

SAMEDI



SAVEURS

Balsamico
tradizionale,
l'elixir de la joie

Page 4



SANTÉ

Les rêves
du jour
et de la nuit

Page 5



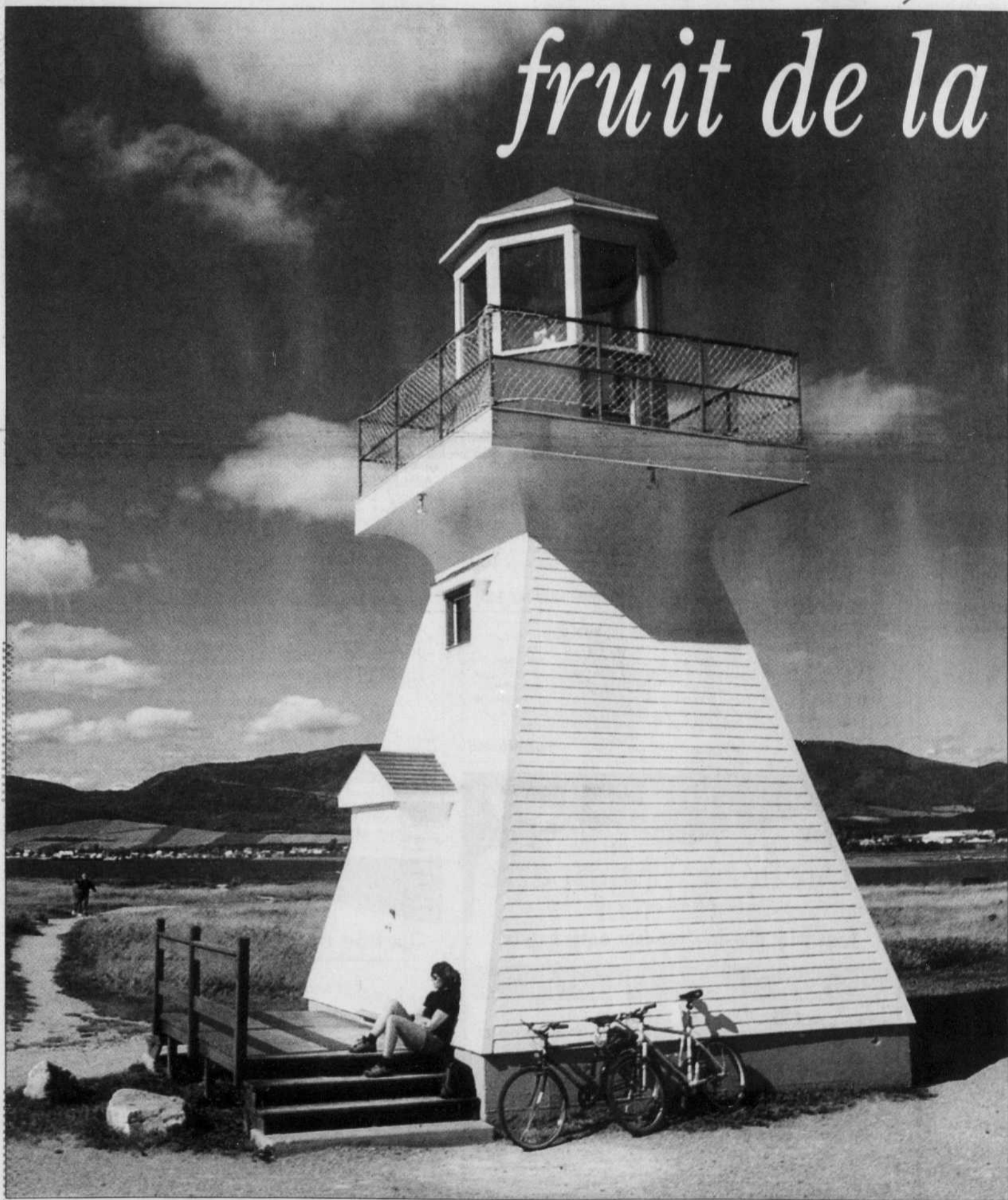
JARDINS

Doux bassin,
tu me fais
du bien!

Page 6

G A S P É S I E

Carleton, *fruit de la mer*



PHOTOS MICHEL JULIEN, TOURISME GASPÉSIE

Les cartes disent seulement Carleton. Là-bas, on insiste pour spécifier: Carleton-sur-Mer, question de bien marquer que l'endroit a une tradition de villégiature. À la fin du XIX^e siècle, alors que les vapeurs menaient les vacanciers de la vallée du Saint-Laurent vers Kamouraska, Cacouna ou Métis Beach, la riche bourgeoisie de Québec se donnait rendez-vous à Carleton-sur-Mer. Grâce à la venue du chemin de fer en 1895, il ne fallait dorénavant guère plus de 15 heures pour s'y rendre... Beaucoup moins, en tout cas, que les dix jours que nécessitait la navigation à voile. De belles demeures aux accents victoriens, qui jouaient le rôle de villas d'été, témoignent encore de ces temps élégants, *fashionables*.

NORMAND CAZELAIS

Vous savez, on s'est souvent moqué de Cartier, Jacques de son prénom, qui, en juillet 1534, s'était permis de baptiser baie des Chaleurs cette langue de l'Atlantique qui s'enfonçait dans le continent, en disant qu'elle était «plus tempérée que la terre d'Espagne». Souvent en d'autres saisons, c'est vrai, le temps peut être frais...

Mais convenons que les températures d'été y offrent un cadre fort propice aux plaisirs balnéaires: comme sur la côte du Nouveau-Brunswick, en

face, les eaux de la mer qui baignent le sable des plages sont les plus chaudes au nord de New York. Eh oui!

Dans sa description, Cartier a même ajouté que la baie qu'il venait de nommer était la «plus belle qu'il soit possible de voir». Je ne crois pas qu'il soit monté au sommet du mont Saint-Joseph, à 555 mètres d'altitude.

Là-haut, la vue qui porte loin laisse songeur devant une telle majesté... si ce terme a encore du sens, en cette année de jubilé.

En 1935, quand le Québec était pieux, un oratoire, orné d'une mosaïque, de marbre et de verrières, y a

été construit. Le lieu est relié à un réseau de sentiers pédestres d'une trentaine de kilomètres qui va rejoindre Maria un peu plus à l'est. Du belvédère s'impose toute la mesure du site de Carleton-sur-Mer, protégé par cette flèche de sable parallèle à la rive qu'est un barachois.

C'est à une pointe de ce «banc à choir», donc à accoster, que se sont installés des Acadiens en 1766, après le Grand Dérangement, la déportation de 1755. Ils appelèrent le lieu Tracadièche, déformation du micmac Tracadigache, «là où il y a beaucoup de hérons», nom qui désigne encore l'une des pointes du barachois. Plus tard, à la fin du XVIII^e siècle, le toponyme acadien s'effaça pour honorer Carleton, gouverneur anglais et général de son état.

Pendant 200 ans, tout comme une bonne partie de la côte de la baie des Chaleurs, Carleton a vécu de la pêche commerciale au saumon, puis de la tonnellerie et de la construction navale. Cela relève maintenant du souvenir: si la coopérative de pêcheurs fut l'une des premières au Canada, la seule d'ailleurs qui a pu survivre à la Grande Crise, il ne subsiste de cette époque que d'anciennes glacières, des entrepôts et des restes de cabanes de «travailleurs de la mer».



*Les eaux
qui baignent
le sable
des plages
sont les plus
chaudes
au nord
de New York.
Eh oui!*

Aujourd'hui, la villégiature a repris ses droits. Thalasso-thérapie, observation des oiseaux de mer, camping sur le barachois, baignade et repos au soleil, cueillette d'agates et de coquillages, excursions dans la campagne environnante sont au menu. Peintres et photographes, pour leur part, croquent le paysage.

Comme un fruit mûr.

Thalasso-thérapie

■ Aqua-Mer (868, boul. Perron, ☎ 1-800-463-0867): premier centre du genre en Amérique du Nord, eau de mer pompée au large et réchauffée à 37°C; aquagym, massage sous la pluie, algothérapie, boues thermales, drainage lymphatique, etc.).

■ Auberge-du-Parc: à Paspébiac (68, boul. Gérard-D. Lévesque, ☎ 1-800-463-0890, www.aubergedu-parc.com); dans l'ancienne demeure des Robin, ces marchands qui ont contrôlé si longtemps l'économie de cette partie de la Gaspésie. Le Site historique du Banc-de-Paspébiac (☎ 418-752-6229, shbp@globetrotter.net, jusqu'au 12 octobre, frais d'entrée) vaut le détour pour avoir un aperçu des conditions de vie des pêcheurs du temps.

VOIR PAGE 3: CARLETON

SAMEDI

LIVRES



Pour faire un voyage non pas seulement en Grèce mais dans ses paysages décoratifs intérieurs et extérieurs, *Vivre en Grèce* propose un itinéraire coloré comme il se doit lorsqu'il est question de ce pays.

Les plus belles résidences y sont présentées sous plusieurs angles, de même qu'une courte histoire des propriétés et de leurs propriétaires: tantôt un poète, tantôt un décorateur, un agriculteur, un auteur, un photographe, une famille...

Tous ces gens ont ouvert leurs portes, autrement plutôt inaccessibles, aux auteurs Barbara et René Stoeltie.

Les photos, décrites en détail, offrent à elles seules un incontestable voyage pour l'œil, dans un dédale d'ombres et de lumières si caractéristiques de la Grèce de toutes les époques.

Les textes sont en anglais, allemand et français.

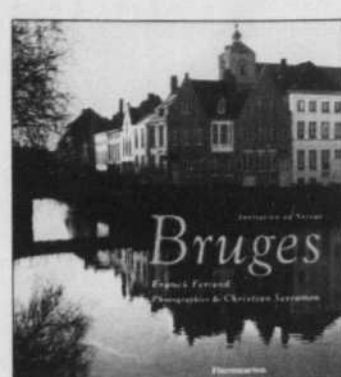
«D'île en île dans la terre mythique de la Grèce», le livre saute également d'un style à l'autre,

dans des décors qui font rêver mais qui fournissent également leur lot d'idées originales pour la décoration de sa propre maison.

VIVRE EN GRÈCE

Barbara et René Stoeltie
Sous la direction
d'Angelika Taschen
Taschen, 2002, 200 pages

◆ ◆ ◆
Celle qu'on a surnommée «la Venise du Nord» offre avec



ses canaux le miroir des âges. Bruges est un haut lieu romantique fait de pierres, de dentelles et de charmes.

De folklore, de patrimoine, de façades pittoresques et de gastronomie aussi.

Le livre *Bruges* de Frank Ferrand est un témoin en textes et en images.

BRUGES
Frank Ferrand
Flammarion
Paris, 2002, 155 pages

HÉBERGEMENT EN RÉGION

RESP.: JEAN DE BILLY (514) 985-3322 ou 1-800-363-0305 jdebilly@ledevoir.com

BAS ST-LAURENT

AUBERGE AU MANGE GRENOUILLE : ***

Une escale d'exception, une invitation au rêve. Auberge de charme, riche en son décor romantique et théâtral. Table gourmande, lauréate du «Prix de la gastronomie 2001», excellente carte des vins. Spa et jardins dominant les îles du Bic. Visitez notre site au :

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

AUBERGE LA SOLAILLERIE :

Auberge de charme à Saint-André-de-Kamouraska. Une magnifique région, une maison historique, des chambres au décor romanesque, une table régionale créative et généreuse. Lauréat national «argent», Grand Prix de la Gastronomie 2002. À proximité : randonnées pédestres, golf, croisières, petites routes cyclables, jardins, musées d'histoire et de tradition populaire.

www.aubergelaisolailerie.com lasolailerie@globetrotter.net (418) 493-2914

CANTONS de L'EST

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

www.spa-eastman.com 1 800 665 5272

AUBERGE QUILLIAMS****

Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome. Pour des moments magiques et inoubliables. 38 chambres et suites enssoleillées, 22 avec foyer. Cuisine raffinée. Piscine int., saunas et bain tourbillon. Plage, sports aquatiques, exploration de la réserve faunique. Boutiques de mode «outlet» et antiques à Knowlton 6 km. Un des plus beaux villages selon le magazine Country Life. Golf, vignobles, musées, zoo et piste cyclable à proximité. Forfaits chambre, repas et frais de service sur le forfait à partir de 210 \$ pour 2. 25 % de rabais sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e nuit en P.A.M. sur semaine. Plusieurs forfaits disponibles dont forfait romantique. Salles de réunion 10 à 100 pers. Certificats cadeaux. C.A.A. 572 Lakeside Lac Brome, Aut. 10, sortie 90, route 243 sud, 55 minutes du pont Champlain.

Rés.: 450-243-0404, 1-888-922-0404

fax : 450-243-0770

www.aubergequilliams.com

FORFAIT DE GOLF À OWL'S HEAD

Incluant 1 nuit d'hébergement, 2 parties de golf avec voiturettes, 1 souper et 1 déjeuner (le golf doit être joué du lundi au jeudi) à partir de 145,77 \$ par personne, occ. double, taxes et service en sus. En vigueur du 25 juin au 29 août.

www.owlshead.com 1-800-363-3342

CHAUDIÈRES / APPALACHES

LA PAYSANNE L'Islet-sur-Mer à 2 pas du fleuve, fine cuisine, 16 chambres, grand confort + une suite pour groupe de 6 à 12 personnes, balcon. Forfait santé, golf, Grosse île - sortie 400, autoroute 20.

www.aubergelapaysanne.com 1-877-660-7276

Chalets & Condos

CHARLEVOIX

CONDOMINIUMS À POINTE-AU-PIC

À proximité du Casino, des golfs, des boutiques et des bonnes tables de Charlevoix. 35 condos luxueux, neufs, meublés et tout équipés à prix raisonnable.

(418) 665-9696

LANAUDIÈRE

CHALET DES PINS

CHANGEZ DE NÉNUPHARI! À Rawdon, hébergement en chalet, qualité sup., foyer, b. tourbillon, commodités complètes. Un site enchanteur, lac naturel, plage, pédalos, Golf, équitation et + à prox.

www.chaletdespins.com (450) 834-3401

L'HOSTELLERIE DU SAINT-LAURENT

La où l'accueil fait toute la différence!

BAS-SAINT-LAURENT

AUBERGE SUR MER :

Un endroit à découvrir, situé à Notre-Dame-du-Portage, le long du Saint-Laurent. Assistez aux plus beaux couchers de soleil, décor magnifique, ambiance chaleureuse et excellente cuisine. Forfaits à partir de 64 \$/pers. occ. dble, 2 repas inclus, taxes en sus.

www.quebecweb.com/aubergesurmer Tél. sans frais : 1 800 622-0642

ÎLE-AUX-COUDRES

LA ROCHE PLEUREUSE

Île aux Coudres - 90 chambres de grand confort sur une île enchanteuse du majestueux fleuve St-Laurent, à peine 1 heure de Québec. Renommée pour son accueil, sa cuisine, ses divertissements (danses folkloriques). Demandez l'un de nos forfaits à partir de 66 \$ (taxes en sus) p.p./jr. 2 repas inclus. Relais Santé sur le site.

www.quebecweb.com/rochepleureuse Tél. sans frais: 1-800-463-6855

LA MALBAIE

LE MANOIR CHARLEVOIX

À La Malbaie, l'hospitalité de Charlevoix à son meilleur dans un manoir de campagne avec vue en plongée sur le Saint-Laurent. Une table gourmande de grande renommée, 60 chambres dont 32 condos avec foyer, piscine extérieure, tennis. À proximité golf et casino. Souper et petit déjeuner pour 2 pers., à partir de 62 \$ (taxes en sus).

www.quebecweb.com/manoircharlevoix Tél. sans frais: 1-800-363-4413

GASPÉSIE

Gaspésie PINCE-MOI, JE RÊVE!

Découvertes et vacances de choix au cœur d'une région «DE MER ET DE MONTAGNES». Guide des attraits et de l'hébergement, guide des forfaits, carte des sentiers de randonnée.

www.tourisme-gaspesie.com 1-877-J'EN RÊVE!



HOSTELLERIE BAIE BLEUE sur la plage à Carleton-sur-Mer. Accueil, bonne table, confort, diversité de forfaits, attraits divers et bon rapport qualité-prix y sont légendaires: c'est l'endroit idéal pour les vacances en couple, en famille ou par affaires. Plage, piscine, tennis, excursions guidées sont disponibles sur place. Forfait Homard Nouveau 2 nuits 175/209 \$.

www.baiebleue.com 1-800-463-9099

ISLE D'ORLÉANS

AUBERGE CHAUMONOT

Au bord du majestueux fleuve St-Laurent, une magnifique auberge située dans un site unique, calme et romantique à St-François de l'Île d'Orléans. Forfait printanier à partir de 69,50 \$ p.p. occ. dble, incluant souper coucher et déjeuner.

www.aubergechaumonot.specialistes.com Tél.: (418) 829-2735/1-800-520-2735

LANAUDIÈRE

Domaine du lac Toro

Un site magnifique à découvrir : à 8 km au nord de St-Michel-des-Saints en pleine nature sauvage, une auberge et un restaurant au bord d'un des plus grands lacs du Québec. L'atmosphère paisible et l'accueil chaleureux favorisent la détente et le ressourcement. Massothérapie et soins corporels. Le restaurant et sa terrasse s'ouvrent sur le lac. Cuisine française raffinée et originale, bonne cave. Sentier pédestre (17 km) au départ du domaine.

info@lactora.com (450) 833-2000 ou 1-888-505-TORO

HÔTEL MONTCALM ****

Saint-Donat, hôtel de 65 chambres en pleine nature avec piscine intérieure, saunas, bain tourbillon, lac privé avec plage, tennis et plusieurs activités nautiques telles pédalo, canot, kayak, chaloupe. Nous vous offrons plusieurs forfaits pour toute la famille à des prix très compétitifs. Notre table d'hôte est excellente et notre personnel attentionné. Forfaits: golf, site amérindien, revue musicale, réunions d'affaires, ouverture prochaine de notre centre de santé La Réserve.

www.hotel-montcalm.com 1-866-424-1333

LAURENTIDES

AUBERGE CARIBOU

Situé sur le bord du lac Supérieur à 8 km du parc du Mont-Tremblant. Venez passer quelques jours de relaxation. Randonnée, observation des nombreux oiseaux, balade en canot ou golf. Confort, bonne table et vue exceptionnelle. Idéal pour réunion d'affaires.

www.cariboulodge.qc.ca - courriel: caribou@cl.qc.ca Tél.: 1-877-688-5201



AUBERGE LA PORTE ROUGE

Au cœur du village Mont Tremblant, sur la berge du lac Mercier, adjacent à la piste cyclable. L'auberge offre chambres standards, de luxe avec foyer et bain thérapeutique double ainsi que chalets spacieux. Notre restaurant «Le Saint-Louis» parmi les meilleurs des Laurentides. Piscine, plages, marina douce. Forfaits à partir de 132 \$ p.p. occ. dble, incluant 2 nuits, 2 soupers, 2 petits déjeuners.

www.aubergelaportero rouge.com 1-800-665-3505



Hôtellerie Champêtre
Auberges et Hôtels du Québec
Vous faire plaisir, c'est dans notre nature!

LANAUDIÈRE

AUBERGE DU LAC TAUREAU

Grands espaces, cachet forestier et rustique, exceptionnelle plage de sable fin, impressionnants bâtiments de bois ronds sont tout autant de caractéristiques de cet établissement membre d'Hôtellerie Champêtre et des Relais Santé. Tous les forfaits incluent le petit déjeuner, le souper table d'hôte, le service, l'accès aux canots, pédalos, kayaks, tennis et une heure d'activité parmi les suivantes soit vélo de montagne, planche à voile ou voile. Réservez dès maintenant votre séjour à partir de 115 \$ par adulte par nuit en occupation double (séjour minimum de 2 nuits).

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

LAURENTIDES

HÔTEL LA SAPINIÈRE****

La Signature par excellence. Situé dans un cadre enchanteur à 1 heure de Montréal. Cuisine gastronomique. Bar chaleureux, musiciens fins de semaine. Cave à vin. Forfait Romantique disponible.

www.sapiniere.com Tél.: (800) 567-6635

L'ESTÉREL

L'ESTÉREL CENTRE DE VILLÉGIATURE ET DE CONGRÈS****

Un endroit idéal pour s'offrir une petite escapade de plaisir. Spa, marina, plage, tennis, sports pour tous les goûts-y compris un des 25 terrains de golf les mieux cotés au Canada. Golf L'Estérel, 18 trous / 6396 verges / Normale 71 Forfaits Golf et Détente disponibles. (à 1 h au nord de Montréal)

www.esterel.com Courriel: info@esterel.com 1.888.ESTEREL(378-3735)

OUTAOUAIS

AUBERGE LE MOULIN WAKEFIELD

À 2 heures de Montréal (20 minutes de Ottawa/Hull). Venez découvrir le petit village de Wakefield. Moulin de 1838 restauré, 2 salles de réunions, cuisine fusion réputée. Visitez notre site web pour les détails du forfait romantique, forfait table à vapeur et du forfait golf.

www.wakefieldmill.com 1-888-567-1838 (819-459-1838)

LAURENTIDES

HÔTEL DU LAC CARLING



Centre de villégiature de luxe quatre-saisons dans les Laurentides, à 70 minutes au nord de Montréal. Ambiance européenne dans une nature calme et généreuse. Golf renommé, spa, sentiers pédestres, équitation et centre sportif complet. Stationnement intérieur. Attrayants forfaits à partir de 95\$ p.p., occ. dble.

www.laccarling.com Réservations : (514) 990-7733 ou 1-800-661-9211

HÔTEL ET AUBERGE ALPINE INN

Sainte Adèle, Charmant et paisible petit hôtel de montagne. Suites Romantiques pour une évasion amoureuse. Chambres campagnardes avec lit king, bain tourbillon dble. Chalet en bois rond muni d'une cuisine, certains avec bain tourbillon. Copieux petit déj. campagnard. Forfait souper fine cuisine Aux Tourterelles, forfait massage 3 heures au Spa Ofuro, forfait golf avec voiturette au Golf Alpine, forfait théâtre Sainte-Adèle et St-Sauveur, forfait délicies et gâteries. Vélo, randonnée pédestre, pique-nique et BBQ, piste cyclable, piscine, spa, tennis. Service de limo. Plusieurs photos disponibles au :

www.aubergealpine.com Tél sans frais 1-877-257-4630



MANOIR SAINT-SAUVEUR

Situé au cœur du pittoresque village. Magnifique établissement 4 étoiles de 300 chambres et suites élégamment rénové. Restaurant fine cuisine et chaudière bar-bistro. Piscines int. et ext. Club de santé, bain vapeur et sauna finlandais. Tout nouveau SPA du Manoir offrant une gamme de soins complets. Chambre à partir de 129\$ la nuit en occ. double. Forfaits gastronomiques, plein air et SPA.

www.manoir-saint-sauveur.com 1-800-361-0505

QUÉBEC



HÔTEL ROYAL WILLIAM ****

Lauréat National «Hébergement» les Grands Prix du Tourisme Québécois 2000. Le Royal William vous offre 44 chambres et suites spacieuses, modernes et de grand confort avec ensemble d'accessoires des plus complets. Bistro-restaurant le Sainte-Victoire, cuisine française et régionale. Situé à 5 minutes du Vieux-Québec et du Vieux-Port. Facilité de stationnement. Forfaits disponibles. Tarif à partir de 109\$/nuit avec petit déjeuner inclus.

Réservations : 1-888-541-0405

RÉGION DE QUÉBEC

AUBERGE LES QUATRE TEMPS - LAC BEAUPORT****

À 15 min. de Québec, sur la rive du Lac Beauport. Golf, équitation, pêche. Chambres avec bain tourbillon, chalet, piscine int. et ext. Forfaits santé, réunions d'affaires. Chambre souper et petit déj. : à partir de 87,50\$ p.p. occ. dble.

www.aubergequatretemps.qc.ca 1-800-363-0379

SAGUENAY / LAC ST-JEAN



AUBERGE DES BATURES, 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, Québécoisissime. Nombreuses activités à proximité: golf, kayak, randonnées, équitation, musées, croisières...

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

AUBERGE DES CÉVENNES ***

À L'Anse-St-Jean, 14 chambres au confort moderne, de longues galeries et une table réputée. «Un très bon rapport qualité-prix». Guide du Routard. P.A.M. à partir de 52 \$ p. pers., occ. dble.

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



La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie

RELAYS & CHATEAUX
Relais Gourmands

Cantons de l'Est

Auberge Hatley ***** | North Hatley

Relais Gourmands. Une des grandes tables du Québec et la seule auberge au Québec récipiendaire du prix CINQ DIAMANTS pour la salle à manger. Visitez notre cave à vins, plus de 1400 étiquettes. Chambres avec foyer, vue sur le lac, balcon.

Rés.: 819-842-2451 ou 800-336-2451 www.aubergehatley.com

Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'Algie

Table d'or du Québec - Grands Prix du Tourisme. Un petit paradis de luxe au bord du Saint-Laurent. Chambres élégantes, cuisine raffinée, cave riche en grands crus et service personnalisé. Pour se revigorer : piscine intérieure, soins détente au Mini-Spa, tennis et plage sauvage. Pour un mariage ou un anniversaire... les certificats-cadeaux de La Pinsonnière sont tout indiqués!

1-800-387-4431 www.lapinsonniere.com

Laurentides

Hôtel-restaurant L'Eau à la Bouche | Ste-Adèle

Chambres magnifiques dans un cadre exceptionnel à Sainte-Adèle. Relais & Châteaux - Relais Gourmands. Fine cuisine régionale et carte des vins élaborée. Forfait gourmand à partir de 305 \$ par nuit, chambre supérieure, pour 2 personnes, souper et petit déjeuner inclus, taxes en sus, au

(450) 229-2991 ou 1-888-828-2991, www.leaualabouche.com

Montréal

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu

& Spa Givenchy

www.lestroistilleuls.com www.spagivenchy.com

SAMEDI

VOYAGES

Vieux pays



Normand Cazalais

Je vous écris du mont Blanc. Enfin, de quelque part autour du mont Blanc. Samedi, j'étais à l'A Vieille, un alpage de la commune de Saint-Martin en haut de Sion dans le Valais. En Suisse, bien sûr. Puis, je suis allé à Chamonix avant de passer en Italie dans le Val d'Aoste. Je voyage dans l'Espace Mont Blanc.

Samedi, donc, nous étions à 2400 mètres d'altitude, au-dessus de la ligne des arbres. Pour assister à l'Inalpe, c'est-à-dire à la lutte des reines, un combat que se livrent là-haut les vaches, fortes et noires, du val d'Herens pour déterminer laquelle dirigera le troupeau au cours de l'été. Sous le soleil ardent, les propriétaires évaluaient le comportement des bêtes. Assis dans l'herbe sur le pré incliné, beaucoup de gens de la vallée étaient montés pour apprécier le spectacle.

Le même jour, après avoir gravi un étroit chemin pentu, nous avons célébré l'événement. Devant les crocs des Alpes encore largement enneigés, sur des tables dressées tout près d'anciennes chottes, abris de pierre et de bois qui servaient autrefois à abriter les bêtes et leurs gardiens. Ces bâtiments, servant aujourd'hui de chalets et de gîtes, ont été rénovés depuis peu dans le cadre d'un projet régional de développement durable.

«Le développement durable, ont écrit ses promoteurs dans le document de présentation, allie l'efficacité économique et la solidarité sociale à la responsabilité envers notre environnement. Un développement qui assure un équilibre entre l'agriculture, l'artisanat et le tourisme tout en redécouvrant la valeur de notre patrimoine et de notre culture. Un tel développement doit permettre de satisfaire nos besoins actuels sans réduire la capacité des générations futures à répondre aux leurs.»

Ce jour-là, l'esprit était à la fête, pas aux discours. Protégés par de larges chapeaux légers, nous avons bu du fendant et du gamay et aussi de l'eau-de-vie de poire et d'abricot, mangé des saucisses épicées et des côtelettes, goûté le fromage et les belles tartes. Nous avons ri et chanté au son de l'accordéon des chansons puisées dans un folklore québécois et valaisan presque identique, malgré les siècles et les milliers de kilomètres de distance.

Pendant ce temps à Salvan, ce fut, trois jours durant, la Fête cantonale des costumes. Qui en était à sa 57^e édition. Le dimanche, les membres d'une cinquantaine de «sociétés» de costumes, du Valais mais également de France et d'Italie, particulièrement attachées à cette forme de folklore, ont défilé dans les rues du village parmi les

dances et la musique sur le thème «Tradition et ouverture».

«Cette fête, a souligné son coprésident, Bruno Della Torre, prouve que ces deux termes sont intimement liés. À l'heure de la mondialisation tous azimuts, les racines traditionnelles sont le ferment d'une société en pleine évolution mais basée sur des valeurs d'accueil et de partage qui ont permis à notre pays de se développer harmonieusement. Cette fête, nous l'avons voulue belle et conviviale.»

Les maisons avaient été décorées et un grand chapiteau avait été monté dans une clairière un peu en retrait de ce village d'à peine 1000 habitants de la vallée du Trient «géographiquement escarpée, presque sauvage», situé à moins de dix minutes de Martigny. Comme à l'alpage, tout le monde s'amusait ferme. Pas pour la galerie ou pour intéresser les touristes. Si cela pouvait leur plaire, tant mieux.

Lundi midi, à Bionnassay, un hameau sur les hauteurs par-delà Saint-Gervais-les-Bains, une dame dans la trentaine nous faisait visiter les chambres du gîte que son mari et elle avaient aménagé dans une ancienne bergerie, au terme de plusieurs années de travail. Des chambres propres, une salle à manger aux tables de pin verni, des tarifs pour attirer une clientèle familiale et les amateurs de marche en montagne. A vrai dire, nous avions plutôt les yeux dehors, tant la vue était splendide au balcon de la vallée encaissée.

L'A Vallée, Salvan, Chamonix, le Val d'Aoste font partie de l'Espace Mont Blanc. Un vieux pays qui revit, malgré les frontières. En ce qui fut l'ancienne Savoie au cœur des Alpes, Savoyards français, Valaisans suisses et Valdôtains italiens partagent encore une même langue, une culture et des traditions. Pendant longtemps, les échanges ont été constants et de mêmes familles vivaient de part et d'autre des versants du mont Blanc.

«Cette montagne est un trait d'union, relève Willy Creton, l'un des principaux animateurs de l'Espace Mont Blanc. Le plus haut massif d'Europe n'est pas qu'un paysage, c'est un milieu vivant, évolutif, que les gens respectent et entretiennent depuis des générations. L'Espace Mont-Blanc est une démarche transfrontalière unique et originale de coopération dans l'esprit d'une éclosion harmonieuse de l'Europe des régions.»

Il est remarquable qu'au moment où se forme une nouvelle Europe des entités régionales, les «vieux pays» justement, reprennent de la vigueur, non pas dans une volonté d'isolement mais d'affirmation identitaire. Bientôt, nous pouvons le parier, sous une forme ou sous une autre, des entités similaires à l'Espace Mont Blanc apparaîtront des deux côtés des Pyrénées, dans le Jura, entre l'Autriche et Sud-Tyrol italien, et en bien d'autres régions.

Pour redéfinir d'une façon différente cette nouvelle Europe qui ne perd pas de vue ses différences. Une façon qui, à l'instar de l'Espace Mont Blanc, voudra «encourager un tourisme intégré, compatible avec cette sauvegarde des cultures, des ressources et de l'environnement».

Organisation mondiale du tourisme

La Jordanie, la Syrie et le Liban publieront une «carte touristique unifiée»

Amman (AFP) — La Jordanie, la Syrie et le Liban ont décidé de publier «une carte unifiée» comprenant les sites touristiques des trois pays en vue de la promotion commune du tourisme, a annoncé mardi le ministre syrien du Tourisme à Pétra (sud du pays).

M. Saadallah Agha al-Qalaa, qui s'exprimait face à la presse à l'ouverture des réunions du Conseil exécutif de l'Organisation mondiale du tourisme, a indiqué que les trois pays «ont convenu de publier prochainement une carte touristique unifiée figurant les sites et les monuments des trois pays».

«Cette carte sera incluse dans des publications qui feront la publicité de la Jordanie, de la Syrie et du Liban dans le monde en tant qu'une seule région touristique», a-t-il dit.

Il a également indiqué s'attendre à une augmentation du nombre des touristes arabes, notamment ceux des monarchies du Golfe, qui visiteront les trois pays cet été, après les récentes mesures qu'ils ont prises en vue de «faciliter les procédures de déplacement entre les trois pays».

Son homologue jordanien, Taleb Rifai, a pour sa part affirmé, en réponse à une question, qu'«il n'existe pas actuellement de coopération touristique entre la Jordanie

et Israël», liés par un traité de paix depuis 1994. Les relations jordano-israéliennes se sont refroidies depuis le début de l'intifada palestinienne, en septembre 2000.

M. Rifai avait indiqué en mai s'attendre à ce que la Jordanie accueille un million de touristes arabes en 2002, notamment en été, tandis que le nombre des touristes occidentaux a chuté depuis les attentats du 11 septembre.

La 68^e session du comité exécutif de l'OMT, qui a duré deux jours, s'était ouverte mardi avec la participation de 36 pays.

La réunion devait notamment accepter des demandes d'adhésion de certains pays, dont l'Arabie Saoudite, le Qatar et Bahreïn, selon l'ordre du jour.

L'ÉGYPTE VOUS ATTEND!



Le plus grand musée en plein air au monde, les croisières romantiques sur le Nil, la plongée en mer Rouge, des hôtels prestigieux, et l'accueil d'un peuple paisible et chaleureux. C'est fantastique!

OFFICE DU TOURISME ÉGYPTIEN
Tél. (514) 861-4420
www.toureygypt.net

TOURISME

LES CARTES DISENT SEULEMENT CARLETON. LÀ-BAS, ON INSISTE POUR SPÉCIFIER: CARLETON-SUR-MER, QUESTION DE BIEN MARQUER QUE L'ENDROIT A UNE TRADITION DE VILLÉGIATURE.



MICHEL JULIEN, TOURISME GASPÉSIE

CARLETON

SUITE DE LA UNE

En chemin

Pour se rendre à Carleton, on peut, bien sûr, faire le tour de la péninsule. Le trajet le plus court est celui de la Matapédia, qui découpe son entaille dans les Appalaches avant de rejoindre la mer tout au fond de la baie des Chaleurs. Une autre possibilité, à l'aller comme au retour, est d'emprunter la route 299 qui traverse le parc de la Gaspésie le long de la Cascapédia, entre la localité éponyme et Sainte-Annes-Monts sur le Saint-Laurent.

■ Pêche au saumon sur les rivières Nouvelle (☎ 418-794-2120), Bonaventure (☎ 1-888-979-1818) et Cascapédia (☎ 418-392-6768) ou sur la Matapédia et la Causapal (☎ 1-888-730-6174). A Causapal, une visite s'impose au Site Matamajaw (☎ 418-756-5999, www.causapal.net, jusqu'au 7 octobre, frais d'entrée) aménagé dans un ancien — et luxueux — club de pêche privé: musée, bâtiments historiques, aire de pique-nique, boutique. Et pourquoi ne pas passer la nuit à La Coulée Douce (☎ 1-888-756-5270), auberge lauréate d'un Grand Prix régional du tourisme en 2002? Son propriétaire, Vianney Morin, un gars du pays, l'a logée dans une ancienne résidence de frères installée sur une butte devant le parc des Fourches.

■ Ponts couverts (de type town): à Amqui, et Routhierville.

■ Près de 80 % de la population de Bonaventure est d'origine acadienne, comme le rappelle le Musée acadien du Québec (☎ 418-534-4105, www.museeacadien.com, toute l'année, frais

d'entrée). Visiter également le Bioparc de la Gaspésie (☎ 418-534-1998, www.bioparc.ca, jusqu'au 1^{er} octobre, frais d'entrée) pour mieux connaître cinq écosystèmes (la baie, le barchois, la rivière, la forêt et la toundra) présents en Gaspésie. Autres activités: équitation au Ranch du Vallon (☎ 418-534-2560), bicyclette à Tao Vélo (☎ 418-534-3022), canot et kayak de mer à Cime Adventure (☎ 1-800-790-2463, www.cimeaventure.com).

■ Parc de Miguasha (☎ 418-794-2475, www.sepaq.com): sa falaise contient des plantes et des poissons fossiles vieux de 370 millions d'années. L'UNESCO a intégré ce site «exceptionnel» au sein du Patrimoine mondial. Centre d'interprétation, sentier de découverte, restaurant, aire de pique-nique, boutique. Jusqu'au 9 octobre. Frais d'entrée.

■ Lieu historique national de la Bataille-de-la-Ristigouche (☎ 418-788-5676, parcscanada.gc.ca/ristigouche): l'histoire de la Nouvelle-France a passé à un cheveu d'être tout autre... Jusqu'au 14 octobre. Frais d'entrée.

Théâtre d'été

De la mi-juillet à la fin d'août, La Moluque (586, boulevard Perron, ☎ 418-364-7154) présente du théâtre dans une ambiance champêtre. Du mardi au samedi. Forfaits-soupers disponibles en collaboration avec des restaurants des alentours.

Vraiment?

Suivez le boulevard Perron, l'artère principale de Carleton-sur-Mer, jusqu'à la rue de la

Montagne. Roulez sur 1500 mètres. Arrêtez-vous êtes arrivés à la côte magnétique. L'illusion d'optique est tout à fait réussie.

Fêtes

■ Jusqu'au 10 juillet, que ce soit dans les environs de Carleton ou dans toute la Gaspésie, Les Fêtes du Québec maritime (☎ 1-800-657-3383, www.fetesduquebecmaritime.com) se veulent un «hommage au milieu marin»: spectacles, exposition, lancements de livres, soirées de contes et légendes, théâtre, gastronomie, activités sportives, concours d'art «éphémère», etc.

■ Maximum Blues (☎ 418-364-6008, www.maximumblues.net): festival international tenu sous un grand chapiteau. Avec les vagues comme fond musical.

En train

Vous voulez prendre congé de la route et de la voiture? Pensez au train. Trois fois la semaine, toute l'année, le Chaleur (qui se rend jusqu'à Gaspé) quitte Montréal en fin de journée pour arriver le lendemain matin au bord de la mer: couchettes, wagon-restaurant. Renseignements: Via Rail, ☎ 1-800-361-5390, www.viarail.ca.

Renseignements

■ Corporation touristique de Carleton, ☎ (418) 364-3544.

■ Association touristique régionale de la Gaspésie, 357, route de la Mer, Sainte-Flavie G0J 2L0, ☎ 1-800-463-0323/(418) 778-2234 (télécopieur), www.tourisme-gaspesie.com, info@tourisme-gaspesie.com.

Bon voyage

LE FIL DE CUIR CENTRE DE VALISES
Vente et réparation Samsonite, Delsey, Boyt, Hartmann, Andiamo, French, Zéro Halliburton, etc.
550 Ouest, rue Sherbrooke 849-0136
Réclamations de toutes lignes aériennes acceptées
Service rapide après vente
Succ: 4889 ave du Parc, (angle St-Joseph) 270-8585

FABULEUSE TURQUIE
8 octobre au 1 novembre 2002
Voyage accompagné par Louise Laurin, en collaboration avec «Voyages d'une Vie inc.»
Renseignements: (514) 388-7850 laurinelouise@sympatico.ca

Paris à la carte! ÉCONOMISEZ jusqu'à 90\$ par couple à partir de 669\$
Départs: Hôtel à PARIS à partir de 415\$ (hors taxe d'aéroport) jusqu'à 1029\$
Entre le 25 juin et le 2 septembre 669\$ jusqu'à 1029\$
Entre le 3 septembre et le 31 octobre 693\$ jusqu'à 959\$

LA FRANCE EN LIBERTÉ Pour certains départs entre le 25 juin et le 15 septembre jusqu'à 1029\$
Nantes, Marseille, Nice, Lyon et Toulouse 769\$ jusqu'à 1029\$

ACHAT-RACHAT (17 jours) à partir de 699\$
Lourisons entre le 11 juillet et le 31 août 2002

Les prix des billets d'avion sont pour une personne. Tous les prix s'entendent à partir de et varient selon les dates de départ et de retour choisies. Le tout est sujet à disponibilité et à changement sans préavis. Les tarifs sont valables jusqu'au 25 juin.

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

Pour les Amants de la Nature

ÉCOMERTOURS
NORD-SUD

À bord de L'Écho des Mers explorez, découvrez les richesses et la beauté du Saint-Laurent

ÉCOCROISIÈRES DE 3 À 9 JOURS DE LA MI-JUIN À LA MI-OCTOBRE

Tourisme plein air et aventure
Lauréal national OR Les Grands
Prix du tourisme québécois
Grand Prix du tourisme
Régional Bas-Saint-Laurent
1-888-724-8687
418-724-6227
ljones@globetrotter.net
www.ecomertours.com/francais

Nouvelle croisière hebdomadaire sur le Saint-Laurent entre Montréal et les îles de la Madeleine avec escales à Québec et Matane, arrêts à Tadoussac pour l'observation des baleines et à proximité de Percé en Gaspésie.

C.T.M.A.
info@ctma.ca www.ctma.ca
(418) 986-3278
Réservations: 1-888-986-3278

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Jean de Billy 985-3322 jdebilly@ledevoir.com

SAMEDI

SAVEURS ET GOURMANDISES

S'IL N'EST DE BONS BECS QUE DE PARIS, IL N'EST DE VINAIGRE BALSAMIQUE AUTHENTIQUE ET TRADITIONNEL QUE CELUI DE MODÈNE. LONGTEMPS UTILISÉ À DES FINS THÉRAPEUTIQUES ET MÉDICAMENTEUSES, CE PETIT COUSIN DU VINAIGRE EST RÉGI PAR UN CAHIER DES CHARGES POINTU QUI EN GARANTIT TANT LA QUALITÉ QUE L'AUTHENTICITÉ.

Balsamico tradizionale, l'élixir de la joie

La petite histoire du vinaigre balsamique traditionnel de Modène

Bien que différent dans sa fabrication de son cousin vinaigre (vin aigre) actualisé en 1862 par Louis Pasteur, le balsamique traditionnel de Modène est régi, en tant qu'AOC, par un cahier des charges qui tente de le protéger contre des faussaires et une mode dont il se serait bien passé. Dans tous les cas, le vinaigre a longtemps été utilisé à des fins thérapeutiques et médicamenteuses. Si le sire Maille en France s'en servait pour lutter contre la peste qui sévissait à Marseille, on retrouve à Modène un grand scientifique, Ludovico



Philippe Mollé

Antonico Muratori, qui décrit dans son traité quelques remèdes à base de balsamique pour enrayer la terrible maladie.

Des origines obscures

L'histoire ne nous révèle pas exactement l'origine du vinaigre traditionnel de Modène. La «Saba» (moût de raisin cuit) était cependant largement utilisée dans la cuisine modennoise, et on présume qu'un tonneau de Saba a été oublié après avoir subi de façon naturelle une acétification. On retrouve des sources précises qui prouvent qu'en 1228, des tonneaux de vinaigre furent conservés à la cour des Este. Des documents existants prouvent aussi l'intérêt marqué à la cour ducal pour le produit. En 1796, le vinaigre déjà popularisé en Europe fut vendu aux enchères pour la République française. Les vinaigriers du duc Ercole III, faute de connaissances, furent abandonnés et, par chance, ce sont les familles de Modène qui, encore aujourd'hui, se transmettent un savoir qui aurait bien pu disparaître.

La part des anges

Protégé par un consortium, le baume de plaisir qu'est le vinaigre traditionnel peut parfois s'endormir dans le grenier d'une résidence et vieillir jusqu'à devenir centenaire.

Préparé à partir d'un raisin, le Trebbiano, et quelquefois d'Ancellota, de Lambrusco, de Sauvignon, vendangés



L'authentique vinaigre balsamique.

dans tous les cas de façon tardive, on obtient un moût qui est ensuite chauffé, puis réduit pour obtenir une concentration en sucre suffisante. Toute addition d'autres produits est rigoureusement proscrite. Après repos, décantation et filtration, le jus obtenu estensemencé de bactéries acétiques qui portent le nom plus connu de «mère à vinaigre». L'acétification commence dans un fût de chêne de 60 litres qui donnera au vinaigre, après qu'il ait séjourné dans les quatre autres types de fûts constitués de bois différents, les amplitudes thermiques et gustatives particulières au balsamique. Année après année, suite à l'évaporation, le nectar sera transféré dans des fûts de plus en plus petits. Après le chêne vient le cerisier, puis le frêne et pour finir, un baril de 20 litres où séjournera

le vinaigre déjà concentré pour prendre les odeurs du bois de mûrier. Douze ans seront nécessaires avant le soutirage de ce qui pourra désormais porter le nom de Vinaigre balsamique traditionnel de Modène.

Une petite quantité soutirée du dernier tonneau rentrera dans le flacon original de 100 ml, laquelle sera elle-même remplacée par le produit extrait du tonneau précédent, et ainsi de suite jusqu'au premier tonneau, qui récupérera le dernier moût de l'année. Avec un taux d'acidité ne dépassant pas 4,5 %, le vinaigre deviendra «extra vecchio» (extra vieux) après 25 ans et portera comme ornement une capsule dorée. Le vinaigre, devenu sirupeux, délicatement parfumé, et offrant la douceur d'un bonbon acidulé, terminera sa course en bonifiant de sa présence un morceau de Parmigiano Reggiano ou quelque grand plat qui mérite cette compagnie d'exception.

À Modène, dans le restaurant La Piola, où la famille Corleone officie depuis des générations, le vinaigre traditionnel fait partie de la carte et on le sert de l'entrée jusqu'au dessert, sur la crème glacée à la vanille! Un pur délice que le grand Pavarotti, en habitué de la place, apprécie.

Comment reconnaître le vinaigre traditionnel de Modène?

- Petite bouteille ronde numérotée portant l'AOC du consortium.
- Capsule blanche: 12 ans minimum de maturation.
- Capsule or: 25 ans de maturation.
- Hors d'âge, pouvant même aller jusqu'à 100 ans.
- Certification de garantie par le consortium.

La différence avec le vinaigre balsamique (non traditionnel)

Le vinaigre dit de Modène est constitué de mélanges de raisins blancs acétiés, qui subissent ou non une cuisson. Il peut aussi être fait de vinaigre de vin, et de sucre ou de caramel pour la couleur. Le vieillissement, tout comme le lieu de production, sont les seuls éléments précis exigés par la législation. Son goût acidulé le rend populaire, tout autant que son prix dix fois moins élevé que le vinaigre traditionnel.

SUITE PAGE 5: MOLLÉ



PHOTOS PHILIPPE MOLLE

L'acétification commence dans un fût de chêne de 60 litres qui donnera au vinaigre les amplitudes thermiques et gustatives particulières au balsamique.

LES ARTISANS DE LA TABLE

Pâtisserie • Confiserie • Chocolaterie
Spécialités Lyonnaises
Très grand choix de desserts
Produits de confiserie • Café Terra
Fous Desserts
273-9335
819, rue Laurier Est

Pâtisserie • Chocolaterie • Traiteur
Un monde de saveurs et de produits raffinés
Praliné
canard ♦ wapiti ♦ cerf ♦ sanglier ♦ bison
Ouvert 7 jours de 7h30 à 20h00
191, De Mortagne, Boucherville
(450) 449-9864

Pâtisserie Ô gâteries!
-salon de thé-
Tous nos produits sont fabriqués à la maison
exclusivement pur beurre
Pâtisserie fine • Boulangerie • Chocolats • Sorbets
Petits fours secs • Viennoiseries • Traiteur
364, rue St-Charles O., Vieux Longueuil (450) 674-8400

Maître Corbeau Fromager
11690, rue de Salaberry
Dollard-des-Ormeaux
(Québec)
(514) 421-9944
m.corbeau@qc.aira.com
1375, rue Laurier Est
Montréal (Québec)
(514) 528-3293
m.corbeau2@qc.aira.com
Fromages d'une grande fraîcheur
Grande variété de produits biologiques
Épicerie fine haut de gamme
Cidre du Québec (rue Laurier) - Vins du terroir québécois (D.D.O.)
Service traiteur - Dégustation vins et fromages - Lunch midi (D.D.O.)

Notre épicerie fine
des Cantons de l'Est.
Notre traiteur.
Notre découverte.
PINOCCHIO
Mère et fils.
À Magog,
au 434-1
rue Principale
(par le petit escalier).
819 868.8808

La fromagerie HAMEL
le spécialiste des fromages
depuis 1961
Un monde de saveurs
• Fromages exclusifs et affinage sur place
• Fromages à la coupe devant le client
• Spécialiste en dégustation de vins et fromages
• Charcuterie, épicerie fine, pains et croissants
220, Jean-Talon est, Montréal
(Marché Jean-Talon)
Tél: (514) 272-1161 • Tél: (514) 272-1163
www.fromageriehamel.com
2117, rue Mont-Royal Est, Montréal
Tél: (514) 521-3333
9196, Sherbrooke Est, Montréal
Tél: (514) 355-6657
622, Notre-Dame, Repentigny
Tél: (450) 654-3578

Offrez des iris
pour la St-Jean
MARIE VERMETTE inc.
Fleurs, plantes et objets choisis
801, av. Laurier Est, Montréal (Québec) H2J 1G2
Tél.: (514) 272-2225 • Fax: (514) 272-6612

Boucherie MARCHÉ
Achetez un paquet
de merguez maison
à l'agneau et
le deuxième est gratuit.
Pour les
fins gourmets
Marché Jean-Talon (514) 270-7732

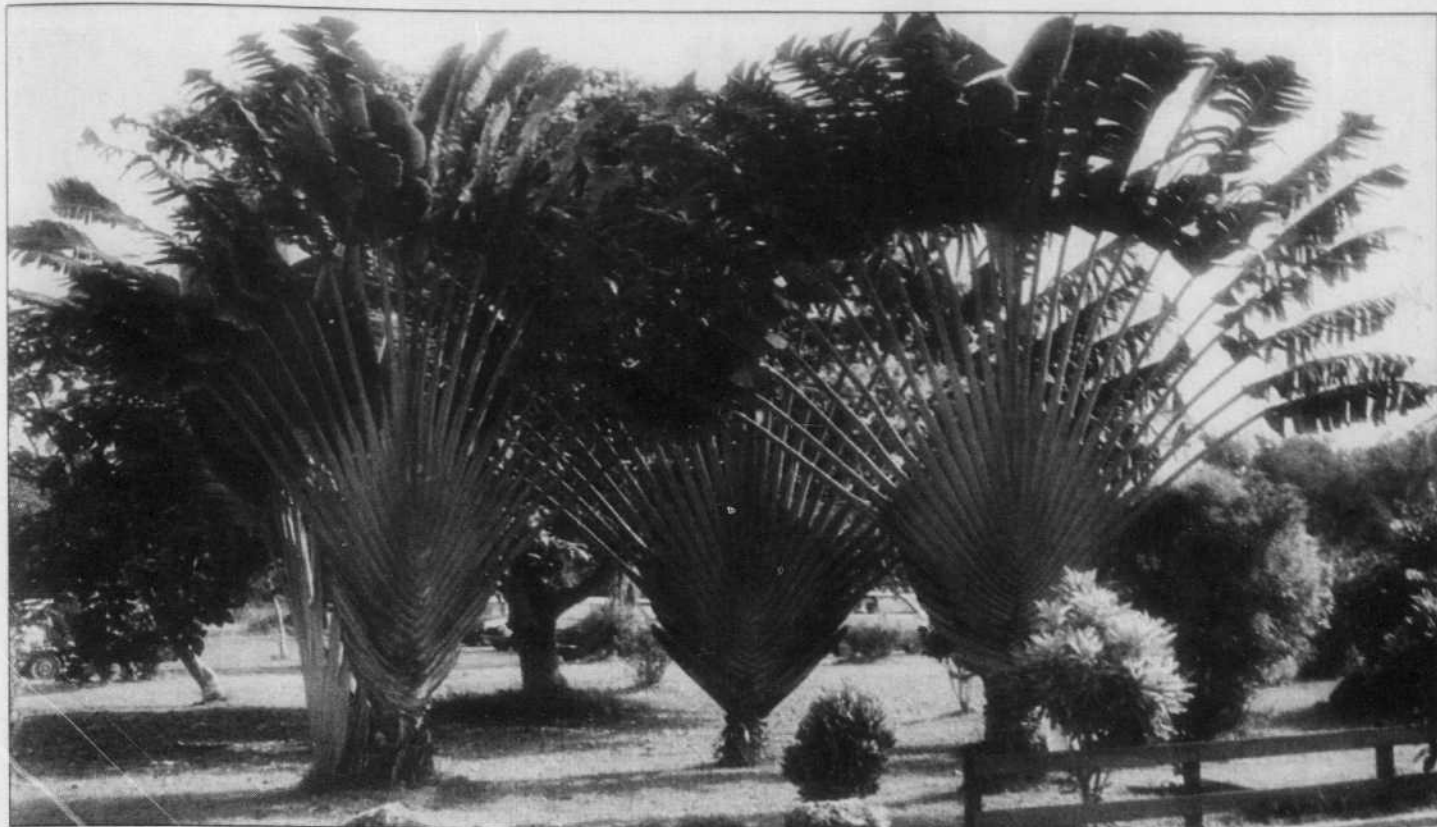
LES MARCHÉS LOUISE MÉNARD
Pour l'été
Saint-Lambert (av. Victoria - boul. Sir Wilfrid Laurier)
Île des Soeurs • Montréal (Complexe Desjardins)

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Micheline Ruelland
au 985-3322 ou à mruelland@ledevoir.com

SAMEDI

GOURMANDISE

DANS LA MARMITE CRÉOLE, TOUTES LES TRADITIONS SONT CONFONDUES: LA NOSTALGIE AFRICAINE, LES PLANTES DE L'AMÉRIQUE, LES ÉPICES DE L'INDE ET LE SAVOIR-FAIRE CULINAIRE FRANÇAIS. UN PUR BONHEUR, GORGÉ DE SOLEIL, AUX EFFLUVES ENVOÛTANTS ET AUX SAVEURS ENLEVÉES DONT ON NE SAURAIT SE PASSER.



ARCHIVES LE DEVOIR

Agapes martiniquaises

JEAN-CLAUDE RIBAULT
LE MONDE

Pour préparer la sauce chien, c'est très simple... Hacher finement trois cives (une sorte d'oignon-ciboulette), quatre branches de persil, deux échalotes; presser le jus d'un citron vert, écraser deux gousses d'ail, humecter d'huile d'arachide, ajouter une cuillère à café de vinaigre; saler, poivrer, puis émulsionner avec un peu d'eau bouillante. Ajouter enfin le piment...

Mais quel piment? Le «corail des jardins» d'Alexandre Dumas, dont il existe plusieurs variétés, ou bien le piment enragé, de la taille d'un clou de girofle, qui met en feu les papilles et dont les grives se «chargent le jabot», raison pour laquelle on l'appelle le piment des oiseaux? Ou encore le piment coolie, le piment café, le «grenu», le plus courant, et le «sept courts-bouillons» capable de parfumer sept préparations successives? A moins qu'il ne s'agisse du plus vif, du plus chaud, le «bon-da man jacques», un gros piment rouge foncé et jougflu dont le nom créole, imagé, peut se traduire par «les fesses de madame Jacques». On fera en sorte d'éviter qu'il n'éclate, lorsqu'il est cuit entier.

En règle générale, il vaudra mieux servir à part le piment, pour que chacun puisse corser l'assaisonnement à son goût. Cette sauce accompagne les crustacés, la langouste, les z'habitants (écrevisses), les poissons rouges (le vivaneau, le capitaine, le grands z'yeux), les poissons-lunes et la morue. Dans la marmite créole, voici toutes les traditions confondues, la nostalgie africaine, les plantes de l'Amérique, les épices de l'Inde et le savoir-faire culinaire français.

Arrivant en Amérique, Christophe Colomb

pensait trouver l'or et les épices. L'or lui sera concédé contre le sang des premiers occupants. L'épice n'est pas le poivre, mais le piment, «disjoncteur entre nature et culture», dit Claude Lévi-Strauss. C'est au cours de son quatrième voyage, en 1502, que Colomb aborde la plage du Carbet et baptise l'île «Martinique». Elle ne deviendra colonie qu'en 1635, lorsque Pierre Belain d'Esnavuc s'y installera afin d'exploiter la canne à sucre, originaire de Nouvelle-Guinée, importée en 1638; une monoculture envahissante et rude qui va modeler le paysage de l'île et entraîner la traite des esclaves.

Aujourd'hui, la culture de la canne à sucre ne nécessite plus de main-d'œuvre abondante et sert principalement à la fabrication du rhum. A l'Habitat Clément (Le François, Martinique) ou bien chez J. M. (à Grand-Rivière), la canne fraîchement coupée est transportée à la distillerie par camion. Les cannes sont aussitôt broyées pour séparer le jus (vesou) de la paille (bagasse) qui ira alimenter le foyer de la chaudière. Après filtration, le vesou est envoyé dans les cuves pour une fermentation d'environ 24 heures pour transformer le sucre en alcool.

Vieillir en fût de chêne

La fermentation terminée, le moût est véhiculé dans une colonne de distillation préalablement chauffée à la vapeur d'eau. La colonne comporte plusieurs plateaux perforés en cuivre; la vapeur d'eau entraîne, en remontant, les vapeurs alcooliques recueillies dans un échangeur de température dont le but est de préchauffer le moût afin de provoquer un phénomène de rétrogradation. Ces vapeurs sont ensuite dirigées vers le condenseur dans lequel circule de l'eau froide. Elles se condensent et produisent le rhum agricole qui titre

entre 65 et 75 degrés. Conservé en l'état pendant six mois dans des cuves en inox, afin d'éliminer les substances volatiles, le rhum blanc sera réduit à 50 ou 55 degrés.

Il pourra vieillir en fûts de chêne pendant plusieurs années afin d'extraire des composés aromatiques, c'est le rhum vieux; ou bien être stocké dans des foudres de grande capacité, comme le Clément d'or, qui appartient à la catégorie des rhums élevés sous bois. Par un décret de novembre 1996, le rhum de la Martinique à obtenu une appellation d'origine contrôlée (AOC) qui délimite les aires de production, les méthodes culturales, la nature des cannes et le processus de fabrication des rhums (agrément des colonnes de distillation).

Dans l'île, le premier rhum du matin est appelé «démouillage» ou «rouvé yeux»; celui de midi, «CRS» (citron, rhum, sucre); le dernier verre, «partante» ou «pété pied», c'est celui à qui l'on doit le réveil difficile. Qui empêche de se souvenir par exemple de la recette du crabe matoutou, appelé aussi «tourlourou». Crabe terrestre, cardisoma de la famille des gécarcinidés, il est de couleur bleu-violet. Le crabe est mis à jeûner, puis il est gavé de bananes, de piment, de mangues et de coco! Il ne lui manque qu'un ti punch avant que le couteau ne le décarcasse, et qu'il mijote avec herbes et piment. Il est servi avec le riz.

À la Martinique, les bonnes adresses de la cuisine créole sont nombreuses, chez Vava à Grand-Rivière ou bien au Colibri du Morne des Esses à Sainte-Marie. Mais il est une adresse secrète où le ti punch et la langouste sauce chien prennent avec le paysage une dimension paradisiaque, c'est la Maison de l'île Oscar, où Lorenzo, l'un des fils d'Anna Bini du restaurant Casa Bini, à Paris, accueille ses hôtes dans une maison de style colonial sur un îlot désert.

MOLLÉ

SUITE DE LA PAGE E4

Tout baigne dans l'huile

MOULIN DU MAS
DES BARRES

Huile d'olive extravierge, 500 ml AOC
Provenance: Vallée des Baux de Provence, France
Importée par: Plaisirs de table, ☎ (514) 352-1968
Prix: 27,00 \$ (achetée au Vrac du Marché Jean-Talon)

Flacon de métal de 500 ml indiquant l'origine et la date de consommation (à consommer avant le 30 novembre 2003).

■ Couleur: jaune pâle limpide.
■ Odeur: odeur de fruits frais, d'amandes et d'herbes fraîches.
■ Goût: goût de fruits prolongé, mélangé aux amandes et aux artichauts.

■ Ma description: très bonne huile gastronomique. Longue en bouche. Douce et peu piquante. Caractéristique de la Vallée des Baux. Son flacon à l'ancienne est toutefois difficile à lire et précise que l'huile se compose de cinq variétés d'olives que l'on retrouve dans la région. Idéale avec les salades et les produits fins à griller.

■ 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

Formule gagnante

Profitant de la saison du Grand Prix de Formule 1, le designer Jean-Claude Poitras et la professeure d'art culinaire Rolande Desbois mettent à profit leur talent pour offrir aux internautes un tout nouveau site gourmand, magnifiquement illustré, qui suit pays par pays le circuit du célèbre Grand Prix. Recettes, conseils et trucs valorisent les arts de la table, et la popularité du site grandit à la vitesse grand V.

■ www.circuitgourmand.net/first.html

L'heure du thé
au jardin

Pour tout savoir sur le thé, ses origines, sa provenance, et surtout l'art de le préparer. Le Jardin botanique de Montréal offre les mardis, mercredis et dimanches des dégustations de thés verts japonais, et propose aux adeptes de la cérémonie du thé de participer tous les samedis à cet art de plus en plus à la mode.

■ 2 \$ pour les spectateurs et 6 \$ pour les participants.

■ Renseignements au Jardin botanique, au pavillon japonais ☎ (514) 872-0607

Rectiligne

Tout comme en Europe, Mc

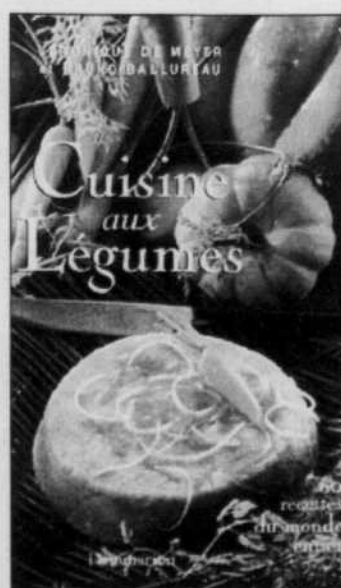
Donald s'attache, pour améliorer son image, les services d'une nutritionniste — et pas n'importe laquelle — Isabelle Charest, laquelle, dans sa nouvelle vie, prône le slogan «une nourriture saine dans un corps sain». De nouveaux menus, plus adaptés et en principe plus légers, pour une société qui en avait bien besoin.

BIBLIOSCOPIE

LA CUISINE
AUX LÉGUMES

Véronique de Meyer et Bruneau Ballureau
Éditions Flammarion
Paris, 2002, 126 pages

Les mal-aimés de la gastronomie ont enfin une bonne raison de se réjouir. Désormais les légumes triomphent, grâce à cet ouvrage, d'une lassitude désuète. Magnifiquement illustrées, les recettes originales sortent des sentiers battus et remettent à l'avant-plan une nourriture d'excellence — lorsqu'elle est bien apprêtée.

La recette
de la semaineMousseuse
d'asperges
parfumée
à l'orange
et à
la coriandre

Pour 4 personnes

- 2 bottes d'asperges
- 2 oranges à jus
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
- 3 jaunes d'œuf
- 60 ml (1/4 tasse) de crème à fouetter
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive, quantité suffisante

Peler les asperges et les cuire à l'eau bouillante salée pendant deux à trois minutes.

Refroidir à l'eau courante, couper les pointes des tiges et les conserver.

Râper le zeste d'une orange et presser celle-ci pour en obtenir le jus.

Dans un bain-marie, disposer les jaunes d'œuf avec le jus. Fouetter en sabayon.

Découper les tiges en petits morceaux.

Fouetter la crème jusqu'à consistance ferme et incorporer au sabayon.

Mélanger délicatement avec les morceaux d'asperges, la coriandre et le zeste d'orange.

Assaisonner.

Garnir les assiettes du mélange et passer au four, à broil, pendant 1 minute.

Garnir des pointes d'asperges préalablement badigeonnées d'huile d'olive.

SANTÉ

Rêver



Carole Vallières

«Rêve de grandes choses: cela te permettra d'en faire au moins de toutes petites.»
— Jules Renard

Autrefois on les appelait des songes. D'une nuit d'été ou d'une visite à Joseph, les songes se racontaient, devenaient des mythes. Aujourd'hui qu'ils sont des rêves, on les décortique et les analyse pour en extirper un sens. Le rêve reste-t-il le mystérieux chemin vers l'inconscient décrit par notre ami Freud? Tous les livres de recettes — vous savez, un arbre: est-il cassé, est-il près de l'eau, elle-même un symbole de l'inconscient? Êtes-vous sur un banc d'école à passer un examen, transposition d'une épreuve que vous vivez au travail, etc.? —, ces guides schématisés, donc, peuvent-ils nous enseigner le message de soi qui dort à soi qui veille?

Un rébus

Le rêve est un rébus, disait Jacques Lacan, et les recettes pour le décoder sont bonnes quand on les adapte. Si tous les personnages du rêve sont une facette de ma personnalité, le lieu, la circonstance, les couleurs et les événements sont certainement une direction du message. Avoir un bébé dans les bras est symbole de développement psychique, la femme qui pleure à la fenêtre, dans mon rêve, puis-je entrer en communication avec elle quand j'y repense, le matin? Que veut-elle me dire?

Un remède

Le rêve est un remède qu'on a pour rien, a écrit Goethe. Dans les années 50, on a découvert que le sommeil paradoxal est le moment du rêve — on a nuancé depuis, on rêve aussi en début ou en fin de cycle du sommeil —, et des recherches ont montré que rêver est essentiel à notre équilibre mental. Il est permis de croire que l'on souffrirait moins de problèmes psychologiques si on s'occupait mieux de nos rêves. Une des hypothèses du neurophysiologiste français Michel Jouvet, qui a consacré sa vie au sommeil et aux rêves, c'est qu'en rêvant, on se reprogramme, génétiquement et psychologiquement. Cette intensité de notre vie psychique nocturne est donc une clé pour la compréhension de ce que l'on est, de ce que l'on vit, de ce à quoi on aspire.

Plus troublante encore, cette expérience du professeur Jouvet qui montrait que 60 % des prémonitions se déroulent en rêve, la question suivante étant: comment peut-on, dans nos rêves, connaître l'avenir? Sans être automatiquement prémonitoires (on raconte que le président Lincoln avait rêvé sa mort) ou prophétiques (la Bible est remplie de ces apparitions oniriques), nos rêves nous avertissent de ce que l'on sait sans se l'avouer.

Ne me dites pas que vous ne rêvez pas? Pas possible: tout le monde consacre à peu près une heure par nuit à rêver. Vous ne vous souvenez de rien? Si vous prenez le temps le matin de ne pas sortir du lit sur un ressort, qui sait ce que vous reviendra?

Un fantôme

Mais si vous n'avez pas accès à ce qui se trame dans votre inconscient, rien ne vous empêche d'avoir des rêves éveillé. Ceux qu'on appelle parfois des fantômes. Je les tiens pour importants — et pas seulement les sexuels. Ou si vous voulez, appelons ça de la visualisation. Il y a des techniques efficaces qui ont été développées depuis une vingtaine d'années: rappelez-vous la médaille d'or en plongeon de Sylvie Bernier, elle avait visualisé la perfection. Elle avait, concrètement et en détails, rêvé en couleurs.

Si une athlète le fait, fais-le donc!

Fantasma ou visualisation, les vacances d'été sont une occasion de se laisser rêver. Yeux ouverts sur une réalité différente parce que hors routine ou ailleurs, nous pouvons voir notre vie avec un peu de recul, et la rêver éveillé. D'où l'importance de ne rien faire, un moment dans l'année: prendre le temps d'exister, assimiler notre vie mouvementée, se projeter dans l'avenir. Regarder devant, revoir derrière, dériver... demande du temps. L'imagination a une puissance émotionnelle qui s'épanouit si l'on n'est pas stressé. Donc, relaxer. Puis, si on veut essayer une visualisation *New Age* (allez, ça vous changera!) imaginer qu'avec chaque inspiration on absorbe l'énergie de l'univers, à l'expiration on visualise notre corps sain, parfait, radieux, ou bien qu'une aura de couleur entoure notre corps en s'intensifiant, partant de l'intérieur vers l'extérieur — ce que vous voulez qui procure une sensation de bien-être. Une petite sieste avec ça? Pensez qu'on dit d'un projet d'affaires novateur qu'il naît d'un rêve — une personne qui réalise son rêve est appelée visionnaire. *I have a dream*, disait Martin Luther King.

Un guide

Nous avons avantage à nous rêver, à laisser monter ce qui sommeille en nous et qu'on ne prend pas le temps d'écouter le reste du temps. Apprendre à nos enfants que rêver sa vie c'est se laisser guider, ce qui permet de se réaliser. Eleanor Roosevelt, qui a accompli de grandes choses, ne disait-elle pas que le futur appartient à ceux qui croient à la beauté de leurs rêves?

Les rêves de la nuit peuvent-ils coïncider avec ce que le jour nourrit d'espérances? Les fantasmes et la visualisation nous donne un accès direct à nos désirs, l'univers onirique nous envoie toujours des messages, en mode symbolique. S'il faut faire de la vie un rêve et faire d'un rêve une réalité, comme disait Pierre Curie, aussi bien s'y mettre... ce sera une belle ambition pour la saison.

■ Pour aller plus loin:
Les demoiselles du rêve:
<http://pages.infinit.net/aum/>

Vos commentaires:
vallieca@hotmail.com

Pour annoncer, appelez au 985-3322 ou au 1-800-363-0305

Mieux-être

Soignez vos cheveux

Stoppez la perte, renforcez vos cheveux, récupérez-les partout où la racine est encore vivante

Soignez-les avant et après la greffe.

13 années d'expertise capillaire
154 émissions de radio
Ligne ouverte

(514) 289-9762

Clinique Santé Capillaire

Micheline Grimard
Infirmière et naturopathe

Analyse du cheveu

Soins capillaires naturels et personnalisés: hommes & femmes de tout âge

Approche santé globale: Santé, alimentation, stress.

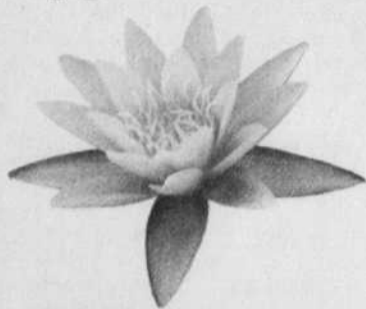
Aussi problèmes de peau & de santé chroniques.

JARDINS

ENTENDRE LE DOUX CLAPOTIS DE L'EAU QUI DÉVALE JOYEUSEMENT UNE CASCADE FLEURIE. SE MIRER DANS UNE EAU PURE ET CLAIRE. OBSERVER QUELQUES CARASSINS, KOIS OU NISHIKI-GOIS FAIRE LA COURSE ENTRE LES NYMPHÉAS EN FLEUR. REGARDER LES OISEAUX QUI S'ÉBATTENT JOYEUSEMENT À L'HEURE DU BAIN, BIEN À L'ABRI SOUS LES IRIS ET LES JACINTHES D'EAU ÉPANOUIS. AUTANT DE PLAISIR QUI FONT DU JARDIN D'EAU UN PRÉCIEUX HAVRE DE MENUS PLAISIRS ESTIVAUX.

Doux bassin, tu me fais du bien!

La petite histoire d'un jardinier opportuniste



Jean-Claude Vigor

Il y a 20 ans aujourd'hui, j'ai investi malgré moi tout le temps de ma fin de semaine pour construire un habitat, afin d'adopter une famille de poissons rouges... L'histoire commence un vendredi soir. Le jardinier (c'est moi) arrive tout penaud à la maison.

— Chérie, j'ai une bonne et une mauvaise nouvelle! (ce n'est pas la première fois que je la fais...)

— Ah oui? Commence donc par la mauvaise.

— Ben, tu sais, dans le vilain virage de la 116 en arrivant à Saint-Hyacinthe, j'ai perdu la boîte de mon camion, de mon pick-up. C'est pas des farces, c'était une belle boîte Chrysler quasiment neuve. Je pense qu'elle devait être mal vissée. Heureusement, il n'y avait personne sur la route et quand j'ai vu la boîte vouloir quitter le pick-up, j'ai freiné et c'est là que paf!, elle s'est retrouvée dans le foin.

— Ouais! Tu fais de toi un innocent de jardinier! Puis, quelle est ta bonne nouvelle?

— Bah... Comme le toit de la boîte a l'air correct, je vais faire un bassin dans le jardin. Tu vas voir, il va être super. (Le manque de profondeur — 20 cm — m'empêcha toutefois d'y installer des nymphéas.)

Sitôt dit, sitôt fait. En moins de deux le *top* était installé dans le jardin. Un peu de peinture noire pour recouvrir le plastique blanc, quelques poutres de bois en pruche, une pompe, un bout de tuyau, et en quelques heures, mon premier bassin était né.

Si je vous dis «était», c'est que bien évidemment, quelques années plus tard, probablement parce que les enfants sautaient dans le bassin lorsque le plastique était gelé, a fait paf! Perte totale cette fois.

Aujourd'hui des membranes adaptées

Aujourd'hui, avec les membranes en PVC (chlorure de polyvinyle) ou en EPDM (éthylène-propylène-diène-terpolymère) à texture caoutchoutée, faire un bassin, c'est un jeu d'enfant. Ces membranes sont parfois garanties pour 20 ans. De plus, si vous installez la membrane imperméable entre deux toiles «géotextiles» (sorte de feutre texturé imputrescible) pour éviter les perforations, vous n'en verrez pas le bout. Petite note: recherchez l'indication «Sans danger pour les poissons».

En harmonie avec votre jardin

Qu'il soit de la taille d'un demi-tonneau qui jadis connu l'eau de feu, ou assez grand pour s'y baigner (l'étang baignade), ou encore plus grand pour accueillir une chaloupe (l'étang de pêche), dans tous les cas le bassin doit être en harmonie avec le décor et l'environnement. Souvent, hélas, on dirait que le bassin est tombé là par hasard. Parfois, je suis surpris de découvrir un superbe petit bassin d'inspiration japonaise dans un jardin de style formel! Un environnement ou l'homme a mis tout en ordre... Le bassin doit être intégré au jardin.

Le jardin d'eau

Comme le dit si bien Danielle Bilodeau de la compagnie A Fleur d'eau de Stanbridge-Est, «Le concept du jardin d'eau, il est tout simple: un bassin, de l'eau et des plantes. Le désir secret de chaque propriétaire est d'avoir un bassin avec «une belle eau» sans se donner trop de mal! Donc une eau claire, ni verte ni brune, où on voit le fond, où on voit les poissons, où il n'y a pas d'algues.»

Est-ce possible? Bien sûr, en mettant en place un sys-



Un superbe jardin d'eau, entouré d'une flore riche et épanouie, magnifiée par les rayons bienveillants de l'astre du jour.

PHOTOS IITA DE SAINT-HYACINTHE

tème de phyto-épuration, c'est simplement «l'épuration» de l'eau par les plantes et les micro-organismes.

La réalisation du jardin d'eau

L'emplacement: si possible en plein soleil, surtout si vous voulez voir fleurir des *Nymphaea* (nymphéa, communément nommé nénuphar, à tort d'ailleurs). Mi-ombre, mais en autant qu'il ne tombe pas de feuilles dans le bassin. Si vous avez des enfants, dans un endroit où la surveillance est totale. Si vous faites une cascade d'eau avec le surplus de la terre résultant du creusage du bassin, celle-ci doit être si possible à l'ombre, afin d'éviter la «surchauffe» de l'eau.

La profondeur: l'expérience nous a démontré que, sous notre climat québécois, une profondeur allant entre 60 et 75 cm est amplement suffisante pour faire hiberner sans problème plantes et poissons. Un petit système d'aération à l'aide d'une pompe à air peut être nécessaire pour les poissons. Faire une pente d'environ 5% au fond du bassin et placer la pompe dans l'endroit le plus profond.

Petite note (lotus): l'une des façons de conserver un lotus durant l'hiver consiste à avoir un petit coin du bassin à 90 cm de profondeur pour y placer le pot du lotus. Puis le printemps revenu, le lotus doit être rapproché de la surface de l'eau, à environ 5 à 10 cm du niveau d'eau. Donc, proche du bord du bassin.

La pompe: généralement, on utilise des pompes submersibles. Si vous faites une cascade, vous devez déterminer la largeur de la coulée, la hauteur de la cascade et le facteur friction associé à la longueur du tuyau. Le commerçant utilise des chartes de calcul.

Combien cela va-t-il coûter?

Selon A Fleur d'eau, si vous faites un grand bassin de 10 pieds par 10 pieds, environ 10 m², il faut compter approximativement:

- Les membranes et textiles: 600 \$
- Pompe et soupape de remplissage: 600 \$
- La cascade et accessoires: 200 \$
- Les plantes: 300 \$
- Les bactéries et les fertilisants: 50 \$

Les plantes essentielles à utiliser

Pour que le petit bassin devienne jardin d'eau, il lui faut des plantes. Un jardin d'eau doit, autant que faire se peut, accueillir quatre groupes de plantes.

Les plantes submergées

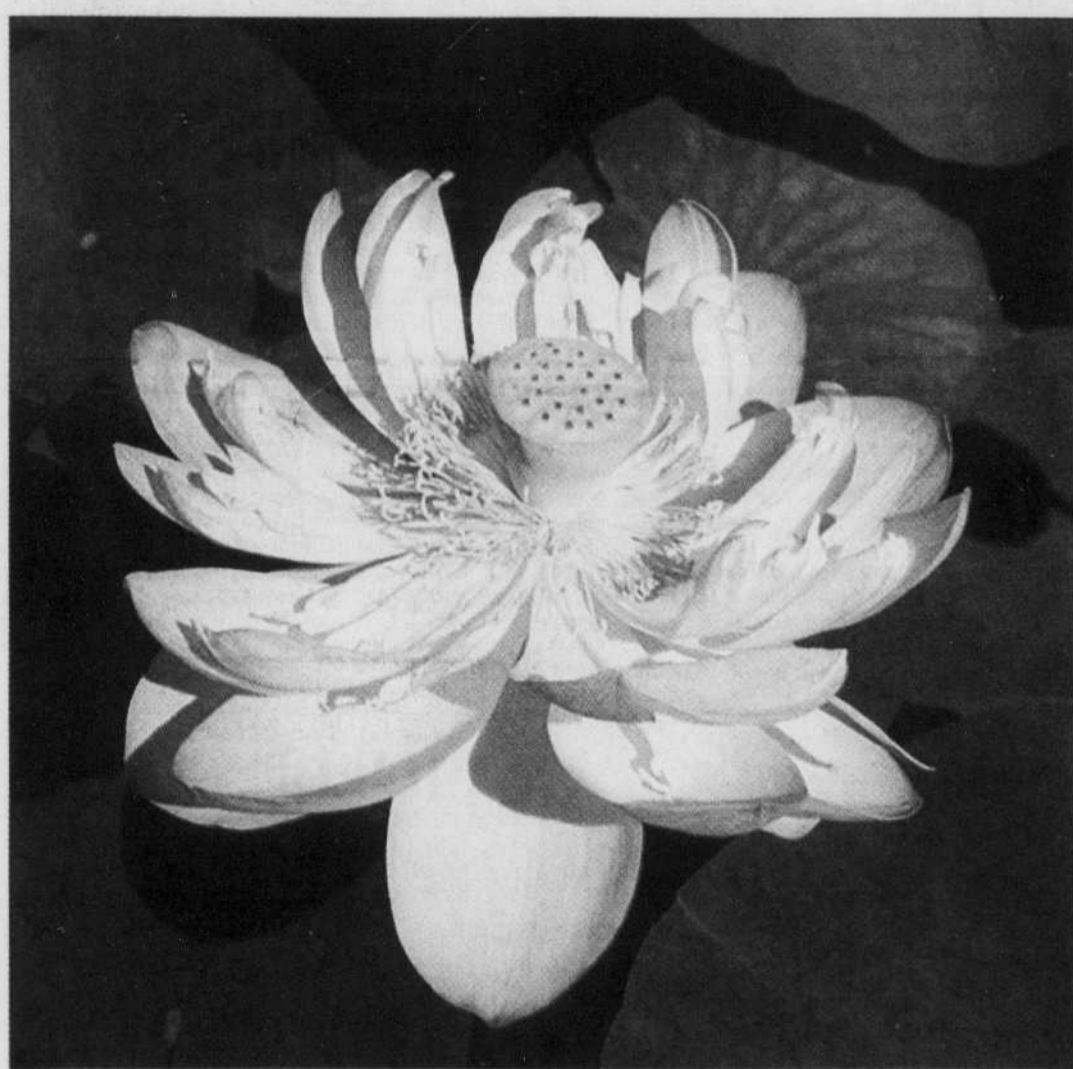
Elles vivent complètement sous l'eau. On les nomme plantes oxygénantes. Durant le jour elles libèrent de l'oxygène dans l'eau grâce au processus de la photosynthèse. En choisir trois par mètre carré.

1. *Elodea canadensis*
2. *Bacopa caroliniana*
3. *Myriophyllum exalbenscens*
4. *Ceratophyllum demersum*

Les plantes flottantes

Elles se déplacent au gré des courants. Très envahissantes, ces plantes sont cultivées à part (comme nourriture à poissons). Elles ombragent l'eau du bassin et aident à la clarification de l'eau en se nourrissant des sels minéraux. En choisir deux à trois plantes par mètre carré.

1. *Eichornia* (jacinthe d'eau)
2. *Pistia* (laitue d'eau) (non comestible)
3. *Lemna minor* (lentilles d'eau)



Un incontournable des petits et grands bassins, un lotus aux pétales largement offerts.

Les plantes à feuilles flottantes

Les joyaux du bassin! Avec leurs floraisons magnifiques, celles-ci empêchent le réchauffement de l'eau et servent d'abri aux poissons. Note: le lotus bleu de Tintin n'existe pas. Il existe toutefois un nymphéa tropical à fleurs bleues. Sélectionner une plante par deux mètres carrés.

1. *Nymphaea* (nymphéas) (il en existe de très nombreuses variétés)
2. *Nelumbo* (lotus)

Les plantes des lieux humides

De très nombreuses plantes offrent un abri pour la faune. De plus, elles jouent un rôle esthétique autour du bassin. En choisir trois à dix plantes par mètre carré.

1. *Alisma*
2. *Butomus*
3. *Caltha*
4. *Houttuynia*
5. *Equisetum*
6. *Cyperus*
7. *Iris*
8. *Lysimachia*
9. *Scirpus*
10. *Typha*

Petit poisson deviendra grand

Pour avoir des poissons en santé, sans problème, il faut éviter la surpopulation.

- 1 carassin (un poisson rouge) par m² de surface de bassin.
 - 1 koi ou nishiki-goï par 2,5 m². Son espérance de vie étant de 20 à 60 ans.
- Donc, notre petit bassin de 10 m² peut héberger 4 kois ou 10 carassins — ou alors deux kois et quatre carassins.

Jean-Claude Vigor est professeur d'horticulture et chef de l'équipe programme Technologie de la production horticole et de l'environnement à l'ITA de Saint-Hyacinthe.

Les articles écrits par les professeurs de l'ITA de Saint-Hyacinthe parus dans Le Devoir sont disponibles dans notre site Internet au www.ledevoir.com et dans le site de l'ITA (ita.qc.ca) le lundi suivant leur parution.

POUR EN SAVOIR PLUS:

Un livre essentiel avant de construire, et pour l'entretien de votre jardin d'eau: abondamment illustré en noir et blanc, il regorge de savoir-faire pratique-pratique.

LE JARDIN D'EAU, UNE VISION ÉCOLOGIQUE

Danielle Bilodeau
Éditions de Mortagne, 2001, 215 pages

Deux livres pour vous donner des idées de jardins d'eau:

THE WATER GARDEN

Anthony Paul et Yvonne Rees
Penguin Handbooks, 1986, 167 pages
(180 photos en couleurs)

JARDINS D'EAU

Jacques Téton
Maison Rustique, 1992, 144 pages
(et de nombreuses photos en couleurs)

Un livre pour vous rendre malade... de désir:

LES JARDINS AQUATIQUES

Jean-Marie Jurdant
Éditions Vander
Bruxelles, 1987, 320 pages

Un livre pour grand propriétaire terrien amoureux de la flore et de la faune, ou pour les écologistes... qui veulent réaliser un étang-baignade:

COMMENT CRÉER UN LAC OU UN ÉTANG?

Robert Lapalme
Éditions de Mortagne, 1999, 192 pages



Un jardin où l'eau, limpide comme le cristal de roche, joue les premiers rôles.