



SAMEDI



BOUFFE ET MALBOUFFE

Penser petit pour gagner gros
Page 4



SAVEURS

Le saké, l'eau sacrée du riz
Page 5

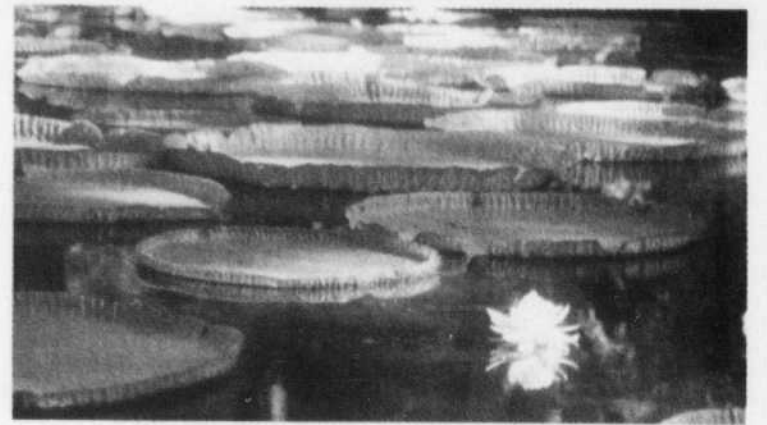


JARDINS

Il faut déjà penser au printemps!
Page 6

TOURISME

Parfums d'exotisme à l'île Maurice



«Une île paresseuse où la nature donne / Des arbres singuliers et des fruits savoureux / Des hommes dont le corps est mince et vigoureux / Et des femmes dont l'œil par sa franchise étonne... » C'est ainsi que le poète Charles Baudelaire décrivait l'île Maurice, ce paradis perdu au milieu de l'océan Indien qu'il a visité à 20 ans, dans un poème intitulé *Parfum exotique*. Il faut dire que le poète y a passé 18 jours de sa jeunesse qui ont marqué à jamais sa poésie.

CAROLINE MONTPETIT

Un siècle et demi plus tard, l'île Maurice, petit pays de 2000 kilomètres carrés qui abrite un peu plus d'un million d'habitants, a gardé ses attributs et son parfum exotique. Les parfums de frangipane, d'ilang-ilang, de vanille, y sont transportés par l'alizé, le vent du sud-est qui caresse la montagne du Gros-Morne.

Carrefour interculturel à la population bigarrée composée d'Hindous mais aussi de Créoles, d'Arabes, de Chinois et de Blancs, on y parle surtout le créole et le français, et cela, même si la langue officielle est l'anglais. À la radio, on peut indifféremment trouver des postes diffusant en hindi, en créole ou en français, parfois même en plusieurs langues à la fois! Le lieu est aussi réputé pour l'entente remarquablement bonne qu'on y trouve entre les différentes communautés culturelles. Musulmans, hindous, bouddhistes ou catholiques vivent en harmonie avec les autres tout en préservant jalousement leur culture propre.

Au fil des routes, sur les collines pelées et verdoyantes, s'égrènent de petits hameaux aux noms rafraîchissants: Solitude, Pamplemousses, Moka, Nouvelle-France, Poudre d'Or, Quatre-Sœurs, Deux-Frères. Le long de la côte, la pêche y est pratiquée de façon locale et non industrielle, surtout par les Créoles. Il faut les voir, dans le lagon qui baigne la côte est du pays, dans la paresse de l'avant-midi, partir avec filets et cannes à l'assaut d'espèces aux noms surprenants: sacrédiu grande-queue, cordonnier, madame tombée ou capitaine.

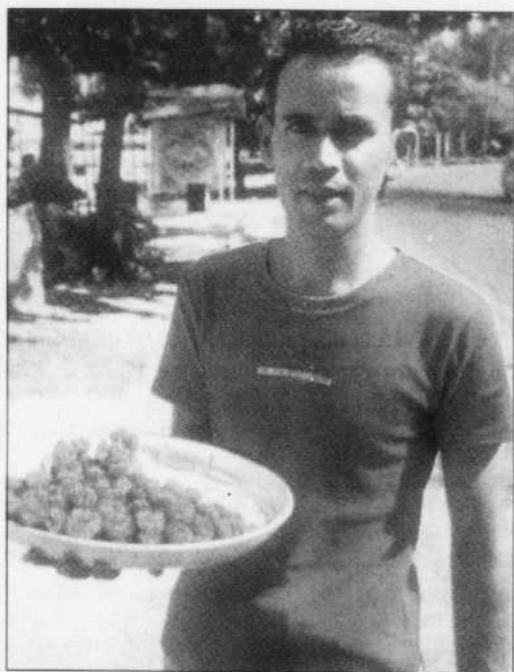
Sur la terre ferme, les sommets de montagnes aux noms tout aussi attachants — Le Pouce, Les Trois Mamelles, les pitons du Chat et de la Souris ou la montagne du Lion, restes d'anciens volcans qui se découpent en chaîne dans le ciel bleu — observent la scène avec indulgence.

Certaines de leurs cimes ont une histoire tragique. On dit par exemple que le Morne-Brabant a déjà abrité des marrons, comme on appelait les esclaves qui s'étaient enfuis pour reprendre leur liberté. Lorsque l'esclavage a été aboli, en 1835, des soldats armés voulurent annoncer la bonne nouvelle aux fugitifs. Mais ceux-ci, effrayés et surtout incrédules, préférèrent se jeter dans la mer plutôt que de se rendre à l'ennemi. On avait par ailleurs prédit que le piton Pieter-Both, qui s'élève comme un doigt au-dessus de la terre, s'effondrerait si l'esclavage était aboli. Pourtant, il tient toujours...

Durant près de 200 ans, l'île a essentiellement vécu du sucre. C'est pour cueillir et traiter la canne à sucre, implantée sur l'île par les Hollandais, que les colons français, qui trouveront d'ailleurs l'île vierge de toute présence humaine, importèrent massivement des esclaves d'Afrique, surtout du Madagascar voisin, et qu'une fois l'esclavage aboli, des travailleurs arrivèrent ensuite en masse de l'Inde, formant désormais la majorité de la population. Récemment, les Mauriciens ont tenu à diversifier leur économie, notamment pour se tenir à l'abri des cyclones qui ravagent régulièrement les plantations de l'île. Quelques grandes familles mauriciennes — elles sont une poignée à contrôler l'économie du pays — ont converti leurs activités sucrières en chaînes hôtelières où l'on reçoit un tourisme de luxe, et où il n'est pas étonnant de croiser Claudia Schiffer ou quelque émir arabe profitant de la paix de l'île, de ses bancs de coraux et de ses plages de sable blanc. Le thé, le tourisme et le textile ont pris le relais de l'économie, dont 30 % seulement dépend encore du sucre.

Quant aux arbres singuliers et aux fruits savoureux qui ont inspiré Baudelaire, ils sont à Maurice encore plus nombreux qu'ils ne l'étaient au moment du passage du poète. Il n'y pas de meilleur endroit pour le constater que le jardin de Pamplemousses, ce jardin botanique où Pierre Poivre, l'intendant français qui voulait faire de l'île de France, comme on appelait Maurice au XVIII^e siècle, un marché aux épices, tenta d'implanter des muscadiers des Moluques. Le jardin abrite plus de 600 espèces d'arbres et sous la direction du guide Stello Soobee, on fait la découverte de cet éden fabuleux en se laissant porter par ses parfums exotiques et ses histoires pleines de poésie.

À l'entrée, on croise un baobab vieux de 225 ans. On trouve les plus gros spécimens de cette espèce au Sénégal. Certains ont des troncs qui peuvent en-



Les belles framboises hivernales. À l'été, qui sera notre hiver, ce sera au tour des mangues et des litchis de faire leur apparition sur les marchés. Photo du haut: des nénuphars géants au Jardin botanique de Pamplemousses.

cercler 30 personnes se tenant par la main. On appelle le baobab l'arbre à palabres, et son fruit est nommé le pain des singes. Plus loin, c'est un cyprès triste que l'on croise, ou cyprès funèbre, qui sert à confectionner des cercueils en Chine. A quelques pas de là, l'arbre nommé «le sang du dragon», qui vient du Madagascar, exsude une sève rouge et épaisse qui sert à guérir l'eczéma. Dans un bassin, des nénuphars géants offrent paresseusement leurs fleurs aux passants, et plus loin, un palmier du voyageur est ainsi nommé parce que ses feuilles gardent l'eau et peuvent ainsi en offrir aux voyageurs assoiffés.

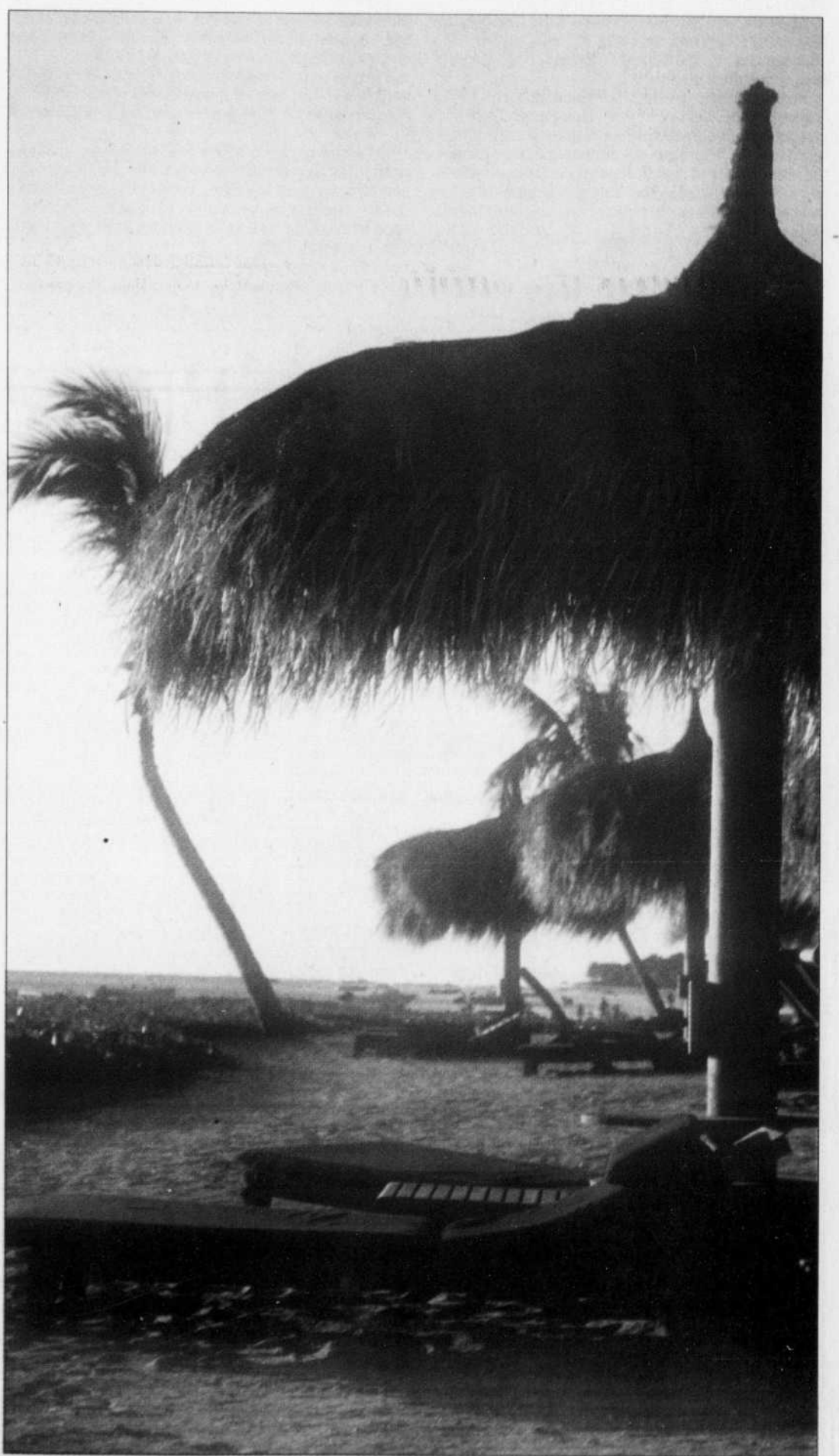
Pas étonnant que l'on trouve au jardin de Pamplemousses deux figuiers, l'un qu'on dit arbre de Shiva et l'autre qu'on appelle arbre de Bouddha. Hindouisme, bouddhisme, christianisme, islam se côtoient quotidiennement à Maurice sans se heurter, et les temples tamouls bariolés voisinent les sobres églises de pierre. On trouve même un certain syncrétisme. Il arrive que des Mauriciens d'origine tamoule ou chinoise continuent d'honorer

leurs rites ancestraux tout en fréquentant l'église catholique, par exemple. Et Maurice n'est pas tout à fait exempte de sorcellerie et de magie noire. O

n dit même que la falaise de Gris-Gris, aux allures très bretonnes, tout au sud du pays, près de Souillac, doit son nom aux séances de magie noire (gris-gris en créole) qui s'y déroulent. Il demeure que les mariages mixtes entre communautés de confessions différentes restent relativement rares, même s'ils sont plus courants qu'autrefois. «*Mais comment établir une norme sur le mariage?*», s'exclame en riant l'écrivain mauricien Alain Gordon-Gentil, originaire de Pamplemousses.

Sur le plan politique, l'opposition a repris le pouvoir, le 10 juillet, sous forme de coalition, avec à sa tête Navin Ragoonam. Ragoonam est le fils de sir Seewoosagur Ragoonam, que l'on surnommait affectueusement Chacha (oncle, en hindi), qui a fait l'indépendance du pays du joug anglais en 1968. L'ancien premier ministre Paul Bérenger, un Franco-Mauricien, a tout de même été réélu député. Mais l'île est si petite et les partis politiques y sont si nombreux qu'il est impossible de la gouverner sans former une coalition. Celle qui a été élue en juillet dernier compte six partis politiques.

Il semble par ailleurs que le nouveau gouvernement ait été élu sur la foi de dix promesses s'adressant surtout aux plus pauvres de la société. Car bien qu'elle ait un PIB par habitant bien au-dessus de celui de l'île voisine de Madagascar, l'île Maurice continue de compter son lot de misères. En effet, le salaire moyen y est de 5000 à 7000 \$CAN par année. L'école est obligatoire jusqu'à l'âge de 17 ans et il



Mobilier balnéaire mauricien au Taj Exotica, à Wolmar.

PHOTOS CAROLYNE PARENT

n'est pas rare de voir de grands groupes d'élèves, sac au dos, circuler dans les rues. Au cours du même séjour, cependant, on peut aussi croiser une manifestation d'étudiants bloquant les rues pour réclamer que soient débouchées la plomberie de leur école!

Et près de 200 ans après l'abolition de l'esclavage, une certaine hiérarchie régit encore entre les races. Le racisme, notamment celui dirigé contre les Créoles, sans doute le moins choqué des groupes sociaux mauriciens, a commencé à y reculer avec l'arrivée du tourisme.

Des constatations qui font à peine mentir les célèbres vers de Baudelaire, inspirés de l'île Maurice et qui se retrouvent dans son poème *L'Invitation au voyage*: «*Là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté.*» L'île Maurice, encore aujourd'hui, à peu de choses près.

Le Devoir

VOIR PAGE D 3: CES PETITS PARADIS DU BOUT DU MONDE

SAMEDI

TOURISME

VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR UNE DESTINATION, SES LIEUX D'HÉBERGEMENT OU SES RESTOS, DES SUGGESTIONS OU DES COUPS DE CŒUR À PARTAGER AVEC NOS LECTEURS? FAITES CLIQUER VOTRE CLAVIER À LKIEFER@LEDEVOIR.COM OU ÉCRIVEZ À L'ADRESSE POSTALE DU DEVOIR...

Long courrier

Voyage à Prague

Lorsque je visite le site airsafe.com, je ne trouve aucune information sur la compagnie d'aviation Czechairlines. Y a-t-il un autre site où je pourrais consulter l'historique de cette compagnie (nombre d'incidents, quels types d'avions impliqués, etc.)? Le site de CSA ne donne malheureusement aucun renseignement sur le volet sécurité et l'entretien donné aux appareils.» Lucie Lessard, Montréal



Lio Kiefer

d'agences de voyages qui se spécialisent dans le genre de voyage en Transsibérien? Je constate que d'organiser un tel voyage s'avère assez complexe compte tenu des grandes distances qu'il y a à parcourir. Surtout si on part seul!» Jean Desmarais, Montréal

Si vous voulez faire le trajet Moscou-Vladivostok avec le Transsibérien, il faut compter environ 150 heures de train, ou cinq à six jours sans escale.

Le plus intéressant est de faire des escales à Kazan, Perm, Ekaterinbourg, Tobolsk, Omsk, Novossibirsk, Tomsk, Krasnoïarsk, Irkoutsk, Lac Baïkal, Oulan Oudé et Khabarovsk. Des escales minimales de 48 heures car le Transsibérien ne roule qu'aux deux jours.

Pour Moscou-Pékin, vous devrez changer à Oulan Oudé et prendre le Transmongolien à Tchita: environ 130 heures de train. Avec les escales et le temps de bien intégrer tout, il faut compter environ quatre semaines, avec un retour en avion sur Moscou.

Si vous voulez faire dans le local et vous habiller chaudement c'est de novembre à mars. Si vous voulez chanter en allemand, italien et anglais: juillet et août. Il faudra également vous procurer des visas pour la Russie, la Mongolie et la Chine.

Comme bagage: le sac à dos et les mots usuels en russe pour le langage du train et pour répondre au provodnik (contrôleur-e du wagon), avec en réserve des sachets de thé, de soupe et de café pour satisfaire l'eau chaude du samovar disposé dans chaque voiture.

Pour manger, il y a le wagon-restaurant. Sinon, des babouchkas vous attendent dans les gares d'arrêt avec boissons (eau, soupe) et produits locaux (saucissons, laitages, viandes et poissons séchés).

Pour la nuit, il existe trois catégories de wagons: couchettes (1^{re} classe) avec deux lits par compartiment, coupés (2^e classe) avec quatre lits, et platzkart (3^e classe).

En platzkart, les contacts avec les Russes sont garantis. Il s'agit de wagons «ouverts». À gauche du couloir traversant le wagon, vous trouvez des box de quatre couchettes, plus deux couchettes superposées à droite du couloir, le long des fenêtres (draps et couvertures fournis).

Les meilleures places sont celles du bas dans le box car, sous la banquette, se trouve un grand coffre

où vous pouvez entreposer vos sacs sans souci de vol pendant la nuit puisque vous dormez dessus. Douches disponibles sur demande.

Pour s'occuper durant le trajet, faire l'ami avec les voisins, apporter de la lecture et compter les boureaux sont les principales activités.

Il est conseillé de réserver tout cela avant le départ.

Une agence suisse que je connais bien est spécialisée sur ce train et organise des voyages en groupes ou en individuels: http://www.transsib-travel.com/transsibierien_individuel.htm.

Compter environ 2500 euros (environ 4000 \$CAN) au départ de Moscou pour Vladivostok (20 jours) et 2350 euros (environ 3750 \$CAN) pour Pékin (22 jours), hébergement budget (possibilités de logement chez l'habitant).

À lire également: Le guide Lonely Planet Transsibérien, Le Transsibérien, de Pierre Gascar chez Actes Sud, Transsibérien Visa pour l'extrême, de Constantin Parvulesco chez ETAI, et pour divaguer un peu plus, La Prose du Transsibérien, de Blaise Cendrars.

Vos adresses

J'aime beaucoup la France et j'y retourne chaque année. J'y ai notamment emmené mes deux garçons à l'été 2002. Ils étaient alors âgés de 9 et 11 ans et ce sont des garçons moins intellectuels que sportifs. Je peux vous dire que, parmi toutes les activités que nous avons faites, c'est la visite de France-miniature, à Elancourt, près de Dreux, qui mérite la palme haut la main, et je partage leur avis sans réserve. Ils ont même réclamé d'y retourner une deuxième fois.

C'est tout simplement génial et ça prépare bien une deuxième portion de voyage dans une autre région du pays, car on peut y voir les attractions et les monuments principaux pour chacune des régions françaises, dont plusieurs sont animés; on peut y voir les différents TGV, l'usine Michelin, le port à Saint-Tropez, etc. Élément essentiel pour cette visite: une caméra et des films; ils veulent tout prendre en photo.» Claire Jutras, Montréal

À suivre: mariages homosexuels

Si le mariage homosexuel est reconnu et accepté dans seulement quelques pays, il n'est pas de bon ton de montrer sa preuve d'hymen amoureux du même sexe à certains postes frontalières.

En guise de cadeau de mariage, c'est une expulsion dans le premier avion de retour qui sera fournie, avec phrasé de circonstance accompagnant le tout. http://www.ai-lgt.org/SEXUAL_MINORITIES_MAP.gif, http://www.ilga.org/, http://www.voyage.qc.ca/main/before/faq/gaytravel-fr.asp.

Formulez vos questions à lkiefer@ledevoir.com

LIVRES

Éloge du slow travel

CAROLYNE PARENT

Il y a des carnets de voyage factuels, qui ressemblent à des agendas. «Mardi, 10h, visite du jardin de Pamplermousses, célèbre pour ses talipots.» Il y en a d'autres qui sont de véritables œuvres d'art... tels ceux de Delacroix au Maroc. D'autres encore sont mi-herbiers, mi-scrapbooks. Qu'importe: à chacun son album-souvenir qui raconte, en mots et en images, des états de lieux.

Si le genre carnet de voyage a vu le jour avec les navigateurs, les ethnographes, les botanistes et autres voyageurs professionnels de jadis, c'est avec le simple touriste, «cette nouvelle race d'amateurs de "tours"» qu'il prend son envol vers la fin du XIX^e siècle, raconte Isy Ochoa dans son très beau livre Créer son carnet de voyage (Editions Minerva).

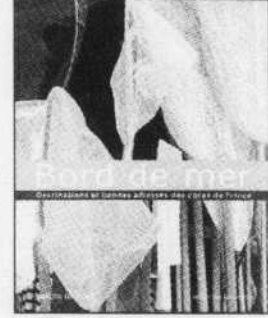
En ce début de XXI^e siècle, il serait même de nouveau en vogue, selon l'auteure-illustratrice. D'où cette invitation à choisir son matériel et sa technique (dessin au crayon, au fusain, au bambou; aquarelle, gouache, pastel; collage, photomontage, alouette!) et à se lancer dans l'aventure. D'où ces conseils «premiers pas» pour mieux comprendre la lumière, la perspective, le cadrage. D'où cette incitation à s'attarder sur le motif pour mieux imprégner de sens ses pégrinations. Finalement, quel éloge implicite du slow travel que ce bouquin, en soi un formidable carnet de voyage.



Bord de mer: en avant, toute!

Il l'avoue, c'est le genre d'ouvrage que la journaliste touristique que je suis aurais aimé avoir pondu. Primo, le sujet, un inventaire balnéaire des côtes de France, est en or. Deuzio, l'objet est d'une grande beauté. Tertio, c'est un bouquin pratique, oui, mais ce peut être aussi un livre juste pour rêver, ses images se prêtant parfaitement aux vagabondages sur canapé. Bref, je suis jalouse!

Aussi, chapeau à Sébastien Siraudeau, auteur et photographe de Bord de mer (Dakota Editions), un guide qui nous mène, en 5500 kilomètres, de Malo-les-Bains à Bonifaccio en passant par Trouville, Quiberon, Collioure, Bandol... Au total, 646 stations balnéaires sont racontées et accompagnées d'adresses de bistrot et de brocantes, d'auberges et de buvettes qui ont toutes pour toile de fond une mer qu'on voit danser. Ni Cannes, ni Nice y sont? Pourquoi en remettre sur celles-là? Les 54 idées d'itinéraires avec vue, elles, ont toutes pour fil conducteur une vague de bonheur.



Collaboratrice du Devoir

HÉBERGEMENT EN RÉGION

POUR ANNONCER, CONTACTER JEAN DE BILLY AU (514) 985-3456 ou 1-800-363-0305 • jdebilly@ledevoir.com

BAS DU FLEUVE

AUBERGE AU MANGE GRENOUILLE *** Une escale d'exception, une invitation au rêve. Auberge de charme, riche en son décor romantique et théâtral. Table gourmande, excellente carte des vins. Spa extérieur et jardin secret dominant les lacs du Bic. Trois fois lauréate Nationale au Grand Prix du tourisme québécois, gastronomie, cuisine et hébergement. Prix Carte d'or 2005. www.aubergedumangegrenouille.qc.ca info et réservation : (418) 736-5656

AUBERGE LA SOLAILLERIE *** Auberge de charme à Saint-André-de-Kamouraska. Un environnement champêtre et fluvial, une atmosphère envoûtante, des chambres au décor romantique, une table créative et authentique mettant à l'honneur les produits du terroir et les légumes bio. Une expérience de bonheur et de plaisir! Grand Prix de la Gastronomie: 2004 et 2002. À proximité: randonnées pédestres, soins de santé, kayak, golf, croisières, Route Verte, musées... www.aubergelasollairie.com info et réservation : (418) 493-2914

CANTONS de L'EST

Un des 100 meilleurs spas au monde tout près de chez vous. Venez voir pourquoi le Spa Eastman compte parmi les 100 meilleurs spas au monde selon Bernard Burt et Pamela Lechman, auteurs du livre «100 Best Spas of the World». Offrez le cadeau rêvé à la personne aimée. Réservations: www.spa-eastman.com (450) 297-3009 1 800 665 5272

CANTONS de L'EST

AUBERGE QUILLIAMS*** Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome, pour des moments magiques et inoubliables. Complètement rénovée, 38 chambres et suites, 22 avec foyer. Cuisine raffinée et réputée. Gagnant du prestigieux prix «Award of Excellence 2005» de Wine Spectator. Piscine int. et ext., saunas et bain turc. Boutiques de mode «outlet» et antiquaires à Knowlton à 6 km, un des plus beaux villages du Québec. Musées, vignobles, pistes cyclables et golfs à proximité. Plusieurs forfaits disponibles dont: Forfait Romantique et Forfait Golf. Rabais Age d'Or. Certificats cadeaux. Salles de réunions. C.A.A. Visitez notre site internet et courez la chance de gagner un forfait pour 2 pers 572 Lakeside, Lac Brome, aut. 10, sortie 90, rte 243 sud, à 5 km de la sortie et à 20 minutes du Pont Champlain www.aubergequilliams.com Réservations : 1-888-922-0404

CHARLEVOIX

AUBERGE LA PIGNORONDE*** À moins d'une heure de Québec, venez savourer les magnifiques paysages de Charlevoix. Galeries d'art réputées, forfaits découverte, sports et nature, pêche à la truite et au saumon, forfaits golf et forfaits santé. Piscine intérieure, tennis. Visitez notre site internet pour tous les détails. www.aubergelapignoronde.com Tél. (sans frais) 1 888 554-6004

GASPÉSIE

AUBERGE DU GRAND FLEUVE *** MÉTIS-SUR-MER 8-9-10 octobre. Atelier de cuisine du marché. 3 repas du soir et du matin compris. 293\$ par personne en occupation double. Réservez tôt s.v.p. www.aubergedugrandfleuve.qc.ca 418-936-3332 www.tourisme-gaspesie.com

ISLE-AUX-COUDRES

AUBERGE LA COUDRIÈRE Vue sur le fleuve, cuisine fraîcheurs, piscine chauffée, 49 motels, théâtre d'été. Info hôtel: 1-888-438-2882 Info théâtre: 1-866-363-1329 www.aubergelacoudriere.com

LANAUDIÈRE

AUBERGE AUX QUATRE MATINS*** Les couleurs arrivent au cœur de Val-Saint-Côme. Forfait romantique à partir de 220 \$/couple, suite avec bain thérapeutique. Piscine, Spa, Massothérapie, cuisine française. Exklusivité pour réunions d'affaires en milieu champêtre, mariages, ateliers, party de bureau fin d'année. www.auxquatremins.ca Sans frais 1-800-929-1932

MAURICIE

AUBERGE LE BOME*** Grandes-Piles au bord de la rivière St-Maurice, vivez la nature du parc national. Cuisine intuitive, 10 ch. intimistes plusieurs forfaits vacances surprise. www.bome-mauricie.com 1-800-538-2805

AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES

Située sur une presqu'île, ce site en pleine nature vous offre des soins corporels et esthétiques par des thérapeutes professionnels. Nous disposons d'un salon avec foyer, une grande piscine intérieure chauffée, un sauna, un spa extérieur. Nous servons une fine cuisine champêtre. Lauréat régional en Restauration-cuisine. Grand Prix du Tourisme 2002. Salle de réunion équipée. Plusieurs forfaits. www.aubergesantelacdesneiges.qc.ca 1-800-757-4519

SAGUENAY / LAC ST-JEAN

AUBERGE DES CÉVENNES *** À l'Anse-St-Jean, 14 chambres au confort moderne, de longues galeries et une cuisine classée 3 étoiles au guide Voir 2005 PAM à partir de 57 \$ p. pers. www.auberge-des-cévennes.qc.ca 1-877-272-3180

VIEUX-QUÉBEC

AUBERGE ST-PIERRE Distinctif... À deux pas du Vieux-Québec et au cœur du Vieux-Port, l'Auberge St-Pierre vous accueille avec ses planchers de bois, murs de pierres et de briques, baignoires à remous, couvertes de duvet et bien plus... Vous y vivrez une expérience unique où le charme d'antan s'allie à la distinction d'un service haut de gamme! Tarif à partir de 129 \$ (petit déjeuner gourmet inclus). Forfaits disponibles. www.auberge.qc.ca 1 888 268-1017

Chalets Condos

LANAUDIÈRE

CHALET D'ÉMÉLIE *** Lac Pierre (St-Alphonse-Rodriguez). Chaleureux et confortables, toutes commodités, 2 ou 3 c. à c. Sur place: magnifique plage privée, kayak, chaloupe, pédalo, 12 km de sentiers en forêt privée, randonnée pédestre et vélo. À proximité, golf, équitation et canot en rivière, parcours aérien en forêt, parcs régionaux. Promo DIM au VEN en basse saison. www.chalets-emelie.com 450-883-1550/514-214-1550

AUBERGE JEAN CYPHOT JOLIETTE (près de), domaine privé bordé par les Priscault, classé 4 étoiles, tout équipé, 12 c. à c. et s.d.b., foyer piano, Week-end 1 200 \$, 2 nuitées semaine 1 000 \$. Ski alpin, de fond et motoneiges à proximité. Pour fêtes ou affaires. www.aubergejeancyphot.com (514) 973-9242

CHALET DES PINS Domaine privé, site enchanteur, hébergement en chalets tout confort, très propre, foyer, b. tour, lac naturel, plage de sable, embarcations, sentiers, tennis, équit., golf et +. www.chaletdespins.com 450-834-3401 ou 1.877.834-3401

La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie



Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'Algie Une destination de charme au bord du Saint-Laurent. 26 chambres tout confort dont certaines avec balcon, foyer, sauna, baignoire à remous et panoramas idylliques. Table et cave de grand renom. Service personnalisé et attentif. Fêtez le retour des beaux jours avec le forfait 5-C* : 2 nuits, cocktail d'accueil, les copieux petits déjeuners, les repas du soir dont un grand repas de 7 divins services. À compter de 205\$/pers./nuit. Pour se revigorer : piscine intérieure et soins détente au Spa. Autres forfaits sur www.lapinsonniere.com 1-800-387-4431.

Laurentides

Hôtel-restaurant L'Eau à la Bouche | Ste-Adèle 25 magnifiques chambres et fine cuisine régionale. PROMOTION : Lorsque vous séjournez deux nuits consécutives dont une nuit avec repas (souper et petit déjeuner) au tarif régulier, nous vous offrons l'hébergement et le petit déjeuner de la 3^e nuit gratuitement. (450) 229-2991 ou 1-888-828-2991. www.leualabouche.com

Montréal

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu & Spa Givenchy www.lestroistilleuls.com www.spagivenchy.com

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Jean de Billy au 514-985-3456 jdebilly@ledevoir.com

SAMEDI

TOURISME

LE TOURISME S'EST DÉVELOPPÉ À MAURICE DANS LES ANNÉES 70 POUR PROCURER À L'INDUSTRIE DU SUCRE LES DEVICES NÉCESSAIRES À L'ACHAT DE SA MACHINERIE. OR VOILÀ QUE L'ÎLE MAURICE, PREMIER EXPORTATEUR DE CETTE DENRÉE SUR L'EUROPE, VOIT CETTE POSITION MENACÉE PAR LA FORTE BAISSÉ DU PRIX À L'EXPORTATION QU'À DICTÉE EN JUIN DERNIER LA COMMISSION EUROPÉENNE.

SÉJOUR MAURICIEN

Ces petits paradis du bout du monde

Avez-vous déjà remarqué combien les paradis terrestres partagent certaines caractéristiques communes, soit d'être physiquement aux antipodes de celui qui rêve d'y aller, ce qui doit — théoriquement — en garantir l'exotisme; d'être une île que baignent des eaux cristallines, car, comme chacun sait, le bonheur, c'est la mer; et surtout d'être tout, tout exclu, du petit-déj aux tout-nus?

CAROLYNE PARENT

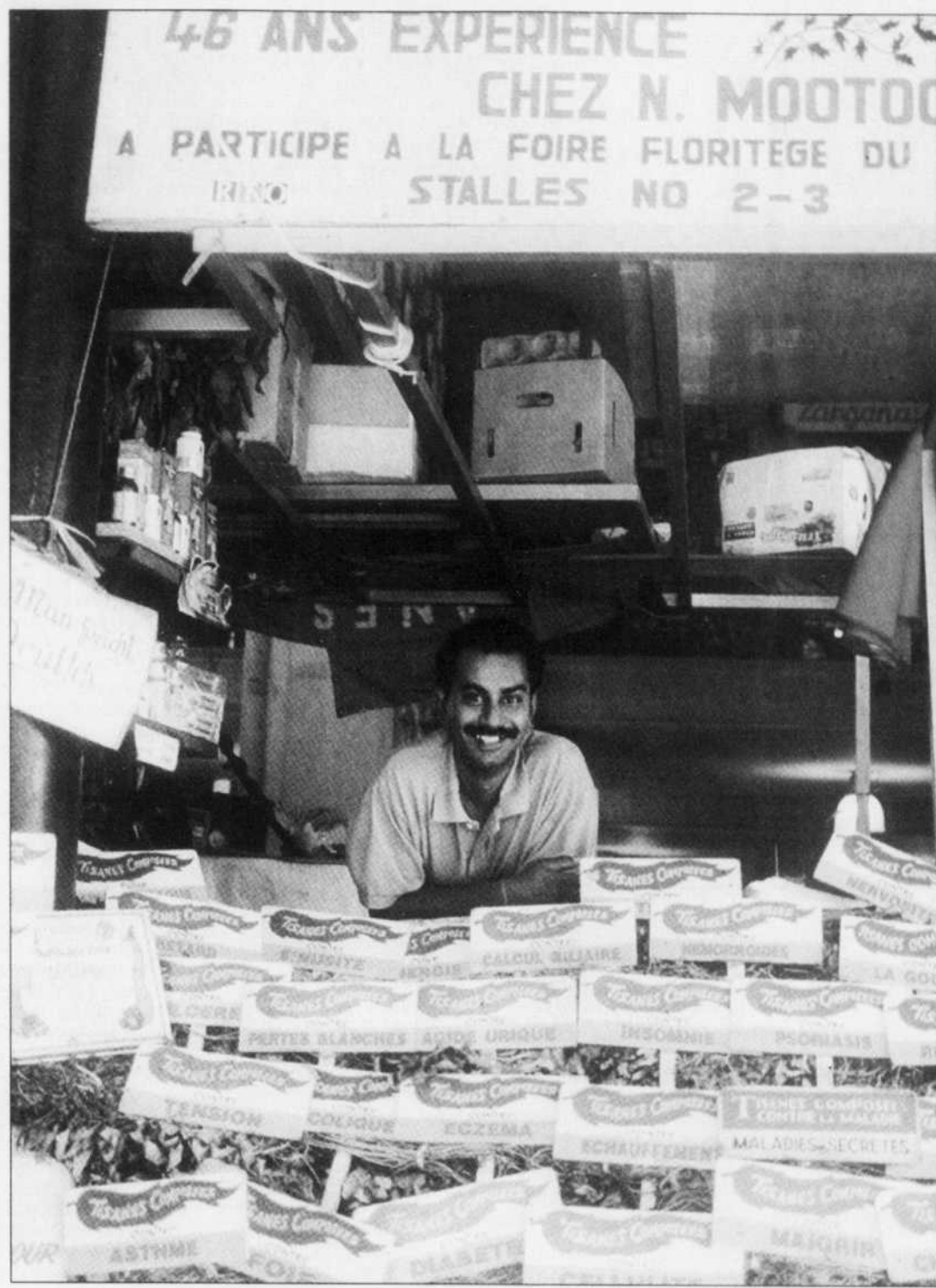
Chez les anglophones, c'est encore pire et James Hilton (non, pas le boxeur, et rien à voir avec les hôtels du même nom) y est assurément pour quelque chose. En 1933, ce Hilton-là publiait le roman *Lost Horizon* dans lequel il décrit une terre mythique située quelque part au Tibet et qu'il appelle Shangri-La. (En 2001, la Chine rebaptisait Zhongdian, dans le Yunnan, de ce mot tibétain signifiant «terre sacrée», histoire de capitaliser sur ledit paradis. Faut le faire!) Le mot, entré dans la langue anglaise, évoque un pays de rêve par définition si inaccessible qu'il n'existe seulement pas!

Mais revenons-en à nos propres rêves de paradis. Prenons l'île Maurice, par exemple. Qu'en sait-on, au juste? Pas grand-chose, sinon, peut-être, que Clifford Lincoln, ex-ministre de l'Environnement dans le cabinet Bourassa de 1985 à 1988, en est natif. Si on est déjà allé au petit resto verdunois qu'est Aux délices de l'île Maurice, on sait aussi l'affabilité des Mauriciens. En fait, on devine surtout que c'est très, très loin d'ici, et voilà qui suffit pour provoquer l'exclamation: «T'es allée à l'île Maurice? Chanceuse!»

Une exclusivité top end

Chanceuse? Oui, certainement. En 1897, Mark Twain n'écrivait-il pas que Dieu avait créé Maurice en premier et que le paradis n'en était que la copie?

Sauf que l'île Maurice, quatre fois grande comme Montréal et ancrée dans l'océan Indien, à l'est de Madagascar, c'est un paradis aux plages de «sucre à glacer»... comme on en trouve à Anguilla; à la créolité et aux temples hindous... qui rappellent la Guadeloupe; aux champs de canne à sucre qui ondoie à l'infini... comme à la Barbade; et aux pitons rocheux qui jaillissent çà et là... comme à Sainte-Lucie. Et telle l'île



Le marché central de Port-Louis propose poulet, produits artisanaux, pommes et chouchou (genre de courges), sans oublier les herbes médicinales qui, affirme-t-on, guérissent tout, de la calvitie à l'arythmie!

de La Réunion, sa voisine, elle est ceinturée d'un récif corallien qui crée un lagon couleur Scope menthe fraîche, une sorte d'aquarium naturel peu profond qui fait le bonheur des plongeurs en apnée. Si la destination satisfait haut la main à toutes les conditions d'admissibilité au sélect «club des paradis», avouons qu'elle manque singulièrement d'exotisme pour quiconque a fréquenté les Caraïbes.

Curieusement, l'île est justement commercialisée de manière

à se démarquer des Antilles. «Maurice est une destination exclusive top end», explique Sohun Ghoorah, directeur du marketing de la Mauritius Tourism Promotion Authority (MTPA), rencontré à Port-Louis, la capitale. Les touristes qui viennent ici ont déjà été dans les Caraïbes et ils veulent quelque chose de différent. Et la référence, c'est une offre hôtelière aux services très sophistiqués comme le Saint Géran et le Royal Palm, des hôtels qui comptent parmi les meilleurs du monde.»

Givenchy a son spa et le chef Alain Ducasse a son Spoon au six-étoiles qu'est le Saint Géran. Johnny et Mme Hallyday sont abonnés au Royal Palm (pour «les touristes qui viennent ici», c'est sans doute une référence...). Quant au tout nouveau Taj Exotica («pour les millionnaires», dit un chauffeur de taxi), il met à la disposition de chaque hôte un bassin privé attenant à sa villa et un majordome. Faut voir aussi le mobilier de plage du Taj, dont d'énormes photophores accrochés aux filaos...

Que pour les richards, Maurice?

Le tourisme s'est développé à Maurice dans les années 70 pour procurer à l'industrie du sucre les devises nécessaires à l'achat de sa machinerie. Or voilà que Maurice, premier exportateur de cette denrée sur l'Europe, voit cette position menacée par la forte baisse du prix à l'exportation qu'a dictée en juin dernier la Commission européenne. «Comme nos industries du sucre et du textile vont incessamment souffrir, on met plus d'emphasis sur le tourisme avec la construction de nouveaux hôtels», dit M. Ghoorah. Chose certaine, la population semble très consciente de l'apport économique du tourisme dans l'île. En ce qui me concerne, c'est bien la première fois qu'un chauffeur de taxi me remercie de le faire travailler...

Si Maurice compte bien quelques petits établissements peu étoilés, la destination n'est pas pensée pour la masse. En 2004, le pays a accueilli 719 000 touristes (dont 2341 Canadiens), et surtout des Français, des Britanniques et des Allemands.

«Nous sommes condamnés à vendre Maurice à des gens qui veulent dépenser beaucoup», poursuit le directeur. Pourquoi? Parce que les pays émetteurs de touristes sont loin. Ce ne sont pas les touristes d'Afrique ou de l'Inde qui viennent à Maurice pour bronzer. Après 12 heures de vol, ils [les Européens] ne veulent pas aller dans un hôtel deux, trois étoiles. De par la nature de notre produit, nous ne pouvons le vendre bon marché.»

Mais même s'il y a moyen de moyenniser, à Maurice, 18 heures de vol, depuis Montréal via Paris, c'est quand même beaucoup trop long pour débarquer... dans une Guadeloupe-avec-lagon. En vérité, le seul aspect positif que l'on puisse trouver à la longue envolée du retour, c'est qu'on a amplement le temps de réfléchir à ce que sera son prochain Shangri-La. La Martinique?

En vrac

■ Si on tient à y aller, allons-y avec chic, donc avec Air France, pour se voir servir du champagne par des agents de bord habillés par Christian Lacroix!

■ La République de Maurice, c'est l'île du même nom et les îles Rodrigues, Angela et Saint-Brandon, appartenant à l'archipel des Mascareignes. Y vivent 1,2 million d'habitants dont une majorité d'Indiens. C'est aussi un territoire qui, comme le Québec et Sainte-Lucie, fut colonisé par la France et l'Angleterre. La langue officielle est l'anglais mais les langues d'usage sont le français et le créole.

■ Quand on ne s'appelle ni Johnny, ni Laetitia, on loge au Sofitel Imperial Mauritius, situé non loin de Flic-en-Flac, sur la côte ouest entre le Hilton et le Taj Exotica. Depuis 2002, ce Sofitel de style asiatique comprend une section de villas et un spa de toute beauté qui donnent sur un jardin japonais. La plage, elle, est peut-être de «cassonade» mais elle a l'avantage d'être longue et ceux qui ne nagent pas peuvent toujours se balader en bateau à fond de verre: c'est gratis et sur demande. Les sourires aussi sont nombreux et gratuits, à cet hôtel comme dans toute l'île.

■ Pour comprendre et découvrir la destination, le guide *Mondeos île Maurice* (Éditions Comex) est une source fiable. Signé Jean-Marie Boëlle, il couvre bien tous les attraits mauriciens, de Cap Malheureux au Morne-Brabant en passant par le célèbre Jardin botanique de Pamplemousses et la maison coloniale Eurêka. L'auteur donne aussi une foule de renseignements sur la vie mauricienne d'hier et d'aujourd'hui.

■ Renseignements: www.airfrance.com, www.mauritius.net, www.acor.com.

Collaboratrice du Devoir

Bon voyage

Spécialiste de l'Inde, Marcel Poulin vit en Inde et possède un M.A. en Sciences des religions. 1 877 527 9999. Un service Club Aventure.

Tibet Central 18 sept. Inde du sud au nord 12 fév. Inde Rajasthan 16 oct. et 20 nov. Inde Sikkim 19 mars. Inde du sud et Sri Lanka 15 janv. www.clubaventure.com

Paris à la carte Economisez jusqu'à 45\$ par personne à partir de 633\$

Départs entre le 11 septembre et le 31 octobre à partir de 673\$

Départs entre le 1er novembre et le 13 décembre à partir de 633\$

NOËL...Départ: 22 décembre Retour: 5 janvier à partir de 1089\$

Forfait à PARIS - Hôtel des Arts 4 nuits à partir de 914\$; 7 nuits à partir de 1009\$

Départs entre le 1er novembre et le 13 décembre

Le forfait comprend: le vol de Montréal avec Air Transat, 4 ou 7 nuits d'hébergement en occ. double incluant les petits déjeuners, les transferts, une croisière d'une heure sur la Seine et les taxes.

Club Med EXPERT N°1 AU CANADA à partir de 1313\$

COLUMBUS ISLE... 1499\$ et TURKOISE... 1499\$

Le week-end de 7 jours est de retour.

SANDPIPER (France) à LA CARAVELLE (Guadeloupe) à partir de 1313\$

PUNTA CANA à partir de 1624\$

Départs entre le 1er septembre et le 10 décembre

Les prix sont par personne pour une chambre standard en occ. double

Les non-membres Club Med doivent acheter une carte de membre de 30\$. Le tarif est sujet à disponibilité et à changement sans préavis.

CINQUIÈME SAISON (514) 270 1237 sans frais 1 800 5-SAISON 30 AVENUE DE L'ÉPÉE (ANGLE LAURIER), OUTREMONT

VOYAGES CULTURELS VIP (Filiale de Voyages d'une Vie inc.) La culture, notre préoccupation quotidienne

GRAND TOUR D'ARGENTINE Hôtels catégorie supérieure, incluant tous les vols intérieurs 1^{er} AU 24 NOV. 2005 24 jours : 6 178\$ - 7 places

DESTINATIONS HIVER-PRINTEMPS 2006

ÉGYPTE 24 FEV. AU 20 MARS 2006 3 MAR AU 27 MARS 2006 10 MARS AU 03 AVRIL 2006 25 jours : 4 874\$ H inclus Hébergement : 5*

GRAND TOUR D'ARGENTINE 31 JANVIER AU 23 FÉVRIER 2006 07 FÉVRIER AU 02 MARS 2006 14 FÉVRIER AU 09 MARS 2006 23 jrs : 6 178\$ HÉBERGEMENT HÔTELS SUPÉRIEUR

CHINE 01 MAI AU 29 MAI 2006 Escalles : Vancouver (1 jr), Tokyo (3 jrs), Hong Kong (2 jrs) 6 459\$ H inclus

Petits groupes — Itinéraires exclusifs. Demandez les itinéraires détaillés. Renseignements : 514-844-0407

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Jean de Billy au 514-985-3456 : : : : jdebilly@ledevoir.com

Sudoku

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

0051

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Solution du dernier numéro

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

0050

info@les-mordus.com
www.les-mordus.com

RUDEL MÉDIAS et LUDIPRESSE présentent

FABIEN SAVARY

LE MORDUS SPÉCIAL **SUDOKU** Jeu de logique

99 grilles 3 niveaux de difficulté

Chez Renaud-Bray 144 pages, 12,95\$

Numéro un au palmarès de Renaud-Bray

MICHEL HANNEQUART

MICHEL HANNEQUART

LE MORDUS 11 Mots croisés et autres jeux de lettres

En librairie dès le mi-octobre - 96 pages, 9,95\$

WWW.LES-MORDUS.COM

SAMEDI

BOUFFE ET MALBOUFFE

100: LE NOMBRE DE CALORIES QUE PLUSIEURS DÉRIVÉS DE LA BOUFFE MINUTE AFFICHENT AUJOURD'HUI SANS VERGOGNE SUR LEURS EMBALLAGES. L'ALLÈGEMENT A SURTOUT ÊTÉ PENSÉ POUR ACCROÎTRE LES MARGES DE PROFIT DES FABRICANTS.

Penser petit pour gagner gros



Fabien Deglise

La guerre à l'obésité a certainement été inventée de toutes pièces par les fabricants de produits à l'origine de ce fléau. Et pour l'avenir, forts de la panique qui s'installe, ces spécialistes de l'alimentation normalisée semblent prêts à faire du profit sur le dos de ceux que la surcharge pondérale effraie, comme en témoigne l'apparition dans les épiceries de nouveaux produits faibles en calories mais riches en valeur ajoutée... pour les industriels, bien sûr.

La tendance se porte bien avec un chiffre magique: 100, le nombre de calories que plusieurs dérivés de la bouffe minute affichent aujourd'hui sans vergogne sur leurs emballages. Ces 100 calories par portion sont destinées à attirer les chasseurs de poids, les stressés des poignées d'amour et autres pourfendeurs d'amas de graisses soucieux de retrouver la ligne sans trop de privations.

Le géant du plaisir sucré Cadbury a ouvert le bal il n'y a pas si longtemps avec son Thins («amincit» en français), une tablette de chocolat nouveau genre, dit-on, qui procure moins d'énergie que ses cousines qui attendent qu'on les adopte sur les présentoirs près d'une caisse de supermarché ou de dépanneur.

Le transformateur de sucre n'est pas le seul à s'aventurer de ce côté numériquement allégé de l'alimentation. Pringles, la marque de croustilles de la multinationale Procter & Gamble, vient d'en faire autant. Son ensemble de six mini-paquets de pommes de terre en rondelles version légère offre lui aussi à celui ou celle qui s'y expose 100 calories par contenant. Et ce n'est qu'un début, comme dit la chanson.

À première vue, ces nouveaux venus dans le spectre

des produits transformés ont de quoi séduire. Mais en s'y penchant de plus près, il est facile de constater que la «révolution des 100» n'est pas très impressionnante... du moins lorsqu'on se place du côté du consommateur.

Au-delà de la phonétique intéressante du chiffre — «Ça doit être bon, c'est 100 calories et sans gras trans!» —, l'allègement a surtout été pensé pour accroître les marges de profit des fabricants plutôt que pour s'attaquer aux mauvaises habitudes alimentaires et à l'embonpoint.

La technique est d'ailleurs loin d'être nouvelle. Baptisée «redimensionnement» (ou downsizing dans le jargon du marketing), elle consiste à gagner plus d'argent tout simplement en diminuant les portions ou encore en réduisant la présence d'un produit dans son emballage. Sans tambour ni trompette pour ne pas éveiller les soupçons.

Les marchands de lessive ou de couches connaissent d'ailleurs très bien la chanson. Mais les conditions sont aujourd'hui gagnantes pour permettre au concept de se répandre dans l'univers de l'alimentation.

Que ce soit une tablette de chocolat ou un petit sac de croustilles, la baisse des calories a été obtenue par la diminution des portions plutôt que par la reformulation d'une recette riche en gras, en sucre et en sodium, constate-t-on très vite en lisant les étiquettes. La réduction est certainement rentable pour le fabricant, pourrait-on ajouter une fois passée l'épreuve de la caisse.

Un doute? Les 100 calories du Thins de Cadbury pèsent en effet 18 grammes. Par comparaison, une collation riche en sucre et en chocolat dans son format normal est en moyenne trois fois plus lourde, pour un apport en énergie forcément trois fois supérieur.

Autre différence: à 69 c la portion, la «nouauté» de la multinationale agroalimentaire d'origine britannique, qui s'accompagne d'une campagne de pub léchée, se vend 38 \$ le kilo, contre 16 \$ le kilo pour les produits tout aussi calorique mais

présentés, eux, dans un emballage moins frugal.

Deux fois plus de dollars pour trois fois moins de quantité: le prix de la minceur et du «bien manger», selon les inventeurs d'aliments dits vides, est donc plutôt élevé. Il se vérifie aussi chez Pringles, qui vend ses 100 calories de croustilles à environ 29,50 \$ le kilo alors que la version traditionnelle des mêmes croustilles ne coûte en moyenne que 14 \$ le kilo dans une épicerie près de chez nous. Mais ce détail financier n'est bien sûr pas mentionné sur l'emballage, où on préfère évoquer la légèreté et le côté pratique du produit qui «ajoute bien dans une collation», peut-on lire.

Sans l'ombre d'un doute rentable, ce «redimensionnement» laisse entrevoir une autre réalité: avec une telle arme, la lutte contre l'expansion corporelle de nos sociétés modernes est loin d'être gagnée. Surtout quand on songe à l'amateur de croustilles qui pourrait ne pas se contenter de dix rondelles de pomme de terre d'un coup afin d'assouvir son besoin de sel et de patates qui fondent sous la langue.

Pis encore, la ruse, sous un discours simpliste et pro-minceur, ne dissimule pas seulement des doses généreuses de gras saturé ou de sucre, comme on peut s'y attendre. Elle cache aussi l'incapacité de l'industrie à développer de véritables nouveaux produits pour attaquer de front les mauvaises habitudes alimentaires, même si, depuis quelques années, cette même industrie ne cesse d'annoncer ses bonnes intentions.

Mais avec 100 calories par portion et un prix de vente multiplié par deux, l'impression est persistante: il n'y a rien de mieux qu'une bonne révolution pour que les choses ne changent pas vraiment, comme le veut la formule presque consacrée.

Le Devoir

bouffe@ledevoir.com

SANTÉ



Carole Vallières

Le soja en question

Un jour, alors que je vantais une nouvelle approche santé en alimentation, ma fille a répliqué: «Mais chacun de tes livres a la solution à tout!» La vérité sort de la bouche de nos enfants, dites-vous? En tout cas, cette réflexion m'a rendu mon sens critique — bon, en tout cas, elle m'a donné une nouvelle perspective sur ce que je lisais. Je ne crois pas manquer de scepticisme, pourtant. Mais je dois me méfier de mon goût de l'aventure. Essayer de nouvelles approches, remettre en question les croyances, contester les conformismes idéologiques au nom de nouvelles idées séduisantes, tout ça fait partie de mon ordinaire. Et j'avoue volontiers que ce n'est pas reposant, mais on ne peut pas dire que c'est ennuyant. Vous voulez faire un tour?

Nous allons mettre le cap sur le soja, le merveilleux soja, avec ses isoflavones, qu'on appelle aussi phyto-œstrogènes, qui nous procureront plus tard — des tas d'études l'ont montré — une ménopause harmonieuse si on en prend régulièrement et longtemps. Il y a donc eu une progression remarquable de la consommation du «lait» de soja; le tofu se mange plus souvent qu'auparavant (des restaurateurs imitent toutes les viandes en modulant le bloc soyeux ou ferme), on le mange en sauce, tempêh, miso dans les soupes (j'adore!), pour finalement lui valoir une réputation d'aliment santé. La Food and Drug Administration américaine est même en passe de permettre l'inscription selon laquelle le soja contribuerait à la prévention des maladies cardiaques, c'est dire! Après tout, le soja contient des protéines, des vitamines, des minéraux et des fibres — qui dit mieux?

Sur notre planète, on produit environ 110 millions de tonnes de fèves chaque année. Les États-Unis, devenus le premier pays producteur de soja, ont enregistré l'an dernier des ventes de quatre milliards de dollars, se plaignant toutefois dans la foulée de la plus faible progression (2,1 %) depuis 1980, l'année où le soja a commencé à avoir le vent dans les voiles. On s'est mis à créer des burgers au soja, des crèmes glacées au soja, des céréales au soja, et on s'est retrouvé avec plus de 200 millions d'Américains qui en mettent régulièrement dans leur panier d'épicerie. Le marché de la jolie fève blanche a d'ailleurs tellement marché que les petits fabricants se sont fait avaler par les gros Kraft, Kellogg et autres General Mills... qui n'aiment pas trop que le rythme de progression baisse. Et pourquoi ce malheureux ralentissement?

On y arrive presque. On sait que la fève de soja est cultivée en Chine depuis la nuit des temps, ce qui était déjà un gage de sécurité. Mais voilà que la Chine est dorénavant le plus petit des producteurs, et le soja est entre-temps devenu un des premiers jouets des biotechnologies: en effet, il est génétiquement modifié plus souvent qu'à son tour. Mais ce n'est pas la seule raison.

Doucement, sans trop faire de bruit, on a vu arriver d'autres études qui n'étaient pas favorables à ce nouveau miracle végétarien. À vrai dire, je les ai regardées passer sans trop m'émouvoir tellement j'en ai ras le bol des études par moments. C'est devenu le nouveau credo, vous avez remarqué? Une étude est une étude, pas une nouvelle vérité inébranlable. Voilà qu'on la regarde sans remettre en question la méthodologie, les auteurs ne sont pas toujours transparents en ce qui a trait à leurs mobiles ou à leurs affiliations... Si, en plus, on ne remarque pas que 21 sujets ont pris part à la recherche et qu'on se met à clamer le résultat comme un absolu pour tous... vous avez le tableau de mes réserves. Alors, quand les études contre le soja se sont mises à passer, j'ai lu ça du bout des yeux.

Ces études montraient que le soja peut créer ou aggraver des problèmes digestifs, des dysfonctions de la glande thyroïde, voire des problèmes liés à la fertilité. Les formules à base de soja pour les bébés ont été remises en question — oh, on ne l'a pas crié sur les toits, mais enfin, la rumeur circulait, les phyto-œstrogènes sont à déconseiller aux bébés. Et c'est de là que provient la dernière volée de bois: dans le magazine Mothering du mois d'août, en plus de cibler les formules pour bébés, on aligne des chiffres pour indiquer que le soja pourrait accroître le risque du cancer du sein. Me voyez-vous marcher sur des œufs et sur la pointe des pieds, ici? Un pays, Israël, émet un avis défavorable et déconseille. Il n'interdit pas, il met la puce à l'oreille. À la mienne, en tout cas. Assez pour que je me dise: OK, je vais aller voir ça. Je tombe sur www.westonaprice.org/soy/index.html (sans tirets) et je constate qu'un mouvement s'organise pour combattre le soja. Wow. Les Américains rassemblent les problèmes et se préparent aux recours collectifs. Ce que je retiens de ce débat? D'abord qu'en nutrition, les écoles de pensée n'en finissent plus de fleurir et que la variété et la modération nous sauvent toujours. Ensuite, j'apprends que pour les antisoyas, c'est la fermentation qui est acceptable et que tout ce qui n'est pas fermenté et tout ce qui est soja génétiquement modifié est à proscrire ou à utiliser avec modération. Mon mio chéri peut rester dans mon frigo, je respire. Jusqu'à la prochaine crise...

vallicca@hotmail.com



TANG CHHIN SOTHY AGENCE FRANCE PRESSE Une travailleuse cambodienne nettoie les fèves de soja pour en faire du lait.

Rencontres ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT en composant le (514) 985-2507. Récupérez vos messages RAPIDEMENT: Répondez aux annonces RAPIDEMENT: Placez gratuitement votre annonce en composant le (514) 985-2507. Prenez gratuitement connaissance du nombre de message reçues par le (514) 985-2507. Avec votre téléphone "touchtone", composez le 1-900-451-6528. Femme cherche homme, Mythica est à la recherche d'un candidat, Femme sensible cherche homme terre à terre, Engagé, joie de vivre, loyauté, sincérité, affection, Il n'y a pas de fumée sans feu, Éduqué vivant seul, Le bonheur et l'amour, Carpe diem, Jolie cycliste recherchée, Affinités, plaisir et amour, Cultivée, active et authentique, Professionnel appréciant un verre par la suite, On n'impose pas l'amour, Il s'impose de lui-même, En situation d'équilibre instable, L'amant romantique, Atteignable et agréable, Partagez les pleins, Pas seulement comblé les vides, Un homme à découvrir, Et si j'étais celui..., J'aime la vie, Et si on partait sur un nowhere..., Méditerranéen chaleureux, Papa au physique athlétique, Amoureux de la nature, Homme cherche femme, Enseignant voulant fonder une famille, Professionnel au cœur libre revêt d'amitié partagée, Pourquoi se compliquer la vie?, Un adepte de la simplicité volontaire, Belle blonde de Longueuil, Être ou ne pas être..., Homme cherche femme, Professionnelle cultivée et enjouée, Professionnelle cultivée et enjouée, Passionnée de la lecture et de la nature, Séduisante veuve active, Belle brune de Mir, Qui va de soi.

SAMEDI

SAVEURS

SI, DANS LE PAYS DU SOLEIL LEVANT, LE SAKÉ EST EN PERTE DE VITESSE AU PROFIL DE BOISSONS MOINS TRADITIONNELLES, CHEZ NOUS, IL SÉDUIT TANT PAR LA PHILOSOPHIE QUI L'ACCOMPAGNE QUE PAR SES VARIANTES DE GOÛT. TOUT COMME DANS LE CAS DE LA BIÈRE, DES MICROBRASSERIES RÉGIONALES PRODUISENT ENCORE LE SAKÉ COMME IL Y A 1000 ANS, AVEC LE MÊME RESPECT ET LA MÊME PHILOSOPHIE.

Le saké, l'eau sacrée du riz



Philippe Mollé

Aussi surprenant que cela puisse paraître, le saké serait d'origine chinoise et remonterait aux environs de l'an 4800 avant Jésus-Christ. Mais c'est au troisième siècle de notre ère, avec le développement de la riziculture, qu'il a pris toute son importance au Japon.

Tout comme le vin, le saké est associé aux divinités, plus précisément au shintoïsme. On le sert toujours de façon traditionnelle lors des fêtes et des mariages, où les futurs époux le consomment en trois fois. Si, dans le pays du Soleil levant, le saké est en perte de vitesse au profil de boissons moins traditionnelles, chez nous, il séduit tant par la philosophie qui l'accompagne que par ses variantes de goût. Au Japon, la popularité croissante chez les jeunes de divers alcools mélangés, de la bière et même du vin, sans omettre le whisky, a largement contribué à la stagnation des ventes de la boisson des dieux.

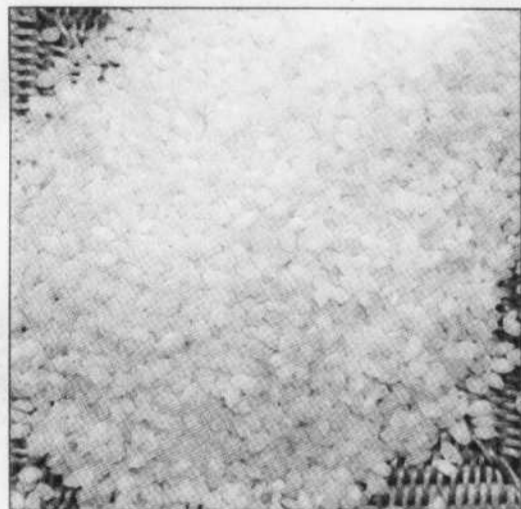
Les grandes brasseries comme Gekkeikan essaient pourtant de diversifier la clientèle en présentant aux femmes et à une clientèle plus jeune des sakés parfumés avec moins d'alcool ou encore dans des emballages charmeurs. Les *toji*, responsables de la fabrication du saké dans les brasseries, prônent le *nihonshu* comme alcool national mais préfèrent parler d'un alcool plus raffiné comme le *seishu* pour l'exportation.

Le polissage du grain de riz, secret d'un bon saké

La qualité du saké provient de la qualité du riz utilisé pour la fermentation mais surtout de son polissage. Pas moins de 200 variétés de riz sont cultivées au Japon. De ces variétés, seules 40 sont réservées à la production des différents sakés. La première opération consiste à se débarrasser des graisses et des protéines du riz en enlevant de 30 à 50 % du grain initial lors de l'étape du polissage. À la suite de cette préparation, le riz sera mis à tremper, puis lavé et finalement cuit à la vapeur.

Après refroidissement, une partie du riz cuit sera ensemencée par des spores de *kojiki* pour devenir ce que les Japonais appellent le *moisi*, ou *moto*, qui déterminera la signature du saké. Cette étape sera suivie d'une période de fermentation d'un minimum de 20 jours dans de grands barils. Toutefois, cette période pourra s'étendre à 40, voire à 60 jours pour les sakés plus fins.

À Kyoto, le fief des brasseries, on continue à allier tradition et culture séculaires au modernisme des cuves en inox et à différentes techniques de pressage. Tout comme dans le cas de la bière, des microbrasseries régio-



Des 200 variétés de riz cultivées au Japon, seules 40 sont réservées à la production des différents sakés.



Avec la prolifération des restaurants japonais, le saké est devenu populaire au Canada. Une panoplie de produits est maintenant disponible.

nales produisent encore le saké comme il y a 1000 ans, avec le même respect et la même philosophie.

Contrairement à la croyance, le saké peut se boire à des températures variant de 5 à 50 °C pour certains sakés, surtout l'hiver. Cependant, il faut à tout prix éviter de surchauffer le saké, au risque de détruire ses parfums et sa subtilité.

Sonia Dandaneau est responsable de l'exposition sur le saké qui se déroule jusqu'au 25 septembre au Pavillon japonais du Jardin botanique de Montréal. Cette jeune femme qui, avec sa jupe plissée, ressemble à une professeure de bonne famille connaît le Japon et sa langue à merveille. Cette exposition est un modèle du genre et emmène le visiteur dans un voyage de dépaysement sensoriel jusqu'à la dégustation. Lors de la visite, on peut participer aux différentes étapes qui mènent à la confection de la boisson mystique du saké opaque blanc ou ambré, comme le *nigorisake*, ou du saké partiellement filtré, comme le *kasu*.

Avec la prolifération des restaurants japonais, le saké est devenu populaire au Canada. Toutefois, l'alcool de riz du peuple, de l'empereur et des samouraïs est menacé, tout comme le sont le cognac, l'armagnac et le calvados. Bien plus qu'une mode, le saké japonais résiste toutefois à son évolution et à celle des peuples. Il faut y goûter pour mieux l'apprivoiser. L'aliment roi qu'est le riz, tout comme le blé pour la vodka, a survécu aux modes alimentaires. Le saké du peuple nous courtise: à nous de l'aimer.

EXPOSITION SAKÉ

Au Jardin botanique de Montréal jusqu'au 25 septembre. Renseignements: ☎ (514) 872-1400 ou www.ville.montreal.qc.ca/insectarium



Sonia Dandaneau est responsable de l'exposition sur le saké qui se déroule jusqu'au 25 septembre au Pavillon japonais du Jardin botanique de Montréal.

BIBLIOSCOPIE

À DEUX EN CUISINE

Marion Beilin et David Batty
Editions Solar
2005, 174 pages

Quand deux journalistes culinaires unissent leurs efforts pour livrer 80 recettes, cela donne un ouvrage charmant, bien fait et superbement illustré. Les recettes simples et pleines de goût sont un mélange d'originalité et de conservatisme qui procurera aux gourmets un plaisir sans limites.



GASTROSCOPIE

La Montérégie vous chante la pomme

Le temps des pommes est déjà là et se poursuivra jusqu'au 15 octobre dans 20 restaurants de la région. On propose des menus des pommes en trois services, des dégustations de cidre et, bien sûr, l'autocueillette dans les vergers de la région. Pour en savoir plus

sur les activités offertes: www.m-cuisinedenoschefs.qc.ca.

La fête des lanternes au Jardin botanique

Dès le 9 septembre, il faut découvrir la magie des lanternes au Jardin botanique. De 9h à 21h, on pourra se laisser envoûter par cette douce lumière.

La recette de la semaine

Flotteur croustillant à la bergamote et à la crème à la vanille de Tahiti

Recette pour quatre à six personnes

- 175 g de farine tout usage
- 175 g de sucre parfumé à la bergamote*
- 175 g de beurre non salé mou
- 3 gros œufs
- 15 ml de poudre à pâte

Glaçage

- 75 g de sucre à la bergamote

Crème à la vanille

- 4 jaunes d'œufs
- 250 ml de lait
- 50 g de sucre
- 1 gousse de vanille ouverte en deux

Finition

- 30 ml de beurre
- 45 ml de miel

Mélangez le sucre à la bergamote avec le beurre en pompage, ajoutez les œufs un à un et fouettez le mélange pendant trois minutes.

Mélangez la poudre à pâte et la

farine, versez en pluie dans le mélange et battez à petite vitesse. Faites cuire au four à 350 °F de 50 minutes à une heure. À la fin, mélangez le sucre à la bergamote pour le glaçage avec 15 ml d'eau et versez sur le dessus. Laissez au four éteint pendant cinq minutes. Ensuite, démoulez le gâteau.

Faites chauffer le lait avec la vanille jusqu'à frémissement. Battez les jaunes avec le sucre et ajoutez au lait chaud hors du feu. Faites épaissir doucement, puis retirez la vanille et passez au mélangeur. Laissez refroidir.

Pour finir, faites chauffer le miel et le beurre. Faites caraméliser les tranches de gâteau sur un côté. Versez la crème à la vanille dans une assiette creuse et ajoutez le côté du gâteau non caramélisé sur la crème. Décorez à votre goût et servez aussitôt.

* Ce plat merveilleux peut aussi se faire avec un sucre à la violette, à la lavande ou au coquelicot, par exemple. On retrouve les sucres aux fruits ou aux fleurs dans les épicerie fines.

LES ARTISANS DE LA TABLE

Marché Atwater

Les meilleurs confits de canard en ville!

S.O.S. Boucher

au Marché Atwater

Production maison sans additifs ni agents de conservation

- Ferrine artisanale
- Boudin blanc, noir, créole
- Saucisses variées et aux légumes frais
- Coupes de viandes et marinades spéciales.

938-0297

les DOUCEURS du MARCHÉ

CONFISERIE ÉPICERIE FINE

« Produits fins et inédits du monde. Un des plus grands choix d'huiles d'olive au Québec. » Philippe Mollé

MARCHÉ ATWATER 939-3902

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Micheline Ruelland au 514-985-3457

JARDINS

Dans les splendeurs de l'automne, il faut déjà penser au printemps!



Jean-Claude Vigor

Les hydrangées commencent à offrir des floraisons superbes, juste le temps d'en profiter, et c'est déjà le temps de penser tulipes! Voilà à quoi ressemble la vie intense du jardinier.

Faites-vous partie de ceux qui déplantent leurs bulbes de tulipes tous les ans? Il y a belle lurette que j'ai abandonné ce travail. J'ai opté pour des cultivars de tulipes à floraison tardive. J'utilise une tulipe à fleurs doubles, parfumée de surcroît. Je la trouve exceptionnelle dans mon jardin. Elle se nomme tout simplement «Angélique».

Depuis quelques années, je la marie avec une tulipe presque noire qui s'appelle «Reine de la nuit». Pour 50 tulipes «Angélique», j'intercale environ 25 «Reines de la nuit». Même si ces cultivars ne sont pas de la même taille — les «Reines de la nuit» étant plus hautes —, je trouve qu'elles se mettent mutuelle-



PHOTOS JEAN-CLAUDE VIGOR

Spectacle de rue gratuit: la floraison des hydrangées.

ment en valeur. Je ne fais pas partie non plus de ceux qui coupent le feuillage jaunissant des tulipes en fin de cycle. Ce qu'il faut faire, c'est tout simplement dissimuler leur feuillage avec des plantes vivaces ou annuelles. Chez moi, je pratique

le jardinage «simple à l'extrême» puisque, à l'endroit où se trouvent mes massifs de bulbes, je n'utilise que du paillis de BRF* et rien d'autre, surtout aucune plante. Au printemps, une apothéose de tulipes, puis un parterre de paillis, ca-

ché par des hostas ou des boîtes à fleurs, jusqu'au printemps suivant...

* Les BRF, comme on les appelle, soit les bois rameaux fragmentés, sont les branches des arbres dont le diamètre est inférieur à sept centimètres. Au-dessus de ce

diamètre, les branches commencent à être valorisées pour le bois de chauffage et la fragmentation exigerait une machinerie plus lourde. Le BRF est la partie la plus riche de l'arbre. On y retrouve 75 % des minéraux, des acides ami-

nés, des protéines et des catalyseurs. Il est donc plus riche que le bois du tronc et celui des grosses branches. En général, on trouve moins de lignine et plus d'hydrates de carbone dans les feuillus que dans les résineux.

Coup de cœur pour une agastache

Petite trouvaille dans notre jardin d'essais cette année: l'agastache *rupestris*.

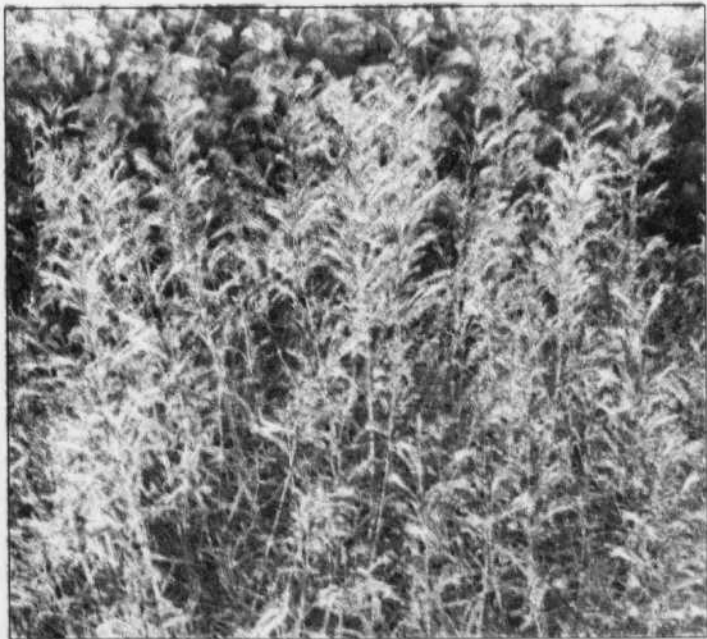
Claude Vallée, professeur à l'ITTA, a eu l'idée de mettre en culture dans notre jardin de démonstration cette fleur nommée agastache *rupestris* «Apache Sunset», de la firme Sahin.

Sahin est une compagnie néerlandaise relativement jeune et dynamique qui produit des semences de fleurs. Fondée en 1982 par Kees et Elisabeth Sahin, cette entreprise de production mais aussi de recherches et d'hybridations crée chaque année de nouveaux cultivars très intéressants. On peut dire d'elle qu'elle est «tendance» dans le secteur de l'amélioration des variétés de plantes à fleurs produites par semences.

Pour plus de renseignements, visitez le site www.sahin.nl. Si vous êtes traducteur du néerlandais au français, faites-leur une offre de service: la qualité du français de ce site frise le charabia! Heureusement que le nom des plantes est en latin... Mais en fouillant dans leur catalogue numérisé, vous trouverez de petites merveilles.

Cette agastache a très bien résisté aux fortes chaleurs de cette année et a bien supporté le manque d'eau. C'est une annuelle de plein soleil. Sa couleur orangée a de quoi surprendre.

Je ne sais pas si cette annuelle sera sur le marché l'année prochaine, mais d'autres variétés comme «Tutti Fruity» et «Firebird» ainsi que la superbe «Hearth Queen» sauront vous plaire elles aussi.

Un de mes coups de cœur 2005, cette agastache *rupestris* «Apache Sunset».

Vous connaissez le célèbre roman d'Alexandre Dumas, *La Tulipe noire*, écrit vers 1850? À la suite du succès populaire qui s'en suivit, les hybrideurs travaillèrent très fort pour obtenir une tulipe noire... en vain.

Il est hélas impossible d'obtenir vraiment du noir. *Tulipa gesneriana* «Queen of Night» (Reine de la nuit), nommée en 1944, est encore considérée comme la meilleure prétendante au titre. C'est une tulipe tardive simple, marron velouté, de couleur très très foncée... Pour la mettre en valeur, je l'ai intercalée avec une superbe tulipe double *Tulipa gesneriana* «Angélique». Cette variété de tulipe est d'ailleurs parfumée, ce qui semble être rare chez les tulipes.

À l'automne, recherchez aussi ces variétés qui peuvent être merveilleusement bien mariées avec des tulipes à fleurs jaunes ou rouges.

■ *Tulipa gesneriana* «Burgundy», de 1957, tulipe à fleur de lis, violet pourpre foncé.

■ *Tulipa gesneriana* «Black Parrot», de 1937, tulipe perroquet à l'extérieur pourpre foncé et à l'intérieur pourpre presque noir.

■ *Tulipa gesneriana* «Black Diamond», de 1962, tulipe simple tardive, à l'extérieur brun rougeâtre foncé, plus foncé sur le bord, et à l'intérieur pourpre dahlia. Particularité: les anthères sont pourpres.

Autres mélanges intéressants

Tulipa gesneriana «Queen of Night» (Reine de la nuit), en mélange avec une superbe variété parfumée, rose saumoné, la *Tulipa gesneriana* «Abricot Beauty». Surprenante et magnifique.

Un peu plus loin, pour une

Les tulipes noires... enfin, presque



Tulipes noires «Reine de la nuit» et tulipes doubles parfumées «Angélique».

floraison plus tardive, tentez le mélange de la *Tulipa gesneriana* du groupe perroquet, frangée et ondulée, la «Black Parrot», avec la *Tulipa gesneriana* perroquet blanche, rose et verte «Weber's Parrot». Tout simplement spectaculaire.

Régalez-vous sur ces sites

En ce qui concerne les plantes bulbeuses d'été qu'on arrache à l'automne, comme les glaïeuls, les cannas, les dahlias, les cosmos et bien d'autres, vous trouverez des données précieuses sur ce site néerlandais.

Vous trouverez aussi des renseignements pertinents sur le choix et les techniques de plantation de vos bulbes de tulipes et autres.

■ www.bulb.com ou www.flowerbulbs.ca. C'est le site sur les bulbes.

La semaine du jardinier

■ Samedi 10 septembre, Sainte-Inès: la transplantation d'arbres feuillus se fait lorsqu'une grande partie des feuilles sont jaunies et tombées. Un surplus de feuilles active la transpiration et l'évaporation et fatigue un arbre dont les racines viennent d'être en partie sectionnées. Mais il est encore temps de planter les conifères.

■ Dimanche 11 septembre, Saint-Adelphe: des coloris merveilleux avec l'*Hydrangea* «Pink Diamond», le *Sedum* «Vera Jameson», le *Phlox* «Frosted Elegance», la tardive et fabuleuse *Hemerocallis* «El Desperado», le bizarre *Rudbeckia* «Black Beauty» et le *Tradescantia* «Sweet Kate».

■ Lundi 12 septembre, Saint-Apollinaire: de Guillaume Apollinaire (1880-1918): «Dans le brouillard s'en vont un paysan cagneux Et son bœuf lentement dans le brouillard d'automne Qui cache les hameaux pauvres et vergogneux Et s'en allant là-bas le paysan chantonne Une chanson d'amour et d'infidélité Qui parle d'une bague et d'un cœur que l'on brise Oh! l'automne, l'automne a fait mourir l'été Dans le brouillard s'en vont deux silhouettes grises.»

■ Mardi 13 septembre, Saint-Aimé: pour obtenir une inflorescence d'artichaut plus tendre et aphrodisiaque, transpercez le pédoncule (la tige qui porte la

fleur d'artichaut) et insérez-y un morceau de bois afin de pouvoir verser de l'eau salée dans la tige de temps en temps. Ensuite, recouvrez l'artichaut d'un bas-culotte noir. Ce n'est pas une question de moralité mais de tendreté... En effet, moins un artichaut reçoit de soleil, moins il produit de chlorophylle. Voici donc un artichaut tendre comme le cœur de Catherine de Médicis, qui les aimait tant!

■ Mercredi 14 septembre, Sainte-Croix: lorsqu'il est question de raisins pour un jardin d'amateur, je conseille souvent le Saint-Croix. C'est une variété américaine très résistante au froid, qui a une belle couleur foncée et des arômes simples de fruits et d'épices.

■ Jeudi 15 septembre, Saint-Roland: jusqu'au 15 septembre, il est facile de diviser et de transplanter les vivaces. Mais par la suite, il faut être vigilant car un froid soudain sur des plantes pas ou peu enracinées aura raison de leur santé. Un bon paillis de copeaux de bois assurera la protection. Ou pour la paille si les petits rongeurs sont ailleurs.

■ Vendredi 16 septembre, Sainte-Édith: un petit clin d'œil à Edith Morin, botaniste du Jardin botanique de Montréal. Un exemple à suivre pour nos élèves de l'Institut de technologie agroalimentaire de Saint-Hyacinthe, où elle a reçu son diplôme à titre d'étudiante adulte. Heureuse retraite, Edith!

Radioscopie de mon jardin

Voici un regard bien attentif posé sur mon jardin tout au long de cette saison de jardinage plutôt chaude merci. Il n'y a pas que le jardinier qui ait souffert de la chaleur, les vivaces de climats frais et tempérés aussi!

L'entrée sinieuse en caillebotis est bordée de fleurs qui me parfument de jour comme de nuit... Devant le sapin bleu «Hoopsi», cette année encore, on retrouve des *Callibacoa* «Terra Cotta», qui ont souffert de la chaleur et des attaques de pucerons. Les marguerites du panier d'entrée n'ont pas résisté à la sécheresse. Le long du trottoir, à gauche, des valérianes sauvages ont remplacé les lavandes qui se sont évanouies, envolées durant les froidures hivernales. Au fond, derrière le cerisier «Montmorency», des cléomes mélangées avec des cosmos «Sonata» font encore belle figure. Mes succès, je les dois aux *impatiens* de Nouvelle-Guinée, abritées sous des branches d'arbre. Abreuvées deux fois par jour avec un soupçon de fertilisant, elles sont devenues immenses. Cette année encore, la floraison de mon tulipier a été remarquable.

Le jardinier s'assagit, et son jardin aussi. Il évolue vers la simplicité, l'importance de la ligne (le style), le dépaysement, l'entretien facile. Il choisit des plantes qui en «jettent», des œuvres d'art en elles-mêmes, et il délaisse l'esprit collectionneur. Bref, il cherche à s'adapter, à faire face au réchauffement. Finalement, il a abandonné son ambition de dominer son environnement... Désormais, son ego mis de côté, devenu opportuniste, il admire les plantes indigènes qui s'approprient son terrain. Un écriteau: «Ici, bien caché, habite un gros lutin... Pour vivre heureux, vivons cachés.»

Le lutin vous remercie de l'avoir lu toute cette saison. Si vous n'avez point reçu de ses nouvelles, c'est qu'en fait l'été n'a pas été aussi nouveau qu'il aurait fallu... Patientez!

Merci bien sûr à l'équipe de rédaction du *Devoir* pour cette superbe page couleurs.

A un de ces jours!
— Chevalier de Romarin Jean-Claude Vigor

jean-claude.vigor@mapaq.gouv.qc.ca