

# Habitation et Tourisme



VOLUME 2 NUMÉRO 47 | SAMEDI 31 JUILLET 2004

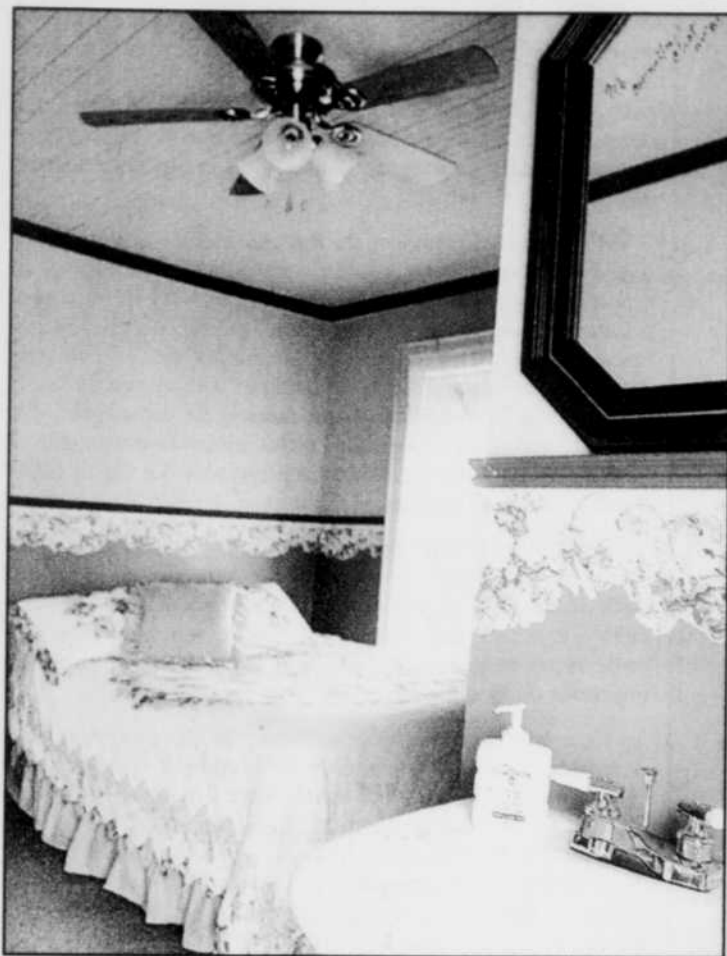


PHOTO: STÉPHANE LESSARD

Trois des quatre chambres de l'auberge sont munies d'une salle de bain.



PHOTO: STÉPHANE LESSARD

Claire Lanouette a cherché à conserver le cachet antique dans la décoration de l'auberge.



PHOTO: STÉPHANE LESSARD

La propriétaire de l'auberge À la Claire fontaine s'est chargée elle-même de la décoration. On aperçoit ici l'entrée de la grande maison.

## Une auberge qui a du cachet

Claire Lanouette a rénové et décoré l'ancien hôtel du secteur Saint-Grégoire pour en faire un gîte et un restaurant

Bécancour



JOSIANE GAGNON

Claira Lanouette rêvait d'ouvrir un gîte touristique. Un jour, une opportunité s'offrit à elle: une grande maison vieille d'environ 150 ans, l'ancien hôtel du secteur Saint-Grégoire, était en vente. Seule à ce moment, elle acheta la maison pour la transformer petit à petit. C'était il y a quatre ans.

Le projet se modifia peu à peu et devint bientôt l'auberge À la Claire fontaine, un établissement offrant quatre chambres, mais aussi un restaurant ainsi qu'une terrasse où boire un verre. «En faisant une étude de marché, je me suis rendu compte que ce n'était pas possible de vivre seulement avec un gîte ici car ce n'était pas assez touristique», soutient Mme Lanouette. Ainsi s'imposa le restaurant.

Durant deux ans et demi, l'auberge ressembla à un vaste chantier que la nouvelle propriétaire s'affairait à transformer en maison de ses rêves. En plus de son emploi dans une quincaillerie, elle se lança dans la rénovation du vieil hôtel converti par les derniers propriétaires en restaurant. «Je travaillais 40 heures par semaine à la quincaillerie mais tous mes temps libres et mes vacances passaient à l'auberge», maintient-elle.

N'ayant aucune expérience dans la restauration, Mme Lanouette ne put obtenir de prêt pour financer son projet. Cela l'obligea à mettre de l'argent de côté au fur et à mesure et à consacrer plusieurs années à la rénovation. «J'y allais avec



PHOTO: STÉPHANE LESSARD

La propriétaire de l'auberge À la Claire fontaine, Claire Lanouette, en compagnie de son conjoint Jacques Lajoie, cuisinier au restaurant de l'établissement.

les moyens que j'avais: si je n'avais pas de sous une semaine, j'attendais.»

Première étape: une salle de bain. «Comme il y avait seulement de la restauration au cours des dernières années d'opération, il n'y avait aucun endroit pour se laver. J'ai donc commencé par faire une salle de bain au rez-de-chaussée», explique Claire Lanouette. Puis, elle transforma les deux

grandes salles de réception du deuxième étage en chambres, dont trois avec salles de bain privées.

Première impression que les visiteurs ont de l'auberge, l'entrée et la salle à manger eurent droit à une attention particulière au moment de la décoration. Tout autour, des tournesols ensoleillent l'intérieur pour l'été et les moulures mettent en valeur le plafond d'origine en lattes.

Au cours des travaux dans la vieille maison, Claire Lanouette eut droit à son lot de surprises qui firent augmenter la facture. «Par exemple, on ne pouvait passer aucun fil dans les murs, car ils étaient pleins de crépi, qui est un peu comme du ciment. Il a fallu creuser des sillons pour les fils et mettre des moulures par-dessus.» De plus, le fait que les murs soient pleins obligea Mme Lanouette à poser de faux planchers et de faux murs afin de camoufler la tuyauterie.

### Conserver les bases

Un des objectifs poursuivis par Mme Lanouette fut de conserver le plus intact possible les bases originales de la maison. «Au troisième, il y avait eu des recouvrements de planchers qui avaient été faits, mais je les ai enlevés et je les ai ramenés au bois naturel des anciens planchers», explique-t-elle.

La propriétaire réussit aussi à conserver deux vieilles fenêtres qui pourraient avoir été posées dans les tout débuts de la maison, selon elle. «On voit sur les vieilles photos que ce sont encore les mêmes! Je ne leur touche pas, je les ai condamnées.»

Par ailleurs, les visiteurs attentifs pourront remarquer une démarcation dans le plancher, près

de la porte d'entrée, indice de l'âge avancé de l'auberge. «Dans le temps, il n'y avait pas d'escalier, donc tu levais un panneau au plancher et tu descendais dans le sous-sol. Je n'ai pas touché à ça, parce que ça fait partie de l'histoire de la maison.»

Les antiquités sont aussi dans la mire de Mme Lanouette qui n'a pas eu la chance d'en acquérir jusqu'ici, faute d'argent. Toutefois, celle-ci eut la surprise de constater que les anciens propriétaires avaient laissé au sous-sol de vieux meubles. «Ils étaient brisés mais je les ai restaurés. Je les ai peints et décapés. Ce ne sont pas des antiquités mais ce sont quand même des meubles d'une soixantaine d'années», se réjouit-elle.

Au total, la propriétaire de l'auberge estime avoir investi en quatre ans environ 60 000 \$ dans les rénovations et la décoration. De plus, la cuisine du restaurant a coûté à elle seule 30 000 \$.

Alors qu'elle entreprend seule l'aventure, Mme Lanouette peut maintenant compter sur son conjoint, Jacques Lajoie, qu'elle a commencé à fréquenter peu de temps après l'acquisition de la grande maison. Il s'implique lui aussi dans le projet, entre autres comme cuisinier.

Même si l'auberge est en opération depuis un an et demi, Claire Lanouette travaille encore à y mettre la touche finale. «Je voulais d'abord ouvrir et éventuellement reprendre pièce par pièce et meubler les chambres avec de vraies antiquités, de vraies courtpointes. Ça va se faire à long terme.» Le tout devrait donc continuer à se transformer au cours des prochaines années au rythme des finances de Mme Lanouette. ●

josiane.gagnon@lenouvelliste.qc.ca

### CE SOIR, CE SERA JUSTE PARFAIT!

(Demain matin, aussi!)

Carrier vous propose le système IdealHumidity, un système unique qui fonctionne de concert avec notre thermostat exclusif Thermidistat. Le résultat: un degré d'humidité idéal, le jour et la nuit, en été comme en hiver.



Cent ans d'innovation



RENSEIGNEZ-VOUS SUR LE PROGRAMME MAISON NEUVE de Carrier

**15% à 30%**  
THERMOPOMPES, FOURNAISES ET ACCESSOIRES



**AubinPélissier**

205, rue Godin, Trois-Rivières

Téléphone: 376-3725 | Télécopieur: 376-8401

aubinpelissier.com Licence RBO: 8100-9292-47

# Rénovation

## Quelques trucs pour un été plus frais

DANIELLE BONNEAU

La Presse

L'hiver, on prend toutes sortes de précautions pour se garder au chaud. L'été? Il y a des gestes fort simples qui permettent de garder la maison un peu plus fraîche.

Par exemple, les rideaux. Plusieurs les ouvrent le matin pour faire entrer la lumière à flots, puis partent travailler. Or, si les rideaux demeuraient fermés toute la journée, les chauds rayons du soleil seraient bloqués à l'extérieur.

Idem pour les lumières. On oublie trop souvent que les ampoules à incandescence et l'éclairage halogène dégagent beaucoup de chaleur. Éteignons-les donc autant que possible. Les gradateurs de lumière constituent aussi une option intéressante. Les lampes fluorescentes compactes sont encore mieux, estime Anne Wilkins, responsable des programmes EnerGuide et Energy Star à l'Office de l'efficacité énergétique de Ressources naturelles Canada. Non seulement durent-elles beaucoup plus longtemps que les ampoules à incandescence ordinaires, mais elles consomment environ 75 % moins d'énergie.

«Plusieurs ventilateurs de plafond sont dotés d'un système d'éclairage, fait-elle remarquer. En remplaçant les ampoules à incandescence par des lampes fluorescentes compactes, les appareils dégagent beaucoup moins de chaleur.»

Les ventilateurs de plafond ont évolué. Les modèles qui répondent aux normes d'efficacité énergétique Energy Star distribuent mieux l'air dans la pièce, précise Mme Wilkins. Ils sont jusqu'à 20 % plus efficaces que les modèles courants.

Elle prodigue un autre conseil, souvent oublié: attendre le soir pour faire fonctionner les électroménagers qui dégagent beaucoup de chaleur, comme le lave-vaisselle et la sècheuse. Évidemment, la corde à linge s'avère une option intéressante, lorsqu'on en possède une. Et, en période de canicule, on peut utiliser le four à micro-ondes plutôt que la cuisinière.

«Lorsqu'il fait chaud, il faudrait limiter l'utilisation d'appareils électriques, rappelle Marc-Brian Chamberland, porte-parole d'Hydro-Québec distribution. Plusieurs oublient que l'ordinateur dégage de la chaleur. Mieux vaut l'éteindre lorsqu'on ne l'utilise pas ou le mettre en mode d'économie d'énergie.»

Le téléviseur dégage autant de chaleur qu'un ordinateur personnel. Quant à l'aspirateur, il serait préférable d'y penser à deux fois avant de s'y mettre lorsque le mercure atteint 30 degrés Celsius. «Quand l'appareil fonctionne, c'est un véritable ventilateur d'air chaud», souligne M. Chamberland.



PHOTO: LA PRESSE

Il est préférable d'y penser à deux fois avant de passer l'aspirateur lorsque le mercure atteint 30 degrés Celsius.

## Crédit plus facile pour l'acquisition d'un chalet

SIMON DIOTTE

(collaboration spéciale)

Le boom immobilier que connaît le Québec dans les résidences secondaires s'explique par l'arrivée massive des baby-boomers à la retraite et par les bas taux d'intérêt, mais aussi par la transformation du marché des chalets et la flexibilité plus grande du crédit.

«Les résidences secondaires sont maintenant aussi grosses et valent autant, sinon plus, que celles en ville. La valeur de revente étant meilleure, on peut davantage s'en servir comme garantie, ce qui n'était pas le cas avec les chalets deux saisons sans eau courante», explique Noël Roy, gestionnaire de la gamme de produits de crédit chez Desjardins.

«Cette transformation du marché facilite nos prises de décision», ajoute Jean Blouin, vice-président Solutions de crédit à la Banque Nationale. De plus, les baby-boomers ont un atout: leur résidence principale, payée en entier, a pris beaucoup de valeur au cours des dernières années. Elle peut être utilisée en garantie pour dégager une marge de crédit nécessaire à l'acquisition d'une maison de campagne. «On finance l'achat du chalet, des rénovations et du bateau en mettant en garantie sa résidence principale. Le crédit est là, il suffit d'en profiter», dit M. Blouin.

Cette accessibilité plus grande au prêt comporte sa part de risque. «Le danger, c'est de ne pas rembourser le capital, mais de ne payer que les intérêts. On devient alors vulnérable à une hausse des taux. Les clients doivent gérer leur dette de façon responsable», prévient Liane Chacra, directrice régionale du Groupe Investors.

Face à l'explosion des prix, beaucoup de consommateurs perçoivent l'achat d'une maison de campagne comme un investissement. Erreur, avertit Mme Chacra. «Plusieurs croient qu'un chalet, c'est un placement plus sûr que la Bourse. Pas évident. Ceux qui achètent aujourd'hui doivent déjà assumer une hausse des prix de 30 %. Pendant ce temps, la Bourse a aussi grimpé de 30 %», fait-elle remarquer.

Le hic, c'est que les consommateurs achètent au sommet de la vague, quand les prix atteignent des sommets, alors qu'ils devraient acquérir dans le creux, afin de profiter ensuite de la hausse des prix. «Un chalet, ce n'est pas un investissement, c'est un style de vie», indique-t-elle.

Ces avertissements ne freineront sans doute pas l'engouement pour les résidences secondaires. Un sondage Royal LePage, publié en mai dernier, révèle que dans les trois prochaines années, 6 % des Canadiens vont probablement investir dans un chalet et un autre 8 % envisagent un tel achat. À l'heure actuelle, 10 % des Canadiens possèdent une maison de campagne. Parmi eux, seulement 17 % songent à vendre d'ici deux ou trois ans. Pénurie en vue!

**Trait d'union**

Avec **Trait d'union**, j'annonce et je récupère mes messages **GRATUITEMENT!**

**S'ANNONCER et RÉCUPÉRER ses messages c'est GRATUIT (819) 379-7979**

des centaines de nouveaux inscrits publiés tous les samedis, 24h/24, 7 jours/7

Pour faire connaissance [www.traidunion.ca](http://www.traidunion.ca)

**Répondez aux annonces au: 1 900 830-0303**

Plus de 20 000 boîtes vocales...

**FEMME CHERCHE HOMME**

**SANS COMPLICATIONS!** Femme 39 ans, 5'3", 115 lb, chev châtain, bruns, de belle app. n-fum, rationnelle, sociable, aime musique, ciné, cherche H 37-45, pour relations intimes et plus. **506543**

**SOURIANTE ÉQUILIBRÉE**, 47 ans, 5'4", 120 lb, positive, professionnelle, n-fum, cherche H de belle app. éduqué, engagé, sans peurs, enfants n dépendances, ayant bon travail. **60567**

**ARIANE AIME LA PÊCHE**, 28 ans, 5'2", 110 lb, chev bruns, bruns yeux bleus, aime camping, restos, ciné, cherche H ayant joie de vivre, aimant avoir fun et trapper. **60115**

**ENJOUÉE, ÉQUILIBRÉE ET TENDRE**, début 50 ans, 5'8", 130 lb, positive, romantique, cherche H 50 ans, 5'7", et plus, doux, honnête, fier, avec affinités. **59783**

**NATURELLE ET FÉMININE**, 60 ans, 5'4", poids prop, allure jeune, franche, honnête, fidèle, simple, n-fum, cherche H 56 ans et plus, 5'7", et plus, doux, honnête, fier, avec affinités. **10128**

**VIVRE LE BONHEUR À DEUX!** Femme Cap-de-la-Madeleine, 38 ans, 5'8", 136 lb, chev blonds, bruns yeux bleus, app. fum, sociale, positive, aime plein air, sports nautiques, cherche H 35-45 ans, pour amour. **990553**

**CHERCHEUSE D'AMITIÉ**, 28 ans, 5'8", 160 lb, chev bruns, bruns yeux bleus, app. fum, cherche H 5'10", et plus, n-fum, pour amitié et qui sait? **60495**

**DISTINGUÉE AUTHENTIQUE**, 52 ans, 5'2", 115 lb, chev brun, simple, passeie, aime rire, vélo, ciné, restos, cherche H 49-55 ans, propre, n-fum, avec affinités. **60486**

**COUPLE DISCRET**, début 50 ans, propre, cherche H 50 ans et plus, de Trois-Rivières, discret, pour moments intimes occasionnels. **59916**

**LOUISETTE LA ROMANTIQUE**, 55 ans, pas très grande, un peu grassette, chev poivre et sel, bruns yeux bleus, aime dialogue, sorties à 2, soeurs tranquilles, cherche H sérieux, fidèle. **54224**

**SYLVIE AIME LES RANDONNÉES PÉDESTRES**, 48 ans, 5'7", 155 lb, chev noirs, bruns yeux, un peu grassette, aime natation, pêche, danse, cherche H bonnes valeurs, sens de l'humour, capable de dialoguer. **60039**

**DISTINGUÉE, RICANEUSE ET POSITIVE**, Trois-Rivières, 49 ans, 5'4", 125 lb, fum, cherche H 49-55 ans, grand mince, de belle app. doux, sans dépendances, aime communiquer, pour br sérieux. **60565**

**DOUCE, HONNÊTE ET FIDÈLE**, Louiseville, 56 ans, n-fum, cherche monsieur de la Rivière-Sud, sérieux dans ses démarches, pour partager bons moments. **60243**

**MI-TRAITÉE SENSIBLE**, Trifurcenne, 55 ans, 5'6", mince, de belle app. aime voyages, ciné, repas tête-à-tête, cherche H avec affinités, pour partager belles choses de la vie. **59271**

**SI J'ÉTAIS CELLE QUO TU CHERCHES...** Prés de 70 ans, en santé, honnête, veuve, aime animaux, voyages, cherche compagnon de belle app. n-fum, respectueux, sobre, n-fum, pour amitié sincère. **59981**

**GENTILLE ET SOURIANTE**, Trois-Rivières, 45 ans, 5'5", 125 lb, chev châtain, belle, pas compliquée, sans problèmes, aime vélo, cherche H de belle app. gentil, n-fum, aimant tendresse, humour. **1180**

**VOUS CHERCHEZ LA PERLE RARE?** Femme de 39 ans, 5'9", 118 lb, chev bruns, bruns yeux bleus, n-fum, drôle, respectueuse, aime cinéma, plein air, cherche H 26-38, pour amour et plus. **984961**

**ANNONCE DE LA SEMAINE**

**AMATRICE D'OPÉRA**, 48 ans, 5'5", 130 lb, cherche un homme respectueux, respectueux, honnête, attentionné, affectueux, romantique, propre, n-fum, aimant l'humour, le cinéma, l'opéra, le jazz et la marche. **60570**

**LA PLUS GRANDE FOLIE EST DE N'EN FAIRE AUCUNE!** Femme de 39 ans, 5'5", 143 lb, chev châtain, bruns yeux bleus, n-fum, indépendante, aime repas entre amis, cherche H 55-65, pour sexualité et culture. **469024**

**TU SAIS REGARDER AVEC LES YEUX DU COEUR**, début 50 ans, 5'3", brune, de taille forte, cultivée, autonome, douce, positive, ouverte d'esprit, aime ciné, cherche H libre, fidèle, autonome, sens de l'humour, communicatif, sobre, n-fum, propre, fier. **56240**

**POUR DES PLAISIRS À PARTAGER**, femme 39 ans, 5'3", 115 lb, chev châtain, bruns yeux, app. agréable, n-fum, franche, provocante, aime musique, ciné, cherche H. **829441**

**AFFECTUEUSE COMPRÉHENSIVE**, 49 ans, 5'2", de belle app. n-fum, aime vélo, nature, musique, cherche rayon de soleil 50 ans, environs de Trois-Rivières, sens de l'humour, solides n-fum. **60241**

**SÉDUIS-MOI D'ABORD PAR TON ESPRIT BRILLANT**, femme de 39 ans, 38 ans, 5'5", chev bruns, bruns yeux, de belle app. n-fum, spontanée, authentique, aime littérature, cherche H 35-45, pour sports. **1032053**

**À TOI DE VENIR ME DÉCOUVRIRE...** Femme de 39 ans, 5'1", chev et bruns, de belle app. n-fum, passionnée, sympathique, aime ciné, plein air, arts culture, cherche H 28-40, pour amitié. **606129**

**CAMELIA CHERCHE...** Mariée, 54 ans, 5'5", poids prop, autonome, cherche compagnon 55-65 ans, de belle app. éduqué, raffiné, pour partager certains plaisirs de la vie. **59540**

**DOUCE DISTINGUÉE**, Cap-de-la-Madeleine, 50 ans, 5'5", mince, de belle app. aime voyages, ciné, repas tête-à-tête, cherche H avec affinités. **10018**

**AUTODIDACTE, S'INTÉRESSE À TOUT, AIME APPRENDRE!** Femme de Cap-de-la-Madeleine, 43 ans, 5'2", 114 lb, chev châtain, bruns yeux, de belle app. fum, franche, authentique, aime natation, cherche H 35-50, pour amitié. **440395**

**CULTIVÉE ROMANTIQUE**, 60 ans, 5'4", 130 lb, blonde, bruns yeux bleus, de belle app. n-fum, aime musique, danse, voyages, cherche H sérieux, responsable, aime plein air, sentimental, n-fum, avec affinités. **60401**

**ELLE AIME DÉJEUNER AU BISTRO**, 43 ans, 5'2", 135 lb, sans enfant, aime plein air, sports, lecture, musique, cherche H sérieux, responsable, aime belle éducation, côté intellectuel. **60505**

**ÉCHANGES INTELLOS, ARTISTIQUES, RIGOLES ET SYMPATHIQUES!** Femme de 39 ans, 27 ans, 5'8", 116 lb, chev châtain, bruns yeux, n-fum, intellectuelle, aime karaté, dessin, sculpture, cherche H 25-60, pour amour. **1011831**

**JOYEUSE ET HEUREUSE**, 30 ans, aime jaser, cherche ami sincère, gentil, honnête, sobre, n-fum, aimant jaser, pour s'amuser, balades en auto. **1934**

**MÊME AU RÉGIME ON PEUT REGARDER LE MENU...** Femme de Shawinggan, 46 ans, 5'9", 170 lb, chev noirs, bruns yeux bleus, de belle app. n-fum, respectueuse, tendre, aime plein air, musique, cherche H 25-40, pour relations intimes. **112016**

**AFFECTUEUSE, FIDÈLE ET HONNÊTE**, Rivé-Sud, 56 ans, pas très grande, un peu grassette, aime marche, vélo, soirs romantiques, cherche H sérieux, ayant mêmes goûts. **60577**

**KIM EST DYNAMIQUE**, 22 ans, 5'4", chev rouge-orangé, bruns yeux bleus, de belle app. n-fum, passionnée, bien avec lumière, cherche F 35-45, pour amour et sports. **100804**

**ARTISAN ET MAÎTRE DE NOTRE DESTIN**, homme de 39 ans, 44 ans, 5'9", 155 lb, chev châtain, bruns yeux, de belle app. fum, passionné, bien avec lumière, cherche F 35-45, pour amour et sports. **100804**

**COMPRÉHENSIF SIMPLE**, Trois-Rivières, début 60 ans, 5'9", 165 lb, n-fum, en forme, autonome, retraité, cherche F 55-60 ans, mince, sérieuse, responsable, autonome, pour relation amicale et plus. **58822**

**JOIE DE VIVRE...** Homme de 39 ans, 46 ans, 6'1", 182 lb, chev châtain, bruns yeux, top modèle, n-fum, charmant, funny, flyé, tendre, à l'écoute, sympathique, facile à vivre, cherche F 40-50, pour amour. **407904**

**VIVE ET PASSIONNÉE**, Trois-Rivières, 50 ans, 5'5", propre, n-fum, cherche H sincère, fidèle, pour vivre bons moments à deux. **60136**

**HOMME CHERCHE FEMME**

**RETRAITÉ DE BELLE APPARENCE**, 62 ans, 6', n-fum, aime sports, promenades en auto, walker, cherche F 18-25 ans, mince, jolie, féminine, aimant rire, nature, ciné, restos, profiter de la vie. **45966**

**BEAU MEC AUX YEUX TURQUOISES**, Trois-Rivières, 5'8", 135 lb, chev bruns, bien dans sa peau, cherche F 18-25 ans, mince, jolie, féminine, aimant rire, nature, ciné, restos, profiter de la vie. **45966**

**QUY A DE L'ENTRENGENT**, fin 40 ans, 5'8", 160 lb, fier, autonome, cherche amies, pour relations sexuelles intimes et plus. **60506**

**DES YEUX BRILLANTS QUI EN DISSENT LONG...** Homme de Shawinggan, 55 ans, 5'9", 239 lb, chev bruns, bruns yeux, n-fum, attentionné, tendre, aime pêche, sports nautiques, cherche F 39-55, pour amour et amitié. **356673**

**SPORTIF COSTAUD**, 24 ans, 5'7", 180 lb, chev châtain, bruns yeux, belle app. aime écouter musique, marche, cherche F 18-27 ans, jolie, sexy, gentille, sportive, pour activités et soirées osées. **2396**

**MARIO EST INTÉRESSÉ**, 37 ans, n-fum, aimant rencontrer fille honnête, diplomate, aimant vie sociale. **60333**

**HOMME ROSE ET MACHO**, 44 ans, 6'1", 205 lb, châtain, bruns yeux, belle app. châteauneuf, aime cuisiner, cherche F poids prop, de belle app. simple, bien dans sa peau, autonome, avec affinités. **46565**

**VEUF FIER ET DOUX**, 72 ans, 5'10", 165 lb, sans enfant, recherche compagne simple et libre. **60437**

**VIVE LA LIBERTÉ, CELLE D'AMOUR DE RÉVER...** Homme de 39 ans, 23 ans, 5'11", 172 lb, chev bruns, bruns yeux, n-fum, attentionné, romantique, aime arts, culture, cherche F 20-28, pour amour et plus. **621305**

**VEUF VOULANT REFAIRE SA VIE**, 58 ans, 5'9", 166 lb, de belle app. cherche F de belle app. affectueuse, châteauneuf, aimant restos, plein air et baignade. **60484**

**IL SUFFIRAIT DE PRESQUE RIEN...** Homme de 39 ans, 5'9", 155 lb, châtain, bruns yeux, de belle app. fum, engagé, franc, bon cuisinier, aime littérature, baseball, cherche F 49-59, pour amour et amitié. **1014903**

**CARL A LA JOIE DE VIVRE**, 33 ans, 5'11", 170 lb, chev châtain, bruns yeux, de belle app. n-fum, respectueux, gentil, à l'écoute, aime musique, cherche F pour amour et sexualité. **630744**

**AMATEUR DE DOUCEUR**, début 40 ans, taille prop, aime plaisir, cherche compagne douce, gentille, pour partager moments intimes et rencontres occasionnelles dans discrétion. **60424**

**ÉDUQUÉ RESPECTUEUX**, Trois-Rivières, fin 30 ans, 5'6", 170 lb, célibataire, n-fum, aime photographie, ciné, cherche n-fum, mature, éternel adolescent, ayant du style, pour rencontres occasionnelles. **60335**

**IL VEUT PARTAGER UNE BELLE VIE**, 45 ans, 5'7", 165 lb, chev châtain, bruns yeux, de belle app. desire rencontre F 35-49 ans, pour complicité et amitié. **60233**

**DÉJÀ ENGAGÉ**, 44 ans, 6', 180 lb, bruns yeux, de belle app. propre, bonne éducation, n-fum, cherche F 25-45 ans, pour rencontres intimes discrètes. **60563**

**LA VIE EST REMPLIE DE BELLES SURPRISES, EN PÉRIAS-TU PARTIES?** Homme de 39 ans, 34 ans, 5'10", 195 lb, chev châtain, bruns yeux, de belle app. fum, sympathique, tendre, aime ciné, sports, cherche F 25-35, pour amour et plus. **195478**

**ANNONCE DE LA SEMAINE**

**FRANC ET HONNÊTE**, Nicolet, 53 ans, 5'11", 185 lb, aime le jardinage, cherche une femme de 40-55 ans, proportionnée, jolie, vraie, fidèle, sensuelle, passionnée, n-fum, sans enfant, pour amour à long terme. **60546**

**IL SORT DE L'ORDINAIRE**, fin 40 ans, 5'8", chev longs blonds, autonome, à l'écoute, cherche F 35-49 ans, de Trois-Rivières ou environs, autonome, passe dernière, prête à retirer sa vie. **59506**

**ÉQUILIBRÉ ET EN FORME**, 69 ans, aimant rencontrer F 50-55 ans, pour relation amoureuse et plus. **60219**

**L'ESSAYER C'EST L'ADOPTER**, homme de 39 ans, 26 ans, 5'9", 205 lb, chev châtain, bruns yeux, app. agréable, n-fum, tendre, cherche F de belle app. affectueuse, cherche F pour amour. **762197**

**AMOUREUX DU PLEIN AIR**, 62 ans, 5'9", 195 lb, aime promenades, aimant rencontrer F ayant belles randonnées avec affinités. **60604**

**BIEEN DANS SA PEAU**, homme de 39 ans, 35 ans, 5'9", 196 lb, chev châtain, bruns yeux, app. agréable, n-fum, romantique, drôle, aime randonnées, plein air, cherche F pour amour. **762197**

**HOMME CHERCHE HOMME**

**ENGAGÉ IMBERBE**, 31 ans, 5'9", 200 lb, cherche H joli, look masculin, engagé, pour relations sexuelles discrètes et première fois, costauds bienvenus. **60397**

**IL VEUT DU SÉRIEUX**, 25 ans, cherche H 143 lb, bruns yeux, pour relation stable basée sur confiance, fidélité et respect. **1886**

**IL A DES FANTASMES HORS DE L'ORDINAIRE**, Shawinggan, 21 ans, 5'8", 140 lb, chev châtain, bruns yeux, cherche H excentrique, voulant essayer nouvelles choses et aller au bout de ses fantasmes. **60251**

**LE FUTUR APPARTIENS À CEUX QUI OSENT...** Homme de 39 ans, 37 ans, 6'1", 177 lb, châtain, bruns yeux, de belle app. n-fum, drôle, sympathique, masculin, joue au soccer, cherche H 25-37, pour relation amoureuse. **689614**

**TIMIDE CHERCHE ENTREPRENANT**, homme de Lac-à-la-Tortue, 25 ans, à peu d'expérience, cherche H 40 ans et plus, beau, propre, cochin, bien membre, pour belles soires discrètes. **60006**

**PETIT BEAR DEVIENDRA GROS**, Rivé, 19 ans, 5'9", 152 lb, chev noirs, bruns yeux, de belle app. n-fum, respectueux, cherche H pour relation amoureuse et plus. **973494**

**MICHEL VIT À LA CAMPAGNE**, entre Trois-Rivières et Shawinggan, début 50 ans, 5'9", 170 lb, aime nature, n-fum, sympathique, sociable, cherche H pour relations intimes et amitié. **60509**

**RESTER SIMPLE**, Homme de 39 ans, 44 ans, 5'8", chev et bruns yeux, app. agréable, fum, mature, 18 ans, aime arts, culture, cherche H 35-45, pour relations intimes. **1040801**

**IL VEUT PROFITER DES PLAISIRS DE LA VIE**, 50 ans, propre, discret, libre, vit seul, cherche H 50 ans et plus, pour rencontres intimes. **60254**

**RENCONTRES OCCASIONNELLES**, homme de 39 ans, 39 ans, 5'10", 226 lb, chev noirs, bruns yeux, de belle app. n-fum, sympathique, sociable, cherche H pour relations intimes et plus. **954714**

**FEMME CHERCHE FEMME**

**L'AMOUR EST LE PARFUM DE LA VIE**, femme de 39 ans, 49 ans, 5'1", 104 lb, chev châtain, bruns yeux, app. agréable, n-fum, tendre, cherche H sérieux, cherche F 45 ans et plus, pour amour et amitié. **1027252**

**GAGNEZ 1000\$**

Pour participer, répondez aux annonces publiées ou annoncez-vous gratuitement dans la rubrique Trait d'union.

**(819) 379-7979**

Règlements disponibles à: [concoursrencontres@voynet.com](http://concoursrencontres@voynet.com)

Pour m'annoncer GRATUITEMENT

Placez gratuitement votre annonce en composant le (819) 379-7979. Enregistrez votre annonce avant le lundi 9h pour une parution le samedi suivant.

Pour répondre RAPIDEMENT

Avec votre téléphone TouchTone faites le 1 900 830-0303. Des frais de 2,29 \$/min. (+ taxes) seront portés à votre compte de téléphone.

Pour récupérer RAPIDEMENT

Récupérez gratuitement vos messages en composant le (819) 379-7979. Entrez votre numéro de boîte vocale et votre code de sécurité, et écoutez tous vos messages.

Le Trait d'union s'adresse aux personnes de 18 ans et plus à la recherche d'une relation sérieuse. Les annonces à caractère explicitement sexuel seront refusées. En se servant du service Le Trait d'union, l'annonceur accepte de ne pas laisser son numéro de téléphone, son adresse ou son nom dans son message enregistré. Le Nouvelliste se réserve la possibilité de réviser, changer ou refuser toute annonce ou message qui sera jugé offensant. Le Trait d'union est un service offert aux participants seulement. Les services de rencontres, les clubs de célibataires et les commerces ne sont pas accédés dans cette section. Le Nouvelliste n'assume aucune responsabilité pour le contenu ou les réponses aux annonces publiées dans le Trait d'union.

# Tourisme

## Voyager en voiture avec un chien

PRESSE CANADIENNE

Moncton

Il y a des chiens qui adorent se promener en voiture. Au cours de longs trajets, certains se mettent en boule et dorment la grande majorité du temps.

Toutefois, d'autres détestent la voiture. Ils n'aiment pas sentir le mouvement de celle-ci et entendre le bruit du moteur. Cela les rend malades ou encore nerveux. Ils peuvent japper ou hurler pour un rien, saliver plus que d'habitude, avoir des mouvements désordonnés, souffrir d'anxiété, trembler, etc. Ces états révèlent un grand stress. Lors d'un voyage en voiture, certaines précautions peuvent être prises afin d'éviter quelques mésaventures.

Dès son jeune âge, le chien doit être habitué au mouvement de la voiture en faisant régulièrement des promenades. S'il n'apprécie pas, on doit l'habituer à aller à l'intérieur de la voiture lorsque le moteur est éteint.

Il faut jouer avec lui à l'intérieur et autour de la voiture. Ensuite, le chien doit apprendre à monter et à descendre de voiture sans problème. Si tout se passe bien, il mérite une récompense et beaucoup de caresses afin de se sentir en confiance. Il faut répéter ces gestes de nombreuses fois, et ce, sur plusieurs jours. Lorsqu'il ne craint plus la voiture, vous pouvez mettre le moteur en marche et garder la voiture en place, et répéter les mêmes gestes. Si tout va bien, vous faites de petits trajets en voiture et ensuite, vous augmentez la distance.

Pour plus de sécurité, les chiens doivent toujours être installés sur le siège arrière de la voiture. Le siège avant doit être seulement pour le chef de meute. Certains chiens pourraient se sentir dominés par rapport aux personnes qui sont assises en arrière. De plus, ils ne doivent jamais se promener librement dans la voiture. Un chien en liberté peut être dangereux lorsqu'il y a un freinage brusque. Une bonne prévention est d'attacher le chien avec une ceinture de sécurité spécialement con-



PHOTO: P.C.

**Bien qu'il n'égale pas encore l'Europe ou les États-Unis, le Québec offre tout de même quelques destinations vacances pour les voyageurs et leur chien.**

que pour lui à la ceinture de sécurité du siège arrière.

sur les sièges avant et dérange le conducteur.

Si votre chien est malade en voiture (nausée ou diarrhée), il est préférable qu'il voyage à jeun. S'il fait des dégâts, il ne faut surtout pas le réprimander. Si cela persiste, toutefois, il faut consulter votre vétérinaire. Celui-ci pourra vous prescrire un médicament (tranquillisant léger) à lui donner une heure avant le voyage. Il ne faut surtout pas voyager pendant les journées très chaudes.

En plein soleil, il ne faut jamais laisser un chien seul dans la voiture, il pourrait être gravement malade. Il est

conseillé d'avoir une plaque d'identification attachée au collier du chien avec son nom, votre adresse et votre numéro de téléphone. Aussi, le carnet de santé avec les preuves de vaccinations est important. Dans certains endroits, on peut vous les demander.

Pendant le voyage, plusieurs haltes d'une quinzaine de minutes pourront faire du bien à votre chien. Il pourra faire ses besoins et, en même temps, dégourdir ses pattes. De plus, votre chien appréciera un peu d'eau fraîche. Le chien devrait toujours être en laisse dans les endroits inconnus. S'il n'est

pas attaché et il court sans surveillance un chien peut être effrayé plus facilement et courir vers la circulation ou être attiré vers un autre animal et risquer une confrontation.

### Sortiedechien.com

Le site sortiedechien.com propose des dizaines de lieux au Québec où passer des vacances avec votre animal préféré.

«Les chiens sont acceptés dans plusieurs endroits, explique Carl Girard un des fondateurs du site. Ce n'est pas encore comme en Europe ou aux États-Unis, mais il y a moyen de faire des sorties avec votre animal pour des vacances prolongées ou pour des séjours d'une journée ou deux. Parcs, attractions touristiques, hôtels, motels, campings, nous avons créé un répertoire pour aider les gens à planifier des sorties avec leur animal de compagnie.»

Le site propose également un calendrier d'activités (concours canins, séminaires, randonnées, etc.), un forum de discussion, un album comprenant des dizaines de photos et un webzine, avec des articles sur la santé et le comportement animal, les sports canins, des trucs et astuces, etc.

«Le site existe depuis presque deux ans et l'objectif premier est d'offrir un répertoire, mais il faut aussi faire de la sensibilisation auprès des propriétaires de chien afin qu'ils puissent profiter pleinement des installations publiques avec leur animal sans pour autant constituer une nuisance, estime M. Girard. Il y a une certaine éducation à faire si on veut être entendu des gouvernements, des municipalités et des entreprises de sports et de loisirs.»

Le site sortiedechien.com, dont l'inscription est gratuite, compte plus de 6500 membres. «Notre objectif est d'atteindre 15 000 membres au printemps prochain, admet Carl Girard, qui compte sur le poids du nombre pour faire bouger les choses. Au fil des ans on espère pouvoir améliorer et élargir l'offre récréo-touristique qui tiennent compte de la présence des animaux de compagnie.»

## Les plus belles croisières au Québec

MICHEL JULIEN

(collaboration spéciale)

Avec un nombre incalculable de lacs et de rivières, le Québec offre de multiples possibilités de croisières. De quelques heures à plusieurs jours, ces excursions nautiques nous font découvrir de nouveaux paysages.

### 1. Dans l'estuaire du Saint-Laurent

Plusieurs espèces de mammifères marins habitent l'estuaire du Saint-Laurent. Aussi, entre la région du Bas-Saint-Laurent et l'embouchure du Saguenay, jusqu'à l'archipel de Mingan, plusieurs croisières permettent d'observer ces gros animaux pacifiques dans leur habitat naturel, à bord de canots pneumatiques ou de grands navires d'acier.

### 2. Dans le fjord du Saguenay

Voguer sur les eaux profondes (250 mètres) du Saguenay est la meilleure façon d'admirer les paysages grandioses du fjord. Entre la baie des Ha! Ha! et Tadoussac, une demi-douzaine d'entreprises proposent des croisières animées pour s'émerveiller devant des falaises qui font jusqu'à 350 mètres de hauteur.

### 3. Autour du rocher Percé et de l'île Bonaventure

Plusieurs bateliers offrent des sorties en mer pour voir le rocher Percé sur ses deux faces et observer des centaines de milliers d'oiseaux de mer nichant sur les falaises de l'île Bonaventure. Des naturalistes du parc sont présents à bord de certains bateaux pour animer la croisière et répondre aux questions des visiteurs.

### 4. La Basse-Côte-Nord

Passé Natashquan, les petits ports de la Basse-Côte-Nord ne sont accessibles que par avion ou par bateau. Le navire ravitailleur Nordik Express dessert la plupart de ces villages aux noms évocateurs: Blanc-Sablon, Tête-à-la-Baleine, La-Tabatière et Harrington-Harbour, là où a été tourné le film La Grande Séduction. Une croisière qui sort de l'ordinaire.

### 5. Dans l'archipel de Montmagny

Entre Montmagny et la côte de

Charlevoix, on visite le charmant village de L'Isle-aux-Grues et les installations historiques de la Grosse-Île, où sont passés des dizaines de milliers d'immigrants. Originaires de l'archipel, les capitaines Rachance animent les croisières et racontent leurs savoureuses anecdotes.

### 6. Autour des îles Mingan

Plusieurs entreprises proposent des croisières dans l'archipel de Mingan. À partir de Havre-Saint-Pierre ou de Longue-Pointe-de-Mingan, on peut faire le tour de l'archipel et visiter l'une des îles de ce magnifique parc national. En plus des beautés géologiques des îles Mingan, on peut s'attendre à croiser des mammifères marins.

### 7. Sur la rivière Malbaie

L'excursion en bateau-mouche sur la rivière Malbaie nous fait découvrir le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, dans la région de Charlevoix. La croisière de 90 minutes s'étend sur un parcours d'une quinzaine de kilomètres en eau calme, aux pieds des plus hautes parois rocheuses de l'est du Canada.

### 8. À Québec

Voir le Vieux-Québec, le Château Frontenac, la chute Montmorency, l'île d'Orléans et le pont de Québec d'un navire voguant sur le fleuve est un spectacle fascinant. Plusieurs croisières animées partent du port de Québec ou du Vieux-Québec.

### 9. À Ottawa

En bateau sur la rivière des Outaouais ou sur le canal Rideau, on peut admirer sous un angle différent plusieurs des plus beaux édifices de la région de la capitale, dont le parlement, le Château Laurier et le Musée canadien des civilisations. Des croisières sont offertes à partir de Gatineau ou d'Ottawa.

### 10. À Montréal

Des croisières à saveur historique, des soupers-croisières et des excursions en bateau-mouche sont offerts à partir du Vieux-Port. Ceux qui préfèrent les sensations fortes peuvent descendre les rapides de Lachine à bord d'embarcations de type «hydro-jet» ou à bord de simples radeaux pneumatiques.

## VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

### Enjamber la forêt

TRISTAN PÉLOQUIN

La Presse

Il faut l'admettre: les premiers pas sur l'étroite poutrelle de bois, suspendue à plus de dix mètres au-dessus du plancher des vaches, sont plutôt incertains. Mais à mesure que le sentier aérien s'enfonce au coeur de la forêt verdoyante, et que l'écart avec le sol s'agrandit, la crainte s'estompe et fait place à la béate contemplation.

Bienvenue sur le Sentier suspendu de la forêt de l'Aigle, au coeur de la Vallée-de-la-Gatineau, en Outaouais.

Inauguré officiellement cette année, ce sentier aérien écologique, construit à la cime d'une impressionnante forêt de pins blancs matures, est en soi une petite merveille. Retenues par un système de collets de bois, sans même qu'un seul clou ou vis n'ait été utilisé, chacune des 27 palissades du circuit, dont certaines sont fixées à plus de vingt mètres au-dessus du sol, peut soutenir un poids d'une vingtaine de tonnes. «On pourrait faire traverser quatre éléphants et le sentier tiendrait toujours», affirme Denis Roy, guide sur le sentier.

À la fois ludique et éducative, l'excursion, d'une durée totale d'environ trois heures, (incluant une marche guidée en forêt, la traversée d'un lac en canot-rabaska et, finalement, la balade sur le sentier aérien), «permet de découvrir la forêt sous un autre point de vue», explique le guide.

«Au-delà du plaisir brut et de l'adrénaline que procure la balade en hauteur, l'idée de construire un tel sentier était de permettre aux gens de s'intéresser aux richesses qui se cachent dans une forêt de pins blancs», ajoute le guide.

Impressionnant pour son panorama et la verdure à perte de vue qu'il offre, le Sentier suspendu n'est cependant qu'une des nombreuses activités que réserve la Vallée-de-la-Gatineau aux touristes.

Associée à tort aux moustiques et aux mouches noires, cette région mal

connue des Québécois, qui englobe notamment les villes de Maniwaki, de Bois-Franc et de Grand-Remous, tente depuis quelques années de développer des attraits touristiques autres que la chasse et la pêche. Et visiblement, ce ne sont pas les ressources qui manquent... Il suffit de passer quelques heures en canot ou en kayak sur le lac des Trente-

*«L'idée de construire un tel sentier était de permettre aux gens de s'intéresser aux richesses qui se cachent dans une forêt de pins blancs»*

et-Un-Milles, à une vingtaine de kilomètres au sud-est de Maniwaki, pour tomber littéralement amoureux de la région. Délaissé par les pêcheurs, ce lac aux eaux étonnamment cristallines (on peut apercevoir des roches qui se trouvent à plus de dix mètres de profondeur) est un véritable paradis pour les huard, dont on entend le chant majestueux régulièrement. Suffit d'être un peu silencieux et de pagayer doucement, et on peut même se retrouver à quelques mètres d'eux, à admirer pendant de longues minutes leur plumage

blanc et noir, comme ce fut le cas, lors de notre excursion.

À noter: parmi ses attraits hors du commun situés aux abords du lac de Trente-et-Un-Milles se trouve également le parc régional du Pont-de-Pierre, où l'on peut se baigner dans un bain tourbillon entièrement naturel, forgé même le roc par une chute de quelques mètres de hauteur. Si le temps le permet, vous pourrez aussi faire un arrêt à la Crique rough, un canyon très humide où l'on retrouve d'étonnantes fleurs et d'immenses champignons (non comestibles) aux couleurs éclatantes. Même s'il vous obligera à combattre le vent, le détour en vaut vraiment la peine!

Un autre arrêt s'impose: le village Mawandoseg Kitigan Zibi. Créé en 2000 par la communauté algonquienne de la région, cette réplique d'un village autochtone n'a absolument rien à voir avec les pièges à touristes caricaturaux qu'on retrouve souvent près des grandes villes américaines et canadiennes. Avec un peu de chance, la guide Louise Wawati, vous indiquera même comment vous protéger des moustiques et vous gavant d'ail des bois ou en vous aspergeant d'une lotion faite à base de... jus de crapaud! Vous en repartirez ébahi.

Renseignements: 1 800 265-7822 ou consultez [www.tourisme-outaouais.ca](http://www.tourisme-outaouais.ca)

### ÎLES-DE-LA-MADELEINE

CIRCUITS EXCLUSIFS AVION/AUTOCAR

18 au 25 août 25 au 29 août 29 août au 4 septembre 3 au 10 septembre  
Autocar/avion Avion aller/retour Avion/autocar Avion/bateau

CIRCUITS AUTOCAR  
AUTOMNE/HIVER  
NOUVELLE BROCHURE  
MAINTENANT DISPONIBLE

LA LOUISIANE  
Du 12 au 19 octobre  
CIRCUIT COMPLET  
SOIRÉE D'INFORMATION  
MERCREDI 4 AOÛT à 19 h 30  
CLUB DE GOLF VIEILLES FORGES

**NEW YORK**  
3 jours, autocar, hôtel 4\*, 3 repas, visites.  
(2) 339 \$ (3) 309 \$ (4) 279 \$  
New York : 23 juillet, 6 et 20 août  
4 et 17 septembre, 9 et 15 octobre, 3 décembre  
BOSTON 9 juillet et 6, 20 août  
WASHINGTON 22 juillet, 19 août, 3 septembre et 8 octobre  
PHILADELPHIE 22 juillet  
1 888 323-2244 Départ local / région  
**POLTOURS** Yvette

25 ans.  
voyages arc-en-ciel  
1979-2004

Regardez Nathalie tous les mardis à 13 h 30 dans « La vie en Mauricie » CHEM

Écoutez Nathalie tous les mardis à 8 h 50 CHLN550

Cinq succursales en Mauricie

SAISON ESTIVALE :  
Ouvert le samedi de 9 h 30 à 16 h

Trois-Rivières 4350, boul. des Forges 373-4411

Cap-de-la-Madeleine 278, rue Saint-Laurent 374-0747

Trois-Rivières-Ouest 373-2747

La Tuque Rue Commerciale 523-5657

Shawinigan-Sud 537-5757



# À la table

## Ivre de vanille

La Presse

La vanille est souvent réservée à des plats sucrés. On comprend bien, car les gousses elles-mêmes, contenant la vanilline, ont une odeur douceureuse, presque mielleuse. Mais il faut dépasser ce cadre. La vanille peut être associée au poisson et surtout au homard comme l'a fait le chef parisien Alain Senderens dans les années 80, et à plusieurs autres préparations salées. Mais rien ne vous empêche de continuer à l'associer à tous les fruits acides, les fraises, l'ananas, et même la figue, que la vanille revalorise avec splendeur. Voici quelques idées.

### BATIDO DE MELON

Voici une recette que j'ai déjà donnée l'été dernier. Mais je vous la redonne tellement c'est bon et idéal en temps de canicule. Un *batido* de cantaloup, ou comme on dit au Mexique, un *licuado*, accorde un rôle primordial à vanille. C'est la coda. Et c'est encore plus exact lorsque la vanille est de qualité supérieure.

#### Ingrédients

1 cantaloup frais et parfumé (sentez-le au moment de l'acheter. S'il ne sent rien, passez au suivant)  
1/4 de gousse de vanille (gratée) ou quelques gouttes d'extrait de vanille 100% pur  
Quelques glaçons

#### Préparation

1-Épépinez le cantaloup et coupez la chair en morceaux grossiers. Mettez dans la jatte d'un mélangeur. Ajoutez quelques glaçons, un peu d'eau de source (l'eau du robinet risque de donner un goût un peu chloré) et turbinéz au maximum jusqu'à ce que vous obteniez un beau jus mousseux, presque laiteux. Au besoin allongez d'un peu d'eau.

2- Avant de servir dans un grand verre, grattez le morceau de gousse de vanille et jetez les graines dans le *batido*. Mélangez encore un peu. Surtout ne sucrez pas, un melon bien mûr est déjà saturé de sucre.



PHOTO: LA PRESSE

**Douceureuse, presque mielleuse, la vanille est souvent réservée à des plats sucrés. Mais elle peut être associée à plusieurs préparations salées, du poisson au homard.**

### CRÈME ANGLAISE À LA VANILLE DE JOËL ROBUCHON

Si vous croyez avoir tout vu et tout goûté en matière de crème anglaise, c'est que vous ne connaissez pas encore

celle de Robuchon. Pour moi, cette version simple à réaliser au fond est l'aboutissement du genre. C'est riche? O.K.! Mais on ne vit qu'une fois. On n'apporte pas de classique sur un gâteau ou l'on sert avec des fruits frais rôtis, comme un ananas saupoudré d'un peu de

sucré et rôti au four ou mieux, directement sur le grill.

#### Ingrédients

3 gousses de vanille  
1 litre de lait 3,2%  
1 grain de café noir  
12 jaunes d'oeufs (c'est ce qui assure le liant, l'onctueux)  
250 g (1 tasse) de sucre

#### Préparation

1- Coupez les gousses de vanille en longueur, raclez bien chaque gousse et mettez la pâte de graines obtenue dans le lait froid, avec un grain de café (qui rehausse le goût de la vanille) et les gousses vides. Chauffez le lait et amenez à ébullition. Dès que le lait a commencé à frémir, arrêtez le feu et laissez infuser le tout pendant 15 minutes, à couvert.

2- Dans un bol, mélangez les jaunes d'oeufs avec le sucre et travaillez vigoureusement au fouet mécanique ou à la main, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte presque blanche et bien lisse qui aura doublé de volume.

3- Une fois le lait infusé, retirez les gousses de vanille et reportez à ébullition. Une fois le lait bouilli, baissez le feu et prenez deux louches de lait que vous verserez sur les oeufs en délayant rapidement pour que la masse devienne liquide. Versez ensuite ce mélange dans la casserole contenant le lait et faites chauffer sur feu doux tout en mélangeant bien avec une spatule jusqu'à ce qu'il épaississe. À ce stade, il est important de ne pas faire bouillir la crème mais de la faire chauffer lentement.

4- Une fois que la crème nappera le dos d'une cuillère (environ 12-15 minutes de cuisson), passez-la dans un chinois afin d'éliminer les grumeaux qui auraient pu se former. Laissez refroidir en couvrant bien. Cette crème devrait être consommée dans les heures qui suivent sa préparation. Vous pouvez aussi la congeler et la passer au robot une fois durcie, ou la faire tourner à la machine à faire de la crème glacée, car c'est la recette de base de la glace à la française. Et le résultat sera spectaculaire.

### PAPILLOTE DE BAR À LA VANILLE (pour 4 personnes)

#### Ingrédients

4 filets de bar de 150 g chacun environ, préférablement sans arêtes.  
4 gousses de vanille  
90 ml d'huile d'olive extra-vierge fruitée  
250 g de petites courgettes ou de petits pois frais  
50 g de beurre  
Sauce tomate fraîche (1 pincée de ciboulette, de basilic et de cerfeuil ou d'estragon frais, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 1 grosse tomate fraîche et bien mûre)  
Sel marin et poivre

#### Préparation

##### Pour la sauce à la tomate

1- Hachez la ciboulette, le cerfeuil et le basilic. Nettoyez l'échalote et l'ail et émincez. Faites revenir ces derniers à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez la tomate concassée et les herbes hachées. Assaisonnez bien de sel et de poivre, laissez suer quelques instants et réservez.

2- Coupez les gousses de vanille en deux et grattez l'intérieur. Mettez la pâte de graines dans l'huile d'olive chauffée très légèrement et mélangez bien. Laissez infuser une petite demi-heure. Conservez les gousses vides. Pendant ce temps, émincez les courgettes avec la peau en fines lamelles et faites-les revenir une ou deux minutes au beurre. Égouttez.

3- Préchauffez le four à 475 degrés F. Faites quatre grands rectangles de papier d'aluminium et disposez le quart des courgettes et un filet de bar sur chaque feuille. Salez et poivrez. Nappez de la sauce aux tomates. Puis, arrosez chacun d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive à la vanille. Refermez les papillotes. Faites cuire au four de sept à huit minutes.

4- Au moment de servir, posez chaque papillote sur une assiette, ouvrez et nappez du reste de l'huile d'olive à la vanille. Mettre une gousse de vanille en décoration et servez aussitôt. ●

## Faites la guerre à l'acrylamide!

JACINTHE CÔTÉ

(collaboration spéciale)

L'acrylamide est une substance qui entre dans la composition d'agglomérants utilisés dans le traitement des eaux usées et les procédés de transformation du papier. On la trouve également dans la fumée de cigarette.

En avril 2002, sa présence a été signalée dans les frites, les chips, les craquelins et les céréales à déjeuner. Étant classée comme une substance neurotoxique et probablement cancérigène pour l'humain, l'acrylamide dans l'alimentation inquiète. En apprenant cette nouvelle, Louise Poissant, s'est demandée comment s'y prendre pour limiter sa consommation d'acrylamide. Voici donc les plus récentes recommandations. Celles ont été émises par un groupe d'experts en contamination alimentaire, en octobre dernier, lors d'une rencontre du Conseil général en santé et protection du consommateur de la Commission européenne.

### Révision du traitement des pommes de terre

La présence d'acrylamide dans les pommes de terre cuites à haute température (frites et chips) serait en grande partie liée à leur teneur en glucose, dextrose et fructose, des hydrates de carbone simples.

Malheureusement, quand les pommes de terre sont entreposées à des températures inférieures à 8 degrés C, la concentration de ce type d'hydrates de carbone tend à augmenter.

Pour minimiser l'apparition d'acrylamide, il serait donc recommandé d'entreposer les pommes de terre dans un endroit sombre et dont la température est maintenue autour de 8 à 10 degrés C. Pour conserver les aliments périssables (lait, viande, oeuf, etc.), le rhéostat du réfrigérateur doit normalement être réglé entre 2 et 4 degrés C. Le réfrigérateur n'est donc pas un bon endroit pour entreposer les pommes de terre, mais ça vous le saviez peut-être déjà?

On peut aussi réduire la concentration d'hydrates de carbone simples dans les pommes de terre en les laissant

tremper dans l'eau, une fois coupées, et en les égouttant ensuite comme il faut avant de les cuire au four ou de les frire. Les blanchir avant la cuisson donnerait un résultat semblable.

La température et la durée de cuisson seraient les autres facteurs impliqués dans la formation d'acrylamide dans les pommes de terre et les produits à base de céréales (céréales à déjeuner, produits de boulangerie, craquelins, gâteaux).

Plus la température serait élevée, plus la concentration d'acrylamide serait importante. En effet, l'acrylamide serait produit quand des températures de cuisson dépassent les 120 C (248 F). Plus le temps de cuisson serait long, plus les quantités formées seraient importantes. Les aliments bouillis n'en contiendraient pas, puisque la température de ce mode de cuisson se maintiendrait en dessous de 100 C (212 F).

Il faudrait donc éviter de frire ou de cuire les pommes de terre et les céréales jusqu'à ce qu'elles développent une coloration brune. Leur cuisson devrait cesser une fois qu'une couleur jaune dorée est obtenue. Pour se faire, il faudrait essayer de ne pas dépasser les 175 C (347 F) pour la friture de ces aliments. La cuisson au four ne devrait pas excéder 200 C (392 F).

### Adieu bicarbonate d'ammonium et recyclage du pain

Il a été démontré que le bicarbonate d'ammonium, de plus en plus utilisé pour faire lever la pâte des produits de boulangerie et des desserts commerciaux, favoriserait la formation d'acrylamide. En remplaçant cet ingrédient actif par du bicarbonate de soude ou des levures, il serait possible de minimiser considérablement la présence d'acrylamide dans ces produits.

Idéalement, il faudrait aussi éviter de recycler les restants de pain ou de céréales en les faisant chauffer au four pour les assécher. Cette pratique courante permet de produire de la chapelure utilisée pour recouvrir les aliments à frire ou pour donner de la texture à d'autres. ●

## Les grands vins de Penfolds



Les Australiens traitent le vin... avec ce qu'on pourrait appeler une familiarité de bon aloi.

Ainsi, ils ne se gênent pas pour assembler des lots de vins de diverses régions viticoles.

Exemple, le célèbre Bin 707 Cabernet Sauvignon 2001 Penfolds, qu'a pu goûter la semaine dernière la presse spécialisée, au cours d'une dégustation animée par son oenologue en chef, Peter Gago.

Des fruits de quatre régions viticoles entrent en effet dans la composition de ce vin: Coonawarra, Padthaway, McLaren Vale et Barossa Valley. Vin puissant, à peu près opaque, très dense, concentré, mais sans lourdeur aucune, il a droit au titre de grand vin, et sera en vente à l'automne seulement, mais... à un prix élevé.

environ 112 \$, ★★★★★ \$\$\$\$\$, à boire, 7-10 ans aisément.

Et puis, d'un millésime à l'autre, l'origine des fruits d'un même vin peut varier.

Ainsi, le Bin 707 Cabernet Sauvignon 1983, goûté aussi ce jour-là, encore passablement jeune malgré des signes d'évolution (des notes de feuilles mortes au plan olfactif, et des saveurs un peu médicinales, dues à son âge), ne renferme pas de fruits de la région de Padthaway.

Et, contrairement au 2001, une partie des fruits entrant dans sa composition provenaient de la propriété Magill Estate, de Penfolds, située près de la capitale de l'Australie du Sud, Adélaïde (★★★, à boire, ce vin n'étant pas en vente au Québec).

Tout cela comme si, en France, on se permettait de faire un seul vin rouge avec, par exemple, un assemblage de Cabernet Sauvignon à la fois du Languedoc, du Bordelais et de la Loire...

Autrement dit, pour la France, qui continue à dominer nettement la production mondiale grâce à la qualité et à la diversité de ses produits, le vin est avant tout affaire de régions, de vignobles et de terroirs.

Et même chose, mais dans un degré un peu moindre, pour l'Italie, d'où

#### La notation

- ★ - Vin correct
- ★★ - Bon
- ★★★ - Très bon
- ★★★★ - Excellent
- ★★★★★ - Exceptionnel
- (★) - Égale une demi-étoile

#### La règle

- > Plus d'étoiles que de \$, le vin vaut largement son prix.
- > Autant d'étoiles que de \$, il vaut son prix.
- > Moins d'étoiles que de \$, il est cher ou même très cher.
- > C indique qu'il s'agit d'un vin «courant», vendu dans la plupart des succursales.
- > S désigne les vins de «spécialité», en vente uniquement dans un nombre limité de succursales.
- > Le nombre d'années figurant après la note indique le potentiel de garde approximatif à partir de maintenant.

leurs systèmes élaborés d'appellations contrôlées.

Les Australiens, eux, ont une approche différente. À leurs yeux, les vins sont avant tout des marques, d'où les libertés qu'ils s'accordent... sans remords.

Même chose également, bien sûr, pour les méthodes d'élevage et les fûts utilisés.

Pour le Bin 707 2001, ce fut de la sorte 100% de fûts de chêne neuf américain, et 100% également de fûts de chêne neuf, mais français ceux-là, dans le cas du 1983.

Malgré tout cela, comme le montraient plusieurs vins de Penfolds dégustés ce soir-là, les grands vins rouges d'Australie possèdent un potentiel de garde considérable.

Ainsi, le Bin 60A 1962, qui fut élaboré avec du Cabernet Sauvignon (60%) et de la Syrah, ou Shiraz (40%), comme disent les Australiens, arracha ce soir-là des exclamations stupéfiantes aux dégustateurs.

Grenat foncé, pourvu d'un bouquet très large, de fruits rouges et noirs, à la fois riche et velouté en bouche, il a tenu la route magnifiquement (★★★★).

Le Bin 80a 1980 était du même niveau (★★★★). Le Bin 90A 1990, dans le même style, mais plus ample, avait un petit quelque chose de plus que les deux précédents (★★★★ et même ★★★★★), tous ces vins

n'étant naturellement pas disponibles. (Le fameux terme «bin» si souvent utilisé par les Australiens désigne simplement, soit dit en passant, un lot de vins.)

Autre superbe vin de Penfolds, qui sera lui aussi en vente seulement à l'automne, son RWT (pour Red Winemaking Trial) 2001 Barossa Valley Shiraz, tout aussi puissant que le Bin 707 2001, mais qui ne sera pas donné lui non plus (117 \$, ★★★★★, à boire, 6-7 ans).

Il y a aussi leur fameux Grange, volumineux, compact, mais peut-être un peu moins dans le cas du 1999 qui sera mis en vente cet automne... à un prix salé (★★★★, 270 \$) On peut ajouter qu'il y a deux types de vins blancs d'Australie qui vieillissent très bien, à savoir ceux de Riesling et, peut-être encore davantage, ceux de Sémillon, notamment de la vallée de la Hunter, dans l'État de la Nouvelle-Galles du Sud.

De Penfolds, on peut goûter en ce moment, à prix correct, son South Eastern Australia 2002 Shiraz Cabernet Koonunga Hills, très coloré sans qu'il soit opaque, au bouquet de bonne ampleur, de fruits noirs surtout, et un peu torréfié (genre nuances de goudron), charnu et aux saveurs relevées. D'une bonne concentration, ses tannins sont gras, mais sans le côté compact et serré des grands vins de cette maison.

C, 285544, 17,45 \$, ★★(★) \$\$, à boire, 2-3 ans.

### Un vin d'Espagne

Beaucoup de vins rouges d'Espagne coûtant moins de 20 dollars offrent de très bons rapports qualité-prix.

C'est le cas notamment du La Mancha Crianza 2000 Fontal Bodegas Fontana, passablement coloré, et dont le bouquet, de fruits rouges surtout, marqué par un boisé aux nuances particulières, un peu austère, se fait plus attrayant avec l'aération.

Vin qui a du corps, charnu, tannique et ferme, il est élaboré avec surtout du Tempranillo (85%), et pour le reste de Cabernet Sauvignon (15%), l'élevage, d'une durée d'un an, se faisant en fûts - sans doute américains à en juger par son boisé. Impeccable pour le prix.

S, 10253651, 15,20 \$, ★★(★) \$(S), à boire, 2-3 ans au moins.

Il est plus cher, mais mérite le détour. ●

importante - Pas timides

21. Sa graisse est recherchée



## Tourisme

# Berceau de l'agriculture fruitière



MICHEL LALIBERTÉ

Saint-Paul-d'Abbotsford  
La Voix de l'Est

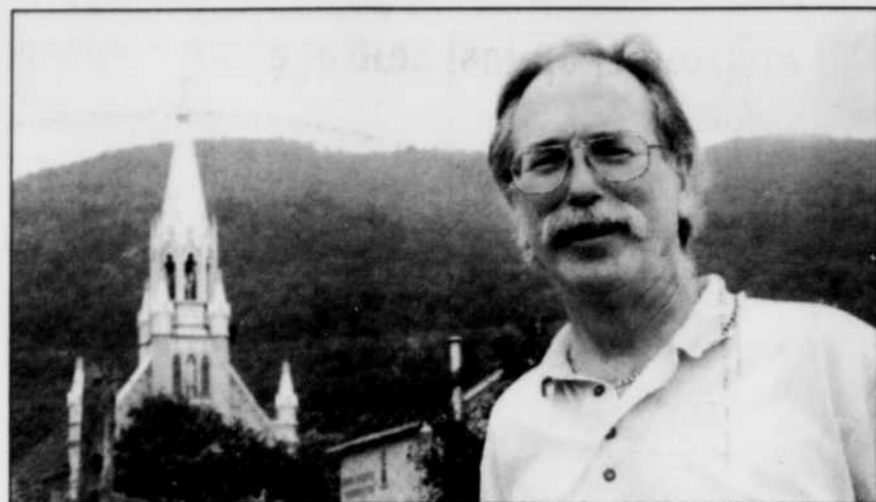


PHOTO: ALAIN DION, LA VOIX DE L'EST



PHOTO: ALAIN DION, LA VOIX DE L'EST

Aura-t-on les Anglais à la longue? C'est la question débattue par des résidents de Saint-Paul-d'Abbotsford. Rassurez-vous! Il n'est pas question de nationalisme exacerbé, mais d'une divertissante polémique toponymique à propos d'un rang dans ce village tout à l'est de la Montérégie, aux portes des Cantons-de-l'Est.

C'est quand même sérieux! On ne discute pas d'un obscur bout de route, mais du berceau de l'agriculture fruitière au Québec: le rang de la Montagne

**Le rang de la Montagne est le berceau de l'agriculture fruitière au Québec. «C'est là que tout a commencé, vers 1790, avec l'arrivée des familles Fisk, Bullock et Buzzell, des Loyalistes qui fuyaient la révolution américaine», raconte Gilles Bachand, président de la Société d'histoire des quatre lieux.**

ou le rang des Anglais comme le disent les gens du coin.

«C'est là que tout a commencé, vers 1790, avec l'arrivée des familles Fisk, Bullock et Buzzell, des loyalistes qui fuyaient la révolution américaine», raconte Gilles Bachand, président de la Société d'histoire des quatre lieux (l'organisme regroupe Saint-Paul-d'Abbotsford, les villages de Rougemont, Saint-Césaire et Ange-Gardien, soit la pointe sud de l'ancienne seigneurie de Saint-Hyacinthe).

On a tous notre petite route préférée où on aime se retrouver le temps d'une évasion pour s'oxygéner. Le rang de la Montagne dégage une telle énergie libératrice. En prime: ses nombreux délices fruitiers (pommes, fraises, framboises, bleuets) et sucrées (éablères)! Et on peut en profiter en auto, à vélo ou à pied.

Ce rang fascine M. Bachand. On comprend le bibliothécaire de formation et résidant de Saint-Paul-d'Abbotsford. Lorsqu'on y circule - notre imagination doit nous donner un petit coup de main pour faire abstraction du bitume de la chaussée et des fils électriques - les belles résidences d'époque (Victorienne, Regency, Empire, Princess Ann, Second Emperor), toutes séparées par d'immenses vergers, nous font remonter deux siècles dans le temps.

«C'est difficile à croire, mais ces familles ont acheté des terres à des francophones le long de la montagne (mont

Yamaska), signale Gilles Bachand. Ils ne les avaient pas défrichées parce que dans le temps on ne réussissait pas à cultiver grand chose en flanc de montagne. Mais les Anglais, eux, se sont vite aperçus des belles possibilités du coin pour les pommiers.»

### Le nez pour les affaires

L'Outlet road (l'ancêtre de la route 112) était tout près. Puis vers les années 1900, les pomiculteurs ont profité de la voie ferrée électrifiée de la Montreal Southern Counties Railway. «Ça n'a pas pris de temps qu'ils approvisionnaient tous les jours les marchés publics de la métropole. Fallait le faire dans le temps! Disons qu'ils avaient le nez pour les affaires», dit M. Bachand.

«C'est un endroit merveilleux qui renferme beaucoup d'histoire», souligne Céline Guertin. Debout derrière le comptoir des Artisans du terroir, un commerce qu'elle exploite avec son époux et ses deux enfants, elle jette un regard heureux vers son rang. «La belle maison là bas était celle des domestiques de la famille Chaplin. J'ai appris, il y a quelque temps, que la mère d'une de mes amies a travaillé là lorsqu'elle était jeune fille. C'est assez incroyable.»

Mme Guertin et sa famille cultivent des pommes depuis 1979. Deux cents ans après les pionniers de la pomme, les choses ont peu changé. Le travail est tout autant difficile et les discussions avec les emballeurs (intermédiaires

entre eux et les épiceries) ardues. La femme d'affaires ne changerait tout de même son destin pour rien au monde.

Comme nombre de producteurs, la famille Guertin a choisi de diversifier ses activités. En 2000, elle s'est lancée dans la confection de produits à valeur ajoutée, la bouée de sauvetage pour maints producteurs. «Il fallait trouver une autre voie», explique Mme Guertin. L'agrotourisme est très prometteur, soutient-elle en exhibant ses pots de confiture et son cidre.

### Églises patrimoniales

Le rang comprend aussi deux petites églises où une poignée de descendants des premières familles du coin célèbrent encore leur foi. La St. Paul Anglican Church et la United Church of Canada (ainsi que le presbytère et la salle paroissiale), suite aux pressions des amis du rang de la Montagne et de la Société d'histoire des quatre lieux, ont été élevées, l'an dernier, au rang de joyaux du patrimoine par le gouverne-

ment québécois. Construites au début du 19<sup>e</sup> siècle (1822), ces églises suscitaient à l'époque l'envie des catholiques, majoritaires à St-Paul, mais orphelins d'une paroisse bien à eux.

Le curé de la paroisse voisine, Joseph-André Provençal, a remédié à tout ça en 1856 en faisant construire un lieu de culte au coeur même du petit village. L'endroit choisi portait cependant à controverse, note M. Bachand, du fait que la grande majorité des paroissiens habitaient le rang Papineau, plus au sud. «Le curé Provençal était un nationaliste et voulait que son église soit vue, comme celles des anglais, de la Outlet road. Tellement entêté qu'il a acheté le terrain d'un protestant. Vous vous imaginez dans le temps!», dit M. Bachand.

Alors qu'en pensez-vous? Devrait-on continuer de dire le rang de la Montagne ou le changer pour le rang des Anglais? Une troisième possibilité: le rang North's Road... comme les Anglais l'appelaient dans le temps. Think it over! ●

## Comment s'y rendre?

De Montréal, empruntez l'autoroute 10 et prenez la sortie 55 à Ange-Gardien. Au panneau arrêt, tournez à gauche sur la route 235. Une fois à l'intersection de la route 112, tournez à droite. Le rang de la Montagne se trouve quelques kilomètres plus loin sur votre gauche (après le rang Fisk).

De Sherbrooke, roulez sur l'autoroute 10 jusqu'à la sortie 68 (boulevard David-Bouchard ou route 139). Filez en direction nord vers Granby. Arrivé à l'intersection de la route 112, tournez à gauche. Roulez une dizaine de kilomètres. Le rang de la Montagne est à votre droite, tout juste après La Paysanne, un sympathique petit commerce où vous pouvez trouver des produits de la ferme et des terres fruitières de la région. ●

## Quelques adresses

**Artisans du terroir**  
1150, rang de la Montagne  
St-Paul-d'Abbotsford  
(450) 379-5353

**St. Paul Anglican Church et  
United Church of Canada  
(cimetières et presbytère)**  
165, rang de la Montagne

À noter que les églises sont seulement accessibles lors de certains offices (Noël, Pâques, la Pentecôte, l'Action de Grâce).

**Société historique  
des quatre lieux**

35, Codaire

St-Paul-d'Abbotsford

(450) 469-2409

www.itasth.qc.ca/quatrelieux

**Distance, vol libre**

(deltaplane, parapente, paramoteur)

640, rang de la Montagne

St-Paul-d'Abbotsford

(450) 379-5102

www.dvl.ca

# Nous payons les 2 taxes

sur toute la marchandise  
sans exception



## 2 derniers jours

Livraison et service **GRATUITS** à la grandeur de la province

# TANGUAY

2200, boul. des Récollets, Trois-Rivières (819) 373-1111 • 1 800 465-2200

Nous payons l'équivalent des deux taxes (TVQ, TPS) sur tout en magasin sans exception. PAYABLE AU COMPTANT. Cartes de crédits acceptées. La promotion est en vigueur jusqu'au 1<sup>er</sup> août 2004.

## Né Breton, mort Français



VOYAGE DANS LE  
TEMPS

FRANÇOIS ROY

COLLABORATION SPÉCIALE

l'envoyer par le fond, après l'avoir soulagé de sa cargaison. On les comprend. Mais après leurs exploits, toujours, ils retournaient en Bretagne, pour passer l'hiver en famille, jouer du biniou et manger de la morue salée.

Par contre, quand il regardait vers l'océan, le roi de France avait d'autres ambitions que d'assurer les approvisionnements de morue salée. Il rêvait d'un empire semblable à celui que l'Espagne était en train de se tailler en Amérique. «Tailler» est le mot juste, car les Espagnols ouvraient la route à grands coups d'épées et faisaient du sang partout.

En 1532, le roi de France se donne les moyens de ses ambitions en mettant la main sur la Bretagne, ses ports et ses marins, dont l'un des plus remarquables s'appelle Jacques Cartier. Une expédition est montée, qui partira en 1534. Cartier entre dans le golfe Saint-Laurent, mais ce n'est pas comme patron pêcheur. Sa mission est de pénétrer au coeur du continent, pour jeter les fondements d'un empire. Le capitaine plante une première croix, à Gaspé. L'année suivante, deuxième expédition. Cette fois, Cartier jette l'ancre «par le travers d'une rivière qui vient du nord, sortant du fleuve, à l'entrée de laquelle il y a quatre petites îles et pleines d'arbres». Il va planter une deuxième croix sur l'une des îles en question, celle qu'on appellera un jour «Saint-Quentin».

Comme des milliers de Québécois, vous êtes peut-être né dans une ville et vous allez mourir dans une autre, sans avoir jamais déménagé. C'est à cause des fusions municipales, qui ont modifié les frontières de votre ville (et je dirais même: de votre vie...). Allez, ne vous en faites pas; l'histoire est comme ça! Elle joue avec les hommes et fait bouger les frontières. Des millions de gens sont passés par là. Un cas célèbre: Jacques Cartier.

Ce Cartier était né breton. Il faisait carrière comme marin breton sur des navires bretons. Et puis, un jour, en l'année de Notre Seigneur 1532, l'histoire a débarqué, avec ses gros sabots. Le roi de France a publié un édit qui proclamait: «Nous unissons et joignons le pays et duché de Bretagne avec le royaume et couronne de France; perpétuellement, de sorte qu'ils ne puissent être séparés». Notez en passant ce «perpétuellement», qui prouve bien que le roi n'avait prévu aucun mécanisme de défusion.

Jusqu'à là, Cartier avait toujours été un marin breton... Mais, du jour au lendemain, le voici devenu marin français, ce qui changeait tout. Les Bretons venaient au Canada par nécessité. Ils faisaient de la pêche à la morue sur les bancs de Terre-Neuve. De la chasse au marsouin ou à la baleine. Parfois, ils étaient un peu corsaires: quand ils croisaient un bâtiment anglais ou espagnol, ils ne pouvaient résister à l'envie de

Ce Jacques Cartier va retourner finir ses jours dans son manoir, près de Saint-Malo. Né breton, il va mourir français. L'histoire est comme ça: elle joue avec les hommes et fait bouger les frontières. Vous voyez bien que vous n'êtes pas les seuls. ●