable des communications, Dominic Lorion.

Dans une formule moins stricte que du temps d'Yvan Ponton, la CLIC a même aboli la patinoire pour la remplacer par une petite scène. L'improvisation se renouvelle tranquillement et s'adapte aux nouvelles générations.

RELÈVE

La pérennité de la CLIC repose dans sa relève, tablent les deux responsables. Le recrutement auprès des étudiants du secondaire, que ce soit comme joueurs ou comme public est donc crucial.

«On a joué un match dernièrement contre les équipes des écoles secondaires de la région, indique M. Lorion. On a aussi quelques joueurs de cette saison qui proviennent du secondaire. L'idée est de s'assurer que ça s'alimente d'année en année.»



(Photo TC Media – Jessyca Viens-Gaboriau)

Les joueurs Antoine Horan, Jérémie Fortin, Alexandre Pedneault, Lennon Bilodeau, Héloïse Chagnon et Marc-Olivier Long s'échangent les répliques pour une improvisation d'équipe.



(Photo TC Media – Jessyca Viens-Gaboriau)

Vincent-Nicolas Robitaille, de l'équipe des Jaunes, sur scène le temps d'une improvisation.

«On est devenus comme les grands frères de l'impro», poursuit le trésorier de la ligue, Benjamin Sweeny, ajoutant que cette implication dans la relève fait partie des mandats de la CLIC.

POPULARITÉ

Comme bien des ligues en province, la CLIC doit faire face à une certaine baisse de popularité en comparaison avec il y a cinq ou dix ans. La solution est de s'adapter.

«Dans le temps, notamment lors de la présence des Appendices dans la ligue, c'était vraiment un spectacle, rappelle Benjamin Sweeny. C'était un immense *show* qui rassemblait assez de spectateurs pour remplir le Cabaret-Théâtre du Vieux-Jean.»

La ligue est maintenant plus tournée vers la promotion de l'impro comme loisir, plutôt que comme un spectacle. Les membres font donc la tournée des autres ligues juvéniles et planchent pour atteindre un public différent, comme les tournois Le Grand Verglas (cégep) et l'ImproSpec (secondaire).

PUBLIC

De l'aveu des deux responsables, l'auditoire a augmenté cette année. Le changement d'endroit qui permet dorénavant d'ouvrir les portes gratuitement est bénéfique pour l'organisation.

«Cette année, l'assistance est plus régulière. On a de grosses soirées toutes les semaines et on accueille environ une cinquantaine de spectateurs. Cette saison, on a des gens qu'on ne connaît pas qui viennent. Ils ne sont ni des amis ni de la famille. C'est quelque chose de très encourageant.»

La qualité de l'improvisation des joueurs et la constance dans le contenu aident l'organisation à fidéliser son public. La notoriété des capitaines aide aussi, selon eux.

COLLÉGIALITÉ

Être membre de la CLIC, c'est appartenir à une grande famille, selon les joueurs. Ils se retrouvent chaque semaine, qu'ils soient de la partie ou non. L'important est aussi d'encourager les autres.

«On a essayé de travailler fort dans les dernières années pour recréer le sentiment d'appartenance envers la CLIC. Il y a de grandes amitiés qui se sont créées», lance Dominic Lorion qui étudie maintenant en enseignement du théâtre à l'université.

L'esprit d'équipe se reflète maintenant dans les parties où l'enjeu du pointage est devenu moins important comparativement à certaines années où la rivalité a nui au spectacle, poursuit le joueur vétéran.

«Les gens s'en foutent un peu du pointage. Ce n'est pas comme les Canadiens de Montréal! L'important est d'avoir passé une belle soirée.» ■

L'impro, un tremplin pour le milieu artistique

ISABELLE **LARAMÉE**
isabelle.laramee@tc.tc

Bien des joueurs de la CLIC ont poursuivi leur cheminement dans le milieu artistique. On n'a qu'à penser à Jean-Marc Parent, Stéphane Fallu, Jean-Marie Corbeil ou Les Appendices qui ont tour à tour marqué l'histoire de la ligue.

«Beaucoup d'improvisateurs prennent confiance durant leur passage. Ça permet aussi pour certains de tester discrètement leur matériel et de voir progresser leur humour», indique Dominic Lorion.

Même ailleurs, l'impro est une bonne école pour les futurs humoristes, poursuivent les deux responsables qui gravitent dans le milieu depuis environ 5 ans.

«C'est un peu comme l'humour des bars», lance Benjamin Sweeny, ajoutant que la pratique travaille l'adaptation et la spontanéité, qui servent par la suite dans une carrière artistique.

JOUEURS

La rapidité d'esprit, l'écoute et l'humour caractérisent les bons joueurs d'improvisation. Mais le plus important est d'être capable de livrer un bon spectacle en équipe.

«Il faut avoir de l'écoute et être capable de jouer avec les autres, lance Dominic Lorion. Ce n'est pas un *one man show*! On n'est jamais tout seul ou presque. Il faut être capable de laisser les autres parler et d'être assez vite pour répondre d'instinct.»

Avec des thèmes disparates et parfois vraiment absurdes, les joueurs doivent être créatifs. S'il est difficile pour bien des gens de trouver une histoire à partir de sujets comme *malheurs au TNM* ou *la conférence de presse*, l'équipe élite d'impro relève le défi haut la main. ■

À L'AFFICHE

Concerts et Théâtre

3 mars: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 18 heures, le spectacle *La maison du monde* de Catherine Major. Coût: 13,50$.

2 et 3 mars: au Théâtre des Deux Rives dès 20 heures, le spectacle *Plus tard qu'on pense* de Fred Pellerin. Coût: 59,50$.

4 mars: au Théâtre des Deux Rives dès 20 heures, le spectacle *Philippe Bond 2*. Coût: 51,50$.

4 mars: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20h30, le concert rock bénéfice pour la Fondation canadienne du rein du groupe AK-100. Coût: 20$.

5 mars: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, le spectacle *Octobre* du groupe Les Cowboys Fringants. COMPLET.

2 mars: au Théâtre des Deux Rives dès 20 heures, le spectacle de Fred Pellerin, Coût: 59,50$.

Expositions

Jusqu'au 6 mars: au Salon Rouge de la bibliothèque Saint-Luc, l'exposition *Mes saisons en aquarelle* de Jocelyne Tremblay. Gratuit.

Jusqu'au 11 mars: au Carrefour culturel de Saint-Valentin, l'exposition collective *L'amour*. Gratuit.

Jusqu'au 13 mars: chez art[o], l'exposition collective *Les 7 péchés capitaux*. Gratuit.

Jusqu'au 25 mars: à l'Espace Desjardins du Théâtre des Deux Rives, l'exposition *Origami* de Geneviève Phénix. Gratuit.

Jusqu'au 27 mars: *au Centre d'Arts de Sabrevois,* l'exposition *Les couleurs de la sensibilité... en toute simplicité* de Michèle Benoît, Suzanne Lapointe et Nat Picar. Vernissage le 5 mars de 13 à 16 heures. Gratuit.

Jusqu'au 27 avril: à la salle Grand Fort du Collège militaire royal de Saint-Jean, l'exposition *Couleurs de la nature* de Fern St-Hilaire. Gratuit.

Divers

5 mars : au Théâtre des Deux Rives dès 20 heures, la ciné-conférence *Les Grands explorateurs* sur Hawaï. Coût: 21,25$.

7 mars: au Théâtre des Deux Rives dès 15h15 et 19h30, la projection du film *Mustang* de Deniz Gamze. Coût: 5,75$. ■

Nouvelles sexy pour trois auteurs d'ici

ISABELLE **LARAMÉE**
isabelle.laramee@tc.tc

Sexy, mais pas vulgaire. Voilà le mot d'ordre que les auteurs Dany Leclair, Geneviève Janelle et Simon Boulerice avaient reçu du directeur artistique Stéphane Dompierre. Les trois auteurs de la région dévoilent les charmes de leurs nouvelles érotiques publiées dans le recueil *Travaux manuels*.


(Photo TC Media – Rémy Boily)
Dany Leclair


(Photo gracieuseté, Marie-Michèle Dion Bouchard)
Simon Boulerice


(Photo gracieuseté)
Geneviève Janelle

Publié chez Québec Amérique, le petit livre regroupant 16 histoires coquines se veut descriptif, sensuel et de bon goût. La séduction, le fantasme et le voyeurisme ne sont que quelques thèmes abordés dans une littérarité sans reproche.

C'est le cas de l'auteur Dany Leclair qui prête sa plume au projet après avoir pris contact avec Stéphane Dompierre à la suite du premier recueil *Nu*.

Le professeur de littérature au Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu y présente la nouvelle *Burusera* dans laquelle un jeune camelot perd sa virginité avec une sublime cliente.

«C'est cliché comme idée de base, rigole-t-il, mais je voulais l'emmener ailleurs. Je voulais travailler sur ce qui était autour de l'acte d'un voyeur. Le personnage d'un camelot me le permettait puisqu'il entre chez les gens. Le plus gros défi était d'être réaliste et vraisemblable.»

ÉROSTIME

Geneviève Janelle a pour sa part couché sur papier *L'Amant Lamentable* dans lequel l'érotisme est à son comble. Naviguant sur le thème de la performance, la nouvelle très descriptive raconte l'histoire d'une jeune femme qui contacte son meilleur amant pour le revoir un soir.

«Tu ne peux pas t'empêcher de penser au lecteur lorsque tu écris de l'érotisme, indique l'auteure de Napierville qui a remporté le prix de la nouvelle de Radio-Canada en 2012. Il faut que la montée de l'excitation ne soit ni trop rapide, ni trop lente. On veut accrocher le lecteur pour le conduire.»

Même constat du côté de Dany Leclair qui se prêtait au jeu de la nouvelle érotique pour la première fois. L'auteur indique qu'il faut alors visualiser la position des corps et les décrire sans que ce soit trop mécanique et biologique.

«Il faut installer une tension érotique pour dépasser l'action primaire», dit-il.

SÉDUCTION

La sexualité est indubitablement la conclusion suprême de l'acte de séduction entre deux personnes. L'auteur Simon Boulerice a donc campé la nouvelle autofictionnelle *Danse poteau* dans cette prémisse.

Le chroniqueur de *Plus on est de fous, plus on lit!* à ICI Radio-Canada Première s'est alors inspiré d'un party d'équipe chez Marie-Louise Arsenault où il aime aller danser en revêtant des shorts pour être plus confortable.

«Je venais de lire un livre sur la séduction pour une chronique à la radio, raconte-t-il, précisant qu'il n'y a que le contexte qui est autofictionnel. C'est un phénomène que je comprends mal! Je déteste les manuels. Je crois que la séduction est d'être soi-même.»

L'auteur originaire de Saint-Rémi de Napierville réalise à la relecture que l'histoire de son personnage asexué pour les besoins de la cause parle de l'envie de tendresse.

«Tout ce qu'il souhaite, c'est de ne pas dormir seul, philosophe-t-il. C'est un pied de nez à l'érotisme, mais la tendresse fait partie de la sexualité.»

NOUVELLES

L'écriture de la nouvelle apporte son lot de contraintes selon Dany Leclair qui est plutôt habitué dans l'écriture romanesque.

«Écrire de façon condensée ne m'est pas naturel, poursuit-il. Il faut rapidement installer le départ et on ne peut pas se permettre de digresser.»

Simon Boulerice hésite d'ailleurs à cantonner son récit dans un créneau de la nouvelle érotique. Pour lui, pas question d'être sectaire.

«Je ne vois pas tant de distinctions entre les genres, dit-il. Il faut être concis, mais j'aborde la nouvelle de la même façon que le théâtre ou la poésie.»

La nouvelle se prête toutefois parfaitement à l'érotisme et *Travaux manuels* le prouve. L'action y est bien balancée et les revirements de situation dans ses nouvelles qui sont très différentes les unes des autres permettent de belles chutes comme c'est le cas de la nouvelle de Geneviève Janelle. ■

Adieu je reste!: rire de tout, même de la mort

ISABELLE **LARAMÉE**
isabelle.laramee@tc.tc

On a l'impression que Pierrette Robitaille et Anne Casabonne pourraient nous faire rire de tout, même de la mort. Avec *Adieu je reste!* le duo efficace s'impose, laissant derrière son passage le souvenir des vagues de rire.

Car le public a bien ri lors des représentations au Théâtre des Deux Rives, les 26 et 27 février. La pièce *Adieu je reste!* attendue des fidèles spectateurs de la SPEC a relevé le défi haut la main avec une mécanique humoristique des plus efficaces.

Il faut dire que la mise en scène de Stéphane Bellavance, dynamique et très physique, appuie le sens de la comédie. La production des Projets de la Meute sous la direction artistique d'André Robitaille rappelle les heures de gloire des comédies de situation et est très théâtrale.

L'action même de la pièce est burlesque en soi. Jean-Charles (Claude Prégent) mandate sa maîtresse Gigi (Anne Casabonne) de liquider sa femme Barbara (Pierrette Robitaille), une écrivaine prolifique. Le soir du meurtre, l'assassin en herbe verra son plan échouer au profit d'une amitié à naître entre les deux femmes.

De revirements de situation en revirements, l'histoire d'*Adieu je reste!* plonge le spectateur dans un univers déjanté où la mort, le suicide et la détresse conjugale sont matière à rigoler.


(Photo TC Media – Jessyca Viens-Gaboriau)
Pierrette Robitaille joue Barbara, la femme que son mari Jean-Claude (Claude Prégent) tente d'assassiner.

DIALOGUES

Les répliques d'*Adieu je reste!* sont probablement celles qui contiennent le plus de gags aux lettres carrées dans la programmation 2015-2016 de la SPEC.

Écrite par Isabelle Mergault, la pièce jouée pour la première fois en 2013 au Théâtre des Variétés de Paris est axée sur le principe des jeux de mots et des blagues *punchées*.

Le personnage de l'écrivaine permet notamment bien des jeux de mots et apporte un sens plus profond au texte. Avec des réflexions du genre «Le vin n'arrange pas tout, mais l'eau minérale non plus», la pièce est un collage bien tissé de phrases qui font sourire.

Les personnages défilent donc devant nous dans le luxueux condo du couple où arrivera en milieu de piste le voisin Gilles (Stéphane Breton).

PIERRETTE ROBITAILLE

La comédienne, qui n'a plus besoin de présentation, maîtrise les codes de l'humour avec une grande efficacité. Son jeu très physique fait rire et est à la limite de la caricature. Madame est en grande forme!

Elle incarne avec brio Barbara, cette écrivaine aux idées noires qui n'attend plus rien de la vie. Le désespoir incarné par Pierrette Robitaille tourne au ridicule le plan de son mari et apporte un nouveau souffle à la pièce.

ANNE CASABONNE

La comédienne qui a brillé dans plusieurs comédies au théâtre et à la télévision revient cette fois-ci avec un personnage désopilant. Incarnant Gigi, une belle femme pas très futée, celle qui fait rire le Québec grâce à son personnage d'Hélène dans *Complexe G* reprend ici la construction d'un rôle avec un accent parfois similaire.

Avec un jeu également très physique, notamment lorsqu'elle arrive sur scène en ouverture du spectacle, Anne Casabonne brille chaque fois qu'elle met le pied dans le décor. Son personnage lui va à merveille et le public embarque dans ce délire avec elle.

Le passage à Saint-Jean-sur-Richelieu de celle qui avait marqué la télé grâce à son rôle de Claude Milonga dans *La Galère* donne envie de la retrouver au printemps sur la même scène lors de la tournée de l'adaptation théâtrale de la série écrite par Renée-Claude Brazeau. ■

AU CABARET-THÉÂTRE, LE 12 MARS

Pierre Flynn de retour avec son band

ISABELLE **LARAMÉE**
isabelle.laramee@tc.tc

Pierre Flynn présentera *Sur la terre*, le 12 mars, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. Un spectacle encensé par la critique pour un album qui l'est tout autant.

Sur la terre marque le grand retour de Pierre Flynn en *formule band* après plus de dix ans d'absence. L'auteur-compositeur-interprète est bien heureux de retrouver son monde.

«J'avais envie de le refaire, dit-il. Je suis vraiment heureux d'être en tournée avec un *full band*. Ce sont de bons musiciens et ils ont donné de la couleur à mes chansons. C'est un *band* de course qui me rappelle le temps d'Octobre.»

Pierre Flynn ne se dit pas gâté pour rien. Il aura à ses côtés André Papanicolaou à la guitare, Mario Légaré à la basse et José Major à la batterie. De quoi reprendre la route avec le sourire.

«Si c'était juste de moi, je partirais en tournée pendant trois mois consécutifs», rigole l'artiste qui était en nomination au dernier Gala de l'ADISQ.

RETOUR

Ce n'est pas comme si Pierre Flynn s'était éloigné de la scène depuis dix ans. Celui qui était venu aux Jeudis Shows en formule solo en 2007 a fait partie de la distribution des tournées *12 hommes rapaillés* et *Hommage à Brel*.

«J'ai quand même gardé un certain contact avec la scène et le public. Par contre, c'est sûr que l'avant-première du spectacle *Sur la terre* cet été à Tadoussac était un moment important. J'ai senti qu'il y avait une écoute, des oreilles et un certain contact avec le public qui m'ont fait vraiment plaisir!»

Créer une rencontre faite de musique, de paroles et de ses propres chansons est un des plaisirs de Pierre Flynn. Plaisir que les spectateurs lui rendent bien en retour si on en croit les souvenirs de celui qui cumule plus de 40 ans de scène.

SPECTACLE

Son parcours solo lui sert énormément pour capter l'attention des spectateurs, confie l'artiste. D'avoir été seul sur scène lui a permis de développer des techniques pour assurer une présence continue entre les chansons rock et intimistes.

«Garder le contact avec le public est quelque chose d'important que j'essaie d'avoir, poursuit-il. Je veux garder cette proximité même si je suis cette fois-ci avec un *band*. C'est un lien de proximité privilégié.»

Renfermé et timide dans sa vie personnelle (c'est lui qui le dit), Pierre Flynn passe par la chanson pour entrer en contact avec les gens qu'il aime tant. «Même si je fais des chansons ombrageuses parfois, j'ai une fondamentale affection pour l'humain!»

CHANSON

«Quand un auteur-compositeur-interprète perdure dans le temps, son œuvre devient une sorte de chronique de sa vie, lance-t-il. On ne peut pas écrire des chansons sans parler de son intérieur. Pour avoir une réelle vibration, il faut que ça vienne de nous et de ce qui nous entoure.»

Qu'il soit en entrevue, sur scène ou en studio d'enregistrement, Pierre Flynn ne joue pas un rôle. C'est l'artiste, l'homme, qui nous parle. Ces spectacles sont construits de la même façon. Sans détour, Pierre Flynn livre ses plus récentes créations avec une intimité et une grande authenticité.



(Photo gracieuseté, Béatrice Flynn)

L'auteur-compositeur-interprète Pierre Flynn présentera son album *Sur la terre* qui lui a valu deux nominations au dernier Gala de l'ADISQ.

CHANSONS

Le spectacle *Sur la terre* reprend l'album au complet. Quelques titres tirés de son répertoire s'y glisseront inévitablement. Comme il le dit, il y a un répertoire qui est là et il faut s'en servir. «C'est la trajectoire d'une vie». Celui qui ne voulait pas entrer dans la nostalgie a toutefois préféré mettre de l'avant ses nouvelles compositions.

«La première chanson du spectacle est la même que sur l'album (Le dernier homme). Elle me semblait une belle introduction aux couleurs de l'album et elle ouvre la porte sur la collaboration que j'ai eue avec les musiciens. Cette chanson est une belle entrée à ce fouillis qu'est *Sur la terre*.

L'artiste poursuivra avec *Ariana* qui établit le ton avant de «partir en voyage» dans une mise en scène signée par son ami Michel Faubert

Les billets sont en vente au coût de 36,50$ pour les non-membres et 32,85$ pour les membres. On peut se procurer les billets en appelant à la billetterie de la SPEC (30 boulevard du Séminaire Nord) au 450 358-3949, ou via le www.spec.qc.ca. ■

Une occasion de voir Saratoga en spectacle

ISABELLE **LARAMÉE**
isabelle.laramee@tc.tc

Saratoga, c'est l'histoire d'un petit projet qui est finalement devenu grand et couronné de succès. Depuis un an, le duo formé de Chantal Archambault et Michel-Olivier Gasse enchaîne une cinquantaine de spectacles en province et fait parler de lui.

De passage chez art[o] le 12 mars, Saratoga présentera les chansons issues du répertoire respectif de Chantal Archambault et de Michel-Olivier Gasse.

Des histoires, des reprises et des compositions du duo contenues dans leur mini-album seront aussi de la soirée qui se veut intime.

«Nous ne sommes pas axés sur la performance en spectacle. En misant sur les voix et les histoires, on propose quelque chose de calme. On ne se prend pas au sérieux», raconte celui qui travaille dans le milieu depuis des années comme guitariste pour Vincent Vallières notamment.

DUO

Saratoga est né, il y a un an, d'un désir commun entre les deux artistes qui partagent également leur quotidien de partir à l'aventure.

«La première mission de Saratoga était de faire des spectacles, avant même un album, dit-il. On voulait prendre la route et aller à la rencontre des gens. On voulait voir ce que c'était que de partir pour la peine.»



(Photo gracieuseté)

Le duo Saratoga, formé de Michel Olivier Gasse et Chantal Archambault, a remporté quatre prix à la Bourse Rideau à la mi-février.

Ce qui se voulait au départ un petit projet de quelques spectacles a pris de l'ampleur et a permis aux deux artistes de parcourir bien des kilomètres.

PRIX RIDEAU

Leur tournée risque de s'allonger puisque Saratoga vient de remporter quatre prix lors du Gala de la Bourse Rideau au Théâtre Capitole de Québec, le 18 février.

«C'est un gros *happening* des gens de l'industrie et des diffuseurs, explique le guitariste Michel-Olivier Gasse. C'est particulier de recevoir autant de félicitations de gens qu'on ne connaît pas.

Saratoga a remporté les prix SODEC (prix des diffuseurs européens), RADARTS, Stingray et celui de l'Association des radiodiffuseurs communautaires du Québec.

«On était revenus à la maison après notre prestation en début de semaine dans le cadre du *showcase*, raconte le musicien. L'organisation nous a appelés pour nous dire que ce serait bien qu'on soit au gala. On a été doublement surpris de s'apercevoir qu'on remportait quatre prix.»

PRÉSENTATION

Saratoga est encore à l'étape des présentations avec le public, même si les deux artistes ont une longue feuille de route.

Chantal travaille sur son troisième album et Michel-Olivier a accompagné plusieurs artistes en tournée en plus de son groupe Caloon Saloon.

«On est en développement et rien n'est encore acquis, poursuit Michel-Olivier. L'appui de diffuseurs est donc important pour nous puisqu'il prépare le terrain auprès des spectateurs et appose un certain sceau de confiance.»

JEUDIS SHOW

Dans cette optique, Michel-Olivier Gasse confie qu'il aimerait secrètement faire partie de la prochaine programmation des Jeudis Shows.

Le musicien, qui a accompagné plusieurs artistes lors de leur passage à cette formule 5 à 7, admet qu'il espère y performer.

«C'est exactement un des exemples d'un public qui fait aveuglément confiance à un diffuseur et qui vient prendre la chance de découvrir des nouveaux artistes.»

Le duo a d'ailleurs discuté avec Guy Boulanger lors de la Bourse Rideau. Reste à savoir si leurs visages se retrouveront dans la programmation 2016-2017. À suivre.

BILLETS

Il est donc possible de découvrir en primeur le duo Saratoga chez art[o] le 12 mars dès 20 heures. Les billets sont en vente pour aussi peu que 10$ en prévente ou 12$ à la porte.

Pour se procurer des billets, on contacte art[o] en appelant à la boutique au 450 346-9036 ou via le site du groupe au www.saratogamusique.ca. ■

Exposition inspirée des sept péchés capitaux

ISABELLE **LARAMÉE**
isabelle.laramee@tc.tc

L'orgueil, l'avarice, l'envie, la colère, la luxure, la gourmandise et la paresse sont les sujets de l'exposition collective *Les 7 péchés capitaux* présentée chez art[o].

Une vingtaine d'artistes se sont réunis autour du thème pour imaginer des œuvres originales et porteuses de sens. L'exposition sous la direction artistique de Micheline Proulx, Pierre Chamberland et André Soucy rassemble des tableaux et deux sculptures.

«L'avarice, la gourmandise et la paresse sont revenues le plus souvent, indique André Soucy qui expose également. Certains artistes ont aussi cumulé deux péchés dans la même œuvre. Pour ma part, j'ai choisi l'envie puisqu'il s'agit d'un thème difficile à illustrer au premier degré.»

En résulte une exposition colorée et diversifiée. Un confessionnal a même été installé dans la vitrine de la coopérative artistique en guise de clin d'œil à l'exposition.



(Photo TC Media – Jessyca Viens-Gaboriau)

Une vingtaine d'artistes exposent leurs œuvres imaginées autour du thème des péchés capitaux chez art[o].

DISCOURS

Le thème revêt une dimension particulière pour les générations qui ont connu les époques sous l'emprise du clergé. André Soucy y voit une critique sociétaire et la possibilité de rigoler de ce qui dictait la conduite et les valeurs de l'époque.

«C'est toujours amusant de parler des péchés capitaux, poursuit-il, car on a connu les frasques de la génération catholique. Ça apporte un côté amusant en même temps à ce qu'on a connu. Le plus difficile est d'aller au-delà de la pensée qu'on avait à l'époque.»

L'exposition présente aussi des œuvres de jeunes artistes qui n'ont pas connu la mainmise du clergé étatique et sociétaire. Leurs œuvres apportent une vision différente du concept de péché, selon M. Soucy qui estime que les artistes ont bien fait leurs devoirs.

«Les jeunes se sont renseignés et c'est l'*fun* de voir l'imagination dont ils ont fait preuve pour illustrer l'un ou plusieurs péchés capitaux.»

RELÈVE

Les expositions collectives sont une occasion en or pour la coopérative artistique d'impliquer la relève artistique de la région. L'exposition *Les 7 péchés capitaux* ne fait pas exception et présente les œuvres de quelques nouveaux venus.

«On encourage énormément les nouveaux membres, ou ceux et celles qui n'exposent pas en solo, à participer aux expositions collectives, indique-t-il. Beaucoup d'artistes ne font que des trucs pour eux-mêmes. Leur participation les motive inévitablement et leur permet d'avoir des commentaires rétrospectifs sur leur travail.»

M. Soucy rappelle que beaucoup d'artistes ont commencé leur carrière en participant aux expositions collectives. «Ils ont pris alors confiance en eux et dans leur art.»

ARTISTES

L'exposition *Les 7 péchés capitaux* met en vedette Fern St-Hilaire, Lorraine Doucet, Hélène Béliveau, Roger Alexandre, Jocelyne Tremblay, André Soucy, Pierre Sigouin, Micheline Proulx, Claire Bienvenue, Olivier Gingras, Michelle Dozois, Lina Loisel, Monique St-Amand, Yolande Amyot, Daniel Granger, Diane Richer, Patrick St-Vincent et Claire-Anne Gravel.

Présenté jusqu'au 13 mars, le collectif est exposé dans la grande salle d'art[o] située au 37, rue Saint-Jacques. La galerie est ouverte du mercredi au dimanche, de 13 à 16 heures. L'entrée est gratuite. Pour information, on communique avec art[o] au 450 346-9036, ou à l'adresse info@cooparto.com. ■

Spectacle rock vendredi au Cabaret-Théâtre

C'est vendredi, au Cabaret-Théâtre du Vieux Saint-Jean, que se produira le groupe AK-100. Au programme: une soirée de musique rock dont tous les profits seront remis à la Fondation canadienne du rein.

Cette formation de Saint-Jean-sur-Richelieu interprétera une trentaine de chansons qui sont pour la plupart devenues des classiques du rock et du hard-rock. Elle est formée de Dominic Gagné (batterie), Yves Allard (basse et voix), Pascal Bennon (guitare et voix), Nicolas Yannakopoulos (claviers, guitare et voix), Célia De Castro (voix) et Christine Girard (saxophone et voix).

Il reste encore des billets en vente à la billetterie de la SPEC au coût de 20$. On peut aussi s'en procurer auprès de Dominic Gagné (514 815-7637), Yves Allard (514 703-7641) et Bicyclette Saint-Luc (450 348-1777). Le spectacle débute à 20 heures. ■





WEEK-END

CINÉMA

Chasse-Galerie: au-delà de la légende

ISABELLE **LARAMÉE**
isabelle.laramee@tc.tc



Chasse-Galerie: La légende

★★★☆☆

Il y a la légende de la Chasse-Galerie et le film dans lequel le conte fantastique d'Honoré Beaugrand se place en prémisse afin de dévoiler une histoire bien plus grande que celle récitée par nos aïeux.

Le 31 décembre 1863, par un hiver glacial, le train ramenant les bûcherons au village est prisonnier des neiges. Il ne repartira que dans quinze jours. À l'intérieur, Théodore Gilbert (Emmanuel Schwartz) se meurt d'inquiétude sachant que sa femme risque de mourir en couche.

S'assoit alors près de lui Jack Murphy (François Papineau). Le dandy a la solution pour lui permettre de retrouver son épouse et changer le destin. Théodore accepte cette aide de dernier recours, scellant ainsi le sort de sa vie et celle de sa fille Liza (Caroline Dhavernas).

DRAME HISTORIQUE

L'histoire se déplace alors 25 ans plus tard, dans le village de L'Ascension. Un village éprouvant pour bien des couples qui doivent se dire au revoir à l'automne au départ du train vers les camps de bûcherons.

Liza a maintenant 25 ans. Une belle jeune femme qui a repris la mercerie à la mort de sa mère. Amoureuse de Jos Lebel (Francis Ducharme), elle devra être patiente à la suite du départ de celui-ci vers le Nord.

Mais l'hiver ne se passera pas comme prévu alors que le malheur s'acharne à détruire leur amour. Entre les deux se dresse Romain Boisjoli le notable du village amoureux à son tour de Liza.

On est désormais dans une histoire qui prend racine dans le conte fantastique. Ici, il n'est pas question pour le scénariste Vincent Vigneault de reprendre les codes du fantastique, qui laissent plutôt place à un récit crédible et à l'image du temps.

ESTHÉTIQUE

La réalisation de Jean-Philippe Duval présente l'époque dans tous ses contrastes. On est dans la boucane, dans une esthétique crasse lors des scènes tournées au camp de bûcherons. On se retrouve en opposition à la luxure qui entoure le diable et Romain.

La religion apparaît lors des moments d'échec, tandis que le satanisme permet d'outrepasser cette réalité et de s'imposer en vainqueur.

La direction artistique de Jean Babin et la photographie de Mario Janelle sont bien réussies. On a froid avec les bûcherons. Filmées près des acteurs et de leurs barbes enneigées, les images apportent beaucoup de vérité au récit et font parfois oublier le côté fantastique.

La partie fantastique est d'ailleurs la moins bien réussie, notamment en raison du budget de 7 M$ qui a demandé au cinéaste quelques compromis. Les effets spéciaux du canot volant, quoiqu'acceptables, détonnent avec le reste du film.

CHANT CHORAL

L'univers sonore de *Chasse-Galerie: La légende* est d'une grande beauté. Classique, il donne vie au drame qui se joue à l'écran.

C'est le cas de l'utilisation du *Requiem* de Mozart. Le chant choral s'impose lors d'une scène tragique où tout se joue. Dramatiques à souhait, les envolées lyriques appuient l'action et donnent lieu à un moment marquant.

Le chant choral est d'ailleurs utilisé à quelques reprises dans le long-métrage. L'utilisation du registre qui rappelle les grands chants d'église de l'époque vient tendre l'opposition entre le bien et le mal, sous-jacente dans toute l'œuvre.

COMÉDIENS

La performance des acteurs est à souligner, notamment celles de Caroline Dhavernas et de Francis Ducharme qui incarnent le couple maudit de l'histoire.

Il s'agit d'un élément clé de la réussite du récit puisque comme spectateurs, nous devons vouloir la réussite de cet amour afin de soutenir l'énigme scénaristique et prendre acte des malheurs.

Vincent-Guillaume Otis incarne ici un personnage tout en nuances. Détesté en raison de ses plans machiavéliques pour empêcher l'amour, son jeu ne tombe pas dans l'extrême et est balancé. On sympathise même de son état parfois. ■

WEEK-END

MUSIQUE

Une soirée hommage à George Harrison

GILLES **LÉVESQUE**
gilles.levesque@tc.tc



A NIGHT TO CELEBRATE GEORGE FEST

★★★½☆

CHANSONS: **27**
GENRE: **rock, folk**
À TÉLÉCHARGER: **Taxman**

S'il était encore de ce monde, George Harrison aurait eu 73 ans le 25 février dernier. Son fils Dhani, qui lui ressemble énormément, a attendu au lendemain de cet anniversaire (vendredi dernier) pour lancer un double CD, un Blu-ray et un coffret de trois albums en vinyle enregistrés à l'occasion d'un concert hommage donné au Fonda Theater de Los Angeles, le 28 septembre 2014.

Pour l'occasion, Dhani Harrison, lui-même guitariste et chanteur, avait réussi à réunir une belle brochette d'invités sur une même scène. On peut facilement s'imaginer qu'il n'a pas été facile d'organiser un tel spectacle en présence d'une vingtaine d'artistes provenant de tous les coins des États-Unis.

On peut ainsi entendre diverses interprétations de pièces de George Harrison enregistrées au cours de diverses périodes de sa vie, notamment avec les Beatles. Parmi les plus connues figurent *I Me Mine*, *Something*, *Wah-Wah*, *All Things Must Pass*, *My Sweet Lord*, *Here Comes The Sun*, *Taxman* et *Let It Down Handle With Care*.

Parmi les invités, on retrouvait The Flaming Lips, Ben Harper, Dhani Harrison, Norah Jones, Ann Wilson (Heart), Brian Wilson (Beach Boys), Weird Al Yankovic, Nick Valensi (The Strokes), Karen Elson, Ian Asbury (The Cult), Brett Daniel (Spoon) Brandon Flowers (The Killers) et Perry Farrell (Jane's Addiction).

Comme vous êtes en mesure de le constater, cette sélection d'artistes est plutôt disparate. On le remarque d'ailleurs à l'écoute des 27 chansons au programme de cette soirée que nous nous promettons de voir sur vidéo dans les semaines qui viennent.

Si vous avez aimé George Harrison et les Beatles, voilà certes une belle occasion de revivre cette belle époque musicale.

THE MYTH OF THE GOLDEN RATIO UNITED VIBRATIONS

★★★½☆

CHANSONS: **10**
GENRE: **afrobeat**
À TÉLÉCHARGER: **Sophia**

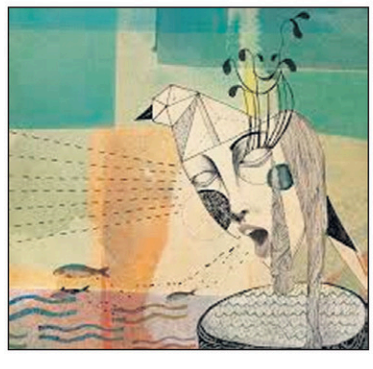
Cet album du groupe United Vibrations est notre coup de cœur de la semaine. Leur musique est à la fois étrange, mystifiante et drôlement audacieuse. En fait, aucune formation ne leur ressemble vraiment, ce qui est plutôt rare de nos jours.

Ce groupe du sud-est de Londres s'est fait connaître en août 2011 après qu'un jeune homme ait été abattu par des policiers. Il en a résulté des émeutes urbaines qui ont fait le tour du monde, plus particulièrement à Tottenham. Pour calmer le jeu, mais aussi pour dénoncer ce meurtre d'un noir par des policiers blancs, United Vibrations a eu l'idée de jouer dans les rues de Brixton, une petite localité qui ressemblait alors à une ville fantôme.

Cinq ans plus tard, ce quatuor formé de Wayne Francis et des frères Yussef, Kareem et Ahmad Dayes vient de lancer un premier album complet. Pourquoi? Tout simplement parce qu'ils ont réussi là où plusieurs ont échoué, soit de marier différents styles musicaux de façon étonnante.

Si vous aimez le moindrement l'afrobeat, vous allez adorer. L'afrobeat, mais aussi le hip-hop, le house, le folk, le jazz, le groove et le rythm'n blues. Il en résulte un son unique et un univers bien particulier. Nous sommes en présence de quatre surdoués dont l'afro-funk mutant risque de susciter énormément d'intérêt à travers le monde.

Voilà un album que vous auriez sans doute intérêt à découvrir si vous aimez vivre de nouvelles expériences musicales. Cela dit, on pourra se procurer vendredi les nouveaux albums de Steve Hill (en concert à Saint-Jean le 17 mars) et Betty Bonifassi (Les triplettes de Belleville, DJ Champion). On s'en reparle. ■



DVD

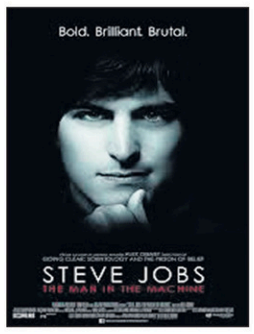
Autre film réussi sur Steve Jobs



PASCAL **CLOUTIER**

Steve Jobs

★★★☆☆



En 2013, une production qui portait le nom de «Jobs», une réalisation du jeune Joshua Michael Stern, nous exposait une partie de la vie du visionnaire Steve Jobs. Celui qu'on associe à la compagnie Apple et à ses produits révolutionnaires avait été décrit comme un génie égocentrique avec qui il était très difficile de travailler.

Exigeant, intransigeant et colérique, le personnage qu'interprétait alors Ashton Kutcher était dépeint de manière plutôt antipathique. Deux ans plus tard nous arrive une réalisation du grand Dany Boyle qui s'intitule «Steve Jobs». Michael Fassbender en assume le rôle principal. Une autre production biographique.

Si le point de vue est différent, si la réalisation est supérieure au premier film, la conclusion ne change pas: Steve Jobs était un personnage détestable. Le maître du design se promenait sur la mince ligne entre le génie et la folie. Nous sommes d'avis que des personnages semblables sont nécessaires et que la grande histoire de l'humanité en a besoin.

Son apport à la société est indéniable, mais dans sa vie personnelle, les choses n'avaient vraiment rien de bien plaisant. Le point de vue, cette fois, à travers trois lancements de produits importants – Macintosh, NeXT et iMac – visite l'entourage immédiat de Jobs.

Sa fidèle assistante Joanna Hoffman (Kate Winslet), son vieil associé Steve Wozniak (Seth Rogen), le CEO d'Apple John Sculley (Jeff Daniels), son employé presque esclave Andy Hertzfeld (Michael Stuhlbarg) et la mère d'une enfant qu'il a longtemps reniée (Katherine Waterson), composent une galerie de personnages tous aussi influents qu'importants pour mieux comprendre qui était Steve Jobs.

Passionnant sujet, le film de Boyle est peut-être plus tranquille que d'habitude, mais le résultat final est à la hauteur des attentes. Les deux productions biographiques sur Jobs sont complémentaires, celui de Boyle étant de beaucoup supérieur à l'autre.

Le nouveau stagiaire

★★★½☆



Dans «Le nouveau stagiaire», de Nancy Meyers, un veuf de 70 ans (Robert De Niro) est incapable de rester tranquille. La vie de retraité est pour lui éprouvante et il veut changer sa situation. Pilant sur son orgueil, le voilà qu'il postule à un programme de stages pour personnes âgées.

À sa grande surprise, le voilà engagé par cette entreprise de vente sur Internet, et ce stagiaire senior se voit assigner le poste d'assistant à la fondatrice et directrice, Jules Ostin (Anne Hathaway). Cette dernière ne voit d'abord pas l'intérêt d'avoir un bras droit, encore moins quand celui-ci a plus de deux fois son âge. Il saura la convaincre et devenir important pour la jeune femme.

Ce qui fait de ce long-métrage un film de genre qui se démarque, c'est la surprenante tournure des événements qu'il nous propose. Le scénario, au départ, semble confirmer nos appréhensions et nos préjugés, ce qui est toujours décevant, avouons-le. Mais au final, il n'en est rien.

La sérénité que De Niro amène à son personnage a de quoi impressionner. On en était à croire qu'il n'était plus capable que de jouer les bonshommes bourrus et méchants. Aussi, la finesse avec laquelle Anne Hathaway interprète son personnage est particulièrement intéressante. Nancy Meyers dirige sa distribution de main de maître et la direction qu'elle donne à cette production de deux heures lui procure un différenciateur de taille.

Les personnages ne sont pas caricaturaux et on reconnaît le style que s'est donné la réalisatrice au cours de sa carrière. Voilà une petite comédie sentimentale proposée par une réalisatrice de talent au style bien personnel qui sait diriger ses acteurs. Deux heures d'un agréable sentiment qui nous réconcilient avec les grands patrons. ■

AU CLAVIER

Rita Désourdy

Un hommage public sera rendu à l'artiste peintre Rita Désourdy, le 4 mars, dès 19 heures, à l'hôtel de ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. Quelques tableaux de Mme Désourdy orneront le hall d'entrée de l'édifice et la salle du conseil. L'événement est ouvert au public de 19 à 21 heures. Pour information: 514 771-0647.

Souper spectacle

Le groupe rétro The Spotz sera en spectacle au Domaine des Petits Fruits, le 12 mars. Le groupe se spécialise dans les vieux succès des années 1955 à 1980, du répertoire de Buddy Holly à Rod Stewart en passant par Elvis Presley.

La soirée, qui débute à 18 heures, propose un menu du terroir. Les billets, au coût de 50$, sont en vente au Domaine des Petits Fruits (101, 4e Rang Sud). On peut se les procurer en appelant au 450 358-1853.

Appel de candidatures

L'appel de candidatures pour la cinquième édition des Prix patrimoine du Conseil montérégien de la culture et des communications est lancé. Le Grand Prix patrimoine est assorti d'une bourse de 1000$ et le Prix coup de cœur du jury recevra 500$. La date limite pour poser sa candidature est le 11 mars. Tous les détails, les critères d'évaluation et le formulaire se trouvent au culture-monteregie.qc.ca.

Vernissage

L'exposition *Couleur de la nature* de Fern St-Hilaire se déroule à la salle Grand Fort du Pavillon Dextraze sur le site du CMR de Saint-Jean. L'exposition qui se poursuit jusqu'au 27 avril est ouverte à tous.

Exposition

Quinze artistes peintres de Saint-Jean-sur-Richelieu présenteront leurs œuvres les 5 et 6 mars au Quartier Dix30. Il s'agit de Yolande Amyot, Monica Baron, Ellen Beauchamp, Cécile Blais, Stéphanie Fiola, Carole Jack, Danielle Molleur, Mireille Molleur, Annette Perron, Guylaine Ruel, Christian Segura, Fern St-Hilaire, Pierrette Sylvain, Ginette Tétreault et Jocelyne Tremblay. L'humoriste Claudine Mercier sera sur place à titre d'artiste invitée. Information: www.aapars.com.

Aide financière

Le Fonds Claude-Raymond invite les jeunes de la MRC du Haut-Richelieu qui œuvrent dans le domaine des arts, de la culture et des sciences à soumettre une demande d'aide financière.

Les formulaires sont disponibles au Complexe sportif Claude-Raymond, au Service des loisirs, au Service à la vie étudiante du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu et au restaurant Les Frères Moreau. La date limite est fixée au 20 mars.

Appel de projets

La MRC du Haut-Richelieu, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, le ministère de la Culture et la Corporation du Fort Saint-Jean sont fiers d'annoncer le premier appel de projets dans le cadre de la deuxième édition d'une entente tripartite de développement culturel dans le Haut-Richelieu. Cet appel de projets se termine le 1er avril 2016 à midi.

Les projets en médiation culturelle seront acceptés et pourraient être soutenus à hauteur de 2500$ chacun. Le guide du demandeur et le formulaire de demande sont disponibles sur les sites Internet des partenaires. ■

Desjardins
présente
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU 1666 2016 FORT DEPUIS 350 ANS

GERRY BOULET

Le 1er mars 1946 naît à Saint-Jean-sur-Richelieu Gérald Boulet, mieux connu sous le nom de Gerry Boulet. Les Gants Blancs, Offenbach, carrière en solo : le parcours du célèbre chanteur à la voix rauque est bien connu. Son histoire a même fait l'objet d'un film dont plusieurs scènes ont été tournées dans le Vieux-Saint-Jean.

Bien que Gerry Boulet nous ait tristement quitté en 1990, le rockeur au cœur tendre demeure « toujours vivant » à Saint-Jean ... En effet, le parc Wilfrid-Laurier, où se tiennent de nombreuses festivités, porte désormais son nom. Un hommage pour lequel le principal intéressé aurait probablement lancé l'un de ses fameux « MARCI ! ».

En 2016, on fête en grand !

LES FÊTES DU 350e SONT POSSIBLES GRÂCE À
BANQUE NATIONALE
transdev INVENTONS VOTRE MOBILITÉ
SAINT-JEAN HYUNDAI
boom La radio des légendes
tc MEDIA
FIÈRE PARTENAIRE
VILLE DE SAINT-JEAN-SUR RICHELIEU
POUR EN SAVOIR PLUS
mon350e.com
mon350e #mon350e
6567280

WEEK-END

LA CUISINE SELON JEAN-PAUL GRAPPE

ET L'INSTITUT DU TOURISME ET D'HÔTELLERIE DU QUÉBEC

Merlans en robe de chapelure aux tomates séchées



JEAN-PAUL **GRAPPE**

Ce poisson de la même famille que la morue est très économique à l'achat. Malheureusement, et c'est important de le préciser, on ne le trouve pas toujours dans les poissonneries de la région du Haut-Richelieu.

Une portion de 200 grammes peut vous coûter à peine 3$. Convenez que c'est un repas qui ne coûte pas cher en ces temps où les prix des aliments fluctuent considérablement à la hausse. Cette recette très simple ne manquera pas de vous étonner. ■



Préparation: **15 minutes** Cuisson: **10-12 minutes** Portions: **4**

INGRÉDIENTS

4 petits merlans de 210 à 240 g (7 à 8 oz) chacun, épongés et réservés au réfrigérateur

2 jaunes d'œufs

60 ml (¼ tasse) de lait

100 g (⅔ tasse) de farine tamisée

110 g (½ tasse) de beurre non salé

160 ml (⅔ tasse) de fond brun de veau lié ou l'équivalent du commerce, très chaud

Sel et poivre du moulin

CHAPELURE

8 tranches de pain blanc

120 g (2 ¼ tasses) de tomates séchées

20 g (⅔ tasse) de persil déshydraté

LÉGUMES SUGGÉRÉS

Carottes, en cubes

Haricots verts, en cubes

Rutabagas, en cubes

Céleri et chayote, en cubes

Laisser le pain 1 heure non couvert sur le comptoir de cuisine. Enlever les croûtes et mélanger au robot culinaire avec les tomates séchées et le persil. Bien mixer pour obtenir une chapelure fine.

Cuire les légumes choisis dans l'eau salée. Égoutter et réserver. Faire sauter au beurre juste avant de servir.

Dans un bol, battre ensemble les jaunes d'œufs et le lait.

Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur des merlans. Fariner les poissons et les tremper dans le mélange d'œufs et de lait, puis les enrober de chapelure aux tomates séchées.

Dans une poêle à fond épais, chauffer le beurre, saisir les merlans et les faire dorer de chaque côté de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils atteignent 68 °C (155 °F) eu cœur. Réduire la chaleur. Arroser souvent le poisson, car il est très fragile. Le beurre sera absorbé entièrement par les merlans et formera une croûte qui gardera les poissons moelleux à l'intérieur.

SERVICE

Autour de chaque poisson, verser un filet de fond de veau lié et très chaud. Déposer des petits légumes à l'intérieur de chaque poisson.

VARIANTES

mustelle, merluche-écureuil, poulamon, saïda

NOTE

La chapelure de cette recette se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans un contenant fermé hermétiquement.

WEEK-END

TRÉSORS DE FAMILLE

Un fauteuil d'époque tout à fait exceptionnel



MARIO **WILSON**

Je vous présente cette semaine un fauteuil tout à fait exceptionnel. D'abord parce qu'il fut fabriqué à la fin de la période victorienne, avec sa légère touche Eastlake. Il se tient encore debout malgré son âge vénérable de plus de cent ans.

Exceptionnel aussi parce qu'il nous ramène à cette grande époque des superbes et immenses robes qui nécessitait des accoudoirs rabaissés afin de permettre l'installation de ces très amples robes victoriennes.

Mentionnons bien évidemment son état de conservation plutôt rare, ces petites chaises ayant eu la vie dure du simple fait de la possibilité de les déplacer si facilement.

DÉCOUVERTE

Ce très élégant petit fauteuil est une découverte chez un antiquaire de la région et pour bien vous faire comprendre l'importance qu'on lui accorde dans cette famille de Québec, on a pris soin de faire appel à mon rembourreur favori, ici à Saint-Jean-sur-Richelieu, pour lui redonner ses lettres de noblesse d'antan.



photo Mario Wilson

La valeur de ce fauteuil varie entre 250$ et 300$.

Le respect du style de cette époque pour le choix du tissu de rembourrage, le travail de restauration que le meuble nécessitait et même le nettoyage de chacune des petites composantes du fauteuil, ne furent pas une mince affaire. De nombreuses heures de travail afin de retrouver l'allure exact de cette chaise alors que l'ébéniste venait d'en terminer la fabrication.

Même s'il est permis de croire que ce meuble fut originalement fabriqué en atelier et que par conséquent, il n'est probablement pas unique, force est d'admettre que les petites chaises de cette qualité ne furent pas nombreuses à se rendre jusqu'à nous, dans une si belle condition.

C'est ce qui justifie une valeur marchande élevée, bien sûr, mais un attachement tout aussi fort pour les propriétaires qui ont ainsi investi autant afin d'augmenter leur patrimoine de meubles anciens avec ce petit fauteuil de plus de cent ans.

ÉBÉNISTES

Il y a à Montréal, à Québec et dans de nombreuses autres villes de nombreux ébénistes de grand talent depuis plus de deux siècles. Il serait très certainement possible d'attribuer cette pièce à l'un de ces artisans. Il est certain que cette recherche pour les propriétaires pourrait s'avérer pleine de surprises et de révélations concernant l'histoire de ce fauteuil.

Déjà de l'avoir sauvé d'une balade au dépotoir constitue une marque de respect pour notre histoire du meuble québécois, puis cette décision d'y investir une somme importante pour la restauration complète. Le grand intérêt pour les amateurs de meubles anciens de l'époque des années 1970 risque encore de faire oublier toute cette importance de conserver les traces du passé, d'investir dans des pièces de notre histoire.

Ces petites chaises qui se retrouvent de temps à autre chez nos antiquaires se vendent 250$ à 300$ chacune. Si vous ajoutez à ce montant les coûts de restauration et de rembourrage pour en arriver au résultat qu'on peut examiner ici, la nouvelle valeur de votre chaise devient alors une valeur sentimentale qu'il n'est plus utile de chiffrer. Un trésor de famille, ça n'a pas de prix.

Pour finir, ceux qui vibrent avec la poterie québécoise, canadienne et même d'origine internationale auraient avantage à se rendre à la Boutique Tango du 3903, rue Saint-Denis, à Montréal. On peut y trouver à rabais les superbes poteries dont vous êtes friands. L'appel de la retraite et l'amour du golf entraineront la fermeture de cette boutique spécialisée aussitôt la fin mai arrivée. Cet antiquaire commencera une nouvelle vie! ■

Des endroits où se sucrer le bec!

FRANÇOIS TRÉPANIER

Depuis la fin de semaine dernière, les cabanes à sucre de la Montérégie sont ouvertes aux nombreux visiteurs qui viendront déguster les produits de l'érable de la saison 2016. La Montérégie est sans aucun doute LA destination par excellence au Québec pour se sucrer le bec.

Saviez-vous que le temps des sucres est le deuxième produit agrotouristique le plus couru en Montérégie avec près de 600 000 visiteurs par année? Seule la période de la cueillette de pommes en automne devance le temps des sucres avec 700 000 visiteurs.

C'est toujours une grande fierté pour Tourisme Montérégie de mettre de l'avant la populaire campagne de promotion *L'érable, de la palette à la fourchette* et son site thématique macabaneasucre.com. Cette campagne de promotion permet aux nombreux amateurs d'érable de l'apprécier sous toutes ses formes, dans les érablières et restaurants de la Montérégie.

ESCAPADE

Plusieurs érablières s'unissent afin de faire vivre un moment inoubliable aux visiteurs qui choisissent la Montérégie pour une succulente escapade printanière. Ces érablières sont dispersées à travers la région et sont facilement accessibles, peu importe la provenance des visiteurs. Je vous propose donc 12 érablières offrant un produit diversifié.

Reconnue Site du patrimoine québécois, La Sucrerie de la Montagne célèbre cette année son 35e anniversaire de fondation. Elle vous offre la possibilité de séjourner en plein bois, au sommet du Mont Rigaud à longueur d'année. Vous pouvez choisir entre quatre styles de maisonnettes d'antan, ce qui rendra votre expérience unique.

La Sucrerie des Gallant vous surprendra avec son magnifique pavillon en bois rond réalisé à partir des arbres qui sont tombés suite à la crise du verglas. Possibilité de combiner avec une nuitée à l'Auberge des Gallant pour prolonger votre séjour.

VINS D'ÉRABLE

En nouveauté, la Cabane à sucre du Domaine Labranche vous propose de découvrir, en plus de son repas typique du temps des sucres, sa gamme unique de vins d'érable.



photo Tourisme-Montérégie

Ce ne sont pas les endroits qui manquent en Montérégie pour se sucrer le bec.

En plus de son repas traditionnel, qui comprend l'excellent pain fait maison, la Cabane à sucre Handfield offre également un menu végétarien et végétalien. Nouveau cette année, repas de cabane à sucre avec arrivée en hélicoptère!

De leur côté, La Maison amérindienne de l'érable à Mont-Saint-Hilaire, l'Érablière Maurice Jeannotte à Saint-Marc-sur-Richelieu et la Cabane à sucre Hillspring à Franklin sont des érablières qui se distinguent puisqu'on peut y apporter son vin.

Pour les amateurs de randonnées, l'Érablière Charbonneau, La Goudrelle, l'Érablière Au Pain de sucre et l'Érablière Raymond Meunier et Fils offrent des sentiers pédestres aux visiteurs qui sauront en profiter pour prolonger leur escapade.

Finalement, la Cabane à sucre l'Hermine, qui a déjà remporté le Grand Prix d'Excellence International Grand Maître Sucrier, offre une superbe boutique de produits d'érable ouverte à l'année.

RESTAURANTS

Le volet fourchette de la campagne *L'érable, de la palette à la fourchette* rassemble sept restaurateurs et chefs de la Montérégie. Ils vous concocteront des menus à base d'érable dans différents plats. Plusieurs composent même un menu complet où l'érable est présent à chaque service. Il s'agit d'une belle expérience gastronomique!

Ces chefs créatifs adapteront donc l'érable en fonction de leurs spécialités respectives, surprenant ainsi les épicuriens venus de partout pour apprécier leurs initiatives culinaires.

Les restaurants participants sont le Fourquet Fourchette, le Holiday Inn Montréal-Longueuil, l'Hôtel Plaza Valleyfield, le Bistro culinaire Le Coureur des Bois de l'Hôtel Rive Gauche - Refuge Urbain, Les Bergeries de L'Acadie, Mouton Village et l'Auberge des Gallant.

Parcourez le site www.macabaneasucre.com pour tout savoir sur le temps des sucres en Montérégie.

Pour me rejoindre: ftrepanier@tourisme-monteregie.qc.ca

LEGROUPEMAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

LA RETRAITE EN TOUTE TRANQUILLITÉ

SELON M. ET MME BONNETTE

En sécurité et entre amis

« Nous avons choisi La Cité des Tours pour la sécurité et pour socialiser avec d'autres personnes de notre âge. D'ailleurs, nous avons même retrouvé ici des amis que nous n'avions pas vus depuis longtemps ! Pour nous le passage d'une grande maison à un 3 ½ a été facile. En plus, nous avons moins de ménage à faire ! »

PIERRE

FRANCE

190, rue Saint-Paul, Saint-Jean-sur-Richelieu
450 349-5554 | **lacitedestours.com**

LA CITÉ DES TOURS

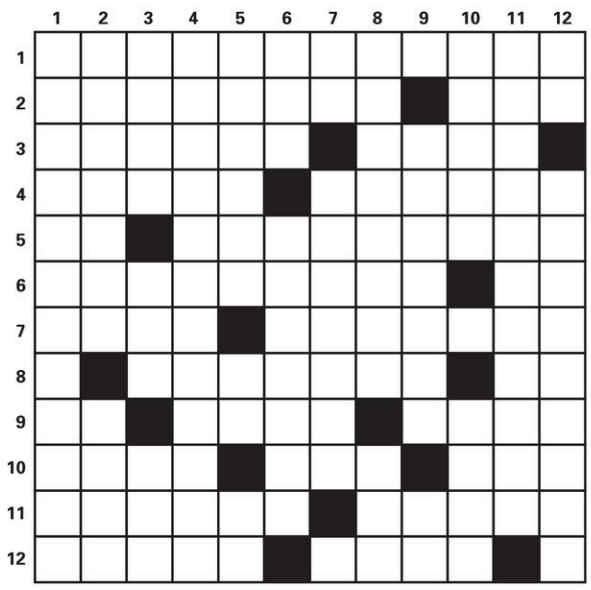
>-6628377

WEEK-END

JEUX&PASSE-TEMPS

MOTS-CROISÉS

Problème No 378



HORIZONTALEMENT

1- Fantaisie débridée.
2- Devient amoureux (S') – Petit nombre de paroles.
3- Accordai une récompense à. – Prénom masculin.
4- Résiliation d'un bail. – Sort du sommeil.
5- Personnel. – Qui s'applique à tous les cas.
6- De façon compacte. – Réal Ouimet.
7- Eau-de-vie. – Demanderai avec insistance.
8- Faire de la publicité énorme. – Ida Genest.
9- Dupé. – Héroïne légendaire grecque. – Possessif.
10- Relatif au raisin. – Habitant. – Fait partie du gros bétail.
11- Menstrues. – Très petite quantité.
12- Manteaux courts en laine. – Refus d'accorder ce qui est dû.

VERTICALEMENT

1- Qui commettent des vols accompagnés de destruction.
2- Mettre les rênes à un cheval. – La principale des îles Wallis.
3- Qui est sans valeur. – Pianiste français (1890-1956). – Animé, fait agir.
4- Emmerde.
5- Dans la Loire. – Fleuve d'Italie. – Préposition.
6- Bôme. – Antilopes.
7- Conjonction. – Commune de Belgique.
8- Jour de la nouvelle lune. – Commune des Alpes-Maritimes.
9- Port du Luxembourg. – Personnel.
10- Fiels des poissons. – Ville de Roumanie.
11- Rempliraient avec excès.
12- Conjonction. – Qui sont loin dans le temps ou dans l'espace.

Solution du dernier problème



SUDOKU

Problème No 404

		1	4	9				
						3		
	4	8					9	
		9		4				6
	3		6				4	
				2			8	7
			2	8				
	7	2	1					
	1	4			3			5

RÉPONSE DU NO 403

8	1	3	5	7	9	2	6	4
6	9	4	2	3	1	5	7	8
5	2	7	4	8	6	9	3	1
1	7	9	6	4	8	3	2	5
3	5	8	9	2	7	4	1	6
4	6	2	1	5	3	7	8	9
7	3	1	8	9	5	6	4	2
9	4	6	3	1	2	8	5	7
2	8	5	7	6	4	1	9	3

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : **vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.**

MOT-MYSTÈRE

11 LETTRES — PRÉPARATIFS D'UN MARIAGE

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour encercler ces lettre, il ne vous restera que les lettres servent à réveler le mot mystère.

A
ACHATS
ACHETER
ADRESSER
ÂGE
AISE
ALLIANCE
ALLUMETTES
ANNEAU

B
BAGUE
BAR
BONBONNIÈRE
BOUQUET
BOUQUETIÈRE
BUFFET

C
CADEAU
CÉRÉMONIE
CHANSON
CHOISIR
CHOU
CONTRATS
CORSAGE
COURS
COÛT
COUVERT

D
DATE
DÉCORATION
DÉFI
DEMANDE
DÉPÔT
DIADÈME
DISCUTER
DOUTE
DROIT

E
EFFET
ÉGLISE
ÉTAT

F
FAIRE-PART
FEMME
FIANCÉ
FIER
FLEURS
FOULE

G
GENRE
GRANDIOSE

H
HEURE

I
INVITÉS

J
JOUR

L
LIEU
LIMOUSINE
LOI
LOUER

M
MARIAGE
MONDE

N
NERVEUX
NOTAIRE

O
ORCHESTRE

P
PAGE
PHOTOGRAPHE
PLACE
PLAN
PRATIQUE

R
RÉPÉTER
RÉPONSES
ROBE
RUBAN

S
SALLE
SERVICE
SUCCÈS

T
TIMBRES
TRAITEUR
TRUQUÉ

U
UNIE
UNION

V
VALISE
VENUE
VEUT
VIDÉO
VOIR
VOITURE
VOYAGE

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : RÉSERVATION

www.mariofortier.ca

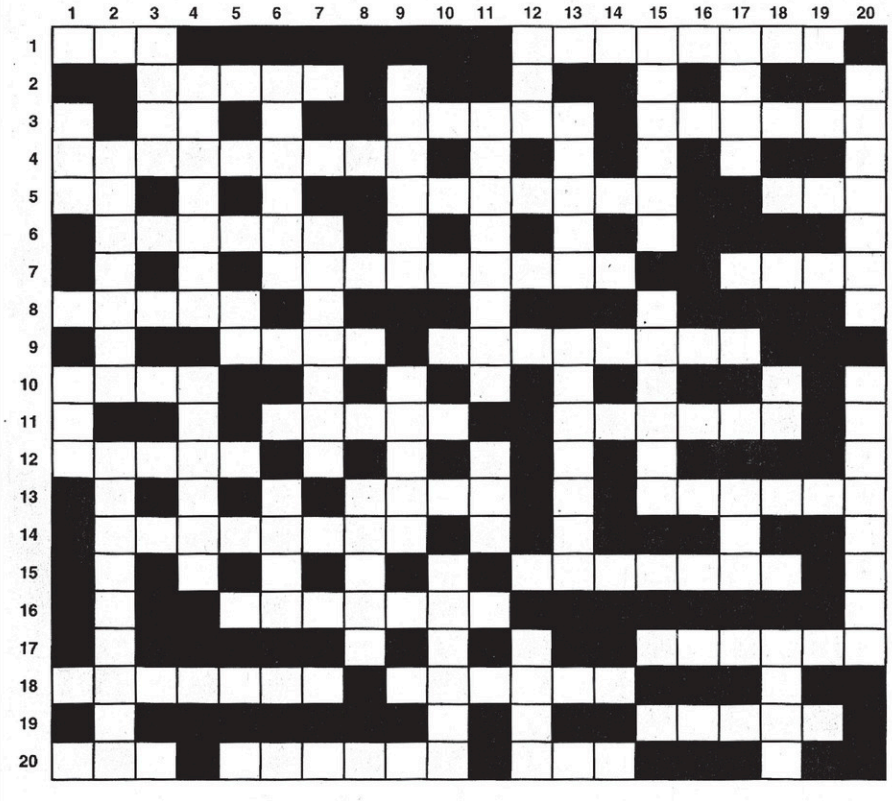
>6564161

LES ENTRECROISÉS

6 LETTRES CACHÉES — LES ENGRAIS

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour compléter la grille, il ne vous restera qu'un seul mot dont le nombre de lettres est indiqué dans cette page.

2	son	sème	terre	marner	résidus
es	tas	sera	6	scorie	terreau
ma	tel	soin	amende	tangue	8
os	vie	5	azotés	wagage	chimique
sa		année	chaude	7	feuilles
	4	chaux	écobué	cendres	minéraux
3	aide	durée	enfoui	compost	nutritif
air	avec	effet	étapes	enrichi	végétaux
cas	bons	états	fumage	épandre	9
été	dans	guano	fumier	faluner	améliorer
fié	peut	limon	gadoue	matière	engraisse
sol	sels	purin	herbes	nitrate	incorpore



SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: FUMIER



De petits changements, un repas à la fois



SYLVIE **LAROCHE**
NUTR.DT.P.

Lorsque l'on désire modifier nos habitudes de vie, la meilleure façon d'y arriver est souvent d'y aller progressivement afin que les nouvelles habitudes soient durables. C'est d'ailleurs le défi que vous proposent les diététistes de partout au Canada en mars, durant le mois de la nutrition [MD] «Relevez le défi des 100 repas - Faites de petits changements un repas à la fois.»

Voici cinq conseils pour arriver à modifier vos habitudes alimentaires graduellement.

PRÉPAREZ-VOUS

Commencez le défi en vous questionnant sur les habitudes que vous désirez modifier et pourquoi vous voulez le faire. Dressez ensuite une liste des obstacles possibles et pensez aux stratégies pour les surmonter. Puis, planifiez la façon d'y arriver via des changements concrets (par exemple: si je veux manger plus de légumes, mon objectif concret pourrait être d'ajouter une portion de crudités au dîner).

Trouvez le défi qui vous convient et que vous êtes prêt à relever. Voici des exemples de petits changements que vous pouvez vous fixer: mangez une portion (½ t.) de légumes verts au dîner; optez pour des produits céréaliers à grains entiers comme le quinoa, l'orge, le boulgour, le riz brun ou le millet; mangez plus lentement durant les repas; préparez votre lunch du lendemain après le souper; essayez une nouvelle recette durant la fin de semaine; mangez un repas sans viande chaque semaine.

LA QUALITÉ COMPTE

Pour adopter de saines habitudes alimentaires, la qualité des aliments consommés compte. Les aliments nutritifs contribuent au maintien d'une bonne santé et permettent aux repas d'être plus rassasiants. Voici quelques pistes pour améliorer la qualité de vos repas:

Apportez plus souvent votre lunch au travail;

prenez un fruit ou un produit laitier à la collation;

garnissez la moitié de votre assiette de légumes variés;

planifiez les repas de la semaine et préparez-en une partie à l'avance. Vous serez moins pris au dépourvu et vous éviterez les mets préparés;

choisissez des aliments à faible teneur en sodium ou sans sucre ajouté;

faites des réserves de muffins maison pour les matins pressés plutôt que d'opter pour le sandwich matin de restauration rapide.

PORTIONS

Pour réduire la taille des portions, vous pouvez utiliser une assiette plus petite ou un bol (pour les pâtes ou un mijoté par exemple) et manger plus lentement.

Questionnez-vous également sur vos signaux internes. Quel est mon degré de faim avant le repas? Comment je me sens après le repas (encore faim, rassasié, trop plein)?

En portant davantage attention à vos signaux de faim et de satiété, vous pourrez mieux contrôler vos portions. Votre corps est le mieux placé pour vous indiquer les quantités dont il a besoin, alors écoutez-le attentivement. Évitez les distractions, telles que la télévision et le cellulaire.

Au travail, prenez une pause pour manger en vous concentrant sur les saveurs, les textures et ce que vous ressentez durant le repas.

NOUVEAU

Plus l'alimentation est diversifiée, plus celle-ci permet de fournir tous les nutriments dont notre corps a besoin. Voici donc quelques suggestions pour varier davantage votre alimentation:

Essayez un nouveau fruit ou légume, ou varier la couleur de ceux-ci (betterave jaune, carotte violette, chou rouge...);

cuisinez avec de nouvelles épices: curcuma, cari, anis, paprika fumé, etc.;

optez pour les flocons de sarrasin ou quinoa pour votre gruau du matin;

variez vos breuvages: thé, lait chaud aromatisé de vanille et cannelle, café latté, smoothie, eau aromatisée (fraise et menthe, concombre et lime, melon d'eau et romarin).

HABITUDES

Pour vous aider à maintenir les nouvelles habitudes alimentaires, n'oubliez pas de planifier les repas (surtout lorsque vous manquez de temps) et conservez des aliments nutritifs dans votre garde-manger pour vous dépanner.

Pour garder la motivation, pensez aux raisons qui vous ont poussé à entreprendre ce changement, impliquez les membres de votre famille et révisez vos stratégies de départ. Si vous n'y arrivez pas du premier coup, soyez indulgent envers vous-même, vous ferez mieux la prochaine fois!

Bon mois de la nutrition [MD]!

Pour des informations, contactez-moi au 450 358-2002. Chronique en collaboration avec Audrey Caron Dt.P. ■

Sources: moisdelanutrition2016.ca, dietitians.ca



Pilaf d'avoine écossaise au poireau et au saumon

Préparation: 15 min • Cuisson: 45 min • 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 2 poireaux (parties blanches et vert pâle seulement), hachés
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- Poivre
- 1 tasse (250 ml) d'avoine découpée ou épointée, rincée
- 3/4 tasse (175 ml) de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium
- 2 tasses (500 ml) de lait
- 1/2 citron
- 2 tasses (500 ml) d'asperges ou de haricots verts, hachés
- 2 c. à soupe (30 ml) d'aneth frais haché
- 4 morceaux (125 g) de filet de saumon, sans peau d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur
- 1 c. à thé (5 ml) d'aneth séché
- Aneth frais haché (facultatif)

PRÉPARATION

Dans un grand poêlon profond, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir le poireau, le sel et 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre pendant 2 minutes. Couvrir, réduire le feu à moyen-doux et laisser cuire en brassant de temps à autre pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le poireau soit ramolli et prenne une couleur dorée. Ajouter l'avoine.

Incorporer le bouillon, puis le lait et amener à ébullition à feu moyen-élevé en mélangeant occasionnellement. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes en brassant une seule fois, jusqu'à ce que l'avoine soit légèrement tendre. Pendant ce temps, râper finement du zeste de citron, puis couper le citron en 4 morceaux.

Ajouter le zeste de citron, les asperges et l'aneth dans la préparation d'avoine. Déposer les filets de saumon sur l'avoine en les répartissant uniformément dans le poêlon. Assaisonner de poivre. Couvrir et laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit opaque. Retirer du feu et laisser reposer couvert pendant 5 minutes. À l'aide d'une cuillère, verser les portions dans des assiettes et servir chaque portion avec un morceau de citron et saupoudrer d'aneth au goût. ■

www.plaisirslaitiers.ca.



Fromage cottage garni d'ananas et de granola au gingembre

Préparation: 10 min • Cuisson: 10 min • 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 c. à thé (10 ml) de gingembre frais émincé
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel liquide
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau
- 3/4 tasse (175 ml) de gros flocons d'avoine
- 1/4 tasse (60 ml) de pacanes hachées
- 2 tasses (500 ml) de fromage cottage
- 1/8 c. à thé (.5 ml) de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille
- 2 tasses (500 ml) d'ananas haché frais ou non sucré en conserve

PRÉPARATION

Dans une petite casserole ou un poêlon, mélanger le gingembre, le miel et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen-doux, en remuant souvent. Laisser mijoter environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le gingembre devienne transparent. Ajouter l'avoine et les pacanes et faire cuire tout en remuant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit rôti et sec. Transférer dans un bol et laisser refroidir. Dans un autre bol, mélanger le fromage cottage, la cannelle et la vanille. Répartir dans 4 bols et garnir d'ananas et de granola. ■

www.plaisirslaitiers.ca.



Honda annonce le retour de l'une des motos aventurières (ou double usage) les plus célèbres de son histoire: l'Africa Twin.

Une petite virée au Salon de la moto de Montréal

JEAN-FRANÇOIS **GUAY**



La fin de semaine dernière, le Salon de la moto de Montréal avait donné rendez-vous à 30 000 visiteurs au Palais des congrès de Montréal.

Sur une surface d'exposition de 200 000 pieds carrés, on retrouvait plusieurs exposants de motos et d'accessoires, dont les manufacturiers Aprilia, BMW Motorrad, Can-Am BRP, Ducati, Harley-Davidson, Honda, Indian, KTM, Kawasaki, Moto Guzzi, MV Augusta, Piaggio, Polaris, Suzuki, Triumph, Vespa, Victory, Yamaha et plusieurs autres.

Après avoir connu des années difficiles à cause de la hausse des tarifs d'immatriculation et du permis de conduire, les ventes de motos devraient poursuivre leur ascension en 2016. Les ventes annuelles de motos, de scooters et de VTT neufs au pays représentent un marché dépassant 100 000 unités et un chiffre d'affaires évalué à 1,5 milliard de dollars.

TENDANCES

Parmi les nouvelles tendances cette année, les manufacturiers proposent des motos de plus petites cylindrées pour diminuer les frais d'immatriculation et d'assurance, des motos plus basses, moins lourdes et plus maniables, des motos de plus en plus luxueuses pour les baby-boomers et des motos aventurières dites double usage.

Le marché des modèles à trois roues est aussi en pleine progression comme en font foi les Can-Am Spyder F3 et Polaris Slingshot. ■



La nouvelle Yamaha MT-10 est un roadster dérivé de la sportive YZF-R1. Le quatre cylindres de 998 cm³ déborde de couple à bas et moyen régime.



La Suzuki GSX-S1000 est dérivée de la moto sport GSX-R1000. Par rapport à cette dernière, elle offre une position de conduite plus décontractée.



Avec sa selle basse et son allure rebelle, l'Indian Scout a été mon coup de cœur du salon! Le moteur est un bicylindre en V de 1131 cm³.



La nouvelle Low Rider S de Harley-Davidson est animée par le moteur Twin Cam 110B Screamin' Eagle à refroidissement par air. La présentation est dépourvue de chrome!



La Can-Am Spyder F3 multiplie les versions cette année proposant les F3-S, F3-T et F3 Limited. Le moteur est un Rotax ACE 1330 à trois cylindres de 1330 cm³.



La nouvelle Kawasaki H2R est une moto hypersport qui se distingue par son quatre cylindres de 998 cm³ suralimenté par compresseur et la puissance de ses freins.

L'îlot Casy, son jardin et sa forêt de cycas



PAULINE **CLOUTIER** ET RAYMOND **MARIER**

À bord d'un catamaran de 47 pieds, tout en explorant le sud du lagon néo-calédonien, nous goûtons au plaisir de la stabilité de l'embarcation qui file à voile, sous pilote automatique, portée par un vent de dix nœuds, avec des pointes à 25.

Le capitaine en profite pour servir un apéro spécial: saucisson de cerf accompagné de vin rouge. Bouteille et verres ne bronchent pas, bien stables, sur la table du cockpit. Dans ces conditions de vent, tout le bataclan aurait foutu le camp par terre à bord d'Ouki, notre ancien voilier.

Tout à coup, ça mord à l'une des deux lignes posées à la traîne, à l'arrière. Gérard et Richard se précipitent pour récupérer la prise. Ça tire fort, il faut maintenir la pression sur la ligne, mouliner avec précaution, tenir compte de l'allure du bateau, ne pas donner de mou et tirer.

UN THON DE 15 KG

Ça prend un bon cinq minutes pour apercevoir la bête, un thon vigoureux, exactement ce que le capitaine espérait attraper. Il réussit à le crocheter, à le monter et à l'assommer. Cette dernière opération se fait en quelques secondes. Un thon jaune de 15 kg, c'est massif, c'est puissant et ça déploie une force incroyable en se débattant.

Au même moment, Pauline crie de tous ses poumons parce qu'une trombe d'eau vient de s'abattre sur elle dans le carré, par un hublot… mal fermé. Raymond, n'écoutant que son courage, s'élance, glisse sur la flaque d'eau et s'étend de tout son long, la tête heurtant le cadrage de la porte. Il s'en tire avec une prune sur la tête et une épaule endolorie. Une grosse frousse pour tout le monde!



Le trophée de pêche, un thon jaune de 15 kg, repose sous bonne garde, en attendant d'être découpé en steaks et cuit sur le BBQ.



Grande Terre vue de la mer. Les montagnes vertes sont parsemées de taches rouges, griffées par les routes de transport et les mines de zinc à ciel ouvert.

Petite leçon: toujours verrouiller les hublots avant de partir. Chacun le sait, mais chacun pensait que l'autre l'avait fait.

ÎLOT CASY

En fin d'après-midi, nous rentrons au calme dans une baie de l'îlot Casy où il est interdit de jeter l'ancre. Il faut s'accrocher à l'une des dix bouées prévues pour la protection des fonds marins. Un seul petit bateau est échoué sur la plage. Une famille suédoise, père, mère et deux jeunes enfants, y ont dressé leur tente… la belle aventure.

En dinghy, nous débarquons à terre. Le capitaine connaît l'endroit. On marche dans la forêt de cycas, ces arbres qualifiés de «fossiles vivants». Mi-fougère, mi-palmier, le cycas est issu de lointaines lignées remontant à l'ère primaire, il y a plusieurs centaines de millions d'années.

Dans un autre secteur, la nature a envahi presque toutes les installations d'un ancien hôtel, maintenant à l'abandon. Une surprise nous y attend: le jardin, un véritable éden. Eh oui, pendent au-dessus de nos têtes les fruits des arbres plantés à l'époque, toujours bien vivants. Ils regorgent de citrons, oranges, pomelos, figues et avocats.

BAIE DE LA SOMME

Le capitaine grimpe aux arbres, fait tomber les fruits. Euphoriques, nous cueillons et emplissons les sacs que le capitaine a apportés. Nous rentrons à Nouméa demain et la récolte fera le bonheur de la famille Audoly. Mais sans attendre, on se régale d'une salade d'avocats fraîchement cueillis, gros comme des pamplemousses, servie avec un peu de citron et d'huile d'olive. Ajoutez à cela les steaks de thon frais, un délice inoubliable!

Le lendemain matin, le capitaine nous fait découvrir la baie de la Somme. À terre, un sentier nous conduit à une petite piscine naturelle alimentée par une source d'eau chaude. Après le bain chaud, on se rend à la cascade un peu plus haut pour prendre un bain d'eau froide, revigorant à souhait.

DÉPART À VOILE

Ensuite, question de prolonger la détente, le capitaine veut nous offrir un départ à voile, sans démarrer le moteur. Pendant les préparatifs, Raymond en profite pour faire une dernière plongée à l'arrière du bateau. Pauline ne le voit pas, le capitaine, occupé, ne le voit pas non plus; il lance le génois. Une bourrasque providentielle retarde le départ et sauve Raymond de l'abandon. Silencieusement, il se hisse très vite à bord, espérant passer inaperçu, mais le regard squaliforme du capitaine lui fait comprendre qu'il n'a pas réussi.

De la mer, on observe Grande Terre, la plus grande île de la Nouvelle-Calédonie. L'homme y a mis la main, et bien plus que ça, il y a mis ses bulldozers. Des cicatrices rouges apparaissent ici et là à travers les buissons et la verdure. Les montagnes sont griffées par les routes de transport et les mines de zinc à ciel ouvert.

Ce paysage est saisissant, la mer bleue, les récifs blancs, des bancs de coraux, les plages immenses de sable blond, les montagnes vertes parsemées de taches rouges et de chemins sinueux.

Bientôt, en approchant de la ville de Nouméa, le regard est attiré par les immeubles en hauteur et les planches à voile qui filent à toute vitesse dans la baie. Déjà finie l'aventure, la belle aventure en voilier dans ce paradis à l'autre bout du monde. ■



À partir de la baie de la Somme, un sentier nous mène à une piscine d'eau chaude et à cette cascade d'eau froide. Un spa gratuit, 100% naturel.



Le cycas, qualifié de «fossile vivant», sur l'îlot Casy. Mi-fougère, mi-palmier, il est issu de lointaines lignées remontant à l'ère primaire, il y a plusieurs centaines de millions d'années.

NOUVELLE-CALÉDONIE

- Histoire liée à celle du nickel
- 9% de la production mondiale

ASTROLOGIE

WEEK-END



Les prévisions de la semaine avec
ALEXANDRE **AUBRY**
514 640-8648

SEMAINE DU 3 AU 9 MARS 2016

BÉLIER
21 MARS AU 20 AVRIL

Il s'agit d'une excellente semaine pour demander un prêt ou même pour renégocier votre hypothèque. Vous trouverez une solution à tous vos problèmes financiers, et ce, de manière définitive.

TAUREAU
21 AVRIL AU 20 MAI

Au travail, vous vous retrouverez avec un nombre record de clients à servir. Vos amis vous imposeront aussi une certaine forme de stress, car vous organiserez vous-même un grand rassemblement.

GÉMEAUX
21 MAI AU 21 JUIN

Que ce soit pour le travail ou pour une autre activité, il serait préférable de mettre sur la glace certains projets. Du moins, prenez le temps de négocier des conditions qui vous seront plus favorables.

CANCER
22 JUIN AU 23 JUILLET

Si vous avez l'intention de déménager prochainement, cet évènement doit se planifier longtemps d'avance. Vous ferez quelques démarches et vous évaluerez certains travaux à faire.

LION
24 JUILLET AU 23 AOÛT

La santé est ce qu'il y a de plus important dans la vie. Vous mettrez la main sur un nouveau régime alimentaire qui transformera votre qualité de vie et vous rendra très fier de vous.

VIERGE
24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Il y aura quelques esprits critiques autour de vous et vous n'aurez d'autre choix que de vous bâtir un argumentaire solide pour les confronter. Vos propos pourraient même vous placer sur un piédestal.

BALANCE
24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous serez entouré d'une foule assez imposante ou alors vos amis tenteront de vous inviter sans cesse un peu partout. Vous serez extrêmement populaire, surtout auprès du sexe opposé.

SCORPION
23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Il est important de peser le pour et le contre avant de prendre une décision. Vous pourriez sentir que l'on vous presse le pas pour faire un choix. Accordez-vous le temps nécessaire lorsqu'il s'agit d'argent.

SAGITTAIRE
23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous traversez une période de ressourcement. Vous aurez l'impression de plafonner professionnellement, ou alors on pourrait vous mettre des bâtons dans les roues. Vous ne vous laisserez pas faire très longtemps.

CAPRICORNE
22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Aussi bien au bureau qu'à la maison, vous ferez un grand ménage. Vous aurez besoin d'un environnement impeccable et vous aurez droit à de l'aide de la part des gens qui vous entourent.

VERSEAU
21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Si vous cherchez votre voie professionnelle, il est clair que vous obtiendrez l'illumination nécessaire pour entreprendre un nouveau défi. Les changements attireront l'abondance de votre côté.

POISSONS
19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous songerez de plus en plus sérieusement à suivre une formation ou un apprentissage qui élargira vos horizons, même sur le plan spirituel. Un voyage s'organisera en toute spontanéité.

>6564156

PROFESSION: VÉTÉRINAIRE

Une opération pour Charlie-Rose

MARIE-CLAUDE **DUVAL**



Il y a deux semaines, je faisais état d'une jeune chienne de six mois, Charlie-Rose, dont la dysplasie des hanches avait été diagnostiquée. Elle ne présentait pas de boiterie, mais lors de sa stérilisation, des manipulations particulières avaient mis en évidence de la laxité anormale au niveau des hanches.

Un rendez-vous avait suivi la semaine suivante avec un orthopédiste. C'est à ce moment qu'une radiographie avait été effectuée et que le diagnostic était tombé.

Dr Auger, le spécialiste du Centre vétérinaire Rive-Sud, pouvait dire avec certitude que cette jeune patiente allait développer de l'arthrose dans le futur. En effet, l'os de la cuisse se déplaçait anormalement dans le bassin et de l'usure allait se créer.

OPTIONS

Différentes options thérapeutiques ont été discutées avec les propriétaires. Dans ce cas-ci, une triple ostéotomie du bassin (TPO) semblait la meilleure option, selon le docteur Auger.

La TPO est une chirurgie préventive qui doit être effectuée chez des patients de moins d'un an et qui consiste à reconstruire la partie du bassin où l'os de la cuisse s'insère afin de prévenir la laxité anormale de l'articulation. Cette chirurgie donne d'excellents résultats si elle est effectuée avant l'apparition de l'arthrose et si les hanches ne sont pas trop lâches, ce qui était le cas de Charlie-Rose. Le taux de complication est faible. On parle d'une possibilité d'arrachement des plaques et des vis, d'infection et de complication avec le nerf sciatique.

Lorsque la TPO n'est pas une option, un traitement avec des médicaments à long terme peut être envisagé si les signes cliniques demeurent bien contrôlés. Sinon, d'autres procédures chirurgicales sont à considérer.

PROTHÈSE

La meilleure option est alors la prothèse totale de la hanche. Elle peut être effectuée à tout moment et donne une excellente fonction articulaire. Des complications peuvent quand même se produire.

L'excision du haut de l'os de la cuisse ne serait réalisée que dans le cas d'une boiterie marquée et répétée sur un chien de taille moyenne ou plus petite, chez qui la prothèse totale de la hanche n'est pas une option pour le propriétaire.

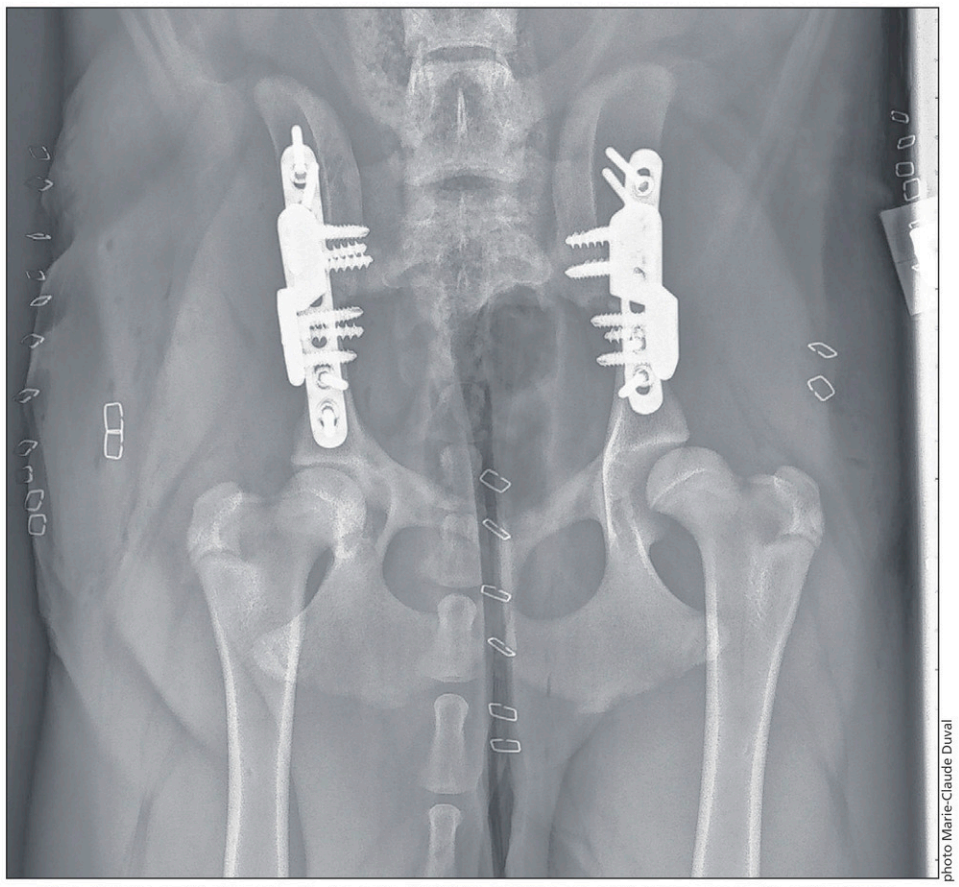


photo Marie-Claude Duval

Une triple ostéotomie du bassin était la meilleure solution pour Charlie-Rose.

La dénervation cranio-dorsale de la hanche consiste à détruire partiellement l'innervation d'une partie de l'articulation. 90% des chiens vont alors s'améliorer pour quelques années. Il n'y a pas de restriction post-opératoire, comme nous le verrons par exemple lors de TPO, et la chirurgie n'empêche pas de procéder à d'autres techniques chirurgicales au besoin.

La ré-innervation de la hanche est possible et aléatoire, mais peut ne jamais se produire. Cette chirurgie est surtout recommandée chez les vieux chiens peu actifs en complément au traitement médical.

OPÉRATION

Charlie-Rose a été opérée au niveau des deux hanches le 10 février dernier. Depuis son congé, les propriétaires suivent scrupuleusement les recommandations post-opératoires du docteur Auger afin de favoriser une bonne guérison. Leur jeune chienne doit absolument rester au repos pour deux mois afin de permettre aux os de guérir.

Aucun jeu, saut ni escalier ne sont permis durant cette période. Seules de courtes marches en laisse sont possibles. Pour ces dernières, une sangle passée sous le ventre doit être utilisée en tout temps. Cela préviendra les cas où Charlie-Rose pourrait glisser ou avoir une perte d'équilibre.

PHYSIOTHÉRAPIE

De la physiothérapie est prévue deux semaines après la chirurgie. Des massages par effleurage sont à faire pour commencer. Suite à l'application d'un sac magique pendant cinq minutes, des délicates flexions et extensions peuvent être effectuées. Finalement, si la hanche semble chaude après l'exercice, de la glace doit être appliquée durant cinq minutes. Au fil des semaines, la période de marche pourra être augmentée.

Charlie-Rose reçoit des anti-inflammatoires et des analgésiques pour son confort. De plus, elle doit prendre un tranquillisant pour s'assurer qu'elle reste le plus calme possible pendant les premiers jours de son retour à la maison. Pour le restant de sa vie, elle devra recevoir des chondroprotecteurs comme de la glucosamine et de la chondroïtine de qualité.

Charlie-Rose avait au moment de l'intervention un léger supplément de poids. Dr Auger recommande donc que sa petite patiente retrouve un poids santé. Le pronostic est excellent pour un retour à une vie active avec des jeux et des courses soutenus. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	811
CLSC de la Vallée-des-Forts :	450 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	514 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	514 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	450 348-6300
Maison Hina (femmes victimes de violence) :	450 346-1645
Centre de référence du Gand Montréal :	450 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	450 347-7527
Gamblers Anonymes (GA) :	514 484-6666

EN CAS D'URGENCE

>6614575

SUIVEZ-NOUS SUR facebook
facebook.com/lecanadafrancais

>6564366

PARTIR À **L'AVENTURE**

Enfin une première expérience en mer!

MARIE-PIER **GAGNON**
marie-pier.gagnon@tc.tc

Nous y sommes enfin! Tel que promis, après quelques semaines de travail sur le bateau, nous sommes prêts pour notre première aventure en mer.

Notre destination n'est autre que Newport Beach. L'endroit est réputé pour accueillir certaines des plus grosses fortunes de la région. Même les touristes sont triés sur le volet.

En tant que vétéran, notre capitaine a fait une demande pour obtenir le statut de membre de l'American Legion Yatch Club. Un privilège qui s'accompagne d'une jolie facture!

Ceci dit, cela nous permettra de passer la nuit dans la baie et de découvrir les environs. Nul besoin de préciser que l'endroit est joli, tout particulièrement l'île de Balboa.

LE MAL DE MER

Au moment de larguer les amarres, on s'aperçoit rapidement que notre capitaine est un autodidacte. Sa méthode est peu conventionnelle et le vocabulaire qu'il utilise n'a rien d'officiel.

Tout au long des six heures que dure le trajet, nous en profitons pour discuter avec lui. Il a fait le tour du monde à trois reprises, dont une fois, seul avec sa première femme.

Je me concentre sur mon estomac. J'ai des doutes. Je n'ai jamais eu le mal des transports, mais là, on dirait bien qu'il se prépare un petit quelque chose. Pas de chance à prendre, le pot de Gravol m'attend.



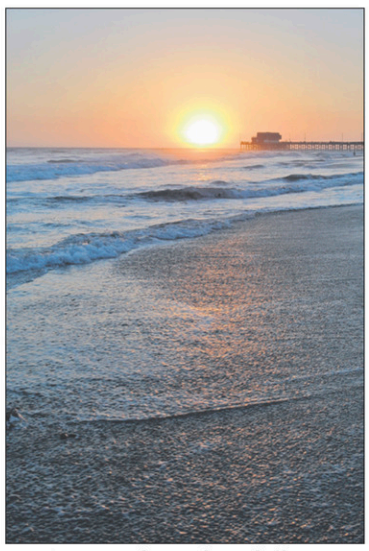
Nous passons la nuit à Newport Beach. L'endroit est très populaire auprès des navigateurs.



Nous voici enfin prêts pour notre première aventure en mer.



À notre retour au port, le capitaine s'est permis une course contre cet imposant cargo. Une manœuvre dangereuse que Jeff et moi n'avons pas appréciée.



Les couchers de soleil en Californie sont toujours spectaculaires.

Heureusement, je réussis à maîtriser la situation.

COUCHERS DE SOLEIL

À notre arrivée, nous découvrons qu'il n'y aucune place pour nous sur les quais. Nous devrons nous attacher à des bouées, de l'autre côté de la baie.

Si cela représente une manœuvre plus complexe, elle s'avère très amusante. On doit s'y prendre à plusieurs reprises avant de réussir à s'agripper convenablement aux bouées.

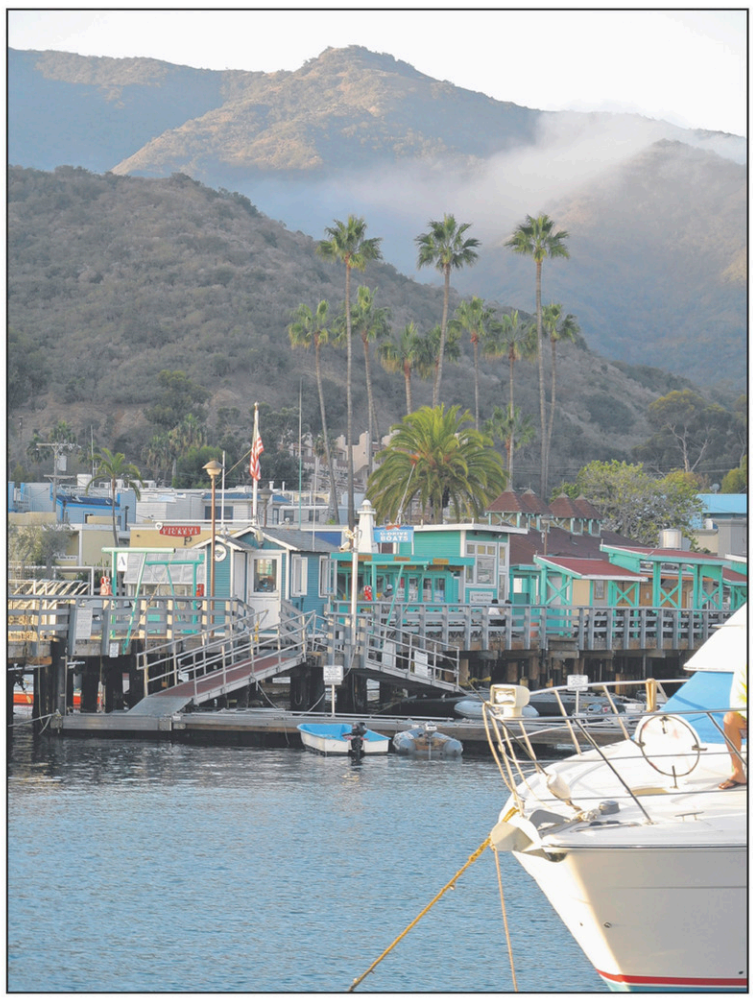
La bonne nouvelle? Le soleil s'apprête à se coucher et nous pourrons assister à ce spectacle directement sur la plage.

Les couchers de soleil ont quelque chose de spécial en Californie. Les couleurs sont franches, bien souvent pastel. Il s'en dégage une chaleur qui nous enveloppe.

AVALON

Comme nous disposons d'une journée supplémentaire, le capitaine et son épouse décident de prendre la direction de l'île Santa Catalina. Plus précisément de la ville d'Avalon.

Le vent joue contre nous. On part au petit matin et n'arrivons qu'une fois le soleil couché. La navigation est difficile. Et mon estomac n'aime pas ça. C'est officiel, j'ai le mal de mer. Merde!



La ville d'Avalon, que certains surnomment «la petite Monaco», est minuscule. Elle s'avère néanmoins une destination touristique de choix.

Le bon côté des choses est que l'endroit est l'hôte d'un festival de cinéma. À notre arrivée, des bénévoles nous invitent à la projection d'un film mettant en vedette Billy Zane, le méchant dans Titanic.

Une partie de moi est groupie, alors je saute sur l'occasion. L'acteur est présent et répond à toutes nos questions. Plutôt inattendu, mais génial!

APPRÉHENSION

Au moment de quitter l'île, je redoute sérieusement les heures de voile qui m'attendent. Mais on dirait que Poséidon, le dieu de la mer, a eu pitié de moi. Aucun vent, aucune vague.

Il nous faudra sept heures pour effectuer la traversée en utilisant le moteur. Cela signifie que nous avançons à un rythme de trois miles nautiques par heure.

J'en profite pour admirer l'océan. Sa couleur est incroyable. Un bleu qui n'a rien de marin. C'est plus pâle. La minuscule brise crée de la texture sur la surface. J'aime l'océan.

Cela suffira pour me convaincre de réitérer l'expérience et de continuer mon aventure sur l'eau en dépit de mon mal de mer. Peut-être existe-t-il un remède miracle?

La semaine prochaine, on retourne sur l'eau. Le bateau est prêt pour un périple de cinq jours qui nous mènera au nord de Los Angeles. Le test ultime avant la grande traversée vers Hawaï.

photos Marie-Pier Gagnon



À notre retour, l'océan était d'un calme plat. Un cauchemar pour les gens sur les voiliers, mais une situation rêvée pour les estomacs fragiles!

6546832

SANDWICH CHAUD PITA KEFTA OU SAUCISSE MERGUEZ
3.49 ch.



ADONIS

3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 Mars 2016

MARCHÉ ADONIS
Un univers de fraîcheur
www.groupeadonis.ca

Clémentines Espagne
Prunes rouges ou noires Chili
1.49 lb 3.28 kg



Avocats Mexique
59¢ ch.



Cantaloup jumbo Gr. 9 Hongrie
2/5.00



Asperges vertes Mexique
1.99 lb 4.39 kg



Endives Belgique



Botte d'épinards É.U.
79¢ ch.



Champignons Boîte 227 g Canada
99¢ ch.

POISSONNERIE
Si la température le permet

Ailes de raie nettoyées
4.29 lb 9.46 kg



Filet d'aiglefin
6.99 lb 15.41 kg



Tilapia noir entier
2.79 lb 6.15 kg

VIANDES FRAÎCHES

Cubes de bœuf
5.99 lb 13.20 kg



Escalope de veau de lait
11.79 lb 25.99 kg



Souvlaki de porc
2.99 lb 6.59 kg



Pilons de poulet marinés
1.99 lb 4.39 kg



CHARCUTERIE DE QUALITÉ

Fromage feta canadien
3.59 lb 7.92 kg



Mortadelle Olive Vera Casa Italia
5.89 lb 12.99 kg



Prosciutto silver San Daniele
9.49 lb 20.92 kg



Fromage Romano Cheese **Emma**



Fromage raclette suisse
11.29 lb 24.88 kg



Fromage blanc Baladi
6.35 lb 13.99 kg



FRAIS DU JOUR

Pain Ultra-Moelleux Superclub Pom
650 - 675 g
Choix varié



Rabais 1.00 Rebate

Pain hot dog ou hamburger Ultra-Moelleux Pom
6 un



LES SURGELÉS

Haricots verts ou macedoine Cedar
1.75 kg
3.99 ch.



Yogourt glacée ou Sorbet 2 L **ou Slice** 1.5 L **Chapman's**



Pâtes Della Casa
800 g
Choix varié



4.49 ch.

Crevettes cuites pelée 61/70 **Blue Tide**
340 g



2/10$

DE NOS RÉFRIGÉRATEURS

Labneh reg. ou Halal Phoenicia ou Cedar
500 g
3.99 ch.



Activia Yogourt 650 g **ou à boire** 4x93 ml **Danone**
Choix varié
2.49 ch.



Jus d'orange pur avec pulpe Orange Maison
2.63 L
2.99 ch.



Lait au chocolat Beatrice
2 L



Fromage tranché Black Diamond
500 g
Choix varié
2/5$



Yogourt Original Astro
12x100 g
Choix varié
2.99 ch.



Tartinade traditionnelle Lactantia
427 g
99¢ ch.



Fromage mozzarella léger ou rég. Saputo
1 kg
9.99 ch.



Fromage brie Emma
7.69 lb 16.95 kg



Fromage Oka rég.
8.99 lb 19.81 kg



ÉPICERIE UNIVERSELLE

Huile d'olive extra vierge Ionia
750 ml
Wow! 5.99 ch.



Ketchup aux tomates Aylmer
1 L
Wow! 1.79 ch.



Gaufrettes croustillantes Balocco
175 g
Wow! 99¢ ch.



Bière en bouteille Premium Lager Grolsch
12x330 ml
Wow! 12.99 ch.



Noix de cajou rôties à secs salées ou non Cedar
350 g
4.49 ch.



Miel extrait de fleurs sauvages Cedar
1 kg
6.99 ch.



Biscuits à thé Ulker
450
1.49 ch.



Céréales Corn Flakes 680 g **ou All-Bran original** 525 g **ou Bran Flakes** 450 g **Kellogg's**
3.29 ch.



Olives vertes libanaises Cedar
2.84 L
9.99 ch.



Champignons morceaux et pieds Cedar
284 ml
2/1.00



Pâtes Primo
900 g
Choix varié
1.49 ch.



Sauce pour pâtes Primo
680 ml
Choix varié
1.25 ch.



Haricots blancs Cedar
4 lbs - 1.81 kg
3.99 ch.



Riz patna Cedar
4 kg
4.29 ch.



Eau minérale 750 ml **ou eau de source** 1.5 L **Evian**
1.49 ch.



Eau de source Naya
12x1.5L ou 2x(6x1.5L)
4.99 ch.



Pois chiches ou haricots rouges foncés sans sel Cedar
540 ml
79¢ ch.



Bâtonnets de sésame à saveur d'ail ou croustilles de maïs Cedar
454 g
2.49 ch.



Abricots secs 400 g **ou figues Izmir** 375 g **Cedar**
2.99 ch.



Dattes Deglet Nour
Dates
Daïa
200 g
99¢ ch.



Assouplisseur de tissus Fleecy
1.47 L
Choix varié
2.99 ch.



Nous nous réservons le droit de limiter les quantités *ou jusqu'à épuisement de la marchandise.
Le texte prévaut sur la photo.

rb reebee