

LA PRESSE



RECETTES  
MARILOU:  
LE PREMIER TOME  
PAGE 6



RESTO  
FAMILIALE MA'TINE  
PAGE 4

# GOURMANTE

L'ATELIER DE CUISINE  
PLAISIRS D'AUTOMNE  
PAGE 6



## LE CHARME

# VÉGANE



Les véganes, qui ne consomment aucun produit d'origine animale, sont souvent la cible de moqueries dans les grands cercles gastronomiques. Pourtant, grâce à leurs habitudes parfois un peu « champ gauche », certains de leurs aliments, techniques et principes sont en voie de toucher le grand public et d'ouvrir nos horizons culinaires.

UN DOSSIER D'ÈVE DUMAS,  
EN PAGES 2 ET 3

Tofu poêlé aux girolles du restaurant H4C

PHOTO IVANOVA DEMERS, LA PRESSE



**COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN SÉJOUR**  
pour 2 adultes et 2 enfants dans  
l'un des Villages Club Med\* !

Pour participer, rendez-vous sur  
[lapresse.ca/concoursclubmed](http://lapresse.ca/concoursclubmed)

\*Certaines restrictions s'appliquent.  
Tous les détails sur [lapresse.ca/concours](http://lapresse.ca/concours)

Club Med   
Plus de 65 Villages tout compris à travers le monde

LA PRESSE +

## GOURMAND

## TENDANCES VÉGÉGANES



PHOTO THINKSOTCK

**Les laits végétaux**

On peut très facilement faire de délicieux et gourmands laits de noix à la maison avec des noix du Brésil, des noisettes, des pistaches, etc. En plus de les utiliser dans les céréales et les smoothies, ils peuvent servir de base à des soupes, à des sauces et à d'autres préparations salées. Au H4C, Dany Bolduc fait un plat composé de lait de noix de Grenoble, d'oignons rôtis au miso, de gelée de purée d'oignons, de quinoa soufflé croustillant et, pour les omnivores... d'une cuisse de canard roulée avec foie gras! Pour éviter le gaspillage et réutiliser la protéine des noix, on utilise les solides qui restent après la filtration (l'okara) pour faire des muffins, des gâteaux, du granola, etc. Marigil Pelletier, nutritionniste et blogueuse gourmande, propose d'en faire un « végépâté »: « Au robot, on mélange l'okara avec un peu de beurre de noix, de la levure alimentaire, de l'ail, une carotte râpée, des épices, des herbes, un peu de vinaigre de cidre de pomme et ça fait une excellente tartine. »

leh4c.com  
chantezlapomme.com

**Les beurres de noix**

Certes, le beurre d'amande est passé dans les mœurs. Les beurres de noisettes, de noix de Grenoble, etc. gagnent également en popularité. Mais monsieur et madame Tout-le-Monde ignorent toujours le potentiel et la polyvalence de ces produits. Chez Prana, entreprise montréalaise surtout connue pour ses noix de grande qualité, on fait des beurres divins, parfumés, doux et lisses comme du velours. C'est on ne peut plus gourmand. Ajoutez-en une cuillerée dans votre smoothie pour un boost de goût et de protéine. Faites-en un lait de noix minute, suggère Marie-Josée Richer, cofondatrice de Prana. Les sauces, les vinaigrettes, les biscuits, les barres granolas peuvent également bénéficier d'un ajout de « crème de noix ».

Il faut acheter les beurres de noix Prana sur le site web de l'entreprise. Les prix varient de 25 à 33 \$ le kilogramme, ce qui est très abordable pour une si belle qualité.

boutiqueprana.com

**Les farines**

En plus de toutes les farines intégrales (blé, seigle, épeautre, kamut), on découvre les farines de légumineuses, comme celle de pois chiches, utilisée dans la cuisine indienne, par exemple, et celles de gourmantes, de pois, de quinoa, de quenouille, etc. « On a souvent des clients avec des intolérances, raconte Dany Bolduc, chef du H4C. J'ai pas mal expérimenté avec les farines, puisqu'on fait nos pains sur place. » À la fin du mois d'août, le restaurant de Saint-Henri a servi un menu sans viande pendant toute une semaine. Plusieurs plats étaient végétaliens et certains sont restés sur la carte quotidienne. Le chef a l'intention de répéter l'expérience quelques fois par année. « Ça nous permet d'aller plus loin en cuisine. De découvrir de nouveaux ingrédients et de nouvelles techniques. » Un gâteau au chocolat à base de farine de pois chiches? Pourquoi pas!

**La lactofermentation**

Nos ancêtres utilisaient cette technique de conservation. Les meilleurs choucroutes, kimchis et cornichons sont faits en lactofermentation. Mais la popularisation de l'appertisation a tout changé. Les « hipsties » (contraction de *hipster* et de *hippie!*) de ce monde ont ramené ce type de conserves à la mode. En plus de produire un goût souvent plus subtil et complexe, les produits lactofermentés sont riches en nutriments (acides aminés, bactéries lactiques pour la flore intestinale, vitamines B et C bonifiées, etc.). Il faut évidemment choisir les produits crus et non pasteurisés pour profiter de ces bienfaits. « Ce sont vraiment des aliments thérapeutiques », dit Marigil Pelletier. Et délicieux!

Aujourd'hui, à midi, la naturopathe et blogueuse culinaire donne un atelier sur la lactofermentation dans le cadre du premier Festival végane de Montréal, à l'UQAM.

festivalvegannedemontreal.com

**La mise en valeur des légumes**

Ça semble aller de soi. Mais l'abandon de la protéine animale incite les cuisiniers maison comme les grands chefs à pousser encore plus leur exploration des légumes. Le grand chef français Alain Ducasse annonçait il y a quelques semaines qu'il conservait au menu les

poissons issus de la pêche durable, mais que la viande n'allait plus entrer dans la cuisine du très chic Plaza Athénée. Le chef Yotam Ottolenghi, à Londres, est aussi très porté sur le végétal. « Il faut tasser un peu la protéine, la penser autrement et proposer des assiettes plus dynamiques », affirme Dany Bolduc, chef du H4C.

**Le kale**

Il est partout, le chou frisé: dans les smoothies, dans la soupe, dans la poêle, en chips, en salade. Dans son nouveau livre, *Choux, 50 recettes pour changer des cigares au chou*, la nutritionniste Catherine Lefebvre propose même de faire des scones au kale!

*Choux, 50 recettes pour changer des cigares au chou*, de Catherine Lefebvre, éd. Édito, 138 p., 26,95 \$

**Les algues**

Les algues et autres herbes et légumes de bord de mer ont la cote, grâce, entre autres, à des entreprises comme Société Original, Les jardins sauvages, Les jardins de la mer, etc. Dans son livre *Vegan*, l'auteure et blogueuse française Marie Laforêt propose des recettes « marines » pour ceux et celles qui s'ennuieraient du goût de la mer. Certaines algues, comme la mousse irlandaise, remplacent très bien les œufs dans les desserts véganes. Quant à l'agar-agar, dérivé de l'algue rouge, il est utilisé comme gélifiant pour faire des recettes sucrées ou salées, comme le « caviar végétal » de Marie Laforêt.

www.societe-original.com  
www.100-vegetal.com

**Vin et fromage**

Ce n'est pas parce qu'on est végane qu'on ne peut pas prendre un petit verre de temps en temps! Le hic, c'est que plusieurs vins ont subi une étape que l'on appelle le « collage » et qui consiste à utiliser du blanc d'œuf, de la colle de poisson, voire de la couenne de porc pour retirer les particules solides en suspension dans le vin. Il n'en reste normalement pratiquement plus dans votre bouteille, mais les puristes n'aiment pas ça! Depuis deux ans, Santé Canada exige des vignerons qu'ils indiquent quels produits d'origine animale ont servi à l'élaboration du vin. Plusieurs vins dits nature n'ont pas subi cette étape et sont donc « véganes ». D'autres ont été « collés » à la bentonite, un produit dérivé de l'argile. Avec les fromages véganes de la microfromagerie Byrd Sheese, on peut s'organiser une belle dégustation.

www.facebook.com/byrdfauxmages

**La noix de coco**

L'huile de noix de coco crue, le beurre de coco, la jeune noix de coco fraîche sont des ingrédients que les véganes et les crudivores affectionnent tout particulièrement. Marigil Pelletier aime tartiner ses rôties avec du beurre de coco, riche et savoureux, et ainsi « aller chercher des acides gras bénéfiques pour la santé ». La jeune noix de coco fraîche se trouve dans les épiceries asiatiques et peut être ajoutée aux smoothies, aux mousses et crèmes glacées véganes, etc.

**Desserts soyeux**

En plus de la noix de coco, les véganes et crudivores utilisent beaucoup de tofu soyeux, de crème de soya, d'avocat, de dattes et de noix pour confectionner leurs desserts. Les textures sont souvent riches et soyeuses. Même les purs et durs de la pâtisserie « cochonne » pourraient être charmés. Le livre *Les desserts de Crudessence* et le blogue This Rawsome Vegan Life sont d'excellentes sources de douceurs sans beurre ni œuf ni sucre raffiné.

*Les desserts de Crudessence*, de David Côté et Mathieu Gallant, éd. de l'Homme, 144 p., 27,95 \$

www.thisrawsomeveganlife.com

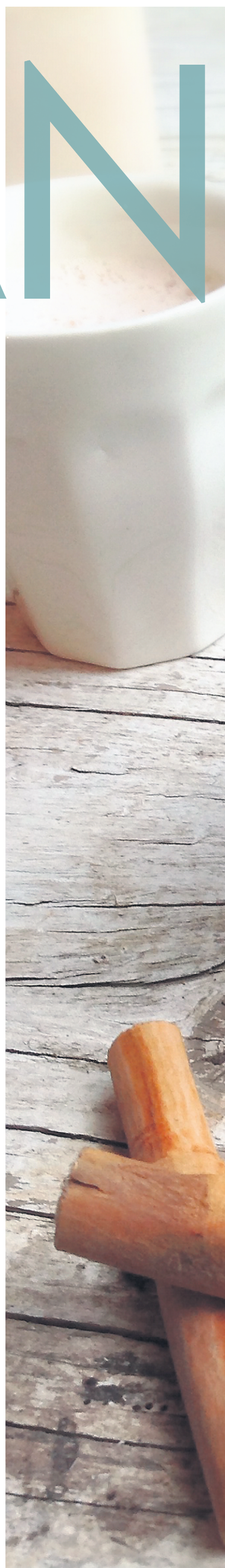
\* Les végétariens ne mangent aucune chair animale. Les végétaliens ne mangent aucun produit d'origine animale. Les véganes ne consomment aucun produit issu de l'exploitation animale (pas de cuir, de fourrure, de produits cosmétiques contenant des matières animales ou ayant été testés sur des animaux, etc.).

Le croiriez-vous, les véganes\* influencent ce qui se passe dans l'assiette de tout le monde? Les aliments qu'ils privilégient, parce qu'ils sont bons au goût comme pour la santé, se taillent une place de choix chez les chefs et dans les épiceries.

Voici 10 tendances qui sont inspirées d'une alimentation sans produits d'origine animale.



ÈVE DUMAS

Feuille de kale (chou frisé)  
PHOTO THINKSOTCK

## RECETTES

ES

## THÉ CHAÏ AU LAIT DU BRÉSIL ET ASTRAGALE

UNE RECETTE DE MARIGIL PELLETIER, Donne de 4 à 6 portions

## Décoction

## INGRÉDIENTS

- > 8 tasses d'eau filtrée
- > 20 bâtons d'astragale déchiquetés
- > 2 bâtons de cannelle écrasés grossièrement
- > 1 morceau d'un pouce de gingembre frais coupé en tranches
- > 1 c. à thé de poivre noir entier moulu grossièrement
- > 10 gousses de cardamome verte moulues grossièrement
- > 1/2 c. à thé de clous de girofle entiers moulus grossièrement
- > Lait du Brésil
- > 1 tasse de noix de Brésil trempées 8 heures
- > 4 tasses de la décoction d'astragale aux épices filtrée
- > Sirop d'érable au goût

## PRÉPARATION

1. Verser l'eau dans une casserole et y ajouter l'astragale et les épices. Porter à ébullition, puis diminuer le feu pour que le thé frémit doucement. Laisser mijoter de 30 à 45 minutes et refroidir complètement avant de filtrer.
2. Pour faire le thé, mettre les noix du Brésil trempées et rincées dans le récipient du mélangeur. Ajouter les 4 tasses de décoction épicée et activer le moteur jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène. À l'aide d'un sac à lait de noix, filtrer le mélange.
3. Dans une petite casserole, réchauffer tout doucement le thé sans faire bouillir. Sucrez au goût. Boire chaud. Se conserve 3 ou 4 jours dans le réfrigérateur.

PHOTO FOURNIE PAR MARIGIL PELLETIER

## TOFU POÊLÉ AUX GIROLLES

RECETTE DE DANY BOLDUC, DU RESTAURANT H4C

## INGRÉDIENTS

## Pour le tofu

- > 300 g de tofu (Danny Bolduc utilise celui de l'épicerie Myamoto)
- > Féculé de maïs (quantité suffisante)
- > Huile de pépins de raisins
- > Sel

## Pour les girolles et la purée de girolles

- > 400 g ou 4 tasses de girolles fraîches
- > 1 branche de thym
- > 1 échalote ciselée
- > 1 gousse d'ail hachée
- > 1/2 tasse de vin blanc
- > 1/2 tasse de lait de soya
- > Sel

## Pour les pickles d'oignon

- > 1 sac d'oignons perlés
- > 1/4 de tasse de sucre
- > 1/2 tasse de vinaigre de vin blanc
- > 1 tasse d'eau
- > Sel

## Pour le crumble de pain noir

- > Pain à la coriandre du Marché épicurien Ella's Deli ou autre pain noir
- > Sel, sucre
- > Carvi rôti moulu
- > 1 gousse d'ail
- > Huile d'olive

## Aussi

- > 1/2 tête de chou-fleur

## PRÉPARATION

1. Faire des tranches fines de pain noir. Déposer sur une plaque et arroser d'huile d'olive, de pincées de sucre, de sel et de carvi rôti moulu. Ajouter quelques tranches d'ail. Sécher au four environ 30 minutes à 275° F. Lorsque le pain est bien séché, le passer au moulin à épice ou à café. Réserver.
2. Mettre les oignons perlés épluchés au gros sel pendant 30 minutes, rincer et couper en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur. Déposer dans un bol et réserver. Dans un chaudron, chauffer le sucre, le vinaigre et l'eau jusqu'à ébullition, retirer du feu et verser sur les oignons tranchés pour les couvrir. Laisser refroidir, puis égoutter. Réserver.
3. Dans une poêle chaude, mettre un peu d'huile de pépins de raisins, ajouter les girolles fraîches, poêler à feu vif pendant 1 minute, déglacer avec le vin blanc et réduire à sec. Ajouter 1/2 tasse d'eau et une branche de thym et cuire jusqu'à évaporation complète. Ajouter l'échalote ciselée, l'ail et le sel et laisser cuire à feu doux pendant environ 90 secondes. Prendre la moitié des girolles et passer au mélangeur avec le lait de soya, un trait d'huile d'olive et une goutte d'eau si nécessaire (pour que la purée soit bien lisse). Passer au tamis et réserver.
4. Faire de petites sommités de chou-fleur de la grosseur d'une bille environ. Frire dans une huile végétale jusqu'à coloration dorée. Saler et arroser d'un léger trait d'huile. Réserver.
5. Diviser le tofu en quatre portions. Bien saler, passer dans la féculé de maïs et poêler de tous les côtés dans de l'huile de pépins de raisin.
6. Réchauffer la purée, les girolles restantes et les choux-fleurs. Dresser votre assiette en commençant par la purée et le tofu et en y ajoutant ensuite toutes les autres préparations.



Algues comestibles

PHOTO FOURNIE PAR THINKSTOCK

## 5 QUESTIONS À MARIE LAFORÊT

## La végane prolifique

Elle a publié son premier livre de recettes véganes en 2012. Depuis, il y en a eu cinq autres, dont l'« œuvre maîtresse », *Vegan*, qui vise à aider les gourmands à réussir leur transition vers une diète 100 % végétale. L'auteure et blogueuse est au premier Festival végane de Montréal aujourd'hui, où elle fera une démo culinaire. Nous lui avons posé cinq questions.

Blinis au sarrasin et caviar végétal, de Marie Laforêt.  
PHOTO FOURNIE PAR LES ÉDITIONS LA PLAGÉ.

## Comment êtes-vous devenue végane?

À l'adolescence, j'étais très intéressée par l'alimentation bio et je fréquentais un milieu alternatif. Je suis d'abord devenue végétarienne. Puis j'ai réalisé qu'être végétarien, ça cautionnait quand même la mort des animaux, puisque, par exemple, les vaches laitières finissent inévitablement dans nos assiettes. Ce fut un parcours progressif sur quelques années. Je me suis renseignée sur l'impact de notre alimentation sur l'écologie, sur le bien-être animal, etc. Je faisais des études en photo. Puis j'ai travaillé en publicité, en mode. Quand je suis devenue végane, j'ai eu envie de montrer ce que je mangeais parce que les gens me demandaient constamment si mes repas n'étaient pas un peu tristes. Je me suis petit à petit lancée dans la photo culinaire.

## Quel aspect du véganisme vous tient le plus à cœur?

C'est le côté éthique qui est le plus important pour moi. Si le fait d'élever et de manger des produits d'origine animale n'avait aucune conséquence négative sur notre santé et sur l'environnement, je serais végane quand même. Déjà, enfant, j'avais un dégoût pour la viande. Aujourd'hui, on exploite et on consomme de plus en plus d'animaux alors qu'on produit en même temps tout ce qu'il faut pour bien manger végétal. On peut vraiment se faire plaisir en mangeant végane.

## Comment le véganisme est-il perçu en France?

En France, le mot « végane » n'est pas très connu. On a des traditions très fortes, le

pois social du culinaire est très présent. Mais depuis quelques années, ça se développe très, très vite. La prise de conscience est en train d'avoir lieu. Le nombre de restos et de livres véganes qui voient le jour est impressionnant. Il faut dire que l'agriculture intensive est moins répandue ici, alors il y a peut-être un peu moins de raisons de s'indigner qu'ailleurs sur la planète.

## Avez-vous un ingrédient de prédilection?

Ce n'est pas particulièrement original, mais j'aime beaucoup le tofu. On peut à peu près tout faire avec, du salé, du sucré, des textures intéressantes. On a beaucoup diabolisé le soya. C'est sûr que si on remplace tout par le soya, ça ne serait pas très équilibré. Mais consommer un peu de soya, de manière raisonnée, je n'y vois pas de mal.

## Comment vous inspirez-vous pour constamment renouveler vos recettes?

Je m'inspire en faisant les courses, en voyant des ingrédients, en lisant des recettes sur des blogs. Je passe beaucoup de temps dans ma cuisine. Il y a quelque chose de magique, un côté chimiste qui me passionne dans la cuisine et la pâtisserie véganes. « Vais-je réussir à faire ça en version végane? » C'est le défi! J'ai toujours été très gourmande et je me permets de faire goûter plein de choses autour de moi. Je ne suis pas entourée uniquement de végétariens. Je pense que ce sont des parcours personnels qui appartiennent à chacun.

## GOURMAND

## Ma'tine, format familial



PHOTO EDOUARD PLANTE-FRÉCHETTE, LA PRESSE

Le restaurant Ma'tine est bien spacieux, avec des tables doubles, une grande table réfectoire, un comptoir à viennoiseries, un bar et une immense terrasse où l'on peut se délier les jambes durant les beaux jours.

MARIE-CLAUDE LORTIE  
CRITIQUE

Pardonnez-moi si je me répète, mais un des désavantages de ce travail d'écrire sur les restaurants – parmi la multitude d'aspects fondamentalement formidables de cette tâche, j'en conviens – est de devoir constamment essayer de nouvelles tables, sans pouvoir en adopter une où l'on retournera se réfugier, semaine après semaine, autant que l'on veut.

Avec les années, j'ai bien adopté certains lieux – Olive + Gourmando, Titanic, Noodle Factory, Satay Brothers, parce que je ne peux pas être en mode « critique » à chaque lunch –, mais le reste du temps, je suis constamment à la recherche de nouveauté, pour le meilleur et pour le pire.

Parmi le meilleur, il y a eu cet été Gema, Barcola et Majestique, que j'adopterais pour y retourner souvent si je le pouvais. Et j'ajouterais

à cette liste de favoris auxquels je serais abonnée s'ils étaient dans mon quartier le restaurant Ma'tine, un coup de cœur situé dans l'est de Montréal, dans le Village, près de TVA et Radio-Canada, angle De Maisonneuve et de la Visitation.

Ce restaurant, qui est ouvert le matin et le midi, est tenu par les frères Jérémy et Maxime Daniel-Six, deux chefs d'origine française, ainsi que par Sophie Duchastel, sommelière de profession, que l'on voit en salle, souvent avec son tout nouveau bébé. Si cette équipe vous dit quelque chose, c'est parce qu'on l'a connue au micro-restaurant La Famille, rue Gilford, il n'y a pas si longtemps.

Autant le restaurant était petit auparavant, autant il est maintenant bien spacieux, avec des tables doubles, une grande table réfectoire, un comptoir à viennoiseries, un bar et une immense terrasse où l'on peut se délier les jambes durant les beaux jours. Et

il est plus familial que jamais.

Je me suis retrouvée sur cette terrasse, en plein mois de juillet, pour déguster une soupe froide au melon et à la saucisse de Morteau dont je parle encore. De gros morceaux de saucisse froide charnue – on appelle ça saucisse, mais la Morteau ressemble davantage à un saucisson – avec ce goût de salaison qui évoque le prosciutto, le tout flottant dans le jus de melon et de gros cubes de cantaloup frais. Rappelez-moi de leur demander la recette dès l'arrivée des melons de 2015. C'était parfait. Surtout que ce jour-là, j'avais aussi dégusté une salade niçoise déconstruite à ravir, avec œuf mollet, pommade de thon aux anchois évoquant celle que l'on prépare pour enrober le veau du vitello tonnato piémontais et primeurs hyper fraîches: haricots verts, tomates, romaine... Une jolie composition qui laissait de côté les pommes de terre et leur lourdeur. J'avais adoré.

Depuis, j'y suis retournée deux fois, et j'ai encore beaucoup aimé, même si la toute dernière visite m'a moins emballée que les autres. Peut-être est-ce la transition vers l'automne que je refuse inconsciemment, mais la salade d'encornets avec leur encre sur du quinoa rouge, par exemple, m'a paru un peu trop costaud, mais surtout confuse, à cause d'un manque de netteté entre les textures, malgré les tomates – très mûres en plus –, les carottes, le cresson... De la même façon, la salade d'orzo avec œuf de caille frit, tomates et aubergine manquait de craquant, et peut-on vraiment appeler un tel plat « salade », un terme qui évoque crudité, contraste de textures, etc., si les pâtes baignent dans une sauce au cheddar?

En revanche, je n'ai que de bons mots à dire au sujet de la poivronade servie sur une grosse brioche dodue, à la fois juste assez grillée pour craquer sous la dent et bien beurrée pour nous faire sourire. Le tout ponctué de mini-anchois frits surprenants, croustillants, et entiers...

De plus, la veille, j'avais été absolument ravie par une assiette de tomates en salade – tout simplement de belles tomates mûres de fin de saison de toutes sortes de couleurs, coupées, avec de la vinaigrette et des herbes du jardin et des morceaux... de pêche! – et un plat de couteaux de mer rehaussés par des radis, de la chapelure, de la roquette... Dans les deux cas: frais et savoureux. Inattendu.

J'ai rarement faim au dessert chez Ma'tine, mais le café y est impeccable, surtout bu court, avec un tout petit peu de sucre. Oh, et les cannellés au Grand Marnier, riches, spongieux, sont fort heureux eux aussi.

## MA'TINE

1310, boulevard De Maisonneuve Est  
Montréal  
514 439-9969

**Prix:** Le menu change constamment, mais les plats pour le brunch ou le lunch oscillent généralement entre 12\$ et 23\$.

**Carte des vins:** Beaucoup de crus de petits producteurs travaillant de façon naturelle, à prix abordables. Choix de vins au verre.

**Décor:** Les copropriétaires ont signé un aménagement de bon goût, un peu post-industriel – avec ampoules nues suspendues au-dessus du bar, par exemple, des murs anthracite et une table réfectoire fabriquée avec une immense planche de bois récupérée, montée sur une base en acier. Jolie terrasse où l'on fait notamment pousser des herbes fraîches et quelques légumes.

**Atmosphère et concept:** Atmosphère très conviviale. On y croise notamment des gens qui travaillent dans le quartier et des familles du Plateau pas loin, venues déguster le brunch du week-end. Le resto est aussi ouvert pour l'apéro. Mais pas pour le souper. Et on ne prend pas les réservations.

⊕ Une cuisine créative abordable et conviviale.

⊖ Parfois, pas souvent, certains plats manquent de précision.

On y retourne? C'est déjà fait.

## EN KIOSQUE MAINTENANT

GRAND DOSSIER ANTI-GASPILLAGE

## RICARDO

**TANNÉ DE JETER DE LA BOUFFE?**  
**83 TRUCS ET RECETTES POUR ARRÊTER!**

**RECEVOIR À L'AUTOMNE L'ACTION DE GRÂCE ENTRE AMIS**

**FESTIN DU CHASSEUR PERDRIX, CANARD, FAISAN, PINTADE**

la meilleure pizza aux restants!

+

**DÉCADENTS NOS 7 GÂTEAUX AU FROMAGE**

Caramel, triple chocolat Red Velvet, pâte à biscuits, beurre d'arachides, citron et même tiramisu!



## ABONNEZ-VOUS au magazine Ricardo

Pour 16 NUMÉROS, recevez aussi LE SAC GRAND FORMAT, HYPERPRATIQUE, DE LA COLLECTION RICARDO.

Seulement 69,99 \$ (taxes en sus)

POUR VOUS ABONNER:  
[ricardocuisine.com/abonementricardo](http://ricardocuisine.com/abonementricardo)  
ou au: 1 866 807-5522

POUR D'AUTRES OFFRES, CONSULTEZ LE RICARDOCUISINE.COM.

Offre valable jusqu'à épuisement des stocks.

LE MAGAZINE RICARDO, LA CUISINE QU'ON AIME

CUISINEZ AVEC RICARDO  
EN SEMAINE DÈS 11 H

ICI RADIO-CANADA  TÉLÉ

DÉGUSTATION

12-13 CORRECT 14-15 BON 16-17 TRÈS BON 18-19 EXCELLENT 20 EXCEPTIONNEL

# Des vins difficiles à comprendre



JACQUES BENOIT

Il y a des vins... plus difficiles à connaître et à comprendre que d'autres.

Soit qu'il s'agisse de vins aux méthodes d'élaboration particulièrement complexes – le xérès, dont il existe plusieurs types, en est un bon exemple –, soit qu'on ait affaire à des vins particulièrement chers et qu'on a peu souvent l'occasion de goûter.

Autre cas de figure: les vins à la fois rarissimes et chers – on peut penser dans ce cas aux vins de Riesling d'Autriche, très recherchés en Autriche même et à peu près totalement inconnus sur notre marché. Pour la bonne raison qu'on n'en trouve pour ainsi dire jamais au Québec.

Dois-je le signaler?

Même si (pour ainsi dire) je baigne personnellement dans le vin depuis déjà longtemps, c'est seulement depuis quelques années que j'estime assez bien connaître le champagne.

Parce que les occasions de le goûter sont rares, cela étant lié au fait que le champagne est cher – trop cher – au Québec.

Un exemple percutant, et qui dit tout: au début des années 80, on pouvait s'offrir sans broncher une bouteille de Champagne Krug Grande Cuvée, qui coûtait alors 32\$. Contre... 283,25\$ à l'heure actuelle.

« Connaître le vin, c'est être capable d'en parler », écrit avec raison Martine Chatelain-Courtois dans *Les mots du vin et de l'ivresse* – un livre tout à fait fascinant, soit dit en passant.

Autrement dit, c'est seulement à force d'en goûter, et beaucoup, de tous les styles, et de comparer tous ces vins entre eux, afin de se forger ainsi des étalons, des instruments de mesure, si je puis dire, qu'on arrive à connaître tel ou tel type de vin.

La grande dégustation annuelle de champagnes et de mousseux de l'Association québécoise des agences de vins, bières et spiritueux (AQAVBS), qui est l'occasion pour la presse spécialisée de déguster des dizaines de champagnes et de mousseux, est, pour ce motif, un événement à ne pas manquer.

On s'y forme le palais...



**Champagne Tribaut Blanc de Chardonnay, 37,50\$** (12398491)

Mis en vente il y a trois jours, ce champagne – le premier de ces vins à être vendu sous la barre des 40\$ – est nettement plus costaud qu'on ne s'y attend d'un blanc de blancs, et donc fait que de Chardonnay. Le bouquet est ample, marqué par une note rancio comme on en trouve dans bon nombre de champagnes, bien typé champagne, la bouche s'affichant avec plus de générosité que de finesse, m'a-t-il semblé. Très bon quand même... et bravo pour le prix! 12,5% (1297 caisses). Garde: 2014-2015.

16



**Médoc 2009 Château La Cardonne, 14,85\$** (en demi-bouteille) (12212131)

Bordeaux rouge bien coloré sans que ce soit un vin opaque, son bouquet, encore assez peu détaillé, déploie des arômes rappelant le cuir, le tabac. Vin d'une bonne concentration et plus que moyennement corsé, charnu, ses tannins ont de la fermeté tout en étant dépourvus de rugosité. 50% Merlot, 45% Cabernet Sauvignon et 5% Cabernet franc, avec élevage en fûts de réemploi. Très bon. 13,5% (102 caisses). Garde: 2014-2018.

16,5



**Vin de Pays du Var 2013 Chardonnay, 17,65\$** (10884655)

Vin issu de raisins de l'agriculture biologique, non boisé, son bouquet, typé Chardonnay, est franc, quoique plutôt unidimensionnel. Tout au plus moyennement corsé, il propose des saveurs néanmoins passablement relevées, ce à quoi contribue manifestement le gaz carbonique qu'il renferme et qui en rehausse le goût. Enfin, chose appréciable, il a une certaine persistance. Fort bon. 14% (102 caisses). Garde: 2014-2015.

15



**Crémant de Loire Cuvée Flamme, 19,40\$** (11177856)

Ce mousseux de la Loire, non millésimé, ne déçoit jamais et tient comme toujours ses promesses. Le bouquet, qu'agrémentent une note d'agrumes (genre pamplemousse), est net, harmonieux, tout en étant peu complexe. De corps moyen comme mousseux, ses saveurs, accentuées par une bonne quantité de gaz carbonique, sont tout aussi nettes que le laisse prévoir le bouquet. Un bon mousseux, donc. 60% Chardonnay, 25% Cabernet franc et 15% Chenin blanc. 12,5% (99 caisses). Garde: 2014-2015.

15,5



**Barbaresco 2009, 42,25\$** (10858182)

Rouge clair avec des nuances acajou – la couleur caractéristique des vins de Nebbiolo du Piémont –, ce vin s'affiche avec un bouquet nuancé, avec des notes rappelant à la fois les noix et, m'a-t-il semblé, les figues séchées, et aussi les fruits cuits. Comme il se doit pour ce qui est des vins de Nebbiolo, les tannins sont fermes, passablement rudes et le vin a de la persistance. Mais... il ne faut pas craindre les tannins. 100% Nebbiolo, l'élevage, d'une durée de 20 mois, étant mené en foudres. Très bon. 14,5% (114 caisses). Garde: 2014-2021?

16,8

## La recommandation de la semaine

California 2010 Cabernet Sauvignon Chateau St Jean



Bien coloré, quoique sans rien d'opaque, ce vin rouge de Californie déploie un bouquet riche en nuances (tabac, champignon, plus quelque chose comme une note de terre fraîche). La bouche suit, charnue, nettement plus que moyennement corsée, avec des tannins bien enrobés. 88% Cabernet Sauvignon, la portion restante étant constituée de Malbec, de Petite Syrah et de Cabernet franc. D'une durée de six mois, l'élevage est conduit dans des fûts de chêne français, mais aussi américain et hongrois. L'ayant goûté sans en connaître le prix, je situais celui-ci à 22\$, alors qu'il est en fait moins cher de 2\$. Tant mieux... 13,8% (1850 caisses). Garde: 2014-2017.

**19,95\$** (10967397)

16

## TERROIR

VIOLAINE BALLIVY

### Un fromage de sœurs

Ce n'est pas d'hier que l'on produit des fromages dans les monastères du Québec, l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac ayant même été l'une des pionnières de cette industrie dans la province. On connaît moins, toutefois, le travail des religieuses installées depuis 1993 dans le monastère grec orthodoxe Vierge Marie La Consolatrice à Brownburg-Chatham, dans les Laurentides, où elles préparent, dans leur bien nommée fromagerie Le Troupeau béni, une dizaine de fromages différents avec le lait de leurs chèvres et de leurs brebis. L'Athonite – du nom d'un moine byzantin – ressemble à un gouda avec sa pâte ferme enveloppée d'une épaisse couche de cire rouge, à la différence près (et de taille!) qu'il est préparé exclusivement avec du lait de chèvre. Affiné neuf mois, il n'a pas la fraîcheur ou l'acidité d'une bûchette, mais rappelle plutôt un bon cheddar de chèvre, avec une texture friable similaire. Râpé, il remplace à merveille le parmesan sur les plats méditerranéens.



Vendu à la fromagerie du monastère et, entre autres, au Marché des saveurs à Montréal.

Information: monastere.org

PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

## BIÈRE

CATHERINE SCHLAGER

### Oser la bière aux champignons

De mémoire, nous n'avions jamais dégusté une bière concoctée à base de champignons. La jeune Brasserie générale a donc joué d'audace avec cette création hors normes. Le résultat est-il concluant? Plus ou moins. D'abord, le champignon chaga, reconnu, dit-on, pour ses vertus antioxydantes, impose discrètement sa présence. On ne le retrouve pas dans les arômes qui tendent plus vers les bonbons à l'érable, les épices et quelques notes de bananes. On ne le détecte pas davantage dans les saveurs discrètement sucrées et amères de cette ale peu maltée et presque pas effervescente. Mais plutôt dans la texture un peu terreuse qu'il amène en bouche, texture qui nous a quelque peu déçu. À boire à petites doses.

2,5/5



**Brasseur :** Brasserie générale (Québec)

**Style :** ale hors normes

**Couleur :** brun terreux

**Taux d'alcool :** 6,5 %

**Amertume :** faible

**Format :** 341 ml

**Prix payé :** 3,99 \$

**Points de vente :** Dans les dépanneurs spécialisés

PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE



## L'atelier de cuisine

CHAQUE SEMAINE, UN INGRÉDIENT  
OU UN THÈME TRAITÉ AVEC BEAUCOUP  
DE SIMPLICITÉ, ET LE TOUR EST JOUÉ!

### Plaisirs d'automne



**CHRISTELLE TANELIAN**  
TEXTES ET PHOTOS  
COLLABORATION SPÉCIALE

Il pleut, j'ai remis des chaussettes et j'ai mangé des champignons: pas de doute, l'automne arrive!

Si on trouve des champignons sauvages dès la fin du printemps au Québec, je les associe davantage à l'automne, aux marches dans la forêt, aux feuilles qui jaunissent, au clapotis des gouttes de pluie sur les bottes en caoutchouc... oui, j'ai une vision plutôt bucolique des champignons!

Quand on a la chance de mettre la main sur de bons champignons – ici, j'ai utilisé des chanterelles en tube, mais vous pouvez, bien sûr, varier les plaisirs –, on n'a besoin de presque rien pour les sublimer: un peu d'huile d'olive, du beurre, du persil, et c'est une affaire qui roule.

Pour le lunch, j'aime me servir de gros bols de ce pilaf d'orge aux champignons. C'est doux, chaud, régressif et terriblement réconfortant.

Bon, cette dernière phrase me donne l'impression d'avoir 75 ans, mais il faut s'assumer dans la vie, sans oublier de profiter des champignons et de cette nouvelle saison!

#### PILAF D'ORGE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

##### INGRÉDIENTS

- > 1 échalote française, finement hachée
- > 2 c. à soupe d'huile d'olive
- > 200 g (1 tasse) d'orge perlé
- > 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- > 1 tasse (ou plus) de champignons frais, brossés (voir note)
- > 1 c. à soupe de beurre
- > Fleur de sel, poivre du moulin
- > Quelques feuilles de persil plat, hachées

##### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, dorer l'échalote dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'orge et bien remuer pour l'enrober d'huile. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
2. Réduire le feu à doux, couvrir et cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre, mais encore ferme sous la dent.
3. Dans une grande poêle chaude, à feu élevé, sauter les champignons dans l'huile d'olive restante pendant 2 à 3 minutes. Réduire le feu à moyen et cuire 3 minutes supplémentaires. Les champignons doivent dorer et rester tendres. Ajouter le beurre et mélanger pour bien enrober les champignons. Saler, poivrer.
4. Retirer du feu. Ajouter l'orge aux champignons, mélanger et servir parsemé de persil haché.

Note: J'ai utilisé ici des chanterelles en tube, au goût fin et délicat, mais on pourrait les remplacer par les champignons sauvages de son choix. Le temps de cuisson des champignons peut varier.

Christelle Tanielian est l'auteure du blogue gourmand [christelleisflabbergasting.com](http://christelleisflabbergasting.com)



LU

STÉPHANIE BÉRUBÉ

3 FOIS PAR JOUR

## Pour ceux qui aiment Marilou. Et pour les autres...

L'arrivée du livre de Marilou n'est pas passée inaperçue dans la salle de rédaction. Tous les collègues un tant soit peu intéressés par la popote se sont précipités autour de l'ouvrage, se divisant en deux clans bien définis et peu nuancés. D'un côté, les «enfin», suivi d'un «il est beau» bien senti; de l'autre, les «elle, je ne suis pas capable...»

Cette forte réaction reflète bien l'humeur générale entourant la chanteuse devenue diva de la bouffe par l'entremise de 3 fois par jour, un site au succès fulgurant. La bonne nouvelle, pour tous, est que le livre fait par Marilou et son amoureux photographe, Alexandre Champagne, prend ses distances avec le site de recettes, où le couple est beaucoup mis de l'avant.

Le style est le même, des photos à la *Kinfolk*\*, superbes, malgré la surutilisation du bois vieilli et de la serviette de lin. On

y verra également, à juste titre, une forte parenté avec le plus récent ouvrage culinaire de Gwyneth Paltrow: un (petit) penchant pour les recettes végés et crues, un beau visuel, dont de magnifiques portraits des auteurs et des détails biographiques sur des épisodes moins heureux de leurs vies, pour les lecteurs qui aiment avoir un côté «people» dans leurs livres de recettes. Dans les deux cas, la conclusion est la même: qu'on aime ou pas le personnage, ce qu'on a entre les mains est un ouvrage réussi.

*3 fois par jour* est un livre qui donne plus dans l'inspiration que dans la technique. Le type de livre de cuisine qui traîne aussi sur la table de chevet. Il arrive à temps pour les jours frais de l'automne où l'on aime bien faire mijoter longtemps des choses sur le feu, pour que la maison prenne des odeurs rassurantes. Sur ce terrain, Marilou fait mouche: ses recettes sont simples ou

pas trop compliquées, sans ingrédients rares et intimidants, et donnent envie d'être cuisinées.

Les nombreux fans de Marilou tomberont sous le charme du livre, comme ils sont sous le charme du populaire site de cuisine. Ils ont été nombreux (3000!) à commander le bouquin avant même sa sortie, via le site de la chanteuse, qui compte 250 000 abonnés.

Et les autres? S'ils ne s'intéressent qu'au livre, ils ne pourront pas résister non plus! À condition qu'ils ne soient pas trop de mauvaise foi... Mais ils devront s'y faire: on a marqué ce livre de la mention «premier tome», qui annonce que Marilou est dans la cuisine pour y rester.

\* *Kinfolk* est un magnifique magazine autour de la cuisine et de l'art de vivre. Le visuel très épuré est très recherché.

*3 fois par jour, premier tome*, de Marilou et Alexandre Champagne, éd. Cardinal, 256 pages, 34,95\$

