

# ACTUEL

## GOURMAND

SÉRIE SUR LES MARCHÉS PUBLICS  
LE MARCHÉ 440 SUR LES TRACES  
DE MAMAN DION PAGE 8

# LES POMMES

AVEC CLAUDE PELLETIER



LE CHEF DU CLUB CHASSE ET PÊCHE,  
**CLAUDE PELLETIER**, NOUS OFFRE LA RECETTE  
D'UN DES PLATS-VEDETTES DE SON RESTAURANT:  
RISOTTO AU PORCELET, FOIE GRAS ET CROUSTILLES  
DE POMMES. AUSSI, UNE COMPOTE TOUTE SIMPLE  
ET UN DESSERT BRETON À SE DAMNER.  
TEXTES DE ROBERT BEAUCHEMIN, EN PAGES 2 ET 3.

PHOTOS ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©



## MENU D'HALLOWEEN À FAIRE PEUR

DANS LE MAGAZINE RICARDO

Les Éditions  
**gesta**

POUR LES ABONNÉS LA PRESSE  
**CLUB  
privilèges**  
10% DE RABAIS  
SUR CE MAGAZINE  
Pour en profiter  
cyberpresse.ca/privileges



## EN KIOSQUE MAINTENANT

Cuisez avec Ricardo,  
du lundi au vendredi, 11 h,  
sur les ondes de Radio-Canada

  
RADIO-CANADA  
TÉLÉVISION

## ACTUEL GOURMAND



Risotto au porclet, copeaux de foie gras et croustilles de pommes.

PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE©

# DANS LES POMMES



ROBERT BEAUCHEMIN  
COLLABORATION SPÉCIALE

Il a peut-être rêvé de devenir motocycliste, mais Claude Pelletier avait dans ses bagages de quoi monter au zénith de la profession de chef: une rigueur inégalée doublée d'un grand sérieux une fois mis le tablier. Tout ça exprimé avec une modestie qui l'honore. Comme le disait Alain Ducasse, ce sont les chefs qui font le moins de bruit qui font souvent la meilleure cuisine.

C'est en tout cas ce que le magazine *En route* a confirmé dès l'ouverture du restaurant Le Club Chasse et Pêche, le nommant l'un des trois meilleurs nouveaux restaurants au Canada en 2004. Depuis, les honneurs se sont succédés. La plupart des grands quotidiens du pays et des revues de cuisine sérieuses ont parlé du Club. *Le Gourmet Magazine* l'a même qualifié de « sans défaut ».

Bref, si la carrière de Claude Pelletier a pris son essor sur le boulevard Saint-Laurent aux commandes du Méditerranée, alors chouchou des lieux branchés de l'époque, qu'elle a continué à évoluer avec le Cube de

l'hôtel Saint-Paul, elle a véritablement mûri dans l'ancien Fado, devenu Le Club Chasse et Pêche, sorte de caverne bohème et excentrique pour gourmands raffinés. Claude Pelletier et son associé Hubert Marsolais qualifient leur Club « d'anti-restaurant, d'anti-boulevard Saint-Laurent ». Un lieu où l'on a choisi des « vrais professionnels en salle plutôt que des belles poupounes ». Car, selon le chef Pelletier, « au niveau de l'image, c'était important. Il fallait en plus que ça soit confortable, chaleureux, et qu'il y ait un symbole québécois (la chasse?) ». C'est ce que le Vieux-Montréal pouvait rêver de mieux. Ici, Claude Pelletier réussit à transcender les classiques d'une certaine cuisine bourgeoise, de manière remarquable, toujours avec des produits de saison de la meilleure qualité.

Ainsi, il nous paraissait tout à fait normal de lui demander de nous préparer un plat avec des pommes, le fruit préféré des Québécois, presque un symbole national. « En pleine saison, il faut les mettre en lumière, elles sont si bonnes », dit-il. Même si on a tendance à les utiliser dans les plats sucrés, tartes et gâteaux, certaines variétés apportent des notes acidulées et

astringentes qui contrastent avec le gras de certaines viandes. « Au restaurant, comme on n'aime pas trop répéter les choses et les ingrédients, on essaie de trouver des combinaisons harmonieuses avec les produits en saison. » Par exemple, le chef utilise la pomme avec le bison ou en fait un chutney avec du vin doux, des zestes d'agrumes, des raisins secs et de la tomate pour accompagner les grillades. L'important, selon lui, c'est qu'on réalise que « la pomme ne sera jamais au centre d'un plat, mais toujours en accompagnement, une sorte de note secondaire ».

#### Variétés offertes ces jours-ci

**Cortland:** hybridée aux États-Unis vers les années 1915 de variétés plus anciennes (la Ben Davis et la McIntosh), elle est cultivée partout dans le Nord-Est canadien et américain. Sa chair aigre-douce résiste bien à l'oxydation et reste bien blanche. Elle est donc idéale crue, dans une salade ou simplement sautée dans un peu de beurre pour accompagner les desserts ou les grillades.

**Lobo:** beaucoup plus sucrée que la Cortland. Idéale pour les compotes sans sucre,

comme le recommande le chef Pelletier, ou dans les desserts.

**Empire:** autre hybride de la McIntosh, cette fois avec la Red Delicious – une pomme habituellement farineuse et molle (mais délicieuse) –, elle est très croquante et juteuse. Et gagne à être consommée crue, ou légèrement sautée. Elle fait d'excellents condiments marinés comme les chutneys ou les ketchups.

.....  
**Restaurant Le Club Chasse et Pêche,**  
423, rue Saint-Claude  
(dans le Vieux-Montréal), 514- 861-1112.

#### Carnet d'adresses de Claude Pelletier

**Viandes:** le chef fait ses courses chez Slovenia, boulevard Saint-Laurent. Et il achète son porc d'un fournisseur de grande qualité, Gaspor, sur le boulevard Labelle, à Prévost près de Saint-Jérôme.

**Légumes:** chez Birri frères, au marché Jean-Talon.  
**Fromages:** « J'achète la ricotta fraîche à la Baie des fromages, rue Jean-Talon Est, près de Papineau. Le reste à L'Échoppe des fromages, rue Aberdeen, à Saint-Lambert. »

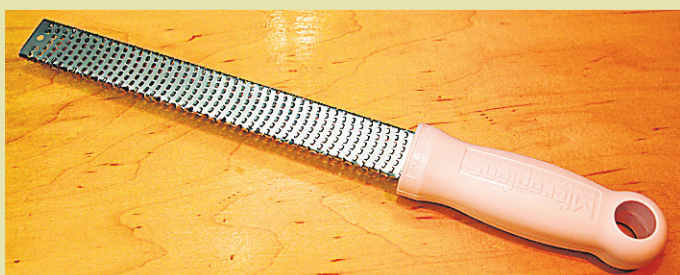
## J'AI TESTÉ ROBERT BEAUCHEMIN

### CLAUDE PELLETIER EN BREF

#### Né

« À Rivière-du-Loup, mais je vis à Montréal depuis l'âge de 19 ans. Comme j'en ai 20 de plus, je me considère maintenant comme un Montréalais. »

#### Pourquoi je suis chef



&lt; 1

« Parce que c'est tout ce que je sais faire. À cette époque, être chef c'était comme être *cook*, c'était pas un métier prestigieux. Je n'avais pas pensé que c'est ce que je deviendrais. »

#### Où je mange

« À la maison surtout. Mais quand je sors, j'aime bien aller manger dans le Quartier chinois. Je vais souvent au Beijing, que m'a fait découvrir l'un de mes assistants chinois. »

#### Le plat le plus « flyé » que j'aie mangé

« À Toronto, à cette époque de cuisine fusion, j'ai mangé d'une sorte de Bento Box à la japonaise: des pétoncles à la crème, présentés dans une sauce au curaçao bleu électrique. C'était une horreur. »

#### Le plat le plus « flyé » que j'aie fait

« En compétition, avec mon ami chef Eddy Mello. On faisait des tests axés surtout sur le visuel. On a donc préparé du castor en plusieurs étapes de cuisson: sous des couches de prosciutto, de canard, de truffes, de viande séchée, roulé au Saran Wrap. »

#### Un ingrédient que j'aime par-dessus tout

« Le poisson. J'ai grandi au bord de la mer, en mangeant des huîtres, de la morue, du maquereau. C'est ce que j'aime le plus encore aujourd'hui, bien avant la viande. »

#### Mon petit vice culinaire

« J'ai un gros faible pour les chips, les O'Lays par exemple. Faut que je me contrôle, sinon je finis tout. »



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE®

Le chef du Club Chasse et Pêche aime bien utiliser la pomme avec le bison, ou en faire un chutney pour accompagner les grillades.

## CLAUDE PELLETIER EN BREF

### Né

« À Rivière-du-Loup, mais je vis à Montréal depuis l'âge de 19 ans. Comme j'en ai 20 de plus, je me considère maintenant comme un Montréalais. »

### Pourquoi je suis chef

« Parce que c'est tout ce que je sais faire. À cette époque, être chef c'était comme être *cook*, c'était pas un métier prestigieux. Je n'avais pas pensé que c'est ce que je deviendrais. »

### Où je mange

« À la maison surtout. Mais quand je sors, j'aime bien aller manger dans le Quartier chinois. Je vais souvent au Beijing, que m'a fait découvrir l'un de mes assistants chinois. »

### Le plat le plus « flyé » que j'aie mangé

« À Toronto, à cette époque de cuisine fusion, j'ai mangé d'une sorte de Bento Box à la japonaise: des pétoncles à la crème, présentés dans une sauce au curaçao bleu électrique. C'était une horreur. »

### Le plat le plus « flyé » que j'aie fait

« En compétition, avec mon ami chef Eddy Mello. On faisait des tests axés surtout sur le visuel. On a donc préparé du castor en plusieurs étapes de cuisson: sous des couches de prosciutto, de canard, de truffes, de viande séchée, roulé au Saran Wrap. »

### Un ingrédient que j'aime par-dessus tout

« Le poisson. J'ai grandi au bord de la mer, en mangeant des huîtres, de la morue, du maquereau. C'est ce que j'aime le plus encore aujourd'hui, bien avant la viande. »

### Mon petit vice culinaire

« J'ai un gros faible pour les chips, les O'Lays par exemple. Faut que je me contrôle, sinon je finis tout. »

### Mon livre de chevet culinaire

« *Le Larousse gastronomique.* »

### Mon mentor

« Marcel Kretz, à La Sapinière de Val-David où j'ai travaillé. Avec lui, j'ai découvert les produits de base, et surtout les préparations de base. On faisait tout à la main, la tête fromagère, les charcuteries, tout. »



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE®

Le kouing amann : servir avec des pommes sautées au beurre et une glace à la vanille...

## LES RECETTES DU CHEF

### Risotto au porcelet, copeaux de foie gras et croustilles de pomme

Voici la recette la plus populaire du restaurant Le Club Chasse et Pêche. Un risotto extraordinaire que Claude Pelletier a pourtant tenté de retirer du menu, mais qui y est maintenant inscrit en permanence, à cause de l'insistance des clients.

Pour 4 personnes

#### Ingrédients

- › 2 tasses de riz italien pour risotto (carnaroli ou vialone nano)
- › 2 jarrets de porcelet, la peau retirée (ou des pattes de cochon)
- › Cidre de pomme
- › 200ml (3/4 de tasse) de jus de braisage ou de fond ou de bouillon de veau
- › 1 oignon haché
- › 8c. à soupe de parmigiano-reggiano râpé
- › 4c. à soupe de beurre ramolli
- › 2c. à soupe de ciboulette émincée
- › 8 tranches fines de pomme Cortland (à la mandoline)
- › Sel et poivre
- › Foie gras frais
- › 100ml (3 onces) de vin d'Alsace
- › 1c. à thé de sel
- › 2c. à soupe de miel de lavande
- › Pomme Cortland, coupée en 12 fines tranches, à la mandoline

#### Préparation

1. Le jour précédant la confection du risotto, faites caraméliser les jarrets dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien brunis et déglacez au cidre. Faites cuire le jarret au four à 350°F pendant 3 heures avec une mirepoix (carottes, oignons, céleri et bacon, coupés en cubes) et une branche de thym. Une fois la viande cuite, retirez-la des os et réservez.
2. Pendant ce temps, faites mariner le foie gras bien nettoyé au frigo pendant 12 heures, en le mélangeant avec le vin, le sel et le miel. Retirez de la marinade et faites-le congeler en le recouvrant d'une pellicule de plastique. Une fois congelé, faites de fins copeaux de foie gras à la mandoline et remettez au congélateur.
3. Pour le risotto: dans un grand poêlon, faites suer l'oignon haché avec une noix de beurre. Ajoutez le riz et laissez cuire quelques instants en remuant pendant 2-3 minutes, puis mouillez avec une cuillerée de bouillon chaud. Laissez cuire en remuant puis ajoutez du bouillon petit à petit jusqu'à ce que le riz soit cuit al dente.
4. Pochez les tranches de pomme dans un sirop léger quelques secondes puis faites sécher au four à basse température sur un tapis Silpat ou un papier sulfurisé jusqu'à légère coloration.
5. Faites chauffer le jus de braisage à feu vif et ajoutez la viande de porc. Laissez mijoter légèrement et ajoutez le riz, puis portez à ébullition. Réduisez jusqu'à cuisson parfaite puis ajoutez le parmigiano-reggiano et la ciboulette. Mettez ensuite les 4c. à soupe de beurre peu à peu pour émulsionner. Servez tout de suite après avoir saupoudré des copeaux de foie gras congelés qui fondront directement sur le riz chaud. Garnissez chaque assiette de croustilles de pomme.

### Kouing amann

En dépit du temps de préparation, cette pâte d'origine bretonne est assez simple à réaliser.

#### Ingrédients

- › 275g (2 tasses) de farine tout usage
- › 7g (1,5c. à thé) de sel
- › 3g (1/2c. à thé) de levure sèche active
- › 175g (3/4 de tasse) de lait entier
- › 10g (2c. à thé) de beurre non salé
- › 225g de beurre salé
- › 70g (1/3 de tasse) de sucre

#### Préparation

1. Faites chauffer le lait lentement (jusqu'à 92°C environ) mais ne le laissez pas bouillir. Versez 1/3 du lait dans un bol et ajoutez la levure sèche. Mélangez bien et laissez reposer 5 minutes. Dans ce mélange, ajoutez ensuite la farine (tamisée si possible), le sel, le beurre fondu et le reste du lait. Mélangez bien et pétrissez ensuite jusqu'à la formation d'une belle boule de pâte. Laissez reposer dans un bol recouvert d'un tissu environ 2 heures (à une température d'environ 25°-28°C), jusqu'à ce que la boule double de volume.
2. Une fois la pâte levée, roulez-la en forme de carré (environ 25cm). Laissez reposer à température de la pièce pendant 30 minutes.
3. Dans un bol, crémez le beurre et nappez doucement à l'intérieur du carré de pâte, de manière à ce que les coins puissent être repliés sur le carré et envelopper complètement le beurre. Roulez ensuite jusqu'à obtenir un rectangle de pâte. Repliez en trois couches, un peu comme une enveloppe. Laissez reposer au frigo durant 1 heure. Puis répétez l'opération en saupoudrant le sucre entre les couches. Remettez au frigo 1 heure de plus. Retirez et couvrez de plastique et laissez reposer encore 2 heures, mais cette fois à la température de la pièce.
4. Préchauffez le four à 350°F, et une fois la pâte refroidie, placez sur un tapis Silpat ou sur une feuille de papier sulfurisé, saupoudrez encore 70g de sucre sur le dessus de la pâte et laissez cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée sur le dessus. Laissez ensuite refroidir et coupez en quatre rectangles. Servez avec des pommes coupées en cubes, légèrement sautées au beurre.

### Compote aux pommes toute simple

Claude Pelletier fait régulièrement de la compote aux pommes pour ses deux filles. Voici ce qu'il propose: aucun sucre ajouté!

#### Ingrédients

- › de 6 à 10 pommes Cortland pelées et épépinées

#### Préparation

1. Coupez les pommes en cubes et mettez dans une casserole. Ajoutez un peu d'eau et laissez fondre les pommes à feu moyen pendant une dizaine de minutes. Remuez et laissez cuire une dizaine de minutes de plus à feu doux. Vous pouvez ajouter un petit bout de bâton de vanille ou de cannelle pour parfumer davantage la compote.

## ACTUEL GOURMAND

## Cuisine de cœur et de raison



Le restaurant le Margaux présente de la cuisine classique pure mais qui innove par petites touches parfaitement maîtrisées.

PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

**ROBERT BEAUCHEMIN**  
**RESTAURANTS**  
 COLLABORATION SPÉCIALE

Les restaurants classiques présentent cet avantage d'être prévisibles. À moins de jouer de malchance, on y est assuré de bien manger. Confortable, rassurant, on se laisse couler dedans comme dans un bain chaud. Surtout à l'approche du froid, qui agit pour cimenter un peu les relations humaines, prescrit l'ardeur, ouvre l'appétit. Si vous êtes conservateur et n'aimez pas les surprises, c'est le genre d'endroit que vous choisirez.

Si vous êtes amateur d'émotions gastronomiques fortes, ce genre d'établissement peut vous lasser à la longue. Mais il décevra rarement. La France excelle dans le genre, consolidée à coup de mie de pain, de chantilly et de béarnaise. C'est le charme de ces lieux où les plats sont familiers et intelligibles.

**Goûteux et sans surprise**

Au Margaux, on a nettement pris parti pour ce style-là: on fait une cuisine connue mais

exceptionnellement goûteuse, sans surprise dans l'énoncé, quoique étonnante dans sa présentation modernisée. Car le chef semble vouloir entrelacer le classique d'éléments régionaux, surtout avec des accompagnements vaguement campagnards. Vous ne serez pas surpris par une bavette ou un poisson grillé, mais ils se présenteront avec des

**Au Margaux, on fait une cuisine connue mais exceptionnellement goûteuse, sans surprise dans l'énoncé, quoique étonnante dans sa présentation modernisée.**

éléments empruntés à la gastronomie du Sud-Ouest, principalement des Landes, la région des patrons.

On balaie l'espace du regard, on y reconnaît les signes habituels d'un bistro français chic, un mobilier sobre, un éclairage austère, tout est discret et ordonné. On sent une volonté de ne rien bousculer. Le menu inscrit sur un tableau noir, donne aussi l'assurance de plats qui

changent selon la fraîcheur des produits et les saisons. Un point de plus.

La table d'hôte ce jour-là proposait une crème de champignons et une petite salade. Là encore, rien de nouveau. Pourtant, tant dans le velouté splendide et le goût franc et net des champignons sauvages au goût presque caramélisé qui la compose, cette

soupe aurait pu être inscrite à la table d'un grand resto. La salade n'est pas banale, elle se compose de tomates cerises, et de copeaux de tomates légèrement confites, d'un peu de laitue bien croustillante et de quelques morceaux de feta. Des entrées qui distillent le produit sans copier ce qui s'est fait mille fois.

**Les abats, ces mal-aimés**

En plat, nous aurions aimé un

jarret de porc braisé, mais on l'a vite retiré de la carte tant il a été populaire. Second choix: les abats, les mal-aimés de la gastronomie française, surtout en ces temps d'encéphalopathie. Aucun risque ici. Le foie de veau est parfait. La cuisson rosée, le goût exalté par un assaisonnement parfaitement dominé, la texture légèrement croustillante et les sucres bien caramélisés et déglacés au vinaigre de framboise. On le joute à une purée de pommes de terre malaxée à du confit de canard, sorte d'em-beurré protéiné, et d'un petit sauté de légumes de saison: choux de Bruxelles, poivrons rouges, tomates.

C'est de la popote en majuscule, de l'emphase en goût et en effet.

Les rognons sont tout aussi réussis, impeccablement poêlés et fondants, légèrement acidulés par un fond au goût dense et vineux. La même garniture accompagnait les plats. En dépit du style, l'interprétation est sans faille. Comme on le dit souvent dans ce cas, nous avons affaire à un chef qui travaille bien, très bien.

**LE MARGAUX**

5058, avenue du Parc  
514-448-1598

**Prix:** la table d'hôte du midi est proposée autour de 15 \$ et comprend l'entrée, le plat, le dessert et le café. À ce prix, c'est possiblement ce qu'il y a de mieux en ville en ce moment. Le soir, vous devrez doubler. Mais même à ce prix, vous trouverez difficilement une telle qualité.

**Faune:** vraie clientèle bourgeoise avec cette dimension cossue et sûre d'elle des beaux quartiers des Montréalais de l'Ouest.

**Genre:** plus français tu meurs! Mais avec le soin, la qualité, la finesse dans tout ce qui fait qu'un bon restaurant français question plaisir, c'est tout de même difficile à égaler.

**Service:** la patronne elle-même, pleine de charme et d'élégance.

**Vin:** comme on doit s'y attendre dans ce genre d'endroit, on connaît les vins, et on vous en propose quelques choix au verre pour irriguer le tout, tous de qualité.

⊕ Cuisine impeccable, d'une grande précision d'exécution.

⊖ Décor un peu bancal, ambiance encore un tout petit peu froide.

**Du sérieux jusqu'à la fin**

On sent le sérieux jusque dans le chapitre final, des desserts présentés avec une économie de moyens et de détails, mais dont la qualité réside dans le goût tranchant d'une ganache au chocolat noir reposant sur un biscuit meringué un peu craquant ou une crème brûlée parfumée au agrumes, qui pourrait être citée comme un modèle du genre: onctuosité et intensité.

Même le café est relativement bien préparé, ce qui reste encore assez rare dans les restos français. Car le café, dernière note d'un repas, est de celle qu'on se rappelle.

Au fond, l'intérêt du Margaux réside dans son approche de la cuisine classique pure mais qui innove par petites touches parfaitement maîtrisées. C'est à la fois la cuisine du cœur et la cuisine de la raison.

## Pho pho, joli pho...

**MARIE-CLAUDE LORTIE****SUR LE POUCE**  
MANGER POUR MOINS DE 15 \$

C'est la saison des mijotés, des braisés et des soupes qui nous réchauffent de l'intérieur. C'est donc la saison des soupes vietnamiennes, les fameux phos (prononcer feu) que l'on trouve en grandes quantités à Montréal, mais qu'il faut savoir bien choisir car elles ne sont pas toujours spectaculaires.

Mes préférées, par les temps qui courent, sont chez My Canh, un restaurant du boulevard Saint-Laurent, près du boulevard René-Lévesque. La qualité du décor et de l'ambiance y est inversement proportionnelle à celle qui se trouve dans le bol. Mais si vous êtes dans le Quartier chinois, voilà une des valeurs sûres du moment.

Habitée d'autres adresses, qui me semblent maintenant un peu ennuyeuses, j'y suis allée pour la première fois cet été, avec une amie qui ne jure que par ce restaurant depuis qu'il lui a été recommandé par une copine vietnamienne. Et force est de constater que les soupes y sont réellement particulièrement bonnes.



PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE

La propriétaire du resto My Canh, Pham Cam Nhung, a fui le Vietnam en 1978 avec les boat people. Elle a vécu trois ans en Malaisie dans les camps de réfugiés, avant de s'établir au Canada.

Je vous conseille en particulier la tonkinoise au poulet grillé (6,25 \$ pour un grand bol). Mais

vous pourriez aussi choisir celle au bœuf saignant, où l'on plonge des morceaux de bœuf crus dans

le bouillon brûlant.

Tout est dans la finition. Dans la soupe au poulet, par exemple,

le grillé de la chair a ce petit extra sucré et caramélisé typique du barbecue vietnamien, ce qui donne plus de saveur.

**Un bouillon soigné**

Les feuilles de basilic sont particulièrement belles et fraîches. Et de gros morceaux de carottes à peine cuites, de céleri et de poivron jaune côtoient les pousses de soja pour donner plus de consistance et de croquant à ce plat dans lequel on ajoute du jus de citron vert.

Même le bouillon, lui-même, est particulièrement soigné, profond comme doit l'être un bon bouillon maison, mais sans les excès de cinq-épices que l'on voit parfois.

De la vraie chaleur en bol. Et délicieuse à part ça.

My Canh  
1086, boulevard Saint-Laurent  
Montréal  
514-398-9407

⊕ Le croquant des légumes, la richesse délicate des saveurs.

⊖ La couleur des murs.

# Le thé, le chocolat et le vin, les aliments santé des Canadiens



STÉPHANIE BÉRUBÉ

## BRÈVES

De récentes études ont démontré que le thé vert, le vin rouge et le chocolat noir contiennent tous des composantes bénéfiques pour la santé. Attention! disent cependant les Diététistes du Canada, un regroupement national de 5000 professionnels de l'alimentation. «Oui, des études suggèrent qu'à court terme, les flavonoïdes contenus dans le chocolat peuvent réduire les risques de problèmes cardiovasculaires et d'hypertension; mais il faut faire des études à plus long terme avant d'établir un verdict final quant aux effets du chocolat sur ces maladies chroniques», insiste Heidi Bates, un membre du groupe. Ce qui effraie les diététistes, c'est que les Canadiens voient ces études scientifiques comme un feu vert à la consommation illimitée d'aliments qui ont aussi des côtés moins posi-

tifs. Le chocolat, par exemple, est souvent très gras et très sucré, et le vin, riche en calories. À consommer avec modération.

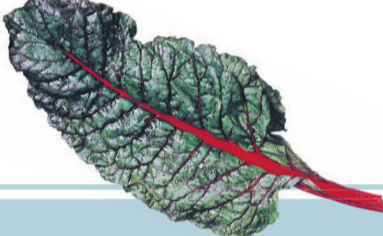


## Les noix de Grenoble, tous les jours

Le nouvel aliment à ajouter à la liste des produits miracle est la noix de Grenoble. C'est ce que nous dit une équipe de l'Hôpital de Barcelone, qui conseille de manger des noix de Grenoble après un repas particulièrement gras. Les noix aideraient les artères à conserver leur flexibilité, malgré un niveau de cholestérol élevé. L'équipe espagnole recommande de manger une once de noix de Grenoble par jour.

## De l'huile de sauge dans la viande

Des huiles essentielles de plantes pourraient ralentir l'oxydation naturelle de la viande, tout en y apportant un parfum intéressant. Une équipe de scientifiques espagnols cherche depuis des années des moyens de remplacer les antioxydants synthétiques utilisés dans la viande par des ingrédients plus naturels. Les vitamines C et E sont déjà largement utilisées par l'industrie alimentaire, mais l'équipe du D' Mario Estevez vient de prouver que les huiles de sauge et de romarin peuvent aussi, à court terme, ralentir l'oxydation lorsqu'elles sont ajoutées à certaines viandes. L'étude a été faite sur du foie. D'autres tests devront démontrer l'efficacité de ces huiles sur différentes viandes. L'intérêt d'une telle étude est d'autant plus grand que les consommateurs préfèrent des ingrédients naturels dans leurs produits alimentaires.



## Les épinards californiens vite remplacés

Depuis l'épisode de la contamination à la bactérie *E. coli*, les épinards californiens ont été remplacés sur les menus des grands restaurants de Los Angeles. Le renommé chef Wolfgang Puck a choisi la bette à carde pour accueillir son œuf au plat à son grill, et le cresson pour accompagner son homard au curry à son restaurant asiatique. Les asperges, le brocoli et le raphan sont aussi soudainement devenus plus populaires dans les cuisines californiennes. L'épidémie a fait trois morts et 199 malades.

de thé ne ressentent pas d'effets réconfortants simplement parce qu'ils avaient une tasse chaude et rassurante entre les mains. Après un épisode stressant, provoqué par le groupe de l'Université de Londres (UCL), les hommes qui buvaient du thé noir à leur insu récupéraient beaucoup plus rapidement que les autres. Leur niveau de cortisol, «l'hormone du stress» était retombé plus vite que celui des membres de l'autre groupe. On n'a toujours pas trouvé le moyen de prévenir le stress...

## Le foie gras banni des restos new-yorkais?

Après la Californie et Chicago, le New Jersey pourrait interdire le commerce du foie gras sur son territoire. Michael Panter, un politicien démocrate et végétarien de cet État, milite en ce sens. Il croit que le gavage des oies est une pratique inhumaine et devrait être interdite au New Jersey. Cela dérange de nombreux restaurateurs de New York, qui s'approvisionnent chez D'Artagnan, important distributeur de foie gras de Newark, au New Jersey. Le projet est à l'étude, et de nombreux chefs s'y opposent.

## Un thé noir pour relaxer

Boire une tasse de thé noir pourrait aider à faire redescendre la pression après un événement stressant. C'est ce que prétendent des chercheurs, anglais bien sûr, qui ont fait boire des breuvages identiques, en apparence, à deux groupes d'hommes. Un groupe avait une boisson faite avec du thé noir; l'autre, une boisson contenant de la caféine, mais pas de thé. L'apparence et le goût avaient été déguisés, dans les deux cas, afin que les buveurs

## PLANÈTE BOUFFE



PHOTOS ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE©

## L'ÉCOSSE

À La Dépense du marché Jean-Talon, nous avons trouvé de charmants produits écossais. Des moutardes chili-vodka et curcuma qui donnent de la personnalité (écossaise) au plus banal sandwich (québécois).

Et aussi des confitures de citron (le lemon curd traditionnel, qui se mange avec des scones) et de gingembre (qui se mange avec tout). Essayez

la confiture de gingembre avec des bananes chaudes, que vous aurez laissé tomber dans le beurre quelques minutes, juste le temps qu'elles réchauffent et ramollissent. Puis laissez fondre la confiture de gingembre dans la poêle. My Goodness!

## Bio et beurres

Et voilà. C'est tout ce qu'il nous manquait pour manger impunément des biscuits 100 % beurre: la mention biologique!

Allons donc! Ils ne sont pas moins gras, mais ils plairont davantage aux adeptes du bio à tout prix. Excellents biscuits écossais, traditionnels et réconfortants. On les accompagne d'un thé fumant, durant les journées fraîches d'automne.



# La recette de l'insouciance



RAFAËLE GERMAIN

## IVRESSES

COLLABORATION SPÉCIALE

C'était probablement la recette la plus mauvaise – et la plus répandue, pour une première brosse. Du Coke, du rhum, de la vodka, un contenant de jus d'ananas, un peu d'eau (mais pas trop, le but était clair!) et tous les alcools indistincts qu'on avait pu trouver dans les armoires de nos parents. Nous avions 15, 16, 18 ans.

Nous avions escaladé le mont Royal derrière le CEPsum, de peine et de misère, traînant nos bouteilles et le gros seau qui devait accueillir la glorieuse mixture. Quelqu'un avait réussi à allumer un feu, malgré nos pauvres connaissances en techniques scouts et nos enfances urbaines.

Je me souviens encore bien de la fin de cette soirée; c'était à une époque où l'alcool glissait sur nous, où on croyait encore dur comme fer que tout était possible.

Des gens étaient arrivés, nous avions été pris de panique («Des policiers!» criait Philippe. «Des punks!» hurlait Hugues). Inutilement terrifiés, nous avions déboulé joyeusement la pente familière et rassurante de la montagne. Je riais comme une folle – parce qu'au fond, rien ne pouvait nous arriver, non? Nous étions jeunes et tellement en vie. Des genoux tachés de terre,

des cheveux mêlés, des rires étouffés en arrivant en bas de la montagne, des coups de coude et le souvenir encore présent de ma première ivresse.

Joseph (à presque 18 ans, un vieux sage!), m'avait dit: «Regarde de gauche à droite rapidement, man. Si c'est flou, t'es saoulé.» C'était flou.

C'était flou et je n'avais pas peur. J'étais avec mes meilleurs amis, avec un groupe qu'on appelait la «bunch» dans notre petit argot naïf et intime. Pas de peur possible, voyons!

...

Notre prince, notre rassembleur de bunch est parti cette semaine. Un accident stupide, le genre de chose en laquelle nous n'aurions jamais cru, parce que nous étions tous convaincus de notre propre immortalité, et encore plus de la sienne. Lam-Thu était la vie, vraiment, LA VIE. Ceux qui l'ont connu tout récemment le savent encore mieux que moi.

Devant l'hôpital où il se trouvait avant le grand départ, dans le parking, une foule d'amis, qui se gardaient au chaud avec quelques bières et qui en offraient généreusement.

J'ai pensé au gros seau de notre adolescence, à ce goût que je trouverais sans doute étrangement doux, parce qu'il me rappellerait ces amis en lesquels j'avais une confiance aveugle et parfaite, une confiance superbe que j'ai peur de ne jamais retrouver.

Est-ce le cynisme qui me fait penser ainsi? Est-ce la sagesse? Je ne sais pas. Mais j'en veux à l'un ou à l'autre, à celui des deux qui m'a fait perdre cette recette délicieuse, celle de l'insouciance.

Lam-Thu la connaissait par cœur.



pensez crème.com

## ACTUEL GOURMAND



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

Pour réussir l'accord avec les tapas de foies de poulet et champignons, tout comme avec les cuisses de poulet braisées au vin rouge et au lard fumé, servez un pinot à la fois fumé et généreux, comme l'inspirant Choresy-les-Beaune 2002 Catherine et Claude Maréchal, France (27,80 \$; S-917617).

# Pinots noirs bourguignons, prise 1

Comme je vous le disais samedi dernier, depuis le succès au box-office du film américain oscarisé *Sideways*, qui célèbre les meilleurs pinots noirs, les vins rouges de ce noble cépage d'origine bourguignonne connaissent un succès sans précédent. Après vous avoir proposé des harmonies avec quelques pinots australiens, voici venu le temps d'une première revue harmonique avec ceux de la grande Bourgogne.



FRANÇOIS CHARTIER

## VINS &amp; METS

COLLABORATION SPÉCIALE

Sachez que la Bourgogne est le lieu de prédilection mondial du pinot noir. Les pinots noirs de Bourgogne sont tout simplement incomparables. Les aubaines sont nombreuses, même si plusieurs pensent encore aujourd'hui, à tort, que les bourgognes sont chers. Combien faut-il payer pour d'aussi bons pinots noirs bourguignons, souvent meilleurs que les californiens? Exactement les mêmes prix!

Il y a de très nombreux et excellents pinots noirs bourguignons offerts entre 20 \$ et 45 \$. L'offre est très riche du côté bourguignon. On ne souffre pas de rupture de stocks, mais seulement de timides commandes de la part de certains conseillers et directeurs des succursales de la SAQ, qui croient que le bourgognais est difficile à vendre.

Le pinot noir de Bourgogne mérite plus d'attention, croyez-moi.

Amateurs comme acheteurs, il faut inscrire sur vos carnets de commande des noms d'appellations telles que Bourgogne, Givry, Rully, Mercurey, Choresy-les-Beaune, Côtes-de-Beaune-Villages, Monthélie, Pernand-Vergelesses, Santenay, Ladoix, Maranges, Saint-Aubin, Beaune, Savigny-les-Beaune, Bourgogne-Hautes-Côtes-de-Nuits, Fixin et Marsannay, pour ne nommer que celles dont le rapport qualité-prix est souvent supérieur à celui des pinots californiens. Allez, osez le pinot noir bourguignon!

### Harmonies quotidiennes

Pour commencer, permettez-moi de vous recommander des harmonies quotidiennes avec l'aubaine de l'heure parmi les pinots de tous les jours, j'ai nommé le Pinot Noir Laroche 2005 Vin de Pays d'Oc, Michel Laroche, France (13,95 \$; C-10374997), languedocien d'origine mais bourguignon de conception, étant élaboré par le chablisien Michel Laroche.

Assurément le plus invitant des pinots noirs présentés au cours des derniers millésimes par Laroche. Un fruité festif, d'une fraîcheur

exemplaire, laissant deviner des notes de cerise et de cannelle, des tannins souples, une texture soyeuse et des saveurs expressives à souhait. Il coulera avec justesse sur des bruschettas à la tapenade de tomates séchées, sur des tomates sur vigne (aromatisées au basilic, romarin, thym et ail, et servies avec fromage de chèvre fondant), sur un pain de viande à la tomate et sur des linguine au pistou et aux tomates.

### Poulet, porc, saumon

Pour réussir l'accord avec les tapas de foies de poulet et champignons, tout comme avec les cuisses de poulet braisées au vin rouge et au lard fumé, servez un pinot à la fois fumé et généreux, comme l'inspirant Choresy-les-Beaune 2002 Catherine et Claude Maréchal, France (27,80 \$; S-917617). Du nez à revendre, des arômes floraux (giroflée), épicés (muscade et poivre) et animaux (cuir neuf), une bouche à la fois gourmande et tonique, aux tanins mûrs et enveloppés, à l'acidité discrète et aux saveurs très longues.

Pour les plats plus pénétrants, comme les pâtes au poulet grillé et au pesto de tomates séchées ou le rôti de porc farci aux tomates séchées et aux olives noires, recherchez un pinot plus soutenu, comme le percutant Château Philippe-le-Hardi

« Les Puillets » 2003 Mercurey 1er Cru, Château Philippe-le-Hardi, France (26,75 \$; S-869800). Vous y dénicheriez un rouge coloré, complexe et engageant, aux notes de girofle et de cassis, à la bouche à la fois compacte et passablement pleine, aux saveurs généreuses.

Vous tenez à boire rouge avec le poisson? C'est du pinot qu'il vous faut! Sélectionnez une énième référence bourguignonne, comme la nouvelle et remarquable aubaine Les Dames Huguettes 2003 Bourgogne Hautes-Côtes-de-Nuits, Domaine Bertagnan, France (29,55 \$; S-10522531), qui pinote à fond, c'est-à-dire qui exprime des notes aromatiques de pinot noir bien mûr. La bouche suit avec rondeur, fraîcheur, générosité et explosion de fruits rouges, rappelant les meilleurs pinots du Nouveau Monde. Parfait pour couler sur le dos d'un saumon sauce au pinot noir.

### Champignons, thon & rouge

Pour certains plats escortés de champignons, comme les côtes de veau grillées et champignons portobello grillés ou les nouilles soba au confit de canard et aux champignons shiitake, le pinot doit aussi être votre choix. Il vous faut opter pour un pinot de chair, comme le « Vieilles Vignes » 2003 Savi-

gny-les-Beaune, Doudet-Naudin, France (37,25 \$; S-526715), coloré, richement aromatique, d'une bonne concentration, à la bouche charnue, pleine et passablement dense pour l'appellation, aux très longues saveurs de fruits noirs et d'épices douces. Du corps et de l'élan, à bon prix.

Enfin, le thon rouge est aussi l'ami du pinot noir bourguignon, spécialement celui liant race et élégance. Alors, si vous servez un thon rouge aux tomates confites et à l'huile d'olive épicée, optez pour un beaune élané, distingué et longiligne, comme Les Épenotes 2004 Beaune, Domaine Rodolphe Demougeot, France (45 \$; S-10290671), exprimant de riches saveurs de giroflée, de cerise et d'épices douces, aux tannins fins, à l'acidité modérée. Allez, osez plus que jamais les pinots bourguignons!

François Chartier est l'auteur du livre d'harmonies vins & mets *À table avec François Chartier*, aux Éditions *La Presse*. On peut lui envoyer des questions sur le blogue Internet [www.francoischartier.typepad.com](http://www.francoischartier.typepad.com) ou par la poste au 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9

# Petit cousin, grand vin



VINCENT MARISSAL

## L'ARGENT DU VIN

Quand on vient d'une grande famille, et que l'on a été élevé à l'étranger en plus, on a intérêt à bien se tenir pour ne pas faire honte à la lignée.

Voilà en gros l'immense défi auquel est confronté l'Osoyoos-Larose, lointain cousin britannico-colombien du célèbre français Gruaud-Larose.

Défi relevé avec brio, faut-il conclure après dégustation d'une bouteille d'Osoyoos-Larose Le Grand Vin 2001, la première année de production de cet étonnant vin.

Bien charpenté, équilibré et bâti (merlot 66%, cabernet sauvignon 25%, cabernet franc 9%) pour durer probablement une bonne décennie en cave, il donne, dans sa jeunesse, des arômes de cassis et de petits fruits caractéristiques de sa lignée bordelaise.

Il n'est pas aussi bon que son grand cousin, bien sûr, mais il égale ou surpasse bien des deuxièmes vins des grands domaines bordelais.

Faut dire que l'Osoyoos-larose a de qui tenir. Produité dans la vallée de l'Okanagan, sur les rives du lac Osoyoos, ce vin est le bébé

d'une union entre le grand groupe français Taillan et le géant canadien du vin, Vincer. Le groupe Taillan est propriétaire, en plus du Saint-Julien Gruaud-Larose, des grands crus classés Château Ferrière, Château Haut-Bages-Libéral ainsi que de Château Chasse-Spleen, Château La Gurgue et Château Citran. Une famille quelque peu intimidante pour le petit cousin canadien.

Vincer est propriétaire, entre autres, des maisons ontariennes Inniskillin et Jackson-Triggs, de la californienne Toasted Heads et de Hogue, dans l'État de Washington.

L'histoire du Osoyoos-Larose est singulière. Pour l'amateur, c'est une bouteille aussi attirante par ses origines que par son contenu.

Le vin est issu de vignes importées de France et élaboré selon les méthodes et les assemblages bordelais. Il est élevé par un Français, Pascal Madevon, qui a fait ses classes au Château de la Tour Blanche, et « parrainé » par le coloré (lire: controversé) viticulteur Michel Rolland, qui reçoit régulièrement des échantillons pour dégustation et critique. M. Rolland ne fait pas l'unanimité chez les puristes des vins bordelais, qui l'accusent de verser dans la « parkérisation » (du nom du célèbre critique américain, Robert Parker), c'est-à-dire cette tendance à boiser les vins à outrance pour plaire surtout aux consommateurs américains.

Pas de trace de tel « crime », toutefois, dans le Osoyoos-Larose 2001, dégusté entre amis récemment. Il y a du bois, bien sûr, (après tout, il est élevé 16 mois en fûts de chêne), mais on est loin ici du jus de planche que produisent plusieurs maisons californiennes.

Loin aussi de ce goût lourd de caramel brûlé que l'on retrouve trop souvent dans les vins rouges canadiens et qui fait dire à bien des amateurs (dont je suis) que l'on devrait se limiter ici à faire du blanc.

Mais bon, sans chauvinisme français (on ne renie pas ses origines), cette création canado-française vient fournir une réponse convaincante à la question: peut-on produire des rouges de grande qualité au Canada?

Ce qui est encourageant pour l'industrie viticole canadienne, c'est de voir des grandes maisons françaises pousser jusqu'ici ses explorations de nouveaux terroirs, comme elles le font déjà depuis longtemps en Argentine, au Chili ou en Californie. Cela ouvre de nouvelles possibilités d'affaires (en plus, il faut bien le dire, de donner des lettres de noblesses).

La qualité des vins rouge de Colombie-Britannique ne cesse de s'améliorer au fil des années, notamment parce que nous avons un terroir extraordinaire ici, dit Pascal Madevon, attrapé sur son portable dans son vignoble début octobre alors qu'il terminait la première journée des vendanges 2006. Ce qui nous distingue ici, c'est qu'il n'y a pratiquement pas de variation de température; c'est très constant, il n'y a pas de mauvaises surprises.

Vous pourriez vous faire une idée vous-même prochainement puisque la SAQ a acheté

un millier de caisses (soit environ 10% de la production totale du petit vignoble) de l'Osoyoos-Larose Le Grand Vin 2003, mis en vente prochainement autour de 40\$.

C'est cher, bien sûr. Voilà d'ailleurs le principal défi des producteurs canadiens: les consommateurs d'ici sont-ils prêts à payer 40\$ pour une bouteille de vin de Colombie-Britannique, de l'Ontario ou du Québec?

## COURRIEL

Pour joindre notre chroniqueur: [vincent.marissal@lapresse.ca](mailto:vincent.marissal@lapresse.ca)

2006 le salon du

Scrapbooking

www.salonduscrapbooking.com

Place Bonaventure, Montréal  
Samedi 14 octobre 2006 : 10h à 21h / Dimanche 15 octobre 2006: 10h à 17h

EXPOSANTS ET VENTE DE PRODUITS CRÉATIFS - ATELIERS & DÉMONSTRATIONS - CROP  
CONFÉRENCES CONTINUËS - TIRAGES - SACS-CADEAUX AUX PREMIERS VISITEURS

www.salonduscrapbooking.com  
info@salonduscrapbooking.com  
(450) 447-5562

Omniprix DeSertes LA PRESSE 105.7



# Trop d'alcool dans trop de vins!



Des voix s'élèvent, de plus en plus nombreuses, pour déplorer et même condamner la prolifération des vins trop riches en alcool.

Car, on le sait, il y a désormais quantité de vins, blancs et rouges, dont le degré alcoolique atteint 14%, souvent même 14,5% quand ce n'est pas davantage.

«Trop d'alcool», écrit en éditorial le rédacteur en chef de *La revue du vin de France*, Denis Savarot, dans le numéro d'octobre de ce magazine réputé.

Ainsi, selon l'Australian Wine Research Institute, la teneur moyenne en alcool de milliers de vins d'Australie est passée de 12,4% en 1984 à 14,2% en 2002, comme le signalait l'auteure et journaliste anglaise, Jancis Robinson, l'automne dernier dans le *Sunday Times*, de Londres.

Mais il n'y a pas que l'Australie, l'Afrique du Sud ou encore la Californie en cause. Ce phénomène touche aussi dorénavant, en effet, des pays d'Europe où la culture de la vigne remonte à plusieurs centaines d'années tels que l'Espagne, la France et l'Italie.

Les raisons qui expliquent ce phénomène sont nombreuses.

D'abord, les maladies de la vigne, fort nombreuses, sont beaucoup mieux contrôlées qu'elles ne l'étaient – grâce à l'industrie agrochimique –, d'où la possibilité de vendanger tardivement afin d'obtenir des raisins les plus mûrs possible.

Résultat, des fruits plus riches en sucre, et davantage d'alcool dans les vins, mais avec moins d'acidité.

Plusieurs autres facteurs contribuent à accentuer ce phénomène: les vendanges vertes (on réduit le nombre de grappes pour obtenir des raisins plus mûrs et plus riches); les techniques de concentration des moûts telles que l'osmose inverse, la chaptalisation (l'ajout de sucre au moût), etc.

**C'est aussi... l'histoire de l'oeuf et de la poule!**

Car, règle générale, le consommateur actuel exige des vins plus colorés, plus riches qu'autrefois, aux tannins bien enrobés, un degré alcoolique élevé contribuant, justement, à cette rondeur et à ce velouté des tannins.

Or, c'est précisément le genre de vins que sont portés à encen-

ser beaucoup de dégustateurs professionnels, notamment ceux des États-Unis. Bref, on ne sait trop à qui la faute et comment départager les responsabilités.

Mais, chose certaine, Denis Savarot a bien raison d'écrire ce qui suit: «Les dégustateurs professionnels, eux-mêmes, ont leur part de responsabilité dans cette dérive. Ils jugent trop rarement le vin à table. Or, on sait que des bouteilles imposantes à l'aveugle peuvent se révéler lourdes ou indigestes devant l'assiette.»

Enfin, pour compliquer encore davantage les choses, il existe des vins riches en alcool – 14%, disons – qui sont malgré tout parfaitement agréables à boire.

Tel par exemple ce beau vin rouge d'Australie qu'est le **Barossa Valley 2004 Miss Harry Hewitson** qu'on pourrait aisément prendre, à l'aveugle, pour un très bon Côtes du Rhône à dominante de Grenache.

Car malgré sa teneur en alcool (14%), ce vin d'un rouge bien transparent, au bouquet alléchant de petits fruits rouges, marqué par le Grenache, de corps moyen, et aux tannins veloutés, avec aussi un petit quelque chose de sucré comme beaucoup de Côtes du Rhône (c'est le Grenache), se laisse boire comme un charme. Et, contrairement à tant d'autres vins rouges d'Australie, il n'est pas trop alcoolisé malgré tout et il n'exhale pas de senteurs d'eucalyptus si fréquentes dans les vins de ce pays. Très bon, donc. (Ajoutons que c'est en fait un GSM, comme disent les Australiens, c'est-à-dire un vin qui a été élaboré avec à la fois du Grenache, de la Syrah, ou Shiraz, et du Mourvèdre.)

**\$, 10256093, 23,10\$, ★★★, \$\$ 1/2, à boire, 1-2 ans.**

Même degré alcoolique (14%) dans le cas du **Barossa 2004 Shiraz & Viognier Yalumba**, aussi d'Australie, nettement plus coloré que le précédent, au bouquet large, de fruits noirs, avec des notes de torréfaction genre réglisse, charnu et passablement corsé, aux tannins encore là bien enrobés, avec des arômes genre réglisse, goudron, etc., dans l'après-goût et une petite note discrète d'eucalyptus. Très bon, mais le précédent millésime, moins concentré, était plus réussi.

**\$, 524926, 20,60\$, ★★★, \$\$ 1/2, à boire, 2-3 ans.**

Toutefois, et cette fois sur l'échelle de 20 points, j'ai noté le Miss Harry 16,5 et le Yalumba 16.

Enfin, il existe aussi des vins encore plus consistants, plus riches en alcool, dont par exemple le **Clare Valley 2002 Shiraz The McRae Wood**, également d'Australie.

Noir, opaque ou tout comme, c'est un vin à l'énorme bouquet de fruits noirs, très australien par ses nuances insistantes d'eucalyptus, riche aussi en notes de réglisse et de goudron (le bois), suprêmement dense en bouche, corsé et même puissant, et aux saveurs très affirmées, sur des tannins gras. Et qui renferme pas moins de 15,5% d'alcool!

Si de tels vins existent, c'est bien sûr parce qu'il y a une demande, mais, à mon sens, c'est trop de tout.

**\$, 10278090, 41,75\$, ★★ 1/2, \$\$\$\$, à boire, 4-5 ans.**

C'est arbitraire, mais... on peut estimer que la limite à ne pas dépasser, se situe à environ 14% d'alcool.

L'exception qui confirme la règle, comme le souligne Denis Savarot: certains vins du sud de la vallée du Rhône, tels que des Châteauneufs-du-Pape, lesquels, à cause de la richesse en sucre du Grenache, peuvent renfermer parfois jusqu'à 15% d'alcool, tout en restant équilibrés.

**Trois autres recommandations**

Vin d'une distinction à laquelle on ne s'attend pas de cette appellation, moyennement corsé, discrètement et intelligemment boisé, le **Bordeaux-Côtes de Francs 2002 Château de Francs**, de facture classique, a de quoi se mesurer avec d'autres bordeaux beaucoup plus chers. Très bon.

**\$, 967943, 21,95\$, ★★★, ★★ 1/2, à boire, 3-4 ans.**

On pourrait dire la même chose du **Santenay 2004 Clos**

## LA RECOMMANDATION DE LA SEMAINE



On aime, ou pas, des vins tels que le **La Mancha 2003 Canforrales Bodegas Campos Reales**, d'Espagne, pourpre foncé, au bouquet de fruits rouges bien mûrs, au boisé passablement marqué à l'espagnole et qui finit même, à l'aération, par rappeler des odeurs genre bacon fumé. Charnu, avec du corps et encore là un boisé bien présent sans que ce soit caricatural, les tannins de ce vin de

Tempranillo, qui a été élevé environ six mois en fûts de chêne français, sont tout ce qu'il y a de plus enrobé. Et le prix est fort doux.

**\$, 10327373, 13,10\$, ★★★, \$ 1/2, à boire, 2-3 ans.**

**Genêts Maison Champy**, au bouquet alléchant de bourgogne et aux belles saveurs franches, sur des tannins assez fermes sans que cela gâche les choses. Très réussi également.

**\$, 10516617, 25,80\$, ★★★, \$\$\$, à boire, 3-4 ans.**

À signaler, enfin, un nouvel arrivage du **Anderson Valley Roederer Estate**, de Califor-

nie, qui est un vin mousseux au bouquet nuancé, avec ces notes, très champagne, évoquant les biscuits. Et dont la bouche, tout aussi réussie, ne manquant pas d'élégance, le situe au niveau de bien des champagnes. Mais à un prix beaucoup plus raisonnable.

**\$, 294181, 27,20\$, ★★★, \$\$\$, à boire, 1-2 ans.**

## BORDEAUX ABORDABLES

### La première classe à prix économique.

Découvrez les suggestions de François Chartier, André Caron, Michel Phaneuf, Jacques Benoit et Ghislain Caron en ligne sur [www.bordeaux.com](http://www.bordeaux.com)

VINS BLANCS		VINS ROUGES	
<b>ENTRE-DEUX-MERS</b>			
Entre-Deux-Huîtres / 2005	12,45 \$	<b>PREMIÈRES-CÔTES-DE-BORDEAUX</b>	
Sainte-Marie / 2004	15,80 \$	Château Pontet-Laroche / 2003	15,45 \$
Château Bonnet / 2004	15,35 \$	<b>CÔTES-DE-CASTILLON</b>	
<b>VINS ROUGES</b>		Château La Gasparde / 2002	16,55 \$
<b>BORDEAUX</b>		Château de Brousse / 2001	19,80 \$
Calvet Réserve / 2002	15,80 \$	Vieux Château Champs de Mars / 2000	21,30 \$
Marquis de Chasse / 2004	13,80 \$	<b>LALANDE-DE-POMEROL</b>	
Franc Caillou / 2003	15,80 \$	Château Treytins / 2002	20,65 \$
Château des Seigneurs de Pommyers / 2002	19,80 \$		

Venez en succursale découvrir notre grande sélection de Bordeaux abordables.

**SAQ** La modération a bien meilleur goût. **Educ'Alcool**

**BORDEAUX**  
[www.bordeaux.com](http://www.bordeaux.com)

## DÉGUSTÉS POUR VOUS

— **Saumur 2005 St Florent Domaine Langlois-Château**. Vin blanc de la Loire, de Chenin blanc, non boisé, au bouquet exubérant rappelant à la fois les pommes et les poires, avec aussi une note évoquant le côté rancio (genre noix rances) des vieux Chablis. Ce n'est pas un vin très fin, mais sa générosité et son ampleur font plaisir.  
**\$, 962316, 15,80\$, ★★ 1/2, \$ 1/2, à boire, 5-6 ans.**

— **Eitelsbacker Marienholz 2004 Riesling Kabinett**. Très beau vin blanc d'Allemagne, au bouquet franc, bien Riesling. Légèrement sucré, mais avec toute l'acidité voulue, ne titrant que 8,5% d'alcool, droit en bouche, et donc aux saveurs nettes, et équilibré, on le boira par exemple à l'apéritif, ou en soirée pour lui-même comme font les Allemands.  
**\$, 10228877, 20,35\$, ★★★, \$\$, à boire, 4-5 ans.**

— **Minervois 2004 L'Opéra de Villersambert-Julien**. Vin rouge du Languedoc bien coloré, au bouquet tout en fruit, dans lequel s'impose – mais cela reste discret – avant tout la Syrah. Un peu plus que moyennement corsé, charnu, il est assez peu tannique.  
**C, 488270, 12,55\$, ★★, \$ 1/2, à boire, 1 an.**

— **Coteaux du Languedoc Pic Saint-Loup 2004 Clos Marie L'Olivette**. Séduisant vin rouge du Languedoc, d'un pourpre bien transparent, au bouquet dominé par les arômes de fruits rouges du Grenache, au bon goût de fruit, avec du corps et des tannins à la fois fermes et sans rugosité. Mais il n'en reste pas des tonnes.  
**\$, 10519578, 20,90\$, ★★★, \$\$ 1/2, à boire, 2-3 ans.**

## SÉRIE /// LES MARCHÉS DANS TOUS LES SENS



**OÙ:** sur le bord de l'autoroute 440 à Laval, en face du Carrefour Laval.

**QUI:** le marché regroupe 24 commerces intérieurs et un nombre variable de maraîchers, qui vendent leurs fruits frais et leurs légumes à l'extérieur.

**QUAND:** la section intérieure est ouverte toute l'année. La partie extérieure seulement du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre. Les heures d'ouverture : du dimanche au mercredi, de 9h à 18h et le jeudi et le vendredi, de 9h à 21h.

# Marché 440 LE RENDEZ-VOUS DU CLAN DION



La garantie que les produits vendus par les maraîchers viennent du Québec.

MARIANE LACOURSIÈRE

Quand elle se promène dans les allées du marché 440, Maman Dion ne peut parcourir un mètre sans se faire apostropher par un marchand. «Voulez-vous goûter à mes fraises du Québec? Elles sont délicieuses!» dit l'un. «M<sup>me</sup> Dion, venez voir nos belles betteraves. Elles seraient parfaites pour vos conserves!» lance l'autre. Au milieu des cris, la mère de la célèbre Céline jubile. «Je viens ici depuis plus de 20 ans. Les gens me connaissent et j'ai une belle relation avec eux. En plus, les produits qu'ils vendent sont délicieux», raconte-t-elle.

Le marché 440 a ouvert ses portes il y a près de 25 ans à Laval. Les fermiers de la région y vendent leurs produits depuis ce temps.

Chaque fois que Maman Dion les visite, elle repart le panier rempli de victuailles. «Elle ne peut pas s'empêcher d'acheter. Selon elle, c'est parce que les produits sont trop beaux. Elle nous prépare ensuite des confitures, des conserves ou autre chose», témoigne son fils Paul.

Une vingtaine de commerces très variés se trouvent aussi à l'intérieur du marché 440. En plus des deux boucheries, de la poissonnerie, de la boulangerie et de la fromagerie, les clients peuvent visiter un magasin de lunettes, un coiffeur, une boutique d'aliments naturels, un bar et une échoppe de bibelots chinois.

Ce mélange hétéroclite enlève un peu de charme à l'endroit. Malgré tout, le gourmet à la recherche de produits frais et de qualité y trouvera son compte.



### POISSONNERIE GIDNEY

De magnifiques filets de requin, de thon, de bar noir, de saumon et de mérou sont présentés dans les comptoirs de cette poissonnerie. «Les Québécois mangent de plus en plus de poissons, ce qui nous permet d'offrir plus de choix aux clients», dit le gérant Robert Landry. Maman Dion mange du poisson jusqu'à trois fois par semaine. Cette Gaspésienne d'origine apprécie particulièrement la morue et le saumon de la poissonnerie. «C'est tout le temps frais ici», jure-t-elle.

Voici deux des recettes préférées de Maman Dion :

#### Morue au four (pour une personne)

Mélanger une cuillerée à thé de concentré de poulet dans deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Badigeonner abondamment deux filets de morue. Mettre au four (375°F) pendant 20 minutes.

#### Saumon au four (pour une personne)

Saler et poivrer un filet de saumon. Ajouter un peu de sel d'oignon. Saisir le saumon quelques minutes dans la poêle. Recouvrir de papier d'aluminium et mettre au four (375°C) pendant une vingtaine de minutes.

### Ferme du marché 440

Des viandes plus originales les unes que les autres remplissent les comptoirs : jambon de Bayonne, bison, wapiti, sanglier, autruche et faisán. «Ma spécialité est le confit de canard», dit le propriétaire, Alain Pierre, qui travaille au marché depuis 15 ans.

### Pasta Bella

Denise Dion, l'une des filles de la célèbre famille, ne jure que par la sauce rosée et les pâtes fraîches de cette boutique. «Ils ont aussi toute une gamme de plats congelés, comme de belles lasagnes, ce qui est très pratique», dit-elle. Des huiles d'olive, des vinaigres balsamiques et du risotto sont également offerts.

### Pâtisserie Pagel

Impossible de passer devant les viennoiseries, pains, pizzas et pâtisseries sans avoir

l'eau à la bouche. «Tous nos produits sont fabriqués à base d'ingrédients naturels. Notre farine n'est pas blanchie. On offre aussi des pains sans gras et sans sucre», souligne la propriétaire, Dora Bajrio.

### Vrac en folie

Ce commerce, qui s'annonce comme une confiserie, offre bien plus que des bonbons. On peut s'y procurer des fruits séchés, des noix, mais aussi de la poudre de soupe, des croûtons à salade et des tomates séchées.

### Fromagerie des Nations

Plus de 500 fromages sont offerts aux clients. Plusieurs autres produits sont présentés, comme des pâtes, du chocolat et du café, ce qui donne à ce commerce des allures de petite épicerie plutôt que de simple fromagerie.



### Boucherie la Côte du marché

À l'approche du temps des Fêtes, c'est là que Maman Dion s'approvisionne en viande. «Ils me connaissent et me préparent mes six lièvres, mon porc haché, mon bœuf et tout pour faire un cipaille et des tourtières. Ah oui! Ils me préparent aussi ma grosse dinde de 20 livres.»

Le propriétaire, Denis Dudemaine, peut aussi se vanter de fabriquer ses propres saucisses, sans agents de conservation. «Elles sont faites avec de vrais tripes de porc» assure-t-il. Toutes les viandes proviennent du Québec. Le veau de lait et l'agneau sont très populaires. Le jambon fumé à l'érable, préparé dans un vrai fumoir, est aussi très apprécié.

## LAISSEZ-VOUS TREMPER!

Avec la trempette légère aux épinards, faites-vous plaisir sans culpabilité, sans aucun compromis sur le goût.

Bien manger est si naturel!



Un goût exceptionnel  
Faible en calories  
Un produit sain et naturel



Seulement 35 calories par portion

Se simplifier la vie n'aura jamais eu si bon goût!

www.fontainesante.com