



# SAMEDI



## SANTÉ

L'équilibre de vie de Martin Picard

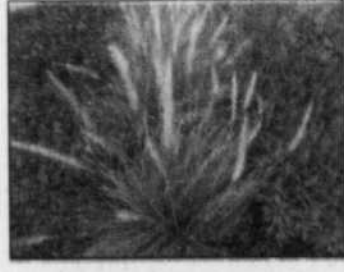
Page 4



## SAVEURS

La transparence de l'huile d'olive

Page 5

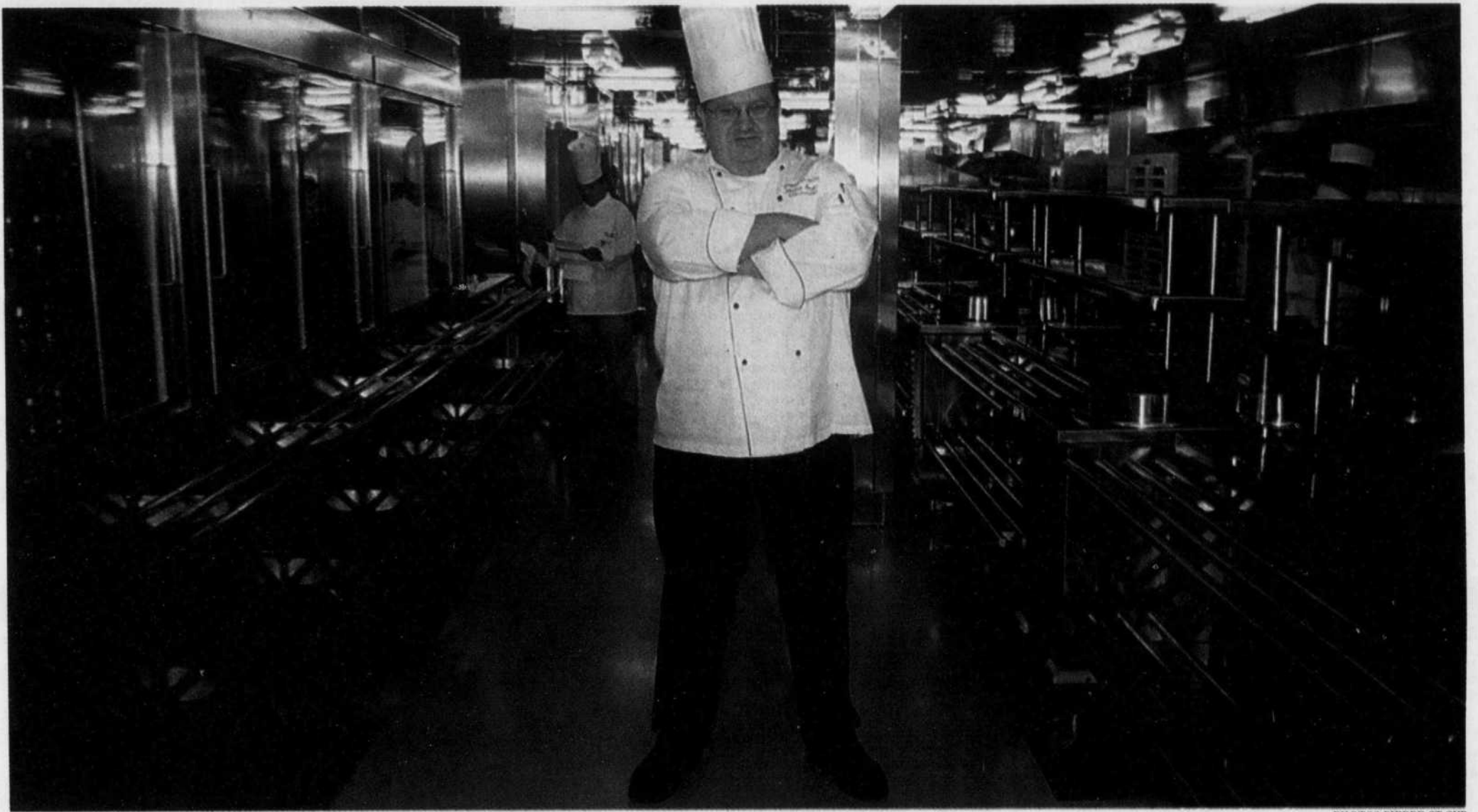


## JARDINS

Les beaux mariages à trois

Page 6

## TOURISME



PHOTOS PIERRE ST-CYR

Thomas Krieger, chef exécutif, règne sur les cuisines du MS Westerdam. On y prépare quotidiennement 10 000 repas pour satisfaire les 1848 passagers et les 800 membres d'équipage.

# Boustifaille à bâbord!

Dégustation de chocolats par-ci, démonstrations culinaires par-là... À croire que l'activité préférée des croisiéristes voguant vers un destin pas du tout insolite sur les flots bleus de l'été soit de s'emplir la panse. Attention, la croisière bouffe.

CAROLYNE PARENT

**R**ien de nouveau: les lignes de croisières ont toujours gavé leurs passagers. Et pour cause: à l'époque où naviguer était une expérience rock n'roll, se goinfrer était encore le meilleur moyen de prévenir le mal de mer. D'où une tradition d'en-cas d'avant-midi, de thés d'après-midi, de bouchées à l'heure de l'apéro, de festins de fin de soirée sans oublier, bien sûr, les trois solides repas qui étaient servis sur la plupart des navires.

Mais maintenant que les stabilisateurs antirollis — du moins sur les grands navires — et le Grivol atténuent grandement les inconforts liés au mal des transports, on pourrait croire que la croisière s'empiffre moins, non? Rien n'est moins sûr...

Selon Ron Bontenbal, directeur de la restauration à bord du plus récent navire de la Holland America Line (HAL), où je l'ai rencontré, se sus-

tenter demeure une idée fixe pour la majorité des passagers. Et il sait de quoi il parle: c'est lui, le responsable de l'approvisionnement des denrées qui composent les 10 000 repas et casse-croûte servis quotidiennement aux 1848 passagers et 800 membres d'équipage du MS Westerdam.

«Nourriture et divertissement sont les deux piliers de l'industrie de la croisière, dit-il. Si la salle de spectacle est correcte et que la salle à manger l'est aussi, tout se passera bien. Bien sûr, l'une des activités les plus importantes à bord d'un bateau de croisières est manger. A table, le soir, les gens causent de ce qu'ils mangeront au petit-déjeuner et au petit-déjeuner, de ce qu'ils mangeront au lunch, et le midi, ils demandent: "Avez-vous vu le menu du souper?" Pour 50% des gens, la nourriture est une obsession.»

### De classique à olé olé

Dans un contexte où les repas sont au cœur des conversations, ceux-ci ont tout intérêt à être bons et variés, histoire de satisfaire tous les palais. Pas étonnant alors que M. Bontenbal travaille de concert avec deux chefs de cuisine et une petite armée de 135 cuisiniers, pâtisseries, marmiteuses et autres gâte-sauce. Résultat? Millefeuille au foie gras, saumon grillé glacé au miso, osso buco braisé, mango flambé, bon appétit! Tout un changement de cap comparativement à la cuisine qui prévalait lorsque notre Hollandais de 38 ans s'est embarqué sur un premier navire, à la fin des années 1990.

«À l'époque, les croisières étaient encore l'apanage de l'élite, la cuisine était classique, française. Le bœuf Wellington et le homard Thermidor, par exemple, avaient la cote. Au cours des six dernières années, HAL s'est graduellement éloigné de tout ça. Nous favorisons davantage les cuisines locales comme le tex-mex ou celle du nord-ouest du Pacifique — les grillades typiques de l'Orégon, par exemple. Nous expérimentons plus et nos menus sont beaucoup plus diversifiés. Lorsque j'ai débuté, il y avait de 850 à 900 items sur notre liste de denrées, maintenant, il y en a 3600. Mais nous avons conservé le homard sur le menu parce que si on l'en retirait, on aurait une mutinerie sur les bras!»

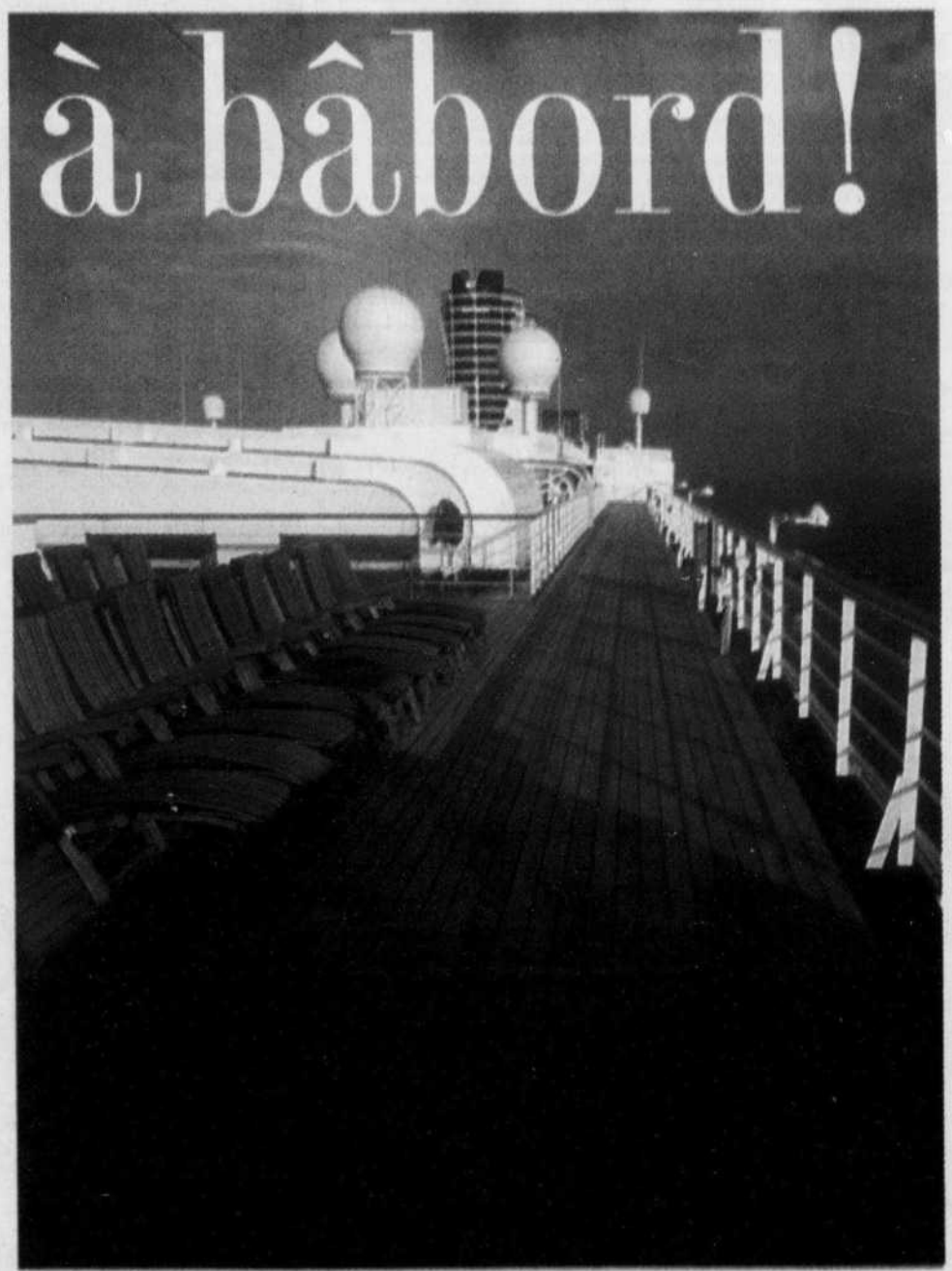
Offrir de la variété signifie aussi servir des petites portions au dîner, qui compte cinq services, afin que les hôtes ne sortent pas de table complètement ballonnés. «Ça semble fonctionner même s'il est déjà arrivé qu'une table de six personnes commande 20 plats principaux parce qu'ils étaient insatisfaits des portions», raconte M. Bontenbal. C'était lors d'une croisière de sept jours où l'on mange beaucoup plus que lors d'une croisière de 10 jours.»

Il paraît en effet que plus la croisière est longue, moins on fait bombance. Après sept jours, peut-être estime-t-on en avoir eu pour son argent.

### Jell-O et jus de pruneau...

Ce sont les grands chefs officiant au service

VOIR PAGE D 3: BOUSTIFAILLE



Le MS Westerdam, avec ses 81 000 tonnes et 11 ponts accessibles aux passagers, est une belle petite ville flottante.

«À table, le soir, les gens causent de ce qu'ils mangeront au petit-déjeuner et, au petit-déjeuner, de ce qu'ils mangeront au lunch»



En excursion à Palma de Majorque, les passagers peuvent apprendre à préparer une paella en compagnie d'un chef local.

## SAMEDI

## TOURISME

AVEC GERT QUI MONTRE SON ŒIL, NOUS EN SOMMES CETTE ANNÉE À LA SEPTIÈME TEMPÊTE TROPICALE. ET JUILLET N'EST PAS FINI. DU JAMAIS VU, DE MÉMOIRE DE MÉTÉOROLOGUES! LES INSTANCES SCIENTIFIQUES QUI ÉTUDIENT LE PHÉNOMÈNE S'ACCORDENT À SOULIGNER QUE LES CHANGEMENTS EN CE DOMAINE VONT AVOIR DE SÉRIEUSES RÉPERCUSSIONS SUR LA VIE DE TOUTE LA PLANÈTE. ET QUE TOUTES LES ACTIVITÉS HUMAINES EN SERONT TOUCHÉES, Y COMPRIS LE TOURISME.

## VOYAGES

## Climats

Toute médaille a son revers, parlez-en aux Olympiens. L'été 2005 permettra certainement au tourisme québécois de battre des records: depuis la mi-juin, le beau temps et surtout la canicule qui l'a accompagné ont créé des conditions on ne peut plus favorables. Mais en paiera-t-on un jour le prix?

Les vacanciers partis au Mexique afin d'être tout à fait assurés d'un été chaud — et rapatriés en catastrophe en raison des humeurs de l'ouragan Emily — doivent quelque peu regretter leur décision: ils auraient mieux fait de rester ici. Vous me direz qu'ils ne pouvaient prévoir que le climat ferait des siennes à ce point, quoique... Déjà, avec Gert qui montre son œil, nous en sommes cette année à la septième tempête tropicale. Et juillet n'est pas fini. Du jamais vu, de mémoire de météorologues!

Même si le président Bush en doute, les données climatiques se modifient, et les actions des hommes en sont largement responsables. Les instances scientifiques qui étudient le phénomène s'accordent à souligner que les changements en ce domaine vont avoir de sérieuses répercussions sur la vie de toute la planète. Et que toutes les activités humaines en seront touchées, y compris le tourisme.

Ainsi, un organisme international voué aux questions environnementales, le World Wildlife Fund (WWF) ou Fonds mondial pour la nature, en français, s'est beaucoup intéressé ce printemps au cas d'Andermatt. En effet, pour tenter d'enrayer le recul du glacier Gurschen, les autorités de cette station suisse ont décidé d'en couvrir littéralement une partie d'une toile géante.

Rappelons les faits. Chaque année, les glaciers alpins perdent environ 1 % de leur masse totale; à ce rythme, ils auront complètement disparu d'ici la fin du siècle. Des photos, parues dans des magazines à fort tirage, ont montré à quel point s'est amincie la célèbre mer

de Glace au pied du mont Blanc à Chamonix. Pour sa part, le glacier qui domine les hauteurs d'Andermatt a fondu d'une vingtaine de mètres en 15 ans, en raison de la hausse générale des températures.

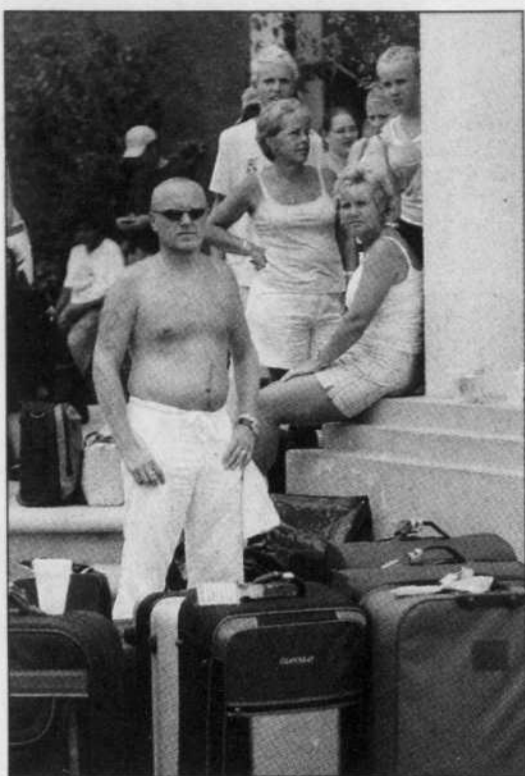
Le tourisme, c'est du big business à Andermatt qui reçoit, bon an mal an, plus d'un quart de million de visiteurs alors que ses hôtels enregistrent quelque 80 000 nuitées. Le glacier représente donc une plus-value d'importance en permettant aux skieurs d'allonger leur saison.

D'où l'idée de la toile protectrice. De couleur blanche, faite de polyester et de polypropylène, d'une dimension de 4000 m<sup>2</sup> et d'une épaisseur d'un demi-centimètre, elle devrait filtrer les rayons ultraviolets et réduire la fonte estivale anticipée de près de 75 %. Cet automne, les experts de l'École polytechnique fédérale (Eidgenössische Technische Hochschule) pourront évaluer son efficacité lorsqu'elle sera retirée.

On s'en doute bien, le WWF émet des bémols. Il s'agit, à ses yeux, d'une «solution à court terme pour un problème local qui ne saurait contrer à long terme les impacts des changements climatiques» dont sont responsables les gaz à effet de serre tels, entre autres, le bioxyde de carbone.

Par ailleurs, Reuters rapportait récemment que ces mêmes changements climatiques pourraient faire disparaître plusieurs des plages espagnoles les plus fréquentées. Citant une étude à laquelle ont participé 400 personnes, l'agence de nouvelles britannique notait que les eaux du littoral ibérique pourraient s'élever de 10 à 68 cm d'ici 2070-2100, alors que les étés et les hivers pourraient y être respectivement plus chauds de sept et quatre degrés Celsius en moyenne. Ce qui serait énorme.

Une telle montée du niveau des mers toucherait principalement les zones de plages et les deltas. En



HENRY ROMERO REUTERS

Des touristes quittant le Mexique avant l'arrivée de l'ouragan Emily.

conséquence, elle affecterait durement le tourisme, qui compte pour plus de 11 % de l'économie espagnole. Or, comme l'a signalé le ministre de l'Environnement,

la géographie rend le pays particulièrement vulnérable aux hausses de température: «Au cours du dernier siècle, l'Espagne s'est réchauffée de 1,5° Celsius, davantage que la moyenne mondiale qui a été de 0,6 degrés et que celle de l'Europe, qui a été de 0,95 degrés durant la même période.»

D'ici 100 ans par exemple, des hauts lieux touristiques tels que les Baléares, les Canaries et le sud de la péninsule ibérique pourraient de la sorte perdre plus du cinquième de leurs ressources en eaux douces. En outre, un nombre accru d'inondations, de vagues de chaleur et de feux déclenchés par la foudre fragiliseraient encore davantage leur situation.

Cet été, le thermomètre a dépassé les 36° Celsius dans le Grand Nord canadien, du jamais vu. À bien des tribunes, on s'inquiète du sort des ours polaires qui doivent composer avec une banquise qui rétrécit et s'amincit. Et que dire des espèces, des habitats et des écosystèmes des territoires nordiques?

Pour une bonne part, le tourisme repose sur la mise en valeur d'attraits naturels: paysages, neige en montagne, sable sur les littoraux, îles au relief accueillant, températures clémentes, etc. Que ces composantes se transforment et c'est toute la dynamique touristique qui s'en trouve perturbée.

Or, quelles mesures adoptent les destinations pour s'adapter à ces transformations, pour développer de nouvelles approches sinon de nouveaux produits? Des solutions comme à Andermatt qui ne plaisent guère au WWF? Y a-t-il des forums où, sans sombrer dans le plus noir pessimisme, on discute en profondeur de ces aspects?

Au Québec, on peut certes se réjouir de l'avènement de temps plus chauds. Mais quels en seraient les effets sur l'infrastructure touristique et ses exploitants? Et sur les comportements des touristes eux-mêmes?

Comment surtout se préparer?

## HÉBERGEMENT EN RÉGION

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

## BAS DU FLEUVE

**AUBERGE AU MANGE GRENOUILLE \*\*\*** Une escale d'exception, une invitation au rêve. Auberge de charme, riche en son décor romantique et théâtral. Table gourmande, excellente carte des vins. Spa extérieur et jardin secret dominant les îles du Bic. Trois fois lauréate Nationale au Grand Prix du tourisme québécois, gastronomie, cuisine et hébergement. Prix Carte d'or 2005.

www.aubergedumangegrenouille.qc.ca info et réservation : (418) 736-5656

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

www.aubergelasollallerie.com info et réservation : (418) 493-2914

## CANTONS de L'EST

## AUBERGE GEORGEVILLE 1889 \*\*\*\*

Surplombant Georgeville sur le lac Memphremagog, la plus ancienne auberge de Canada de style victorien vous attend! «ESCAPADE D'ÉTÉ»: 350\$ pour 2 soirs pour 2 personnes incluant repas gastronomique, thé et douceurs en après-midi, sherry dans le salon, vélos, badminton, croquet, baignade, et plus. À proximité de golf, voile, et encore! Votée parmi les auberges les plus romantiques au Canada. Famosa cave à vin du Wine Spectator à visiter. À 10 min. du théâtre Vieux Clocher, 90 min. de Montréal. Rabais membre CAA. Appareil massage de précision GRATUIT à rapporter chez vous avec le forfait WATERPIK! «Excellent, merveilleuse expérience», La Presse de Montréal, Revue Weekend.

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

## AUBERGE QUILLIAMS\*\*\*\*

Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome, pour des moments magiques et inoubliables. Complètement rénové, 38 chambres et suites, 22 avec foyer. Cuisine raffinée et réputée. Carte des vins recherchée. Piscine Int. et ext., saunas, bain turc, nouveau: «Salon des vins» et salon V.I.P. Boutiques et antiquaires à Knowlton à 6 km, un des plus beaux villages du Québec. Pistes cyclables et 5 golfs à proximité. Plusieurs forfaits disponibles dont: Forfait romantique et forfait, golf, Rabais Âge d'Or, Certificats cadeaux, Salles de réunions, C.A.A. 572 Lakeside, Lac Brome, aut. 10, sortie 90, rte 243 sud, 50 minutes du Pont Champlain

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

Un des 100 meilleurs spas au monde tout près de chez vous. Venez voir pourquoi le Spa Eastman compte parmi les 100 meilleurs spas au monde selon Bernard Burf et Pamela Lechtman, auteurs du livre «100 Best Spas of the World». Offrez le cadeau rêvé à la personne aimée.

www.spa-eastman.com Réservations : (450) 297-3009 1 800 665 5272

## La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie



RELAIS & CHATEAUX  
Les Grands Hôtels

Charlevoix

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

Laurentides

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

Montérégie

**Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu & Spa Givenchy**  
www.les3tillieuls.com  
www.spagivenchy.com

## CHARLEVOIX

## AUBERGE LA PIGNORONDE\*\*\*

À moins d'une heure de Québec, venez savourer les magnifiques paysages de Charlevoix. Galeries d'art réputées, forfaits découverte, sports et nature, pêche à la truite et au saumon, forfaits golf et forfaits santé. Piscine intérieure, tennis. Visitez notre site Internet pour tous les détails.

www.aubergelapignoronde.com Tél. (sans frais) 1 888 554-6004

## GASPÉSIE

## AUBERGE DU GRAND FLEUVE \*\*\* METIS-SUR-MER

Forfait Jardins de Métis. Lieu très calme à l'écart de la 132. Directement sur la plage avec panorama maritime unique. Une cuisine créative du jardin et de la mer exceptionnelle (360 km de Québec), Bouquin/couette.

www.aubergedugrandfleuve.qc.ca Réservations: 418-936-3332  
www.tourisme-gaspesie.com

## ISLE-AUX-COUDRES

## AUBERGE LA COUDRIÈRE

Vue sur le fleuve, cuisine fraîcheurs, piscine chauffée, 49 motels, théâtre d'été.

Info hôtel: 1-888-438-2882 Info théâtre: 1-866-363-1329

www.aubergelacoudriere.com

## HÔTEL DU CAPITAINÉ -auberge et motels-

44 ANS D'ACCUEIL TYPIQUEMENT INSULAIRE! Cuisine terroir, souper-chanson, pisc. eau salée chauffée, vélos, Terrasse ombre/soleil, menu campagne. 65 \$ à 95 \$ pour 2 personnes incluant petit déj, cuisiné. Offrez-vous une île!!!

www.charlevoix.qc.ca/hotelducapitaine 1-888-520-2242

## LANAUDIÈRE

## AUBERGE AUX QUATRE MATINS\*\*\*

Auberge de charme au cœur de Lanaudière. Activités: vtt, golf, canot, kayak, randonnée, 14 chambres douillettes, suites avec bain thérapeutique, forfait romantique, piscine et spa, massage-thérapie. Cuisine française. Escapade à deux, en famille ou entre amis. Auberge en exclusivité pour réception privée, réunions d'affaires, etc...

www.auxquatrematins.ca Sans frais 1-800-929-1932

## Chalets &amp; Condos

## LANAUDIÈRE

**CHALET D'ÉMÉLIE \*\*\*** Lac Pierre (St-Alphonse-Rodriguez). Chalet confortable, toutes commodités, 2 ou 3 c à c. Sur place, magnifique plage privée, kayak, chaloque, pédalo, 12 km de sentiers en forêt privée; randonnée pédestre et vélo. À proximité, golf, équitation et canot en rivière, parcours aérien en forêt, parcs régionaux. Promo DIM ou VEN en basse saison.

www.chalets-emelie.com 450-883-1550/514-214-1550

## AUBERGE JEAN CYPHOT

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

www.aubergejeancyphot.com (514) 973-9242



## CHALET DES PINS

Domaine privé, site enchanteur, hébergement en chalets tout confort, très propre, foyer, b. tourb. Lac naturel, plage de sable, embarcations, sentiers, tennis, équit., golf et +.

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

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

## LAURENTIDES



STONEHAVEN  
Relais & Spa

Pour quelques heures ou quelques jours de détente, Stonehaven Relais & Spa offre une grande variété de soins: massages, faciel, enveloppements... Aussi: bains extérieurs, chambres ravissantes et restaurant avec terrasse magnifique. Forfait Spa-hébergement à partir de 199\$/pers/nuit, 2 pour 1 du lundi au jeudi sur accès aux bains jusqu'à 30 nov. 05, sur présentation de cette annonce.

www.stonehaven-spa.com 1-866-333-75PA

## MAURICIE

## AUBERGE LE BOME\*\*\*

Grandes-Piles au bord de la rivière St-Maurice, vivez la nature du parc national. Cuisine intuitive, 10 ch. Inimitables plusieus forfaits vacances surprise.

www.bome-mauricie.com 1-800-538-2805



Auberge Santé  
Lac des Neiges

## AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES

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

www.aubergesantelacdesneiges.qc.ca 1-800-757-4519

## SAGUENAY / LAC ST-JEAN



AUBERGE  
des BATTURES

## AUBERGE DES BATTURES, LA BAIE \*\*\*

Surplombant le majestueux fjord du Saguenay, 32 chambres. Ambiance d'intimité romantique. Cuisine fine et créative. Salles pour rencontres d'affaires ou de famille. Forfaits spectacles: Fabuleuse histoire d'un Royaume, Ecce Mundo, Québécoisisme. Nombreux activités à proximité: golf, kayak, randonnées, équitation, musées, croisières...

www.battures.ca 1-800-668-8234

## AUBERGE DES CÉVENNES \*\*\*

À l'Anse St-Jean, 14 chambres au confort moderne, de longues galeries et une cuisine classée 3 étoiles (guide Voir 2005). P.A.M. à partir de 57 \$ p.pers. occ. dble

www.auberge-des-cevennes.qc.ca 1-877-272-3180

## HÔTEL LE PARASOL

Sur les plus hautes collines de Chicoutimi, Le Parasol vous offre une vue exceptionnelle sur la ville et la rivière Saguenay. Profitez de notre forfait «Plus Fjord que Tour» à partir de 142\$/pers. occ. dble. Incl.: 1 nuit, 1 déj., 1 grand spectacle au chok, 1 croisière de votre choix dans le fjord du Saguenay à bord d'un des navires de Croisières Marjolaine. Option: ajoutez une 2<sup>e</sup> nuit et 1 déj., \$198./pers. occ. dble. Taxes en sus.

www.aubergeleparasol.com 1-866-543-7771

## VIEUX-QUÉBEC

## AUBERGE ST-PIERRE

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

www.auberge.qc.ca 1 888 268-1017

## Hôtellerie Champêtre

Auberges et Hôtels du Québec

Vous faire plaisir, c'est dans notre nature!

## LANAUDIÈRE

## AUBERGE DU LAC TAUREAU

Authentique auberge en bois rond, exceptionnelle plage de sable fin, lac immense, fine cuisine régionale et spa à la fine pointe des traitements thérapeutiques: voilà l'offre unique de l'Auberge du Lac Taureau. Tous les forfaits incluent le petit déjeuner, le souper table d'hôte 4 services, le pourboire ainsi que l'accès aux canots, pédalos, kayaks, tennis, sentiers de randonnée pédestre et une heure d'activité parmi les suivantes soit vélo de montagne ou planche à voile. Réservez dès maintenant votre séjour à partir de 123 \$ par adulte par nuit en occupation double (séjour minimum de 2 nuits).

www.lactaureau.com 1-877-822-2623

## SAMEDI

## TOURISME

L'INDUSTRIE DE LA CROISIÈRE EST LE SEGMENT DU SECTEUR TOURISTIQUE QUI CONNAÎT LA PLUS FORTE CROISSANCE. C'EST UNE FAÇON PLUS QU'AGRÉABLE D'ALLER DE PAYS EN PAYS EN QUELQUES JOURS SANS AVOIR À TRAÎNER SES BAGAGES D'HÔTEL EN HÔTEL! EN DIX JOURS ET HUIT ESCALES, LE BATEAU DE LA HOLLAND AMERICA LINE VOUS AMÈNE, AU DÉPART DE ROME, À DESTINATION DE DUBROVNIK (CROATIE), CORFOU, LA VALLETTE (MALTE), PALERME, MONACO, MARSEILLE, PALMA DE MAJORQUE ET BARCELONE...

## Voir sept pays, mais ne défaire ses valises qu'une seule fois!

CAROLYNE PARENT

Les croisières, on aime ou on n'aime pas. Mais selon les statistiques de la Cruise Lines International Association (CLIA), on aimerait beaucoup, beaucoup. Qu'on en juge: en 1970, 500 000 Nord-Américains ont fait une croisière; en 2005, neuf millions de personnes les imiteront!

L'industrie de la croisière est assurément le segment du secteur touristique qui connaît la plus forte croissance. Et pour cause: que voilà une exquise façon d'aller de pays en pays en quelques jours sans l'embaras de transbahuter ses bagages d'hôtel en hôtel! Et que dire du plaisir de se réveiller tous les matins dans un port différent ou de croiser, à l'aube, au large d'un volcan fumant...

En mai dernier, j'ai navigué en Méditerranée avec HAL (non, pas l'ordinateur patraque de 2001: *Odyssée de l'espace*, mais bien la Holland America Line). En dix jours et huit escales, nous avons vogué, au départ de Rome, à destination de Dubrovnik (Croatie), Corfou, La Vallette (Malte), Palerme, Monaco, Marseille, Palma de Majorque et Barcelone, l'un des 26 itinéraires européens que HAL propose. Chose certaine, six heures à Dubrovnik n'ont pas fait de moi une experte de la côte dalmate, mais n'empêche, j'en ai vu suffisamment pour savoir que je reviendrai un jour en Republika Hrvatska. Aussi, en guise de voyage de repérage, vive la croisière!

### Des habitués aisés

Pour HAL, qui propose près de 500 croisières à travers le monde, le fait qu'on ne visite pas l'Europe en 10 jours a la conséquence suivante: de 30 % à 40 % de ses passagers sont des habitués des croisières européennes. Ce qui explique notamment l'âge moyen de ces croisiéristes, soit 63 ans. (En toute honnêteté, je dois ajouter que cannes, marchettes et chaises roulantes étaient courantes à bord du *MS Westerdam*, en mai dernier.)

«Une croisière de 10 jours signifie qu'on doit prendre deux semaines de vacances, ce qui signifie aussi qu'on est plus aisé, donc plus âgé», explique Jason Venner, le directeur de croisière du *MS Westerdam*.

Aisé, certainement, car 75 % de la clientèle de HAL choisissent de voler en classe affaires jusqu'à leur port d'embarquement! On ne se surprendra donc pas que les prestations de la compagnie soient à l'avenant. Le nouveau *MS Westerdam*, par exemple, est un navire cinq étoiles au service impeccable. On y dort dans des draps fins, on y dine dans de la belle porcelaine. Les options tant de restauration que de divertissement sont nombreuses et de qualité. Navire de 81 000 tonnes de classe Vista, il offre plusieurs espaces communs, salons, bars, cafés (dont un Internet) et une grande bibliothèque, ce qui contrecarre tout sentiment de captivité.

### Si la vue vous intéresse...

Côté aménagement, disons que si ce navire était un magasin de meubles, ce serait davantage un Mobilia qu'un Roche Bobois. La clientèle, elle, ressemble peu aux mannequins BCBG, chignons blonds et gueules à la Richard Gere, des pubs de la compagnie. Néanmoins, au gym, au casino, à la piscine et au spa, j'ai rencontré du bien bon monde de New York comme de l'Iowa!

Enfin, si une croisière vous intéresse, voici un conseil éclairé qui vous vient de Mary Schimmelman, chef du service des relations publiques chez HAL. «Dans cette industrie, il y a un navire pour chacun, et c'est certainement une valeur ajoutée que de consulter un agent de voyages affilié à la CLIA.»

La CLIA dispense en effet à ses membres plusieurs programmes de formation au terme desquels ceux-ci reçoivent soit le titre de «conseiller en croisières accrédité» ou celui de «maître de croisières», ce qui garantit en quelque sorte leur expertise. Résultat: ceux-ci font d'ordinaire de ce secteur touristique complexe leur spécialité et en connaissent bien tous les produits. Résultat (bis): si vous leur en faites la demande, ils sauront vous dénicher un navire davantage fréquenté par des types avec une gueule à la Richard Gere que par Papy et Mamie!

Collaboratrice du Devoir

■ Pour info: [www.hollandamerica.com](http://www.hollandamerica.com)

Alongez-vous bien confortablement, sans oublier la crème solaire, et laissez le bateau vous promener d'un pays à l'autre.

## BOUSTIFAILLE

SUITE DE LA PAGE D 1

culinaire des bureaux de HAL, à Seattle, qui créent les menus. Ceux-ci sont composés de spécialités issues de la cuisine américaine et des différentes régions où les navires croisent, ainsi que de ces mets — pizza, pasta, etc. — que tous aiment. Une fois à bord, les menus sont adaptés en fonction de l'âge moyen des passagers effectuant une croisière donnée.

«Pour l'Europe, où l'âge moyen des croisiéristes est de 63 ans, nous ne changeons rien aux plats, ce qui n'est pas le cas pour l'Alaska, où la clientèle est âgée de 75 ans en moyenne. Des croisiéristes plus âgés, cela signifie davantage de jus de pruneau, un peu de Jell-O et moins de légumes al dente.»

Le rôle premier de M. Bontenbal, par contre, n'est pas tant de modifier les repas que de s'assurer qu'il aura sous la main ce qu'il faut pour qu'on les concocte, ce qui signifie planifier ce que les hôtes mangeront dans trois mois et en quelles quantités. Tout un casse-tête! Pour les croisières européennes, par exemple, il transige avec des fournisseurs locaux pour le poisson, les fruits et légumes, et le reste de la nourriture, environ 70 % sera livré par des conteneurs en provenance... de Miami.

«Je loge une commande environ trois mois à l'avance et reçois un conteneur de 40 pieds aux trois semaines, là où nous sommes. Comme vous pouvez l'imaginer, prédire la consommation des passagers est la partie la plus difficile de mon travail.»

Voilà qui explique pourquoi, en quittant Marseille, nous avons bu

un merlot californien plutôt qu'un bon rouge de Bandol en dégustant notre bœuf canadien.

### La bouffe-spectacle

À vrai dire, la nourriture est si importante à bord que les démonstrations culinaires ordinaires ne suffisent plus. En effet, en octobre dernier, HAL lançait un ambitieux programme d'arts culinaires qui s'enrichira, cet automne, d'un partenariat avec le magazine américain *Food & Wine*. HAL fournira les équipements dernier-cri et la publication lui donnera accès à des chefs, des œnologues ainsi qu'à des auteurs de livres de cuisine réputés qui animeront séminaires et démonstrations. Le programme, qui s'inscrit dans le cadre d'une mise à niveau des produits et prestations de HAL à hauteur de 225 \$US millions, fut inauguré à bord du *MS Ryndam* et sera en vigueur sur tous les navires de la flotte d'ici la fin de 2006.

«Nous avons toujours eu des démonstrations de cuisine à bord, mais elles prennent aujourd'hui l'allure de véritables émissions culinaires, comme celles qui sont si populaires à la télévision», dit M. Bontenbal.

Et je n'ai même pas touché mot de ces excursions à terre où, par exemple, un chef invité accompagne des passagers au marché, où ils achètent le nécessaire pour préparer une spécialité locale, genre une paella dans une villa de Palma... Ohé, autres ripailles à l'horizon!

### En vrac

■ Quand on pense bouffe, on pense aussi restes. Qu'en fait-on à bord d'un navire? HAL les

broie et les mélange à du carton pour ensuite les incinérer, tout comme les matières solides, selon différentes règles (à tant de kilomètres des côtes, à telle heure de la nuit) qui varient selon les pays. En passant, sachez qu'aucun déchet, bien sûr, n'est jeté à la mer, et ce, depuis qu'une certaine vidéo amateur a sensibilisé le monde à cette question il y a un quinzaine d'années. Sachez aussi que chez HAL, le contenu des poubelles de votre cabine est trié «à la main», tous les jours, par quatre employés affectés à cette tâche. Plastique, papier, verre sont regroupés, écrasés, compactés et remis aux instances de récupération dans chacun des ports (lorsque celles-ci existent). Les navires sont équipés de leur propre mini-usine d'épuration des eaux.

■ Le *MS Westerdam* fait partie d'une nouvelle catégorie de navires que HAL appelle Vista. Cel-

le-ci privilégie espace, lumière, mer, avec pour résultat que les deux tiers des cabines sont dotées d'un balcon privé et que les lieux publics avec vue sont plus nombreux que sur d'autres bateaux. Le *MS Westerdam*, avec ses 81 000 tonnes et 11 ponts accessibles aux passagers, est une belle petite ville flottante. Le *MS Noordam*, quatrième navire Vista, sera livré en janvier 2006.

■ HAL a été fondée en 1873. Comme la Netherlands-America Steamship Company transportait marchandises et passagers entre Rotterdam et New York, on la baptisa rapidement la Holland America Line. Quelque 850 000 Européens ont immigré au Nouveau Monde grâce à HAL. La compagnie a offert sa toute première croisière de plaisance en 1895; aujourd'hui, ses 12 navires en proposent près de 500 à travers le monde. En 1988, elle acheta Windstar Cruises, des

voiliers tout luxe d'une capacité de moins de 300 passagers; en 1989, le tout fut avalé par Carnival Corporation.

Pour info: [www.hollandamerica.com](http://www.hollandamerica.com)

Collaboratrice du Devoir

Carolyne Parent était l'invitée de la Holland America Line.

Une fois à bord, les menus sont adaptés en fonction de l'âge moyen des passagers effectuant une croisière donnée

## CHEZ VLB, LA MAISON DU TÉLÉROMAN

Dans des lieux restaurés, plongez avec Victor-Lévy Beaulieu dans l'univers des téléromans québécois de 1950 à aujourd'hui. Des décors authentiques, des accessoires, des costumes, des pièces de collection uniques, des jeux interactifs, des histoires à regarder. Pour votre plaisir aussi, un resto-bar (cuisine régionale), une librairie, un magasin d'antiquités et d'artisanat, une galerie d'art. Ouvert jusqu'au 5 septembre tous les jours des 10 heures. Une seule adresse: 28 rue Pelletier, Trois-Pistoles.

Pour informations: 1 (418) 857-2000

## Bon voyage

### PRAGUE ET LA BOHÈME...

**NOUS Y RETOURNONS DU 13 AU 27 SEPT.**

- Pour son festival d'automne de musique classique ou se produisent les meilleurs orchestres d'Europe
- Pour ses somptueuses églises et palais baroques
- Pour ses stations thermales réputées

**PETIT GROUPE - PLACES LIMITÉES**  
P.S. : nous vous réservons les billets de concert.

VOYAGES marie-paule **FRASER** RENSEIGNEMENTS : Marie-Paule au 274-5056 ou 1-877-274-5050  
Permis du Québec

Paris à la carte! Économisez jusqu'à 45\$ par personne à partir de **750\$**

Départs entre le 31 juillet et le 31 août à partir de **880\$**  
à partir de **750\$**

**LA FRANCE** — Départs entre le 31 juillet et le 30 octobre  
Lyon, Marseille, Nantes, Toulouse, Nice à partir de **749\$**

**Forfait à PARIS** 7 nuits à l'hôtel des Arts à partir de **1300\$**  
Départs entre 1<sup>er</sup> et le 31 août

**Forfait à NICE** 7 nuits à l'hôtel Monsigny à partir de **1370\$**  
Départs entre 31 juillet et le 31 août

**Club Med** LE tout-compris **EXPERT N°1 AU CANADA** à partir de **1390\$**

**TURKOISE...** Économisez jusqu'à 800 \$ par couple. Départs entre le 31 juillet et le 28 août à partir de **1599\$**

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

## VOYAGES CULTURELS VIP

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

**TURQUIE** 5 AU 29 OCT. (Complet) 12 OCT. AU 5 NOV. - 6 places 25 jours : 4 581 \$ tt inclus

**INDE** Inde du Nord et du Sud : 23 jours 5 NOVEMBRE : 6 599 \$ 2 places

**GRAND TOUR D'ARGENTINE** 1<sup>er</sup> AU 24 NOV. 2005 24 jours : 5 049 \$ - 6 places

**ÉGYPTE** 28 OCT. AU 21 NOV. - 4 places 4 AU 29 NOV. (Complet) 10 NOV. AU 4 DÉC. - 2 places 25 jours : 4 774 \$ tt inclus Hébergement : 5\*

**CHINE** 1<sup>er</sup> AU 29 OCT. 2005 Escapes : Vancouver (1 jr), Tokyo (3 jrs), Hong Kong (2 jrs) 6 459 \$ tt inclus - 4 places

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

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



*Route des Arts*

LES GRANDS PRIX DU TOURISME QUÉBÉCOIS 2005

Gagnante de la médaille du Grand Prix du Tourisme des Laurentides 2005 pour sa contribution hors pair à la vie culturelle et touristique de cette région, la Route des Arts revient fièrement pour une 6<sup>ème</sup> année.

Du 30 juillet au 7 août, de 11h00 à 18h00, entrez dans le monde de 30 artistes et artisans sélectionnés par un jury indépendant. Avec une si large variété d'expression créative, il y en a pour tous les goûts; de la confection de couteaux et de vitraux, à la peinture et la sculpture, du traditionnel à l'ultramoderne.

Pour plus d'information, contactez Charles Lefebvre au 450-562-3298 ou visitez notre site Internet au [www.routedesarts.ca](http://www.routedesarts.ca)

SAMEDI

SANTÉ

L'équilibre de vie de Laurent Godbout



Carole Vallières

Chez Laurent Godbout, les sacs d'épicerie font office de menu et en allant manger Chez L'Épicier, on peut y faire... son épicerie. Dans cette maison ancestrale du Vieux-Mont-réal qu'il occupe depuis cinq ans, on vient de loin pour un club sandwich au chocolat. Comment le chef conçoit-il la santé?

Laurent Godbout: Je regarde le côté alimentaire quand on parle de santé: j'ai évidemment les deux mains dedans, alors bien sûr ça me préoccupe. Dans le métier, on fait attention aux autres, et les gens sont de plus en plus soucieux de leur santé. Je peux faire un cinq services végétarien, il y a de plus en plus de gens avec des allergies. Dans mon restaurant, je limite les crèmes, les produits un peu trop gras. Je fais des réductions de jus de légumes, de jus de viandes, je travaille avec de l'huile d'olive. Certaines fois on utilise des produits bio, d'autres fois non. Bref, je fais attention à ce que je mets dans nos préparations.

Carole Vallières: Quand et pourquoi choisissez-vous des aliments bio?

Est-ce une tendance qui va durer encore bien des années? Ça donne quoi d'acheter des carottes bio si, à côté, tu fumes, tu consommes des boissons gazeuses? Il n'y a pas de logique. Il faut penser à ça dans un équilibre de vie. Dans ma cuisine, je ne me dis pas: il faut que ce soit bio. Ça dépend des plats et des approvisionnements. Je prendrais bien du bœuf bio, mais je serais obligé de le vendre trop cher, et ma clientèle a l'habitude de mes prix. Mais je prends la meilleure qualité, pour tous les aliments.

Pour vous-même, faites-vous attention à votre santé? Vous avez beaucoup d'énergie, c'est connu!

C'est la passion qui me donne autant d'énergie! Alors il faut faire attention. J'ai été négligent envers moi, mais je fais un peu plus attention. Présentement, j'ai un rythme de vie assez éffarant. Je suis en train de restructurer mon entreprise. Avec le deuxième restaurant qui s'est ajouté ce printemps, j'ai un surplus de travail et mon énergie y passe. Quand je fais attention, je fais des salades régas y passe. Bien sûr, on mange des frites, comme tout le monde — mon garçon aime aller chez McDonald, et on y va une fois de temps en temps. Ça m'arrive aussi d'en manger! Mais chez moi... tiens hier, j'ai plutôt fait du poulet laqué.

Pas de censure par rapport aux aliments?

Absolument pas. Ma fille de quatre ans est dans sa période sushi, et mon garçon de neuf ans a un faible pour les crevettes et les langoustines présentement. C'est sûr que pour moi c'est important que mes enfants essaient toutes sortes de produits. Ils ont goûté au foie gras, ils n'ont pas aimé ça. Bon. A la Fête des mères, on les a emmenés vivre l'expérience d'une fin de semaine gastronomique à New York. Ils savaient qu'ils devaient manger ce qu'il y avait dans leur assiette. Ils ont superbement bien réagi. On peut éduquer les enfants à bien manger.

Pour vos enfants, vous pensez aussi à l'alimentation liée à la santé?

Définitivement! Avec mes deux enfants, je tiens à une variété de légumes et fruits. Ma fille fait une intolérance au lactose, chez nous il n'y a pratiquement pas de desserts — ma fille a la dent un peu plus sucrée, mais pas tant que ça. Mon fils est assez maigre, il ne mange pas beaucoup, mais des aliments de qualité. A l'école, il prend certainement des cochonneries, mais pas à la maison. Je permets deux canettes de boissons gazeuses par fin de semaine... J'essaie de leur inculquer des valeurs du mieux que je peux, avec la disponibilité que j'ai, parce que c'est certain que je ne suis pas souvent à la maison, mais la priorité, c'est toujours le goût, la saveur.

Comment gérez-vous le stress?

J'ai appris avec le temps. J'ai des problèmes avec l'incompétence, alors j'étais un peu difficile, j'étais assez fermé aux propositions des autres. Je pense que j'ai fait un burn-out et que je n'ai pas eu le temps de m'en occuper! Je me suis habitué à tout ce qui arrive tous les jours, je m'énerve moins, je délègue un peu



Laurent Godbout, chef au restaurant Chez l'Épicier.

Pour le service, je gère ce stress très bien, j'ai travaillé dans tous les genres de restauration.

Quelle hygiène de vie avez-vous, en dehors de l'alimentation?

Avec l'été, je recommence le golf tous les lundis. J'aimerais m'entraîner: je l'ai fait il y a trois ans, ça me faisait du bien. Il n'y a pas beaucoup de choses qui me permettent de décrocher. Je suis à mes restaurants six jours par semaine. Même le dimanche, qui est ma journée de congé, je vais passer un coup de fil en soirée... Quand on parle de santé, il faut aussi considérer la santé mentale, et se vider l'esprit, ça fait du bien. J'aime aller au cinéma et, pour moi, les voyages sont importants. Je fais un voyage une fois par mois. Même quand c'est pour des raisons professionnelles, ça m'aide à dé-

crocher. Quand je reviens reposé, j'ai un œil différent quand j'entre dans mon restaurant. Je décroche aussi avec mon garçon, qui joue maintenant au hockey à l'année! J'aime le hockey, je suis allé à Québec pendant une semaine pour l'accompagner: il est dans une ligue d'été, je pratique avec lui les soirs où je peux...

En quittant Laurent Godbout, je me suis dit qu'on peut remercier nos enfants pour ce qu'ils nous font faire, ce qu'ils nous rapprennent... Ils font souvent de nous de meilleures personnes. J'ai laissé le chef à son autre rendez-vous, son rythme à la vitesse grand V. Il faisait chaud!

vallieca@hotmail.com

Rencontres ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT en composant le (514) 985-2507

Annoncez-vous GRATUITEMENT: Récupérez vos messages RAPIDEMENT: Répondez aux annonces RAPIDEMENT: Placez gratuitement votre annonce en composant le (514) 985-2507. Enregistrez votre annonce avant le lundi 9 h pour une parution le samedi suivant. Prenez gratuitement connaissance du nombre de message reçus par le (514) 985-2507. Composez par la suite le 1-900-451-6528 pour les écouter. Avec votre téléphone "touchtone", composez le 1-900-451-6528. Des frais de 2,29 \$/min. (+ taxes) seront portés à votre compte de téléphone.

FEMME CHERCHE HOMME

LA PASSION AVANT TOUT! Mtlaise, 45 ans, 5'5", 130 lb, brune, yeux bleus, belle app, respectueuse, généreuse, aime sports de raquette, ciné, cherche H 40-56 ans, pour sexe et plus. 551223

RÉVEZ-VOUS ENCORE? Brunette de Brossard, 50 ans, 5'4", 130 lb, yeux bleus, app agréable, passionnée, spontanée, aime randonnées, aérobie, cherche H 45-55 ans, pour sexe et plus. 464148

PLAISIRS ET RIRIES RECHERCHÉS... CA PRESSE! Mtlaise, 37 ans, 5'8", 143 lb, chevelure brune, belle app, enjouée, respectueuse, cherche H 30-50 ans, pour sexualité et plus. 848421

SÉDUISANTE PROFESSIONNELLE SENSUELLE, RAFFINÉE ET CULTIVÉE. Ottawa, début 50aine, châtain, yeux noisette, n-fum, d'origine française, jolie, tendre, sociable, convolite H sobre, sérieux, chaleureux et fidèle. 10790

LA VIE PEUT ÊTRE BELLE ET DOUCE QUAND ON VEUT! Mtlaise, 49 ans, 5'5", 138 lb, blonde, yeux bleus, belle app, sympa, positive, aime ciné, cherche H 40-50 ans, pour amitié et plus. 646361

FEMME DE COEUR ET DE CULTURE. 50 ans, en bonne forme physique, douce, curieuse, profonde, aime vélo, marche, ciné, musique, voyages, cherche H, pour relation facile à long terme. 10744

BELLE GRANDE AUX YEUX NOIRS. Début 40aine, aime arts, plein air, kayak, recherche H 38-48 ans, mince, brillant, drôle, capable de folies et d'intimité, pour approvisionnement. 10740

JOLIE, SOURIANTE ET BOHÈME. Mtl, fin 40aine, aime littérature, ciné, peinture, musique, cherche H cultivé, pour partager cafés, longues promenades et plaisirs culturels. 10459

POUR VOYAGER VERS UN AILLEURS NOUVEAU... Mtlaise, 56 ans, 5'8", 146 lb, châtain, yeux bleus, app agréable, authentique, mature, cherche H 44-60 ans, pour amitié et plus. 1487653

EN QUÊTE D'UNE AÎNE SOEUR. Femme début 60aine, 5'6", sensible, chaleureuse, ouverte sur le monde, cherche H de conviction, pragmatique, pour explorer bord de mer et de lacs, horizons divers. 10615

AUTHENTICITÉ ET RÉCROCITÉ. Professionnelle, 5'11", 140 lb, yeux bleus, passionnée, aime musique, littérature, nature, voyages, cherche compagnon, pour amitié et plus. 10680

FEMME SENSIBLE ET HUMANISTE. 5'4", 125 lb, brune, jolies élocutions à ses heures, passionnée d'arts et lettres, cherche H 50-65 ans, avec affinités. 10733

À DEUX C'EST MEILLEUR. Mtlaise, 56 ans, 5'8", chev blonds, yeux bleus, app agréable, sociable, passionnée, aime ciné, sports, cherche H 45-60 ans, pour relation amoureuse et plus. 1045363

MONTREALAISE CAPABLE DE GRANDE PASSION. 40 ans, grande, mince, sensible, aime littérature, recherche H de passion et de sagesse, 40-45 ans, ayant brin de folie, pour amour. 10704

MIGNONNE, ENJOUÉE ET ÉPIQUE. Adorabile avocate, 5'3", 100 lb, délicate, aime rire, bouger, découvrir, cherche H 35-50 ans, intelligent, au cœur grand comme océan, pour vivre heureux à deux. 10703

LE BONHEUR NE DEMANDE QU'À ÊTRE APPROUVÉ. Mtlaise, 48 ans, 5'5", 140 lb, chevelure brune, belle app, passionnée, romantique, cherche H 45-55 ans, pour amour et plus. 1210298

LE COEUR EST UN ÉTERNEL ENFANT, IL N'EN FAIT QU'À SA VIE! Belle Mtlaise, 39 ans, 5'4", 107 lb, brune, yeux verts, spontanée, indépendante, cherche H 35-45 ans, pour relation amoureuse et plus. 1635799

CULTIVÉE ADORANT LA NATURE. Méridionale, 50aine, 5'4", 120 lb, n-fum, belle app, sans enfant, aime plein air, marche, vélo, natation, arts, voyages, cherche compagnon 60-62 ans, grand, mince, n-fum, pour but amical. 10717

DÉCOURONNÉE SÉRIEUSEMENT. Femme début 50aine, 5'4", mince, rouasse, yeux bleus, mi-intello, mi-sportive, cherche H 50aine, pour faire bout de chemin, découvrir et philosopher. 10682

CERTAINEMENT PAS BANALE.

Mtlaise, 62 ans, 5'3", 130 lb, blonde, yeux bleus, belle app, passionnée, romantique, aime plein air, ciné, cherche H 60-69 ans, pour amour et plus. 1533365

JE TE CHERCHE TOUJOURS, MAIS OÙ TE CACHES-TU? Mtlaise, 27 ans, 5'2", 106 lb, chev noirs, yeux bruns, app agréable, spontanée, aime sports, cherche H 25-35 ans, pour amour et plus. 1038307

L'AMOUR C'EST SAVOIR DONNER LE MEILLEUR DE NOUS-MÊMES. Mtlaise, 49 ans, 5'2", 129 lb, châtain, yeux bruns, belle app, romantique, sérieuse, désire H 45-55 ans, pour relation amoureuse et plus. 1547121

FEMME VRAIE CHERCHE HOMME SEMBLABLE. Longueuil, 31 ans, 5'6", 126 lb, blonde, yeux bruns, belle app, romantique, authentique, aime plein air, cherche H 25-35 ans, pour amour et plus. 1541575

TOUT VRAI REGARD EST UN DESIR. Femme de Mtl, 60 ans, 5'6", belle app, généreuse, drôle, aime ciné, plein air, recherche H 50-65 ans, pour relation amoureuse et plus. 997091

MÉFIEZ-VOUS DE L'EAU QUI DORT. Longueuil, 28 ans, 5'5", 106 lb, chev et yeux bruns, belle app, réservée, romantique, aime plein air, cherche H 25-35 ans, pour amour et plus. 886590

PSYCHÉ CHERCHE ÉROS. Sherbrooke, début 60aine, 5'5", 155 lb, n-fum, professionnelle de la santé, cherche H 50-65 ans, n-fum, sensible, viril et spirituel. 10688

PROFESSIONNELLE SYMPATHIQUE ET SOURIANTE. 46 ans, 5'7", châtain, yeux bleus, douce, curieuse, voyageuse, cherche H musicien, cherche H 5'11" et plus, pour relation harmonieuse. 10730

PASSIONNÉE, JOYEUSE ET INTENSE. Cherche homme intrépide. Mtl, 52 ans, 5'4", chev et yeux bruns, app agréable, intellectuelle, tendre, aime musicien, cherche H 50-60 ans, pour relation amoureuse. 1637105

FEMME DE PASSION ET D'ACTION. Veuve retraitée, de niveau universitaire, cherche professionnel 50aine, intelligent, articulé, fier de lui, pour vie amusante et différente. 10708

FEMME RECHERCHANT CHIMIE. Mtl, 54 ans, 5'4", mince, jolie, sportive, féminine, aime golf, vélo, souhaite connaître H 50-60 ans, intéressé. 10713

ACTIVE ET SOURIANTE. Repentigny, professionnelle, aime activités culturelles, voyages, cherche H musicien, cherche H d'affaires ou professionnel, 55-62 ans, pour partager qualité de vie. 10705

JOYEUSE ET ÉLÉGANTE. Artiste, professeur, aime musique, spectacles de danse contemporaine, aime jazz, voyages, cherche H 50-55 ans, n-fum, musicien, authentique, pour amitié et plus. 10697

GÉNÉREUSE, PASSIONNÉE ET JOLIE. 48 ans, petite, svelte, allure jeune, aime vélo, tennis, cherche H actif, de Mtl ou Rivé-Sud, n-fum, vit, aime, ayant intérêts culturels et sportifs. 10687

VOIR AU-DELÀ DES SENS. Mtlaise, 59 ans, 5'5", 155 lb, blonde, yeux bruns, app agréable, compréhensive, respectueuse, aime littérature, ciné, désire H 58-70 ans, pour amour et plus. 811506

PSST! VIENS LIER CECI. Femme de Mtl, 36 ans, 5'3", 150 lb, chev châtain, yeux bruns, belle app, indépendante, drôle, aime musique, cherche H 30-40 ans, pour amitié. 1075336

ELLE AIME ÊTRE TOUCHÉE PAR L'ÊTRE AÎNÉ. Fidèle, autonome, souhaite connaître H 60-65 ans, 5'8" et plus, pour relation sans cohabitation. 10747

PROFESSIONNELLE INDÉPENDANTE. Sherbrooke, 51 ans, cherche professionnel gentleman, n-fum, cultivé, sociable, hétérosexiste et aimant nature. 10749

AUSSI REVENANTE QUE LA JUVENY FRUIT! Mtl, 26 ans, 5'5", 139 lb, chev noirs, yeux bruns, belle app, sociable, aime sports, natation, cherche H 25-35 ans, pour amour et plus. 1636852

JE CHERCHE LA BONNE PERSONNE, CELLE AVEC QUI C'EST FACILE. Mtlaise, 53 ans, 5'2", 139 lb, chev auburn, yeux bruns, app agréable, réservée, désire H 41-55 ans, pour amour et plus. 1558768

EN QUÊTE D'UN COMPAGNON POUR SORTIES CULTURELLES.

Mtlaise, sexagénaire, 5'11", 152 lb, fait exotice, aime voyages, dialogue, cherche H n-fum, universitaire, désire rencontrer H ayant affinités. 10716

AMATRICE DE VOYAGES. Universitaire, fin 40aine, aime musique jazz, campagne, danse contemporaine, aimerait rencontrer H. 10689

D'AMOUR ET D'EAU FRAÎCHE. Femme de Repentigny, 41 ans, 5'3", 125 lb, chev noirs, yeux bruns, belle app, passionnée, aime sports nautiques, cherche H 35-45 ans, pour amour et plus. 1508925

CURIEUSE ET OUVERTE D'ESPRIT. 31 ans, 5'9", 130 lb, chev et yeux bruns, n-fum, professionnelle, sensible, fait exotice, aime voyages, dialogue, cherche H n-fum, universitaire, avec affinités. 10694

SEULE L'ÂME QUI AIME EST HEUREUSE. Belle blonde de St-Léonard, 26 ans, 5'11", 120 lb, yeux bruns, passionnée, romantique, aime hockey, cherche H 25-35 ans, pour amour et plus. 1299449

TOCI TOCI! Femme de St-Jean, 40 ans, 5'5", chev auburn, yeux bleus, app agréable, passionnée, enjouée, aime musique, littérature, désire H 33-45 ans, pour amour. 214577

REpondez aux annonces au 900 451-6528

AMANT RECHERCHÉ. Femme de Mtl, 43 ans, 5'6", 126 lb, chev et yeux bruns, app agréable, sexuelle, gentille, cherche H, pour relations positives et plus. 722464

PAIX ET PLAISIRS. Mtlaise, 48 ans, 5'5", 182 lb, chev poivre et sel, yeux bleus, app agréable, passionnée, spontanée, aime pêche, plein air, cherche H 35-55 ans, pour amour. 472372

J'AI HÂTE! Femme de Co, 60 ans, 5'7", poids santé, n-fum, pleine de vie, désire rencontrer H libre, heureux, pour vivre relation dans beauté, vérité et complicité. 10745

JE RECHERCHE LE PARTAGE DANS UNE RELATION ÉVOLUTIVE. Longueuil, 61 ans, 5'2", 136 lb, châtain, yeux bleus, app agréable, passionnée, cherche H 50-62 ans, pour amour et plus. 237322

JE SUIS UNE ARTISTE QUI SE RÉALISE DANS LA VIE. Mtlaise, 33 ans, 5'7", 118 lb, brune, yeux bleus, app agréable, romantique, aime musicien, cherche H, pour relations intimes et plus. 703572

INTELLIGENTE ET RICANEUSE. Début 50aine, 5'6", 130 lb, aime les siens. Bach, arts, nature, désire rencontrer H 55 ans et plus, intelligent, cultivé et ayant sens de l'humour. 10743

TU TE DÉMARQUES! MOI AUSSI! Mtlaise, 50 ans, 5'11", 122 lb, blonde, yeux bruns, belle app, passionnée, sophistiquée, aime gymnastique, littérature, cherche H 45-56 ans, pour amour. 655532

TENACE EN AMOUR 53 PLAISIR ASSURÉ. Mtlaise, 53 ans, 5'4", 128 lb, châtain, yeux bruns, belle app, tendre, attentionnée, aime littérature, ciné, cherche H 45-55 ans, pour amour. 1601163

HOMME CHERCHE FEMME PROFESSIONNELLE RETRAITÉE. Hautes-Laurentides, convoite F 60-63 ans, 5'2"-5'8", poids prop, n-fum, aimant nature, humour, voyages, pour relation simple et agréable. 10715

LE TEMPS D'AIMER, C'EST AVOIR/HUI. Beau Mtlais, 53 ans, 5'11", 170 lb, châtain, yeux bleus, gèneux, romantique, aime sports, cherche F 55 ans et moins, pour amour et plus. 659998

L'ÊTE SUR NON VOILIER. Distingué professionnel, Laval, 59 ans, 5'8", 160 lb, beau physique, cultivé, fidèle, respectueux, cherche F 40-50 ans, poids santé, beau physique, féminine, élégante et amusante. 10729

LA NATURE. Homme de Trois-Rivières, 37 ans, 5'10", 165 lb, belle app, intellectuel, sportif, recherche F, pour amitié et plus. 10707

MICHEL A LE SENS DE L'HUMOUR.

40 ans, 5'10", 165 lb, chev et yeux foncés, calme, sans enfant, aime affection, cherche F 30aine, de Mtl, autonome, sans enfant et ayant caractère. 10741

SIMPLICITÉ AVANT TOUT! Mtlais, 56 ans, 6'1", 220 lb, chev et yeux bleus, belle app, enjoué, authentique, aime plein air, ciné, cherche F 25-45 ans, pour amour et plus. 540502

FRANÇOIS EST ÉLÉGANT ET CULTIVÉ. Quinquagénaire, grand, 175 lb, blond, yeux bleus, n-fum, avocat retraité, divorcé, détendu, cherche F gentille, attentionnée, calme, jubilante et scolarisée. 10692

PAPA AU PHYSIQUE ATHLÉTIQUE. Mtl, 35 ans, 6', 205 lb, chev châtain, yeux noisette, à enfants, cherche fille 25-35 ans, qui acceptera ses enfants, pour sortir et apprendre à se découvrir. 16735

LA VIE EST FAITE POUR ÊTRE DÉGUSTÉE. Homme de Mtl, 35 ans, 6', chev et yeux bruns, belle app, authentique, drôle, aime sports, cherche F 38 ans et moins, pour amour et plus. 1537442

ENSEIGNANT DÉBOUT FONDER UNE FAMILLE. Mtl, 39 ans, 5'11", 210 lb, brun, réaliste dans ses attentes, cherche F 27-36 ans, sans enfant, pour relation harmonieuse basée sur respect et complicité. 10608

GLOWN UN JOUR, GLOWN TOUJOURS! Mtlais, 22 ans, 5'2", 152 lb, chev et yeux bruns, app agréable, passionné, sympa, aime sports d'équipe, cherche F 18-25 ans, pour amour et plus. 1529301

ENSEIGNANT AYANT LE SENS DE L'HUMOUR. Mtl, 58 ans, 6'1", 185 lb, chev blancs, yeux bleus, sensible, désire rencontrer F, pour aventures sexuelles. 10724

MOI NON PLUS JE N'AIME PAS VOYAGER SEUL... Mtlais, 42 ans, 6', 185 lb, brun, yeux bleus, belle app, mature, sympathique, aime sports d'équipe, cherche F 35-45 ans, pour amour et plus. 1511962

COUCOU! Mtlais, 28 ans, 5'9", 185 lb, chev et yeux bruns, app agréable, sociable, drôle, aime sports nautiques, musique, cherche F, pour relation amoureuse et plus. 445533

PASSIONNÉE DANS TOUT: BOULOT, AMOURS ET AMITIÉS. Laval, 37 ans, 6'1", 171 lb, chev et yeux bruns, belle app, enjoué, aime littérature, désire F 35-45 ans, pour amour et plus. 1573406

BLEU COMME LE CIEL. Mtl 30aine, 5'5", poids prop, chev châtain, yeux verts, belle app, souriant, gentil, aime sports, activités culturelles, cherche F aventureuse, pour amour et plus. 10723

UN C'EST BIEN MAIS DEUX C'EST BIEN MEILLEUR. Lavallois, 48 ans, 5'8", châtain, yeux gris, app agréable, tendre, drôle, aime ciné, musique, cherche F 30-40 ans, pour amour et plus. 1003925

SPORTIF ATHLÉTIQUE RECHERCHE PERLE RARE. Mtl, 47 ans, 5'9", 170 lb, chev bruns, yeux verts, belle app, drôle, respectueux, aime sports, cherche F 32-45 ans, pour amour et plus. 857668

POUR UNE ÉCLOSION DU COEUR. Lavallois, 50 ans, 5'1", 148 lb, chev et yeux bruns, belle app, passionné, aime musique, sports de raquette, cherche F 35-45 ans, pour amour et plus. 603909

CURIEUSE? INTELLIGENTE? N'HÉSITEZ PAS... Mtlais, 56 ans, 5'9", 181 lb, brun, yeux verts, belle app, respectueux, aime roller, sports, cherche F 40-55 ans, pour amour et plus. 633006

NATUREL. Mtl, 33 ans, 6', 165 lb, chev bruns, yeux bleus, syma, romantique, aime roller, recherche F 45 ans et moins, pour relation amoureuse et plus. 1544748

CHERCHE RELATION AMICALE OU AMOUREUSE SINCÈRE. Mtlais, 60 ans, 5'11", 181 lb, chev poivre et sel, yeux bleus, app agréable, attentionnée, cherche F 45-60 ans, pour amour et plus. 1502863

PLEIN DE CHARME ET DE SPONTANÉITÉ... ET OUI! Mtl, 52 ans, 6', 168 lb, chev poivre et sel, yeux bruns, belle app, drôle, gèneux, aime ciné, cherche F 45-55 ans, pour amour et plus. 1296798

JOLI AMANT D'ORIGINE EUROPÉENNE. 44 ans, 5'8", 160 lb, costaud, désire rencontrer F, pour sexualité et plus. 10739

BOHÈME AYANT DES GOÛTS ÉLECTIFIQUES.

Créatif, sportif, attentionné, sensible, a formation universitaire, cherche compagne 40 ans ou moins, pour amitié amoureuse ou plus. 5695

LE RIRE EST UNE FORME DE VIE. Homme de Laval, 44 ans, 6'3", 214 lb, yeux bleus, app agréable, timide, respectueux, aime littérature, musique, cherche F 35-45 ans, pour amour. 870617

AUTHENTICITÉ ET FIDÉLITÉ D'ABORD! Mtlais, 55 ans, 5'11", 174 lb, chev poivre et sel, yeux verts, app agréable, enjoué, réservé, cherche F 45-55 ans, pour amour et plus. 655936

HÉTÉRO ÉQUILIBRÉ. 39 ans, désire copine 27-50 ans, pour pratique naturisme à l'extérieur. 10722

UN ATHLÉTIC VOUANT CÉLÉBRER LA VIE. Mtl, 41 ans, 6', 190 lb, châtain, yeux bleus, ouvert aux autres cultures, aime vélo, nature, désire F, pour célébrer la vie. 10731

L'AMANT ROMANTIQUE. Mtl, 49 ans, 5'11", 200 lb, chev gris-roux, yeux bruns, fum, belle app, aime la vie, cherche F, pour amour et plus. 10737

ÉPICURIEN EN QUÊTE DE... 57 ans, marié, cherche F mariée, épicienne, pour complicité amoureuse. 10711

SIMPLE ET AUTHENTIQUE. Mtlais, 31 ans, 5'10", 150 lb, brun, yeux bleus, authentique, drôle, aime sports nautiques, golf, cherche F 23-32 ans, pour relation amoureuse et plus. 1634067

COMPAGNE POUR SORTIES CULTURELLES, MARCHÉ, VÉLO ET PLUS. Repentigny, 59 ans, 5'11", 185 lb, chev et yeux bruns, app agréable, respectueux, veut F 35-55 ans, pour amour et plus. 249922

AMITIÉ. Beau Mtlais, 37 ans, 5'7", 193 lb, chev noirs, yeux bruns, romantique, mature, veut F 25-45 ans, pour amitié et plus. 996104

HOMME SENIOR. Gatineau, 70 ans, 5'10", vit seul, aimerait rencontrer dame senior, pour relations sexuelles et plus. 10736

SKI, TENNIS ET GOLF. Mtlais, 47 ans, 6'4", 186 lb, chev poivre et sel, yeux verts, app agréable, drôle, rationnel, aime sports d'équipe, cherche F 35-50 ans, pour amour et plus. 1345890

SYLVAIN L'ESSEULE. 47 ans, 5'8", yeux bleus, paraît jeune, solide gaillard, vrai, brillant, aimerait connaître F mince, vraie, sérieuse, cherche H aimant nouveauté. 5585

HOMME CHERCHE HOMME LE PLAISIR INDICATIF-PRÉSENT. Beau Mtlais, 45 ans, 5'7", 179 lb, chev brun, yeux bleus, app agréable, cherche H 18-30 ans, pour intimité et plus. 676532

CHERCHEUR DE TRÉSOR. Mtl, 40 ans, 6', 179 lb, chev châtain, yeux bleus, belle app, romantique, réfléchi, cherche H, pour amour et plus. 884830

PROFESSIONNEL AYANT DE L'AFFECTION À DONNER. Mtl, 52 ans, 5'10", 200 lb, chev bruns, yeux verts, n-fum, aime vélo, marche, cuisine saine, cherche compagne 40aine, n-fum, pour relation stable et fidèle. 10646

PLAISIRS D'ÉTÉ ET RENCONTRES PLAISANTES. Mtlais, 53 ans, 5'8", 190 lb, châtain, yeux bleus, app agréable, attentionnée, respectueux, cherche H 35-55 ans, pour aventure et plus. 843676

SI TU VEUX RÉALISER TES

SAMEDI

SAVEURS

LA POPULARITÉ DE L'HUILE D'OLIVE EST INDÉNIABLE. ON PRÉTEND MÊME QUE L'ON POURRAIT MANQUER DU DIVIN NECTAR D'ICI 15 ANS. SUR LE MARCHÉ, ON RETROUVE DES BOUTEILLES DE VERRE BLANC — POUR MONTRER LA COULEUR DE L'HUILE — ET D'AUTRES DE VERRE TEINTÉ — POUR LA PROTÉGER DE L'OCCIDATION. ÉTANT DONNÉ LA RÉGLEMENTATION, L'UNE OU L'AUTRE FAÇON DE PRÉSENTER L'HUILE OFFRE LE MÊME RÉSULTAT. TOUTEFOIS, CELA NUIT AU COMMERCE DE L'HUILE EN SEMANT LA CONFUSION CHEZ LES CONSOMMATEURS.

# La transparence de l'huile d'olive



Philippe Mollé

Depuis ces dix dernières années, rarement a-t-on vu un produit alimentaire devenir aussi populaire que l'huile d'olive. On la retrouve partout: dans la cosmétologie, l'alimentation, la génération du baby-boom en consomme abondamment, surtout depuis qu'on en connaît les bénéfices sur l'incidence des maladies cardiovasculaires. Par contre, le Conseil oléicole international (COI), dont le siège est installé à Madrid, prétend que l'on pourrait manquer du divin nectar d'ici 15 ans, et ce malgré les millions d'hectares disponibles à travers le monde. Tous les continents en produisent et, tout comme pour le vin, savent la faire de mieux en mieux.

### L'extraordinaire nectar

Pour disposer d'un litre de produit fini, il faut compter entre 5 et 8 kg d'olives fraîches. Cette huile issue de la première pression avec moins de 1 % d'acide oléique porte le nom d'huile extravierge. Certains producteurs ou petits artisans se refusent encore à filtrer leur huile et la laissent tout simplement décanter avant de la soustirer. Cette huile riche en oligo-éléments est souvent plus prononcée au goût, on la nomme alors huile non filtrée. Le seul désavantage de cette huile est que, une fois entamée, elle doit être consommée dans les six mois afin de contrer un rancissement plus rapide. Dans tous les cas, l'huile d'olive, qui est considérée comme un produit frais, doit être consommée de façon rapide, surtout une fois entamée. Un endroit frais à l'abri de la lumière suffit amplement à la conservation.

### La bouteille blanche

Parmi la totalité des producteurs à travers le monde, la moitié souhaitent encore montrer aux consommateurs la couleur de leur huile. Affirmant n'avoir rien à cacher, ils soutiennent, à l'instar de la majorité des producteurs espagnols — dont le célèbre Nunez do Prado —, que la couleur de l'huile est un gage de confiance et de qualité de l'entreprise. Ces producteurs choisissent de présenter leurs produits en toute transparence dans des bouteilles de verre blanc. À ce message, les Italiens, deuxième producteurs au monde d'huile d'olive, soutiennent que, mis à part la vente au moulin ou à la coopérative, ils préfèrent pour l'exportation ne pas courir le risque d'oxydation à long terme. Pour ce faire, ils embouteillent l'huile dans des bouteilles teintées. Difficile à comprendre, car la nouvelle réglementation européenne tend à réduire la durée de vie de l'huile d'olive, depuis sa mise en bouteille, à un an et demi. L'une ou l'autre façon de présenter l'huile — en bouteilles claires ou opaques — offre donc le même résultat. Toutefois, cela nuit au commerce de l'huile, précise M. Vargas du COI, en



PHILIPPE MOLLE

Une huile, tout comme pour le vin, est celle que l'on aime. Tantôt douce, tantôt épicée, l'huile d'olive demeure l'un des meilleurs gras disponible aux fins de gastronomie.

semant la confusion chez les consommateurs.

Plus encore, il faut se présenter sur les lieux de production, dans les moulins ou les coopératives, et voir le défilé de clients qui se présentent avec des contenants de verre clair ou de plastique pour acheter l'huile de leur région. Pour ces habitués qui peuvent consommer, comme en Crète, un litre par semaine et par personne, la meilleure huile demeure celle de la proximité, celle de chez eux.

Le danger n'est certes pas issu des producteurs sérieux, qui affichent leur nom ou celui de leur moulin avec les dates de récolte ou de mise en bouteille. La confusion s'installe lorsqu'on achète des produits inconnus et qui portent des références invérifiables

sous une étiquette de produit maison, abusant des superlatifs. Ces huiles vendues à bas prix proviennent d'huiles de mélange pouvant parfois contenir jusqu'à dix variétés ou fonds de cuve différents.

Pour se donner bonne conscience, on propose même le produit en bouteille teintée, ce qui dans ce cas vise précisément à éviter que l'on voie le mélange. Cette supercherie ajoute, pour le consommateur néophyte, une plus-value factice qui cache ce que l'étiquette ne dit pas.

### L'huile que l'on aime

C'est dans les quelque 300 épiceries fines de la province que l'on peut retrouver les 200 variétés re-

çues au Québec des meilleures huiles mondiales, ainsi que dans quelques supermarchés qui tentent d'emboîter le pas et de suivre le mouvement qualitatif. Une huile, tout comme pour le vin, est celle que l'on aime. Tantôt douce, tantôt épicée, l'huile d'olive demeure l'un des meilleurs gras disponible aux fins de gastronomie. Cette huile, malgré sa popularité, est pourtant encore victime de mythes erronés, mais profondément ancrés, tel celui voulant que l'on ne puisse l'utiliser pour faire cuire des aliments.

Mais plus que jamais l'huile dorée aux reflets changeants s'installe dans nos mœurs. Avec sa transparence, l'huile de l'arbre sacré fait désormais partie de notre vie, et elle est là pour y rester.

### La recette de la semaine

## Beignets de fleurs de courgettes au basilic et sauce tomate épicée

- Recette pour 4 personnes
- 20 fleurs de courgettes
  - 30 ml de basilic haché
  - 15 ml de miel
  - 3 tasses de pâte à frire\*
  - 3 tomates mûres
  - 1 gousse d'ail écrasée
  - 1 échalote hachée
  - 45 ml d'huile d'olive
  - 60 ml de fromage à la crème
  - piment haché au goût
  - 30 ml de jus de citron
  - sel au goût

\* pâte à frire: 250g de farine, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 125 ml de bière, 5 ml de levure sèche, 2 blancs d'œuf. Facultatif: eau, pour détendre la pâte.

Mélanger ensemble la farine et la levure. Ajouter l'huile d'olive, la bière et bien mélanger. Détendre

avec un peu d'eau tiède et réserver. Avant d'utiliser, battre les blancs d'œuf et incorporer au mélange.

Sauce tomate: retirer le pédoncule des tomates et découper les tomates en dés. Faire revenir la tomate à l'huile d'olive avec l'échalote et l'ail. Ajouter le miel et laisser cuire durant 5 minutes et ajouter le piment. Assaisonner. Passer au robot avec le fromage à la crème et le jus de citron. Laisser refroidir.

Prendre la pâte à frire et ajouter un peu de sel et le basilic haché. Tremper les fleurs de courgette dans la pâte et frire ainsi à grande friture durant 2 minutes. Egoutter, saler de nouveau et servir avec la sauce tomate.

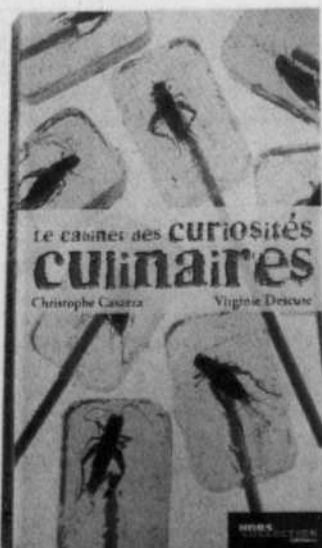
Note: on peut utiliser de l'huile d'olive ou de l'huile de pépins de raisins pour la friture.

### BIBLIOSCOPE

#### LE CABINET DES CURIOSITÉS CULINAIRES

Christophe Casazza et Virginie Descure  
Editions Hors Collection  
France, 2005, 178 pages

Un petit livre bien modeste sur le plan de la qualité du papier et sans illustrations, mais qui soulève chez son lecteur un intérêt marqué. Toutes les recettes sont issues de produits inusités. On y trouve même les adresses où se procurer les ingrédients de base. Par exemple, le ragout de marmotte ou le brick au camembert de chameau!



## Tout baigne dans l'huile

### QUINTA DO BISPADO, DOP RESERVA

500 ml, produit du Portugal  
Prix 16,75 \$ (achetée au magasin Métro Plourde à Magog)

- Bouteille ronde teintée avec date d'expiration (décembre 2007)
- Couleur: jaune et reflets verts
  - Odeur: odeur de fruits frais et herbacée
  - Goût: goût fin d'olives issues de trois variétés différentes et cueillies dans le Douro
  - Ma description: très belle huile d'olive fine et savoureuse avec des arômes de pomme verte, d'artichauts et d'amandes. On conserve en bouche la saveur de cette grande huile de la famille Carn.

■ Mon appréciation:



### CLASSEMENT DES BOUTEILLES

- huile correcte, sans spécificité
- belle huile, au goût très fin
- huile de qualité, avec spécificité
- huile d'exception, très fine

### GASTROSCOPIE

#### Le Québec mieux protégé

Le ministre Yvon Vallières vient de réorganiser et d'optimiser les services du Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale (CQIASA). Ces services proposent dorénavant une meilleure formation du personnel dans les établissements et une meilleure coordination de l'inspection par les acteurs privés et publics. Ils procèdent aussi à une révision des permis en vue d'une meilleure répartition des coûts de l'inspection et d'une responsabilisation accrue des entreprises, tout cela dans le but d'assurer une meilleure sécurité alimentaire au Québec.

## LES ARTISANS DE LA TABLE

Marché **Atwater**

Les meilleurs confits de canard en ville!

**S.O.S. Boucher**  
au Marché Atwater

Production maison sans additifs ni agents de conservation

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

988-0297

**Gaïa**  
ATELIER-BOUTIQUE DE CÉRAMIQUE

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

Découvrez la vraie nature de la céramique!  
Cadeaux, commandes spéciales  
Cours de poterie  
Inscriptions session d'automne

**SLOVENIA**  
BOUCHERIE CHARCUTERIE

QUOI DE MIEUX QU'UNE DÉLICIEUSE GRILLADE...

- Côte de bœuf Angus
- Agneau frais du Bas du Fleuve et plus encore

3653, BOUL. ST-LAURENT, MTL Tél.: 842-3558  
Fax: 842-3629

les **DOUCEURS** du MARCHÉ

CONFISERIE ÉPICERIE FINE

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

MARCHÉ ATWATER 939-3902

Pour annoncer dans ces regroupements, contactez Micheline Ruelland au 514-985-3457 ou à mruelland@ledevoir.com

# JARDINS

## Les beaux mariages à trois



PHOTOS JEAN-CLAUDE VIGOR LE DEVOIR

Voici un petit classique à la mode comprenant des sauges bleues, *Salvia farinacea*, des pennisetums soyeux, *Pennisetum setaceum* qui, par leur panache, représentent le blanc, et la verveine rouge, *Verbena x 'Temari Red'*, qui bien sûr est rouge.



Jean-Claude Vigor

**D**eux ce n'est pas évident, alors trois! Mais le risque en vaut la chandelle avec les plantations de courte durée, comme un trio réalisé à l'aide de fleurs annuelles.

Voici un petit classique à la mode comprenant des sauges bleues, *Salvia farinacea*, des pennisetums soyeux, *Pennisetum setaceum* qui, par leur panache, représentent le blanc, et la verveine rouge, *Verbena x 'Temari Red'*, qui bien sûr est rouge.

On est bien loin de la version du traditionnel bleu, blanc, rouge composée d'alysses bleues, d'agérates blancs et des sauges rouge écarlate...

A vous de jouer donc et de former pour le court temps d'un été de beaux mariages à trois!

Quant à former des mariages en utilisant des arbres, voire même des conifères, là, c'est une autre histoire. Le grand art est de former des trios permanents qui dureront deux à trois vies de chat...

Chaque fois que je passe devant ce jardin (voir photo), je suis en admiration avec la qualité, la santé et le choix recherché de ce jardinier averti (bien sûr, le masculin utilisé dans ces chroniques comprend toujours le féminin).

Ce trio de conifères comprend un magnifique

*Chamaecyparis nootkatensis* «Pendula», ce faux-cyprès de Nootka a un port semi-pleureur, large. Son élégance provient surtout du fait que ses branches et son feuillage forment une texture légère. La nuit, il ressemble à un fantôme...

Plus en arrière une épinette bleue *Picea pungens*, dont je ne connais pas la variété, peut-être s'agit-il d'un «Hoopsii» ou d'un «Koster», car cette épinette bleue me semble très étroite. Cette épinette est greffée, ce qui est bien différent des épinettes de semis. Lorsque l'on sème des graines de *Picea pungens*, on obtient des plants dont la pousse de l'année est plus ou moins bleue. Cette pousse ensuite verdit. Nous sommes nombreux à avoir planté cette épinette que nous nommons «Colorado».

Puis en premier plant, une haie de cèdre à feuillage jaune, *Thuja occidentalis* «Yellow Ribbon». Hormis la neige, voilà donc cette parcelle de paysage qui joue de jaune, de bleu et de vert.

Rappelez-vous que les conifères représentent la colonne vertébrale des plantations du terrain. Nous pouvons jouer sur les formes et les couleurs. Mais pour un mariage parfait, ceux-ci doivent se marier avec les arbres feuillus. La surface occupée par chacun des groupes doit être de 50 %, mais un peu plus de conifères assure plus de dynamisme au jardin. Bref, 60 % de conifères et 40 % de feuillus! A vous d'en décider...

Vous aimeriez que je traite d'un sujet en particulier? Vous désirez que je réponde à votre question? Vous acceptez que le jardinier prenne son temps? Écrivez-moi

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



Ce trio de conifères comprend un magnifique *Chamaecyparis nootkatensis* «Pendula», une épinette bleue *Picea pungens* et une haie de cèdre à feuillage jaune, *Thuja occidentalis* «Yellow Ribbon».

### Elle court, la lupuline...



JEAN-CLAUDE VIGOR LE DEVOIR

**POUR** notre grand plaisir, elle envahit nos pelouses et le terplein de nos villes. Elle se nomme luzerne lupuline, «*Medicago lupulina*». Cette petite annuelle naturalisée d'Europe se plaît partout. Si vous désirez l'accueillir, il faut que vous releviez la hauteur de coupe de votre tondeuse. Puisque c'est une annuelle, elle doit donc produire ses semences qui retourneront au sol. Lorsque les graines seront mûres, il vous faudra baisser la hauteur de coupe pour les dernières coupes de la saison. Si vous ne voulez pas la voir dans votre gazon, vite, coupez pour éliminer toutes les fleurs...

### La semaine du jardinier

■ Samedi 30, Sainte-Juliette: petite sortie de dernière minute dans les fleurs du Jardin Daniel A. Séguin. L'activité Musique et Fleurs se déroule à 19h30, sous la présidence d'honneur de Son Excellence, l'honorable Lise Thibault, lieutenant-gouverneur du Québec. Les artistes invités: Barbara Araya, trompettiste et chanteuse de jazz et Corneliu Montano, découverte de *Star Académie 2004*. Admission: 20 \$. Il est toujours de bon goût d'apporter votre fauteuil. Informez-vous sur la disponibilité des places au ☎ (450) 778-0372. Le jardin se situe au 3215, rue Sicotte à Saint-Hyacinthe.

■ Dimanche 31, Saint-Ignace-de-Loyola, Saint-Germain: si vous faites un petit tour dans le quartier chinois, surveillez la fraîcheur de la fameuse citronnelle chinoise. Une plante tout à fait merveilleuse qui s'appelle en latin *Cymbopogon citratus*. Avec un

peu de chance, il est possible d'enraciner les tiges. Utilisez un vase haut, avec un diamètre de 3 à 4 pouces. Installez quelques tiges de citronnelle avec un peu d'eau à la base, un à deux centimètres, pas plus et une pincée de charbon de bois (pour désinfecter l'eau). Placez devant une fenêtre au nord. Des petites racines devraient apparaître après deux ou trois semaines. Transplantez dans le jardin et récoltez juste avant le premier gel.

■ Lundi 1<sup>er</sup>, Saint-Alphonse: lorsque les bulbes d'oignons commencent à mûrir, laissez pousser les mauvaises herbes! Non, le jardinier n'est pas devenu fou! En laissant les mauvaises herbes s'installer, celles-ci priveront les oignons d'eau, mais aussi des nitrates disponibles. Voilà, c'est si simple! Cela va améliorer la conservation de vos oignons. Toutefois, coupez toujours les inflores-

cences des herbes pour ne pas qu'elles «grainent».

■ Mardi 2, Saint-Julien-Eymard: les concombres sont croches! Fâchant lorsqu'il s'agit de concombres européens dit «anglais» sans pépins (fleurs seulement femelles). Pour ne pas obtenir de concombres en forme de fer à cheval, il suffit de ne pas planter de concombres ordinaires, dit américains, à côté... La pollinisation croisée créée entre ces deux groupes provoque ce problème.

■ Mercredi 3, Sainte-Lydie: il pousse chaque année à la base d'un prunier des rejets. Faut-il les couper? Et si oui, comment procéder? Bien couper au ras des racines qui émettent ces drageons. Il faut souvent travailler dans le sol. Ce problème survient lorsque le point de greffe est trop haut, ou que le porte-greffe est une espèce très «drageonnante» naturellement. C'est hélas

quelque chose de fréquent...

■ Jeudi 4, Saint-Jean-Marie-Vianney: toujours au Jardin Daniel A. Séguin, soirée familiale dès 17h, participez à la chasse aux trésors, mais n'oubliez pas vos lampes de poche pour soutenir notre chasse aux insectes! La nuit venue, un bon nombre d'espèces à six pattes, armées d'immenses mandibules, déchirent les feuilles juvéniles, si tendres!

■ Vendredi 5, Saint-Abel: la première année que j'ai acheté un yucca, il était en fleurs et depuis, plus de fleurs. Que se passe-t-il? Quand vous l'avez acheté, ce yucca était dans un pot très à l'étroit, ce qui a entraîné sa floraison. Maintenant transplanté, il fabrique des racines pour prendre du territoire. Il fleurira donc quand il aura atteint une certaine maturité. Sécheresse et terre pauvre en azote améliorent la floraison. Plein soleil et chaleur sont essentiels.

### Herbe à poux

Comment une si vilaine petite herbe peut-elle porter un nom aussi joli qu'*Ambrosia artemisiifolia*?

Une herbe à poux avec des feuilles d'artémise, de la déesse Artémis, devenue Diane pour les Romains, déesse de la chasse et des animaux sauvages, mais aussi de la Lune et de la chasteté...

Cette petite annuelle, qui ne fait que quelques centimètres lorsque fauchée sans cesse près de l'asphalte et du bord de route, grandit jusqu'à 90 cm lorsque qu'elle pousse sur un tas de compost. Elle produit tant et

tant de semences qu'elle envahit le moindre espace de sol disponible. Elle n'a vraiment rien à voir avec la chasteté d'Artémis...

Chaque année, nous sommes des milliers à souffrir du pollen verdâtre, très allergène, de cette plante. Plus de 10 % de la population québécoise souffre de rhinite due à ce pollen. Il est d'ailleurs estimé qu'elle nous coûte près de 50 millions en absentéisme au travail, frais médicaux et médicaments.

Alors, aux armes, citoyens! Formons nos bataillons, contrôlons le développement de cette plante en l'arrachant main-

tenant avant sa floraison.

La meilleure méthode de contrôle consiste à ne pas laisser d'espace disponible pour qu'elle s'installe. Semez du gazon ou du trèfle dans les endroits dégarnis de la pelouse. Nettoyez les plates-bandes de vivaces et d'annuelles et installez un bon paillis. Le long des chemins, routes et trottoirs, détruisez les plants à l'aide d'herbicide biologique, d'eau bouillante, d'acide acétique — parfois le gros sel peut être utile.

Bonne chasse! Merci pour moi et mes camarades...