

Martin Deschamps

« Ma vie c'est rien que du bonheur! »



PRODUIRE
Des canneberges
lanaudoises



**NAVIGUEZ EN
TOUTE QUIÉTUDE
AVEC**



**PRODUITS
AVANTAGEPLUS**



**UNE PROTECTION MÉCANIQUE
SUR VOTRE PROCHAINE EMBARCATION EST
UN CHOIX JUDICIEUX ET TRÈS AVANTAGEUX**



DÉPANNAGE



HÉBERGEMENT



RÉPARATIONS

DEMANDEZ-LA À VOTRE CONCESSIONNAIRE !

GARANTIEAVANTAGEPLUS.CA



450.666.0181



Voir loin...

Reculer permet le plus souvent d'avancer. C'est un enseignement de la vie que j'ai appris difficilement. Un jour, alors que j'étais en pleine crise d'incompréhension face à une situation, ma mère m'a gentiment invitée à me décoller le nez du mur, à prendre un peu de distance face à ce qui me troublait. Pour elle, ce truc tout simple était magique car il avait un double pouvoir : le pouvoir d'aider à voir mieux et celui de ramener le calme. Ce faisant, ma vision serait plus juste car mieux enracinée. Sage femme! La science donne maintenant raison à ma mère en prouvant que le lien entre le cerveau, le système visuel et le stress est bien réel.

Cette histoire m'est revenue en tête, il y a quelques semaines, alors que j'étais assise au sommet d'un cabouren du Bas-Saint-Laurent que je venais d'escalader avec mon amoureux. J'ai pu constater à quel point regarder au loin me faisait du bien. Ma respiration était plus profonde, plus lente et j'étais habitée par un sentiment de bien-être presque euphorisant. Je me suis surprise à découvrir de nouvelles facettes à ce paysage ainsi qu'à ma vie : j'y voyais de nouvelles couleurs, des nuances qui m'avaient échappé jusque là, des formes et des contours inattendus, des détours intéressants, de nouveaux chemins à explorer.

La vue qui s'offrait à mes yeux était surprenante de splendeur et surtout remplie de possibilités... Quel beau cadeau!

Des cadeaux de ce genre, la nature en est bondée et particulièrement à l'automne, ma saison préférée! Si l'envie vous prenait d'en faire l'expérience, en randonnée ou à vélo, ce ne sont pas les points d'observation qui manquent dans nos belles régions du Québec. Chacune d'elles a ses charmes et peut offrir une vue sur l'horizon nous permettant de toucher à l'immensité, de prendre du recul face à notre vie en voyant plus loin.

Pour Martin Deschamps, c'est dans Lanaudière que ça se passe! Plus belle région du Québec, selon lui, Lanaudière déborde de lacs, de champs, de montagnes et de forêts. C'est une région riche en beautés de toutes sortes au terroir fertile, singulier et succulent. Envie d'en apprendre plus sur lui et sa région, de découvrir comment la campagne a changé sa vie, ne manquez pas son entrevue à la page 20.

En attendant, profitez-bien des couleurs flamboyantes de l'automne avant qu'elles ne tombent en vous rappelant que la nature nous enseigne que le relâchement est nécessaire pour renforcer la vie, que les plantes et les animaux se retirent pour mieux revenir. Ça donne à réfléchir, vous ne trouvez pas?

Bon automne!!!

Renée Langlois

Sommaire

VOL. 11 NO. 4

Mot de la rédactrice

3 Voir loin...

7 Ruralités

Suggestions de lecture

13 Livres à consulter sans modération

La vie à la campagne vue par...

20 Martin Deschamps
« Ma vie c'est rien que
du bonheur! »

86 Nos régions en photos



20

© Jean Paré



50

© Renée Langlois



46

© Sandra Davidson

Récolter

- 46 Pommes et citrouilles
Huit adresses pour une autocueillette efficace!

Produire

- 50 Des canneberges lanaudoises

Découvrir

- 33 La route des vignobles
- 66 Lanaudière une région gourmande!

Explorer

- 77 Pédaler entre routes, champs et rivages...



66

Miel de chez nous, © Annie Martel

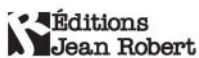
Service à la clientèle : Pour toutes questions concernant votre abonnement, veuillez contacter notre service aux abonnés : info@editionsjeanrobert.com

Président et éditeur	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com
Directrice de publication	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Rédactrice en chef	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Collaborateurs	Joani Hotte-Jean Annie Martel
Conception artistique	Marie-Claude Dubé
Infographie	Sandra Davidson
Correction-révision	Denis Dionne
Représentant des ventes	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com

Exclusivité: Toute reproduction intégrale ou partielle du contenu éditorial de *Vivre à la campagne* est formellement interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Le magazine numérique *Vivre à la campagne* est publié quatre fois par année par

Les Éditions Jean Robert Inc.
300, rue George-VI, Terrebonne (Québec) J6Y 1N9
www.editionsjeanrobert.com



Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-1539
Photo en couverture : © Jean Paré



**ABONNEZ-VOUS
À NOTRE INFOLETTRE!**



Vous souhaitez
annoncer dans
le magazine
Vivre à la
campagne ?

Contactez :

Jean Paré
jpare@editionsjeanrobert.com



LA GRANDE OIE DES NEIGES

Où aller pour l'observer à l'automne?

La migration de la Grande Oie des neiges offre un spectacle époustouflant, une expérience sensorielle presque surnaturelle. Un événement à vivre ou à revivre absolument, car en fonction des marées, de la température et du moment de la journée, le spectacle que les oies nous offrent se transforme sous nos yeux. Chaque observation possède la qualité d'être unique : un tableau vivant et vibrant!

On peut observer les oies au printemps lorsqu'elles arrivent de la Côte Est américaine, mais également lorsqu'elles y repartent à l'automne, avec leurs petits, à la recherche de la chaleur. La période d'observation s'étend du début septembre à la fin novembre et parfois même au début décembre. Bon à savoir : c'est à la marée haute que vous aurez la chance de les voir de plus près, car les oies sont forcées de rejoindre le rivage pour se nourrir. Voici donc une liste de quelques bons endroits où vous pourrez vous régaler les yeux... N'oubliez pas votre appareil photo!



© Parc du Réservoir-Beaudet

CAPITALE-NATIONALE

Réserve nationale de faune du
Cap-Tourmente
570, chemin du Cap-Tourmente
Saint-Joachim (Québec)
G0A 3X0

Horaire : 8 h 30 à 17 h 00
418 827-4591

CENTRE-DU-QUÉBEC

Parc du Réservoir-Beaudet
(Classé zone importante de
conservation des oiseaux (ZICO))
47, rue Garand
Victoriaville (Québec)
G6T 0C8

Pour plus d'informations consultez
le site suivant : [https://www.
victoriaville.ca](https://www.victoriaville.ca)



CHAUDIÈRE-APPALACHES

- **Montmagny**, connue comme la
capitale de l'oie des neiges, propose
plusieurs points d'observation :

Bassin de Montmagny
Pointe-aux-Oies

Marais de Canards Illimités

Sentier de l'oie blanche

- La halte municipale de **Saint-Vallier**

- Le Parc fluvial de **Berthier-sur-Mer**

- **L'Isle-aux-Grues**

Principalement du côté nord de l'île,
sur la route bordant le fleuve.

- **Cap Saint-Ignace**

Halte municipale (vieux quai)

Sentier du Petit-Cap

Les champs bornant la route 132

- **L'Islet**

Église Notre-Dame-de-Bonsecours

Quai et parc Havre du Souvenir

Anse Trois-Saumons (Refuge
d'oiseaux migrateurs de Trois-
Saumons)

- **Saint-Jean-Port-Joli**

Halte municipale

Parc nautique de Saint-Jean-Port-Joli

Parc des Trois-Bérets

Source : [https://
chaudiereappalaches.com/fr/
top-idees/article/endroits-pour-
observer-la-grande-oie-des-
neiges/](https://chaudiereappalaches.com/fr/top-idees/article/endroits-pour-observer-la-grande-oie-des-neiges/)

11^e édition du Salon du livre des Premières Nations

Principale activité de Kwahiatonhk!, le Salon du livre des Premières Nations est un événement littéraire à échelle humaine qui permet de véritables rencontres entre les auteurs des Premières Nations, les éditeurs, les chercheurs et le grand public.

Un véritable festival littéraire qui célèbre la richesse et la diversité de la littérature autochtone.

La 11^e édition se tiendra du 17 au 20 novembre prochains à Québec.



Pour de plus amples informations,

consultez le site internet : <https://kwahiatonhk.com>

ou la page Facebook : <https://www.facebook.com/salondulivrepn/>

Festival SUTTON EN BLUES / 20^e ÉDITION

Les Productions Kazou et le Mont Sutton présentent la 20^e édition du Festival de Sutton en Blues mettant en vedette les meilleurs bluesmen et blueswomen du Québec et du Canada. Les spectacles auront lieu tous les samedis, à compter de 20 h 30, du 15 octobre au 12 novembre inclusivement.

Avis à tous les passionné(e)s de blues, c'est un événement à ne pas manquer!

Pour réserver un billet ou une passeport (quantité limitée), consultez le site suivant : www.suttonenblues.com



SHERBROOKE / ÉTINCELLES de Moment Factory

Étincelle est une activité multimédia hivernale, rassembleuse et familiale qui raconte l'histoire de Flammèche et de sa bande d'amis les Étincelles, qui attendent impatiemment la période des Fêtes pour faire ce qu'ils aiment le plus au monde : illuminer leur ville et la transformer en lieu de célébrations!

Tous les soirs, du 10 décembre 2022 au 9 janvier 2023, la bande des Étincelles et ses complices de la ville et de la montagne se rassemblent autour du lac des Nations pour une grande fête de partage, animée par la musique et la lumière. L'activité se déroule au parc Jacques-Cartier (**220, rue Marchant, Sherbrooke**) dans un parcours extérieur

aménagé dans une section boisée. Le port de vêtements chauds, bottes, etc. est donc fortement recommandé. L'entrée est gratuite mais la réservation est obligatoire.

Place à la magie de la lumière!

Pour information et réservation :

www.etincellesherbrooke.com/fr



6^E ÉDITION / FESTIVAL DES JEUX DE GATINEAU

Du 27 au 30 décembre prochains aura lieu le Festival des Jeux de Gatineau. Venez vivre en famille de nouvelles expériences dans l'ambiance festive du temps des Fêtes. L'évènement se déroulera dans le complexe sportif Branchaud-Brière et offrira 6700 pieds carrés de jeux, de sports, de trampoline et de multiples autres activités. Quatre journées entières de plaisir garanti!



Pour information concernant l'horaire et la grille tarifaire, consultez le site suivant : <https://festivaldesjeux.ca>

MARCHÉ DE NOËL ALLEMAND / 15^E ÉDITION



Du 24 novembre au 23 décembre prochains se tiendra la 15^e édition du Marché de Noël allemand de Québec, une initiative de la Communauté allemande de Québec et aussi membre du Regroupement des marchés de Noël du Québec. Avec ses jeux de lumières, ses kiosques en bois traditionnels et ses animations gratuites pour toute la famille, le Marché de Noël allemand de Québec propose une expérience unique et inoubliable. Dans le Vieux-Québec, vous retrouverez l'ambiance des grands marchés de Noël européens : tout pour vous plonger dans la féerie et la magie du temps des Fêtes!

Il n'y aura pas de kiosques cette année sur la place de l'Hôtel de ville car des travaux sont en cours, mais la 15^e édition du Marché de Noël aura toujours lieu et nous connaissons sous peu le nouvel emplacement des kiosques.

Pour plus d'informations au sujet des activités, de l'horaire et l'emplacement des sites, visitez le www.noelallemandquebec.com

*Vous êtes un ou une fan fini(e) des marchés de Noël, visitez le site du Regroupement des Marchés de Noël du Québec. Vous y trouverez les informations au sujet des Marchés de Noël dans toutes nos régions du Québec : www.lesmarchesdenoelduquebec.com



ORIZON

Des vêtements de plein air haut de gamme

Nathalie Sasseville et Tony Fournier, de Saint-Ferdinand mais originaires de la Gaspésie, sont des grands passionnés de plein air, de pêche au saumon, de chasse ainsi que de camping et vivent près d'un plan d'eau. Ils ont créé Orizon, en décembre dernier, une ligne de vêtements haut de gamme durable. Celle-ci est confectionnée à la main ou avec l'aide d'une machine à tricoter non industrielle, par des gens du Québec. Même les attaches de cuir et les boutons de bois sont fabriqués par des artisans locaux.

« Il était extrêmement important pour nous de ne sélectionner que des matériaux d'une très grande qualité. Nous avons analysé plusieurs tissus et laines, et avons finalement choisi les fibres naturelles provenant des laines de mérinos et d'alpaga ainsi que de pure laine vierge, dont la réputation n'est plus à faire. Confort, durabilité, douceur et légèreté étaient au sommet de nos priorités », souligne Nathalie Sasseville.

Fabriquer un chandail prend environ de trois à cinq heures et un cardigan environ onze heures. La collection est composée de divers survêtements pour homme et femme ainsi que des accessoires, comme des tuques et des foulards. D'autres modèles sont en développement, comme un gilet à col roulé pour homme. Certes, ce n'est pas pour toutes les bourses, mais vous aurez l'occasion de porter votre vêtement pendant plusieurs années.

Un truc : pour entretenir votre chandail de laine, vous pouvez utiliser le savon Eucalan afin de l'hydrater.





Les vêtements Orizon peuvent se porter pour vous garder au chaud autant en forêt que sur la ferme.

Site internet : orizoncanada.com

CORNELIUS / PREMIER VIN DE CASSIS AU QUÉBEC

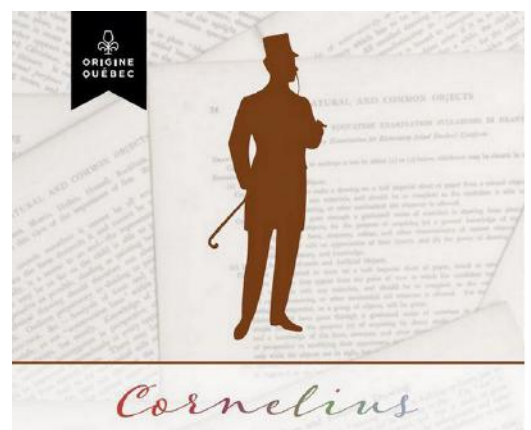
Lise Pratte et Bruno Salvail, copropriétaires passionnés du Domaine Ives Hill à Compton, ont élaboré le premier vin sec de cassis au Québec : Cornelius. Ce vin de petits fruits à la robe rubis, au nez délicat et complexe qui rappelle les épices et le cacao, ne contient que trois grammes de sucre par litre. Ce qui risque de plaire aux consommateurs qui recherchent de plus en plus des vins secs et locaux.

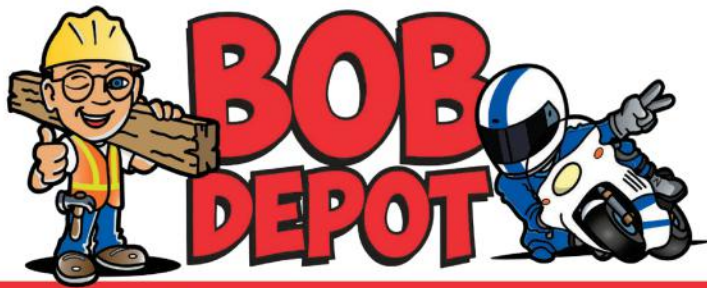
Cornelius s'inscrit comme une suite logique dans le développement des produits alcoolisés du Domaine Ives Hill et dans la mission de ses copropriétaires de faire découvrir le cassis autrement.

Pour en apprendre davantage sur le cassis, sur l'histoire du Domaine Ives Hill et ses produits, consultez les adresses suivantes :

<https://iveshill.ca>

<https://www.facebook.com/iveshill.ca>





50 Boul. Taschereau
local 140, La Prairie
1-844-956-1100
 (À côté du Maxi)

f SUIVEZ-NOUS
 SUR FACEBOOK

www.bobdepot.ca

OUVERT : Jeudi et vendredi de 10 h à 20 h | Samedi et dimanche de 10 h à 17 h

VOTRE DESTINATION POUR LES VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES DE TRAVAIL
MOTO MOTONEIGE VTT MOTOCROSS

BOTTES DE SÉCURITÉ ROYER



À PARTIR DE 149⁹⁹\$

DEMI CASQUE DE MOTO DOT



À PARTIR DE 69⁹⁹\$

CASQUE VEGA HORS-ROUTE V FLO

Prix rég. 230\$

SPÉCIAL 69⁹⁹\$



RABAIS 70%

COUVRE-TOUT RÉFLÉCHISSANT GRIS TAWICH



SPÉCIAL 39⁹⁹\$

JEANS DE TRAVAIL
 Prix rég. 44,99\$
SPÉCIAL 9⁹⁹\$



MÉGA VENTE

MANTEAU ET SALOPETTE IMPERMÉABLE HAUTE VISIBILITÉ NAT'S



SPÉCIAL 39⁹⁹\$
 Était 152,99\$

pour homme

COUVRE-TOUT RÉFLÉCHISSANT IGNIFUGE



SPÉCIAL 49⁹⁹\$

**jusqu'à épuisement des stocks.

CHEZ BOB DÉPÔT TOUJOURS LES MEILLEURS PRIX !
TOUTES LES GRANDES MARQUES À BON PRIX !

Livres à consulter sans modération

Que vous envisagiez de déménager en région, d'effectuer de longues randonnées au Québec, de cueillir la forêt, de jardiner ou de cuisiner, voici quelques suggestions de lecture pour mettre de la couleur dans votre automne.



LES LONGUES RANDONNÉES DU QUÉBEC

25 parcours de deux jours et plus pour s'évader en toutes saisons

Autrice : Frédérique Sauvée, **Prix :** 32,95 \$ en papier et 24,99 \$ en numérique, **Parution :** 21 mars 2022, **Édition :** Les Éditions de l'Homme

Découvrez les trésors cachés du Québec en parcourant ses plus beaux sentiers! Sur les rives du fleuve, à travers les reliefs du Bouclier canadien ou encore au plus profond des forêts boréales, ce guide vous invite à fouler les divers sentiers qui sillonnent le Québec. Les randonnées proposées, des plus mythiques aux moins connues de la province, possèdent des parcours pensés tant pour les randonneurs débutants que pour les plus expérimentés.

Chaque chapitre est agrémenté d'informations sur la région traversée ou sur la faune et la flore rencontrées, de conseils avisés pour vous équiper, pour planifier les endroits où dormir et les défis à surmonter. Tout pour vous inspirer afin de bien choisir votre prochaine randonnée et bien la préparer.



LE PETIT GUIDE DU GRAND MOVE

Autrice : Mariloup Wolfe, **Prix :** 29,95 \$ en papier,
Parution : 16 mai 2022, **Édition :** Cardinal

Déménager en région, loin de l'agitation de la ville. Qui n'y a jamais pensé? La série télé *Le grand move* diffusée à Canal Vie animée et réalisée par Mariloup Wolfe a brossé le portrait de familles qui ont osé tout quitter pour s'installer en région. Dans ce livre, elle part à l'aventure et vous présente de nombreux trucs pour bien réussir votre grand *move*. Quelle est votre vraie nature : forêt, eau, montagne ou terre? Parsemé de témoignages et de magnifiques paysages du Québec, ce guide vous aidera à vous offrir une nouvelle vie... ou à y rêver.



JUSQU'À LA DERNIÈRE MIETTE

60 recettes à base de pain

Auteur : Mathew Foulidis, **Photographe :** Ariel Tarr,
Prix : 34,95 \$ en papier, **Parution :** 14 septembre 2022,
Édition : Parfum d'encre

Cet ouvrage propose des recettes de boulangerie à faire soi-même (miches, pains de campagne, focaccias, bagels, gressins, etc.), mais aussi des recettes dans lesquelles le pain est délicieusement récupéré de mille et une façons (salade panzanella, soupe ribollita toscane, gnocchis de pain, tarte napolitaine, pudding au panettone, etc.).

Vous découvrirez les ingrédients de base, les techniques de fabrication du pain ainsi que les différentes façons de le conserver, de le récupérer et de le transformer. Le livre traite aussi du rôle du pain dans notre société et dans le reste du monde, de l'engouement pour le pain maison, des avantages de faire son propre pain et du gaspillage alimentaire.



JARDINER AVEC MARTHE 3

Collons-nous à la vie!

Autrice : Marthe Laverdière, **Prix :** 27,95 \$ en papier et 21,99 \$ en numérique, **Parution :** 28 février 2022, **Édition :** Les Éditions de l'Homme

Avec ce troisième livre, vous continuerez de jardiner bio comme dans le temps de vos grands-parents, qui avaient le don des potagers et des plates-bandes magnifiques. Attelez-vous, parce que Marthe va vous apprendre à jardiner selon vos cinq sens, et ça risque fort de sentir autre chose que la rose! Elle vous montrera aussi à créer un potager en lasagne, la grande tendance en permaculture, et à créer votre propre terre riche.



SERRES DOMESTIQUES ET JARDINS D'INTÉRIEUR

Auteur : Simon Chrétien, **Prix :** 34,95 \$ en papier et 26,99 \$ en numérique, **Parution :** 21 mars 2022, **Édition :** Les Éditions de l'Homme

La majorité des plantes peuvent être cultivées en serre ou dans un jardin d'intérieur. Toutefois, pour obtenir des conditions de croissance satisfaisantes, il faut répondre aux besoins de l'espèce cultivée en termes de lumière, de température, d'humidité, etc. Bien souvent, les conditions à reproduire sont celles du milieu naturel de l'espèce. Cependant, dans certains cas, les plantes peuvent aussi s'accommoder de conditions différentes qu'il est facile de reproduire en milieu domestique. À l'aide de cet ouvrage mis à jour, vous apprendrez les principales notions de la culture en serre domestique et en jardin d'intérieur qui vous permettront de cultiver une plus grande variété de plantes, parfois plus longtemps durant l'année. Si vous envisagez l'achat ou la construction d'une serre, cet ouvrage a été pensé pour vous! Vous apprendrez comment la choisir, l'entretenir, quoi y cultiver, comment fertiliser et irriguer, désinfecter ainsi que reconnaître et lutter contre les problèmes phytosanitaires.



LÉGUMES ASIATIQUES

Jardiner, cuisiner, raconter

Autrices : Caroline, Stéphanie et Patricia Ho-Yi Wang,

Photographe : Virginie Gosselin, **Prix :** 44,95 \$ en

papier, **Parution :** 24 septembre 2022,

Édition : Parfum d'encre

Ce livre au carrefour du guide de jardinage, du livre de cuisine et du récit familial, s'articule autour de 15 légumes asiatiques présentés au rythme des saisons, dont le bok choy, la citronnelle, le gai lan (brocoli chinois) et le shiso. Il propose des conseils de cultures et de récolte biologiques ainsi que des techniques de conservation, d'informations nutritionnelles et des méthodes de préparation en cuisine. Vous y trouverez une quarantaine de recettes, dont quelques-unes ont été élaborées par des chefs renommés, comme le turbot de la Gaspésie, homard et tatsoi à la sauce XO de Jérémie Bastien du Restaurant Monarque et le curry à l'épinard de Malabar et aux haricots à œil noir de Guillaume Lozeau du restaurant Le Super Qualité. Les sœurs Wang explorent aussi l'univers des légumes asiatiques d'un point de vue culturel, en retraçant la place qu'ils ont occupée dans leurs propres vies et dans celle de leur famille.



CUEILLIR LA FORÊT

Guide d'identification des plantes sauvages

Auteurs : Gérald Le Gal et Ariane Paré-Le Gal,

Prix : 34,95 \$ en papier, **Parution :** 25 avril 2022,

Édition : Cardinal

Après la parution puis le succès de l'ouvrage *Forêt* vendu à plus de 50 000 exemplaires, voici votre nouveau compagnon qui vous suivra lors de vos balades dans la nature. *Cueillir la forêt* est un guide d'identification pratique et compact à glisser dans votre sac à dos. Il contient un calendrier de cueillette, plus de 100 fiches détaillées et plus de 300 photographies de plantes sauvages (verdures, fruits, fleurs, racines, tubercules, arbres, condiments, épices, aromates, noix, graines, céréales, champignons, algues et lichens) à différentes étapes de leur croissance permettant d'identifier, cueillir et manger les trésors



cachés du terroir forestier québécois. Vous obtiendrez aussi des informations sur la toxicité de certains champignons et plantes, des plantes menacées et vulnérables ainsi que sur la conservation et l'utilisation des aliments.

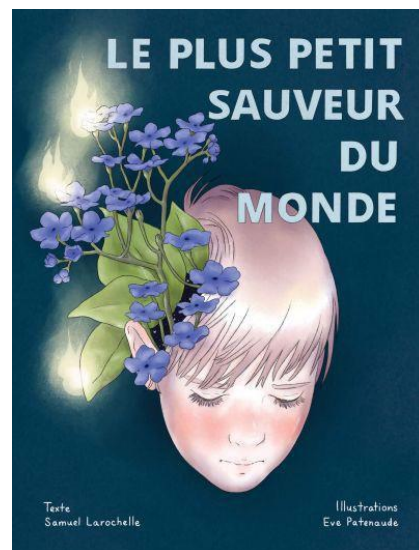
LE PETIT SAUVEUR DU MONDE

Auteur : Samuel Larochelle, **Illustratrice :** Eve Patenaude, **Prix :** 29,95 \$ en papier, **Parution :** 14 septembre 2022, **Édition :** Les Éditions XYZ

Cet album s'adresse à ceux qui souffrent d'écoanxiété et à ceux qui veulent les aider. Il s'agit d'une réflexion et d'une lecture documentée sur les enjeux soulevés. C'est une œuvre émouvante, lucide et pleine d'espoir.

Lorsque Florent surprend une conversation entre ses mamans, qui devant l'état de la planète se questionnent sur leur volonté d'avoir un deuxième enfant, il se demande : « Suis-je de trop? » Dans la tête du garçon de dix ans s'incrument des mots lourds de sens : pollution, niveau des océans, responsabilité sociale. Vertige. Florent chute, au propre comme au figuré. Plus de peur que de mal, mais s'ensuivent des nuits mouvementées, des cauchemars. Ses mamans entendront-elles son cri silencieux?

« Tout ce qu'il arrive à capter, c'est l'hésitation dans la voix de ses parents, la peur dans leurs yeux et la main que maman pose sur le ventre de Mamouchka pour la rassurer. "Est-ce qu'on ferait une erreur en mettant un autre enfant au monde?" À cet instant précis le garçon papillon comprend tout. Il y a trop d'humains sur la planète. Il ne faut plus faire de nouveaux enfants et tous les parents auraient dû arrêter avant. Deux questions se lancent à sa poursuite comme des collectionneurs de papillons aux ailes brisées. "Est-ce que je suis de trop? Est-ce que la planète va mal à cause de moi?" »



| la vie à la campagne vue par...



Martin Deschamps,

« Ma vie c'est rien que du bonheur! »

La vie à la campagne d'un rocker pacifique

« Sans passion, il n'y a pas d'art » disait Henri Matisse, artiste du 20^e siècle avec qui Martin Deschamps ne partage pas que la magie des mots mais aussi l'art du dessin. Ces mots de Matisse s'appliquent bien à notre rocker national. Fort d'une énergie peu commune qui n'a d'égale que son talent, il dégage une réelle passion quand il parle de sa musique, de sa femme, de sa fille et de tous autres sujets qui l'animent, une passion qui reste sans conteste la matière première de toutes ses créations. Martin Deschamps est un artiste, un vrai!

Je suis allée à sa rencontre dans Lanaudière, sa campagne d'adoption, avec beaucoup d'enthousiasme. Pour tout vous avouer, j'étais déjà conquise. J'aime sa voix, sa signature artistique, sa personnalité, surtout, son appétit de la vie, qui me semble sans limite. Je pressens en lui une force presque surnaturelle qui le pousse malgré tous les « malgré » de sa vie à avancer et à se dépasser. Auteur, compositeur, interprète, dessinateur, conférencier, porte-parole et bientôt animateur télé, Martin Deschamps a plus d'un atout dans son sac et me paraît un homme comblé. Travailleur acharné, souvent sur la route, je me suis demandé ce que la campagne pouvait bien ajouter à son bonheur? Résumé d'une belle rencontre...

PAR RENÉE LANGLOIS

PHOTOS: JEAN PARÉ ET COLLECTION PERSONNELLE DE MARTIN DESCHAMPS

De Montréal à Rawdon

Né à Montréal, Martin Deschamps y a vécu toute sa petite enfance avant d'aller s'installer à la campagne avec ses parents en 1979. « Mes parents ont acheté un terrain à Rawdon sur lequel ils ont installé une maison mobile en 1977. Deux ans plus tard, ces derniers ont fait ajouter un sous-sol à la maison mobile pour qu'on y emménage définitivement. C'était triquant. J'adorais vivre dans cette maison », raconte Martin. Même s'il a choisi de retourner à Montréal pour étudier le graphisme et travailler chez Bell par la suite, Martin est rapidement revenu vers sa campagne. « Je n'ai jamais vraiment quitté Rawdon car j'y revenais tous les weekends, mais un jour j'ai eu besoin de m'y installer pour de bon. La campagne c'est ma maison, mon refuge. J'y vis. Je suis fier d'y vivre. Rawdon, c'est ma communauté, tout le monde se connaît. Je dois beaucoup à la campagne. J'y ai rencontré la musique et l'amour », dit-il avec un grand sourire.

La réponse à ma question de départ commençait déjà à se révéler.





Martin Deschamps à la batterie et Martin Lalancette à la guitare. Photos de la collection personnelle de Martin Deschamps.

La campagne, la musique et les filles

Très sociable, le jeune Martin n'a pas mis de temps à se faire de nouveaux ami(e)s Lanaudois(e)s. Sa rencontre avec l'un d'eux a d'ailleurs été déterminante pour son avenir dans la musique, car c'est en écoutant Martin Lalancette jouer de la guitare qu'il a découvert un monde fascinant qui allait plus tard changer sa vie. Il explique : « Le gros Martin amenait sa guitare à l'école. J'aimais ça et ça m'a donné le goût d'essayer la batterie. Mon père m'a acheté le drum du voisin et j'ai pris quelques cours. J'ai ensuite appris la basse. C'est comme ça que la musique s'est introduite dans ma vie : on s'appelait le M&M Band. Mon premier band... on avait ben du fun. »

Pour Martin, la musique se veut rassembleuse tout comme l'esprit de communauté de la campagne. Il précise : « C'est facile de se faire des amis à la campagne. La proximité est grande, tout le monde se connaît. Je me suis fait une gang rapidement et on avait ben du fun, car notre terrain de jeu était immense et les opportunités de s'amuser nombreuses. J'y ai découvert le ski, le trois-roues, qui me facilitait la vie dans mes déplacements car je n'avais pas de béquilles à l'époque, le lac et la chaloupe. Vers l'âge de 12 ans, j'avais le droit de prendre la chaloupe de pêche de

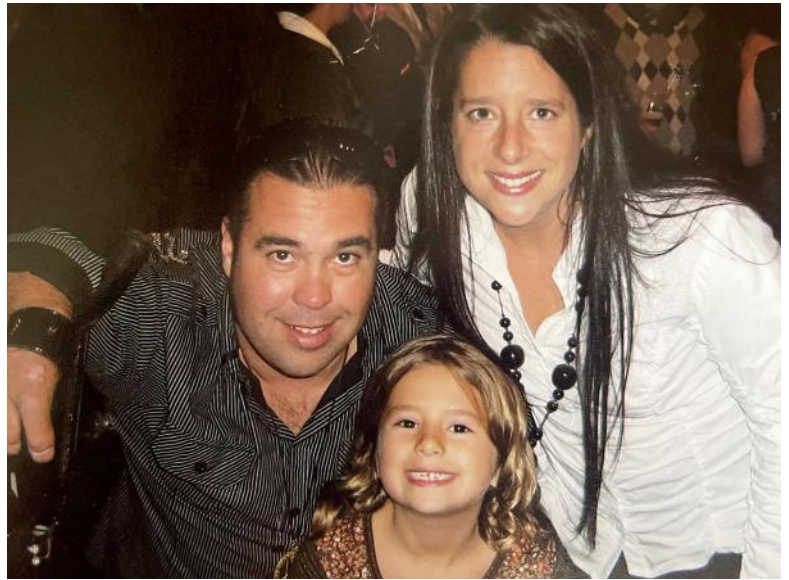


Martin, en pleine action, sur le Lac Pontbriand. Photos de la collection personnelle de Martin Deschamps.





Martin et Catherine Granger qui est devenue sa compagne de vie. Photo de la collection personnelle de Martin Deschamps.



Martin, Catherine et leur fille, Lou lorsqu'elle était enfant. Photo de la collection personnelle de Martin Deschamps.

mon père et de traverser le lac Pontbriand avec mes chums. On allait voir les filles sur le côté sud du lac. Deux jumelles, entre autres, qui avaient attiré notre attention, les sœurs Granger. Elles n'habitaient pas à Rawdon, elles ne venaient que les weekends, ce qui les rendaient plus attrayantes car plus exotiques. L'une d'elle, Catherine, est devenue ma femme, la mère de ma fille Lou. On était vraiment une belle gang. On avait beaucoup de plaisir. »

Les grands espaces, le lac Pontbriand, la forêt et les montagnes de sa campagne ont offert à Martin un univers à la hauteur de son appétit de vivre, de sa curiosité et de son intensité. Ses parents, Robert et Denise, qui l'ont toujours encouragé et soutenu dans ses envies et ses projets, ont su ne pas le freiner dans ses ardeurs et lui donner, en toute confiance, un cadre qui respire. Avec confiance et un brin de témérité, grâce à cette liberté il a pu grandir en apprenant à se connaître, à connaître ses limites et surtout à les repousser toujours un peu plus en trouvant des solutions pour adapter son environnement à sa condition. Il confie : « Mon grand avantage dans la vie, c'est que mes parents ne m'ont pas surprotégé. Malgré mon handicap, je partais à l'aventure. Je profitais de tout ce que la campagne pouvait m'offrir. Mon terrain de jeu était vaste et les possibilités infinies. J'ai toujours eu une belle complicité avec mes parents. Ma crise d'ado a duré 24 heures environ (rires). Ce sont mes alliés. Je suis chanceux. »

La liberté n'a pas de prix pour Martin Deschamps. Elle est fondamentale et fait partie de ses valeurs les plus profondes... avec le *Peace and Love!* Loin du bruit incessant des grands centres et des espaces restreints, ces valeurs si importantes pour lui ont pu se déployer et faire de lui l'homme libre, positif,

nuancé et pacifique qu'il est devenu. Le symbole *Peace and Love* est devenu pour lui comme une signature. Martin l'a même fait ajouter au design de ses béquilles, c'est tout dire!

Libre et en paix

Selon Martin, la campagne se veut le lieu parfait pour un auteur, compositeur et interprète. Le silence qu'on y retrouve est un ingrédient essentiel pour la musique. Il représente le moment où commence la véritable écoute. L'espace temps qui donne tout son sens à la musique. Sans oublier que Rawdon lui offre la possibilité non négligeable de jouer de ses instruments sans déranger les voisins. « On peut jouer de nos instruments la porte ouverte, à n'importe qu'elle heure de la journée ou de la nuit. On ne dérange personne car la forêt étouffe le son », ajoute-t-il.

Il me confie qu'il est essentiel pour lui de rester allumé, présent et que son handicap et le silence de la forêt lui ont permis de développer encore plus son instinct. « Quand je me promène dans la nature, tous mes sens sont allumés. J'ai des antennes. Je vois tout, j'entends tout. Je me fie sur mon instinct, sur ce que je ressens à l'intérieur de moi. C'est vraiment important. Il y a tellement de monde qui ont la tête ailleurs. La nature me permet d'avoir *le pied sur terre* », s'exclame-t-il dans un rire aussi puissant que sa voix!





Martin et les trois juments de Catherine.

L'havre de paix et de tranquillité qu'ils ont créé à Rawdon, sa femme Catherine et lui, est à l'image de leur valeur profonde du vivre et laisser vivre. « Catherine a sa ferme centenaire (1896) et ses animaux, dont trois belles juments. Et, juste de l'autre côté de la rue se trouve mon studio de musique. J'ai bâti cette maison avec mon père qui est très habile de ses mains. Je l'ai pensée. Je l'ai dessinée à mon goût et pour y rester longtemps. Ma femme et moi, on aime être ensemble et faire de la moto, on aime aussi avoir nos univers différents. On se trouve chanceux », affirme-t-il.



Martin posant fièrement devant son studio.

MÊME SI MARTIN DESCHAMPS CONTINUAIT DE FAIRE DE LA MUSIQUE ET RÊVAIT, EN SECRET, D'EN FAIRE UNE CARRIÈRE, IL S'INSCRIT TOUT DE MÊME AU CÉGEP D'AHUNTSIC EN GRAPHISME. HASARD OU RENDEZ-VOUS, C'EST DANS LE CADRE DE CÉGÉPS EN SPECTACLE QU'IL MONTE SUR SCÈNE POUR PERFORMER DEVANT PUBLIC POUR LA TOUTE PREMIÈRE FOIS ET EST DÉCLARÉ GAGNANT DE L'ÉDITION 1990. SON RÊVE PRENAIT FORME PETIT À PETIT. ET LE MUSICIEN EN LUI SE DÉVELOPPAIT. SON DEUXIÈME BAND, DEEP FREEZE, LUI A PERMIS DE DÉCROCHER LE TITRE DU MEILLEUR CHANTEUR AU CONCOURS DE L'EMPIRE DES FUTURES STARS. CONCOURS QUI LUI A VALU DE SE FAIRE REMARQUER PAR LE GROUPE OFFENBACH, DE DEVENIR LA NOUVELLE VOIX DU GROUPE POUR SA TOURNÉE ET ULTIMEMENT DE DEVENIR L'INCROYABLE ROCKER À LA VOIX PUISSANTE ET SINGULIÈRE. ON CONNAIT LA SUITE. CE FUT LES DÉBUTS D'UNE CARRIÈRE FLORISSANTE QUI DURE DEPUIS PLUS DE 25 ANS.





Martin collectionne les guitares. En voici quelques unes.

Il ajoute : « Y a rien qui me fait le plus plaisir quand je reviens chez moi que de voir un chevreuil ou un renard. L'autre jour, j'ai vu une grosse chouette. Je me suis arrêté pour la prendre en photo. Je vis entouré d'animaux dans un environnement paisible. C'est sain et ça me fait du bien. J'ai besoin de cette tranquillité. »

Ces valeurs de liberté, de respect d'eux-mêmes et de leur environnement, ils ont voulu les transmettre à leur fille Lou. Rawdon représentait l'évidence parfaite pour élever leur fille. L'idée de voir grandir Lou dans le même cadre rassurant et « tripant », la même communauté leur plaisait beaucoup. « Je ne me serais pas vu élevé ma fille en ville. Elle a grandi entourée de ses grands-parents maternels et paternels, des mêmes espaces, du même vaste terrain de jeu que nous. Je savais qu'elle aurait tout pour bien s'amuser et se développer. J'en avais tellement profité! Le plus drôle, c'est que les ami(e)s de Lou sont les enfants de nos ami(e)s de l'époque. Les liens d'une communauté, c'est fort! »

Lou est maintenant une belle jeune femme à la voix tout aussi singulière que son célèbre papa avec qui elle chante régulièrement d'ailleurs. La gorge nouée d'émotions, Martin me confie que de chanter avec sa fille est vraiment « tripant » pour lui. « Chaque fois que je chante avec ma fille, c'est un moment unique », ajoute-t-il.

Un homme de gang et de famille

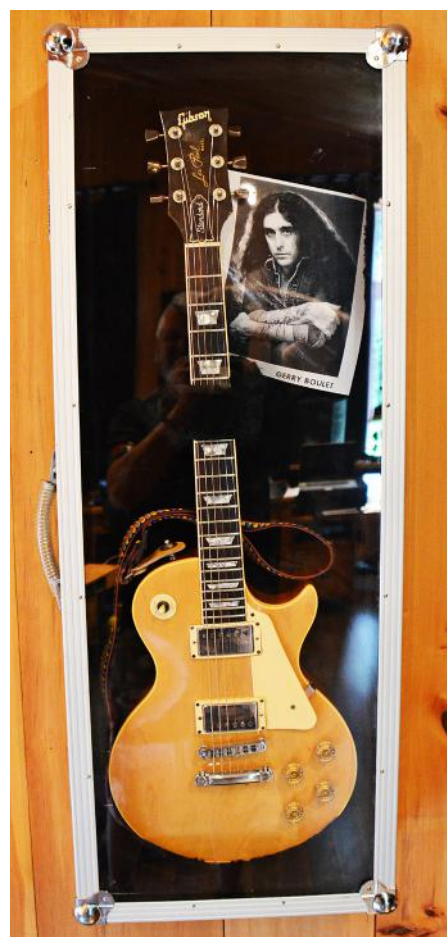
À l'écouter se raconter, il m'est apparu manifeste que la famille constituait un mot clé dans la vie de Martin Deschamps. Qu'il s'agisse de la famille qu'il a créée avec Catherine et Lou, de celle avec ses parents, de sa famille musicale ou encore de sa gang d'ami(e)s et de voisin(e)s de Rawdon, toutes ces petites communautés représentent la pierre angulaire de sa vie et sont essentielles à son équilibre.

Il me fait l'éloge de sa région de Lanaudière qui le soutient beaucoup en tant qu'artiste. « Ma famille s'est agrandie à toute la région. Lanaudière est toujours derrière moi et mes projets, je l'apprécie énormément. C'est tellement une belle région. La plus belle du Québec, selon moi. Elle est riche en lacs, en montagnes, en forêt, etc. Tout est là. Il faut voir les couleurs à l'automne, c'est vraiment beau », dit-il. Selon lui, la nature demeure l'artiste le plus créatif qui soit en présentant des tableaux vivants qui se renouvèlent à chaque instant. Et que vivre les quatre saisons à la campagne représente une grande richesse de même qu'un solide argument pour convaincre quelqu'un d'y habiter.

Redonner au suivant

Pour revenir à son mot clé, l'idée de redonner à la grande famille des êtres humains a germé dans son esprit. Se sentant privilégié, il a eu envie de partager avec eux ce qui l'a construit, ce qui l'a aidé à traverser les difficultés propres à son handicap. Martin n'a pas hésité à devenir porte-parole pour une cause qui lui tient à cœur : l'inclusion des personnes handicapées dans la société. Il anime également des conférences dans les écoles.

Il me confie : « La vie est bonne avec moi. Il y a des gens qui pensent que parce que je suis différent, que je suis handicapé, ma vie est difficile. Ma vie, c'est rien que du bonheur! À part le fait que je dois pogner des béquilles pour me lever, pour marcher, pis que je dois demander à un chum pour sortir mes vidanges (rires). Je suis différent, c'est tout. Blague à part, le bonheur dépend de notre façon de voir la vie. Et d'un petit peu d'Amarula dans



Une guitare de collection très importante pour Martin Deschamps: la guitare de Gerry Boulet.

le café (rires). Sérieusement, le bonheur vient de l'intérieur, pas de l'extérieur. Libre à chacun d'y croire ou pas. »

Nul doute pour moi que Martin représente une source d'inspiration et j'ai choisi de l'écouter. Il possède le don précieux de faire réfléchir et de faire rire en même temps... en toute humilité. Il termine en me faisant partager qu'il a Rawdon, sa campagne d'adoption, tatouée sur le cœur. « Je suis un amoureux de la vie et de ma région. Et quand j'aime, j'aime beaucoup. J'ai hâte qu'il m'érige une statue, j'ai d'ailleurs vu un arbre pas trop loin de chez moi qui ferait bien l'affaire », s'exclame-t-il dans un grand rire sonore. Humble, je vous dis...

Merci Martin pour tant de générosité et pour ce bon moment passé en ta compagnie!

J'ai davantage de raisons d'être conquise et je sais maintenant ce que la campagne ajoute à ton bonheur... de la Magie!

TOP3

Ses coups de cœur dans Lanaudière

Il nomme d'emblée sa femme Catherine comme son premier coup de cœur de la région!

- › Le restaurant Tekka
404, rue Notre-Dame
Joliette, Qc
www.restauranttekka.com
- › Les Studios Martin
Deschamps inc.
Rawdon
- › Le lac Pontbriand
Rawdon

Martin et les juments de Catherine.



Martin Deschamps est actuellement en tournée avec les spectacles suivants :

- Show Rock Martin Deschamps Live
- Show Country-Rock Martin Deschamps Live

Pour toutes les dates de spectacles et les endroits, consultez son site internet : www.martindeschamps.com



Encouragez vos magazines québécois!



Abonnez-vous
à Moto Journal



Abonnez-vous
à Québec
Yachting



Abonnez-vous
à Vivre à la
campagne

découvrir |

LA ROUTE DES VIGNOBLES

PAR ANNIE MARTEL





Les vins du Québec sont de plus en plus populaires, vous l'aurez sûrement remarqué ! Depuis quelques années, les palais québécois se développent pour apprécier davantage les produits d'ici dont nos produits vinicoles. Selon le gouvernement québécois, en 2018, le nombre de viticulteurs était de 318 au Québec. Lanaudière, une région émergente en matière de production de vin, propose maintenant un circuit touristique pour les amateurs de vins : La route des vignobles. Avis à ceux et celles qui, comme moi, aiment visiter des vignobles et surtout découvrir de nouveaux produits bien de chez nous : ce circuit vous surprendra et les magnifiques paysages de la région également. Nous en sommes revenus, mon compagnon et moi, charmés et chargés de quelques bonnes bouteilles! Voici un résumé de notre journée...



Vignoble Lano d'or

En fouillant sur Internet, nous avons trouvé la carte des vignobles à visiter dans Lanaudière, mais nous nous sommes rapidement rendu compte que cette carte n'était pas à jour et qu'il valait mieux appeler ou visiter le site internet des vignobles que vous désirez visiter pour être certain des jours et des heures d'ouverture. Par exemple, notre première destination découverte devait être le vignoble Lano d'or, mais nous avons dû oublier ça car celui-ci ferme dorénavant tous les week-ends au public et qu'il faut réserver d'avance pour une visite. Dommage pour nous! Sachez que l'entreprise organise des événements privés. Vous pouvez même vous marier sur place. Le site est



© Fabien Proulx Tremblay

magnifique. Le vignoble Lano d'or dispose d'une vue spectaculaire sur le fleuve dans le secteur de Lanoraie. L'endroit est tenu par un sympathique Français du nom de Bruno Méril, son épouse Carine Billon-Piriat et deux amis, Yannick et Dominique. Monsieur Méril a commencé sa carrière aux côtés de nul autre que Paul Léaunard, propriétaire du célèbre restaurant La Côte de bœuf à Marseille. En 2013, lui et ces quatre filles sont venus vivre au Québec avec l'intention de faire de leur vignoble un incontournable dans la province.

Vignoble Aux Pieds des Noyers

Le second vignoble que nous aurions aimé visiter est Aux Pieds des Noyers situé également à Lanoraie. Attention, vous pourriez manquer la pancarte sur la route si vous n'êtes pas attentif. Le vignoble est situé dans la cour arrière d'une maison et nous nous demandions vraiment si nous étions au bon endroit tellement c'était discret. Une fois cette confusion réglée, nous avons su qu'il est possible de faire la visite du vignoble mais surtout, de déguster des produits



© Fabien Proulx Tremblay

locaux, car c'est sa spécialité. Il s'agit aussi d'un traiteur qui vous en mettra plein les papilles gustatives avec ses accords vins et mets d'ici. Il est fortement recommandé de le contacter avant de vous rendre directement sur place.

Vignoble Mondor

L'une des visites que nous avons particulièrement appréciées est celle du Vignoble Mondor, alors que madame Miriam Poirier nous a guidés et nous a offert une dégustation de vin. Je me suis même permis d'acheter quelques bouteilles. Le Vignoble Mondor tient son nom de l'ancienne compagnie qui exploitait ces terres, une entreprise qui cultivait du tabac de grande qualité. Maintenant transformé en vignoble, l'endroit est idéal pour la pousse des vignes et pour donner de bons raisins. Pour reprendre les mots de Miriam : « Son sol riche en silice a la propriété de refléter la lumière et la chaleur, comme le ferait une infinité de petits miroirs. Il contient également une proportion importante de sédiments laissés par la mer de Champlain, ce qui en fait un sol parfait pour la culture de la vigne et un terroir qui se distingue des autres. »

Les premières vignes ont été plantées en 2004, les premières cuvées ont été élaborées en 2009. Les premiers résultats furent extrêmement concluants. L'entreprise a donc décidé de se lancer dans la plantation de dizaines de milliers de plants supplémentaires dans les années suivantes. À ce jour, le vignoble compte environ 35 000 vignes.



L'entreprise a de bonnes valeurs environnementales. Elle utilise maintenant son propre compost comme engrais au champ. Pour contrer certaines maladies qui peuvent impacter la production de raisin ou le développement des vignes, Vignoble Mondor utilise des produits biologiques. Le désherbage est fait mécaniquement et l'utilisation de l'eau est contrôlée.



Fiche descriptive du Côteau d'or : ce vin issu d'un cépage planté sur des coteaux sablonneux et ensoleillés est de couleur jaune clair. Il dévoile un nez de fruits, au goût de mangue et de pêche. Il s'agit d'un vin sec et franc, bien équilibré et pourvu d'une fraîcheur désaltérante. Il conviendra parfaitement à l'apéritif et se mariera à merveille avec les plats de crustacés, de poissons et aux volailles grillées.

Mais parlons un peu de ses vins. Le vignoble a quatre vins phares : un blanc, deux rouges et un vin de glace. Pour ma part, j'ai vraiment adoré le vin blanc, le Côteau d'or, qui se prend bien froid.

Encore une fois, il est préférable de réserver afin de visiter le vignoble, mais vous pouvez tout de même faire un arrêt sur place pour déguster les produits et acheter quelques bouteilles. Vous pouvez même apporter un pique-nique et savourer votre repas au pied du vignoble avec une bonne bouteille signée Mondor de votre choix.

Vignoble Saint-Gabriel

Nous avons terminé notre visite au Vignoble Saint-Gabriel situé à Saint-Gabriel-de-Brandon. Dès notre arrivée, nous avons constaté que le propriétaire savait comment attirer les gens chez lui et les garder sur son site plus de 30 minutes. Nous avons vraiment envie d'y aller tellement c'était convainquant!

En plus du vin que nous avons hâte de déguster sur place, nous étions pressés de goûter à leurs fameuses assiettes du terroir composées de charcuteries, de pâtés et de fromages d'ici. Pour mon compagnon et moi, c'est une formule gagnante!



Mais juste avant de manger et de savourer la vie, j'avais planifié une rencontre avec le propriétaire du vignoble, monsieur Paul Jodoin. C'est dans l'arrière-boutique que ce dernier a bien voulu répondre à toutes mes questions concernant son vignoble.

J'ai appris que le Vignoble Saint-Gabriel est ouvert au public depuis 2010 mais que la plantation des vignes et le travail sur le site ont débuté en 2002. J'ai su également que ce n'était pas prévu que M. Jodoin se lance dans ce type de production au départ, son monde à lui, c'était l'enseignement. Le travail de la terre lui vient de son père qui était propriétaire d'une ferme laitière et faisait pousser de grandes cultures.

Le vignoble compte près de 36 000 vignes, ce qui représente environ 45 000 bouteilles de vin par année. L'offre est intéressante et diversifiée : vin rouge, vin blanc, vin rosé, des bouteilles de vendanges tardives et un porto. Pour les amateurs de pinot noir, vous retrouverez ce cépage dans son vin rouge et pour le blanc, des cépages descendant du chardonnay, des hybrides rustiques, descendant du Minnesota. La plupart des vignobles utilisent en majorité ce type de cépages.

Une des particularités du Vignoble Saint-Gabriel qui le distinguent est sa certification Ecocert. Pour obtenir une licence Ecocert, ça demande du temps





et beaucoup d'efforts de la part des viticulteurs. Connaissant un peu cette certification, car mon compagnon l'a déjà mise en place dans une microbrasserie écologique, je sais qu'elle apporte plus de travail, mais aussi plus de contraintes aux entreprises; cependant, elle vaut la peine car elle offre aux gens une meilleure qualité de produits.

Dès le départ du projet, il était important pour M. Jodoin que son vignoble soit écologique. Ce choix fut tout de même plus simple pour lui, car la terre était abandonnée depuis 50 ans. Et que, plus personnellement, il supporte difficilement les sulfites que l'on retrouve particulièrement dans le vin rouge et qui sont beaucoup plus élevés que pour un vin biologique (vins dits "normaux" 50 ppm versus 12 et 15 ppm pour le vin biologique).



De plus en plus de vignobles se tournent vers le biologique au Québec. Il y a une vingtaine d'années on pouvait en compter quelque trois ou quatre, maintenant plus d'une dizaine de vignobles au Québec sont 100 % bio. Cette certification

Les sulfites sont un composé chimique constitué de soufre et d'oxygène. (On les connaît aussi sous les noms dioxyde de soufre, SO₂ ou anhydride sulfureux.) Ils se produisent naturellement dans certains aliments et peuvent aussi être fabriqués en laboratoire. À la fois antioxydants et antimicrobiens, ce sont des conservateurs. PPM signifie partie par million (REF: <https://fr.rjscraftwinemaking.com/>)

biologique attire un certain type de clientèle. Monsieur Jodoin remarque entre autres qu'une grosse majorité de sa clientèle provient de Montréal.

En moyenne le vignoble embauche de 12 à 18 employés qui travaillent dans les champs et à l'intérieur pour les dégustations. Malheureusement, le vignoble de M. Jodoin ne fait pas exception à la pénurie de personnel. Les gens sont séduits par l'idée de travailler dehors dans un vignoble, mais ils comprennent vite que le travail est ardu et que beau temps, mauvais

temps, ils doivent être au rendez-vous. C'est beaucoup de travail car tout est taillé à la main et qu'on doit désherber régulièrement.

Une autre des particularités du Vignoble Saint-Gabriel est sa collection de tracteurs antiques qui impressionne tout le monde. Au début l'endroit avait





en exposition une vingtaine de tracteurs, les gens avaient de l'intérêt pour ces grosses machines, maintenant on peut observer et admirer plus de 135 tracteurs antiques situés dans des granges sur le terrain. Chaque tracteur est hyper bien entretenu, c'est impressionnant! On retrouve même sur le site, dans le toit d'une grange, de vieux éléments qui ornaient les maisons de nos arrière-grands-parents dans les années 20, 30, et les années 70, c'est un musée en soi.



Selon M. Jodoin, un visiteur sur quatre vient visiter le vignoble pour cette raison. C'est le seul musée de tracteurs antiques au Québec et croyez-moi, ça vaut le détour. Le plus vieux tracteur date de 1901.

La visite de la cave à vin du vignoble est à ne pas manquer non plus. Cet endroit mythique est essentiel à visiter dans un vignoble. On y propose deux visites par jour. Évidemment, il est suggéré de vérifier l'horaire en ligne avant de vous présenter sur place.

J'ai demandé à monsieur Jodoin si ses enfants mettaient la main à la pâte, si son entreprise avait une relève familiale; sa réponse m'a bien fait rire : « Non, mes enfants mettent la main au vin, ils ne viennent que pour le boire. » Malheureusement, sur ces quatre enfants, aucun n'a envie de prendre la relève. C'est du gros travail d'exploiter un vignoble. M. Jodoin faisait la comparaison avec la production de produits laitiers : « Le vin est le seul produit dont tu t'occupes du début à la fin. Le lait, tu le produis, mais tu ne t'occupes pas de la distribution. S'occuper d'un vignoble, ça demande du temps, de la patience et assurément beaucoup de volonté. Avec le lait tu reçois ta paye chaque semaine dans la boîte à malle, ce n'est pas pareil avec le vin. »

Outre les tracteurs et le vin, les assiettes à partager sur place sont exquises, on retrouve même du fromage de la populaire fromagerie de l'île aux Grues. Nous étions comblés de terminer cette journée avec une bonne fondue au fromage et du bon vin. Nous avons passé quatre heures au vignoble et nous aurions pu y rester encore plus longtemps. Ce fut réellement une superbe visite. Monsieur Jodoin est un homme passionné, inspirant et généreux!



En conclusion, si vous avez envie de parcourir la route des vignobles dans Lanaudière, question de sécurité, dégustez de façon modérée. Lanaudière regorge de petits sites ou gîtes pour dormir, coupez la poire ou pour rester dans le thème, coupez le raisin en deux et prolongez votre visite sur quelques jours. Surtout, réservez vos visites d'avance et planifiez vos déplacements, car la saison achève et les horaires changent. Sinon, planifiez déjà votre tournée des vignobles pour la prochaine saison.

Bonne visite et bonne dégustation! Vous serez heureux d'encourager les viticulteurs d'ici qui travaillent d'arrache-pied pour se faire une petite place dans le monde du

vin où les géants d'autres pays dominent sur notre marché. Encouragez local, buvez local, nous ne le dirons jamais assez.

BUVEZ DE FAÇON RESPONSABLE !

Sources:

<https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/agriculture/industrie-agricole-au-quebec/productions-agricoles/culture-raisin-viticulture#:~:text=Vin%20et%20raisins%20au%20Qu%C3%A9bec%20en%20chiffres&text=Nombre%20de%20producteurs%20%3A%20314,march%C3%A9%20%3A%205%2C8%20millions%20%24>

<https://www.vignoblelanodor.ca/vignoble-et-vigneron/>

<http://www.vignoblemondor.com/>

<https://vignoblesaintgabriel.com/accueil>

<https://www.ecocert.com/fr-CA/qui-sommes-nous>

<https://fr.rjscraftwinemaking.com/craft-and-cork/sulfites-et-vin/>

Suivez-nous sur facebook!



facebook.com/vivrealacampagneca



@vivrealacampagne

NOS RÉGIONS EN PHOTOS

**Vous aimez la photo
et votre région?**

Pourquoi ne pas combiner
vos deux passions et nous
faire parvenir la photo
qui mettra en valeur votre région
et votre talent de photographe!

Vous courrez la chance
de voir votre photo publiée!

Envoyez votre photo en nous indiquant l'endroit, la région ainsi que votre nom à l'adresse suivante :
rlanglois@editionsjeanrobert.com

POMMES ET CITROUILLES...

© Vecteezy, Володимир Герасимч



**HUIT
ADRESSES**
pour une
autocueillette
efficace!

PAR RENÉE LANGLOIS



© Sandra Davidson



© Sandra Davidson



© Sandra Davidson

L'automne est arrivé! Les couleurs flamboyantes commencent déjà à nous faire de l'œil et il y a abondance de fruits et de légumes chez nos agriculteur(trice)s. L'activité automnale et familiale parfaite à cette période de l'année demeure sans contredit l'autocueillette de pommes : une incontournable, déjà bien amorcée, presque terminée dans certains cas, un peu partout dans nos belles régions du Québec. Pour certaines variétés, comme la Délicieuse rouge ou la Lobo, elle se poursuivra jusqu'à la fin octobre voire même début novembre.

Néanmoins, depuis quelques années, les pommes ont de la compagnie sur le palmarès des traditions familiales à l'automne : la cueillette de citrouilles. Ce légume fruitier et autres variétés de courges représentent aujourd'hui bien plus que de simples décorations d'Halloween, ils sont maintenant reconnus pour leurs bienfaits sur la santé et on ne compte plus les recettes pour les cuisiner.

Sans vouloir défendre l'idée bien contemporaine qu'il nous faille absolument tout faire pour épargner du temps, l'idée de jumeler ces deux activités me paraissait une récolte gagnante : économie de temps, gain de fruits et surtout gain de plaisir et de souvenirs inoubliables!



**Voici donc huit adresses, à travers les régions du Québec,
où vous pourrez cueillir à la fois vos pommes
et vos citrouilles... Bonne récolte!**

MONTÉRÉGIE

La Ferme Quinn

2495, boul. Perrot
L'Île Perrot (Québec)

www.facebook.com/LaFermeQuinn/

Réservation en ligne fortement suggérée

CAPITALE-NATIONALE

Ferme Guillaume Létourneau

2560, chemin Royal
Sainte-Famille, Ile d'Orléans (Québec),
G0A 3P0

www.fermegl.com

LAURENTIDES

La Bonté de la Pomme / Verger et Miellerie

405, rang de L'Annonciation
Oka (Québec)
J0N 1E0

<https://labontedelapomme.ca>

La Magie de la Pomme

925, Fresnière
Saint-Eustache (Québec)
J7R 0G3

<https://www.lamagiedelapomme.com>

CHAUDIÈRE-APPALACHES

Fruitière Laliberté

1659, rue des Érables
Saint-Lambert-de-Lauzon (Québec)
G0Z 2W0

<https://fr-ca.facebook.com>

ESTRIE

Verger Le Gros Pierre

6335, route Louis-S.-Saint-Laurent
(route 147)

Compton (Québec), J0B 1L0

www.grosPierre.com

Verger Jean-Pierre Bisson

1535, route 139
Roxton Pond (Québec), J0E 1Z0
(450) 777-0903

SAGUENAY LAC-SAINT-JEAN

Bergerie La Vieille Ferme

163, chemin de la Pointe-aux-Pins
Saint-Fulgence (Québec)
G0V 1S0

www.agneaudufjord.com



| produire

DES CANNEBERGES LANAUDOISES



Crédit photo : Mont Atoca Inc.



Crédit photo : Mont Atoca Inc.

Mont Atoca Inc.

Dans le [Vol. 11 No 1 du magazine numérique Vivre à la campagne](#), Alexandra Bourgault vous présentait la brève histoire de la canneberge. En guise de complément, voici une présentation du Groupe Nadeau qui cultive ce fruit depuis 2006 dans Lanaudière par le biais de Mont Atoca Inc.

Un peu d'histoire

Transport Gaston Nadeau a vu le jour en 1946, au moment où Gaston Nadeau, un producteur agricole de Sainte-Mélanie, a échangé ses équipements agricoles contre un camion. La nouvelle entreprise avait comme première vocation le transport de denrées agricoles. Au fil du temps, elle a commencé à diversifier son offre. M. Nadeau acheta des terrains, dont une sablière. L'entreprise s'installa juste à côté du magasin général de Sainte-Mélanie et profita de la relocalisation de la caisse populaire pour y établir son siège social. Aujourd'hui, les bâtiments ne font plus qu'un et le magasin général est devenu un dépanneur avec une station-service et un lave-auto. Près du village, l'entreprise s'est diversifiée notamment avec le déneigement et le transport scolaire.

Du côté agricole, Lanaudière est une région importante en aviculture. M. Nadeau a donc saisi l'opportunité pour se spécialiser dans le transport des poulets. De nos jours, la volaille vivante de même que la distribution dans les rôtisseries sont des activités majeures de la compagnie.

Entre-temps, Jean-François Nadeau a pris la relève. Il développa le transport général et intermodal de la région via des partenariats avec d'autres transporteurs régionaux. Voyant des opportunités, l'entreprise se dota d'entrepôts frigorifiques et d'une nouvelle division spécialisée dans le transport de dindons, Transport GND Inc.

Aujourd'hui, Groupe Nadeau en est à sa 3^e génération avec Charles, Eve et Evens. En plus des activités courantes liées au transport, la sablière est utilisée pour la culture de plants de canneberges et de céréales. De plus, l'électricité est utilisée comme première source d'énergie dans la canneberge. Pourquoi? Des pompes avec des moteurs électriques au lieu de diesel servent à inonder les champs lors des récoltes puisque la canneberge flotte. Les risques de déversements sont donc très faibles et l'empreinte écologique est grandement améliorée.





Crédit photo : Mont Atoca Inc.



Crédit photo : Mont Atoca Inc.

Des réservoirs ont été creusés à cet effet, mais l'eau sert aussi à arroser en temps de sécheresse et sert de protection contre le gel par temps froid. L'eau utilisée dans les champs est retournée dans les réservoirs, en circuit fermé, ce qui permet de l'économiser. Groupe Nadeau possède d'ailleurs un certificat d'autorisation pour le captage des eaux qui est obligatoire.



Crédit photo : Mont Atoca Inc.

Pourquoi cultiver la canneberge? Cela permet de remettre en valeur des terres exploitées initialement pour le sable, dans une perspective de développement durable.



Crédit photo : Mont Atoca Inc.

De gauche à droite à partir de la rangée arrière : Charles Landreville Nadeau (frère), Evens Landreville Nadeau, Jean-François Nadeau (père), Danielle Landreville (mère), Elyssia Nadeau (fille d'Evans) et Ève Landreville Nadeau (sœur).



Crédit photo : Mont Atoca Inc.



ENTREVUE

AVEC EVENS LANDREVILLE NADEAU, VICE-PRÉSIDENT OPÉRATIONS COMMERCIALES ET PRODUCTIONS VÉGÉTALES POUR LE GROUPE NADEAU



VALC : Est-ce que cultiver dans Lanaudière représente un défi?

ELN : Lanaudière est une belle région pour la culture de la canneberge. C'est une plante qui pousse très bien dans le sable et il y a beaucoup d'anciennes terres où était cultivé le tabac. Nous avons un climat un peu plus chaud qu'au centre du Québec, ce qui exige moins de nuits contre le gel pour protéger cette culture qui est fragile au printemps et à l'automne lors des nuits froides.



VALC : Est-ce que vos canneberges sont transformées et exportées?

ELN : Toute notre production est acheminée à l'usine d'Ocean Spray à Manseau au Québec. Une partie de celle-ci est pour le marché local alors que le reste desservira principalement les marchés européens. Ocean Spray est une coopérative nord-américaine qui prend 100 % de notre production chaque année, et ce, à vie.

VALC : Est-ce que vous devez faire face à beaucoup de ravageurs et de maladies?

ELN : Comme toutes les cultures fruitières, nous devons faire attention aux insectes ravageurs. Nous avons différentes méthodes de protection, mais le fait que nous soyons isolés dans Lanaudière nous aide. Nous avons moins d'insectes que dans les grandes régions productrices. L'autre défi vient des mauvaises herbes, surtout dans les champs en culture biologique. Avec beaucoup de travail et de patience, nous en venons à bout afin de livrer des fruits de qualité pour notre coopérative de producteurs propriétaires.



VALC : Comme il s'agit d'un fruit qui aime la fraîcheur, est-ce que le réchauffement climatique affecte sa productivité?

ELN : Oui et non; le fait que nous ayons plus de sécheresse est une bonne chose pour notre culture, il nous est plus facile d'apporter les bonnes quantités d'eau au bon moment et ce n'est pas une plante qui consomme beaucoup d'eau. Mais ces périodes de sécheresse et de chaleur peuvent aussi signifier des épisodes d'orages et surtout de grêle de plus en plus fréquents. Une forte grêle au mois d'août pourrait être très dommageable pour la récolte. Nous avons des équipements pouvant atténuer ces risques, mais leur efficacité n'est pas totale.





VALC : Quels sont vos projets pour l'avenir?

ELN : Nous terminons l'implantation de nos deux dernières fermes en culture biologique puis nous allons attendre que les plants viennent à maturité. Il faut compter de trois à cinq ans avant d'obtenir une bonne récolte à la suite de leur plantation. La prochaine étape serait la construction d'un entrepôt congélateur afin d'y entreposer nos récoltes qui serviront à alimenter tout au long de l'année l'usine québécoise d'Ocean Spray.

LA POLLINISATION

La culture de la canneberge a besoin de pollinisateurs afin d'assurer une bonne récolte. Celle-ci s'effectue de la mi-juin à la mi-juillet. Le restant de l'année, les abeilles accumulent des réserves et se développent en nombre, ce qui engendre une augmentation de leur population et comble les pertes hivernales. Le nombre de ruches a augmenté cette année puisque Mont Atoca Inc. a commencé à produire des nuques (jeunes ruches) pour un de ses fournisseurs et son objectif est de couvrir ses besoins jusqu'à deux ruches par acre de canneberges en production.



Lors des premières années de culture, l'entreprise engageait des apiculteurs, mais depuis environ six ou sept ans, elle a commencé à bâtir son propre rucher afin de devenir plus autosuffisante.

Il s'agit d'une forme d'intégration verticale afin de s'assurer de bien couvrir ses besoins en pollinisation et en même temps une police d'assurance. En 2022, plusieurs producteurs de canneberges ont eu de la difficulté à trouver suffisamment de ruches alors que Mont Atoca Inc. en avait en quantité suffisante pour couvrir les besoins de ses fermes. Éventuellement, l'entreprise aurait besoin de 1100 ruches pour assurer une belle pollinisation.



Crédit photo : Mont Atoca Inc.

Comme tous les hivers, elle enregistre des pertes pour diverses raisons, dont le froid ou le parasite *Varroa destructor*, mais travaille à les protéger du mieux qu'elle le peut. Une partie des ruches sont dans un caveau, il s'agit des plus jeunes et des plus faibles, tandis que les ruches les plus fortes sont à l'extérieur avec des boîtes isolantes pour les aider à conserver leur chaleur. Des traitements sont effectués pour contrer le parasite, mais il se peut qu'il ne soit pas totalement efficace chaque fois.

L'équipe de Mont Atoca Inc. est très heureuse du travail accompli par ses petites abeilles et les employés travaillent à leur donner les meilleures conditions possible en tout temps.

Pour en savoir davantage au sujet du Groupe Nadeau et de Mont Atoca Inc., visitez le <https://www.groupenadeau.com/canneberges/>.





QUELQUES CHIFFRES

- › Le Québec est la principale province productrice de canneberges au Canada.
- › À l'échelle mondiale, elle se place au 2^e ou au 3^e rang selon les années, précédée par les États américains du Wisconsin et du Massachusetts.
- › Nombre de producteurs* : 78
- › Volume de production* : 113 928 tonnes
- › Recettes en provenance du marché* : 88,3 millions \$
- › Consommation au Canada (canneberge fraîche)* : 2,77 kilogrammes par personne
- › Exportations* : 148 millions \$. 75 % des canneberges fraîches vont aux États-Unis. Les transformées vont aussi chez nos voisins du Sud (59 %), mais également en Europe (18 % aux Pays-Bas).
- › Les producteurs de canneberges se trouvent principalement dans le Centre-du-Québec (80 %), dans Lanaudière (6 %) et au Saguenay–Lac-Saint-Jean (5 %).
- › Dans le Centre-du-Québec, il y a trois grandes entreprises de transformation de canneberges. Cette industrie génère 1 385 emplois directs et indirects à temps plein au Québec.

*Données de 2018. Source : <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/agriculture/industrie-agricole-au-quebec/productions-agricoles/culture-canneberge#>.

QUELS SONT LES BIENFAITS ET LES UTILISATIONS DE LA CANNEBERGE?

De nombreuses études scientifiques confirment ses effets bénéfiques sur la santé. La canneberge est principalement reconnue pour ses propriétés antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires. Certains l'appellent la perle rouge.

Elle contient notamment plus de flavonoïdes que la plupart des fruits et légumes, ce qui permet de neutraliser les radicaux libres de l'organisme et de prévenir les maladies liées au vieillissement.

Les dentistes aiment aussi la canneberge parce qu'elle offre un effet protecteur sur les caries, gingivites et les maladies parodontales. Les médecins aussi l'adorent puisqu'elle fait partie des vingt fruits les plus riches en substances phénoliques, dont les PAC qui bloquent la croissance de plusieurs types de cellules cancéreuses et qui interfèrent avec la formation de nouveaux vaisseaux sanguins par les tumeurs. La canneberge aiderait donc à prévenir le cancer du sein, de la prostate et du côlon.

Composition des canneberges

Eau : 86,5 %
 Protéines : 0,4 %
 Cendre : 0,2 %
 Lipides : 0,2 %
 Fibres alimentaires : 4,2 %
 Glucides : 8,5 %

Plan nutritionnel

La canneberge est riche en vitamines C, B1, B2, B5 et B6 ainsi qu'en fibres.

Source : American Institute of Baking Technical Bulletin.

Profil pour 100 g	Canneberges fraîches	Canneberges séchées
Calories	46	308
Protéines	0,4 g	0,1 g
Lipides	0,1 g	1,4 g
Glucides	12,2 g	82,4 g
Fibres alimentaires	4,6 g	5,7 g
MINÉRAUX		
Potassium	8,5 g	4 g
Calcium	8 mg	10 mg
Fer	0,3 mg	0,5 mg
Magnésium	6 mg	5 mg
Phosphore	13 mg	8 mg
Manganèse	0,4 mg	0,3 mg
VITAMINES		
Vitamine C	13,3 g	0,2 mg
Vitamine E	1,2 mg	1,1 mg
Vitamine K	5,1 mcg	3,8 mcg
Vitamine B3 (niacine)	0,1 mg	1 mg
Vitamine B5	0,3 mg	0,2 mg
Choline	5,5 mg	4 mg

Source : www.nutritiondata.com



Crédit photo : Julia Sudnitskaya, Shutterstock.

Voici les utilisations qu'en faisait les Amérindiens :

- Après l'avoir broyée en poudre, il l'appliquait sur les blessures de flèches empoisonnées et elle était très efficace pour soigner les plaies.
- La décoction de ses feuilles était réputée diurétique, mais aussi bonne pour les nerfs et les troubles du système urinaire.
- En lotion, elle traitait les maladies vénériennes.

Voici les utilisations qu'en faisait d'autres peuples :

- Confection de préparations médicinales à partir de canneberges cuites pour soulager les problèmes d'estomac.
- Le jus de canneberge était utilisé contre les ganglions enflés et les oreillons.
- La mixture obtenue après avoir fait bouillir les fruits était appliquée sur les yeux pour apaiser les douleurs oculaires.
- Son pigment rouge servait à teindre la laine et les vêtements.
- La plante séchée était intégrée lors de la fabrication des tapis et des couvertures.
- En cosmétologie, elle était incorporée dans des teintures capillaires et pour le soin des cheveux.

Un fruit parfait à utiliser dans le temps des Fêtes

En raison de son goût acide, la sauce aux canneberges se prête bien en assaisonnement sur les gibiers et autres viandes. En 1621, un an après l'arrivée des colons, ceux-ci et les Indiens ont préparé un festin lors duquel on l'a servie avec une dinde sauvage, du pain de maïs et du potiron. C'est ainsi que fut célébrée pour la première fois la *Thanksgiving*. Et ce fut le début d'une tradition.

L'association volaille et gelée de canneberges fait partie des traditions américaines apparues au Québec dans les années 1950 en raison de l'arrivée de la télévision et de l'influence des publicités. Par contre, son utilisation remontrait au Moyen Âge et servait à ajouter une gelée sucrée aux ragoûts de viande salées pour en équilibrer le goût.

Bref, la canneberge se trouve maintenant sur la table de bien des familles lors du temps des Fêtes. Elle s'utilise aussi en guise de décoration comestible sur les bûches de Noël, en brochette dans les cocktails ou dans des bougies flottantes agrémentées de quelques branches de sapin.

COMMENT UTILISER LES CANNEBERGES?

La canneberge est de plus en plus populaire partout dans le monde et elle peut être consommée de diverses manières.

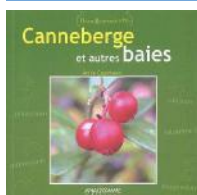
- › **FRAÎCHE.** Sa saveur aigre, un peu âcre, et sa peau dure font en sorte que peu de gens la mangent crue. Choisissez des fruits brillants, fermes et charnus. Si elle rebondit, c'est qu'elle est fraîche.
- › **JUS.** Privilégiez ceux sans sucre ajouté.
- › **FRUITS SÉCHÉS**
- › **CONGELÉE**
- › **EN PURÉE**
- › **EN POUDRE.** En comprimé ou en capsule, elle est vendue en guise de complément alimentaire.
- › **TRANSFORMÉE** dans des gâteaux, muffins, barres tendres, etc.

Divers produits sont disponibles près des lieux de production, comme l'huile de pépins de canneberges, des coulis, vinaigrettes, marinades, sauces, gelées, terrines, etc. Il ne manque pas de choix!

Vous en trouverez aussi dans des cosmétiques tels que les crèmes, huiles et produits de maquillage.

Sources :

Le Devoir, La petite histoire de cinq plats des Fêtes, <https://www.ledevoir.com/vivre/alimentation/590916/traditions-de-noel-la-petite-histoire-de-cinq-plats-des-fetes>



Canneberge et autres baies
d'Annie Casamayou



Tirée du plus récent livre de madame Labriski *Collations énergisantes*.

Fidèle à elle-même (et à la purée de dattes!), elle propose plus de 75 recettes sans sucre raffiné ajouté. Tantôt protéinées, tantôt sans noix, toutes les collations sont offertes en version sans gluten et sans produits laitiers, et approuvées par l'athlète et nutritionniste sportive Isabelle Morin.

LA RANDONNEUSE

(Barres tendres amandes, raisins, arachides et canneberges)

SANS GLUTEN///SANS PRODUITS LAITIERS

Son nom dit tout. Voici une version « maison » et plus copieuse des célèbres barres commerciales du même nom. Un mélange parfait pour aller faire vous savez quoi. Bonne collation et bonne randonnée !

Cuisson : 20 minutes

Four : 180 °C (350 °F)

Quantité : 16 barres

POUR 1 BARRE :

Énergie : 106 cal

Protéines : 3 g

Glucides : 15 g

Fibres : 2 g

Matières grasses : 4,5 g



La randonnée est une activité qui nécessite de maintenir un effort soutenu sur une longue période. Il est ainsi important de choisir des aliments qui fourniront un carburant adéquat aux muscles. Cette recette combine plusieurs ingrédients riches en glucides qui procureront assurément toute l'énergie nécessaire pour gravir les plus hauts sommets!

INGRÉDIENTS

- Purée de dattes - 75 g **1/4 tasse**
- Sirop d'érable ou miel - 40 g
2 c. à soupe
- Blancs d'œufs - 66 g **2**
- Fleur de sel (ou sel rose de l'Himalaya) - 1 pincée
- Graines de chia entières (ou poudre d'insectes) - 20 g **2 c. à soupe**
- Flocons d'avoine à cuisson rapide (sans gluten) - 45 g **1/2 tasse**
- Raisins secs - 80 g **1/2 tasse**
- Canneberges séchées sucrées au jus de fruit* - 80 g **1/2 tasse**
- Amandes hachées grossièrement - 60 g **1/2 tasse**
- Arachides hachées grossièrement - 60 g **1/2 tasse**



COMMENT FAIRE?

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Déposer une feuille de papier parchemin ou un tapis de silicone sur une plaque à biscuits.
3. Dans un bol, bien mélanger les ingrédients de la **section noire**.
4. Incorporer les ingrédients de la **section grise**.
5. Déposer la pâte sur la plaque et façonner un rectangle d'environ 18 cm x 23 cm (7 po x 9 po).
6. Cuire 20 minutes.
7. Laisser refroidir. Le défi? Résister à la tentation d'y goûter immédiatement.
8. À l'aide d'un coupe-pizza, couper en barres.

*Note de l'autrice

Les canneberges séchées sont, en général, séchées et on y ajoute du sucre raffiné pour couper l'énorme acidité de la canneberge, mais lorsque les canneberges sont sucrées au jus de fruit... on n'a donc pas de sucre raffiné ajouté dans les canneberges.

Voici pourquoi je fais la lutte contre le sucre raffiné.

Vous trouverez ce produit notamment chez [Patience Fruit & CO.](#)

Recette

MAHI MAHI SAUCE AUX CANNEBERGES

SANS ARACHIDES /// SANS GLUTEN /// SANS LACTOSE /// SANS ŒUFS

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4



Source : Mangez Québec,

<https://mangezquebec.com/recettes/mahi-mahi-sauce-aux-canneberges>





INGRÉDIENTS

- 4 filets de Mahi-Mahi (ou autre poisson à chair ferme).
Le Mahi Mahi, est un poisson peu gras, sa chair a tendance à s'assécher rapidement, ne pas cuire trop longtemps.
- Sel et poivre au goût.

INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE AUX CANNEBERGES :

- 1 tasse de canneberges fraîches
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 1/2 cuillère à soupe de vinaigre de canneberges
- 1 tasse de jus de canneberges (ou 1/2 bouillon légumes + 1/2 jus de canneberges)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F. Assaisonner les filets de poisson, les déposer dans un plat allant au four, laisser cuire de 12 à 15 minutes, tout dépendant de l'épaisseur des filets.

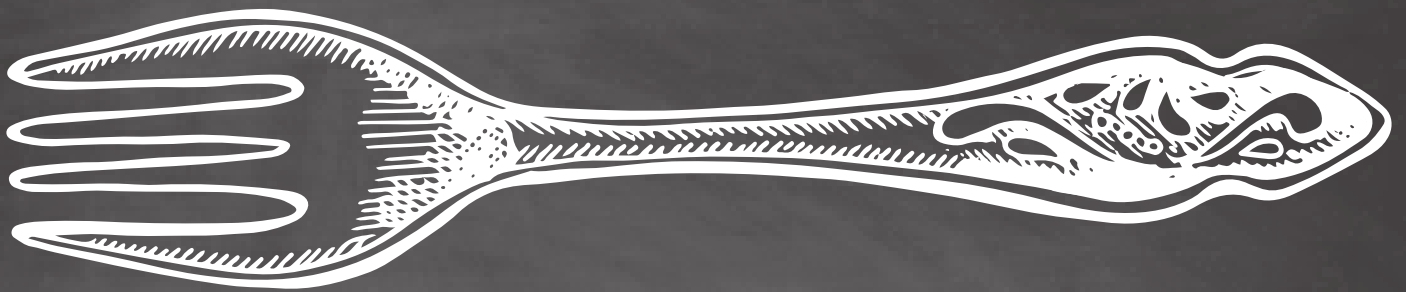
Pendant la cuisson préparer la sauce aux canneberges :

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile, ajouter les canneberges et saupoudrer de sucre. Laisser fondre le sucre puis mélanger les canneberges dans le sucre fondu. Puis laisser le tout caraméliser.
2. Verser le vinaigre et mélanger, puis ajouter le jus.
3. Réduire le feu à doux et poursuivre la cuisson 3 minutes. Couvrir et laisser reposer.
4. Servir le poisson avec la sauce aux canneberges et du quinoa aux canneberges.

Cette recette provient de *PapilleSouriantes*; *Source de créativité pour un goût authentique!*

Lanaudière, une région *gourmande!*

PAR ANNIE MARTEL



Saviez-vous que dans la région de Lanaudière il y avait six circuits gourmands à découvrir? Les épicuriens seront ravis de prendre le large et de partir à la découverte des nombreux arrêts gourmands ou gourmets qui s’y trouvent. Vos papilles seront conquises mais aussi vos yeux, les paysages à observer pour vous rendre à chacune des destinations étant d’une beauté impressionnante. C’est à l’automne que les circuits gourmands se trouvent à leur paroxysme, car les récoltes sont à leur maximum et les couleurs d’automne ajoutent encore plus de “WOW” à votre expérience gustative. Profitez-en!

Heureusement pour ma ligne, je n’ai parcouru qu’un seul circuit, celui de « En sillonnant le Piémont ». Blague à part, voici les circuits que Tourisme Lanaudière suggère de même que mes endroits coups de cœur du circuit de “En sillonnant le Piémont”.

Circuit n° 1

TANTÔT VILLE, TANTÔT CAMPAGNE

Un circuit de 110 kilomètres, composé de 7 arrêts agrotouristiques.

Sur ce circuit, vous retrouverez des microbrasseries, des distilleries, une fromagerie et des fermes.



© Simon Laroche

Mention spéciale à **L'Albatros, Brasserie artisanale**. L'endroit dispose d'une magnifique terrasse boisée et offre un bon choix de bières, sans oublier son menu concocté à partir de produits frais et locaux.



© Simon Laroche



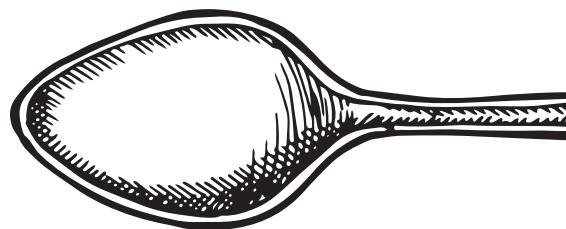
Circuit n° 2

ENTRE LE FLEUVE ET LA TERRE

Un circuit cette fois de 75 kilomètres, toujours avec 7 arrêts suggérés pour vous.

Vous croiserez sur votre chemin des microbrasseries, des vignobles, une miellerie et des fermes.

Un endroit à découvrir est assurément la miellerie **Miel Morand**, un site champêtre qui vous fera découvrir les secrets de l'apiculture, sans oublier la dégustation de miel et de nombreux produits dérivés faits à base de miel.



Circuit n° 3

À TRAVERS CHAMPS ET RANGS

Une aventure d'environ 90 kilomètres vous attend et cette route vous propose 7 arrêts. Vous y découvrirez des boulangeries, des microbrasseries, des fermes et une fromagerie.

Pour déjeuner, diner ou simplement pour prendre une collation gourmande, la **Boulangerie Délice d'Antan** est mon endroit préféré. Vous serez plongé dans vos souvenirs d'enfance, l'époque où vos grands-parents faisaient tout à la main, même les beignes dans le temps des fêtes!



© Jennifer Martin

Circuit n° 4

PAR LES VALLÉES DU TERROIR

Ces 73 kilomètres de découverte sont divisés en 6 arrêts qui vous feront découvrir les vallées verdoyantes de Lanaudière. Encore une fois, les amateurs de boutiques gourmandes, de fermes, de bars laitiers et de vergers seront comblés. Le **Verger Qui Sème Récolte** est un incontournable arrêt surtout au temps des pommes. L'endroit a su se diversifier avec le temps et offre maintenant aux visiteurs divers produits à découvrir, dont la Kombucha à l'érable.



© Marilou Muloin Robitaille

Circuit n° 5

VERS LES SAVEURS DE LA MONTAGNE

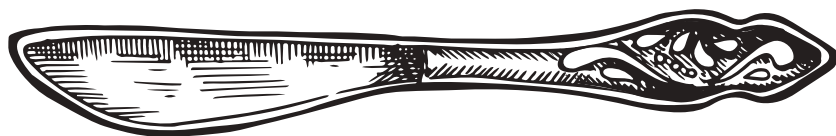
Parcours avec 5 arrêts, échelonnés sur 49 kilomètres plus au nord de la région de Lanaudière. Retrouvez cette fois des microbrasseries, des vignobles, des fermes et des boutiques gourmandes.

Si vous désirez rapporter des victuailles à la maison, ces arrêts sont pour vous. Vous retrouverez sur cette route le Vignoble Saint-Gabriel, mais aussi [**La maison du bonheur**](#), qui prépare et vend sur place des assaisonnements forestiers, des produits gourmands inspirés de la forêt et du prêt-à-manger suivant le rythme des saisons. L'endroit ouvrira bientôt une boutique-café, c'est à surveiller.



© La Maison du Bonheur

Circuit n° 6



En terminant, je vous propose le **circuit n° 6, En sillonnant le Piémont**, un circuit de 59 kilomètres, qui se fait très bien en une journée, selon le temps que vous accordez aux 7 arrêts suggérés par Tourisme Lanaudière. Que vous soyez en auto, à moto ou encore à vélo, vous aurez du plaisir à parcourir cette route et à y découvrir de magnifiques paysages d'été ou d'automne selon le moment choisi. Le pied des montagnes à Piémont vous offre un tout autre point de vue de cette région, l'endroit est charmant et après quelques minutes vous aurez oublié vos petits problèmes du quotidien pour vous abandonner totalement à cette aventure gourmande remplie de découvertes exceptionnelles.

Mon premier coup de cœur sur cette route:

Au jardin des noix, situé à Saint-Ambroise-de-Kildare. Dès mes premières recherches pour découvrir les attraits de ce circuit, je savais que j'allais adorer cet endroit qui me rappelle mon enfance, l'époque où je partais dans le bois avec les cousins et cousines de ma mère pour aller cueillir des noix sur les terres de la famille Tremblay. On remplissait nos pots de deux litres de crème glacée vides, de noixettes et c'était le bonheur pour moi à cette époque.





© Annie Martel



© Annie Martel

[Au jardin des noix](#) existe depuis 2007. La noiseraie de 35 acres a pour objectif de produire de manière rentable et productive des noix nordiques au Québec. Les greffons pour partir la plantation sur l'ancienne terre des parents d'Alain et d'Yvon Perreault, maintenant copropriétaire de l'entreprise, proviennent du Nebraska et de l'Iowa, où, depuis plus de 100 ans, est réalisé un tri afin d'obtenir des noix à coque plus mince. Plus de 4000 arbres et arbustes ont été plantés depuis le début, dont plusieurs sortes de noyers et de noisetiers, mais également des chênes, des caryers et des châtaigniers. La noix de noyer noir et la noisette sont les principales variétés.

Ce n'est que 12 ans plus tard, après beaucoup de travail et de recherche, que l'endroit a enfin ouvert sa boutique au public ainsi que son site. Les activités d'autocueillette connaissent également un franc succès, une belle occasion d'ajouter les noix à vos autocueillettes automnales cette année. L'entreprise propose maintenant des ateliers découvertes de la noix. Elle collabore également avec d'autres producteurs ou microbrasseries de la région, dont la microbrasserie L'alchimiste pour la création de sa bière Porter aux noix de noyer noir.



© Annie Martel



© Annie Martel

Mon second coup de cœur:

Miel de chez nous, sur la route du pied de la montagne. Cette ferme apicole offre un programme récréatif et instructif sur l'élevage d'abeilles et la production de produits dérivés du miel. C'est en 1969 que Paul Scultéty fondait son entreprise. Le savoir de monsieur Scultéty s'est transmis dans sa famille et tout le monde y met la main à la pâte ou si vous préférez, la patte dans le pot de miel. L'endroit compte également une vingtaine de produits dérivés du miel. Le caramel aux pommes est maintenant un incontournable dans notre famille. Sans ce produit sur la table, nos déjeuners ne seraient plus les mêmes, sans oublier les petits pots de caramel fleur de sel, qui sont la parfaite garniture pour mes galettes au sucre, recette de



© Annie Martel



© Annie Martel



© Annie Martel



© Annie Martel



© Annie Martel

© Annie Martel

ma grand-mère. Au-delà de tous les produits à acheter sur place ou encore en ligne, lorsqu'on sait comment faire du miel, chaque bouchée ne goûte plus pareil, car nous savons tout le travail qui se cache dans cette cuillère. L'expression travailler comme des petites abeilles prend tout son sens après avoir passé du temps en compagnie de Suzanne et Jean-François, qui ont perpétué l'entreprise familiale et qui transmettent leur passion pour les abeilles et le miel d'une façon extraordinaire. Ils ont vraiment eu la piqûre pour ça!

Mon dernier coup de cœur sur le circuit du Piémont:

La Terre des bisons

Les bisons sont des animaux impressionnants, donc je ne pouvais pas passer à côté de cette visite. Cette ferme agrotouristique de Rawdon vaut le détour. Sur place, l'entreprise familiale fait l'élevage de bisons, mais aussi de wapitis depuis 1994. Josée Toupin, l'une des copropriétaires, n'était pas du tout destinée à l'élevage de bison. Native du Plateau Mont-Royal à Montréal, elle connaissait tout de même bien la région car sa famille avait un chalet à Rawdon. Après la rencontre de son conjoint, ils ont décidé de construire une maison dans cette municipalité. Un peu plus tard, ils apprennent que la terre de leur voisin est à vendre, une terre agricole qui n'avait pas été exploitée depuis plus de 19 ans. Après



© Annie Martel



© Annie Martel

mûre réflexion, ils ont choisi de se lancer et d'élever un cheptel qui reste à l'extérieur, qui pourra donner de la bonne viande, élevée naturellement, sans hormones ni antibiotiques. Le bison devenait donc le parfait animal pour ce projet.

Vingt ans plus tard, c'est maintenant au tour de leur fils, fraîchement diplômé en études agricoles, qui va reprendre l'entreprise familiale.

Sur place vous aurez la chance de parcourir le Centre d'interprétation sur les grands gibiers d'élevage, un musée qui expose de belles œuvres de taxidermie. Au bout de ce parcours, vous aurez la chance d'admirer un immense tipi, fabriqué avec des peaux de bison, comme dans le temps. L'histoire du bison est impressionnante et captivante; à une certaine époque on pouvait estimer sa population à environ 50 ou 60 millions, mais avec l'arrivée de l'homme, le bison a presque disparu de la surface de la Terre. Au début des années 1900 il ne restait que 900 bisons, mais avec le temps, l'animal a regagné ses lettres de noblesse. Une poignée de protecteurs de l'environnement ont heureusement réussi à le sauver de l'extinction.



© Myriam Baril Tessier

Visitez l'endroit est hyper abordable; pour une famille le prix est d'environ 32 \$. C'est lorsque vous irez visiter la boucherie que la facture risque d'être plus salée, car vous aurez envie de tout acheter. Vous pouvez vous procurer des boîtes découvertes de produits du bison et du wapiti pour environ 180 \$. Il y a aussi des boîtes spécialement conçues pour le temps des fêtes. On retrouve même du chili au bison et de la viande de bison pour la fondue chinoise. Mais les produits qui font le plus fureur sont les tartins de bison ou encore de wapiti. Le produit idéal pour vos 5 à 7 pour mettre sur des biscottes. Pour ma part, j'ai eu un coup de cœur pour les rillettes de bison aux trois poivres qui se marient très bien avec une bonne bière de micro de Lanaudière.

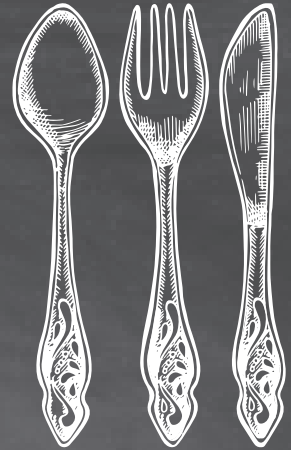


© Marc-Olivier Guilbault



© Louis Coutu

En terminant, le circuit gourmand de Tourisme Lanaudière est réellement bien fait, facile d'utilisation et inspire plusieurs sorties dans cette région, que vous soyez en couple, en famille ou bien avec vos amis. Encore une fois ce fut une magnifique journée de découvertes et un plaisir d'observer de nombreux artisans à l'œuvre. Chapeau à ceux et celles qui font en sorte de préserver nos racines et nos coutumes en lien avec la terre. Par chance, vous êtes là pour nous rappeler l'instant d'un moment d'où l'on vient.



Sources:

<https://lanaudiere.ca/fr/activites-lanaudiere/saveurs-regionales/circuits-gourmands/sillonnant-piemont/>

<https://lanaudiere.ca/fr/blogue-lanaudiere/circuit-goutez-lanaudiere-a-travers-champs-et-rangs/>

https://www.laterre.ca/actualites/cultures/production-de-noix-une-affaire-de-patience?fbclid=IwAR0mpsdysbF91QpOHzAXtet0uZi0H2ufb bn7E6KUk4L_KKizLxiv-Sb7ZOg

<https://lanaudiere.ca/fr/blogue-lanaudiere/portrait-terre-des-bisons/>

<https://www.zeste.ca/experts/josee-toupin>

Pédaler entre routes, champs et rivages...

PAR LE COLLECTIF D'AUTEURS D'ULYSSE
PHOTOS : PAR PHILIPPE LAVOIE



2 jours

Boucle au départ de Lanoraie

► Quand y aller ?

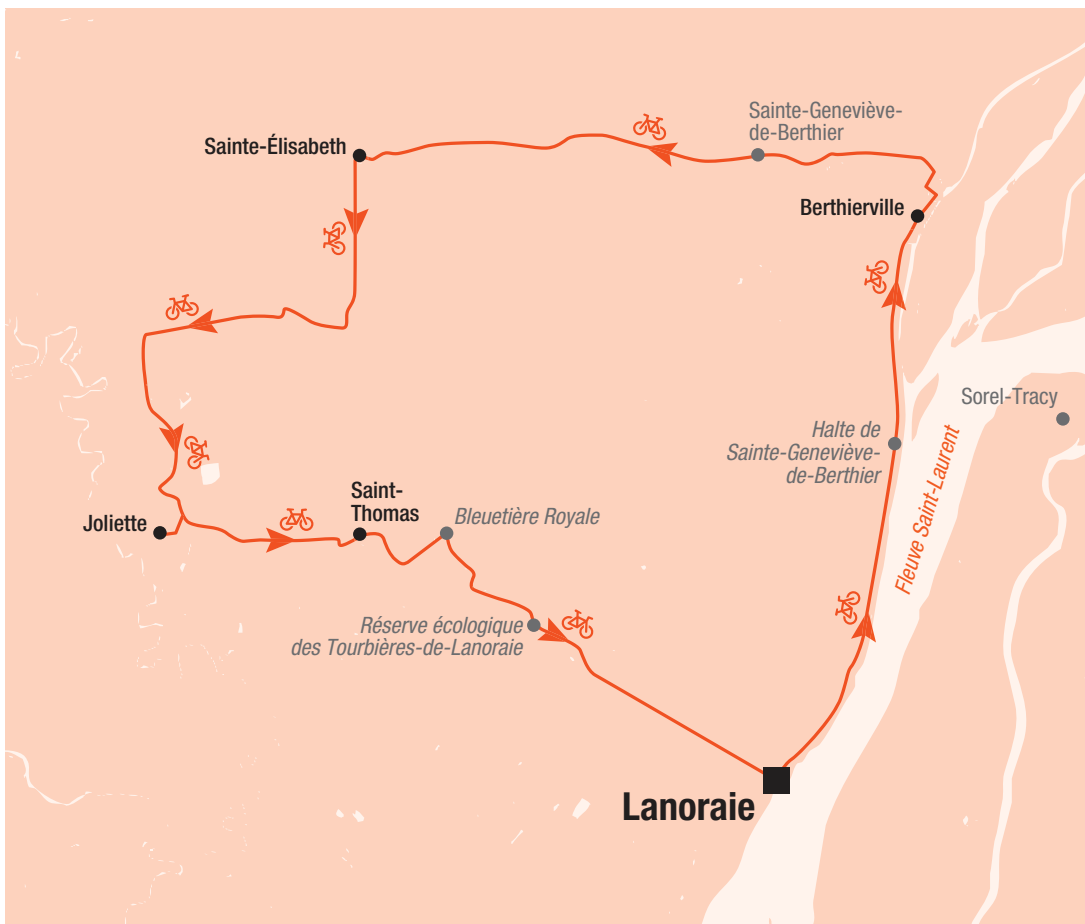
En été, pour profiter de l'autocueillette et de l'accès à la réserve écologique des Tourbières-de-Lanoraie. Du début juillet au début août, pour assister aux concerts du réputé Festival de Lanaudière.

► Pour qui ? Pourquoi ?

Du débutant au sportif, tous les cyclistes trouveront leur compte dans ce circuit de découverte des terres agricoles et des rives du fleuve Saint-Laurent.



Extraits tirés du guide Ulysse **Randonnées à vélo au Québec - 50 itinéraires de rêve**, disponible en version papier ou numérique au guidesulysse.com.





Départ de Lanoraie.

► Inoubliable...

- Apprécier les tourbières à la réserve écologique des Tourbières de Lanoraie.
- Faire ses provisions dans le « Jardin potager du Québec ».
- Assister aux sublimes concerts du Festival de Lanaudière.

Lanaudière, c'est le vert des champs et le vert des légumes, c'est le vert de la forêt et le vert des herbes folles qui longent le fleuve Saint-Laurent. C'est aussi le rouge et le jaune des nombreux fruits que proposent les maraîchers de la région, reconnue pour être le jardin potager du Québec. Des terres agricoles aux contreforts des Laurentides, la succession de ces beautés crée un panorama inoubliable. Ce parcours facile en termes de kilomètres et d'efforts techniques réjouira tant les cyclistes qui commencent à rouler hors des sentiers battus que les plus aguerris.

► Itinéraire

22 à 46 km/jour | 68 km au total

Vélo hybride ou vélo de
cyclotourisme

Départ de Lanoraie



Jour 1 : 46 km

Lanoraie – Berthierville – Sainte-Élisabeth – Joliette

Au départ de Lanoraie, rejoignez les rives du fleuve Saint-Laurent sur la route 138, aussi appelée ici Grande Côte. Le fleuve vous y accueille avec une vue magnifique, et vous le suivrez jusqu'à Berthierville. N'hésitez pas en route à faire une pause à la halte de Sainte-Geneviève-de-Berthier, au bord de cet impressionnant cours d'eau. Sur votre gauche se trouve le Centre de semences forestières de Berthier, seule pépinière publique productrice de feuillus nobles destinés au reboisement du Québec.



Parc Jean Bourdon à Lanoraie.



Parc Jean Bourdon à Lanoraie.



Halte de Sainte-Geneviève-de-Berthier.



Halte de Sainte-Geneviève-de-Berthier.



Halte de Sainte-Geneviève-de-Berthier.



Centre de semences forestières de Berthier.



Centre de semences forestières de Berthier.



Chapelle des Cuthbert.

En arrivant à Berthierville, longez le fleuve jusqu'à la rue de Bienville, où une visite s'impose à la chapelle des Cuthbert, qui raconte l'histoire de la région et abrite un comptoir d'information touristique.

Empruntez ensuite la rue Montcalm vers l'est et, une fois traversé le pont de la rivière Bayonne, prenez le rang de la rivière Bayonne Nord, que vous suivrez jusqu'au village de Sainte-Élisabeth.

Quittez le village par la rue Saint-Thomas, puis tournez à droite sur le rang de la Grande Chaloupe qui vous transportera dans un milieu agroforestier, où s'ébattent souvent des cerfs de Virginie. Prenez la route 131 Sud à gauche et, soudainement revenu en zone urbaine, vous atteindrez le cœur de la capitale de la région, Joliette, où se tient notamment le fameux Festival de Lanaudière, un des plus prestigieux événements de musique classique en Amérique du Nord.



Chapelle des Cuthbert.



Pont couvert Grandchamp à Berthierville.



Rang de la Grande Chaloupe à Saint-Thomas.



Rivière L'Assomption à Joliette.

Jour 2 : 22 km

Joliette – Saint-Thomas – Lanoraie

Quittez Joliette en suivant le chemin des Prairies vers l'est. Tournez sur le chemin Lasalle à droite pour aussitôt traverser une voie ferrée. Ce chemin devient un peu plus loin le rang Sud, qui vous conduira au village de Saint-Thomas, autrefois lieu de la plus grande production de tabac jaune du Québec, que les cultures maraîchères ont remplacée depuis, particulièrement celles de pommes et de fraises. Vous pourrez d'ailleurs vous procurer ces fruits dans les fermes et comptoirs routiers environnants. L'occasion d'une petite pause sucrée!

Traversez le village de Saint-Thomas par la rue Monique, puis rejoignez le rang Brûlé, qui deviendra ensuite le chemin de Joliette et vous ramènera à Lanoraie. En roulant sur le rang Brûlé, vous croiserez la Bleuetière Royale, le plus important producteur de bleuets de la région de Lanaudière. Vous pouvez vous y arrêter pour cueillir des bleuets et d'autres petits fruits. Avant d'arriver à Lanoraie, vous



Vignoble Saint-Thomas.

pourrez aussi faire une halte pour découvrir l'environnement fascinant de la réserve écologique des Tourbières-de-Lanoraie.

Après avoir enjambé l'autoroute 40 pour poursuivre sur le chemin de Joliette, vous parviendrez à la municipalité de Lanoraie, votre point de départ. Sur les derniers kilomètres de votre circuit, remarquez les panneaux de signalisation indiquant la présence d'orignaux. Vous n'êtes pourtant qu'à quelques dizaines de kilomètres de Montréal!

Réserve écologique des Tourbières-de-Lanoraie

À mi-chemin entre les municipalités de Saint-Thomas et de Lanoraie, la réserve écologique des Tourbières-de-Lanoraie préserve ces milieux humides dans lesquels la tourbe se forme à partir des sphaignes, carex, mousses et autres plantes fossilisées. Les scientifiques étudient actuellement la contribution possible des tourbières à la lutte contre le réchauffement climatique. Elles emmagasinent en effet plus de carbone qu'elles n'en libèrent, et leur grande présence dans la forêt boréale canadienne font de celle-ci un lieu d'étude de première importance. Le Canada compte près d'un tiers des tourbières mondiales, ce qui représente environ 14 % de son territoire.

Hébergeant aussi une faune variée, la réserve des Tourbières-de-Lanoraie recense près de 140 espèces d'oiseaux ainsi que des orignaux, cerfs de Virginie, castors et lièvres d'Amérique.

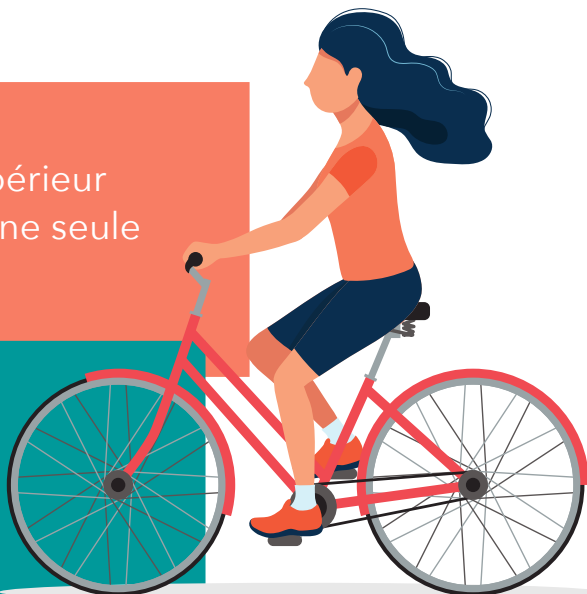


Réserve écologique des Tourbières-de-Lanoraie.

Nos conseils

Cyclistes aguerris

Les cyclistes habitués à un kilométrage supérieur pourront combiner ces deux journées en une seule pour s'offrir une sortie plus sportive.



© Tatiana Smirnova, Vecteezy

Festival de Lanaudière

Profitez de votre séjour dans la région pour assister à un concert du Festival de Lanaudière, qui se déroule du début juillet au début août. Depuis 1978, il accueille chaque été plus de 50 000 spectateurs venus applaudir des grands noms de la scène musicale classique nationale et internationale. Les concerts sont présentés en plein air au superbe Amphithéâtre Fernand-Lindsay de Joliette ainsi que dans certaines des belles églises de la région.

CONCOURS
Collaboration entre
vivre en campagne
et
ULYSSE
Le plaisir de mieux voyager

**LE CONCOURS PRENDRA FIN LE 13 NOVEMBRE 2022
À MINUIT ET LE TIRAGE AURA LIEU LE 14 NOVEMBRE 2022**

Parc national des Grands-Jardins, Charlevoix, © Yanne Bélanger



Parc régional de la Rivière-du-Nord, Laurentides, © Joani Hotte-Jean



Saint-Simon-de-Rimouski, Bas-Saint-Laurent, © Robert Leblanc



Roberval, Lac Saint-Jean, © Caroline Gagnon





Vous aimez la photo et votre région ?

Pourquoi ne pas combiner vos deux passions et nous faire parvenir la photo qui mettra en valeur votre région et votre talent de photographe!

Envoyez votre photo en nous indiquant l'endroit, la région ainsi que votre nom à l'adresse suivante : rlanglois@editionsjeanrobert.com

PRINCECRAFT®

DOMINEZ L'EAU®



Brio®
Propulsion Électrique

La navigation de plaisance
électrique repensée!

Fabriqué
Québec

À propos de Bateaux Princecraft inc.

Depuis 1954, Bateaux Princecraft® inc., dont le siège social est situé à Princeville, Québec, Canada (propriété de Brunswick Corporation), crée des expériences uniques sur l'eau, autant pour les passionnés de pêche que pour les amateurs de plaisance, avec des ensembles « prêts à utiliser » pour ses bateaux de pêche en aluminium, ses pontons, ainsi que ses bateaux pontés. Son engagement est soutenu par son héritage de qualité, par son niveau de performance incomparable et par sa promesse de navigation sans tracas pendant de nombreuses années. Plus que jamais, des pêcheurs, des familles et des concessionnaires se joignent à Princecraft® afin de créer des expériences nautiques inoubliables. Pour plus de renseignements, visitez le www.princecraft.com.

Bateaux Princecraft Inc. © 2022 | Une compagnie de Brunswick

www.PRINCECRAFT.com

POUR LES PASSIONNÉS PAR

DES PASSIONNÉS

QUAD - MOTO - BATEAU - MOTONEIGE - VR



Du nouveau contenu
toutes les semaines



Des reportages vidéo exclusifs



Des actualités VL



Et bien plus!

LE TOUT **GRATUITEMENT** SUR ZONE TOUT TERRAIN!