

## SAMEDI



## DÉCORATION

Histoires d'eaux : les fontaines d'intérieur

Page 2



## SANTÉ

Pomme, pomme, pomme!

Page 3



## SAVEURS

Le tajine des rois

Page 6



PHOTOS BERNARD GAGNÉ

# La vraie nature des pourvoiries

*Autrefois réservés à quelques clubs sélects de chasse et pêche, ces refuges de calme et de tranquillité s'ouvrent de plus en plus à tous*



En plein bois, à 200 mètres d'altitude sur le fjord du Saguenay, la pourvoirie Cap au Leste, dans le giron du village pittoresque de Sainte-Rose-du-Nord: pour un séjour en famille, en couple, en solitaire, en groupe ou en «fjord-à-l'épaule» de travail, l'endroit se fera caméléon.

Tout un monde. À voir, sentir, écouter. À vivre. Dans le Québec profond comme aux abords des villes et villages, les pourvoiries offrent la chasse et la pêche, leur vocation première, mais bien plus encore. Les activités pour toute la famille s'y sont beaucoup développées ces dernières années. Si bien que les pourvoiries sont devenues des refuges de nature et de tranquillité, dans toute la gamme des niveaux de confort. Nos grands espaces si prisés par les étrangers prennent là toute leur essence, dans des décors parfois idylliques.

DIANE PRÉCOURT  
LE DEVOIR

Leur histoire est aussi escarpée que les montagnes de plusieurs des paysages qui les jalonnent. Autrefois réservées à quelques clubs sélects de chasse et pêche, les pourvoiries s'ouvrent de plus en plus à tous. Ainsi, dans une industrie aux allures parfois bien sombres, voici un créneau en pleine croissance, malgré la chasse en régression et la pêche en plafonnement. «La tendance demande plutôt un meilleur encadrement de la clientèle, avec des services sur place, comme des forfaits d'initiation par exemple», explique Marc Plourde, directeur général adjoint de la Fédération des pourvoyeurs du Québec (FPQ) qui représente 450 établissements.

Sur les 700 pourvoiries existantes, quelques centaines seulement ne s'adressent plus qu'aux «purs et durs». Les autres ont ajouté le volet familial et la villégiature à leurs activités de chasse et pêche, prolongeant du même coup leurs périodes de fonctionnement. Les attrait, nombreux et variés, permettent aux gens de s'approprier des coins de pays qui leur furent longtemps inaccessibles. Et

elles en couvrent grand, les pourvoiries. Tout le territoire québécois, en fait. Du chalet rustique en bois rond jusqu'au relais gastronomique en pleine forêt, les formules abondent. Quelques exemples, en région saguenayenne...

Dans le giron du village pittoresque de Sainte-Rose-du-Nord, au bout d'un étroit chemin de terre long de sept kilomètres, émerge la pourvoirie Cap au Leste. Situés littéralement sur le fjord du Saguenay, ses chalets de bois équarri, juchés à 200 mètres d'altitude, regardent passer le temps. Cette pourvoirie tire son nom de l'histoire du cap éponyme où les bateaux français et anglais qui remontaient le fleuve se lestaient de leurs pierres pour pouvoir y naviguer en eaux moins profondes.

Les Français en composent d'ailleurs aujourd'hui une bonne clientèle: l'été pour les grands espaces, on l'aurait deviné, et l'hiver... pour les mêmes raisons! Traîneaux à chiens, raquette, ski de fond, randonnée, observation en nature, etc., ils en ont plein le bérêt. Si les activités ne sont pas toutes disponibles sur place, la pêche ou le canot par exemple, des sorties sont organisées dans les alentours.

**Les possibilités sont illimitées, les services diversifiés et les paysages à rêver.**

VOIR PAGE 3: NATURE

## DÉCORATION

LE BRUISSEMENT DE L'EAU EST L'UN DES PLUS CHARMANTS ÉCHOS QUI SOIENT. DEPUIS L'ARRIVÉE DES FONTAINES D'INTÉRIEUR, IL EST DÉSORMAIS POSSIBLE DE JOUIR DE CE DOUX CLAPOTIS DANS LA TIÉDEUR DE NOS FOYERS, ET CE, EN TOUTE SAISON. PETIT TOUR D'HORIZON DES MODÈLES OFFERTS QUI RÉUNISSENT DES SONORITÉS ET DES AMPLITUDES AQUATIQUES VARIÉES TOUT EN SE DÉCLINANT EN UNE MULTITUDE DE PETITES MERVEILLES, DE FORMES ET DE COULEURS DIVERSES.



La fontaine avec hiéroglyphes à l'appui, silhouette de sphinx et dégoulinade aquatique très timide. 217,89 \$.

## Histoires d'eaux

*Phénomène totalement urbain, la fontaine devient le détour intérieur de l'évasion, de la détente, du ressourcement et du retour à la nature*

LIO KIEFER

Les fontaines d'intérieur n'arrêtent pas de couler: c'est un véritable succès dans tous les magasins de décoration ou qui prétendent l'être. Il y a quelques années, on trouvait le modèle chinois... dans le quartier chinois de Montréal. C'étaient des fontaines dites de table qui revendiquaient deux ou trois coupelles en vinyne, surmontées d'une danseuse maniaco-dépressive et enjolivées de quelques nénuphars en plastique où venaient s'ébahir deux ou trois grenouilles atrophiées que la soif attirait. Quelques gouttes d'eau venaient compléter ce tableau qui avait tout d'une mauvaise reproduction d'estampe asiatique.

Aujourd'hui, la fontaine d'intérieur emprunte le même schéma (eau, pompe et plusieurs niveaux) mais avec une telle qualité visuelle qu'elle ne fait plus le centre de table ni le cadeau-surprise d'un anniversaire copieusement arrosé.

## Un symbole

La fontaine d'intérieur est considérée comme un objet de valeur, un objet rare, un symbole. On en trouve pour tous les goûts et surtout pour toutes les bourses. Un phénomène totalement urbain où la fontaine devient le détour intérieur de l'évasion, de la détente, du ressourcement, du retour à la nature. Elle est la miniature de la fontaine traditionnelle extérieure, sorte de bonsaï de la cascade. Chaque fontaine a sa sonorité, son amplitude aquatique. Elle est presque plus sonore que visuelle. Dans certains magasins, on m'a affirmé que les futurs propriétaires de fontaine attendent la fermeture du magasin pour bien apprécier le roulement aquatique. Ils attendent surtout qu'il y ait moins de clients aux pas lourds ou trépidants pour choisir le son magique.

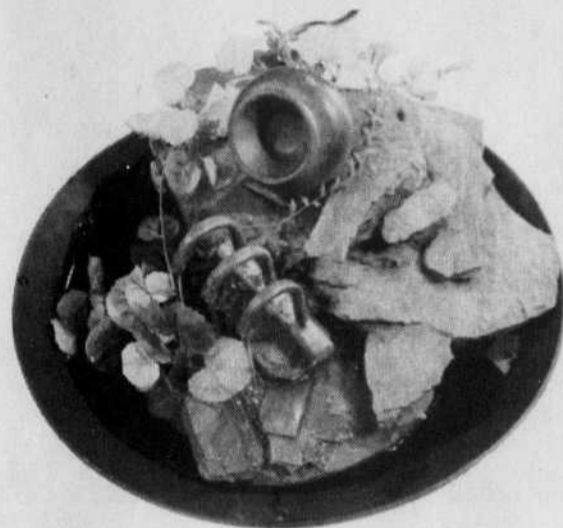
De plus en plus de matériaux la composent: de la pierre empilée dans le meilleur des cas, voire de la résine qui a pour but d'imiter la roche sans en atteindre le prix. Il y a également une nouvelle tendance, le mélange des matières: pierre, bambou et cuivre, dans l'ordre ou dans le désordre. Il y a la fontaine fabriquée il y a deux semaines mais qui se veut une déclinaison antique de la chute d'eau. Il y a la fontaine feng-shui qui détermine la place des différents éléments et tient lieu de valeur protectrice dans le renforcement d'un couloir ou dans l'étalement d'un salon. Comme un renforcement positif de la décoration d'intérieur.

## Fontaine de Jouvence

La fontaine d'intérieur est la source domestiquée par l'humain, celle qui fréquente l'arbre ou la pierre. C'est la fontaine de Jouvence qui accueille l'eau dans une vasque en forme de cercle ou de coquille, dans une figure imagée de sa nature féminine.

Dans les mythologies les plus anciennes, l'eau féminine se fauillait selon le pan horizontal de la terre. La fontaine naissait là où se dressait verticalement la pierre masculine vers le ciel et où l'arbre, souvent androgyne, reliait les deux, les racines dans l'humus, les branches entremêlées, allant alternativement de bas en haut... On s'y baignait en interrogeant les oracles ou en espérant une naissance ou un trésor futurs.

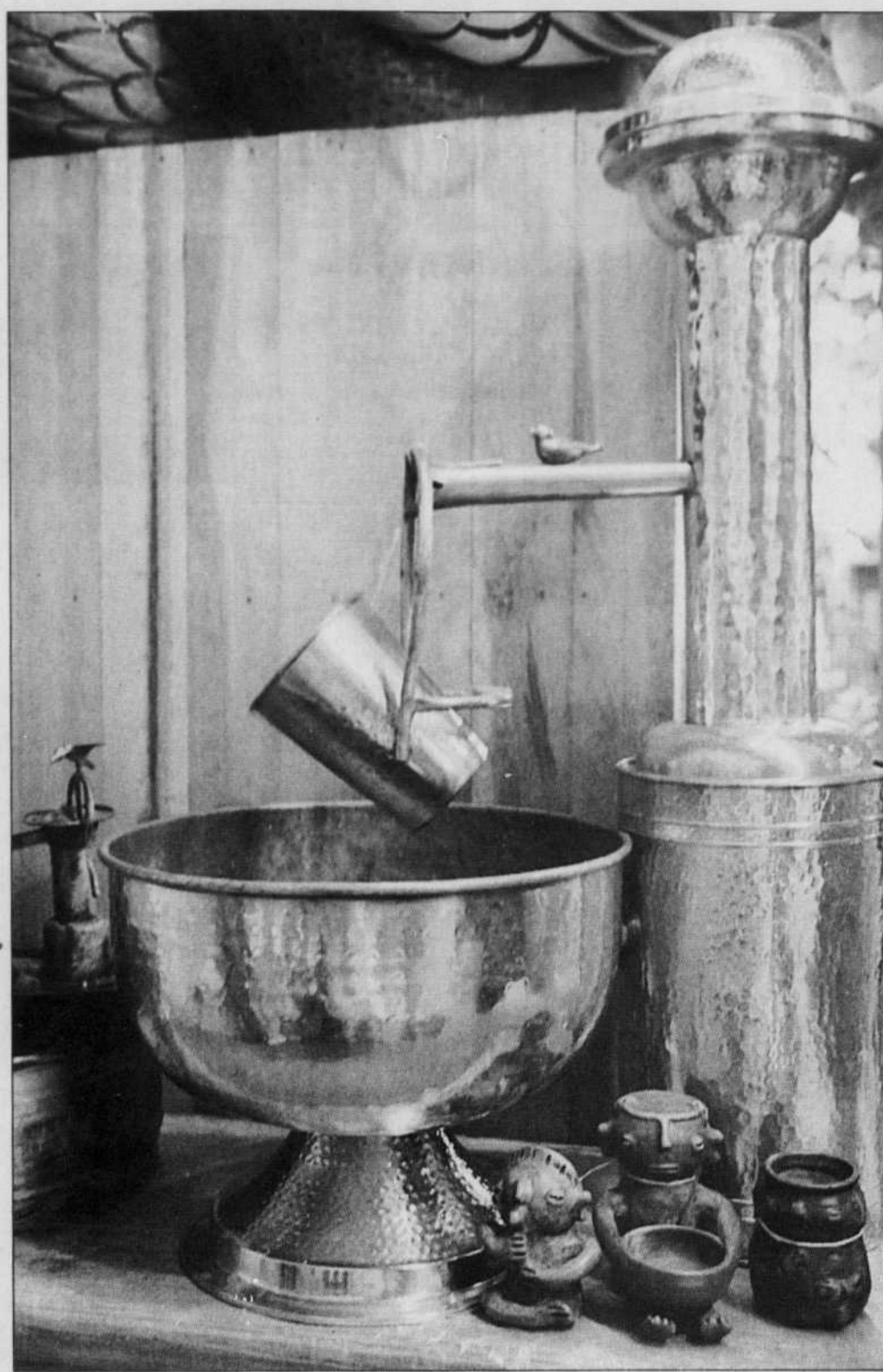
Aujourd'hui, pour espérer, il suffit de tremper son doigt dans l'eau et d'écouter les sons de la sérénité parcourir les tympans de notre urbanité galopante. Sur la table ou ailleurs.



La pierre, la jarre en argile et le cuivre se mélangent ici pour donner des sons mélodieux et en finesse. 104,89 \$.

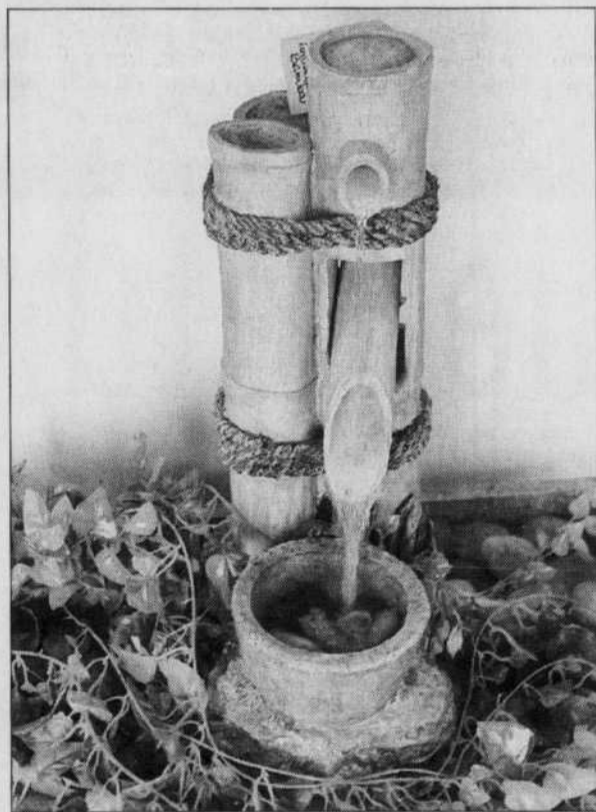


Des urnes en métal et en cuivre qui suivent la progression de l'eau et s'intègrent dans un décor aussi bien rustique que contemporain. 125,89 \$.



PHOTOS JACQUES GRENIER

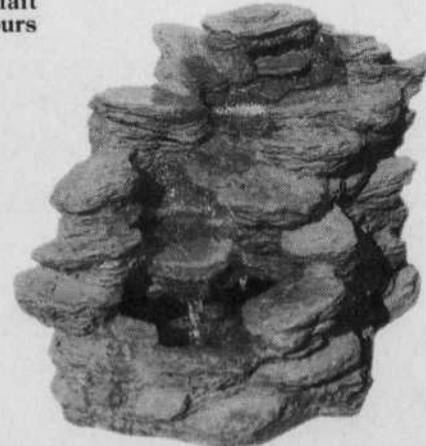
Un ensemble importé de Turquie, véritable objet de collection. Un ingénieux système permet que l'eau déborde pour se déverser dans une vasque salvatrice. 629,95 \$.



La fontaine exotique et apaisante. Le bambou fait office de conducteur d'eau et de levier, avec toujours le même rythme temporel. 289,89 \$.



De vraies pierres, de vraies plantes, et l'eau qui coule en rebondissant sur les différentes parois. Plus c'est haut, plus c'est beau à entendre. 950 \$.



Bonne imitation de la pierre sur plusieurs niveaux, avec possibilité d'aménager des plantes ou des fleurs artificielles comme suppléments horticoles. 399,89 \$.

## CARNET D'ADRESSES

## PLANTES ET DÉCORS VÉRONNEAU

Contact: Chantal Ariès  
2865, boulevard  
Le Corbusier, Laval  
☎ (450) 680-1989  
ou 1 (888) 909-2998  
[www.veronneau.com](http://www.veronneau.com)

## ALPHA PLANTES ET POTERIES

230, rue Peel  
☎ (514) 935-1812  
[www.alpha-plantes.com](http://www.alpha-plantes.com)



## Rencontres

« Vous cherchez l'âme sœur ? »  
Consultez la section **Rencontres** tous les vendredis dans le cahier B.

Pour placer une annonce gratuite, composez le (514) 985-2507 et écoutez les instructions. Vous recevrez un numéro de membre ainsi qu'un code d'accès. Vous trouverez tous les renseignements sur notre service de télé-rencontres dans la section « Rencontres », publiée tous les vendredis. 18 ans et plus.

## SAMEDI

## TOURISME

L'INITIATION À LA PÊCHE À LA MOUCHE PERMET D'APPRENDRE À TITILLER CETTE PETITE BÊTE QU'EST LE SAUMON, DONT ON DIT QUE LES MONTAISONS NE SONT PLUS CE QU'ELLES ÉTAIENT... EST-CE LE BRACONNAGE? LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES? UNE BAISSÉ PÉRIODIQUE? SPÉCIALISTES ET PÊCHEURS SE PERDENT EN CONJECTURES.

## NATURE



PHOTOS BERNARD GAGNE

Un panorama offert par la rivière Sainte-Marguerite, près de Tadoussac. Comme antidote aux spasmes citadins, voilà qui est réussi.

## SUIITE DE LA PAGE 1

Et même en plein bois, Cap au Leste offre le grand avantage d'être située près des grands centres régionaux. De Québec ou Montréal, la route est plus longue, mais on y gagne en «dépaysement».

Pour un séjour en famille, en couple, en solitaire, en groupe ou en «fjord-à-l'épaule» de travail, l'endroit se fera caméléon.

Les chalets comportent quatre ou dix chambres avec salle de bains privée et un salon commun avec foyer. Les constructions donnent sur le fjord aux couleurs si changeantes de jour en jour, voire d'heure en heure. Bon, il faut dire que les constructions de planches perdent en isolation ce qu'elles gagnent en style, mais disons que ce genre d'endroit attire en général une clientèle qui recherche le calme...

Les repas, dans la salle à manger du pavillon central, sont d'excellente qualité et plusieurs des produits servis proviennent du terroir ou des jardins biologiques de l'endroit. Le cuisinier les mijotera sous vos yeux et souvent selon vos propres spécifications. Cap au Leste offre la nature et la tranquillité sans l'obligation d'y sacrifier les plaisirs de la table.

## L'appel du saumon

Dans la même région, à l'hôtellerie Bardville, poste d'accueil de la Zone d'exploitation contrôlée (ZEC) Rivière-Sainte-Marguerite, c'est plutôt l'appel du saumon. Situés en bordure de la route 172, près de Tadoussac, les petits chalets tout de ronds construits et munis de poêles à bois sillonnent cette rivière, où seule la pêche à la mouche est autorisée.

L'initiation à cette pêche particulière qui y est offerte permet d'apprendre à titiller la petite bête qu'est le saumon, dont on dit que les montaisons ne sont plus ce qu'elles étaient... Est-ce le braconnage? Les changements climatiques? Une baisse périodique? La chasse au phoque trop limitée? Spécialistes et pêcheurs se perdent en conjectures.

En attendant, les «vrais» ont des fourmis dans les jambes. Attraper trois truites de un ou deux kilos? Peuh! De la petite bière! C'est le saumon, le noble poisson: il faut le suivre, le déjouer, l'épuiser. S'amuser. Ça peut durer des heures... pour le rejeter à l'eau. Mais la bête aura mordu, le pêcheur aura gagné sur l'animal. Parce qu'il ne vient même pas manger, le coquin: s'il finit par mordre, c'est par harcèlement de voir un intrus «brouiller» son territoire.

Lorsque j'ai claironné à la blague, en entrant

dans le restaurant de Bardville, que j'avais pris deux saumons gros comme ça, les pros se sont tournés vers «la fille de Montréal» avec dans le regard un mélange d'incrédulité, d'envie et de certitude que c'était là «la chance de la naïve débutante». Mais on ne badine pas avec le saumon, ai-je constaté. Ni avec ses pêcheurs. Les temps sont durs et l'affaire est sérieuse. Aussi m'en suis-je tenue par la suite à mes désolantes prouesses avec la canne et les mouches...

Non, je n'ai rien pêché, ma patience étant plutôt limitée à ce chapitre, mais qu'est-ce que le paysage est envoiement au milieu des falaises abruptes du fjord du Saguenay. Comme antidote aux spasmes citadins, voilà qui est réussi, dans ce décor témoin de l'époque des clubs de pêche à la clientèle triée sur le volet. Des activités y sont offertes sur demande. On peut aussi louer un canot pour se laisser bercer par la Sainte-Marguerite en admirant le décor et en épiant, avec un peu de chance, les chouettes et autres rapaces.

Si ce n'était de cette énorme génératrice qui doit alimenter Bardville en électricité parce que les lignes d'Hydro-Québec sont passées juste un peu plus loin... D'accord, les deux pieds dans la rivière, on finit par l'oublier et les arbres en absorbent une bonne partie des décibels. Mais dans un tel lieu de villégiature, c'est là un bien triste compromis pour le confort du courant.

Bref, les possibilités sont illimitées, les services diversifiés et les paysages à rêver. Laissons les plus hardis se dépatouiller avec le jargon des ZEC, réserve faunique, pourvoirie, pêche contingentée, permis et autres fosses à saumons... et permettons-nous de jouir simplement d'un séjour agréable dans un Québec, ma foi, assez dépayés.

## En vrac

■ «Les pourvoiries offrent un service personnalisé», disent plusieurs pourvoyeurs avec une pointe dirigée aux fonctionnaires des réserves fauniques, *notre concurrence gouvernementale.*

■ Certaines pourvoiries rustiques étant situées dans des endroits à l'accès laborieux, un véhicule en ordre est de mise, idéalement un 4x4, particulièrement dans des régions comme au Saguenay, par exemple, où certaines routes ont été aménagées pour le transport du bois.

■ Les pourvoiries offrant des services très diversifiés et dans tous les niveaux de confort, il est important de vérifier ce qui est inclus ou non dans le forfait: literie, équipement, repas, etc.



À l'hôtellerie Bardville, un décor témoin de l'époque des clubs de pêche à la clientèle triée sur le volet. Les autres chalets qui longent la rivière sont tout de ronds construits.



SOURCE POURVOIRIE QUÉBEC

Les pourvoiries s'ouvrent de plus en plus aux villégiateurs et aux familles.

■ La pêche à la truite de mer (mouchetée) est ouverte jusqu'au 31 octobre sur la rivière Sainte-Marguerite. ☎ (418) 236-4604. [www.arms.qc.ca](http://www.arms.qc.ca).

■ L'Association Chasse et Pêche Martin-Pêcheur vient tout juste de lancer un guide canot-camping de la ZEC Martin-Valin. Cette dernière a élaboré un circuit accessible à tous, du novice au professionnel. ☎ (418) 548-4799, 674-9170 (porte d'accueil en saison). [rrgz@cybernaute.com](mailto:rrgz@cybernaute.com).

■ La Ferme 5 Étoiles, un site de 700 acres, propose des activités quatre saisons pour la famille, à Sacré-Cœur, en plus d'abriter une véritable ménagerie d'animaux sauvages et domestiques. Les forfaits offerts sont d'une impressionnante diversité, autant sur place que dans la région immédiate. L'hébergement y est aussi varié: motel-cuisinette, appartement, chalet, maison ancestrale, igloo, camp trappeur, camping... Un coup de cœur? Les chalets donnant sur le fjord, disponibles à des tarifs tout à fait raisonnables compte tenu du site. ☎ (418) 236-4833, 1 877 236-4551. [www.ferme5etoiles.com](http://www.ferme5etoiles.com).

■ Le Centre d'interprétation des battues et de réhabilitation des oiseaux de Saint-Fulgence offre jusqu'au 7 octobre des installations permettant de comprendre la vie et les habitats de plusieurs espèces. Les spécialistes y viennent aussi en aide aux oiseaux blessés. ☎ (418) 674-2425. [www.ville.st-fulgence.qc.ca/cibro](http://www.ville.st-fulgence.qc.ca/cibro).

■ Les activités d'automne et d'hiver, rappellent-le, sont légion dans cette région de forêts, de montagnes, de fjord, de lacs et de rivières.

## Quelques chiffres

■ L'industrie de la pourvoirie, avec plus de 700 entreprises au Québec, génère un chiffre d'affaires d'environ 105 millions de dollars, des retombées économiques de 120 millions et quelque 5000 emplois.

■ L'ensemble des pourvoiries dispose d'une capacité d'hébergement de 32 312 personnes: camps, 1239; chalets, 3201; auberges, 170; hôtels, 53.

■ La fréquentation totale s'élève à près de 1,2 million de jours.

## Renseignements

■ Fédération des pourvoyeurs du Québec: 5237, boulevard Wilfrid-Hamel, bureau 270, Québec G2E 2H2. ☎ 1 800 567-9009. [www.fpq.com](http://www.fpq.com), [www.naturequebec.com](http://www.naturequebec.com).

■ Pourvoirie Cap au Leste: 551, chemin du Cap au Leste, Sainte-Rose-du-Nord G0V 1T0, ☎ (418) 675-2000. [www.capauleste.com](http://www.capauleste.com).


■ Hôtellerie Bardville: 160, rue Principale, Sacré-Cœur G0T 1Y0. ☎ (418) 236-1222. [www.arms.qc.ca](http://www.arms.qc.ca).

■ Tourisme Saguenay-Lac-Saint-Jean: 198, rue Racine, Chicoutimi G7H 1R9. ☎ (418) 543-9778, 1 800 463-9651. [www.atsaglac.d4m.com](http://www.atsaglac.d4m.com).

Faculté de l'éducation permanente

La faculté d'éducation

35 programmes multidisciplinaires axés sur la pratique.

514 345-6090 [www.fep.umontreal.ca](http://www.fep.umontreal.ca)Université  de Montréal

## SANTÉ

## Pomme, pomme pomme!

L'homme d'État anglais Winston Churchill était bien connu pour son humour... britannique. On lui attribue cette jolie phrase: «Une pomme par jour éloigne le médecin, pourvu que l'on vise bien.» Il avait un tir très adroit et devait rire dans sa barbe quand il est mort... à 90 ans!



Carole Vallière

Irez-vous aux pommes? Les pomiculteurs sont un peu catastrophés par les temps qui courent, car l'été ne les a pas gâtés. Beaucoup de pommes sont piquées — à cause de la sécheresse — et la pluie (vous souvenez-vous de la pluie?) a nourri ses ennemis. Alors, entre la tavelure — un champignon — du trop d'eau et le charançon de la prune — un insecte qui s'est exporté vers la pomme! — du trop sec, les pomiculteurs prévoient que la conservation sera un problème, et leur récolte a mauvaise mine. Mais consolez-vous: si elle est petite, la pomme sera très sucrée, merci au soleil.

Chez les pomiculteurs bio, certains vergers ont perdu toutes leurs pommes. On va survivre quand même, me dit Bernard Alonzo qui est à Saint-Jean-Baptiste depuis dix ans. Dans le bio, il y a des années qui sont bonnes et des années qui le sont moins. Cette année, c'est une année moins bonne. Et quand il dit moins bonne, il ne plaisante pas. Ce sera pour lui quatre ou cinq coffres de pommes pour mille arbres, alors qu'il peut se rendre à cent coffres certaines années!

Il organise tout de même ses visites aux enfants — il reçoit jusqu'à dix mille écoliers à l'automne — et il tiendra sa fête des récoltes, fin octobre, en mettant tous ses légumes de longue conservation, ses agneaux bio et le reste dans le grand panier de la moisson annuelle. Comme ses compères écologues, il laisse la monoculture aux autres. Eux, ils ont des oies ou des moutons qui mangent les insectes au sol: ils appellent ça la lutte biologique.

Alors, si vous cherchez un verger bio, attentez-vous, d'autant qu'ils ne sont pas légion: il y en a seulement cinq et ils font surtout de la transformation, car ils ont des pommes qui ne sont pas joliment rondes, ce qui ne paraît pas dans le jus!

Notre solution de rechange? C'est de demander au pomiculteur s'il pratique un arrosage minimum, ce qui s'appelle la lutte intégrée — on pulvérise seulement quand l'insecte est présent. Tous les pomiculteurs devraient au moins faire ça, mais pensez-vous! La pomme peut être «arrosée» jusqu'à vingt fois par saison... C'est une mentalité rétrograde, et c'est une minorité de producteurs, mais demandez toujours...

Vous avez lu comme moi cet été cette étude montrant que les

fruits nous nourrissent d'insecticides et de fongicides... Les autorités ont crié à l'alarmisme de mauvais aloi, mais qui les croit encore inconditionnellement? On se décide à interdire quand on a des preuves irréfutables, mais la complexité est telle, les liens de cause à effet sont si difficiles à établir... Si, en plus, ce sont les industries qui font les études, c'est comme demander au renard de surveiller le poulailler! Pendant ce temps, on observe la déchéance du système immunitaire et du système endocrinien... Les couples stériles, les enfants allergiques... ce n'est pas tant que les gens vont mourir, c'est la misère de leur vie personnelle, c'est ce qui se vit chacun pour soi et qu'on appelle la santé...

Pour la pomme, Gérald Chouinard, qui coordonne un groupe d'experts en protection du pommier à l'Institut de recherche et de développement de l'agriculture à Saint-Hyacinthe, m'assure que, depuis quatre ans, il n'a pas vu de résidus supérieurs aux normes. Ils appellent ça la dose minimale sans effet clinique et c'est pour lui le meilleur outil, actuellement. Ce sont des institutions publiques qui font les tests, à partir de données fournies par l'industrie. Notre joli renard...

Mais admettons qu'il suffise de bien laver sa pomme avant de la manger pour penser qu'on garde le docteur éloigné. Qu'y trouvera-t-on? Ah! J'entends le mot magique: antioxydant... Eh! oui, la pomme, en plus de ses fibres, de son eau et de son sucre, nous donne des vitamines (surtout A et C, 10 % de notre besoin quotidien en acide ascorbique) et des minéraux tels calcium, phosphore, magnésium, mais surtout du potassium, d'où sa qualité diurétique. Mais sait-on que la pomme tire son nom de la pomme, qu'on mettait en charpie sur une blessure... sans doute au temps de Louis Hébert, qu'on dit être le premier pomiculteur du Québec?

En pensant à Félix qui écrit que chaque pomme est un fleur qui a connu l'amour, ce week-end, j'irai aux pommes. Dans la belle région de Rougemont, j'irai me promener. La Lobo, je mangerai. A votre santé.

[vallicca@hotmail.com](mailto:vallicca@hotmail.com)

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

## Mieux-être

Rencontre  
Sélecte Plus inc.

Service professionnel de rencontres  
qui se distingue par sa clientèle de classe.

Spécialisé auprès des professionnels/les  
et gens d'affaires depuis 16 ans. Haut de gamme.

Confidentialité assurée

Outremont 270-1160

## 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.

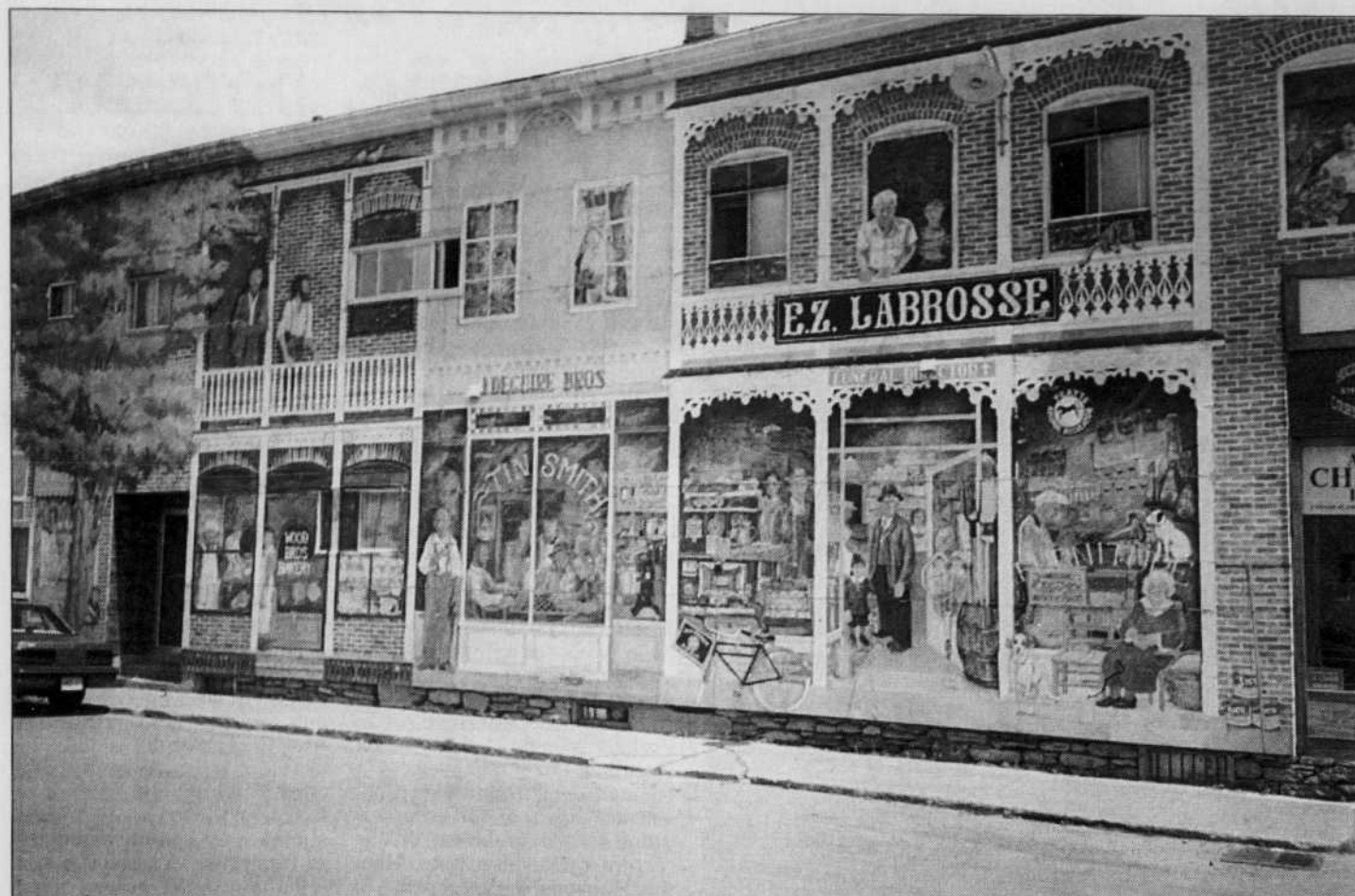
Aussi problèmes de peau  
& de santé chroniques.

## SAMEDI

## TOURISME

À MOINS D'UNE HEURE DE MONTRÉAL S'ÉTENDENT LES COMTÉS UNIS DE PRESCOTT-RUSSELL. MÊME SI LA MAJORITÉ DES NOMS DES VILLAGES ET DES VILLES SONT ANGLAIS, PRÈS DE 80 % DE LA POPULATION PARLE FRANÇAIS AVEC CE JE-NE-SAIS-QUOI DE CRAQUANT: C'EST SÛREMENT L'ACCENT! ON DIT QUE C'EST LE CHÂTEAU FORT DE LA FRANCOPHONIE ONTARIENNE.

## La vallée du bas de l'Outaouais



À mi-chemin entre Montréal et Ottawa, le pittoresque village de Vankleek Hill. Trois grandes murales peintes par des artistes locaux rappellent la vie d'autrefois.

## L'Ontario en français et en mode détente

JULIE CARPENTIER  
LE DEVOIR

Il y a de ces coins de pays dont on ignore tout... Jusqu'au jour où les habitants de ces dits coins réalisent à quel point le potentiel touristique de leur région pourrait ravir grandement les curieux à l'affût de nouvelles destinations. Voilà que la collectivité s'organise et travaille de concert pour développer un circuit champêtre à son image, accueillante, fière et colorée... À nous maintenant, l'instant d'un week-end, de découvrir ces charmes du terroir presque en même temps que ceux qui y habitent. Bienvenue dans la vallée du bas de l'Outaouais...

À moins d'une heure de Montréal, vers l'ouest, s'étendent tout au long de la rivière des Outaouais les comtés unis de Prescott-Russell. Même si la majorité des noms des villages et des villes sont en anglais, près de 80 % de la population parle français avec ce je-ne-sais-quoi de craquant, c'est sûrement l'accent!

En fait, on dit que c'est le château fort de la francophonie ontarienne. Les quelque 75 000 habitants de la région ont toujours su, telles les couleurs d'un paysage d'automne, mélanger les deux langues officielles du pays dans une harmonie sereine et créatrice. Le bilinguisme ne relève pas d'une réussite politique ici, c'est plutôt un mode de vie constituant



Un rare vestige du passé: une borne qui séparait, entre 1791 et 1840, le Haut-Canada et le Bas-Canada, dans le village de Pointe-Fortune.

l'un des traits de personnalité de la communauté.

Premier arrêt, à mi-chemin entre Montréal et Ottawa: le pittoresque village de Vankleek Hill. Votre petit côté artiste y sera comblé. Trois grandes murales peintes par des artistes locaux commémorent la vie d'autrefois. L'architecture de style victorien, influence de la communauté de descendance anglo-saxonne, vous fera oublier béton et tours à bureaux urbains. Pour une population d'environ 1700 âmes, il y a sept églises de diverses confessions, plusieurs boutiques d'artisanat, des galeries d'art et de nombreux autres trésors.

L'un de ces trésors, nous vous le dévoilons volontiers, s'appelle Mary's Country Kitchen. C'est comme une visite dominicale chez grand-maman Gâteau. Mary et Elsie se feront un plaisir de vous servir les spécialités de la maison: cuisine hongroise, pâté au saumon, quiche, pain frais et pâtisserie délicieuse. Idéal pour l'heure du lunch, où vous croiserez un grand nombre de villageois. Mary's Country Kitchen, 22 Main St. E., Vankleek Hill. ☎ (613) 678-3984.

## L'art des festivités

À Vankleek Hill, des festivités ont lieu toutes les fins de semaines. Au mois de mai, le May Show Festival met en vedette les arts sous toutes leurs formes. En juin, une gigantesque vente de garage mobilise le village et tout (ou presque) est à vendre durant une journée. Toujours en juin, le Tour des jardins, la Compétition de danse à claquette, danse carrée et violon, et la Parade de chevaux et bogheis ne laissent place à aucun repos. La Foire agricole de Vankleek Hill compte près de 200 ans d'histoire et jouit d'une réputation internationale.

Mais le plus attendu des festivals est celui des épouvantails qui permettra peut-être au village de figurer un jour dans le Livre des records Guinness. Il s'agit de battre le record du plus grand nombre d'épouvantails contenu sur une même photo, record présentement détenu par un village d'Angleterre. Sept cent sept épouvantails ont égayé le village en 2001; il en faut cependant 772 pour briser le record!

Si l'histoire vous passionne, un petit détour par le village de Pointe-Fortune, qui se trouve précisément sur la frontière entre le Québec et l'Ontario, s'impose. Certains propriétaires paient même des taxes dans les deux provinces, c'est tout dire! Côté ontarien, l'une des plus anciennes résidences des comtés, la maison Macdonell-Williamson, construite en 1817, subit une cure de jeunesse. D'architecture de style géorgien, la maison a été classée site historique national en 1968.

Cette visite des environs ne serait pas complète sans aller jeter un coup d'œil sur un rare vestige du passé: une borne qui séparait, il y a de cela près de deux siècles, le Haut-Canada et le Bas-Canada. Captivant... Maison Macdonell-Williamson, 129 Main Street E., Hawkesbury. ☎ (613) 632-6662; [www.mwhouse.ca](http://www.mwhouse.ca).

## Une journée aux pommes

Puisque nous abordons la saison des pommes, les charmants propriétaires du Verger des Pins situé à Bourget, à quelques kilomètres de Vankleek Hill, proposent l'autocueillette sur pommiers nains. Carole et Paul Doran invitent les gens, depuis le 1<sup>er</sup> septembre, à venir profiter d'une promenade à travers 6000 pommiers, 250 cerisiers, 30 poiriers, 1500 vignes de raisins de table et 7000 vignes de raisins destinés à la fabrication de leurs différentes sortes de vin aux noms évocateurs.

L'Ancêtre (raisins et pommes), le Glaneur (blanc), L'Alexandrin (on dirait un porto qui goûte les cerises) et le dernier mais non le moindre parce qu'agréablement surprenant, L'Espigle. «Ce vin résulte de mes différentes expériences», dit M. Doran, souriant en coin. Il est fait avec des pommettes. Or, les pommettes seules, c'est carrément imbuvable parce que le tanin est trop fort, mais mélangées avec du raisin, ça donne un vin délicieux. Délicieux, en effet. Une autre «expérimentation» de M. Doran a fait naître un succulent cidre de glace. «J'ai oublié des pommes dans mon champ durant tout un hiver, explique-t-il. Plutôt que de les jeter, j'ai décidé d'en faire quelque chose. Ce fut un succès.» Verger des Pins, 1818 St. Felix, Bourget. ☎ (613) 487-2064.

VOIR PAGE 5: OUTAOUAIS

## VOYAGES

## Soleil trompeur

Rappelez-vous, tout le long de ce film russe, *Soleil trompeur*, les séquences se déroulent sous un ciel éblouissant de lumière alors que se prépare et se joue un drame sordide qui enverra en prison puis à la mort un homme auréolé de gloire et jusque-là ami de Staline. L'existence de ses proches, de sa femme et de sa fille surtout, s'en verra à jamais bouleversée. Rappelez-vous quel soleil trompeur rayonnait sur New York le matin du 11 septembre de l'année dernière.

Au moment où j'écris ces lignes, je ne sais si Oussama ben Laden ou un autre drôle viendra ou non commémorer ce triste anniversaire. Ce que je sais — comme vous —, c'est que la vie du genre humain et des voyageurs en particulier en sera pour longtemps affectée.

Au début de la semaine, le *Washington Post* rapportait le résultat d'une étude publiée en août par le Research Triangle Institute établi en Caroline du Nord, illustrant l'état de traumatisme qui secoue encore nos voisins. Ainsi, plus de dix millions d'entre eux ont eu un parent, un ami ou une connaissance ayant perdu la vie au World Trade Center, au Pentagone ou dans l'avion qui s'est écrasé en Pennsylvanie. Dix millions de personnes qui présentent désormais des symptômes de stress «sérieux» tels que angoisse, perte de sommeil, détresse psychologique, incapacité à se concentrer, consommation accentuée d'alcool et de tabac.

Autant de personnes, bien sûr, qui ne voyageront plus comme avant. Sans compter les autres. Avec tous les effets qu'on peut imaginer.

Un exemple: selon les derniers relevés du World Travel & Tourism Council, l'industrie du voyage a enregistré au cours des douze mois qui viennent de s'écouler une diminution de 3,5 % de ses activités, l'équivalent de 379 milliards de dollars, américains évidemment.

Dans l'un de ses communiqués, l'agence Bloomberg News notait récemment des modifications sensibles sinon radicales dans le comportement des *road warriors* qui sillonnent le territoire des États-Unis. «Les compagnies reviennent des déplacements à la baisse», pourrait-on résumer son analyse. Beaucoup d'employés, naguère sur la route ou la voie des airs, travaillent de leurs bureaux ou même de chez eux, recourant davantage aux vidéoconférences, aux appels téléphoniques, aux courriels.

Les cadres supérieurs eux-mêmes n'y échappent pas et ont dû troquer le plus souvent leurs réservations dans les Hilton et Marriott International à 150 \$ la nuit pour des chambres plus modestes d'établissements de plus bas de gamme à moins de 100 \$. En conséquence, les premiers ont affiché des taux d'occupation moyens de l'ordre de 73 % au cours du second trimestre de 2002 — en dépit des rabais consentis —, alors que ces taux ont atteint près de 80 % dans des chaînes comme Candlewood Suites ou AmeriSuites.

L'Europe s'en est également ressentie. Les revenus par chambre dans les grandes villes du Vieux-Continent ont chuté en moyenne de 10 % au mois de juin, frôlant 14 % à Londres et 20 % à Paris, si l'on se fie aux analyses de la firme Deloitte & Touche. La clientèle d'origine états-unienne y est certes pour



Normand Cazalais

quelque chose mais, là aussi, les habitudes de voyage ont changé.

Le Québec, lui, semble se froter les mains d'aise. Les statistiques officielles en attestent mais il semble déjà acquis qu'il a grandement profité et du beau temps et du tourisme «de proximité» qui a incité Québécois, Canadiens et Nord-Américains en général à délaisser avions et rivages lointains pour des lieux où mènent circuits automobiles et liaisons ferroviaires.

Quant aux Japonais — réputés dépensiers en voyage —, qui sont entre 17 à 18 millions à quitter chaque année l'île du Soleil levant, ils se déplacent autant qu'avant ce fatidique jour de septembre, sauf vers les États-Unis. Les destinations qu'ils privilégient sont maintenant la Chine, considérée comme un «pays sûr», l'Europe en raison de «sa diversité culturelle et de son histoire» et l'Océanie avec l'Australie en tête de liste.

Et puisque nous parlons du Japon, attardons-nous sur le cas d'un navire nippon mieux connu sous son appellation anglaise, *Peace Boat*. Lancé voici une vingtaine d'années, il a fait jusqu'ici 38 voyages par les mers du globe, s'arrêtant en Afrique, en Asie, en Amérique latine. Aux yeux de ses armateurs (au nombre d'une cinquantaine), le tourisme peut et doit être un agent actif et efficace de paix entre les peuples de la planète: «Les gens à bord rencontrent les gens à terre», racontait au début du mois l'un d'eux à un journaliste du *New York Times*, sans aucun politicien pour interférer entre eux.

A vrai dire, les échanges et contacts, directs, personnels, sont le pain et le beurre des croisières du *Peace Boat* qui n'hésite pas à mettre le cap sur des ports donnant accès à des réalités pour le moins délicates. Cet été, il a fait escale en Corée du Nord, pays dénoncé par l'administration Bush et avec lequel le Japon n'entretient aucune relation diplomatique. Il a par la suite vogué vers l'archipel des Kouriles, objet d'une longue dispute entre la Russie et la patrie des samouraïs, avant de jeter l'ancre quelques jours au large de l'île russe de Sakhaline où ses passagers (pour la plupart japonais) ont pu s'entretenir avec d'anciens déportés coréens qui demandent encore compensation au gouvernement de Tokyo.

L'esprit d'indépendance et de défi marque profondément l'approche du *Peace Boat* et de ses administrateurs. Lorsque le gouvernement des États-Unis a adopté une loi interdisant ses ports à tout bateau fréquentant Cuba, ils ont immédiatement remplacé, pour une croisière autour du monde, l'escale prévue à Hawaï par une autre... à La Havane.

Il ne faut pas l'oublier: la possibilité de se déplacer partout — ou presque — à la surface de Terre est un immense acquis pour l'humanité. Malgré tous les terrorismes et régimes politiques, le tourisme peut porter la paix.

## Après l'hôtel, le gîte-boutique



Le gîte Bleu sur Mer, à Port-Daniel.

PAUL LARAMÉE

## LE DEVOIR

Emboitant le pas aux nombreux hôtels-boutiques qui sont apparus ces dernières années, certains gîtes touristiques offrent ce nouveau concept à leurs clients. C'est le cas de Bleu sur mer, un gîte gaspésien de Port-Daniel, petit village en bord de mer dans la baie des Chaleurs.

Ouvert depuis juillet dernier, ce gîte-boutique pour «voyageurs-aventuriers douillets» est situé dans une bâtisse centenaire de style edwardien, appelée La Maison Enright en l'honneur du médecin qui la fit construire en 1902.

Vous aimez le fauteuil sur lequel vous êtes assis ou le lit dans lequel vous êtes couché? Vous pouvez l'acheter! En effet, le gîte fait office de boutique et offre à ses clients un ensemble de produits allant du fromage de chèvre de la ferme Chimo aux meubles luxueux en provenance d'Indonésie.

Les propriétaires ont voulu offrir un type d'hébergement «à la fois luxueux et décontracté», ouvert à l'année et disposant sur demande de forfaits incluant le transport par train, la table d'hôte gastronomique et le service de massothérapie. ☎ 1-866-396-BLEU, [www.bleusurmer.com](http://www.bleusurmer.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

## Paris! ÉCONOMISEZ jusqu'à 90\$ par couple à partir de 649\$

Départs à partir de jusqu'à  
Entre le 14 septembre et le 31 octobre 649 \$ 1099 \$  
Entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 31 mars 669 \$ 1105 \$

## L'EUROPE EN VOL RÉGULIER Départs entre le 14 octobre et le 15 décembre

MADRID à partir de 716 \$ VIENNE à partir de 689 \$  
ROME 739 \$ FRANCFORT 667 \$

## LOCATION DE VOITURE EN FRANCE (14 jours) à partir de 652\$

Retour, toujours au même lieu. 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 17 septembre.

CINQUIÈME SAISON

(5-14) 270 1237 sans frais 1 800 5-SAISON  
30 AVENUE DE L'ÉPÉE (ANGLE LAURIER), OUTREMONT



Pour les Amants de la Nature  
découvrez le Saint-Laurent à l'automne

ECO CROISIÈRES DE 5 JOURS  
À PARTIR DE MONTRÉAL Montréal/Saguenay  
de la mi-septembre à la mi-octobre

3 sites du patrimoine mondial de l'UNESCO:  
un lac, un parc, une ville.

Tourisme plein air et aventure  
Lauréat national OR Les Grands  
Prix du tourisme québécois 2000  
Grand Prix du tourisme  
Régional Bas-Saint-Laurent  
2000 et 2002  
1-888-724-8687  
418-724-6227  
l.jones@globetrotter.net  
[www.ecomertours.com/francais](http://www.ecomertours.com/francais)

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

SAMEDI

TOURISME

LES PRODUITS DU TERROIR SONT À L'HONNEUR SUR LES QUELQUE 2000 KILOMÈTRES CARRÉS DE TERRITOIRE QUE REPRÉSENTENT LES COMTÉS UNIS DE PRESCOTT-RUSSELL.

OUTAOUAIS

SUITE DE LA PAGE 4

Juste à côté du Verger des Pins, la forêt Larose, propriété des comtés unis de Prescott-Russell, émerge comme un diamant vert. Avec une superficie de 26 044 acres, c'est l'une des plus grandes forêts aménagées du sud de l'Ontario avec ses pins rouges et blancs majestueux. Idéal pour pique-niquer... Quelques 180 kilomètres de sentiers et chemins sont à votre disposition, surtout l'hiver pour le ski de fond et la motoneige. Une poignée de passionnés s'affairent aujourd'hui à préserver cet héritage en danger.

Fondé sur l'exploitation des ressources forestières de la région, sur l'industrie du textile puis sur l'expansion agricole, les cultivateurs forment aujourd'hui le cœur de la communauté. Les produits du terroir sont à l'honneur sur les quelque 2000 kilomètres carrés de territoire que représentent les comtés unis de Prescott-Russell. Ainsi, la ferme de faisans de Mi-

chel Forgues et sa famille, à Clarence Creek, constitue un arrêt qui sort de l'ordinaire. Soixante espèces de faisans et dindes sauvages déploient des couleurs étonnantes pour impressionner la galerie. Sur réservation, vous pourrez même déguster du faisain apprêté de main de maître par le gendre de M. Forgues. Ferme de Faisans MME ☎ (613) 488-2181.

Plusieurs tables champêtres sauront éveiller vos papilles avec les produits du terroir. Le Bed & Breakfast Au Boisé (trois chambres) vaut le détour. Le chef Chantal Caron propose des assiettes débordantes de saveur. Sur réservation: 2048, Route 600 O., Embrun. ☎ (613) 443-2010, www.auboisebb.com.

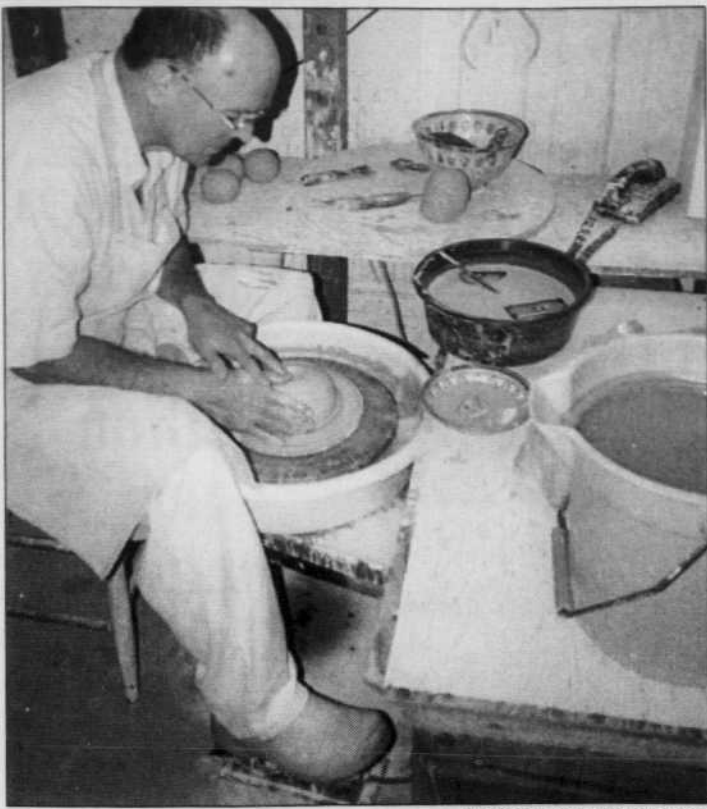
Le Domaine Bourget, à l'orée de la forêt Larose, offre quant à lui un environnement digne d'une toile d'un grand peintre impressionniste. Huit chambres nommées en l'honneur de Monet, Renoir et autres Picasso. L'ambiance

y est feutrée et chaleureuse grâce à la touche personnelle des propriétaires Barbara et Georges Missey. Sauna, piscine, bronzage et bibliothèque agrémentent le séjour. La table champêtre et les brunchs sur réservation. www.domainebourget.com.

Pour bien finir le week-end: la Ferme Mariposa, où canards et oies aux cordes vocales bien aiguës vous accueillent dans leur site enchanteur. La production de la ferme de Suzanne Lavoie et Yan Walker est de 25 000 canards de barbarie et un millier d'oies par année. Les deux propriétaires ont dû agrandir leur domaine tellement les affaires vont bien. Ils ont même converti l'ancienne étable en une splendide maison de campagne offrant une table champêtre renommée. L'hiver, un mignon petit étang caché au creux d'un boisé situé derrière la salle à manger invite au patinage artistique. Il vaut mieux réserver avant d'y faire un tour. Cependant, tous les dimanches, le dîner à la fer-

me, entre 11h et 14h, est incontournable. Au menu, concocté par le sympathique chef Bruce Wood: des recettes maison mettant en vedette le canard, l'oie ainsi que des produits régionaux succulents. Pour les plus mordus, des cours de cuisine sont offerts les samedis, couronnés par la dégustation des plats réussis! Ferme Mariposa, 6468, ch. De comté 17, Plantagenet. ☎ (613) 673-5881; www.mariposa-duck.on.ca.

À ne pas manquer à Embrun, sur le chemin du retour: l'atelier-boutique du potier Glen Dunning (de mai à octobre). Poterie de grès, plaques murales en céramique et sculptures d'argile naissent sous vos yeux des mains de M. Dunning. De jolis souvenirs... La Poterie d'Embrun, 1074, rue Notre-Dame, Embrun.



JULIE CARPENTIER LE DEVOIR

À Embrun, l'atelier-boutique du potier Glen Dunning (de mai à octobre).

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 romantique, 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.aubergelasaillierie.com lasaillierie@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

**L'eau Vive** UN LIEU DE PAIX POUR LE PLAISIR DES SENS  
Seulement 4 chambres dans l'intimité d'un paradis fleuri.  
www.eauvive.ca (819) 838-5631

**AUBERGE QUILLIAMS\*\*\*\***  
Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome. Pour des moments magiques et inoubliables. 38 chambres et suites ensolillées, 22 avec foyer. Cuisine raffinée. Piscine int., saunas et bain tourbillon. Plage, sports aquatiques, exploration de la réserve faunique. Boutiques de mode «outlet» et antiquaires 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  
www.aubergequilliams.com fax : 450-243-0770

**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 vendredi) à partir de 131,33 \$ par personne. occ. double, taxes et service en sus. En vigueur du 3 sept. à la fin de la saison.  
www.owlshhead.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

GASPÉSIE

**Gaspésie PINCE-MOI, JE RÊVE!**  
Découvertes et vacances de choix au cœur d'une région «DE MER ET DE MONTAGNES». Guide des attractions et de l'hébergement, guide des forfaits, carte des sentiers de randonnée.  
www.tourisme-gaspesie.com 1-877-J'EN RÊVE!

L'HOSTELLERIE DU SAINT-LAURENT  
Là 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. double, 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 70 \$ (taxes en sus).  
www.quebecweb.com/manoircharlevoix Tél. sans frais: 1-800-363-4413

ISLE-AUX-COUDRES

**AUBERGE DU CAPITAINE : 41 ANS D'ACCUEIL TYPIQUEMENT INSULAIRE!**  
Cuisine terroir, souper-chanson, pisc. eau salée, vélos, kayak de mer. 50\$ à 72.50\$ pp. occ. double, souper, dej. inclus. Offrez-vous une île.  
www.charlevoix.qc.ca/hotelducapitaine 1-888-520-2242

**HOSTELLERIE BAIE BLEUE** Carleton-sur-Mer, sur la plage de la Baie-des-Chaleurs. L'accueil personnalisé, une bonne table et une grande gamme d'activités vous garantissent le succès de votre séjour. À 2 pas de Miguasha, site du Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Que ce soit par affaires ou par plaisir, seul, en couple ou en famille, nous combions tous vos besoins en toute saison. Forfait Couleurs d'automne (2 nuits, 4 repas, un musée) 145 \$ p.p., occ. double!  
www.baiebleue.com Réservations: 1-800-463-9099

ISLE D'ORLÉANS

**AUBERGE CHAUMONOT**  
Au bord du majestueux fleuve St-Laurent, une magnifique auberge située dans un site unique et romantique, à St-François de l'I.O. S. à manger, ch. climatisés, s. de b. privée, piscine et terrasse panoramique. Forfaits disponibles.  
www.aubergechaumonot.com (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@lactoro.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

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 raisonnables.  
(418) 665-9696

LANAUDIÈRE

**CHALET DES PINS**  
Cadre rêvé pour la clientèle à 1 hr au nord de Montréal. Chalet qualité sup. toutes équipées, très propre et confortable, foyer, b.tourb. Site enchanteur, lac naturel, plage, pédalos. Golf, équitation et + à prox.  
www.chaletdespins.com (450) 834-3401

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

CANTONS DE L'EST

**AUBERGE LAKEVIEW \*\*\*\* KNOWLTON**  
HISTOIRE... ROMANCE... ÉLÉGANCE... Revivez une page d'histoire d'il y a 128 ans en logeant et mangeant à la même adresse que les anciens premiers ministres du Canada, Sir Wilfrid Laurier, Sir Robert Borden et Très Hon. Arthur Meighen. L'Auberge Lakeview, construite en 1874, historique auberge victorienne remplie d'antiquités, lauréate de nombreux prix, cotée Quatre Diamants en restauration par AAA/CAA et Quatre Étoiles par Hébergement Québec offrant la splendeur et l'ambiance d'antan avec tout le confort d'aujourd'hui avec climatisation centrale. Réservez dès maintenant pour notre Spécial Forfait Réunion Parfaite du 1er octobre au 30 novembre 2002. Du dimanche au jeudi incluant petit déjeuner, déjeuner, 2 pauses café, dîner gastronomique en table d'hôte, hébergement et salle de réunion, 169,00 \$ p.p., p.n., o.s., taxes en sus.  
Renseignements: (450) 243-6183. Réservation: 1 800 661 6183.  
Internet: www.quebecweb.com/lakeview - Courriel: lakeview@tele-page.com

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 sapiniere@polyinter.com Tél.: (800) 567-6635

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. double.  
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 double. 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 Olturo, forfait golf avec voiturette au Golf Alpine, forfait théâtre Sainte-Adèle et St-Sauveur, forfait délices 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 chaleureux bar-bistro. Piscines int. et ext. Club de santé, bain vapeur et sauna finlandais. Tout nouveau SPA au 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

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

SAGUENAY / LAC ST-JEAN

**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. Nombreuses activités à proximité: golf, kayak, randonnées, équitation, croisières... Forfait «Découverte du fjord»: 2 jours + activités à partir de 174,50\$ p.p.  
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 table réputée. «Un très bon rapport qualité-prix». Guide du Routard. P.A.M. à partir de 52 \$ p. pers., occ. double.  
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 & Châteaux et Relais Gourmands. Une des grandes tables du Québec et la seule auberge au Québec récipiendaire du prix CINQ DIAMANTS de CAA/AAA pour la salle à manger. Visitez la cave à vins, plus de 1400 étiquettes. Chambres avec foyer, vue sur le lac, balcon. Piscine chauffée, canots, pédalos, kayaks, antiques.  
Rés.: 819-84-2451 ou 800-336-2451; www.aubergehatley.com

Charlevoix

**La Pinsonnière | Cap-à-l'Aigle**  
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.lesauslabouche.com

Monterégie

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

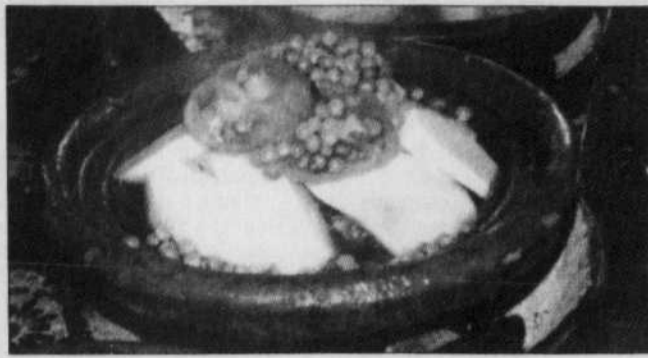
## SAMEDI

## SAVEURS

ON M'AVAIT INDICUÉ LA ROUTE À SUIVRE EN SORTANT DE MARRAKECH. JE VENAIS DE QUITTER LE TINTAMARRÉ BRUYANT ET POLLUÉ DE LA VILLE IMPÉRIALE POUR ME DIRIGER VERS LES HAUTEURS DE L'ATLAS. DE GHAQUE CÔTÉ DE LA ROUTE, DES EFFLUVES MONTAIENT DES BUISSONS ODORIFÉRANTS, SE MÉLANT À LA SUBTILITÉ ENIVRANTE DE LA FLEUR D'ORANGER ET AUX ODEURS ACIDULÉES DES FIGES ET DES DATTES CONFITES. L'OBJECTIF AVOUÉ: RETRACER LES ORIGINES DU TAJINE, CE PLAT AUX MILLE SAVEURS.

# Le tajine des rois

«Les gens pressés sont déjà morts» – Proverbe arabe



Le fameux tajine, coloré et fumant.



Philippe Mollé

J'étais sorti tôt le matin de l'enceinte andalouse dans la Medina, qu'ornaient ici et là de magnifiques portes de bois brut occasionnellement travaillé. Celles-ci laissaient percevoir un brouhaha indescriptible venant tout droit de la place Jemaa el-Fna. Il s'agissait de retrouver les origines troubles et controversées du plat quotidien dont se nourrissent les Marocains: le tajine.

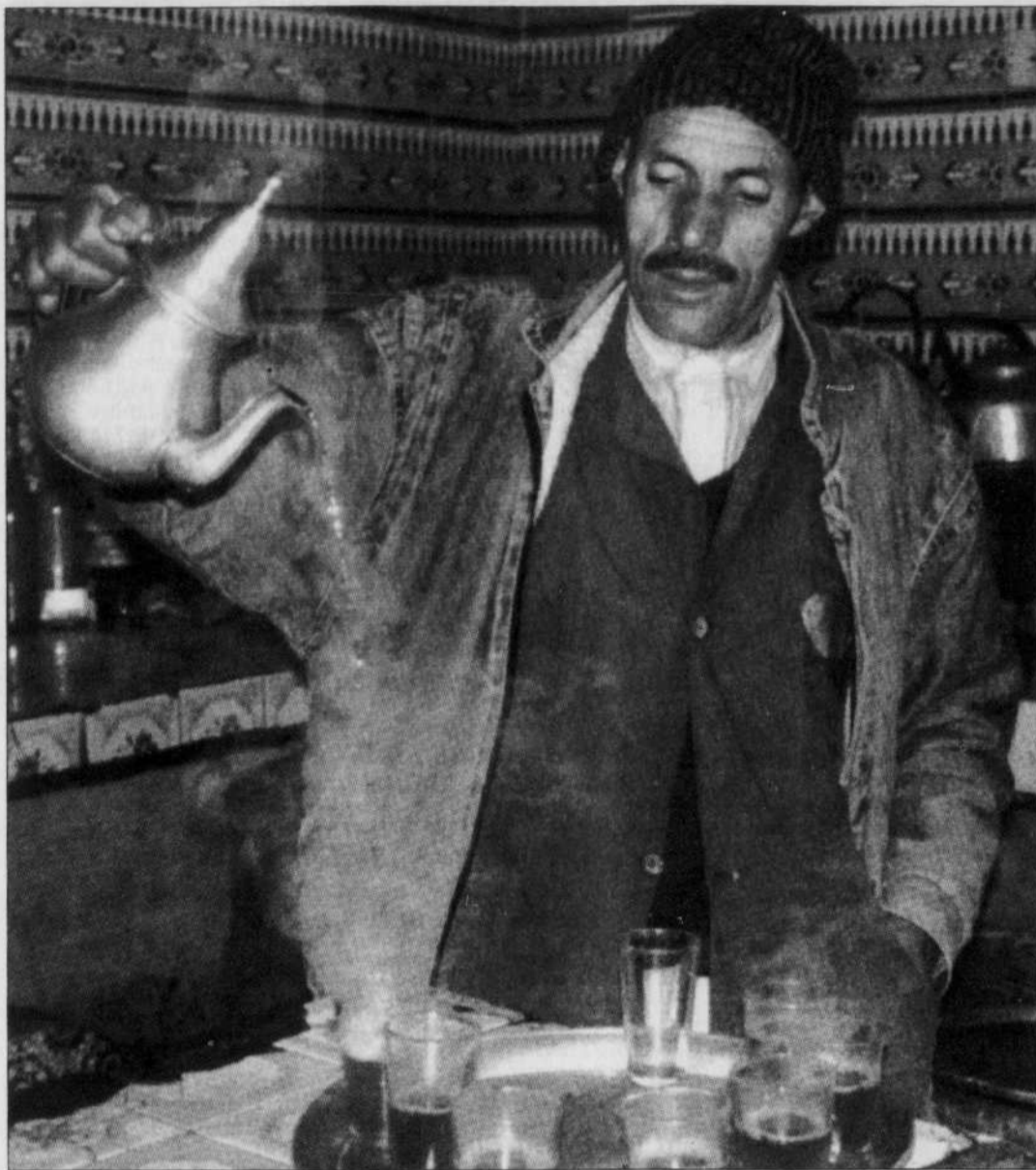
Le tajine est à lui seul une métonymie. En effet, il confère le même nom au contenant comme au contenu. Son origine remonterait au temps des Égyptiens pour certains alors que d'autres sources parlent des Chinois. Même si son histoire est toujours nébuleuse, il fait partie intégrante des mœurs marocaines et même, dans certains cas, tunisiennes.

De la route asphaltée au chemin de terre battue dont les ornières laissent voir les traces du dernier orage, la suspension du 4x4 eut fort à faire pour s'adapter à la situation. La chaleur suffoquante de la ville laissant place à une tiédeur délicatement parfumée, le temps devint finalement

frais et confortable. Un changement de couleurs et de parfums fit place au silence de l'Atlas qui n'en finissait plus d'émerveiller. Allais-je découvrir les origines du tajine? Après deux heures de lente montée et de traversées de villages aux allures fantomatiques, on pouvait deviner de simples et fonctionnelles maisons faites de pisé ou tout simplement de terre, qui laissaient s'échapper par le toit un toussotement de fumée de cuisine.

## La découverte

Après bien des palabres ponctuées de quelques explications gestuelles, je parvins jusqu'à mon hôte qui m'attendait — depuis toujours —, endimanché à souhait pour me présenter à sa famille. On m'accueillit de bon augure avec les salamales d'usage et les échanges de cadeaux. Le rituel du thé, chargé d'émotions, permit le dialogue. De nombreux récipients dont on m'expliqua la valeur attendaient sagement de servir. Deux femmes, drapées de velours et tapies dans un coin, apprêtaient des légumes choisis pour la cause. Des braseros chargés de charbon rougissaient de plaisir. Petit à petit, on déversa, dans un ordre militaire, les légumes apprêtés. Ils remplirent comme par enchantement les plats de terre cuite burinés par le temps et cuillottes d'ancienneté. On aspergea le tout de bouillon avant de finir par les herbes et les épices secrètes. Comme un apothicaire qui prépare un onguent, les femmes surveillaient l'interminable cuisson qui sentait bon partout dans la maison.



Le rituel du thé, chargé d'émotions, permet le dialogue.

## La réussite

Dans un français saccadé sorti du dictionnaire, Ahmed m'enseigna le principe du tajine. «Les riches, me dit-il, font aussi des tajines. La seule différence, c'est qu'ils ne prennent pas le temps d'attendre que cela cuise. Le tajine est un plat de cuisson en terre vernissée qui permet le mijotage et une cuisson à l'étouffée. Le couvercle à forme conique s'adapte dans le plat et permet ainsi l'échange de la masse.

C'est ce qui donne le goût particulier d'un tajine cuit à juste raison sur du charbon de bois.»

Soudainement, le ton changea et la fébrilité fit place à la réflexion. Le tajine était prêt et ne pouvait pas souffrir l'attente. Une vapeur d'odeurs indescriptibles s'échappa lorsque Saïda retira le couvercle. On pouvait entrevoir les légumes rangés dans un ordre parfait, clôturant par les tomates qui, impatientes, se passaient de

commentaires. Comment un repas préparé avec presque rien (sans électricité, sans artifices) pouvait-il avoir tant de goût? C'était de la magie, celle de la simplicité et des choses vraies. Par la suite, dans les plaines en bas de l'Atlas, je renouvelai l'expérience. Mais cette fois, celle-ci avait un petit goût amer: celui du commerce et de la facilité. Plus rien à voir avec l'expérience originale dont l'Atlas est encore le gardien.

La recette de la semaine

## Chaud-froid de thon au croustillant d'olives noires

Une recette pour quatre personnes

- 4 steaks de thon de bonne épaisseur et de 150 grammes chacun
- 20 olives noires dénoyautées
- 2 zestes d'orange
- 2 tranches de tomate séchée
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde violette
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soja légère
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron vert
- 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon haché
- Fleur de sel au goût

24 heures à l'avance, hachez les olives avec le zeste d'orange et les tomates séchées.

Déposez sur un papier étendu sur une plaque à four, faites sécher à 100 °F pendant deux à trois heures, puis conservez à l'abri jusqu'à utilisation.

Badigeonnez le thon avec la moutarde violette puis assaisonnez légèrement de sel.

Passez dans la chapelure d'olives.

Prenez une poêle antiadhésive badigeonnée d'un peu d'huile et faites griller le thon à feu fort pendant une minute de chaque côté.

Retirez et disposez dans un plat à four.

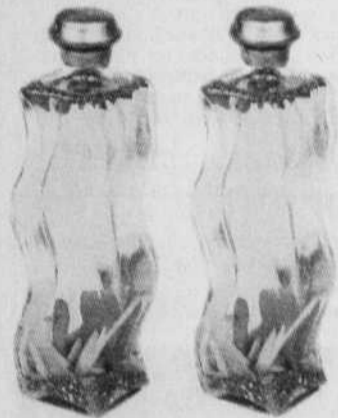
Mélangez tous les ingrédients restants et versez sur le thon.

Laissez à couvert au four pendant deux minutes à 200 °F.

Retirez le thon.

Découpez en tranches fines et versez la marinade.

## Tout baigne dans l'huile



ARCHIVES LE DEVOIR

### BIOITALIA

Huile d'olive extravierge, 500 ml, issue de l'agriculture biologique Provenance: Italie  
Prix: 9,69 \$, achetée chez IGA

Bouteille teintée sur laquelle on a ajouté la mention «première pression» et indiqué que la date de péremption se trouve sur le bouchon. Malheureusement, cette date est illisible.

■ Couleur: jaune pâle avec reflets verts.

■ Odeur: nette odeur de chlorophylle et de fruits mélangés.

■ Goût: huile au léger goût rance, piquante en fin de bouche.

■ Ma description: peut-être cette huile mélangée est-elle en tablette depuis trop longtemps. Produit inintéressant et de qualité médiocre que l'on ne peut malheureusement valider.

■ 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

### L'artichaut intelligent

Une société française spécialisée dans l'artichaut de Bretagne révolutionne la vie des légumes. Elle propose deux artichauts déjà préparés qui cuisent dans une barquette pendant 11 à 14 minutes au four à micro-ondes.

### Le mois du poulet

Des recettes sur Internet, à base de poulet bien sûr, sont disponibles à la fédération du même nom. De nombreuses possibilités s'offrent ainsi, allant jusqu'à un abonnement à l'inflette qui permet de recevoir de nouveaux menus chaque mois.

■ [www.lepouletduquebec.qc.ca](http://www.lepouletduquebec.qc.ca)

### Un papier qui ne colle plus

Reynolds lance sur le marché un papier aluminium muni d'un fini alimentaire antiadhésif. Fini le poulet ou la dinde dont la peau reste collée, voire les brûlures par le froid de la congélation.

## BIBLIOSCOPIE



### LE TEMPS DES POMMES

Olwen Woodier  
Avec la participation de Suzanne Leclerc

Les Éditions de l'Homme  
Québec, 2002, 208 pages

Un petit ouvrage, utile toute l'année, qui permet d'utiliser notre fruit national, la pomme. Domage que la plupart des pommes, sauf quelques-unes, soient américaines. Heureusement, Suzanne Leclerc apporte son concours et donne à ces belles recettes un petit air de la douce province.

## LES ARTISANS DE LA TABLE

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

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

**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.)

**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

**Boucherie MARCHÉ**  
**AGNEAU QUÉBÉCOIS DU K.R.T.**  
Pour les fins gourmets  
Marché Jean-Talon (514) 270-7732  
Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Micheline Ruelland au 985-3322 ou à [mruelland@ledevoir.com](mailto:mruelland@ledevoir.com)

**Le Sergent Recruteur**  
BRASSEUR ARTISAN  
«Noni soif qui mal y boit»  
4050 ST-LAURENT / 1.514.287.1412 / WWW.SERGEANT-RECRUTEUR.COM  
Produits de microbrasserie exclusifs

**La fromagerie HAMEL**  
le spécialiste des fromages depuis 1961  
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, Brossard  
Tél: (450) 654-3578  
**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