

Italie La Villa Medici offre une fenêtre française sur Rome *Page D 2*



France Le mythique et jubilatoire Grand Véfour à Paris *Page D 4*

PLAISIRS

CAHIER D • LE DEVOIR, LES SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 AVRIL 2016



PHOTOS HÉLÈNE CLÉMENT

Le phare des îles du Pot-à-l'eau-de-vie. Ci-dessous: les phoques adorent se prélasser sur les rochers. Ils sont des centaines à prendre la pose pour les curieux de passage. Et tout en bas: un cormoran à aigrettes.

TOURISME BAS-SAINT-LAURENT

L'esprit du fleuve

Entre l'archipel du Pot-à-l'eau-de-vie et l'île aux Lièvres



Zénitude absolue. Beauté sans pareille. Allure de bout du monde. Univers quasi intact depuis le passage de... Jacques Cartier. Bienvenue sur les îles du Pot-à-l'eau-de-vie et aux Lièvres. Où seuls les oiseaux ont droit de cité à l'année. L'homme, lui, doit attendre l'été pour rejoindre les flancs de falaise, les anses, les grèves bordées d'églantiers. Et se ressourcer.

HÉLÈNE CLÉMENT
à Rivière-du-Loup

Malgré la pluie et le brouillard, le départ fixé à 13h15 du quai de la Pointe, à Rivière-du-Loup, a lieu comme prévu. Il en faut plus au capitaine pour remettre à demain la croisière vers le phare du Pot. À bord de *Sauvagiles*, chacun relève son col. L'air est frisquet.

Le bateau enfonce sa proue dans l'opaque brouillard. Pendant que le capitaine scrute l'horizon et que le guide-interprète prépare la carte des lieux, les voyageurs font connaissance.

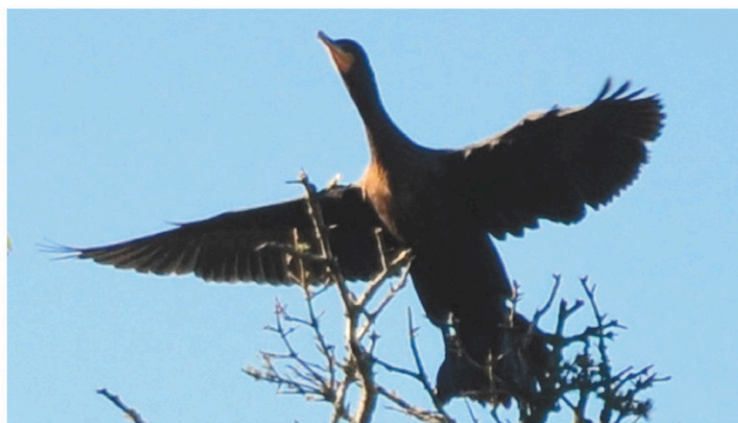
Il y a six passagers et ensemble, nous passerons une nuitée dans le phare des îles

du Pot. Pas pour encaustiquer, colmater, réparer, cimenter ou tenir un journal de maintenance de ce petit phare méticuleusement restauré en 1989.

Ni pour cligner, la nuit, la réponse à un capitaine hésitant sur la route à suivre. Mais pour vivre le climat de cette île chenue et isolée, au cœur d'une voie maritime fréquentée, avec comme seuls visiteurs les oiseaux, les phoques, les lièvres.

«*Vu que nous sommes au mois de septembre, les eiders à duvet et les petits pingouins ne seront pas de la partie*», avait prévenu Jean Bédard, président de Duvetnor, la société à but non lucratif qu'il a fondée et qui gère ce flambeau du XIX^e siècle, devenu un hébergement charmant.

La brume qui enveloppe la



région ajoute du mystère à cette traversée d'une vingtaine de minutes jusqu'au phare du Pot. Par temps clair, nous n'aurions pas perdu de vue Rivière-du-Loup, sur la rive sud, et Saint-Siméon, sur la rive nord.

Les îles du Pot-à-l'eau-de-vie et aux Lièvres se trouvent au beau milieu du Saint-Laurent, à environ dix kilomètres d'une rive et dix de l'autre.

À l'ouest, l'archipel des Pèlerins, et à l'est, l'île Blanche, l'île Verte, l'île Rouge... Quelque part mugit une corne de

brume. Sans doute un cargo que le radar de *Sauvagiles* aura repéré sur son écran. Tout rappelle ici la mer: l'odeur, le vent, les cris plaintifs des goélands.

Des histoires de phares, de bateaux perdus aussi. Nul doute, le fleuve cache un passé tumultueux.

«*Ce n'est pas un fleuve facile, raconte le guide-interprète. Il y a beaucoup de récifs et de hauts fonds autour des îles. Entre 1840 et 1850, il y aurait eu 240 naufrages. Avec Cape Horn, le fleuve Saint-Laurent*

On ne construit plus de phares. Et depuis 1988, il n'y a plus de gardiens de phare dans le Saint-Laurent. À l'ère des instruments de navigation sophistiqués qui permettent de se repérer sans erreur dans la brume et la nuit, ces vieux flambeaux qui ont sauvé tant de vies sont soit laissés à l'abandon, soit rachetés par des passionnés.

est l'une des zones les plus dangereuses au monde pour la navigation.»

Et voilà que l'imagination s'échauffe! On pense au *Don de Dieu*, le navire de Samuel de Champlain qui, à maintes reprises, en 1608, aurait chaviré et manqué de se fracasser contre les rochers.

Puis au navire du roi Louis XV, le *Rubis*, qui aurait laissé descendre dans l'anse de l'île des passagers affectés par le mal de mer.

À ce soldat Yeoman aussi, mort en 1814 sur le bateau *En-*

deavor. Le bateau se trouvant alors près de l'île du Pot-à-l'eau-de-vie, on décida de l'y enterrer, comme en témoigne son épitaphe.

On pense aussi à l'*Empress of Ireland*, embouti la nuit du 29 mai 1914 par le charbonnier norvégien *Storstad*, au large de Sainte-Luce-sur-Mer, emportant dans son naufrage 1012 personnes. Un musée à Pointe-au-Père relate l'histoire du bateau, de sa construction jusqu'au naufrage.

VOIR PAGE D 5: FLEUVE

PLAISIRS

TOURISME

La Villa Medici, un des plus beaux exemples de villa Renaissance à Rome, domine la ville du haut du Pincio. Le prestigieux édifice abrite depuis 1803 l'Académie de France à Rome, fondée par Louis XIV pour accueillir des artistes français venus s'inspirer des merveilles de la Ville éternelle, ou copier des antiquités.



La Villa Medici côté jardin.

LOUISE GABOURY

La Villa Medici, une fenêtre française sur Rome

La présence de la France à Rome est presque aussi éternelle que la ville elle-même. L'Académie de Rome, installée dans la très belle et presque secrète Villa Medici, célèbre cette année son 350^e anniversaire.

LOUISE GABOURY
à Rome

La façade austère de la Villa Medici, un des plus beaux exemples de villa Renaissance à Rome, domine la ville du haut du Pincio, entre la piazza di Spagna et la piazza del Popolo. Le prestigieux édifice abrite depuis 1803 l'Académie de France à Rome, fondée par Louis XIV pour accueillir des artistes français venus s'inspirer des merveilles de la Ville éternelle, ou copier des antiquités.

Parmi ses pensionnaires célèbres : Fragonard, Bouguereau, Carpeaux, Charles Garnier, Gounod, Bizet, Berlioz, Debussy et la compositrice Lili Boulanger, première femme à être admise dans ce cercle sélect.

Le lieu, superbement restauré sous l'impulsion du peintre Balthus qui l'a dirigé pendant plus de 15 ans à partir de

1960, a gardé sa vocation culturelle. Il accueille chaque année artistes, chercheurs, musiciens, écrivains, etc., venant maintenant de toute la francophonie.

Une quinzaine de projets sont acceptés chaque année.

Le lieu restauré sous l'impulsion du peintre Balthus accueille artistes, chercheurs, musiciens, écrivains et cinéastes de toute la francophonie

La Villa Medici présente également des concerts et des expositions temporaires tout au long de l'année.

Ce magnifique endroit doté de splendides jardins est ouvert au public. C'est un véritable enchantement de visiter cette oasis de paix à quelques marches au-dessus de la foule de touristes qui jouent des coudes sur la piazza di Spagna. Grand collectionneur

d'art, le cardinal Ferdinand de Medici a laissé son empreinte dans cette villa toscane originellement construite par le cardinal Ricci.

L'appartement du cardinal, richement décoré, est l'œuvre de l'atelier du peintre maniériste Jacopo Zucchi, comme les deux pièces ornements du pavillon Ferdinand-de-Medici, la *stanza degli ucelli* (la chambre des oiseaux), inspirée de la

faune ailée vivant dans le parc, et la *stanza dell'aurora* (la chambre de l'aurore). Côté jardin, la façade exubérante affiche une intéressante intégration d'éléments antiques originaux datant des premiers siècles apr. J.-C. La théâtrale loggia offre une vue imprenable sur le jardin divisé en seize carrés, six parterres et un bosco de chênes verts planté sur les ruines de temples antiques. Le jardin figure au palmarès des plus beaux parcs d'Italie.

Grâce à Balthus, notamment, il a gardé pratiquement

le même aspect qu'au XVI^e siècle, sauf pour les pins parasols plantés sous le directorat d'Ingres entre 1835 et 1840. Une des curiosités du jardin, le groupe des Niobides, met en scène Niobé, punie pour s'être vantée de sa fécondité, qui assiste aux meurtres de ses six enfants tués par Apollon et Artemis...

350 ans de création

Il y a sur place un charmant bistro, Le Colbert, clin d'œil à celui qui avait soufflé à l'oreille du Roi-Soleil l'idée d'une Académie de France à Rome.

Cafés et petite restauration sont servis dans un décor moderne et une atmosphère feutrée avec une vue magnifique.

Une exposition spéciale, *350 ans de création. Les artistes de l'Académie de France à Rome de Louis XIV à nos jours*, sera présentée du 14 octobre 2016 au 15 janvier 2017. Visites guidées de la villa tous les jours, sauf le lundi.

■ villamedici.it.

Collaboratrice
Le Devoir

BON VOYAGE

Voyages Symone Brouty
www.voyagesbrouty.com 1 800 650-0424

Voyages Symone Brouty vous offre en **exclusivité et à des prix imbattables!** Les circuits les mieux conçus sur le marché, ce qui fait toute la différence!

Nous prenons le temps de visiter (pas de va-et-vient inutiles). Très grande qualité des services, des repas, des visites, des guides, puis tout le savoir-faire de nos accompagnateurs mis à votre disposition. Toutes les entrées et visites incluses, et surtout on visite l'intérieur des monuments historiques et on couche à l'intérieur des villes dans des hôtels soigneusement sélectionnés. (Cat 1-Zone1-centre ville et près des sites visités).

PRÉSENTATIONS CONFÉRENCES - MONTRÉAL

MONTRÉAL : Hôtel Ruby Foo's, 7655 Boulevard Décarie
Dimanche le 10 avril - Salle Singapour

La Grande Argentine 21 jrs 10h00
Vietnam Laos Cambodge 25 jrs 12h00
L'Inde des Grands Empires 29 jrs 13h30
Réservez au 1 800 650-0424 ou sur www.voyages.brouty.com

DÉPART DU 9 MAI - SPLENDEURS DE L'ITALIE : IL RESTE 2 PLACES

SPLENDEURS DE L'ITALIE, 20 jrs
Départs : 9, 15, 22 sept. 6-446\$ - 200\$ = 5 995\$

L'INDE DES GRANDS EMPIRES, 29 jrs
Départ : 2 novembre. 7-946\$ - 250\$ = 7 690\$

VIETNAM, LAOS ET CAMBODGE, 25 jrs
Départ : 4 novembre. 6-446\$ - 200\$ = 6 240\$

ESPAGNE ET PORTUGAL, 25 jrs
Départ : 18 septembre. 6-666\$ - 400\$ = 6 195\$

ANGLETERRE, ÉCOSSE ET IRLANDE, 23 jrs
Départ : 7 septembre. 8-286\$ - 300\$ = 8 080\$

LES PERLES DES BALKANS, 22 jrs
Départ : 7 novembre. 6-266\$ - 250\$ = 6 145\$

GRANDE ARGENTINE ET PATAGONIE, 21 jrs
Départ : 7 novembre. 4-266\$ - 150\$ = 10 102\$

BEAUTÉS GERMANIQUES : ALLEMAGNE, 23 jrs
Départ : 7 mai - 2 places - 6 495\$

EXPERTS EN CROISIÈRES FLUVIALES

La GRANDE HERMINE Voyage

17 AVRIL AU 24 AVRIL 2016

Croisière de 8 jours de Zurich à Amsterdam
Bateau Avalon Felicity

RABAIS
de 3 320 \$ par couple

210 boulevard Jean Leman #202 Candiac (Québec) Canada J5R 6E6
Sans-frais : 1-855-619-1777 Téléphone : 450-619-1777
www.lagrandehermine.ca permis du Québec

PRÉSENTATIONS DE NOS CIRCUITS
À MONTRÉAL - LIEU : AUBERGE UNIVERSEL - 5000, RUE SHERBROOKE EST

DIMANCHE 3 AVRIL 2016

10h30 GRÈCE
10h30 BUDAPEST-BRATISLAVA-VIENNE-PRAGUE
12h30 TERRES D'ESPAGNE
12h30 AFRIQUE DU SUD
ENTRE NATURE & CULTURE
14h30 PAYS BALTES
ESTONIE, LETTONIE ET LITUANIE
14h30 CÔTE ADRIATIQUE
CROATIE - BOSNIE-HERZÉGOVINE - MONTÉNÉGRIN
16h30 VIETNAM & CAMBODGE
CROISIÈRE AU FIL DU MÉKONG

VOYAGES LAMBERT
2105, ch. Ste-Foy, Québec
1.800.667.8042 voyages-lambert.com

Voyages Coste
Coopérative de solidarité
antiprofitable écotourisme

À partir de **200\$***
Départs de Rivière-au-Tonnerre
Séjours à durées variées
*Détails sur le site web.

DÉCOUVREZ L'ÎLE MYTHIQUE AVEC L'EXPRESS ANTICOSTI

22, de l'Église, Rivière-au-Tonnerre QC G0G 2L0 • 418 465-2002
INFORMATION ET RÉSERVATIONS:
info@voyagescoste.ca • 1 877 573-2678
www.voyagescoste.ca

VOYAGES NAVIGAIR VOUS PROPOSE

OCEANIA CRUISES

LE TOUR DU MONDE EN 180 JOURS
départ le 3 janvier 2018 de Miami

Découvrez l'exotisme des diverses cultures et cuisines du monde entier.

Inclus entre autres les pourboires, l'internet, service de buanderie, les transferts et plus

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS DE DÉTAILS au 514-866-2600 ou 1-888-337-0868
323 Henri-bourassa Ouest #300, Montréal, Qc // www.navigair.net

VOYAGES NAVIGAIR
LES PROFESSIONNELS DU VOYAGE MÉMORABLE
DEPUIS PLUS DE 30 ANS.

Détenteur d'un permis du Québec

Les belles **croisières fluviales**
accompagnées tout en français avec Croisières Franco-Fun

LE DOURO ET CIRCUIT AU PORTUGAL
Vignobles, paysages pittoresques, peuple chaleureux
14 jours du 14 au 27 août 2016
À partir de 4179\$ seulement
Boissons incluses aux repas

LES 5 FLEUVES ET DÉCOUVERTE DE L'ALSACE
Strasbourg, Colmar, la route des vins, le Rhin romantique, la Moselle, le Main, le Neckar et la Sarre
14 jours du 16 au 29 août 2016
À partir de 4699\$ seulement
Boissons incluses aux repas

CROISIÈRES FRANCO-FUN
www.croisieresfrancofun.com
Agence de Montréal Agence de Québec
1 888 228-3289 1 855 476-1564

Osez les **longues croisières** de groupe accompagnées en français

Tarifs intéressants calculés au taux de change de **1.10 CAD pour 1 USD !!**

Couleurs d'Asie de Dubaï à Singapour
28 jours - novembre 2016
À partir de 6399\$ seulement

Le Paradis de la Polynésie Française et Hawaï
29 jours - octobre 2016
À partir de 5999\$ seulement

L'Asie contemporaine : Chine, Thaïlande, Vietnam, Singapour
24 jours - novembre 2016
À partir de 6299\$ seulement

Le Grand Tour de la Méditerranée
30 jours - octobre 2016
À partir de 5689\$ seulement

CROISIÈRES FRANCO-FUN
www.croisieresfrancofun.com
Agence de Montréal Agence de Québec
1 888 228-3289 1 855 476-1564

CELEBRITOURS 450 672-6000 / 1 877 672-6001
www.celebritours.com

Semaine additionnelle GRATUITE novembre 2016*

ESPAGNE - Long Séjour Costa Del Sol
29 jrs / 27 nts / 66 repas 2799\$*
3,10 et 17 novembre

PORTUGAL - Long Séjour Algarve
29 jrs / 27 nts / 36 repas 2499\$*
4 et 18 novembre

ÎLES CANARIENES - Long Séjour Tenerife
23 jrs / 21 nts / 34 repas 2299\$*
5 novembre

ITALIE - Long Séjour Sorrente
26 jrs / 24 nts / 38 repas 2699\$*
2 et 9 novembre

ITALIE - Long Séjour Toscane
24 jrs / 22 nts / 37 repas 2699\$*
4 novembre

SICILE/MALTE - Long Séjour
25 jrs / 23 nts / 36 repas 2999\$*
2 novembre

CROATIE - Long Séjour Split/Dubrovnik
25 jrs / 23 nts / 39 repas 2899\$*
10 novembre

MAROC - Long Séjour Agadir
29 jrs / 27 nts / 47 repas 1999\$*
4 et 18 novembre

TUNISIE - Long Séjour Port El Kantaoui
29 jrs / 27 nts / 47 repas 1699\$*
4 et 18 novembre

THAÏLANDE - Long Séjour à Phuket
22 jrs / 18 nts / 25 repas 2799\$*
6 et 20 novembre

THAÏLANDE CIRCUIT LÉGENDAIRE + 3 JOURS GRATUIT À DUBAÏ
21 jrs / 18 nts 3699\$*
20 novembre

CIRCUIT VIETNAM + 3 JOURS GRATUIT À DUBAÏ
18 jrs / 15 nts 3899\$*
13 novembre

*Semaine additionnelle gratuite en petit-déjeuner. *Prix par pers. à partir de, occ. double, incluant hébergement, vols, transferts et taxes. Valables si paiement chèque/argent comptant seulement. Prix et promotions en vigueur au moment de l'impression. Valables pour réservations effectuées du 2 au 9 avril 2016, sous réserve de disponibilité. Conditions générales ou détails: brochure 2015-2016 ou site web. Le prix n'inclut pas la contribution OPC de 1.00\$/1000\$. Costa Qatar Permis du Québec

POUR ANNONCER DANS CETTE SECTION, CONTACTEZ EVELYNE DE VARENNES AU 514 985-3454 edevarenn@ledevoir.com

PLAISIRS

TOURISME

Trois semaines, c'est suffisant pour faire le tour de la Corée du Sud. Le printemps et l'automne sont de courte durée mais très agréables, car l'air est frais et les journées souvent ensoleillées. La capitale abrite une rue commerçante traditionnelle, à Insadong, et deux marchés intéressants: Dongdaemun et le grand Namdaemun.



La baie de Naples, en Italie, avec le Vésuve en arrière-plan.

DANIEL SLIM AGENCE FRANCE-PRESSE

Long-courrier

LIO
KIEFER



VOYAGE EN CORÉE DU SUD

« Nous prévoyons un voyage de trois semaines pour explorer la Corée du Sud, probablement en octobre. En priorité, Séoul, son style de vie, ses musiciens, ses musées et sa cuisine. Aussi, hors de la capitale, nous voulons parcourir quelques sites à pied. Finalement, quelques lieux magiques ou historiques (l'équivalent de la baie d'Along ou de la Grande Muraille) qu'il ne faut pas rater... »

« Comment répartir ces trois semaines? Comment se loger avec de modestes moyens? Les cloîtres sont-ils à conseiller pour un couple? Quel serait le meilleur guide à consulter? Autres conseils? »

S. Gagnon, A. Truong

Trois semaines, c'est suffisant pour faire le tour de la Corée du Sud. Le printemps et l'automne sont de courte durée mais très agréables, car l'air est frais et les journées souvent ensoleillées. La côte Est est la plus arrosée.

La capitale abrite une rue commerçante traditionnelle, à Insadong, et deux marchés intéressants: celui de Dongdaemun (Tongdaemun) et le grand Namdaemun, près de l'ancienne porte du Sud. On peut aussi visiter le Changdeokgung, le palais de la vertu et de la prospérité.

Le pays possède aussi plusieurs parcs nationaux, dont celui des monts de Seorak, qui permet aux habitants de Séoul de se rafraîchir. Aussi, des séjours dans des monastères bouddhistes, appelés temple stays, ont été mis en place par les autorités touristiques: si les conditions de confort sont minimales, on peut cependant vivre l'authentique.

Le reste du voyage peut être consacré à Busan (Pusan), premier port du pays. Cette ville est très animée et la visite de son marché aux poissons est une véritable attraction. Dans le sud, on partira à la découverte du temple de Haiensa où est conservée une copie des écritures bouddhiques sur des planches de bouleau.

Gyeongju (Kyongju), capitale de Silla (Shilla) et premier royaume unifié de Corée, a conservé de sa grandeur passée les imposants

tombeaux de ses souverains enfouis sous de gigantesques tumuli (sépultures sous la terre).

Aussi, la région de Gangwon-do, l'île de Jeju, pour ses tunnels creusés dans la lave et le temple Buguska. Pour de nombreux parcs maritimes nationaux et pour des sources thermales: la région de Gyeongsangnam-do.

Et pour le logement: les temples bouddhiques. On trouve aussi des gîtes chez l'habitant, ainsi que des yeogwan, des auberges (inns) un peu plus confortables. Les chambres sont louées sur une base individuelle et chauffées de manière traditionnelle par le sol ou les murs, selon la méthode de l'ondol.

Munissez-vous d'un guide de conversation, car l'anglais n'est pas pratiqué partout.

LES HORAIRES DE VOL

« Nous arriverons de Bucarest à Charles-de-Gaulle, à bord d'un avion d'Air France, le samedi 4 juin à 17h20. Nous avons appris qu'un TGV part de l'aéroport en direction de Besançon Franche-Comté le même jour à 19h58. Ma belle-sœur et son mari, qui habitent Vesoul, viendraient nous chercher à la gare de Besançon. »

« Nous reprendrons le train à Vesoul le samedi 11 juin en direction de Paris CDG. Les billets sont échangeables au guichet jusqu'à une heure avant le départ du train. Donc, si l'avion Bucarest-Paris accuse un retard tel qu'il nous empêche de nous présenter dans ce délai, les billets que nous aurons achetés d'avance ne seront plus valides. J'ai recours à votre expérience pour m'aider à prendre une bonne décision. »

« Est-ce que les avions d'Air France respectent généralement les horaires prévus comme le font les trains de la SNCF? Pour contourner le problème, un ami me suggère d'acheter un France Rail Pass. Compte tenu du coût éventuel et de notre utilisation des trains — Paris-Besançon et Vesoul-Paris —, cette option mérite-t-elle d'être envisagée? »

André Soulard

Règle générale, les avions d'Air France sont à l'heure. Ils peuvent être en retard, mais jamais en avance. Quant aux billets de train, un France Rail Pass se négocie aux environs de 148\$CAN pour les adultes.

Les trajets Paris-Besançon et Vesoul-Paris dépassent ce montant. Le premier coûte en-

viron 132 euros et l'autre, quelque 125 euros.

Le temps entre l'arrivée à Paris en avion depuis Bucarest et le train pour Besançon est assez bon. Mais il vous en faut aussi un peu pour prendre les trains à la gare de Lyon. Toutefois, il existe plusieurs trains vers Besançon dans la journée. Vous pouvez acheter vos billets à Montréal.

LA TOSCANE EN AOÛT

« Nous partons pour deux semaines en Italie en août. Nous comptons d'abord passer trois nuits à Venise et boucler le voyage avec trois ou quatre nuits à Rome. Entre les deux, nous aimerions visiter la Toscane: Florence, certes, mais tout le reste autour. Nous y serions environ une semaine. Nous comptons possiblement louer une voiture. »

« Avez-vous des suggestions pour une ville qui serait un bon point d'où rayonner? Sienna serait-elle un bon choix? Et des conseils pour l'hébergement? Un petit appartement ou une villa pourraient fort bien nous convenir. »

Patrick et Pascale

Sienna est un excellent choix. Optez pour un hébergement juste en dehors de la ville. Cette ville qui se mérite à chaque heure du jour car les couleurs (terre de sienne) changent continuellement. La place est fabuleuse et les ruelles sont dignes des meilleurs romans.

Avec une voiture, votre séjour risque d'être plus intéressant, et c'est beaucoup mieux de Rome. Vous remon- tez par Orvieto pour atteindre la Toscane.

Quelques sites pour l'hébergement: fr.airbnb.ca; homelidays.com; abritel.fr.

L'ITALIE DU SUD EN JUIN

« Mon mari et moi prévoyons de passer environ deux semaines dans le sud de l'Italie, fin mai-début juin. Devrions-nous éviter Naples, malgré son grand intérêt, pour des raisons de sécurité? Si ce n'est pas le cas, auriez-vous un hôtel à nous suggérer dans un quartier calme, mais à proximité du centro storico? »

« Nous aimerions aussi louer un appartement à deux endroits différents, dont l'un au sud de Naples pour rayonner sur la côte amalfitaine et dans les environs. Sorrento, Positano, Amalfi, Salerne: quel serait le meilleur endroit? »

« Quelle autre région ou ville nous recommandez-vous pour découvrir un peu plus

l'Italie du Sud: les Pouilles, la Basilicate ou ailleurs en Campanie? Nous aimons la nature, les lieux historiques et culturels, l'architecture, la bonne cuisine. »

Jacqueline Robitaille

Naples a mauvaise réputation, mais il ne faut pas y jouer les touristes, que l'on soit à pied ou en voiture. Le quartier chic et les boutiques de luxe se trouvent entre le Castel dell'Ovo et Chiaia. Castel dell'Ovo est la forteresse emblématique de la ville gardant l'entrée de Naples. Elle accueille aujourd'hui des manifestations culturelles.

A proximité, Via Santa Lucia et le Borgo Maritimo sont typiques de la vie napolitaine. Quant à Chiaia, ce quartier de bord de mer est formé d'une longue promenade et de petites rues commerçantes très élégantes, comme la Via dei Mille et la Via San Teresa.

La vitalité et l'histoire de la ville sont évidentes dans le centre historique quand on se balade le long du Spaccanapoli, longue rue divisée en sept via en partie piétonnes, une sorte de musée à ciel ouvert avec ses boutiques, ses églises, palaces et cafés. On peut aussi se perdre dans les petites rues étroites tout autour.

Pour une plongée intense dans l'ambiance napolitaine, essayez le Quartieri Spagnoli, plus à l'est et bordé par la Via Toledo. Très peuplé et gentiment mal famé.

Plus calme, le quartier Capodimonte, construit dans les faubourgs, permet d'accéder au magnifique Musée national et à son parc. En dehors de quelques beaux palais et de l'entrée des catacombes, vous trouverez des quartiers populaires et de classe moyenne.

Pour prendre un peu d'air et de tranquillité, choisissez le quartier résidentiel de Vomero, sur une colline desservie par des funiculaires. Moins touristique, le quartier abrite quelques musées et offre de très belles vues sur la ville.

Pour l'hébergement... Week-End à Napoli, une maison familiale, dans un beau quartier, transformée par ses propriétaires en chambres d'hôtes chics.

Plus culturel: Decumani hôtel de charme, situé dans une aile magnifiquement rénovée du palais du cardinal Sisto Riario Sforza, le dernier évêque du royaume des Deux Siciles.

Pour les plus belles fresques: le Stanze del Viceré. Fresques au plafond, tableaux

et autres éléments historiques ennobissent cet ancien palais en partie transformé en hôtel par ses propriétaires.

A proximité du Musée archéologique. Pour les trois maisons: lescope.fr.

Dans le Sud: la Campanie, la Basilicate, les Pouilles et Molise, ainsi que la Calabre, sont des points d'intérêt qui ont en commun la campagne, avec ou sans hauteurs. Ce qui les distingue, ce sont les vins et la cuisine locale. gustoditalia.com.

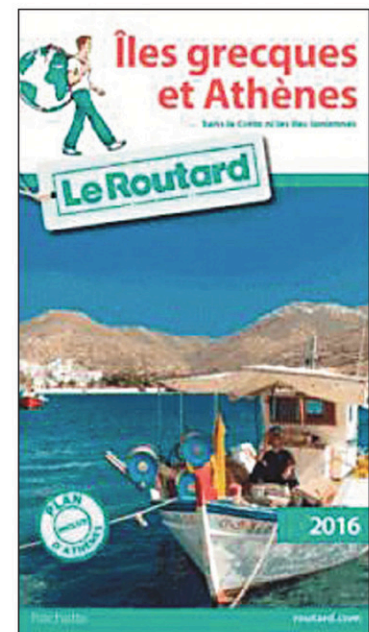
À LIRE, À VOIR

Le chinois pour les nuls en voyage, aux éditions First. Plus de 4000 mots et expressions: du restaurant à l'hôtel en passant par la route, le change et les questions aux commerçants, tout y est.

Tokyo, publié chez City X 60. Un minilivre pour une sélection des meilleures adresses de 60 artistes tokyoites.

Le Guide du routard Îles grecques et Athènes. De bonnes adresses et des trucs pour voyager moins serré. Sûrement le meilleur guide pour des dépenses moins importantes.

Les Grands Explorateurs présentent leur prochaine saison... Les thèmes: Hawaï; Douce France par canaux et ri-



vières; Fascinante Californie; Pyrénées; Escapes dans les îles grecques; Perse; Russie éternelle; Bella Italia; 7 jours à Rome; Pédaler le Brésil. les-grandsexplorateurs.com.

Vos questions, suggestions, bonnes adresses, souvenirs de voyage: lkiefer@ledevoir.com. Les liens vers les endroits mentionnés dans cette chronique se trouvent sur l'application tablette et le site Web du Devoir.

HÉBERGEMENT EN RÉGION

QUÉBEC

HÔTEL MANOIR VICTORIA... AU CŒUR DU VIEUX QUÉBEC



RÉSOLUMENT CONTEMPORAIN! SAVOUREUSEMENT BORÉAL!

Ça y est! Au terme de 8 millions d'investissement qui ont débuté en 2012 avec l'introduction du populaire restaurant CHEZ BOULAY-BISTRO BORÉAL, tous les espaces publics, toutes les salles de réunion et les 156 chambres et suites de l'Hôtel Manoir Victoria arborent maintenant un décor contemporain haut-de-gamme qui perpétue son élégance historique. Profitez de nos promotions printanières pour le découvrir ou le redécouvrir.

À partir de 139\$ par nuit, en occupation double
Séjournes plus d'une nuit et économisez jusqu'à 30 % sur le prix de votre chambre*

*certaines conditions s'appliquent

www.manoir-victoria.com • 1-800-463-6283

VOYAGES PLEIN AIR

VENEZ MARCHER AVEC NOUS!

Sorties d'un jour et voyages:

Île de Madère (Portugal), Autriche, Italie, Terre-Neuve, Rocheuses Canadiennes, Corse, Grèce, Parc de la Gaspésie...

www.RandoPleinAir.com

514-252-3330

Pour annoncer dans ce regroupement, communiquez avec Evelyne De Varennes au 514 985-3454 ou edevarennes@ledevoir.com

PLAISIRS

PARIS

Ici, dans ce temple de la rue de Beaujolais, joyau de l'art décoratif du XVIII^e siècle, sont venus boire et manger Napoléon, Hugo, Cocteau et Callas, entre autres célébrités. L'esprit des lieux est si puissant que vous en restez comme figé et doucement anesthésié. Le champagne et l'affabilité du maître d'hôtel auront tôt fait de vous mettre à l'aise.

Le Grand Véfour, mythique et jubilatoire

Aux fourneaux, le chef-poète multiétoilé Guy Martin

Derrière les lourdes tentures de velours rouge, on pénètre dans le Grand Véfour comme en une petite cathédrale d'éclats et de lumière où valsent les plats, les verres et les serveurs. Aux fourneaux de l'établissement légendaire du 1^{er} arrondissement de Paris, le chef multiétoilé Guy Martin. Un poète.

MONIQUE DURAND
à Paris

On vous invite à vous asseoir à la table qu'occupait George Sand. Le décor, déjà, vous submerge de sa lumineuse beauté. Dorures, boiserie délicates, toiles anciennes, couleurs chaudes qu'accroissent les glaces immenses où se mirent les nappes blanches et les verres étincelants.

Ici, dans ce temple de la rue de Beaujolais, joyau de l'art décoratif du XVIII^e siècle, sont venus boire et manger Napoléon, Hugo, Cocteau et Callas, entre autres célébrités. L'esprit des lieux est si puissant que vous en restez comme figé et doucement anesthésié. Le champagne rosé et l'affabilité de Flavien, le maître d'hôtel, auront tôt fait de vous mettre à l'aise.

C'est grâce aux petits pois que Guy Martin est devenu une étoile de la gastronomie française. «Ma mère allait ramasser le matin, après la rosée. J'avais quatre ou cinq ans, je me souviens encore de leur goût suave et sucré. Mes parents étaient des épicuriens qui m'ont montré à manger et à discerner ce qui est bon et pas bon.»

Né à Bourg-Saint-Maurice, dans les Alpes, il s'est fait tout seul, pour ainsi dire, piqué à jamais par la passion de la cuisine quand il est devenu, encore adolescent, pizzaiolo. Celui qui n'a pas fait d'école ni appris auprès de grands maîtres obtiendra, jeune prodige, sa première étoile à 24 ans. Il trône aujourd'hui au panthéon, avec les trois étoiles reconquises, à son Grand Véfour.

Les âmes qui planent

Diriger un restaurant mythique, n'est-ce pas un peu lourd à porter? «L'histoire, en ces lieux, n'est pas un poids, estime-t-il, mais les fondations d'une maison où l'on ressent toutes ces âmes anciennes qui planent.» Il n'est pas que les âmes anciennes qui planent, d'ailleurs, mais les nôtres, bien

d'aujourd'hui, dans la virevolte des assiettes et la petite musique des bouchons qui sautent.

Mais, trêve de palabres, passons aux choses sérieuses et à cette entrée de foie gras qui fond entre vos dents comme un petit nuage tendre et qu'accompagne un gewurztraminer, vendanges tardives 2009. On ne sait plus, d'ailleurs, lequel accompagne l'autre, alliage exquis de goûts et de textures.

«Faites gaffe, c'est bon!» avait simplement glissé Flavien. Foie gras, mais vous auriez pu choisir le caviar osciètre à la cuillère ou les cuisses de grenouille croustillantes.

A ceux qui prétendent que la cuisine française aurait perdu de son panache, Guy Martin répond avec un poème: «La France est au cœur de l'Europe, bordée d'océans, traversée de lacs et de rivières, de climats différents, riche en produits de toutes sortes. Cette diversité de produits naturels, à laquelle il faut ajouter un savoir-faire acquis au fil de siècles d'échanges, fait en sorte que la cuisine française reste la meilleure du monde.» C'est dit simplement, sans complexes ni arrière-pensées.

«La qualité de la cuisine s'accroît dans le monde entier et c'est tant mieux! enchaîne-t-il. Plusieurs pays, Angleterre, Allemagne, Japon, États-Unis, se tournent vers la gastronomie. Mais le rêve, c'est toujours la France.»

La félicité

Alors que nous ondoions dans la félicité arrive le plat principal: une canette tendre et juteuse servie telle qu'en elle-même, sans fioritures. Accompagnée d'un marsannay, Clos du Roy 2013, la petite cane s'avère un bout de ciel descendu sur la terre. Bien sûr, vous auriez pu opter plutôt pour les classiques du Grand Véfour: parmentier de queue de bœuf aux truffes, pigeon Prince Rainier III ou noix de coquilles Saint-Jacques servies nacrées.

«On a besoin de réconfort de



LIONEL BONAVENTURE AGENCE FRANCE-PRESSE



LIONEL BONAVENTURE AGENCE FRANCE-PRESSE

Un restaurant mythique...

puis les invasions barbares», confie Guy Martin dans une allusion aux tragédies macabres de novembre dernier à Paris. «Notre établissement est toujours rempli, les terrasses sont pleines partout, les hommes sont galants, le vin est bon, la

vie est belle, venez chez nous!» fait-il dans un large sourire. C'est le même homme, passionné de peinture et de chevaux, qui, chaque jour, entre deux services, va fumer son Davidoff dans les jardins du Palais royal qui jouxtent le Grand



GRAND VÉFOUR

Le chef multiétoilé Guy Martin

Véfour. «Un lieu hors du temps où viennent les oiseaux, les enfants et les amoureux.»

Après la canette suit un Saint-Nectaire fermier, fromage d'Auvergne, le meilleur dont on garde longtemps la lumière au fond des yeux, certainement l'un des meilleurs repas d'une vie. Celle de l'auteur de ces lignes en tout cas.

Collaboration spéciale
Le Devoir

MOTS CROISÉS

1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

3126

HORIZONTALEMENT

1. Marche sans but précis.
2. Coupe le haut d'un végétal - Insecte coloré.
3. Enflé - Petite alouette d'Afrique du Nord.
4. Période - Certaines sont nasales.
5. Gloussé - Sommet des Alpes françaises - Soucis.
6. Étoiles filantes - Thallium.
7. Est en action - Pouf.
8. Arbre africain - Paradis terrestre - Ancien mari.
9. Enveloppe - Canal du corps.
10. Serpent - Incursion.
11. Mettre ensemble - Chien de chasse.
12. Partie supérieure - Coule en France.

VERTICALEMENT

1. Fixée.
2. Elle est divisée en stalles - Pas neuf.

3. Adoré - Dieu celte du Ciel et du Tonnerre.
4. Madame - Corrections.
5. Tour de guet - Brut.
6. Hutte.
7. Déchiffrées - Impayées.
8. Argon - Passer - En matière de.
9. Meurtrir un fruit - Apathique.
10. Inhabituel - Cinéaste français.
11. C'était une affirmation - D'un pays du Maghreb.
12. Modernes - Édicule de pierre formant banquette semi-circulaire.

1	F	R	E	T	I	L	L	A	N	T	E	S		
2	R	E	T	R	O		E	C	O	U	T	E		
3	A	V	I	A	T	E	U	R		I	O	N		
4	C	O	R	N	A	C	A	U	L	N	E			
5	A	L	E	S		L	I	S	S	E		V		
6	S	U	R	I	N	A	M		E	S	S	E		
7	S	E	S	E	I	M	E	S		I				
8	A	O		C	R	E	T		A	D	O			
9	N	A	D	I	R		N	A	N	T	E	S		
10	T	R	E	S	O	R	S		A	E	R	E		
11	E	M	O	I	S		E	C	T	I	M	E	E	
12	S	E	I	N	S	E	E	S		N	I	E	S	

3125

SOLUTION DU DERNIER

Mots-croisés du samedi

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

Horizontalement

I. A vous d'en profiter si elle est favorable. II. Opération après ouverture. Se penche sur les feuilles. III. Pur porc ou pur cocon. En Valachie. IV. Du vert sur le blason. Tenu en main ou porté au poignet. V. Page d'histoire. Recueille la succession. Unité d'information. VI. Transmise par les rats et les puces. Fatiguer. VII. Sur la Tille. Fait le gros dos en ville. Pris en mains. VIII. Se recouvrent sur la bâtiment. Facilite le regroupement des terres. IX. Puissances supérieures. Fixe la mise en couleurs. X. Pas bien malins. Pleins de vigueur.

Solution du n° 290

Horizontalement
I. Capsule-congé. II. Avoine. Grieg. III. Nie. Ivette. IV. Tête-vin. Etal. V. Otite. Ici. Li. VI. Nés. Ravalait. VII. Nuées. Ris. Ea. VIII. Ir. Titan. Uni. IX. Satan; Anar. X. Radiesthésie.

Verticalement

1. Crampons tous terrains. 2. Interdits pour protéger les gros porteurs. Belle à cornes. 3. Fins des affaires. Démonstratif. 4. Condamnée à essayer de faire le plein. Au pied de la lettre. 5. Support. Envoyé à la recherche d'Europe. 6. Corse un peu corsé. Préposition. 7. Source d'énergie. Essence indienne. 8. Fait tout sauter. Musique d'aujourd'hui. Article. 9. Lettres de rejet. Mademoiselle Rostopchine. 10. Cependamment chez les lettrés. 11. Fierté de roi africain. 12. Font leurs choix à l'abri des regards.

Philippe Dupuis

MOTS CROISÉS PROBLÈME N° 291

Philippe Dupuis est également l'auteur des mots-croisés du Monde

Sudoku

par Fabien Savary

	5		9		3			
4		1				5	8	
				7				
	1				3			4
		6		5	9		8	
4	8	2				9		3
2								
9	8		7	1		6		
7		9		2				5

Niveau de difficulté : FACILE

3255

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Solution du dernier numéro

4	8	2	3	7	6	5	9	1
9	1	5	4	2	8	6	7	3
7	6	3	1	5	9	2	4	8
1	2	4	9	6	3	7	8	5
6	5	8	7	1	4	3	2	9
3	7	9	2	8	5	1	6	4
2	9	7	5	4	1	8	3	6
8	3	1	6	9	2	4	5	7
5	4	6	8	3	7	9	1	2

3254

SUDOKU : le logiciel

10 000 sudokus inédits de 4 niveaux de difficulté par notre expert Fabien Savary
En exclusivité sur le site des Mordus
www.les-mordus.com

PLAISIRS

TOURISME

L'archipel du Pot-à-l'eau-de-vie, ou Brandy Pot... Certains racontent que, pendant la Prohibition, on y stockait en permanence des milliers de caisses de scotch, gin, sherry et brandy en provenance de Saint-Pierre-et-Miquelon, plaque tournante de la contrebande. D'où le nom de « Brandy Pot Island ».



Un moment de méditation sur l'île aux Lièvres.

PHOTOS HÉLÈNE CLÉMENT

FLEUVE

SUITE DE LA PAGE D 1

L'archipel du Pot-à-l'eau-de-vie, ou Brandy Pot. Bien des légendes entourent l'origine de ce toponyme. Certains racontent que, pendant la Prohibition, on y stockait en permanence des milliers de caisses de scotch, gin, sherry et brandy en provenance de Saint-Pierre-et-Miquelon, plaque tournante de la contrebande. D'où le nom de « Brandy Pot Island ».

Une autre légende relate qu'au XVII^e siècle, les navigateurs auraient ainsi nommé l'archipel car ils percevaient, dans la forme des trous qui couvraient les îles du Pot, des ballons de Brandy. Et l'eau de pluie brunâtre qui emplissait ces alvéoles creusées par l'érosion était sûrement du brandy...

Comme par miracle, la brume se dissipe, ce qui permet d'apercevoir la silhouette des îles du Pot. Sauvages contournent l'archipel: Gros Pot, Petit Pot et Pot du Phare. Au sommet de quelques épinettes, des cormorans déploient leurs ailes noires dans le vent. Puis surgit le phare sur un promontoire rocheux. Charmant avec son toit rouge. Mugit au loin une corne de brume.

Le phare sauvegardé

On ne construit plus de phares. Et depuis 1988, il n'y a plus de gardiens de phare dans le Saint-Laurent. À l'ère des instruments de navigation sophistiqués qui permettent de se repérer dans la brume et dans la nuit sans erreur, ces vieux flambeaux qui ont sauvé tant de vies sont soit laissés à l'abandon, soit rachetés par des passionnés prêts à investir pour les sauvegarder.

Le phare du Pot-à-l'eau-de-vie a éclairé la voie d'entrée du continent de 1862 à 1964. Puis, abandonné, il s'est étiolé lentement jusqu'à ce qu'une poignée de biologistes défenseurs des oiseaux et des milieux naturels ourdissent le projet de l'acquérir.

Duvetnor, une corporation à but non lucratif, voit le jour en 1979 avec comme objectif la protection de la faune et de ses habitats dans l'estuaire du Saint-Laurent. Le phare est restauré en 1989 et transformé en un charmant gîte.

Depuis, Duvetnor séduit les visiteurs des îles Les Pêlerins, du Pot-à-l'eau-de-Vie et aux Lièvres grâce à ses croisières quotidiennes commentées avec ou sans débarquement, l'observation des oiseaux marins, ses randonnées pédestres et la fameuse nuitée dans son phare.



Les falaises des îles du Pot-à-l'eau-de-vie où niche une belle variété d'oiseaux.



Le débarcadère du phare de l'archipel.

La Société de conservation qui assure la protection de ce groupe d'îles face à Rivière-du-Loup récolte une partie (30 à 40%) du duvet des nids d'eiders au printemps — quelques centaines de kilos par année —, et fait les inventaires de leur oiseau vedette pour mieux le connaître et le gérer.

Tourner autour du Pot

En période de nidification des eiders au duvet — en juin, interdit, donc, de se promener à plus de 100 mètres du phare. Plus tard, en juillet et jusqu'à la fermeture en septembre, l'île appartient aux penseurs contemplatifs, aux amoureux des oiseaux et aux amateurs de photos.

On ne se lasse pas d'en faire le tour. Parfois par la gauche, parfois par la droite. Clapotis de l'eau, piailllements d'oiseaux, souffle du vent ou d'une baleine de passage sont les seuls bruits. Mais attention, le paysage change en fonction des ma-

rées. Pas question de revenir à la nage.

Une île rocheuse avec un phare sans rival dans le fleuve combinant la double fonction de phare et d'habitation. Un escalier en colimaçon au cœur de la maison mène au sommet de la tour. Trois chambres coquettes reçoivent les visiteurs venus faire corps et âme avec la vie de gardien.

Parmi les plaisirs du séjour: les repas du soir et du matin préparés avec art par les deux gardiens « nouveau genre » dont la tâche est de bichonner leurs invités scrutateurs. Ils se dégustent autour d'une seule table dans la coquette salle à manger du phare.

Au menu ce soir-là, on a le choix entre la caille rôtie au genièvre et au miel de sarrasin, le filet de flétan au gémon et le magret de canard poêlé aux canneberges. En entrée, un potage au potiron et une excellente crème renversée pour le dessert. Quant au vin, à chacun de l'apporter.

Un séjour indéniablement voué à la contemplation et à la gastronomie.

L'île aux Lièvres

Après avoir parcouru dans tous les sens les îles du Pot-à-l'eau-de-vie, photographié les algues, les champignons, les cormorans et les goélands, le ciel étoilé au-dessus du phare et le lever du soleil sur le fleuve, cap sur l'île aux Lièvres, la voisine d'à côté, pour deux nuitées à l'auberge.

L'île compte une quarantaine de kilomètres de sentiers pédestres dont le niveau, en fonction des distances, varient de facile à très difficile. Et trois types d'hébergement: une charmante auberge de neuf chambres, de jolies maisonnettes et des sites de camping rustique.

Comme sur les îles du Pot, ce n'est qu'une fois terminée la nidification des oiseaux que le visiteur peut explorer l'île dans sa totalité. Donc, pour certains tronçons, après les premiers jours de juillet. Et interdit d'y faire du vélo ou du kayak de mer à partir et autour de l'île.

S'il n'y avait qu'une balade à faire, celle du Sentier de la mer qui longe la plage côté nord du fleuve jusqu'à la Pointe Est, avec retour sur le sentier De la mer Sud, en vaut le coup.

L'important est d'arriver au Bout d'en Bas à marée basse pour observer la colonie de phoques gris se prélasser au soleil. Son hurlement de loup s'entend à des kilomètres. Il n'est pas rare non plus qu'un rorqual, un béluga, un cachalot ou un dauphin accompagne le visiteur dans sa randonnée.

Lunettes d'approche et appareil photo: des impératifs!

Collaboratrice
Le Devoir



La gastronomie du phare.

En vrac

Excursions quotidiennes. Le Tour du Pot sans débarquement se fera à 12h30 tous les jours à partir du 3 juin jusqu'au 25 septembre, au départ du quai de la Pointe à Rivière-du-Loup. Durée: une heure et demie. Coût: 25\$ (adulte) et 15\$ (enfant).

Les îles du Pot avec visite du phare auront lieu tous les jours à 14 h du 17 juin au 18 septembre. Durée: 3 heures. Coût: 43,50\$ (adulte) et 21,75\$ (enfant).

Nuitée au phare. Le forfait comprend la traversée aller-retour à partir de Rivière-du-Loup, la chambre en occupation double, l'accès aux sentiers du Pot du Phare, une croisière et une excursion commentées, deux repas et une collation. pharedupot.com/nuitee.php.

Île aux Lièvres. Séjour en auberge, camping sauvage, location de chalets et randonnée pédestre. ileauxlievres.com/auberge.php.

Les activités de Duvetnor. duvetnor.com.



Boutique

Ô Miroir

La PLUS GRANDE SÉLECTION
de miroirs de tous styles et grandeurs

Miroirs SUR MESURE à partir de nos mouleurs

Service de LIVRAISON DISPONIBLE

514.282.0900

4556-B, Boul. St-Laurent, Montréal, Qc H2T 1R3
www.OMiroir.com / info@OMiroir.com / [fomiromirmtl](https://www.facebook.com/omiromirmtl)

Pour annoncer, contactez Evelyne De Varennes
au 514 985-3454 ou edevarennes@ledevoir.com

PLAISIRS

SAVEURS

Les légumineuses, substitut idéal à la viande ?

PHILIPPE
MOLLÉ



Même si le Canada est un gros producteur de fèves et de haricots, dont une grande partie est exportée, les consommateurs d'ici sont loin d'être conquis par les légumineuses. Malgré le fait que le pays soit le plus grand exportateur au monde de pois secs et de lentilles, on hésite encore à utiliser les légumineuses en remplacement d'un bon steak.

En dépit des suggestions des nutritionnistes, on les considère encore comme des aliments substitués ou réservés aux végétariens. En les négligeant, on oublie non seulement la richesse de leurs protéines, mais aussi l'intérêt gastronomique qu'elles représentent si elles sont bien cuisinées. Mais beaucoup de gens achètent des légumineuses en conserve ou les consomment dans les restaurants.

Moyen-Orient, Inde et Mexique

En Inde, l'alimentation est souvent interprétée de façon végétarienne. Très vite, on a constaté la valeur protéique des lentilles et des différentes fèves qui composent en grande partie, avec les légumes, l'alimentation des Indiens. Le *dhal* est un mot qui signifie autant les plats aux lentilles que ceux avec des légumineuses. Partout on peut trouver cette soupe aux lentilles devenue le quotidien peu cher de bien des Indiens.

Dans les pays du Maghreb, ce sont aussi les haricots mais surtout les pois chiches qui servent à de nombreuses recettes, comme le houmous que l'on retrouve tant au Liban qu'en Israël.

La consommation des légumineuses s'explique fort bien. Pour des considérations religieuses, comme en Inde, autant que pour des raisons économiques en remplacement de la viande et du poisson, elles sont aussi, souvent, la base de l'alimentation de peuples parmi les plus pauvres de la planète.

Au Mexique et en Louisiane, ce sont les haricots rouges qui dominent dans les habitudes de consommation de tous les jours. On les retrouve partout et sous toutes les formes.

Malgré le fait que les légumineuses soient à la mode et très tendance, d'aucuns peinent encore à savoir comment les préparer.

Pourtant, au Japon ou en Europe, certaines légumineuses se sont fait remarquer et apprécier en gastronomie. Au Japon, les gâteaux très sucrés que l'on retrouve dans des pâtisseries spécialisées ont toujours leurs adeptes. La



En Inde, l'alimentation est souvent interprétée de façon végétarienne. Très vite, on a constaté la valeur protéique des lentilles et des différentes fèves qui composent en grande partie, avec les légumes, l'alimentation des Indiens.



Dans plusieurs régions du monde, les légumineuses font partie intégrante de l'alimentation quotidienne. Les Mexicains sont friands de haricots rouges.

lentille verte du Puy et le haricot tarbaï, en France, sont devenus de véritables appellations contrôlées avec un cahier des charges très strict.

Quant aux Italiens, ils cuisinent les haricots en soupe et en ragout, tandis que les Espagnols les utilisent autant comme plantes ornementales que comme aliments.

Regain de popularité

Chez nous, le haricot fait partie de la base des cultures ivoiriennes, tout comme celle du tabac. On le retrouve avec le

maïs comme tuteur, et avec la courge qui se protège du soleil par l'ombrage que le plant procure. Les haricots de petite taille utilisés dans les recettes de fèves au lard demeurent très populaires et présents dans une multitude de plats. En France, le cassoulet et le petit salé aux lentilles remportent la palme de tous les jours.

Chargés de qualificatifs parfois peu enviables, les haricots font malgré tout l'objet d'un regain de popularité avec la cuisine de haut niveau qui valorise certaines variétés de légumineuses. Le haricot de Soissons est probablement le plus gastronomique et, avec le haricot tarbaï, parmi les plus chers. La raison est simple : tout le travail est effectué manuellement, évitant ainsi l'utilisation d'une machinerie complexe pour l'installation des rames et de leurs armatures.

Avec l'augmentation du prix de la viande et la popularité du végétarisme pour un grand nombre de consommateurs, nul doute que les légu-



Les légumineuses, surtout les lentilles, peuvent être apprêtées à toutes les sauces pour tous les goûts ! D'autant plus que 2016 est l'Année internationale des légumineuses.

Découverte

La bonne Attitude dans le respect de l'environnement. Ils se disent les meilleurs au monde, sans effets sur la santé ni tests sur des animaux. Ce sont les produits de nettoyage pour la cuisine. Des produits efficaces qui permettent le nettoyage des surfaces de cuisson, des surfaces cachées et du matériel de préparation. Disponibles dans les grandes surfaces. Produits Attitude cuisine. labonneattitude.com

RECETTE DE LA SEMAINE

Lentilles vertes du Puy au canard confit

Pour 4 à 6 personnes

300g de lentilles vertes du Puy
2 carottes en dés très fins
1 oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
45g de gras de canard
2 cuisses de canard confit
1,5 litre de bouillon de volaille
30ml de persil haché
Sel et poivre au goût

Faire tremper à l'eau froide

les lentilles durant 3 heures. Puis égoutter et rincer. Dans un faitout, ajouter le gras de canard, les oignons et carottes et faire suer sans coloration 3 minutes. Défaire en lanières les cuisses de canard et ajouter les morceaux de canard dans le faitout. Compléter avec le bouillon de volaille, l'ail, et assaisonner légèrement. Laisser cuire à feu moyen de 35 à 45 minutes. Goûter pour évaluer la cuisson. Rectifier l'assaisonnement et finir avec le persil haché. Note : on peut ajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire.

DANS LA BIBLIOTHÈQUE

LE PETIT LIVRE DU KIMCHI ET AUTRES PLATS COREENS
Byung-hi et Byung-soon Lim
Éditions Marabout
Paris, 2016, 140 pages

Si je ne suis pas un adepte du kimchi qu'utilisent les Coreens pour conserver les légumes par fermentation, ce livre procure à ceux qui le sont de vraies recettes telles qu'on les fait en Corée du Sud. De belles photographies viennent illustrer le livre.



mineuses sont en train de devenir des aliments de choix à bien des égards.

Et si le bon vieux steak est encore populaire, surtout à l'approche de la saison des barbecues, les légumineuses restent de bons aliments pouvant être associés à la gastronomie du monde entier.

Philippe Mollé est conseiller en alimentation. On peut l'entendre toutes les semaines à l'émission Samedi et rien d'autre à ICI Radio-Canada Première.



LES
GRANDES
TABLES



Solmar

Mille et une saveurs de la cuisine portugaise

TAPAS · POISSON FRAIS · FRUITS DE MER · VOLAILLES · VIANDES ET GIBIERS

Fêtez avril au Portugal à Montréal du 1^{er} avril au 10 juin

Spectacle de Fado les vendredis et samedis soir

Cuisine du nouveau chef Avelino Castro, assisté du chef Ricardo.



OUVERT 365 JOURS !

La Sauvagine, au rez-de-chaussée, vous propose une cuisine du terroir, spécialités en gibiers et canards du Québec. Ouvert à partir de midi ! 365 jours par année !

111 rue St-Paul Est, Montréal (Qc), H2Y 1G7 · 514.861.4562 · Fax : 514-878-4764
www.solmar-montreal.com · info@solmar-montreal.com · WIFI

Pour annoncer, communiquez avec Evelyne De Varennes au 514.985.3454 ou edevarennes@ledevoir.com