



SAMEDI



BOUFFE ET MALBOUFFE

Surgelé et surfait
Page 5



POPOTE

Des cours de cuisine
en boutique
Page 5



SAVEURS

La fête des courges
au Québec
Page 6

TOURISME



L'hôtel Le Port-Royal, dans le Vieux-Port de Québec.

SOURCE LE PORT-ROYAL

Escapades

*S'évader pour une journée
particulière et jeter
un regard neuf sur la ville*

Comme dans plusieurs villes du monde, le paysage hôtelier de Montréal et Québec s'est complètement métamorphosé ces dernières années. Plus exigeantes et sophistiquées, les clientèles ne se contentent plus d'aller dormir à l'hôtel, elles s'attendent à y trouver une «expérience», cela, dans un environnement agréable. Et globale sera l'expérience, de préférence, s'en remettant tout à la fois au confort, au design, à la gastronomie, au bien-être du corps et de l'esprit. Lancé par l'arrivée d'hôtels boutiques à l'accueil individualisé et au décor recherché, le mouvement se répand jusque dans les plus petits établissements. Sans compter qu'ils sont nombreux, aujourd'hui, les gens qui s'offrent un séjour à l'hôtel dans leur propre ville, qui pour célébrer un événement spécial, qui pour se faire plaisir, qui pour briser simplement la routine. Nous avons choisi quelques-uns de ces établissements nouveau style où nos journalistes ont été invités à vivre l'«expérience».

PAUL CAUCHON

En plein cœur du quartier international, devant le square Victoria rénové qui se donne des allures de grande place avec le Palais des congrès, le Centre de commerce international et le Vieux-Montréal dans l'environnement immédiat, l'entrée du W est assez spectaculaire.

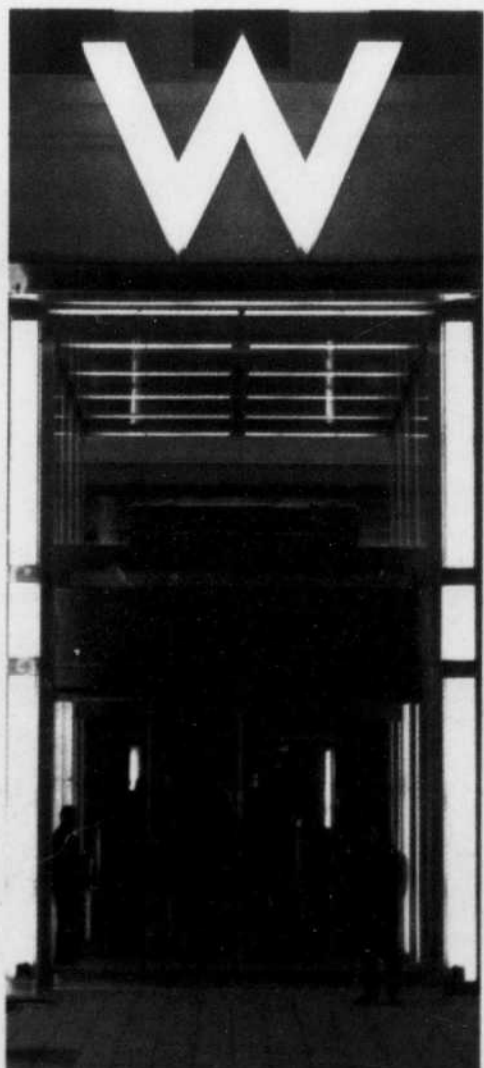
Les anciens employés de la sérieuse Banque du Canada ne reconnaîtraient plus leur immeuble, flanqué de la lettre «W» tout illuminée. Comptoir d'accueil en rouge sous une lumière tamisée, fontaine, fauteuils moelleux et coussins, et surtout ces portiers vêtus de noir avec micro à l'oreille qu'on imaginerait plutôt à l'entrée des bars branchés du boulevard Saint-Laurent, le W impose d'emblée son propos: ici, vous vivrez une expérience design. Les fans du W aiment les fréquenter l'un après l'autre puisque chaque établissement du groupe adapte son décor aux couleurs et aux textures de la ville-hôte.

Lorsque Barry Sternlicht a créé le premier hôtel W à New York en 1998, «on visait vraiment une clientèle de type 'jeune corporatif' et 'jet set fashion'», explique Isabel Fagnan, directrice générale du W Montréal.

Mais la clientèle s'est élargie. «On y trouve aussi de jeunes couples, ajoute-t-elle, des gens dans la quarantaine ou la cinquantaine, également des familles. De façon générale, ce sont des gens qui aiment le style et qui aiment se faire plaisir».

La chaîne W appartient à Starwood, la grande entreprise qui possède aussi les hôtels Sheraton, Westin et Four Points, mais elle semble vraiment un monde à part au sein du groupe. Le fondateur est un passionné d'architecture et de design et le décor de chacun des 14 hôtels W dans le monde (en fait, on en trouve surtout aux États-Unis) est unique, reflétant la culture de la ville qui l'accueille, dans un style très contemporain et dépourvu où les artisans locaux sont souvent mis à contribution.

Si, à Mexico, les créateurs ont beaucoup travaillé



SOURCE LE W MONTREAL



L'hôtel des Coutellier, à Québec.

SOURCE HÔTEL DES COUTELLIER

autour des couleurs noirs et rouges, le W Montréal privilégie le noir, le blanc et le bleu, en référence au fleuve ainsi qu'au ciel nordique et à la neige. Dans les chambres, ces couleurs sont dominantes et la pierre, le chrome et la fourrure sont les textures de base. Le comptoir du bar principal, le Wunderbar, s'apparente clairement à un glacier, et dans un deuxième bar dédié aux 5 à 7, des feuilles aux couleurs automnales sont incrustées dans le comptoir.

A son ouverture, il y a un an, le W voulait donc s'imposer comme un ajout majeur et attendu dans ce quartier, apportant à Montréal le prestige d'être l'une des rares villes au monde élues par la chaîne. Le W Montréal, qui compte 152 chambres, a ajouté un neuvième aux huit étages originaux de l'immeuble, question d'installer une

**Le W
Montréal
privilégie le
noir, le blanc
et le bleu,
en référence
au fleuve
ainsi qu'au
ciel nordique
et à la neige.**

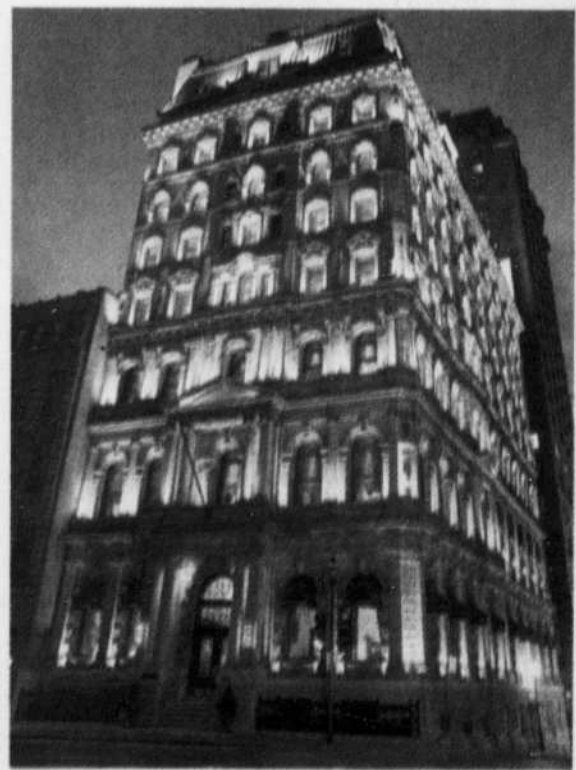
trentaine de suites, dont certaines vraiment luxueuses situées sur deux niveaux avec terrasse extérieure et bain encastré dans le plancher.

Le luxe est bien réel aussi dans les chambres plus «normales», comme celle que *Le Devoir* a occupée. Immense lit avec matelas de plumes et couvre-lit en imitation fourrure, bureau de travail avec écran de télévision plat, lecteur DVD et accès Internet haute vitesse, et surtout la salle de bains avec son immense douche en forme de couloir, dont le mur est entièrement vitré avec vue imprenable sur le reste de la chambre.

Les produits proposés au minibar témoignent d'une originalité certaine. À côté des habituels grignotines et alcools, on peut y trouver un toutou, de l'eau pure de Norvège, des condoms... et une bouteille d'oxygène personnel à 89,95\$ pièce.

Le W offre évidemment un service personnalisé prêt à répondre à vos moindres désirs 24 heures sur 24. Ces désirs incluent ceux des animaux, puisque leur présence est encouragée. Sur le menu aux chambres, on trouvera d'ailleurs des menus pour pitou et minou (dont le saumon frais cuit à 25 \$), et on offre également des massages pour chiens!

Le W Montréal est le premier et le seul W à ouvrir ses portes au Canada. Pourquoi Montréal, alors qu'une ville comme Toronto dispose d'un plus grand potentiel économique? «Nous sommes plus chaleureux», répond Isabel Fagnan, et Montréal semble plus ouverte aux tendances



Le St James, dans le Vieux-Montréal.

SOURCE LE ST JAMES

design contemporaines propres à l'hôtel.

Au sous-sol de l'hôtel, le Spa Away offre une gamme de services variés, massages, traitement avec aromathérapie, shiatsu, soins de la peau et traitements pour le corps, mais le restaurant Otto, qui fait dans la cuisine italienne-asiatique fusion, devrait être considéré comme un incontournable et une expérience en soi, malgré la musique quelquefois envahissante.

Lors de notre visite, nous avons choisi le repas-dégustation à 75 \$ par personne. En ajoutant le vin, le prix peut sembler élevé mais il ne l'est pas tant que ça si on considère les nombreux services et les portions copieuses; sélection d'huîtres, tartare de bœuf avec oeufs de caille, pieuvre sur haricots et fèves de lima, espadon sur couscous, pâtes avec prosciutto, filet mignon et autres joyeusetés, le tout tellement frais, coloré et savoureux que nous n'avions plus la force de goûter aux desserts.

*Le Devoir
Autres textes en pages 2, 3 et 4.*

TOURISME

QUE L'ON SOIT EN VOYAGE DE TOURISME OU EN DÉPLACEMENT D'AFFAIRES, QUI N'AIME PAS AVOIR L'IMPRESSION, SI IMPRESSIONNISTE SOIT-ELLE, DE RENTRER «CHEZ SOI» À LA FIN D'UNE LONGUE JOURNÉE DE TRAVAIL OU DE VISITE?

QUÉBEC

Port-Royal, l'hôtel cocooning

«Le plus grand luxe en habitation et en hôtellerie, c'est l'espace, doublé du maximum de confort que les gens réclament aujourd'hui.» Yves Doyon, président du groupe immobilier Norplex, a éloquentement mis en pratique ce qu'il prêche dans l'aménagement du tout nouvel hôtel Le Port-Royal, assis au pied des fortifications de Québec, au cœur du Vieux-Port de la capitale.

DIANE PRÉCOURT

D' hôte il n'a pourtant que le nom puisqu'il s'agit uniquement de suites toutes différemment agencées, où le client ne se sentira jamais à l'étroit. En matière de tendances, que voilà une belle façon de se démarquer. Car non seulement l'espace n'a pas été sacrifié à l'autel de la rentabilité, le design et l'arrangement des lieux jouent intelligemment sur la luminosité ambiante et le cachet architectural de la vieille ville. Cela donne 32 suites originales sur fond de pierres et de murs anciens épais comme ça.

Cette générosité de l'espace se révèle d'autant plus appréciable dans un quartier si densément peuplé, résidents et touristes confondus, où chacun joue du coude pour se tailler une place. Dans cette portion du Vieux-Port où campent depuis quelques années les meilleurs restaurants de Québec et qui est devenue une destination en soi.

Rue Saint-Pierre, dans la Basse-Ville, le Port-Royal repose sur les vestiges de ce qui fut un hôtel particulier au milieu du XVII^e siècle. En 1860, quelques murs de l'ancien établissement sont intégrés à la construction de l'entrepôt de la quincaillerie Chinc. Puis on y aménagera de luxueux condos avant



L'une des suites dont les fenêtres donnent sur le cœur de l'activité dans le Vieux-Port de Québec.

d'y installer l'actuel Port-Royal.

Lui-même grand voyageur, et souvent avec ses enfants, Yves Doyon répugne à se sentir enfermé, ou à l'étroit. Il n'est pas le seul: beaucoup de gens, même si jamais ils n'en souffleront mot, souffrent à divers degrés des traces d'une claustrophobie plus ou moins prononcée. Ainsi, chacune des suites du Port-Royal permet à quatre personnes d'évoluer aisément et très confortablement, aux différents moments de la journée. Certaines sont dotées d'une chambre fermée. Et la beauté de la chose, c'est que les tarifs se comparent aisément à ceux de simples et petites chambres d'hôtel.

Avec ses immenses fenêtres à battants comme seule la ville de Québec en a le secret, son design à la fois sobre et recherché, sa cuisine propre dans chaque unité et ses installations technologiques à la fine pointe, Le Port-Royal se découpe telle une oasis au cœur de l'activité frénétique du Vieux-Port. Que l'on soit en voyage de tourisme ou en déplacement d'affaires, qui n'aime pas avoir l'impression, si impression-

niste soit-elle, de rentrer «chez soi» à la fin d'une longue journée de travail ou de visite?

S'il n'est nul besoin de concocter de haute gastronomie, on trouvera fort agréable de pouvoir manger tranquillement dans sa suite, en relaxant devant une bonne bouteille et un plat cuisiné de chez le traiteur, ou encore une recette vite faite de son cru. Avec des accessoires certes limités, mais de qualité.

Parfois aussi, dans le cas d'un séjour prolongé, on peut finir par se lasser du régime resto et vouloir s'offrir une petite pause cocooning. Surtout l'hiver, on l'imagine bien.

Ce genre d'établissement illustre à sa façon combien les habitudes traditionnelles de voyage sont bousculées, pour des clientèles de plus en plus éclatées. Et comme pour faire un clin d'œil aux nouveaux modes de séjour, un support à bicyclettes a été installé près de l'entrée du Port-Royal pour les clients qui se déplaceraient à vélo... On sera tenté de dire que l'hôtel Port-Royal dispose, ô avantage inestimable, de son propre

stationnement, une grande rareté dans le Vieux-Québec, ville pourtant hautement touristique où garer sa voiture peut devenir un véritable cauchemar. Une salle de réunion peut accueillir 12 personnes, en plus d'une aire de conférence pouvant en contenir 40. Et un espace a été réservé au conditionnement physique.

Toutes les suites comportent une connexion Internet haute vitesse sans fil gratuite.

■ Le Port-Royal: ☎ (418) 692-2777, 1 866 417-2777, www.hotel-portroyalsuites.com.

■ Le restaurant Le 48 Saint-Paul, au rez-de-chaussée, propose une «cuisine du monde» variée à des prix franchement abordables. Les vins en bouteille sont aussi disponibles au verre et en demi-litres. Le décor s'inspire des envolées du Cirque du Soleil et des images de spectacles de la célèbre troupe s'animent continuellement sur de grands écrans. ☎ (418) 694-4448. On pourra lire la critique de ce restaurant dans *Le Devoir* de vendredi prochain.

Le Devoir

QUÉBEC

Petit hôtel, grand service

DIANE PRÉCOURT

Entouré de galeries d'art et d'antiquaires, dans un Vieux-Port de Québec qui se développe «branché» à vue d'œil depuis quelques années, niche un petit établissement fort sympathique de 24 chambres aménagé au sein d'un bâtiment patrimonial.

Dans ce qui fut jadis une distillerie puis, au cœur des années 1960, un édifice à bureaux, le jeune hôtel des Coutellier s'avère un lieu d'hébergement de classe qui n'en a nullement la prétention.

Rue Saint-Paul, à deux pas de la gare du Palais dans la Vieille Capitale, les chambres y respirent à la fois le passé par le cachet de solides colonnes de pierre et d'énormes poutres de bois, puis le style contemporain par un design tout ce qu'il y a de plus tendance et des services technologiques dignes des plus gros hôtels.

«Les gens recherchent aujourd'hui de petits établissements à l'ambiance sympathique et à l'accueil familial mais qui sont munis des mêmes équipements que les grands établissements», explique le directeur général, Jean-Sébastien Pagé... qui n'hésitera pas à prendre lui-même en charge vos bagages s'il s'adonne à passer par la réception. «Surtout que notre clientèle se compose de gens d'affaires autant que de touristes.»

On parle ici de sièges sociaux d'entreprises mais également d'artistes qui séjournent dans le Vieux-Québec. Après tout, l'établissement est bien implanté dans le giron d'un Robert Lepage et de son Ex-Machina tout près.

Aussi, une salle de réunion pouvant accueillir une douzaine de personnes, dotée notamment d'un

écran plasma, a été aménagée au sous-sol et tous les clients ont un accès gratuit à Internet haute vitesse sans fil.

Même les gens qui ne sont pas particulièrement friands des petits-déjeuners froids pourront craquer pour ceux des Coutellier. Dès 6h, un panier d'osier sera accroché au mur, près de votre porte, créant une atmosphère tout à fait pittoresque au beau milieu de corridors somme toute des plus classiques. Au menu: croissants, confitures, yaourt et jus, le tout organisé pour se maintenir bien frais toute la matinée. Puis on fera soi-même son café dans la chambre.

Comment a-t-on décidé de servir ainsi les petits-déj? Dans les premiers mois suivant son ouverture, l'hôtel n'affichait pas toujours complet, il était devenu difficile de maintenir toute la structure en cuisine, le matin, pour une poignée de clients. La nécessité étant mère de la création, on a donc eu l'idée des petits-déjeuners-valises.

Pour les autres repas, l'hôtel abrite le bistro belge Le Moss, avec sa terrasse d'où on peut observer l'activité du quartier comme devant un écran de cinéma.

Je sais, je sais, vous vous demandez bien pourquoi diable «les Coutellier» a fait l'économie d'un «s» à la fin de son nom. Tout simple: l'hôtel tient son appellation de celle des propriétaires, la famille Coutellier de Chambly. Mais avec ou sans «s», on y trouve un accueil singulier, chaleureux, où le visiteur aura l'agréable sensation d'être plus qu'un numéro de chambre.

■ Hôtel des Coutellier, ☎ (418) 692-9696, 1 888 523-9696, www.hotel-descoutellier.com.

Le Devoir



SOURCE HÔTEL DES COUTELLIER

Un petit-déjeuner-valise est accroché tôt le matin à votre porte.

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 Îles 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.aubergelasoillierie.com info et réservation : (418) 493-2914

CANTONS de L'EST

AUBERGE QUILLIAMS****
Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome, pour des moments magiques et inoubliables. Rénovée, 38 chambres et suites, 22 avec foyer. Cuisine raffinée et réputée. Carte des vins recherchée. Gagnant du prestigieux prix: «Award of Excellence 2005» de Wine Spectator. Piscine inf., saunas et bain tourbillon. Festival du Canard du Lac Brome jusqu'à la fin d'octobre. 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 Festival du Canard.** Rabais Âge d'Or. Certificats cadeaux. Salles de réunions. C.A.A. Visitez notre site internet et courez la chance de gagner un forfait pour deux, 572 Lakeside, Lac Brome, aut. 10, sortie 90, rte 243 sud, à 5 km de la sortie et à 50 minutes du Pont Champlain

www.aubergequilliams.com Réservations : 1-888-922-0404

Chalets & Condos

LANAUDIÈRE

CHALET D'ÉMÉLIE *** Lac Pierre (St-Alphonse-Rodriguez). Chalet confortable, 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.chaletsemele.com 450-883-1550/514-214-1550

AUBERGE JEAN CYPHOT
JOLIETTE (près de) domaine privé bordé par lac 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.aubergejeanyphot.com (514) 973-9242

CHALET DES PINS
Domaine privé, site enchanteur, hébergement en chalets tout confort, très propre, foyer, b. four, lac naturel, plage de sable, embarcations, sentiers, tennis, équit., golf et +.

www.chaletdespins.com 450-834-3401 ou 1.877.834-3401

CANTONS de L'EST

AUBERGE GEORGEVILLE 1889 ****
FESTIVAL GASTRONOMIQUE DE CANARD DU LAC BROME. 23 sept au 15 oct. On a été sélectionné comme l'un des meilleurs restaurants au Québec par le magazine Weekend.ca. Surplombant Georgeville sur le lac Memphremagog, la plus ancienne auberge de Canada de style luxueux victorien vous attend à l'«ESCAPADE GASTRONOMIQUE» 350\$, 2 soirs/2 pers. incl. repas gastronomique, thé et sherry en après-midi, vélos, badminton, croquet, baignade. Votez parmi les auberges les plus romantiques au Canada. Fameuse cave à vin à visiter, 90 min. de Mtl. «Excellent, merveilleuse expérience», La Presse de Montréal, Revue Weekend, «Un petit bijou, paradis de la gastronomie», Revue Châtelaine, «Phénoménal, une cave exceptionnelle», Le Journal de Montréal

www.aubergegeorgeville.com Sans frais: 1 888 843-8686

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 Lechtman, auteurs du livre «100 Best Spas of the World». Offrez le cadeau rêvé à la personne aimée.

Réservations : (450) 297-3009 1 800 665 5272

La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie

RELAIS & CHATEAUX
HÔTELS

Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'Aigle
Une destination de charme au bord du Saint-Laurent. 26 chambres tout confort dont certaines avec baldaquin, foyer, sauna, baignoire à remous et panoramas littoraux. 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 reposer: 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.leaualabouche.com

Montérégie

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

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

ISLE-AUX-COUDRES

AUBERGE LA COUDRIÈRE
Vue sur le fleuve, cuisine fraîcheurs, 49 unités. Prix spéciaux automne.
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. Exclusivité 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

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

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

SAMEDI

TOURISME

INSTALLÉ RUE SAINT-JACQUES DANS LE VIEUX-MONTREAL, AU CŒUR DE CE QUI FUT JADIS LE QUARTIER DES AFFAIRES LE PLUS PROSPÈRE DU CANADA, LE ST JAMES A OUVERT SES PORTES EN 2002 ET FAIT PARTIE DE CETTE NOUVELLE GÉNÉRATION D'HÔTELS-BOUTIQUES À MONTRÉAL.

LE ST JAMES

Un chic « maximaliste »

Le St James est sans conteste l'hôtel le plus luxueux et le plus chic de Montréal. Ici, pas de décor minimaliste très design. Au contraire, le décor est « maximaliste », alimenté d'une floraison de boiseries, de tableaux et d'antiquités. Dépaysement garanti... et facture à l'avenant.

JULES RICHER

Ainsi, le St James peut s'enorgueillir d'offrir la suite la plus coûteuse à Montréal: 5000 \$ la nuit pour l'appartement-terrasse. Lors de leur dernier passage, en 2003, les Rolling Stones y ont établi leurs pénates. En fait, ne reculant devant rien, le groupe mythique a réservé les 61 chambres de l'hôtel - y compris, bien sûr, l'appartement-terrasse - pour son usage et celui de son entourage. On y croise donc des vedettes, mais impossible d'en avoir la liste: le personnel est d'une discrétion totale et absolue.

Mais pas besoin d'être une star du rock ou un pilote de la Formule 1 pour y séjourner. Les chambres les moins chères s'offrent à compter de 400 \$ la nuit. Pour une occasion particulière, un anniversaire unique, c'est une folie que certains peuvent songer à se payer. À ce prix-là, on a droit à un service impeccable et personnalisé ainsi qu'à des détails qui font la différence.

Installé rue Saint-Jacques dans le Vieux-Montréal, au cœur de ce qui fut jadis le quartier des affaires le plus prospère du Canada, le St James a ouvert ses portes en 2002 et fait partie de cette nouvelle génération d'hôtels-boutiques à Montréal. Ces établissements sont venus combler un grand vide cependant que la métropole connaissait un renouveau touristique éclatant.

Le St James occupe l'édifice de la Merchants Bank, dont la première partie fut complétée en 1873. L'immeuble a vécu divers agrandissements et une période sombre à la fin des années 1990, abandonné et endommagé par les intempéries et les pigeons. Les travaux de restauration furent donc longs et coûteux, d'autant que le caractère historique du bâtiment a été scrupuleusement respecté.

C'est à l'homme d'affaires québécois multimillionnaire Lucien Rémillard, et à sa famille, qu'on doit la naissance du St James. Sa feuille de route est plutôt éclectique, et n'a rien à voir avec l'hôtellerie. Il possède une importante entreprise d'enfouissement de déchets (RCI Environnement), il produit des films québécois (on lui doit *Elles étaient cinq*) et tente actuelle-



SOURCE HÔTEL LE ST JAMES

Chaque chambre de l'hôtel est unique, la plupart d'entre elles doivent leur décor à des antiquités provenant des cinq continents, agencées savamment.

ment de mettre la main sur les hippodromes du Québec pour les transformer en centres de divertissement. « Je suis un peu artiste, mais je ne peins pas. Ma forme d'œuvre d'art, je la réalise en redonnant vie aux édifices patrimoniaux », expliquait-il en entrevue au journal *Les Affaires* en mars dernier.

Avides collectionneurs d'antiquités, M. Rémillard et sa famille ont accumulé des objets de valeur au fil des années qui ont servi à l'ameublement et à la décoration du St James. Chaque chambre de l'hôtel est donc unique. Certaines sont plus modernes que d'autres, mais la plupart d'entre elles doivent leur décor à des antiquités provenant des cinq continents, agencées savamment. Mais on est aussi branché sur le présent, puisqu'on y offre ce que la technologie fait de mieux: écrans au plasma, éclairage commandé à distance. La literie est évidemment impeccable: italienne, 350 fils au pouce carré.

Si on a la chance de visiter les suites et l'appartement-terrasse, là, on peut constater que le luxe est inouï, digne des hôtels les plus luxueux du monde: marbres de grande valeur, tapis persans, vue magnifique, cuisine hypermoderne, grande salle à manger. On entre dans un autre monde.

Dans les tréfonds de l'édifice se cache un

spa niché dans ce qui fut autrefois les voûtes de la banque. Note historique: une partie des murs du spa est composée des premières fortifications de Montréal. Très privé, le spa n'accueille qu'une personne ou un couple à la fois. Il est ouvert aux clients de l'extérieur de l'hôtel et les prestations commencent à 110 \$.

À part le Ritz Carleton, le St James est le seul hôtel de Montréal à offrir une coutume des plus british: le thé de l'après-midi. Il est offert en deux versions: le thé seulement (25 \$) ou avec tous les accompagnements traditionnels (45 \$). Depuis peu, un restaurant gastronomique a ouvert ses portes dans ce qui était la grande salle des comptes du Merchants Bank. Cette salle comporte plusieurs alcôves dans lesquelles on se doit de prendre un verre en agréable compagnie.

Au St James, la romance est donc assurément au rendez-vous, en autant, bien entendu, qu'on y mette le prix.

Le Devoir

Hôtel Le St James
☎ (514) 841-3111 ou 1-866-841-3111
www.hotelstjames.com

Long courrier

Mongolie en hiver

«Ma conjointe et moi préparons actuellement un voyage de trois mois en Asie (novembre, décembre et janvier prochains) et nous aimerions séjourner quatre semaines en Mongolie au début. Toutefois, la plupart des guides que nous avons consultés sont assez vagues sur les possibilités de visiter ce pays en octobre ou en novembre (en lien, notamment, avec la température et les infrastructures d'accueil limitées).

«Avez-vous fait un séjour hivernal en Mongolie ou connaissez-vous une ressource susceptible de nous aider à planifier un tel séjour? Nous avons écrit à quelques agences locales (grâce aux coordonnées dans le Lonely Planet) mais nous serions plus rassurés d'obtenir des informations de quelqu'un qui a voyagé là-bas.»

Eric Norman Carmel, Saint-Hyacinthe



Lio Kiefer

garanties d'un bon séjour en dehors des hordes en bermuda et bikini, des buffets répétitifs et des soirées yéyé. Les Villas Paloma de Las Terrenas sont à cinq minutes de la plage. Service de traiteur à domicile et services de massage et de pédicure. De petits restaurants sont installés dans le village. <http://www.lasterrenas.free.fr/>.

Si vous voulez éviter à tout prix les touristes, laissez la mer pour rejoindre la montagne, du côté de Constanza. Sources, rivières, orchidées, courgettes, fraises, ail et soupe à la queue de vache sont au programme. Cela fait le touriste plus rare...

Vos adresses

«Nous avons trouvé un lieu charmant en Autriche. A Bad Ischl: en bord de rivière Traun, le Goldenes Schiff, tenu par la famille Gruber, est au milieu de la ville impériale. Une cinquantaine de chambres coquettes avec bains en marbre et un excellent restaurant. Sauna et thermalisme attendant. tél: 242 41 55 06 Fax: 242 42 41 58. www.goldenes-schiff.at»
Claudette Jutreau, Québec

À voir, lire ou écouter

- Aujourd'hui: *Thalassa*, 14h30, phare de Biarritz. TV5.
- Demain: *Complément d'enquête*, 20h30. Transports aériens, men-songes et listes noires. TV5.
- Mercredi, 5 octobre: *Jeunes reporters sans frontières*, 14h30. TV5.
- La Carte Ulysse du monde illustrée pour enfants comporte tous les éléments visuels pour intéresser les enfants à la planète, en présentant les cinq continents et les océans avec des thèmes spécifiques à chaque coin du monde. Faune, flore, repères historiques et géographiques, culture, politique, grandes métropoles, montagnes et fleuves, personnages importants et curiosités locales apparaissent sous forme de dessins. Lamas au Pérou, moulins à vent en Hollande, Taj Mahal en Inde, surf en Australie. Et pour chacune, un chiffre renvoie à une légende explicative. A accrocher dans le salon, la chambre ou la salle de classe.

Écrivez à

lkiefer@ledevoir.com

HÔTEL
des Coutellier

Hôtel de prestige pour un séjour inoubliable
253, rue St-Paul, Vieux-Québec (Québec) G1K 3W5
Tel: 418.692.9696 888.523.9696

Se distinguant par son décor relaxant et de bon goût, l'Hôtel des Coutellier est un établissement au cachet unique où le client est reconnu, et traité aux petits soins!

Bon voyage

LE FIL DE CUIR
CENTRE DE VALISES

Vente et réparation Samsonite, Delsey Victorinox (Swiss Army) Andiamo, French, Zero Halliburton, Briggs & Riley etc.
Service rapide après vente

3852 boul. Taschereau
Greenfield Park, Québec J4V 2H9
Tél: 450-671-6904 ou sans frais 1 868 671-6904

550 Sherbrooke Ouest, Montréal
Tél: 514-849-0136 ou sans frais 1-888-849-0005

ACCOMPAGNATEURS FRANCOPHONES

Croisière Hawaïenne — 6 au 19 janvier 2006
À partir de 2450\$
Honolulu, Hilo, Lahaina, Nawiliwili, Fanning Island
vois, taxes portuaires et aéroportuaires, croisière, tous les repas, et une nuit à Honolulu

Avril au Maroc — 20 avril au 4 mai 2006
À partir de 2148\$
Casablanca, Rabat, Fès, Midelt, Merzouga, Ouarzazate, Taroudant, Agadir, Marrakech
vois — hébergement — excursions — 27 repas — taxes

touristour (514) 598-5757
touristour@touristour.ca

Aventures et luxe
en petit groupe

espace select
1 877 527 0999
espaceselect.com
Un service Club Aventure

L'Égypte de nos rêves
22 oct., 24 déc. et 11 mars

L'Afrique du sud
3 oct. et 6 février

Le désert de Jordanie
4 nov., 6 jan. et 24 mars

Les beautés du Brésil
11 mars et 30 avril

La Russie et Mongolie
9 oct. et 9 avril

Le Safari en Tanzanie
25 déc. et 19 février

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

VIP

GRAND TOUR D'ARGENTINE
Hôtels catégorie supérieure, incluant tous les vols intérieurs
31 JANVIER AU 23 FÉVRIER 2006
24 jours : 6 178\$

DESTINATIONS HIVER-PRINTEMPS 2006

ÉGYPTE
24 FÉV. AU 20 MARS 2006
3 MAR AU 27 MARS 2006
10 MARS AU 03 AVRIL 2006
25 jours : 4 874\$ et inclus
Hébergement : 5+

INDE
Inde du Nord et du Sud
04 FÉVRIER AU 26 FÉVRIER 2006
23 jrs 6 999\$
HÉBERGEMENT HÔTELS SUPÉRIEUR

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
Escala: Vancouver (1 j),
Tokyo (3 j), Hong Kong (2 j)
6 459\$ et inclus

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

Club Med LE tout-compris EXPERT N°1 AU CANADA à partir de 1599\$

Réservez dès maintenant et économisez jusqu'à 1390\$ par couple.

COLUMBUS ISLE (Bahamas) Départ: 11 novembre Special 12 nuits. Départ 30 octobre	1599\$ 1899\$	à partir de	IXTAPA Départs: 10, 17, 24 novembre, 1 et 8 déc.	1679\$
PUNTA CANA (Floride)	1766\$	à partir de	LA CARAVELLE (Guadeloupe)	1829\$
COLUMBUS ISLE (Bahamas)	1919\$	à partir de	IXTAPA	1919\$
CANCUN	1989\$	à partir de	TURKOISE (Turks et Caicos)	1919\$

Les prix sont par personne, pour une chambre standard en occ. double.
Les non-membres Club Med doivent acheter une carte de membre de 50\$. Le tout est sujet à disponibilité et à changement sans préavis.

Paris à la carte! ÉCONOMISEZ JUSQU'À 100\$ PAR COUPLE à partir de 549\$

Départs entre le 1^{er} et le 31 octobre à partir de 549\$
Départs entre le 1^{er} novembre et le 31 mars à partir de 579\$

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

DESSINE-MOI UN VOYAGE
(514) 527-6516 • info@dessinemoiunvoyage.com

BALI
THAÏLANDE
VIETNAM
CAMBODGE
LAOS
CHINE
INDE

voyages sur mesure
hôtels de charme
guides francophones

dessinemoiunvoyage.com

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

SAMEDI

TOUJOURS

AU XVII^E SIÈCLE, LES LIEUX ÉTAIENT DEDIES AU COMMERCE DE LA FOURRURE SOUS LA GOUVERNE DES SIEURS LE MOYNE ET LE BER... DEPUIS L'OUVERTURE DE L'ÉTABLISSEMENT, EN 2002, RESTE L'ATMOSPHÈRE COSSUE ET FEUTRÉE QU'ONT DÛ CONNAÎTRE LEURS VISITEURS.

LE SAINT-SULPICE

En résidence à Montréal

À leur arrivée, le Saint-Sulpice remet à ses clients des cartes d'affaires personnalisées affichant les coordonnées de l'hôtel, où ils pourront être joints pendant la durée de leur «résidence à Montréal». De quoi se convaincre qu'on fait bel et bien partie de ces privilégiés disposant d'un luxueux pied-à-terre dans le Vieux-Montréal — même si ce n'est que pour une fin de semaine!



Quand le soleil brille, même l'automne venu, un apéro sur la terrasse est irrésistible.

SOURCE: LE SAINT-SULPICE

DOMINIQUE RENY

agement rangée dans l'alignement des façades de pierre, l'entrée de l'hôtel Saint-Sulpice joue la discrétion. Une marquise rouge, quelques plantes marquent seules l'emplacement des lourdes portes vitrées donnant accès à l'établissement. Le message est clair: ici, pas d'ostentation. Le luxe se veut avant tout classique et confortable.

Les colonnes qui guident les arrivants vers la large cheminée, puis vers le jardin, sont drapées de cuir. Cuir aussi sur les fauteuils du hall, bois pour le mobilier, puis pierre et bronze sur les murs et au sol se veulent un rappel des origines du bâtiment. Au XVII^e siècle, les lieux étaient en effet dédiés au commerce de la fourrure sous la gouverne des sieurs Le Moyne et Le Ber... Depuis l'ouverture de l'établissement, en 2002, reste l'atmosphère cossue et feutrée qu'ont dû connaître leurs visiteurs.

La suite 622

Aux étages, un tapis grenat met aussi en valeur la chaleur des murs de pierre originels. Dans les 108 suites de style loft, toutefois, la modernité est rigoureusement de mise. Moquette épaisse, murs clairs et large fenestration laissent la vedette au mobilier contemporain, là aussi de cuir et de bois. Chaque suite

est équipée d'une cuisinette, d'un équipement audiovisuel impressionnant et de tout le nécessaire des gens d'affaires branchés: télécopieur, Internet haute vitesse et connexion Wi-Fi. Dans la salle de bains, le verre est à l'honneur: comptoir aérien et cabine de douche vitrée confèrent à la pièce une luminosité bienvenue.

Dans la suite 622, on a disposé en guise de bienvenue un bouquet travaillé, des gourmandises à l'étable et des bougies parfumées. Plus tard, une

femme de chambre se présentera, apportant des bouteilles d'eau et une carte affichant la météo du lendemain — il peut pleuvoir, mais les visiteurs ne seront pas pris au dépourvu!

Pour l'instant, cependant, le soleil brille, rendant irrésistible la perspective d'un apéro sur la terrasse. Sans être la plus spacieuse de l'établissement — certains appartements, d'une superficie de 1700 pieds carrés, comptent deux chambres fermées —, la suite

622 offre tout de même un large bain à remous... et une somptueuse terrasse dominant les toits du Vieux-Montréal. D'un côté, l'arrière de la basilique Notre-Dame, à laquelle est adossé le Saint-Sulpice. De l'autre, la vue porte jusqu'au fleuve et Habitat 67.

Et six étages plus bas, le ballet des serveurs autour des tables du restaurant S, installées dans le jardin intérieur de l'hôtel, laisse imaginer un repas... intéressant.

Atmosphère romantique

Bien sûr, les environs immédiats offrent de nombreuses ressources gastronomiques. Bien sûr, la cuisine de la suite permettrait de se mitonner un petit souper. À la rigueur, le service aux chambres pourrait nous faire monter les plats de notre choix à domicile. Mais par une chaude soirée d'été, le meilleur choix semble un repas à la chandelle au jardin, non?

Les tables légères abritées sous de larges parasols blancs, le bruit des fontaines, l'éclairage flatteur et, bien entendu, les plats gourmands sont un préambule idéal à une soirée en couple.

Par la suite, les rues du Vieux-Montréal, sous leur éclairage étudié, recèlent assez de romantisme pour inspirer une longue promenade à deux. Quant au dernier verre, il se dégustera bien entendu sur la terrasse privée qui offre, en nocturne, un panorama encore plus saisissant.

Le lendemain, après une nuit noyée dans le duvet, on découvrira la salle à manger du S pour un déjeuner-buffet. Bien qu'en semi-sous-sol, la pièce est baignée d'un soleil qui réchauffe aisément ses murs de pierre. Dehors, contrairement aux prévisions, pas l'ombre d'une averse.

C'est donc en pleine lumière qu'on retrouvera la voiture qui nous ramènera à notre quotidien. Envoyés, pied-à-terre dans le Vieux-Montréal et vie de privilèges. Reste les cartes de visite...

Le Saint-Sulpice: ☎ (514) 288-1000, www.lesaintsulpice.com.

Le Devoir

L'HÔTEL GODIN

Vues urbaines

JULIE CARPENTIER

L'hôtel Godin est le dernier-né de la vague des hôtels-boutiques qui déferle sur la métropole depuis 1999. Toute la jet-set montréalaise était présente

en décembre 2004 à l'ouverture officielle de cet édifice qui ne passe pas inaperçu, à l'angle de la rue Sherbrooke et du boulevard Saint-Laurent. Sa situation géographique en fait le plus urbain des hôtels design, à deux pas du centre-ville et au cœur d'une vie nocturne effervescente.

Le jour et la nuit

Les corridors, au plafond de ciment exposé avec faux-plafonds, respectent le leitmotiv de l'hôtel: «Il y a le jour, il y a la nuit.» En effet, un côté de couloir clair présente le jour tandis que l'autre mur, de couleur gris aubergine très enveloppante, expose la nuit en tant qu'écrin.

Ces concepts se retrouvent aussi dans les chambres. Le mobilier sombre de style épuré, les rideaux brillants comme le velours, le plafond de ciment exposé et l'éclairage tamisé font ressortir les confortables lits blancs comme neige décorés de jetés. Les chats et les chiens sont acceptés.

La suite présidentielle, sur deux étages avec mezzanine, est particulièrement emballante pour qui est prêt à déboursier 1200 \$ la nuit. De style loft, située au coin sud-ouest, cette suite vitrée du plancher au plafond offre une vue du Vieux-Montréal et du fleuve digne de cartes postales.

Lors de la restauration de l'ancienne partie, l'architecte a découvert avec étonnement un superbe escalier en colimaçon entièrement emmuré. Aujourd'hui protégé derrière des panneaux de verre, il en a fait une œuvre d'art exposée comme un musée.

Un décor à aire ouverte dont les murs de bois sont illuminés de l'arrière, un comptoir-bar en marbre cardosa importé d'Italie et une section intimiste sous la mezzanine créent l'ambiance du bar Godin, qui ouvrira dès l'obtention du permis d'alcool attendu depuis un an (les minibars dans les chambres ne sont pas pourvus de boissons alcoolisées pour l'instant).

La troisième phase de construction de l'hôtel Godin doit s'achever au printemps 2006 alors qu'on verra l'ouverture d'un restaurant de près de 200 places ainsi que de la terrasse adjacente. Hôtel Godin, ☎ (514) 843-6000, www.hotelgodin.com

Le Devoir



Dans une suite junior de l'hôtel Godin.

SOURCE: L'HÔTEL GODIN

Rencontres ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT en composant le (514) 985-2507. Récupérez vos messages RAPIDEMENT: Repondez aux annonces RAPIDEMENT: (514) 985-2507. Includes various dating ads with profiles and contact info.

Rencontres ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT en composant le (514) 985-2507. Récupérez vos messages RAPIDEMENT: Repondez aux annonces RAPIDEMENT: (514) 985-2507. Includes various dating ads with profiles and contact info.

SAMEDI

SANTÉ

De vous à nous



Carole Vallières

Aujourd'hui, cette chronique est consacrée à vous qui m'avez écrit et informée, ou encore posé des questions qui méritent d'être partagées. Je reçois de vous des informations, des questions, des commentaires et je me suis dit que ça pourrait sûrement intéresser d'autres lecteurs. Je vous en fais donc part, en partie seulement bien entendu.

Parlons d'abord d'homéopathie. Une lectrice a analysé l'article du *Lancet* qui veut clore le débat en déclarant l'homéopathie inefficace. D'abord, dit la lectrice, considérons la méthodologie: les conclusions sont en réalité basées sur l'analyse de huit études en homéopathie et de six études en médecine conventionnelle, non pas sur 110 études comparées. Un peu court pour une méta-analyse, surtout, précise-t-elle, que si «les chercheurs avaient tenu compte des 110 études des deux systèmes de médecine, les résultats n'auraient pas été les mêmes que ceux obtenus avec les 14 études sélectionnées». En fait, ils auraient plutôt conclu qu'«il n'y a pas de différence significative entre les médecines conventionnelle et homéopathique».

Elle ajoute que c'est une fois de plus pour la couverture d'assurance-santé que les Suisses ont commandé cette étude. Il va sans dire que le *Lancet* choisit de publier ce qu'il veut selon ses critères, mais elle se demande pourquoi le Royaume-Uni, qui avait mené une étude montrant la validité et la satisfaction

des gens quant aux médecines alternatives, dont l'homéopathie, s'est-il vu refuser la publication de sa recherche? Cette lectrice conclut en se demandant: «L'éditorial du *Lancet* avait pour titre La Fin de l'homéopathie, cela ne cachait-il pas plutôt le début d'une offensive politique allopathique face à une médecine qui prend de l'expansion et qui dérange l'ordre établi?» La question mérite d'être posée.

Parlons maintenant de la pub sur les médicaments. Un lecteur s'interroge sur l'apparition de publicités de médicaments vendus sous ordonnance sur les chaînes spécialisées. Cela frôle l'illégalité, pense-t-il. Ma première réaction est de me dire que la pub des médicaments est déjà visible sur les chaînes américaines que nous regardons — on n'a pourtant pas droit aux pubs du Superbowl — et des études commencent à montrer que les pubs télévisées influencent les malades aussi bien que les médecins, qui sont pour leur part soumis à de la pub plus ciblée. Des fois, c'est bête à dire, la pub est la seule source d'information, même si on a conscience qu'on ne saura que ce qu'on veut nous dire. On ne nous dira pas qu'on cache les études défavorables, par exemple, ou que les effets secondaires sont plus nombreux que ceux mentionnés à toute vitesse à la fin du message.

«Mais nos télés ont une certaine retenue», me dit ce lecteur, qui a vu une annonce vendant aux voyageurs la vaccination contre l'hépatite. «Demandez-le à votre médecin», disait-on: c'est en effet toujours ainsi que se terminent les pubs de médicaments, une façon de se protéger contre les poursuites qui sont devenues un mode de vie aux États-Unis. «Comment les pharmaceutiques peuvent-elles se tirer d'affaire en faisant de la publicité télévisuelle sur un produit pharmaceutique qui n'est pas en vente libre? Quelle est la position du ministère de la Santé sur ces pubs?», demande ce lecteur indigné.

J'ai posé la question à Santé Canada qui m'a répon-

du que les vaccins font partie de l'annexe D des règlements de la *Loi sur les aliments et drogues* qui stipule que la vaccination n'est pas un médicament sous ordonnance, mais qu'elle relève plutôt de la santé publique. Ce ne serait donc pas pratique (sic!) de l'inclure avec les médicaments. On verra donc de plus en plus de ces pubs qui sont considérées comme faisant partie intégrante de l'information de santé publique à offrir au... public! Mais Santé Canada reconnaît qu'il y a un malaise, et «c'est pour cela que nous procédons à un examen complet de toute la question de la publicité directe». Vous pouvez donner votre avis (1-888-288-2098 ou renewal_renouveau@hc-sc.gc.ca). J'ai le sentiment qu'on verra de plus en plus de publicités sur des solutions offertes par les pharmaceutiques qui ont les moyens de se payer du temps d'antenne.

Un mot sur le soja: une lectrice me fait savoir qu'elle a développé des problèmes gastro-intestinaux après s'être mise au lait de soja et à l'alimentation naturelle, sur la recommandation de son médecin qui disait «que de cette façon, on devrait pouvoir pallier au manque d'hormones après la ménopause». Elle ne savait pas qu'il existait des études et des débats concernant les «bienfaits» de la fève, mais elle voyait bien que ça ne lui convenait pas.

Finalement, alors que nous sommes à l'orée d'un débat parlementaire sur le suicide assisté, une lectrice m'apprend l'existence de l'Association humaniste du Québec (<http://lhaq.org>) et de son Comité de réflexion et d'information sur l'euthanasie — le CRISE. Si ça vous interpelle, on me dit qu'il y a peu de femmes qui s'impliquent.

Je termine en remerciant les lecteurs de leurs témoignages, c'est chaque fois une confirmation que je n'erre pas. Car parfois... je ne vous dis pas!

vallieca@hotmail.com

BOUFFE ET MALBOUFFE



Fabien Deglise

Surgelé et surfait

Le commentaire est tombé il y a quelques semaines dans la boîte de courriels, comme un sandwich au baloney peut parfois tomber sur l'estomac: «Vous semblez dans votre chronique prendre un malin plaisir à varloper les plats surgelés», écrit un dénommé Luc, de Sainte-Foy. Dans les dernières années, ces plats se sont grandement améliorés, ce qui explique leur popularité grandissante [Le Québec en a consommé en effet en 2004 près de 48 millions, selon ACNielsen MarketTrack, ndr]. Les accuser d'entretenir l'obésité est une erreur. C'est plutôt du côté du manque d'activité physique qu'il faut regarder.

À en croire les propos de ce lecteur, l'époque du *TV Dinner* avec sa tranche de dinde au gravy, sa purée de patates recomposées et ses petits pois qui sautent dans la section de la croustade aux pommes est bel et bien révolue. Mieux, les milliers de foyers du Québec qui ont fait grossir dans les dernières années les rayons dédiés à ces solutions-repas ne peuvent certainement pas tous être «dans le champ». Et remettre en question la surconsommation de ces crevettes Alfredo, nouilles à la thaïlandaise ou fricassées de légumes au poulet, désormais à portée du four à micro-ondes, reviendrait du même coup à attaquer directement leur intelligence... en soulignant indirectement leur incapacité à congeler de véritables plats maison.

La critique mérite d'être entendue. Elle peut par contre facilement être nuancée en ouvrant religieusement le numéro d'octobre 2005 du magazine *Protégez-vous* qui vient de passer au crible ces plats surgelés afin de séparer le bon grain de l'ivraie. Et les résultats laissent franchement perplexes...

Des 400 produits analysés par le magazine québécois de la consommation à peine 4% — on le répète: à peine 4% — ont été jugés recommandables d'un point de vue nutritionnel. Le goût, lui, n'a pas été retenu comme critère de sélection.

Dans la déferlante de poulet à la mangue, spaghetti bolognaise, poulet au parmesan ou lasagne en format familial, les belles prises s'avèrent donc plutôt rares. À preuve: le consommateur a en effet près de 8,5 chances (ou malchances) sur dix de tomber sur un plat surgelé nocif en raison d'un surchargé en sel (qui fait monter la pression artérielle), en gras (qui fait changer de taille de pantalon ou de bikini) ou encore d'un manque de protéines (qui contribue à déséquilibrer un repas). Qu'on se le dise!

«L'amélioration» — tant chantée par l'industrie et ses fervents partisans — de ces prêts-à-manger qui entretiennent la disparition des habiletés culinaires de génération en génération depuis les années 60 semble donc puiser dans les mêmes sacs. Les sacs de gras (saturés et trans en tête) utiles pour donner de la saveur là où il y en a peu et les sacs de sel prisés par les géants de la transformation alimentaire pour conserver les aliments tout en masquant des goûts qu'il est préférable de ne pas trop exhiber.

Le Président, dont les choix se multiplient chez Loblaw et Provigo connaît d'ailleurs la chanson, souligne le magazine *Protégez-vous*. Sa ligne de plats surgelés à «saveur de chinois», comme dirait l'autre, propose en effet un régime contenant entre 1550 mg de sodium (une des composantes du sel) pour le Chow Mein au poulet et 1970 mg de sodium pour son Poulet Général Tao. Cet incontournable de la cuisine chinoise nord-américainisée fait entrer dans l'organisme pas moins de 82% de l'apport quotidien recommandé (2400 mg) en sodium. En un seul repas.

Même motif, même punition gastro-artérielle pour les cannellonis biologiques du même Président qui prouvent au passage avec 1357 mg de sodium que, contrairement à la croyance populaire, bio n'est certainement pas synonyme de santé! Il vient aussi, avec sa ribambelle d'amis qui pullulent derrière les portes des lignes de congélateur, confronter une perception tenace dans le monde de la consommation: ce n'est pas parce que c'est populaire que c'est forcément bon!

À ceux qui en doutaient encore, la vie a bel et bien repris son cours à Biloxi au Mississippi, ville passablement dévastée par l'ouragan *Katrina* à la fin août. Il suffit d'ailleurs pour s'en convaincre d'ouvrir les pages du *Sun Herald*, le journal du coin, qui affirme dans son édition du 20 septembre dernier: «Les gras saturés sont les principaux méchants».

Sous la plume de Richard Harkness, un consultant en pharmacologie et spécialiste de la médecine douce, le lecteur découvre donc que ces gras qui se cachent dans «le bœuf, le porc, l'agneau comme le beurre, la crème, le fromage, la mayonnaise, les sauces à salade et les huiles de palme ou de noix de coco» font monter le taux de cholestérol plus que tout autre aliment qu'on consomme. Avec à la clef, des crises cardiaques et autres sympathiques maux. Comme quoi, dans la détresse et après le drame, l'être humain est toujours capable de varier ses peurs, afin de changer le mal de place.

bouffe@ledevoir.ca



SOURCE FREDERIC DE LA MURE
Dans la déferlante de plats surgelés, les belles prises s'avèrent plutôt rares.

POPOTE

LES TOUILLEURS VIENT DE DOUBLER SA SUPERFICIE ET D'INSTALLER UNE VRAIE CUISINE ET UNE LONGUE TABLE EN BOIS BORDÉE D'UNE DOUZAINES DE CHAISES DANS LA NOUVELLE PORTION DE LA BOUTIQUE. CHIC ET CHALEUREUX, TOUT DE BOIS ET DE BLANC, L'AMÉNAGEMENT TRADUIT TOUT À FAIT L'ESPRIT DANS LEQUEL A ÉTÉ MIS SUR PIED LE PROGRAMME D'ATELIERS QUI DÉBUTE LUNDI PROCHAIN.

La cuisine, côté boutique



Il y a les écoles de cuisine, et il y a, depuis peu, des boutiques et même des supermarchés qui offrent des ateliers pour apprendre à cuisiner. Chez les uns, c'est l'occasion de découvrir des ingrédients ou des techniques de base, chez d'autres, un cours en bonne et due forme avec les chefs du moment.

HÉLÈNE PÂQUET

Chez Les Touilleurs, une boutique de la rue Laurier qui fait rêver bien des cuisiniers amateurs, on avait en tête depuis l'ouverture, il y a trois ans, l'idée d'offrir des ateliers de cuisine. «Pour des raisons d'espace autant que pour nous permettre de nous établir plus solidement, nous avons préféré attendre avant de passer à cette étape de notre plan d'affaires», dit François Longpré, l'un des proprios de la boutique.

C'est maintenant chose faite: Les Touilleurs vient de doubler sa superficie et d'installer une vraie cuisine et une longue table en bois bordée d'une douzaine de chaises dans la nouvelle portion de la boutique. Chic et chaleureux, tout de bois et de blanc, l'aménagement traduit tout à fait l'esprit dans lequel a été mis sur pied le programme d'ateliers qui débute lundi prochain.

«Nous ne voulions rien d'académique et nous n'avons surtout pas la prétention d'être une école de cuisine. Ce seront plutôt des soirées comme si on faisait la cuisine entre amis, auxquelles nous avons convié des chefs et des passionnés de gastronomie que nous aimons.»



PHOTOS JACQUES GRENIER LE DEVOIR

«Nous ne voulions rien d'académique et nous n'avons surtout pas la prétention d'être une école de cuisine. Ce seront plutôt des soirées comme si on faisait la cuisine entre amis, auxquelles nous avons convié des chefs et des passionnés de gastronomie que nous aimons», raconte M. Longpré.

Le programme d'ateliers mitonné par Les Touilleurs a de quoi mettre l'eau à la bouche. On y prévoit, entre autres, le 17 octobre, une soirée pour apprendre à faire son pain avec Éric Girard, d'Olive et Gourmando, le délicieux café-boulangerie de la rue Saint-Paul Ouest. Avec Patrice Demers, le jeune chef pâtisseries de restaurants Les Chèvres et le Chou, on aura droit, entre autres, à un atelier «tout chocolat» le 15 novembre. Le lendemain, 16 novembre, c'est le chef-chanteur Philippe Laloux qui sera aux fourneaux pour faire partager sa passion des fruits de mer à 12 élèves... et il promet d'apporter sa guitare.

En tout, 20 ateliers qui auront lieu les lundis, mardis ou mercredis, de 18h30 à 21h30, et qui seront offerts, avec dossier de recettes et dégustation, à des prix variant autour de 70 \$ par personne. Ce sera toutefois 125 \$ pour l'atelier «foie gras» du 5 décembre, avec Giovanni Apollo d'Apollo Globe Traiteur, un chef qui a notamment présidé aux fourneaux du Palais de l'Élysée, du Caesar's Palace de Las Vegas, et qui a rafilé nombre de prix internationaux.

La cuisine du marché... et celle du supermarché

Outre Les Touilleurs, on trouve au marché Jean-Talon un autre passionné qui veut partager sa passion des bonnes choses: Philippe de Vienne, maître des épices et assaisonnements, a ouvert l'an dernier les boutiques Olives et Épices et La Dépense dans la nouvelle aile du marché. M. De Vienne donne des cours de cuisine «101» au deuxième étage du nouveau pavillon du marché, cours qui sont en fait des introductions aux ingrédients et aux techniques de base des cuisines parfumées de nombreux pays.

On peut ainsi découvrir avec lui les bases des cuisines thaï, chinoise, moyen-orientale, indonésienne et autres, et profiter aussi de cours de cuisine de base avec le riz, les piments et les épices, méconnus chez nous. Le tout pour 40 \$ le cours de deux heures. M. De Vienne propose aussi des cours de cuisine «201» dans les locaux de son entreprise de traiteur, rue de la Savane: poissons et fruits de mer, cuisine balinaise, épices dans la cuisine indienne sont entre autres au programme.

Les amateurs de cuisine plus familiale ne sont pas en reste, pas plus que les gens qui habitent ailleurs que dans la région métropolitaine: les supermarchés Loblaw proposent un programme très varié d'ateliers et de cours pour tous les goûts. On y apprend aussi bien à rouler des sushis qu'à faire des pâtes maison, et on propose même des cours pour les enfants. Les ateliers ont lieu dans tous les supermarchés Loblaw du Québec. Spécialité: solutions menus et cuisine de tous les jours avec des thèmes tels que «Cuisiner avec huit ingrédients ou moins», «La cuisine du Liban ou du Maroc», «Les pommes, les légumes d'automne», etc.

Le coût des ateliers, dont la durée varie de 90 minutes à tout un après-midi, est de 15 \$ à 50 \$ par personne, dégustation comprise. Ne reste plus ensuite qu'à faire le marché pour mettre tout cela en pratique.

Collaboratrice du Devoir

Ateliers de cuisine Les Touilleurs: ☎ (514) 278-0008.
Cours de cuisine de Philippe de Vienne: ☎ (514) 273-1118, 271-0001. Pour les ateliers Loblaw: rendez-vous au www.loblaw.ca ou appelez le supermarché Loblaw le plus près de chez vous.

SAMEDI

SAVEURS

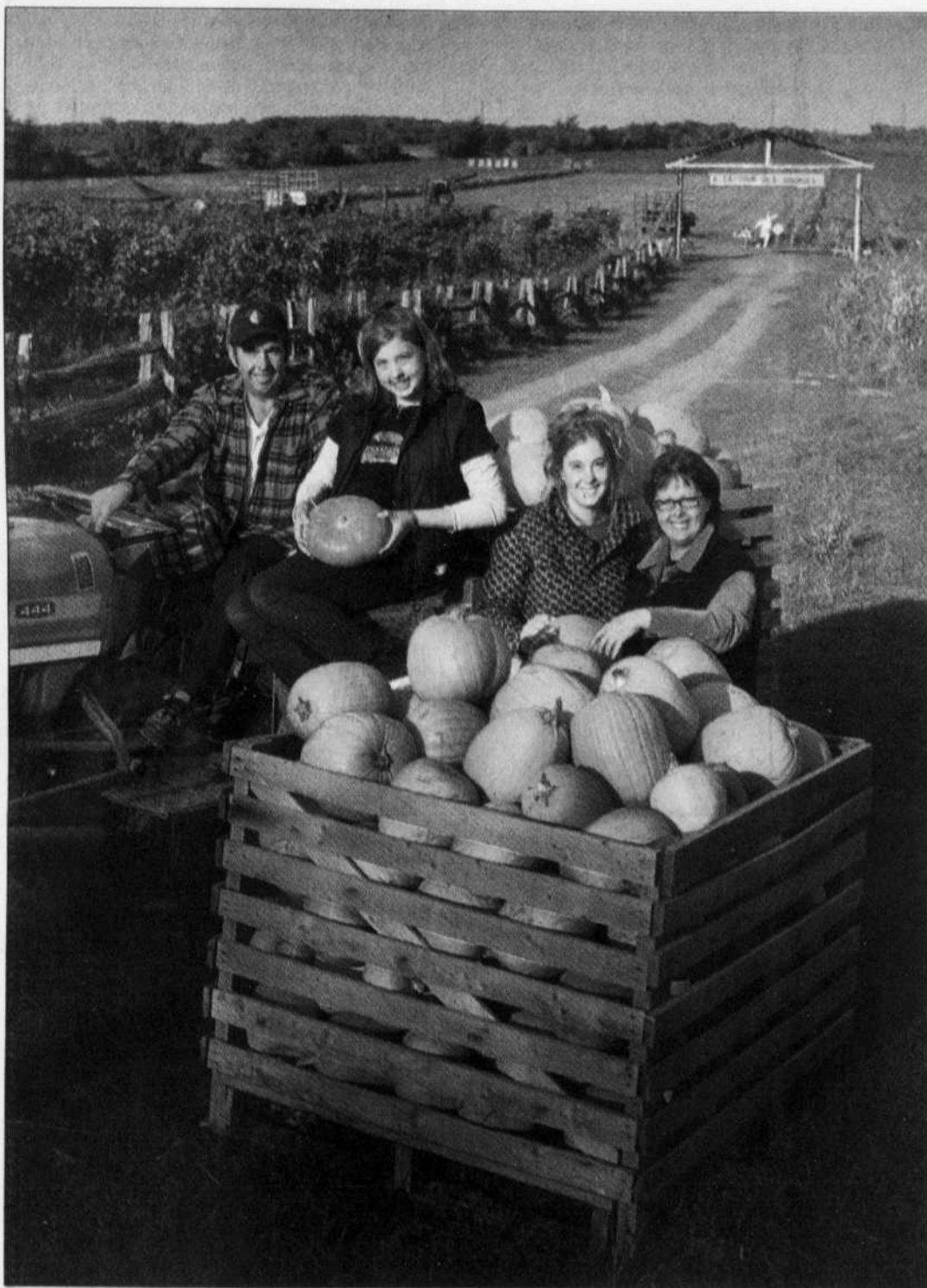
JUSQU'À LA MI-OCTOBRE, LE CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA COURGE DU QUÉBEC QUE DIRIGE LA FAMILLE D'AMOURS-LAUZON OFFRE AUX VISITEURS LA POSSIBILITÉ DE MIEUX CONNAÎTRE LES COURGES ET SURTOUT D'EN FAIRE LA CUEILLETTE. ON Y PROPOSE DES CONFÉRENCES ET DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES QUI METTENT EN VALEUR CE FRUIT MÉCONNU. PAS MOINS DE 100 VARIÉTÉS PEUVENT AINSI ÊTRE DÉCOUVERTES TANT SUR LE PLAN VISUEL QUE SUR LE PLAN GUSTATIF.



Qu'elles soient courtes ou longues, oblongues ou rondes, les citrouilles comme les courges s'apprêtent de mille et une manières.

PHOTOS PHILIPPE MOLLE

La fête des courges bat son plein au Québec



Jusqu'à la mi-octobre, le Centre d'interprétation de la courge du Québec que dirige la famille D'Amours-Lauzon offre la possibilité aux visiteurs de faire l'autocueillette.



Philippe Mollé

Quelle soit d'été ou d'hiver, la courge appartient à la famille des cucurbitacées et est originaire du Mexique. On la retrouve aussi dans le jardin des Premières nations au Jardin botanique de Montréal, faisant partie du groupe des trois sœurs, ces trois plantes essentielles qui vivent en harmonie: le maïs agissant comme tuteur pour la fève — ou haricot — et la courge poussant sous la protection des deux autres.

De par le monde, on retrouve pas moins de 800 espèces et 120 genres différents de courges. La culture de la courge serait postérieure à celle des haricots et remonterait à 6000 ans avant notre ère. On retrouve la courge partout mais utilisée de façons différentes. Pour certains, elle sert de gourde ou de calabasse, pour d'autres, comme au Pérou, elle est un objet d'art. Elle a même servi de signal d'alarme à un meunier qui attachait des courges séchées aux ailes de son moulin à vent. Si le vent venait à manquer, les courges frappaient alors les ailes, réveillant ainsi le meunier.

Chez nous, la courge est synonyme d'automne et d'Halloween. Trop souvent, la courge est utilisée en guise de décoration sans même qu'on en connaisse les possibilités de consommation.

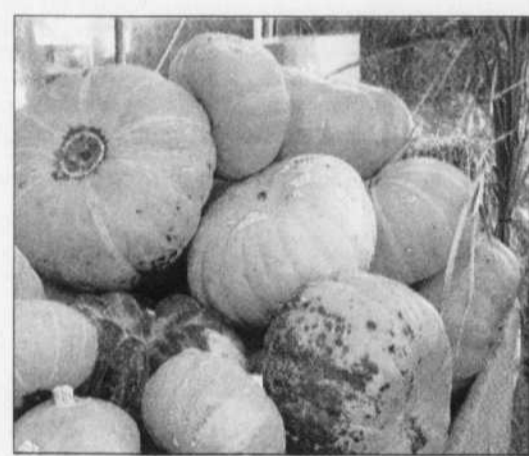
La courge à huile

Les courges à huile styriennes, originaires d'Autriche, sont de forme ronde, pèsent entre cinq et huit kilos et sont récoltées dans la seconde moitié d'octobre. Une fois leurs graines récupérées, on les lave et les sèche afin d'en faire une pâte qui sera par la suite torréfiée entre 60 et 70 °C. Cette torréfaction procure à l'huile toute son arôme et sa couleur. Puis, vient ensuite le pressage qui, tout comme pour l'huile d'olive, se fait par pression hydraulique. Cette huile renferme de nombreuses substances, dont les vitamines A, E, B1, B2, PP et C ainsi que de nombreux oligoéléments. Elle contient jusqu'à 91 % d'acides gras favorables.

Utilisée surtout en Europe de l'Est, cette huile est chère car il faut 2,5 kg de graines de courge séchées pour faire un litre d'huile, ce qui représente pas moins de 33 courges. Le prix de vente se situe aux alentours de 60 \$ le litre, ce qui en fait une des huiles les plus chères.

Les courges d'automne

La plupart des noms de courges proviennent du continent nord-américain, et la majeure partie de leur utilisation à des fins alimentaires se fait aussi sur notre continent. La tarte à la citrouille est un incontournable des festivités de l'Action de Grâce. Les



Des kilos de potirons ont envahi les marchés.

courges d'automne se déclinent en de nombreuses variétés aux qualités gustatives diverses.

Les Italiens, les Marocains et les Polonais savent utiliser la courge à des fins gastronomiques et peuvent concocter des merveilles avec ce fruit, à l'image de Graziella Batista, chef propriétaire du restaurant *Il Sole* de la rue Saint-Laurent. Après avoir cuit une courge butternut, elle en récupère la chair qu'elle mélange au fromage Grana Padano pour en faire de délicieux raviolis.

Chaque année, à l'automne, les différents marchés qui ceignent Montréal s'illuminent d'orangé que le marron de la courge butternut ou le vert marbré de la courge de Siam viennent égayer de quelques taches colorées.

100 courges à Saint-Joseph-du-Lac

Jusqu'à la mi-octobre, le Centre d'interprétation de la courge du Québec que dirige la famille D'Amours-Lauzon offre aux visiteurs la possibilité de mieux connaître les courges et surtout d'en faire la cueillette. Depuis 1994, ce centre mise sur l'agrotourisme dans les Laurentides. On y propose des conférences et des démonstrations culinaires qui mettent en valeur ce fruit méconnu. Pas moins de 100 variétés peuvent ainsi être découvertes tant sur le plan visuel que sur le plan gustatif. Les premiers froids venus, citrouilles, potirons et courges de toutes sortes s'uniront pour fondre en soupes, tajines ou autres préparations dans l'attente du printemps.

Avec les courgettes, le nouveau cycle des cucurbitacées recommence. Viennent ensuite melons et pâtissons, qui céderont à leur tour la place aux courges d'automne redonnant aux marchés ces chaudes couleurs orangées juste avant l'hiver.

CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA COURGE

839, rue Principale, Saint-Joseph-du-Lac
☎ (450) 623-4894, www.courge-quebec.com

Philippe Mollé est conseiller en alimentation.

La recette de la semaine

Tajine de courge à l'ail confit

Recette pour quatre personnes

- Une ou deux courges au choix, épluchées et coupées en cubes
- 1 oignon émincé
- 16 gousses d'ail
- 2 tomates en dés
- 500 ml de bouillon d'agneau
- 2 ml de muscade
- 3 ml de Ras-Hal-Hanout
- 60 ml de coriandre hachée
- 60 ml d'huile d'olive
- 45 ml de jus de citron
- Sel au goût

Dans une poêle, chauffer l'huile pour faire revenir l'oignon avec les gousses d'ail pendant trois minutes. Disposer les cubes de citrouille dans un grand tajine, ajouter l'oignon et l'ail avec les épices, les tomates et le bouillon.

Saler et laisser cuire doucement au four à 375 °F durant une heure. Ajouter la coriandre et cuire de nouveau à 275 °F pendant 20 minutes.

Laisser reposer et déguster avec du pain grillé frotté d'ail.

BIBLIOSCOPIE

RECETTES EXPRESS

Collectif
Marabout
2005, 383 pages

Un ouvrage pratique doté d'une reliure à spirale qui tient directement sur la table. Avec 200 recettes de toutes sortes, en passant par le bœuf stroganoff et les rouleaux de printemps, ce livre est un vrai guide. Un livre utile pour les débutants en cuisine ou encore pour ceux qui perdent de vue les recettes simples et pratiques.

GASTROSCOPIE

Le canard en fête

Dans les Cantons-de-l'Est, on fête le canard. La magnifique région de Knowlton et du Lac Bromme propose cette année encore une invitation aux couleurs et à la gourmandise avec 30 restaurants participants. Au menu, canard et produits de la région. Les 1^{er} et 2^e octobre, de 11h à 17h.

■ Renseignements: www.knowltonquebec.ca

Van Houtte et le café équitable

Un des grands torréfacteurs en Amérique lance un nouveau café dans la gamme Javanation. Un café certifié bio et équitable en provenance du Mexique. Disponible en magasins. Renseignements: www.vanhoutte.com

LES ARTISANS DE LA TABLE

SAUM-MOM
Boutique alimentaire Accessoires cadeaux

Pressés par le temps?
La solution: offrir un plateau dégustation à vos invités.
Saum-Mom vous propose toute une gamme de succulents produits maison, dont son fameux saumon fumé. C'est plus de 30 délicieuses façons de savourer le saumon de l'Atlantique!
Demandez aussi notre menu traiteur.

1318, av. Mont-Royal Est, Montréal
514.526.1116 • www.saum-mom.com

GAMME LE PIC: UNE PREMIÈRE AU QUÉBEC

Des fromages sélectionnés, soignés et signés par votre vrai fromager.

(514) 272 1161
Marché Jean-Talon (à côté de la SAQ),
plateau Mont-Royal,
rue Sherbrooke E.
et à Repentigny.

La fromagerie HAMEL
fromageriehamel.com

LES TOUILLEURS

OUTILS ATELIERS DÉMONSTRATIONS
POUR LA CUISINE

152, avenue Laurier Ouest, Montréal
(514) 278-0008

Gaia
ATELIER-BOUTIQUE DE CÉRAMIQUE

1590 rue Laurier est
Montréal, Qc
(514) 598-5444

POUR LES JOURNÉES DE LA CULTURE: SAMEDI 1 OCT.
CONFÉRENCE SUR L'ART THÉRAPIE,
ATELIER ET LANCEMENT DU LIVRE
D'ALEXANDRA DUCHASTEL

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