

ACTUEL

GOURMAND

SÉRIE MARCHÉS PUBLICS
DANIEL PINARD ET LE
MARCHÉ ATWATER PAGES 6 ET 7



Racha Bassoul

Racha Bassoul est une alchimiste des parfums, qu'elle aime profondément. La chef-propréitaire du restaurant Anise a même son propre mélange d'épices, le sabeih bharat, ou le sept-épices libanais, qu'elle nous fait découvrir aujourd'hui.

TEXTES DE ROBERT
BEUCHEMIN
PAGES 2 ET 3

SEPT-ÉPICES

AVEC RACHA BASSOUL

Cailles peôlées et bulghur aux sept-épices


PHOTOS MARTIN CHAMBERLAND LA PRESSE ©



Bravo François!

À table avec François Chartier remporte le prix « **Lauréat Or** » du Concours Cuisine Canada 2006, et devient ainsi « **le meilleur livre sur les vins au Canada** »

Offert en librairie



« Recettes pour amateurs de vin, Harmonies Vins & Mets et Cépages du monde »

À table avec François Chartier

Les Éditions **LA PRESSE**

ABONNÉS **LA PRESSE**

privilèges

JUSQU'À 30% DE RABAIS

Vous êtes abonné à La Presse? **OBTENEZ DE 10% À 30%** de rabais sur l'achat en ligne de ce livre. Livraison à domicile gratuite.

C'est facile : www.cyberpresse.ca/privileges

SEPT-ÉPICES

AVEC RACHA BASSOUL



ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE

Au Liban, dont elle est originaire, comme dans son restaurant Anise, les épices font partie des préparations quotidiennes. Pour Racha Bassoul, les épices «sont une manière de voyager; elles affectent la mémoire olfactive qui est, selon moi, la plus intense et la plus sensible de toutes».

Née dans la plaine de la Bekaa, cette région fertile qui est le jardin du pays, où «les plus grandes spécialités culinaires du Liban sont nées, où poussent les raisins, les pistaches, les figues, les oranges et les citrons, où l'on fait le vin et les meilleurs pains du pays», il était presque naturel qu'elle s'intéresse aux parfums, aux goûts et aux aromates.

«Chaque épice a son langage et dans chaque région du Liban, on a sa manière de les utiliser», ajoute-t-elle. Car les épices ne sont pas là pour donner une identité aux plats, contrairement à ce qui se fait en Inde par exemple. Dans la cuisine libanaise, «les épices sont un contrepoint», dit-elle.

Dans le mélange de sept-épices qu'on rencontre partout au pays et dont les variantes sont aussi nombreuses que les cuisinières, Racha admet qu'elle «fait le mélange au pif». Mais partout, au Liban, on trouve la même combinaison: le clou, le cumin, la cardamome, la cannelle, la muscade et les poivres blanc et noir. Seules les quantités changent, selon le doigté et la délicatesse. Ainsi, dans le sud du pays, on utilise davantage de cumin.

Parfois, on peut ajouter une huitième ou une neuvième épice, comme le fait souvent Racha (des boutons de rose ou des graines de coriandre par exemple), pour donner des notes florales ou mentholées. En ce qui concerne des épices comme le clou ou la cardamome, elle met en garde «de ne pas en abuser, car ce sont des épices

agressives qui s'insèrent avec insistance, qui envahissent tout le reste». En un mot, cuisinier avec des épices est l'exercice le plus difficile. «C'est traître: trop en mettre et c'est la ruine d'un plat; pas assez et c'est fade.»

Comme dans toute chose et surtout à l'exemple de la cuisine si fine et si pleine de délicatesse du restaurant Anise, tout est question de doigté. Et pour Racha, «cette adresse si particulière appartient surtout aux femmes». Et vlan!

Une pincée d'histoire

Toutes les cuisines du Moyen-Orient et du monde arabe utilisent abondamment les épices, même si les pays de cette région n'en produisent aucune. Le Liban, stratégiquement placé entre l'Extrême-Orient et l'Europe, a servi de carrefour des routes d'échanges terrestres et maritimes.

Ces pays se sont enrichis par le passage des caravanes chargées de muscade, de clous de girofle, de cannelle, de poivre surtout, substances dont on ne connaissait pas la provenance et qu'on associait souvent à des coïncidences mystiques. Dès l'Antiquité, Hérodote écrivait que «la cannelle pousse dans des lacs profonds, près desquels vivent des animaux volants».



«Je ne suis pas chef! Je suis cuisinière!» lance Racha Bassoul.

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

Certes, les épices étaient une ressource secrète, mais surtout convoitée. Les aromates servaient à embaumer les corps, chez les Égyptiens, et contribuaient à maintenir l'apparence charnelle pour la vie dans l'au-delà. Leurs parfums étaient donc les messagers subtils des communications spirituelles des hommes avec leurs dieux. C'étaient aussi des substances convoitées pour le statut qu'elles procuraient à ceux qui en usaient, tant en cuisine que dans les offices religieux, en médecine ou en guise de monnaie d'échange.

Le commerce de ces aromates prestigieux d'origine végétale (et tropicale) était entièrement contrôlé par les Arabes, qui n'en faisaient pas toujours et exclusivement le commerce, mais se chargeaient de prélever des taxes. Les caravanes revenant d'Asie lourdement

chargées de sacs d'épices devaient payer un tribut à tous les potentats et monarques dont elles traversaient les territoires. Ces derniers s'enrichissaient au passage et, à l'occasion, ramassaient aussi quelques sacs oubliés, perdus ou volés. Le long de cette route antique qui naissait en l'Indonésie ou en Inde puis arrivait à Istanbul ou au Caire, et se divisait vers les ports européens de Gènes, Venise ou Marseille, on négociait aussi les épices dans de grands souks. Du Caire, les caravanes longeaient en outre la Méditerranée vers les villes de Tunis, Fez et Marrakech, pour attendre finalement l'Espagne mauresque.

Restaurant Anise, 104, avenue Laurier Ouest, 514-276-6999



J'AI TESTÉ ROBERT BEAUCHEMIN collaboration spéciale

1 › Compotes Ciliegiaceto Villa Bisini Gambetti

Avis aux amateurs de confitures: ceci n'est pas une compote ordinaire que l'on tartine sur un toast au petit-déjeuner, mais une compote de luxe. Elle est faite avec des fruits mûrs et frais – cerises, fraises, figues ou poires – et de l'aceto balsamico traditionnel, un condiment coûteux qui s'apparente autant au vinaigre que le sirop d'érable au «sirop de poteau». En fait, servez un peu de cette compote avec des fromages, à la manière italienne, ou même avec des viandes grasses bouillies lentement. Ou mieux, offrez-la en cadeau à l'occasion d'une invitation à dîner. 19\$ pour un pot de 250g. En vente chez Olives & Olives, avenue Laurier Est et à la Fromagerie Hamel.



2 › Pimenton de la vera La Dalla

Le pimenton de la vera DOP, qu'on fabrique dans le nord de l'Estrémadure, l'une des régions les plus fertiles d'Espagne, bénéficie de conditions de culture idéales. Son goût, fort ou doux, est marqué par un lent séchage au bois de chêne, ce qui lui donne un parfum tout à fait singulier, distinct de toutes les autres poudres de piment ou paprika. On en saupoudre sur les œufs, les viandes, les salades, les grillades et même les truffes. À utiliser sans modération aucune. 5\$ pour une boîte de 70g, doux ou piquant. En vente chez Gourmet Laurier, avenue Laurier Est, ou Aux Douceurs du Marché, marché Atwater.



LES RECETTES

DU CHEF

L'harmonie est la chose la plus difficile à obtenir quand on cuisine avec des épices, souligne Racha Bassoul. Il faut donc être très délicat et toujours goûter avant de servir. Les recettes qui suivent sont assez simples, mais nécessitent un peu d'attention. Le résultat est tout simplement renversant.

Mélange de sept-épices (sabeh bharat)

Voici la formule secrète du chef, mesurée et pesée avec une balance électronique afin de vous fournir, le plus précisément possible, des indications nettes. Racha nous rappelle qu'au Liban, cette formule n'est jamais coulée dans le béton: chaque cuisinier y va de sa propre sensibilité. Seule règle, ne pas abuser de la cardamome et surtout du clou, qui « prendrait le dessus ». Pour faire cette recette, rassemblez les épices et mettez-les dans une boîte hermétiquement fermée. Chaque fois que vous en voulez, passez au moulin à café et vous obtiendrez une poudre d'épices très fraîche. Vous trouverez aussi dans la plupart des épicerie libanaises en ville, des mélanges déjà prêts.

Ingrédients

- › Muscade: deux coups sur une râpe
- › Cumin: 10g (ou 1 c. à soupe)
- › Cardamome: 3g (ou 8-9 cosses entières)
- › Clou de girofle: 1,5g (ou 4 clous)
- › Cannelle: 4g (ou un bâton d'environ 4cm ou 1.5 po)
- › Poivre noir et blanc: 5g ou 1c. à thé)

Pastilla d'agneau parfumée aux sept-épices

Pour 4 personnes

Ingrédients

- › 4 feuilles de pâte filo
- › 1 épaule d'agneau frais
- › 2 bâtonnets de cannelle coupés en copeaux
- › 5 gousses de cardamome écrasées
- › 2 feuilles de laurier
- › 4 gousses d'ail
- › 5c. à soupe de gros sel
- › 2c. à soupe de gras de canard
- › 5 échalotes françaises émincées
- › 2 tranches d'orange confite, coupées en dés
- › 1c. à soupe de sept-épices
- › Beurre salé ou huile d'olive

Brunoise d'abricots

- › Abricots secs
- › Échalotes françaises
- › Un peu de poudre de sept-épices
- › Bouillon de poulet

Hachez les abricots secs et faites sauter avec les échalotes hachées finement dans un peu de beurre ou d'huile d'olive. Assaisonnez d'un peu de poudre de sept-épices, ajustez avec un peu de sel et mouillez légèrement de bouillon de poulet afin d'humecter la préparation.

Sauce à l'abricot et à l'orange

- › Abricots secs
- › Jus d'orange
- › Sel

Faites cuire des abricots secs dans du jus d'orange (moitié-moitié) et passez ensuite au robot mélangeur jusqu'à obtenir une belle sauce onctueuse. Ajustez l'assaisonnement.

Préparation

1. Parsemez l'agneau de gros sel, puis ajoutez les épices et le gras de canard. Enveloppez ensuite le tout dans du papier aluminium et mettez le paquet dans un plat. Laissez cuire au four à 325°F pendant deux heures et demie.
2. Pendant ce temps, faites sauter les échalotes dans 2c. à soupe de beurre et réservez.
3. Une fois la cuisson de l'agneau terminée, effilochez la viande. Ajoutez les échalotes sautées et les tranches d'orange confite, puis assaisonnez avec la cuillerée à soupe de sept-épices et mélangez avec les mains.
4. Badigeonnez les feuilles de pâte filo de beurre fondu et pliez-les en deux. Déposez environ 3 cuillerées du mélange d'agneau au milieu et formez un baluchon en vous servant d'un petit moule ou d'un cercle en métal si vous en avez. Réservez jusqu'au moment de servir.
5. Avant de dresser les assiettes, badigeonnez les baluchons légèrement de beurre fondu et mettez au four à 370°F de 5 à 8 minutes pour bien dorer la pâte.
6. Présentation: sur une assiette, déposez la brunoise d'abricots en cercle, déposez un baluchon et nappez de sauce autour du baluchon.

Cailles poêlées, pilaf de bulghur aux sept-épices

Pour 4 personnes

Ingrédients

- › 4 cailles désossées
- › 1 tasse de bulghur (numéro 3, le plus gros)
- › 2 échalotes françaises émincées
- › 1/4 de tasse de vin blanc
- › 1 1/4 tasse de bouillon de poulet
- › Huile d'olive
- › Sel et poivre
- › 1c. à thé de poudre de sept-épices

Sauce au tamarin

- › 1 paquet de 225g de pâte de tamarin
- › 2c. à soupe de cassonade

Faites tremper la pâte de tamarin dans un peu moins d'une demi-tasse d'eau chaude. Au bout d'un moment, passez la pâte dans un tamis afin de retenir les graines et les solides. Mélangez avec la cassonade et mettez à feu doux. Laissez réduire aux trois quarts. Le résultat devrait être une sauce très parfumée, à la fois légèrement sucrée et acidulée.

Préparation

1. Dans une casserole, faites dorer les échalotes émincées dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le bulghur et remuez pendant 2 minutes environ. Mouillez ensuite avec le vin blanc et laissez bouillir 2 autres minutes. Ajoutez le bouillon et laissez bouillir à feu vif une minute. Salez, poivrez et ajoutez la poudre de sept-épices. Couvrez la casserole et baissez le feu au minimum. Laissez mijoter jusqu'à ce que le bulghur soit tendre (autour de 10-15 minutes).
2. Pendant ce temps, séparez les cuisses des poitrines des cailles, salez et poivrez. Dans un poêlon, faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites sauter les cailles approximativement 5 minutes sur chaque côté. Retirez du feu et dressez une caille sur du bulghur pour chaque assiette. Nappez d'un filet de sauce au tamarin tout autour. Racha suggère d'ornement le plat avec une demi-poire rissolée au beurre.



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

La pastilla d'agneau aux sept-épices: un baluchon de pâte filo rempli d'agneau tout tendre.



RACHA BASSOUL EN BREF

Née

« Dans la vallée de la Bekaa, dans la ville de Bednayel, là où ça sent bon. »

Pourquoi je suis chef

« Je ne suis pas chef! Je suis une cuisinière! »

La première chose que j'aie cuisinée:

« Je devais avoir 13 ou 14 ans, et c'était du pigeon farci que ma mère avait prévu comme plat principal pour une grande soirée. Or, comme elle est tombée malade, j'ai dû la remplacer au dernier moment. Malheureusement, je ne savais pas qu'il fallait plumer l'oiseau et j'ai servi ce plat avec... ses plumes. Aujourd'hui, on me parle encore de ce plat de « pigeon volant ». »

La personne qui m'a impressionnée le plus

« Mon père. Qui ne cuisinait pas mais qui adorait manger et qui avait un goût remarquable. J'ai tout appris à ses côtés. Il m'amenait entendre le bruit du vent dans les pistachiers ou me disait qu'il fallait absolument manger la figue avant 6 heures du matin, parce que c'était le moment où son miel coulait. »

Où mange le chef

« Comme tous les chefs, je sors peu. Mais j'aime l'Express, rue Saint-Denis, parce que c'est franc et qu'on y est bien. Et j'aime beaucoup le Latini, parce que la cuisine est simple et les ingrédients extraordinaires. Et l'été, dans le jardin, c'est le bonheur. »

Le plat le plus « flyé » que j'aie mangé

« De Tetsuya Wakuda (chef invité au festival Montréal en lumières il y a quelques années). Un dessert au fromage bleu et à la mousse de poire. Je n'ai pas été capable d'avalier. »

Le plat le plus « flyé » que j'aie fait

« Les ailes de poulet laquées servies avec des dragées de mariage aux amandes. »

Un ingrédient que j'aime par-dessus tout

« Les artichauts et le pain. »

Un ingrédient que je déteste par-dessus tout

« La crème. »

Mon petit vice culinaire

« La mélasse de raisin (ou dibs, en arabe) que je mélange à du tahini (rires). »



3 Vinaigre et pulpe de fruits À L'Olivier

Voici une curiosité qui ne laissera personne indifférent. Il s'agit de la préparation artisanale à base de vinaigre et de pulpe de fruits de M. Richard Dumas, de Saint-Cyr-sur-Mer, sur la Côte d'Azur, un condiment qui pourrait transfigurer vos crudités. Sans blague! Avec des parfums intenses légèrement acidulés et surtout une texture « pulpeuse », framboises, fruits de la passion, tomates et figues, ces sauces sont de véritables petits remontants pour tout le règne végétal. 12\$ la bouteille de 200ml En vente dans les épicerie fines.



ACTUEL GOURMAND



PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE

Presque tout le personnel de Robin des bois est bénévole (sauf, notamment, la patronne de la cuisine, Myriam Pelletier, une ancienne de Toqué!).

Critique bénévole

MARIE-CLAUDE LORTIE
RESTAURANTS

Imaginez si quelqu'un vous arrivait un jour en disant: «On va ouvrir un restaurant et on ne va pas payer le personnel. À la place, on va demander aux gens de venir travailler gratuitement et on va donner tous nos profits à une oeuvre de charité. Ah oui, et ça va être beau et bon, et on ne va pas demander des prix dérisoires.» Fou comme idée? Dément?

Pourtant, c'est exactement l'idée qu'ont eue Judy Servay et Philippe Fehmiu, avant de lancer Robin des bois, un des restaurants les plus courus en ce moment, boulevard Saint-Laurent.

À bien y penser, on aurait pu se douter que ça marcherait. Le mélange était parfait. Philippe est une vedette et a des tribunes pour se faire entendre. Judy, elle, est une entrepreneuse d'un dynamisme inépuisable. Le genre de

filles arrivées sur terre génétiquement programmées pour partir de rien et aller loin, un grand sourire accroché dans le visage, chemin faisant.

À eux deux, ils sont allés chercher les sous et le rayonnement qu'il fallait pour avoir les ressources matérielles et humaines pour lancer le tout. Le restaurant est ouvert depuis la fin de juillet.

Évidemment, puisque pratiquement tout le personnel est bénévole (sauf, notamment, la patronne de la cuisine, Myriam Pelletier, une ancienne de Toqué!), l'endroit n'a pas la même ambiance qu'un restaurant «normal». C'est plutôt lent derrière le comptoir et le serveur a une petite gêne qui n'accélère rien non plus. Mais personne n'est là pour le boulot, personne n'a peur de ne pas avoir assez de pourboire, personne n'est là parce qu'il le faut. Difficile de trouver meilleure assurance de bonne humeur et de courtoisie.

Le décor, de son côté, a un petit

côté «vintage-recyclé» allié à une certaine élégance, notamment grâce au mur de tuiles bleu-vert de la cuisine. Un bel exemple de décor à budget limité réussi.

Dans l'assiette, les résultats sont plus mitigés et nous sommes obligés d'être indulgent à l'égard des gens qui donnent gratuitement de

Le concept est réellement sympathique, inspirant et fait largement oublier le menu inégal.

leur temps dans la cuisine pour nous nourrir.

La salade accompagnant un fin gravlax de truite, par exemple, baigne dans une vinaigrette qui donne aux feuilles de romaine un air de salade César plus ou moins heureux.

En plat principal, le curry de

poulet au quinoa à l'orange est plutôt fade. On goûte peu l'orange, la sauce n'est pas assez relevée et les morceaux de poulet sont plutôt rares. L'assiette de boudin, en revanche, est correcte, avec ses deux bons gros morceaux de cette cochonnaille toujours sympathique. Mais ils auraient pu être cuits un peu plus longtemps pour mieux craquer sous la dent et offrir de plus belle façon ce contraste de textures (le fondant intérieur et la douce résistance de l'extérieur) si recherché.

Mais certains plats sont tout à fait intéressants. L'entrée choisie par les enfants, par exemple, des bocconcinis avec des tomates de variétés ancestrales (nous avons demandé que soit enlevée la verdure), par exemple, est délicieuse et disparaît rapidement, mis à part les noix de pin qui compliquent peut-être indûment l'expérience.

La soupe aux légumes, bien

aillée, devient très réconfortante grâce à l'œuf battu qu'on y a intégré, façon stracciatella. Une valeur sûre pour l'automne.

Et les galettes de morue se défendent solidement, croustillantes à l'extérieur, à la fois bien charnues et crémeuses à l'intérieur.

Pour le dessert, nous avons choisi une tarte au citron vert meringuée, qui compensait par le volume ce qui lui manquait en finesse, et une tarte au chocolat au thé, dense et préparée avec des ingrédients de bonne qualité qui lui donnaient la prestance nécessaire.

Allons-nous y retourner? Sûrement. Car le concept est réellement sympathique, inspirant et fait largement oublier ce menu inégal —lequel saura probablement évoluer et se préciser avec le temps.

Oh, et puis tiens: je donne le cachet de cette critique à une des oeuvres choisies par Robin des bois. Bon appétit les jeunes!

ROBIN DES BOIS

4403, boulevard
Saint-Laurent
Montréal
514 288-1010

Prix: un repas pour quatre, incluant deux enfants, a coûté 145 \$, avec jus pétillants, vin et taxes, mais avant pourboire. Les entrées sont généralement entre 5 \$ et 7 \$. Les plats principaux autour de 14 \$ à 16 \$.

Carte de vins: courte. Des valeurs sûres à la mode. Exemple: nous avons bu une bouteille Malvoisie Ca' Del Solo de la maison Bonny Doon.

Faune: des gens qui ont été sensibles au message des deux fondateurs, amplement diffusé dans les médias. Des vedettes qui embrassent la cause.

Genre: cuisine éclectique, qui cherche à être à la fois granole (quinoa, pâtes et croûtes de pizza au blé entier, parmentier de racines), sophistiquée (tarte au chocolat noir infusé au thé), ouverte sur le monde (curry, couscous...), mais aussi branchée sur sa région par l'utilisation de produits locaux. Un pari difficile.

Détails qui frappent: Les crayons et les grands cahiers pour les enfants. Le très joli logo du restaurant.

⊕ **Le sourire de tout le monde. Et le concept, évidemment.**

⊖ **Le nombre de plats susceptibles de plaire aux enfants était minime le soir où nous y sommes allés. Et ne pas oublier de demander de petites portions pour eux ou de spécifier clairement que vous voulez partager un seul plat en deux.**

Petit bouillon

ROBERT BEAUCHEMIN
MANGER POUR 15 \$
ET MOINS
COLLABORATION SPÉCIALE

Ce Brodino («petit bouillon» en italien) tenu par trois fils d'Italiens n'est pas à proprement parler un resto. Plutôt un estaminet de quartier où les résidents se rencontrent s'ils n'ont pas envie de s'éloigner de la maison, s'ils ne veulent pas dépasser leur budget et s'ils ont envie de désinvolture. Conscients d'avoir hérité d'un bateau qui coulait, les nouveaux patrons ont fait peau neuve et semblent avoir mis les bouchées doubles.

Résultat: un lieu confortable, rafraîchi, dans l'esprit des petits cafés qu'on trouve partout en Italie et qui se spécialisent en choses aussi prosaïques que les paninis, sandwiches et pastas.

Heureuse coïncidence aussi, de tels lieux n'abondent pas dans les quartiers bourgeois. Avec son air un peu rétro, le décor du Brodino rappelle l'ambiance du Café des Artistes croisée avec celle de la Cage aux sports, version latine. On veut bien qu'il y ait du bois partout, une belle vue sur la rue grâce aux fenêtres, une cuisine entièrement ouverte sur la salle, mais tout au fond, il y a cette immense télé qui semble incapable de se la fermer. Même pendant le service. Et qui présente une partie de foot: les gars, le Mondial est terminé. Vous avez gagné! Au menu du jour sur un tableau noir, des pâtes, des salades, des paninis, quelques grillades, rien que du simple et de l'économique. Tout est plutôt bon et frais, cuisiné avec des produits ordinaires, mais goûteux. Tout est raisonnablement facturé, les sandwiches sont toujours accompagnés de salades, les soupes sont



PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

L'ambiance du Brodino: à mi-chemin entre le Café des Artistes et la Cage aux sports.

délicieuses, la roquette et l'huile d'olive (ordinaire) pullulent. Bref, le thème est sympa et au resto, il faut relativiser. On ne demande pas à une cantine de nous servir le foie gras.

Brodino
1049, avenue Van Horne

514-271-2229

⊕ **Les jeunes patrons, souriants, fringants et un peu hyperactifs, mais avenants. L'eau Naya servie d'emblée et non facturée.**

⊖ **L'écran plasma bien sûr. Et le pain un peu mollasson.**

LA MEILLEURE CAFÉTÉRIA SCOLAIRE

Elles sont le fruit d'efforts d'étudiants, de parents, d'enseignants qui voulaient changer le menu. Et qui l'ont fait. De plus en plus de cafétérias scolaires ont mis la poutine et la pépite de poulet congelée de côté pour faire de la place à de délicieux mijotés et des salades appétissantes. Il vous reste une semaine pour inscrire votre école au concours de la meilleure cafétéria du Québec. *La Presse* compte dresser un palmarès réunissant des écoles où les menus sont originaux, nutritifs et savoureux.

Écrivez-nous: sberube@lapresse.ca ou sur notre site à www.cyberpresse.ca. Bonne chance!

COUP DE CŒUR DE LA SAISON

Les Éditions
gestra

POUR LES ABONNÉS LA PRESSE
privileges
10% DE RABAIS SUR CE MAGAZINE

Pour en profiter
cyberpresse.ca/privileges



EN KIOSQUE MAINTENANT

Cuisez avec Ricardo,
du lundi au vendredi, 11 h,
sur les ondes de Radio-Canada

RADIO-CANADA
TÉLÉVISION

Vert passion



Dans la livraison d'octobre du magazine *Vanity Fair* est publié un extrait du livre de David Kamp, *The United States of Arugula: How We Became a Gourmet Nation*. Je ne me laisserai pas tenter par quelques gags au sujet de cette «gourmet nation» qui se vautre dans les gras trans à la grandeur du Bible Belt, ça serait trop facile. Ce qui m'a frappée, c'est une

déclaration, au tout début de l'extrait, d'Alice Waters, une des fondatrices de chez Panisse. Ce restaurant a été, en 1971, un des premiers en Amérique à construire fièrement son image autour de la thématique «produits du terroir». À une époque où le terme «biologique» n'était pas encore devenu un mantra populaire.

Elle nous dit fièrement ceci: «I think lettuce was my first passion» («Je pense que la laitue a été ma première passion»). J'ai relu la phrase deux fois. Wow, ai-je pensé. Une femme s'est déjà passionnée pour de la laitue.

Il y aurait une autre série de gags désopilants à faire là aussi. Mais moi j'étais plutôt touchée par cette étonnante passion, pour ne pas dire un peu jalouse d'une

femme à l'appétit si gourmand qui réservait une place à cet étrange amour.

Une passion pour le chocolat ou les pâtes, j'aurais mieux imaginé. Je connais quelqu'un qui a une véritable collection de sels dont je suis plutôt envieuse (c'est très pratique pour un cadeau d'hôtesse: une jolie boîte de sel volcanique et le tour est joué, alors que je me vois mal arriver chez Alice Waters avec un plant de romaine).

Donc les sels, pourquoi pas? Ou encore les pâtisseries. Mais la laitue? Je me doute bien que M^{me} Waters utilisait le mot au sens large, qu'elle entendait par là les diverses pousses qui se mangent en salade – roquette,

mâche, chicorée, radicchio et autres tendres légumes. C'est vaste, mais quand même. Des feuilles. Rien que de belles feuilles vertes et mauves.

Il est clair aussi que la passion de M^{me} Waters s'étendait à la gas-

C'est peut-être ce que j'envie le plus chez elle. Cette passion si vaste qu'elle fait la place aux plus petites choses. Parce que je me dis qu'il en est peut-être de la gastronomie comme de

J'AI RELU LA PHRASE DEUX FOIS. WOW, AI-JE PENSÉ. UNE FEMME S'EST DÉJÀ PASSIONNÉE POUR DE LA LAITUE.

tronomie en général, et qu'à la suite de cette «première passion», elle a dû en avoir plusieurs autres – on ne doit pas éteindre facilement un feu qui a été allumé par une feuille de laitue.

l'amour: peut-être que là aussi, c'est dans l'amour profond pour le plus petit des détails, pour la partie la plus insignifiante du tout, que se manifeste la vraie passion.

Deux mères en colère



C'est le monde à l'envers: deux mères britanniques se sont rendues à l'école de leurs enfants pour apporter une cargaison de... hamburgers! Les mamans déplorent le virage santé pris par les cantines scolaires qui ont banni la malbouffe de leurs menus. «Les enfants sont enfermés comme des animaux et ils meurent de faim», a déclaré l'une des mères à un journaliste local. Dans le panier des mères se trouvaient aussi des patates au four et des sandwiches. «C'est une question de liberté de choix», plaignent les deux bienfaitrices qui en veulent au chef vedette Jamie Oliver, qui a réussi à convaincre le gouvernement de Tony Blair de sortir des cafétérias les aliments gras, sucrés et sans valeur nutritive.

au Québec y ont respectivement récolté l'or et l'argent.

Attention au hoodia

On entend toujours des publicités de hoodia à la radio, bien qu'Ottawa soit très prudent quant à l'importation de cette plante africaine qui réduirait la faim, dit-on. Depuis le mois de mai, tous les envois de hoodia qui arrivent au Canada, souvent sous forme de petites pilules, sont interceptés aux douanes. Le vendeur, où qu'il soit, doit absolument posséder un permis spécial car le hoodia est une plante menacée d'extinction. La plupart des achats se font par téléphone ou Internet. Les vendeurs se trouvent parfois aux États-Unis. Même dans ce cas, les acheteurs québécois, qui sont apparemment friands de hoodia, doivent s'assurer que le vendeur possède un permis légal. Sinon, ils ne recevront jamais leurs pilules miraculeuses.

Biologique Canada

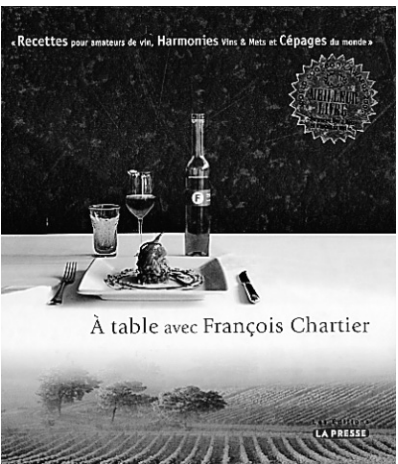
Ottawa travaille présentement à la mise au point d'une norme unique pour les producteurs biologiques et toute l'industrie alimentaire. Le sceau «Biologique Canada» ne serait apposé que sur les produits conformes à la norme canadienne. Elle s'appuierait sur les normes déjà existantes dans les provinces. L'Agence canadienne d'inspection des aliments reçoit les commentaires de personnes intéressées par le sujet jusqu'au 16 novembre au www.inspection.gc.ca.

Marie-Josée en short

L'animatrice de l'émission d'alimentation *L'épicerie* est tout sourire à la une de son nouveau livre de recettes, *Cuisine fraîcheur*. Marie-Josée Taillefer prend des airs de Cameron Diaz, en short, au milieu d'un champ verdoyant. Le livre comprend plus de 50 recettes: carré d'agneau, raie, pizza, crème brûlée... Il ne promet pas de combattre le cancer, l'obésité ou la petite vérole. Il fait bien mieux: il y est question de cuisine simple et bonne. C'est tout. Et très inspirant.

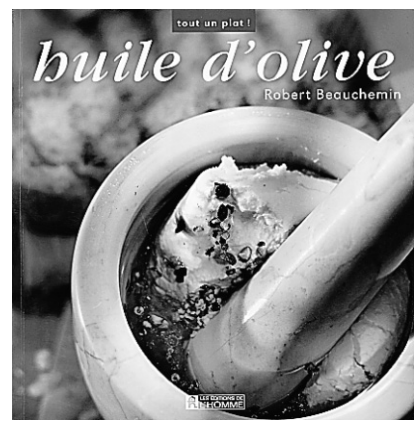
Attention, cet aliment contient du sucre

Malgré l'opposition de l'industrie alimentaire, il semble bien que dès février prochain, en France, les publicités d'aliments très sucrés ou très gras seront précédées d'un avertissement. «Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour» pourrait être ajouté au bas d'une affiche de boisson gazeuse, par exemple. Les fabricants de ces produits ne sont évidemment pas chauds à cette idée, car aussi joli soit l'avertissement, il indique clairement que le produit annoncé, lui, n'est pas très bon pour la santé...



Beaux livres de cuisine

Le livre *À table avec François Chartier* vient de remporter le prix du meilleur livre canadien, dans la catégorie «intérêts spéciaux – boissons et aliments» devant le très populaire livre *Les aliments contre le cancer* qui a obtenu la deuxième place au tableau d'honneur. Les Prix canadiens des livres de cuisine sont remis annuellement, pour des parutions en anglais et en français. Dans la catégorie «livre de cuisine», *Le Spa Eastman à votre table* a raflé l'or et *Huile d'olive*, de Robert Beauchemin, l'argent. Le concours comprend aussi la catégorie «culture canadienne». Le livre *Chapeau! Canada: les grands chefs et Les produits du marché*



BOUFFE ETHNIQUE STÉPHANIE BÉRUBÉ

Parfum du Sénégal

Cette marchandise provient d'Afroleck, un tout petit marché sénégalais caché au fond d'un sous-sol, au 5164, chemin Queen-Mary, à Montréal. www.afroleck.com



Sirop de gingembre

Alors là, on aime bien. Ce sirop sucré est très fort en gingembre. À ne pas boire à la cuillère. On l'utilisera plutôt pour parfumer un gâteau, une salade de fruits ou un thé. À offrir aux amateurs de gingembre. On peut aussi en faire une douce tisane: le gingembre est reconnu pour chasser les nausées légères.



Fruits de baobab

Assez original. Le fruit de cet arbre géant, est très riche en vitamine C, beaucoup plus qu'une orange, proportionnellement. Il contient du calcium du potassium et du phosphore. On peut manger la pulpe déshydratée, bien que sa texture soit un peu poudreuse. L'expérience est surprenante et ne conviendra pas à tout le monde, certes. On peut plutôt en faire des infusions.

Après avoir lu *Le petit prince*, avec un enfant, c'est une vraie potion magique.



Muscade

C'est le temps des pommes, des tartes et autres desserts cuisinés avec ce fruit délicieux. On conseille de râper un peu de muscade fraîche, tout juste avant de servir. Très chic. Ou dans un lait chaud, par les journées pluvieuses à la maison, quand l'automne commence à s'installer. Très réconfortant.

Vous avez des suggestions, écrivez-nous! Actuel@lapresse.ca

SÉRIE LES MARCHÉS DANS TOUS LES SENS



PHOTOS ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

Daniel Pinard nous parle de boucherie, en compagnie d'Yves Beaudry, gérant de la Boucherie charcuterie de Tours.

ATWATER

DES PRIX ET UNE QUALITÉ ÉLEVÉS



Julio Leal, employé de la fruiterie Atwater, en train de nettoyer et remplir les étagères du magasin.

Le marché Atwater a la réputation d'être chic et cher. Pour Daniel Pinard, ses étals et commerces recèlent toutefois des produits rares et exotiques qui valent amplement leur pesant d'or. Atwater est en fait devenu l'édén de plusieurs amateurs de cuisine. Ses boucheries attirent des clients des quatre coins de la ville. Sa poissonnerie est célèbre. Ses légumes sont onéreux mais, selon des inconditionnels, ils sont plus beaux que ceux du marché Jean-Talon... Le volubile gastronome n'hésite pas à le dire: Atwater est son marché préféré. Le temps d'une matinée, *La Presse* l'a visité avec lui.

GABRIEL BÉLAND

PRODUITS DISTINCTIFS

➤ Épazote. Épice dont les Mexicains font un usage abondant. « C'est frais et exquis, dit Daniel Pinard. C'est excellent pour épicer des fèves noires. Et il paraît que c'est doté de propriétés érectiles! » Vendue fraîche en pot au Potager du gourmet.



➤ ⑤ Jambon fumé au bois de pommier. Ce jambon d'Hemmingford est la fierté du boucher Yves Beaudry, de la Boucherie charcuterie de Tours. Et à 7\$ le kilo, sa seule odeur vaut le coût.



➤ ③ Confit de canard. Canard goulu de Saint-Apollinaire qui se compare avantageusement aux bêtes à plumes françaises. Vendu à la Fromagerie du Marché Atwater au coût de 26\$ pour 800g.



➤ ② Pâtes au chocolat. Un régal pour les enfants difficiles et les parents gourmets. « Elles sont exquis avec des palourdes! » assure René Lavallée, des Douceurs du Marché.



➤ Melon charentais. « Écœurant! Le meilleur melon que j'aie goûté », jure Daniel Pinard. Ces fruits aussi appelés « cantaloups » seront particulièrement sucrés cette année, selon Luc Jasmin, qui les produit.

Super correct

La construction d'un Super C de l'autre côté de l'avenue Atwater avait inquiété les marchands il y a cinq ans. Mais aujourd'hui, tous assurent qu'ils n'y ont pas laissé leur chemise. « Ce n'est pas nécessairement la même clientèle, dit René Lavallée. Et souvent, ça attire des acheteurs. Les étudiants par exemple, qui achètent quelques produits au Super C, puis viennent s'en procurer d'autres chez nous. »



② La caverne d'Ali Baba

Il existe au marché Atwater une petite boutique biscornue où Daniel Pinard entre comme s'il était chez lui. Aux Douceurs du Marché, les tablettes débordent de produits des quatre coins du monde: poivre de Madagascar, huile de safran, pruneaux d'Agen. Depuis 16 ans, René Lavallée et Glenn Jones tentent d'offrir aux Montréalais des aliments naguère introuvables à Montréal. « Nous avons 375 variétés d'huile, environ 45 de vinaigre et une tonne d'épices », énumère René Lavallée, copropriétaire. Au début, les deux hommes étaient perçus comme des illuminés un peu snobs. « Les gens ne comprenaient pas, se rappelle-t-il. Ils croyaient que puisque nos aliments étaient sains, ils étaient nécessairement mauvais au goût. Avec le temps, les mentalités ont beaucoup changé. Les gens aiment beaucoup plus manger qu'avant. » Et pour être certains de toujours avoir le risotto qu'il faut, ou la céréale idéale, les propriétaires voyagent. « On va partout dans le monde pour dénicher le meilleur, explique M. Lavallée. Le plus dur, c'est de devoir remplacer un produit par un autre, par manque d'espace. C'est un peu comme un divorce! »



Un paradis pour carnivores ④ ⑤

C'est probablement au marché Atwater que se trouve la plus grande concentration de bouchers au mètre carré à Montréal. Il y a ceux qui se spécialisent dans les coupes françaises. Puis ceux qui préparent leurs marinades. D'autres proposent des terrines et des pâtés. Une dizaine d'étals se succèdent ainsi dans la partie intérieure du marché. « La boucherie Adélaré Bélanger est ma favorite, indique Daniel Pinard. Pas de fantaisie. Mais les coupes de viande sont bien faites et les prix sont raisonnables. En plus, ils élèvent leurs propres agneaux sans hormones et sans antibiotique. » Toutes les viandes à cet endroit sont québécoises, sauf le bœuf, qui vient de l'Ouest. L'autre boucherie qu'affectionne Daniel Pinard se spécialise dans les coupes européennes. « C'est nous qui fournissons les plus grands restaurants de Montréal », dit Yves Beaudry, gérant de la Boucherie charcuterie de Tours. « Je peux donner des recettes aux clients pour tous les produits que je vends, et de bonnes recettes! », ajoute le gérant, qu'on reconnaît au béret rouge qu'il porte en tout temps. La maison distribue les produits du Périgord, dont un foie gras pas piqué des vers!



PHOTOS ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

Plus cher qu'ailleurs?

Le marché Atwater est réputé le plus cher en ville. Une enquête du magazine *Protégez-vous* concluait l'an dernier que les fruits et légumes s'y vendaient deux fois plus cher qu'au marché Jean-Talon. Les maraîchers du canal de Lachine sont d'ailleurs les seuls à ne pas afficher leurs prix. Est-ce une manière de les gonfler? Daniel Pinard s'oppose à cette pratique qui a une longue tradition au marché Atwater. « Ça fait des années que je leur dis qu'ils devraient les afficher, mais ils ont des têtes de mule. » Lors de notre passage, un seul producteur indiquait le coût de ses produits sur de petites affiches. « C'est moins fatigant de les marquer, sinon les clients vous le demandent sans cesse », explique Alain Dauphinais.



De fil en aiguille

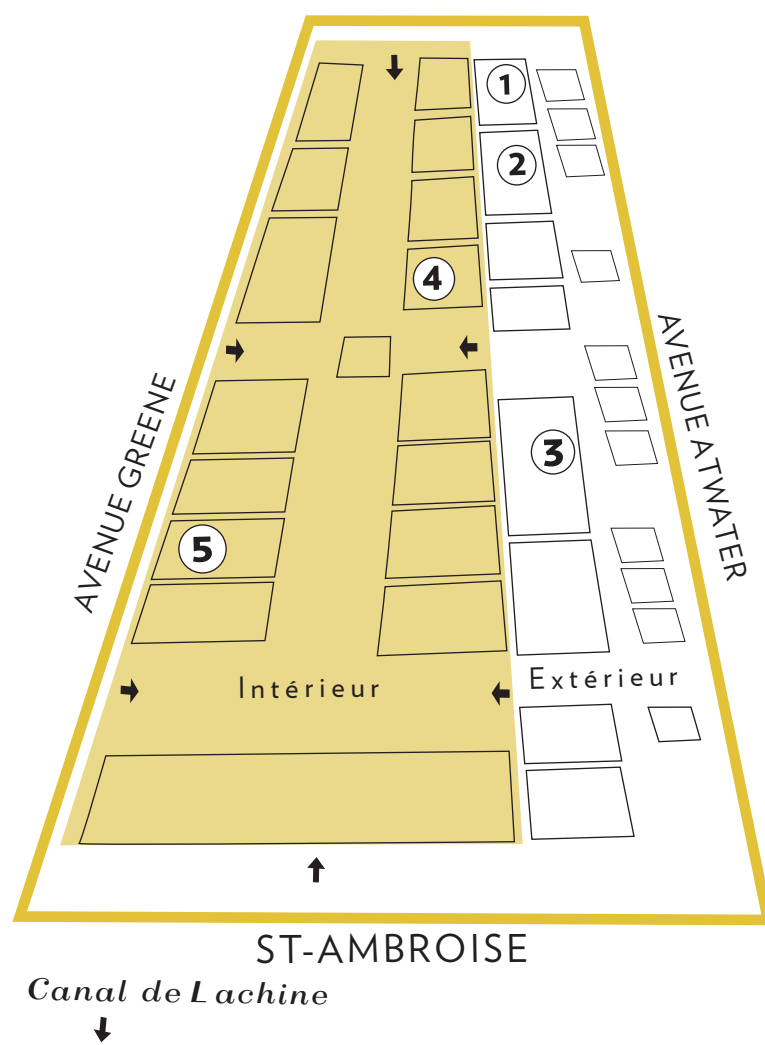
Le bâtiment qui abrite le marché a été construit en 1933 pour remplacer l'ancien marché Saint-Antoine. Sa tour caractéristique a abrité les logements du concierge et du gérant jusqu'en 1970. Le marché a toujours été reconnu pour ses viandes. On y a même longtemps vendu les animaux vivants!

SÉRIE LES MARCHÉS DANS TOUS LES SENS



Une femme fait des achats au marché Atwater.

PHOTOS ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

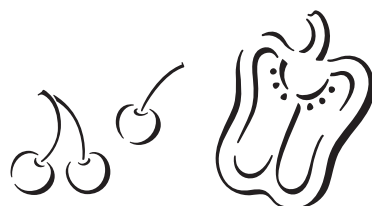


LES PLUS

- LES BOUCHERIES
- LA FRAÎCHEUR ET LA PRÉSENTATION DES LÉGUMES
- LA DISPOSITION DES ÉTALS, PLUS AÉRIÉE ET MOINS CHAOTIQUE QU'À JEAN-TALON
- LE MÉTRO LIONEL-GROULX À DEUX PAS

LES MOINS

- LES FRUITS ET LÉGUMES COÛTEUX
- LES PRIX RAREMENT AFFICHÉS
- LES STATIONNEMENTS MAL INDIQUÉS



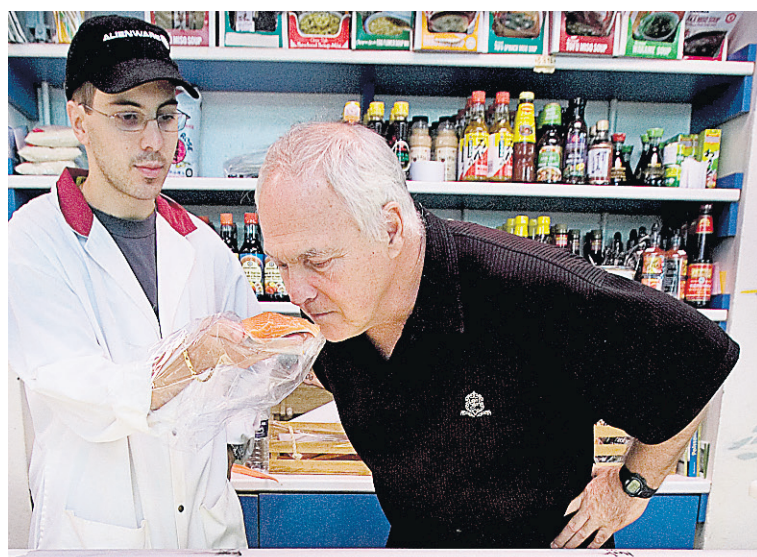
L'antre de Pinard

① ② ③

Le marché Atwater était son marché favori. Mais depuis qu'il a déménagé, Daniel Pinard n'y avait pas remis les pieds. C'est à l'invitation de *La Presse* qu'il a accepté d'y retourner. «J'ai quitté le centre-ville il y a deux ans, explique-t-il. Depuis, je suis trop loin d'Atwater pour y retourner.» L'animateur et auteur de livres de cuisine se contente désormais de faire ses emplettes dans un supermarché. Et parfois, il se permet quelques visites au marché Jean-Talon, plus près de sa nouvelle demeure. «Le marché Jean-Talon est infiniment supérieur à Atwater, sauf pour les boucheries.»

Un jugement sévère, donc, sur son ancien marché. Mais au fil de sa visite, il changera rapidement d'avis. Il y a d'abord ces légumes si bien présentés. «Ils sont un peu plus chers qu'à Jean-Talon, mais souvent de meilleure qualité», nuance-t-il. Puis il a retrouvé ses anciennes boucheries. «C'est difficile de trouver de bons bouchers à Montréal. Ici, il y en a plein!» Et le poissonnier (1) dont les produits «sont bons et frais car il y a un énorme roulement». Et la Fromagerie du Marché Atwater (3) qui fête ses 35 ans, et les Douceurs du Marché (2) avec ses milliers de produits inusités, et l'ambiance d'un marché à cheval entre Westmount et Saint-Henri.

«Je pense que je me suis fait une idée diminuée du marché Atwater pour ne pas être peiné de ne plus y venir, confie-t-il finalement, après deux heures de visite. Je me rends compte maintenant que c'est un excellent marché. Je préfère ça à Jean-Talon. On a l'impression d'être dans un village. Et en plus, ça bouge et s'améliore avec les années. On ne peut pas dire ça de tous les marchés.»



Daniel Pinard discute de poissons avec Christian Archambault, à la poissonnerie Atwater.

Les dimanches bios à Outremont

GABRIEL BÉLAND

À Outremont, le marché public est né il y a trois ans d'une demande citoyenne. «Ce sont des résidents qui ont d'abord lancé l'idée d'un marché, rappelle le maire de l'arrondissement, Stéphane Harbour. Certains élus étaient tièdes au départ. Mais je me souviens avoir personnellement senti que ce serait une réussite. J'avais raison!»

Les marchands rencontrés s'entendent avec le maire: le marché dominical fonctionne bien à Outremont. «Comme c'était une demande des citoyens, on a eu une réponse immédiate de la population», explique Nicolas Villeneuve, affairé à vendre ses melons. Depuis le tout début, son frère David et lui fréquentent ce marché petit, mais bien vivant. «On a vu les choses évoluer en trois ans, indique David Villeneuve. Au début, les clients nous posaient beaucoup de questions sur l'agriculture biologique, sur sa pertinence. Je ne sais pas ce qui s'est passé, mais ça nous arrive beaucoup moins. Les gens semblent avoir compris l'importance du bio.»

Certains clients n'hésitent d'ailleurs pas à braver les intempéries. Lors du passage de *La Presse*, une pluie froide balayait le marché. Mais sous des auvents, des dizaines de gourmands se pressaient, bien au sec. «Les marchés publics attirent les gens», se réjouit Geneviève Vena. Cette boulangère de Val-David en tire partie. Son pain bio est vendu dans de plus en plus de marchés en plein air.

«La multiplication des marchés n'est pas un phénomène exclusivement montréalais, dit-elle. Dans les Laurentides, c'est encore plus fort. Des marchés longtemps oubliés renaissent.» Ce qui lui permet de vivre en fabriquant son pain à la main. «C'est pour ça qu'ils ont tous des formes différentes», rigole-t-elle.

SIGNES DISTINCTIFS

Trois produits qui valent le détour

1 Le Rassembleu. Ce bleu à pâte ferme séduira les amateurs de bleu, et même ceux qui l'aiment un peu moins. «C'est un fromage produit de A à Z sur nos terres, explique Mélanie Barry, des Fromagers de la Table ronde. On fait même pousser ce que nos vaches mangent!» 35\$ le kilo.



2 Pain à l'aramé et au sarrasin. La boulangerie la Vagabonde offre ce pain à l'algue japonaise. «C'est assez doux et un peu salé, vraiment unique», indique celle qui le fabrique, Geneviève Vena. 4,50\$ pièce.



3 Melon charentais. «C'est un melon de luxe, très fin», explique Nicolas Villeneuve. Il assure qu'à 5\$ l'unité, c'est moins cher payé que dans les supermarchés.

Marché bio d'Outremont

Avenue Dollard, entre Van Horne et Lajoie
À deux pas du métro Outremont
Dimanche de 9 h à 17 h
Jusqu'au 8 octobre



SUITE EN PAGE 10 :
DÉCOUVREZ LE MARCHÉ DE SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE
SAMEDI PROCHAIN :
LE MARCHÉ DE LACHINE AVEC SOEUR ANGÈLE

OÙ : 138, avenue Atwater. Tout juste au sud de la rue Notre-Dame.

Métro : Lionel-Groulx, puis marchez deux minutes vers le sud dans l'avenue Atwater. **Vélo :** 70 places de stationnement. **Auto :** 200 places de stationnement, dont certaines sur le terrain du Super C.

QUAND : Lundi au mercredi : 8 h à 18 h — Jeudi : 8 h à 20 h — Vendredi : 8 h à 21 h — Samedi et dimanche : 8 h à 17 h.

NOMBRE DE COMMERCES : 68

ACTUEL GOURMAND



Bouteille de «Les Garrigues 2004 Domaine Clavel» avec aubergines.
PHOTO ARMAND TROTTIER, LA PRESSE

La saison du Languedoc

Tout comme les récoltes abondantes et le retour des soirées fraîches, la fin septembre marque la saison harmonique des expressifs et généreux rouges du Languedoc. Des vins de mets mitonnés longuement et de légumes en compotes, confits ou épicés. De plus, la SAQ célèbre la Foire aux vins français, du 14 septembre au 1^{er} octobre; les rouges languedociens y sont notamment à l'honneur et à prix réduit. Voici donc mes plaisirs harmoniques avec les aubaines de l'heure du Midi.



FRANÇOIS CHARTIER
VINS & METS
COLLABORATION SPÉCIALE

Pour créer une union percutante avec les recettes dominées par les poivrons, telles que le poulet basquaise (version basque du poulet chasseur italien avec ajout de lanières de poivrons verts en fin de cuisson) ou les côtelettes de porc aux poivrons rouges confits, sélectionnez un merlot dont les tannins s'acoignent avec maestria à la douceur végétale des poivrons.

Si vous aimez les bordeaux classiques, vous serez conquis par le plus qu'abordable Merlot **Domaine de Moulines 2005** Vin de Pays de l'Hérault, Saumade & Fils, France (11,35\$; C-620617), qui est un languedocien au style on ne peut plus bordelais,

exprimant des notes de fraise et de poivron, à la bouche ferme et élancée, tout en étant dotée d'une certaine souplesse.

Pour vos mets légèrement onctueux ou jouant plutôt dans la sphère du sucré-épicé, comme les quesadillas (wraps) au bifteck et au fromage bleu ou les côtes levées à l'anis et à l'orange, optez plutôt pour un rouge aux tannins tendres et au corps dodu, comme l'enjôleur **Domaine Borie de Maurel «Esprit d'Automne» 2005** Minervois, France (17\$; C-875567), aux tannins d'une tendreté rarissime chez les minervois aussi jeunes, exprimant un fruité frais et une texture veloutée au possible.

Ratatouille et autres mets méditerranéens

C'est le temps de compoter de belles grosses aubergines afin d'en faire un genre de ratatouille niçoise, mais bien réduite et rehaussée d'épices, donc de style marocain. Elle est non seulement un plat en elle-même, mais aussi un accompagnement sur mesure pour un gigot d'agneau

bardé de branches de romarin frais.

Côté vin, il vous faudra plus de chair, tout en conservant une certaine fraîcheur, ce à quoi répond avec panache le rouge trois étoiles **Les Garrigues 2004** Coteaux-du-Languedoc, Domaine Clavel, France (17,20\$; S-874941) – réduit de 1\$ –, au style chaleureux et sphérique, dont le millésime 2004 se montre d'un soyeux de texture singulier, malgré sa générosité et son moelleux.

Vous êtes plus daube de bœuf niçoise? Donc, il vous faudra un rouge solaire et expressif, façon **Domaine de Fenouillet Grande Réserve 2003** Faugères, France (15,75\$; S-881151). Le vin sur mesure pour saisir le profil ensoleillé et les parfums de garrigue des rouges du Midi. Vous y dénicheriez des effluves exubérants et passablement riches, rappelant la confiture de fruits rouges et les herbes séchées de la garrigue, ainsi qu'une bouche pleine, sphérique, texturée, aux tannins présents, mais enrobés d'une gangue moelleuse.

Porc, chili, pâtes...

Dans un registre semblable, pour chaperonner la tartina de olives noires (olives noires dénoyautées, graines de fenouil, zestes d'orange et huile d'olive passés au robot), servez le **Bronzinelle 2004** Coteaux-du-Languedoc, Château Saint-Martin de la Garrigue, France (16,15\$; S-10268588) – aussi réduit de 1\$.

L'énième réussite de ce cru languedocien devenu l'une des références les plus appréciées au Québec. Du fruit, de la précision, de l'ampleur et de la fraîcheur. Lis, olive, poivre, garrigue et cerise noire participent à l'enchantement. Parfait pour poursuivre le repas avec un sauté de porc aux poivrons rouges confits et au paprika ou un carré de porc en croûte de moutarde et d'épices.

Tant pour la caponata à la sicilienne que le chili végétarien épicé, il vous faut maintenant opter pour un rouge plus digeste, aux tannins plus fins, comme le très beau **La Madura Classic 2003** Saint-Chinian, France (17,25\$; S-914358), réduit lui aussi de 1\$. Ce vin étonne à nouveau en 2003

par son élégance et sa précision, ainsi que par son fruité sapide et digeste, ses tannins ultrafins, sa texture soyeuse et ses saveurs subtiles, rappelant la garrigue, le café et la fraise des champs. Servi légèrement plus frais, il fera aussi fureur avec des pâtes à la peperonata (poivrons et tomates).



François Chartier est l'auteur du livre d'harmonies vins & mets *À table avec François Chartier*, aux Éditions La Presse. On peut lui envoyer des questions sur le blogue Internet www.francoischartier.typepad.com ou par la poste au 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9

À votre santé ! (1)



VINCENT MARISSAL
L'ARGENT DU VIN

Cette chronique s'attardera à l'occasion sur des recherches scientifiques portant sur les effets du vin sur la santé. Aussi nombreuses que diverses, ces recherches font des liens souvent surprenants entre le vin et la progression de certaines maladies. Et elles font souvent rager les spécialistes de santé publique, qui y voient une invitation évidente à pousser les gens à boire davantage.

Mais nous sommes toujours à la recherche d'une cure miracle, c'est plus fort que toutes les mises en garde rationnelles qui

accompagnent généralement les études scientifiques sérieuses.

L'exemple le plus frappant des dernières années est sans contredit cette étude annonçant que certains éléments contenus spécifiquement dans le pinot noir auraient la propriété de freiner la prolifération de cellules cancéreuses. La publication des premiers résultats de cette recherche a fait grimper en flèche les ventes de pinot noir, un cépage qui profitait déjà de l'élan provoqué par le film *Sideways*.

Mais à tout seigneur tout honneur, Parlons d'abord d'une recherche d'une équipe de l'Université Laval établissant un lien entre vin rouge et traitement de la parodontite, une maladie courante des gencives, au traitement difficile et qui peut mener à la perte des dents.

Voici un exemple typique de dérapage, pour reprendre l'expression de son auteure, la chercheuse Fatiha Chandad, autour d'une étude scientifique prometteuse, mais incomplète.

En présentant les résultats préliminaires

de ses recherches in vitro (en laboratoire, sur des souris et avec des extraits purifiés d'éléments contenus dans des bordeaux rouges) à un congrès dentaire à Orlando, M^{me} Chandad ne s'attendait jamais à déclencher un tel tourbillon. «Je pensais que nous étions seulement entre chercheurs, en train de parler de nos affaires, mais les médias étaient là et la nouvelle s'est répandue comme une traînée de poudre», raconte Fatiha Chandad, visiblement dépassée par les événements. CNN, BBC, *New York Times*, etc., sans y mettre toujours les nuances d'usage, les médias ont répandu la bonne nouvelle: le vin rouge est un remède miracle pour les gencives.

Pas si vite, précise la chercheuse en dentisterie. Les premiers résultats sont en effet encourageants: le resvératrol, un antioxydant contenu dans le vin rouge, semble tuer les bactéries causant la parodontite sans avoir d'autres effets néfastes sur le système immunitaire. L'idée serait d'extraire cet élément efficace pour l'incorporer, par exemple, dans de la gomme

à mâcher. Ça, c'est la théorie. Mais en pratique, on est encore loin d'une application clinique, ajoute M^{me} Chandad.

Trop tard, le génie est sorti de la bouteille de Bordeaux. Du coup, des dizaines de volontaires ont appelé à l'Université Laval pour s'inscrire aux études sur des humains, pensant que nous aurions des cargaisons de vin rouge à goûter, lance en riant M^{me} Chandad.

La scientifique aimerait bien que les organismes subventionnaires de recherches scientifiques ou les entreprises privées manifestent autant d'enthousiasme que les amateurs de Bordeaux pour son étude. Parce que pour continuer la recherche et éventuellement trouver une application commerciale, il faudra des sous, et ça, c'est aussi dur à trouver que les cures miracle, constate Fatiha Chandad.

COURRIEL
pour joindre notre chroniqueur:
vincent.marissal@lapresse.ca



Du fruit, toujours du fruit!



Qu'il s'agisse de romans, de cinéma, de musique... et de tout le reste, l'important est de découvrir ses goûts.

Il en va de même pour le vin. Ainsi, certains amateurs se délectent de vins âgés, ils aiment ces odeurs et ces saveurs de pruneaux cuits, de cuir, etc. qui abondent dans la plupart des vins rouges d'âge vénérable.

D'autres amateurs (je suis du nombre!) recherchent avant tout dans les vins la fraîcheur et l'éclat du jeune fruit. Et ils apprécient les vins âgés, mais à la condition qu'ils aient conservé au moins une partie de leur fraîcheur d'antan.

Du fruit, de la fraîcheur, mais aussi un éclat exceptionnel, c'est entre autres ce qu'offre ce magnifique **Côtes de Provence 2004 Les Mûres Château de Roquefort** tout juste arrivé sur le marché.

D'un pourpre foncé... épiscopal, et séduisant, son bouquet enchante par la pureté de son fruit, un bouquet nuancé, aux notes à la fois de petits fruits rouges et noirs, avec aussi quelque chose de floral (pivoine?). La bouche suit, charnue, corsée, pleine d'éclat, le tout bâti sur des tannins fermes, un peu astringents, rappelant le côté rude de certains Châteauneufs-du-Pape.

Elaboré avec pas moins de sept cépages (Grenache, Carignan, Syrah, Cinsault, Mourvèdre, Cabernet Sauvignon et Cabernet franc), c'est un vin qui est élevé en partie (40%) en cuves et pour le reste (60%) en grands tonneaux et en petits fûts, ou demi-muids, de quelque 160 litres. Bref, un superbe Côtes de Provence, et dont le prix est pleinement justifié.

S, 868687, 20,60\$, ★★★ 1/2, \$\$ 1/2, à boire, 5-6 ans.

Autre nouveauté à goûter sans faute (mais il sera peut-être difficile à trouver, vu que sa distribution ne fait que commencer): le Crémant de Glace Verger du Minot, qui est un cidre de glace mousseux, et... le seul de son espèce au Québec aux dernières nouvelles!

D'une couleur vieil or, ses bulles sont extrêmement fines, son bouquet très mûr, généreux, exubérant et, peut-on dire, alléchant. La bouche est à la hauteur, juste assez sucrée, avec des saveurs insistantes, et le tout d'un équilibre parfait, d'une faible teneur en alcool (7%).

Autrement dit, il s'agit d'un produit inclassable, sans doute impossible à noter pour cette raison, mais tout à fait réussi.

Elaboré à partir de pommes gelées et de moût qu'on a laissé également geler (on en extrait dans les deux cas un moût très concentré), le cidre qu'on en obtient est mis par la suite à fermenter une deuxième fois, en cuve, afin de le rendre mousseux.

Selon l'oenologue Robert Demoy, copropriétaire de la Cidrerie du Minot, son Crémant peut être servi soit comme apéritif, soit pour accompagner le foie gras, les fromages et les «desserts fruités ou chocolatés».

Chose certaine, cela se boit... le plus aisément du monde!

S, 10521336, 29,75\$, ★★★ 1/2, \$\$\$ 1/2, à boire, 4-5 ans.

S, 10530380, 21,45\$, à boire.

Restons-en aux bonnes affaires

Exemple (quoique je l'aie noté peut-être un peu trop généreusement), le **Gaillac 2000 Château Lecusse**, bien coloré sans qu'il soit opaque, au bouquet large, épicé, plutôt tout d'une pièce pour l'instant, et, en bouche, avec du corps, une bonne concentration, tannique, mais sans rugosité indue. Du solide, bien qu'il soit assez austère comme vin rouge.

S, 896332, 22,60\$, ★★★ 1/2, \$\$ 1/2, à boire, 4-5 ans

Des bourgognes rouges

À l'occasion du lancement de *Cellier*, son nouveau magazine, la SAQ a mis en vente 92 nouveaux vins ou nouveaux millésimes de vins connus, lesquels sont présentés dans la revue.

La société d'État a fait goûter récemment 31 de ces vins à la presse spécialisée, que, personnellement, j'ai dégusté à l'aveugle. Or, dans le lot figuraient entre autres plusieurs très bons bourgognes rouges, et, qui mieux est, vendus à prix correct.

Le moins cher, le **Bourgogne 2004 Signature Maison Champy**, rouge clair, au beau bouquet de Pinot noir, et ne manquant pas de nuances, plaît tout autant en bouche, grâce à la qualité de ses saveurs et au velouté de ses tannins.

S, 10516625, 20,95\$, ★★★, \$\$ 1/2, à boire, 2-3 ans.

Même charme du point de vue bouquet dans le cas du **Bourgogne Hautes-Côtes de Nuits 2004 François Lamarche**, mais un peu plus riche, plus charnu, plus tannique, et un peu austère, m'a-t-il semblé.

S, 10516351, 23,30\$, ★★★, \$\$ 1/2, à boire, 2-3 ans.

On monte nettement en passant au **Volnay 2004 Domaine Dubreuil-Fontaine**, au bouquet séduisant, mais plutôt retenu

en ce moment, de corps moyen, velouté et d'une très belle qualité de texture. Et on s'étonne que le prix de ce vin, qui sera mis en vente le 28 septembre, soit si raisonnable.

S, 10521336, 29,75\$, ★★★ 1/2, \$\$\$ 1/2, à boire, 4-5 ans.

On monte encore avec le **Nuits Saint-Georges 1^{er} cru Clos de la Maréchale 2004 Jacques-Frédéric Mugnier**, plus ample, plus étoffé au nez et en bouche que le Volnay, avec de l'éclat et de beaux tannins distingués, toutes choses qui en font, à mon sens, un grand bourgogne, lequel sera en vente le 28.

S, 10516431, 74\$, ★★★, \$\$\$\$ à boire, 4-5 ans au moins.

Une surprise: le **Sancerre 2003 Domaine Vacheron**, dont les dégustateurs présents étaient prêts à jurer qu'il s'agissait d'un bourgogne, bien coloré, au bouquet exubérant, genre riche bourgogne moderne, et puis charnu, dense, concentré, que... j'aurais dû noter un peu plus généreusement.

S, 10523868, 50\$, ★★★, \$\$\$\$ à boire, 3-4 ans.

LA RECOMMANDATION DE LA SEMAINE



Vin rouge d'Espagne, le **Vino de la Tierra de Castilla 2004 Tempranillo Cabernet Sauvignon Solaz** fera, à prix doux, un fort bon vin de tous les jours. Pourpre foncé, son bouquet, de bonne ampleur, aux notes un peu torréfiées (le bois), a quelque chose rappelant les odeurs de cigare. Charnu, plus que moyennement corsé, tannique, il est même en mesure de tenir la route quelques années. Impeccable.

C, 610188, 12,35\$, ★★ 1/2, \$ 1/2, à boire, 2-3 ans.

Un Châteauneuf-du-Pape

Propriété de la famille Brunier, à laquelle appartient également le Domaine du Vieux-Télégraphe, le **Châteauneuf-du-Pape 2003 Domaine La Roquette**, sans doute pour marquer un tournant, se présente en 2003 sous un nouvel habillage, mais surtout sous un nouveau nom, alors qu'il portait précédemment celui de Domaine La Roquette.

C'est un vin plein de surprises... Grenat-pourpre, assez peu coloré, son bouquet de petits fruits rouges fait au départ quasi bourgogne, puis apparaissent des notes d'un boisé rappelant des odeurs de noix,

et, enfin, on reconnaît les arômes du Grenache. Moyennement corsé à ce qu'il semble au premier abord, c'est seulement après quelques gorgées qu'on réalise à quel point il est étoffé, avec des tannins bien présents, fermes, très typiques de l'appellation. Reste à savoir s'il tiendra la route aussi longtemps que le Vieux-Télégraphe, lequel vieillit merveilleusement bien.

S, 10268406, 38,50\$, ★★★ 1/2, \$\$\$\$ à boire, 4-5 ans



BORDEAUX ABORDABLES

La première classe à prix économique.

Découvrez les suggestions de François Chartier, André Caron, Michel Phaneuf, Jacques Benoit et Ghislain Caron en ligne sur www.bordeaux.com

VINS BLANCS

BORDEAUX	
Mouton Cadet / 2004	13,85 \$
Prince Blanc / 2004	12,35 \$
Calvet Réserve / 2004	14,45 \$
Château des Tuileries / 2004	11,85 \$

VINS ROUGES

MÉDOC	
Réserve de l'Estey / 2003	16,80 \$
Mouton Cadet / 2002	17,80 \$

PESSAC-LÉOGNAN

La Terrasse de la Garde / 2002	22,60 \$
--------------------------------	----------

VINS ROUGES

BORDEAUX SUPÉRIEURS	
Château de Seguin « Cuvée Prestige » / 2003	20,75 \$
Château Pey La Tour Réserve / 2003	21,65 \$
Château de Parenchère / 2003	18,60 \$
Domaine de l'Île Margaux / 2003	22,60 \$

CÔTES-DE-BOURG

Château Tayac Cuvée Réserve / 2001	20,35 \$
Château Clos du Notaire / 2003	15,85 \$

DÉGUSTÉS POUR VOUS

— **Bourgogne 2004 Émotions de Terroirs Vincent Girardin.** Bourgogne blanc au boisé discret et savant, plutôt léger en bouche, avec la juste dose d'acidité. Et de la finesse. **S, 10523219, 22,65\$, ★★★, \$\$ 1/2, à boire, 3-4 ans**

— **Saint-Bris 2004 Sauvignon Domaine Sorin de France.** Vin blanc de Sauvignon, mais... de Bourgogne. Très Sauvignon au nez, son bouquet, herbacé, est pénétrant. En bouche, des saveurs très relevées, du tonus, du caractère à défaut de finesse. **S, 10237554, 17,95\$, ★★ 1/2, \$\$, à boire, 3-4 ans?**

— **Reuilly 2004 Claude Lafond.** Vin blanc de Sauvignon, de la Loire celui-là, d'une appellation très peu connue. Bouquet franc, de Sauvignon, mais assez peu marqué. Plutôt léger, facile, non sans charme. **S, 10523884, 17,90\$, ★★, \$\$, à boire.**

— **Côtes du Rhône Villages 2004 Louis Bernard.** Vin rouge tout en fruit, peu tannique, velouté, aux odeurs et au bon goût de fruits rouges, qu'on pourrait presque prendre pour un vin de Merlot à l'aveugle! Fort bon. **C, 391458, 14,95\$, ★★, \$ 1/2, à boire, 1 an.**



La modération a bien meilleur goût.



www.bordeaux.com

ACTUEL GOURMAND

Sur les traces de la cuisine québécoise

FRANÇOISE KAYLER

LECTURES

Le premier volume d'une série qui en comptera cinq paraissait cet été. Le deuxième sera sur le marché au mois de novembre. Quel sujet peut justifier cette somme? Ceux qui pensent que la cuisine québécoise n'existe pour ainsi dire pas, ou, tout au moins, qu'elle n'est pas digne d'intérêt, seront bien étonnés. Michel Lambert aura consacré plus de 10 années de recherche pour pouvoir publier cette *Histoire de la cuisine familiale du Québec*. Combien lui faudrait-il d'effort pour compléter le tableau avec l'histoire de la cuisine professionnelle au Québec?

Raconter l'histoire de la cuisine d'un pays, c'est raconter l'histoire de ce pays. Michel Lambert remonte donc aux origines et pose la question d'où venaient les premiers habitants du Québec. Il y répond dans ce premier volume qui porte, en sous-titre, origines autochtones et européennes. L'auteur remonte jusqu'aux cuisines archaïques pour ensuite étudier les cuisines de chacun des peuples autochtones. Chronologiquement viennent ensuite les européens. Et les origines de chacun de ces groupes d'arrivants sont étudiées pour situer leurs habitudes culinaires. Chaque fois, un état du garde-manger est donné. Après chaque étude d'un groupe humain, le chapitre apporte une conclusion précise sur l'apport de ce groupe à la cuisine québécoise.

Le dernier chapitre, très court, permet à l'auteur d'ouvrir la voie vers la troisième révolution culinaire du Québec. Il y rappelle aussi la définition qu'il donne aux cuisines nationale et régionale. C'est avant tout la rencontre d'une nature, d'une géographie, d'un climat avec la culture des gens qui vivent dans cette nature.

Michel Lambert a quitté son poste de professeur pour se consacrer à cette histoire de la cuisine. Non content de consulter des documents, il a sillonné toutes les régions du Québec pour aller chercher ses informations sur le terrain. Il avait déjà une bonne connaissance des habitudes alimentaires de certains groupes autochtones. Et, homme pratique, il avait mis la main à la pâte dans son auberge

Michel Lambert



HISTOIRE

de la

CUISINE FAMILIALE DU QUÉBEC

volume 1

ses origines
autochtones et européennes

Les Éditions GID

PHOTO LA PRESSE ©

Dix années de recherche ont été nécessaires à Michel Lambert pour son livre..

située au bord de la baie des Ha! Ha!, la Maison des rivières.

On ne lit pas ce livre en quelques heures. On le consulte avec attention. On l'étudie. Le prochain volume portera sur les régions maritimes et les produits de l'eau ; le troisième sera consacré aux régions agroforestières et les produits qu'on y trouve ; le quatrième sera consacré aux régions agricoles de la plaine du Saint-Laurent. Le dernier volume sera un livre de recettes de cuisine où l'on retrouvera les plats québécois avec leurs variantes régionales.

HISTOIRE DE LA CUISINE FAMILIALE DU QUÉBEC

Michel Lambert
Les Éditions GID

Simple et bon

Deux petits livres bien illustrés, bien présentés portent ce titre (un peu étonnant, quand on pense aux autres livres de recettes) : la cuisine santé. Le premier propose une cuisine simplifiée, le deuxième une cuisine santé pour vos invités. Les deux allègent le manque de temps dont nous souffririons tous et le désir de faire le plein

de vitamines et d'énergie, du petit-déjeuner au souper. Les recettes, plus simples dans le premier, un peu plus élaborées dans le second sont attrayantes. Elles ont le mérite de faire un grand tour d'horizon dans le choix des ingrédients. La variété n'est-elle pas le secret de la santé dans l'assiette.

LA CUISINE SANTÉ SIMPLIFIÉE
LA CUISINE SANTÉ POUR VOS INVITÉS

Intrinsèque

Rêver d'ailleurs

Les cuisines régionales ont toutes un petit quelque chose qui retient les gourmands. Elles peuvent avoir aussi un pouvoir évocateur de voyage. Surtout quand il s'agit de la Provence ou, même, de la Bretagne. La cuisine de chacune de ces provinces françaises a droit à un livre de recettes où une centaine sont regroupées. On retrouve tous les plats évocateurs dans une présentation claire appuyée de belles photos.

CUISINE DE PROVENCE
CUISINE DE BRETAGNE

Marabout

SÉRIE LES MARCHÉS



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE ©

Emily Board arrange ses fruits et légumes lors d'un marché de rue à Sainte-Anne-de-Bellevue.

Sainte-Anne-de-Bellevue : l'antre des paysans

GABRIEL BÉLAND

Sainte-Anne-de-Bellevue est bien connue des Montréalais. Le village de l'Ouest-de-l'Île est apprécié pour son paisible canal et son décor champêtre. Les plaisanciers s'y arrêtent et les touristes en arpentent les rues. Mais Sainte-Anne est aussi depuis six ans le rendez-vous des paysans locaux. Chaque samedi, un chapelet de stands s'égrène sur la promenade du Canal. Et contrairement à la plupart des marchés de Montréal, à Sainte-Anne, les revendeurs n'ont pas leur place.

« Ici, les gens vendent ce qu'ils produisent, explique la coordonnatrice du marché, Lise-Anne Briand. C'est pourquoi on y trouve peu de fruits. On ne veut pas vendre de produits qui viennent d'ailleurs. Il s'agit de respecter l'environnement. » Les aliments importés ont en effet une importante « empreinte écologique », puisqu'ils nécessitent des dépenses énergétiques pour leur transport et leur réfrigération.

« Pour nous, c'est essentiel de vendre des légumes que nous produisons, indique par exemple Emily Board. Les clients respectent ça. » Avec quatre autres diplômés du programme d'agriculture de McGill, Emily Board a fondé la ferme coopérative Tourne-Sol. Comme eux, la presque totalité des agriculteurs viennent de l'ouest de la région métropolitaine.

« Tout le monde est du coin », explique Olivier Perrotte Caron, de la Ferme du fort Senneville. « Ce marché se veut un lieu d'échange pour la communauté, renchérit un coordonnateur du marché, Mathieu Charbonneau. On est dans une époque où les gens sont de moins en moins connectés. Ici, les clients sont proches des producteurs. Ils ont donc un meilleur contrôle sur ce qu'ils mangent. »

SIGNES DISTINCTIFS

Trois produits qui valent le détour

1

Les tresses d'ail bio de la ferme coopérative Tourne-Sol. « La récolte d'ail va être excellente cette année au Québec, ce sera un délice! » fait valoir Emily Board, productrice.



2

Les aubergines bios de la Ferme du Fort Senneville. « Nous en produisons des tonnes et des tonnes, indique Olivier Perrotte Caron. On est reconnu pour ça. »



3

Le miel de William Golding. Cet apiculteur a une cinquantaine de ruches dans trois localités de l'Ouest-de-l'Île. Son miel est donc produit entièrement dans l'île de Montréal.

Marché de Sainte-Anne-de-Bellevue

Promenade du Canal, Sainte-Anne

Samedi, de 9 h à 16 h

Jusqu'au 28 octobre



pensez crème.com

