

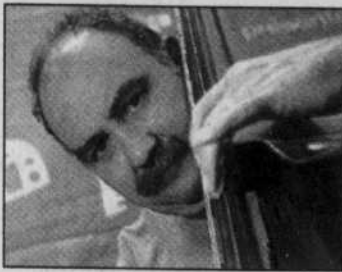
LE DEVOIR

SAMEDI



SAVEURS

Le sacre faste du cochon
Page 4



SANTÉ

Michel Donato:
J'ai vu le diable
Page 5



JARDINS

Sortir des sentiers battus
Page 6

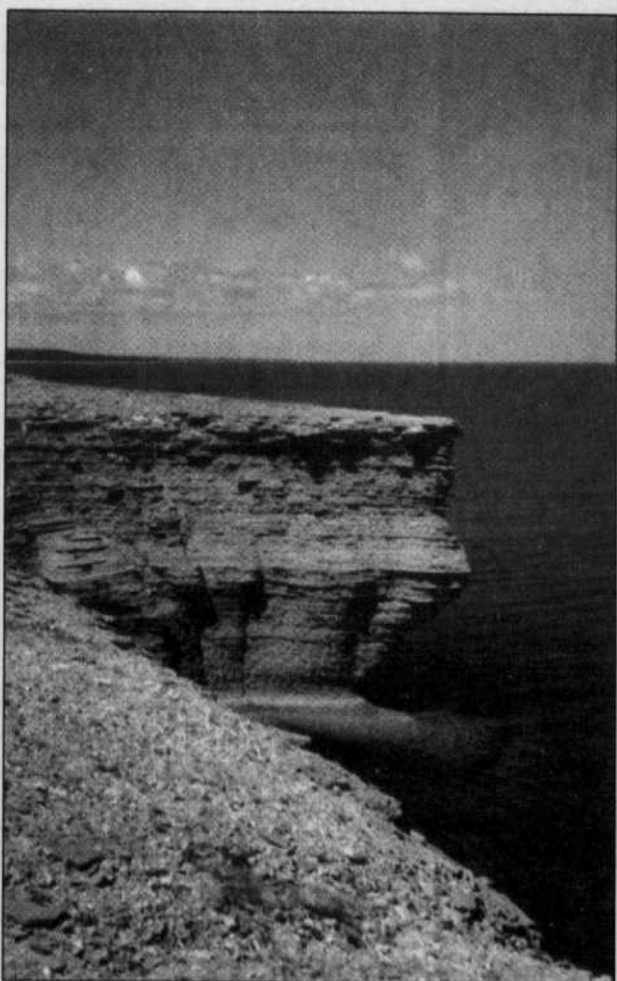
A N T I C O S T I



L'île du Sorcier

SOURCE SÉPAQ

À pied,
le plaisir
suprême consiste
à marcher
au fond
des canyons
et sur le lit
des rivières,
dans l'eau
fraîche et
limpide, durant
des heures, en
se baignant sous
les cascades
et en admirant
un
environnement
unique
au monde



YVES OUELLET

Le kayak de mer est la façon la plus spectaculaire de découvrir les colonies d'oiseaux, les eaux translucides et les caps colossaux faits de minces strates karstiques qui bordent l'île, comme le magistral cap Sandtop, ci-dessus.

Assis sur l'herbe de la baie Sainte-Claire, le vent chaud porte encore l'écho de la voix du maître des lieux, le sorcier Louis-Olivier Gamache. Au delà du reef qui se dégage et des petits rorquals qui se croisent au large, il raconte l'histoire tragique de son île à ceux qui viennent aujourd'hui y trouver la liberté, la paix, l'extase et l'aventure. Douce Anticosti...

YVES OUELLET

Comme les centaines de navires venus faire naufrage sur ses rives, Anticosti s'est échouée dans le golfe du Saint-Laurent avec la valse des continents, il y a déjà des centaines de millions d'années. Un âge vénérable dont témoigne l'abondance incomparable de fossiles qu'on retrouve dans chaque roche calcaire. Lorsque les Européens aperçurent Anticosti pour la première fois, les Montagnais chassaient l'ours depuis des millénaires sur celle qu'ils appelaient Nátákwán. Puis arriva Jacques Cartier, qui y vit, en 1535, «une terre de hautes montagnes à merveille». En 1603, Champlain la nomma Anticosti en identifiant les nombreux pièges qu'elle dressait aux navigateurs. Par la suite, Louis Jolliet, le premier aventurier et explorateur d'origine québécoise, tomba en amour avec la grande île après avoir avironné de la baie d'Hudson jusqu'au bout du Mississippi. Seigneur de Mingan et d'Anticosti, il l'habita de 1680 à 1690 jusqu'à ce que William Phipps, en route pour Québec, détruise ses installations.

L'île de Paix

Une solitude obsédante se dégage d'Anticosti, devenant le refuge de ceux qui rêvent d'un nouveau monde en marge de la modernité oppressante. Les années, la vitesse, la cohue et toutes les affres du continent n'ont pas prise sur Anticosti. Le passage du temps est rythmé par la foulée délicate du cerf en train de paître dans les prairies; la saison de la vie est marquée par le retour du saumon dans la Jupiter qui l'a vu naître; les trilobites défient l'éternité cramponnés aux parois des canyons que l'eau, cristalline, s'entête à éroder; les hurlements désespérés des fantômes tentent de percer le brouillard alors que le soleil s'incline derrière les cathédrales de pierre qui s'avancent dans le golfe. Au-dessus de cet éden que l'humain a apprivoisé, pour le meilleur et pour le pire, l'esprit du Sorcier s'incarne dans chaque arbre et dans chaque pierre.

L'île d'aventure

Adeptes de plein air et d'aventure qui rêvent d'Anticosti, l'île ne peut pas décevoir. Sa faune, d'abord, éblouira chacun. Anticosti est en effet un vaste jardin zoologique en liberté, et ce, depuis le début du siècle, alors que le riche chocolatier français Henri Menier en était propriétaire. Après avoir éliminé l'ours, il y a introduit des dizaines d'espèces animales, dont le cerf de Virginie, qui compte aujourd'hui un cheptel de 120 000 têtes qu'on peut apercevoir à chaque détour. Le renard, le castor, le lièvre et l'orignal se sont également bien adaptés, tout comme la grenouille léopard, qui remplit toujours son mandat: lutter contre la population de moustiques. La flore du territoire anticostien est également fascinante. Il ne faut jamais débarquer ici sans quelques guides de botanique.

Comme terrain de jeu, on n'a pas assez de toute une vie pour explorer l'ensemble des choix qu'offre l'île. Paradis de randonnée pedestre et de vélo tout-terrain, Anticosti cumulerait près de 10 000 kilomètres de chemins et sentiers. On peut s'y perdre dans ses pensées durant des heures et des jours à arpenter les plages de galets, à enjamber les amoncellements de bois de rivage et à explorer les anses sublimes. Où pourrait-on poser sa tente sur une baie de dix kilomètres d'envergure et n'y voir personne durant des jours? A vélo, il faut fuir la route principale, la Transanticostienne, pour longer les nombreuses rivières à saumon qui vont du centre jusqu'à la mer. A pied, le plaisir suprême consiste à marcher au fond des canyons et sur le lit des rivières, dans l'eau fraîche et limpide, durant des heures, en se baignant sous les cascades et en admirant un environnement unique au monde. Les canyons des rivières Observation, Galiotte, Brick, Chicotte, Kalimazoo et, surtout, de la Vauréal, jusqu'à sa chute fabuleuse, se prêtent bien à cet exercice lorsque l'eau n'y est pas trop haute. Attrait naturel vedette de l'île, la chute Vauréal est désormais au cœur du dernier des parcs nationaux du Québec.

SUITE PAGE 3: ANTICOSTI

SAMEDI

Week-end « ligne 28 » à Lisbonne

LE MONDE

Prendre possession de Lisbonne par les trottoirs, piétinant, de ses souliers plats, les petits pavés polis qui ondulent sous les pas. Descendre de place en place jusqu'à la place du Commerce et la statue de Folan, *Homage à Pessoa*. L'écrivain est debout sous une arcade, un livre à la place de la tête. Faire quelques pas et, comme lui autrefois, déjeuner au

Martinho da Arcada, de poisson, de salade et de riz. Tournant le dos au fleuve, prendre le tram 28 qui, remontant les tortueuses ruelles d'Alfama, brinquebale ses passagers, dans un bruit de ferraille et hoquets, jusqu'au Musée des arts décoratifs. Musée? Exquise maison aristocratique parvenue intacte jusqu'à nous de son XVII^e siècle d'origine et qui a conservé son charme et ses trésors familiaux: guéridons, consoles, bibelots et tableaux, tous objets d'un extrême raffinement, révélateurs d'un art de vivre européen avant l'heure.

Pour le plaisir des yeux, reprendre le tram 8, sans lequel Lisbonne ne serait plus Lisbonne, aller jusqu'au bout de la ligne et faire demi-tour avec lui. L'abandonner dans le Chiado pour une halte au café A Brasileira, autre statue et autre haut lieu pessôen. Puis, revenant vers son point de départ, la place du Marquis-de-Pombal, bifurquer à gauche vers la fondation Medeiros e Almeida, solennelle demeure d'un collectionneur obsédé par le temps. Partout, des pendules, des carillons, des horloges, invention italienne adoptée par les Anglais qui

en fabriquèrent pendant 16 ans. À l'intérieur brûlait une lampe à l'huile pour lire les heures la nuit. Remarquer une extravagante horloge en cristal de roche et lapis-lazuli que Louis II de Bavière offrit à sa cousine Sissi. Réserver une demi-journée pour la Fondation Gulbenkian, rénover, ce qui met en valeur ses collections orientales et, pour l'art européen, son mobilier français du XVIII^e. Quant à sa collection de bijoux et verres en Lalique, avec 179 objets dont un miroir aux serpents, elle est la plus importante au monde.

HÉBERGEMENT EN RÉGION

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

BAS ST-LAURENT

AUBERGE AU MANGE GRENOUILLE : ***

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

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

AUBERGE LA SOLAILLERIE :

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

www.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

AUBERGE QUILLIAMS****

Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome. Pour des moments magiques et inoubliables. 38 chambres et suites enssoleillées. Spa 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. Gols, vignobles, musées, zoo et piste cyclable à proximité. **Forfaits chambre, repas et frais de service sur le forfait à partir de 210 \$ pour 2, 25 % de rabais sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e nuit en P.A.M. sur semaine.** Plusieurs forfaits disponibles dont forfait romantique. Salles de réunion 10 à 100 pers. **Certificats cadeaux.** C.A.A. 572 Lakeside Lac Brome, Aut. 10, sortie 90, route 243 sud, 55 minutes du pont Champlain.

Rés.: 450-243-0404, 1-888-922-0404 fax : 450-243-0770

www.aubergequilliams.com

FORFAIT DE GOLF À OWL'S HEAD

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

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

CHAUDIÈRES / APPALACHES

LA PAYSANNE L'islet-sur-Mer à 2 pas du fleuve, fine cuisine, 16 chambres, grand confort + une suite pour groupe de 6 à 12 personnes, balcon. **Forfait santé, golf, Grosse Ile** - 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!

HOSTELLERIE BAIE BLEUE

Carleton-sur-Mer, sur la plage de la Baie-des-Chaleurs. L'accueil personnalisé, une bonne table et une gamme d'activités uniques (piscine, tennis, musées, sentiers pédestres aménagés, tours guidés sur terre et sur mer...) vous garantissent le succès de vos vacances. 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 Vacances Plus (6 nuits, 10 repas) 469 \$ p.p., occ. double.**

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

ISLE-AUX-COUDRES

AUBERGE DU CAPITAINE : 41 ANS D'ACCUEIL TYPIQUEMENT INSULAIRE! Cuisine terroir, souper-chanson, pisc. eau salée, vélos, kayak de mer. 505 à 72.505 pp, occ. double, souper, dej, inclus. Offrez-vous une île.

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

L'HOSTELLERIE DU SAINT-LAURENT

Là où l'accueil fait toute la différence!

BAS-SAINTE-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.

Auberge sur Mer 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 enchantée 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. Couchers et petit déjeuner pour 2 pers., à partir de 62 \$ (taxes en sus).

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

ISLE D'ORLÉANS

AUBERGE CHAUMONT

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. climatisées, s. de b. privée, piscine et terrasse panoramique. Forfaits disponibles.

www.aubergechaumont.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

LAURENTIDES

AUBERGE CARIBOU

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

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



AUBERGE LA PORTE ROUGE

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

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

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 compagnardes 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 Ofuro, **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

Hôtellerie Champêtre

Auberges et Hôtels du Québec

Vous faire plaisir, c'est dans notre nature!

LANAUDIÈRE

AUBERGE DU LAC TAUREAU

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

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

LAURENTIDES

HÔTEL LA SAPINIÈRE****

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

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

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

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

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

OUTAOUAIS

AUBERGE LE MOULIN WAKEFIELD

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

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

LAURENTIDES



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 du Manoir offrant une gamme de soins complets. Chambre à partir de 129\$ la nuit en occ. double. Forfaits gastronomiques, plein air et SPA.

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

QUÉBEC



HÔTEL ROYAL WILLIAM ****

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

Réservations : 1-888-541-0405

www.royalwilliam.com

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. **Forfaits spectacles:** Fabuleuse histoire d'un Royaume, Ecce Mundo, Québécoisisme. **Nombreuses activités à proximité:** golf, kayak, randonnées, équitation, musées, croisières...

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

AUBERGE DES CÉVENNES ***

À L'Anse-St-Jean, 14 chambres au confort moderne, de longues galeries et une 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

Chalets & Condos

CHARLEVOIX

CONDOMINIUMS À POINTE-AU-PIC

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

(418) 665-9696

LANAUDIÈRE

CHALET DES PINS

Cadre rêvé pour la détente 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

La fine fleur des maîtres hôteliers



Cantons de l'Est

Auberge Hatley ***** | North Hatley

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

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

Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'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.leaualabouche.com

Montérégie

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu

& Spella Givenchy www.lestroistilleuls.com www.spagivenchy.com

SAMEDI

VOYAGES

Relais gourmands



Normand Cazalais

C'était le 20 juin dernier. La scène se déroulait à Paris, plus précisément au pavillon Gabriel, élégant édifice niché dans la verdure sur l'avenue éponyme, tout près de l'Élysée. Près de 300 convives — dont une centaine de chefs — y célébraient les 30 ans des Relais gourmands.

Remontons en arrière. En 1954 naissent les Relais de campagne, un regroupement d'établissements qui va devenir les Relais & Châteaux en 1975 en s'associant aux Châteaux-Hôtels. Entre-temps, en 1972, à l'initiative de leur président d'alors, Joseph Oliveau, les Relais de campagne lancent les Relais gourmands pour réunir sous une même bannière «les grandes signatures contemporaines de la gastronomie mondiale». Pierre Troisgros, de la maison Troisgros de Roanne, accepte d'en assumer la présidence, de «faire prendre la greffe».

A l'origine, les Relais gourmands comptaient 20 membres, triés sur le volet: outre Troisgros, il y avait Alain Chapel, Georges Blanc, Michel Rostang, tous des noms qui sont autant d'icônes en la matière. À partir de 1974, le Barbizon en Belgique, le Waterside Inn en Grande-Bretagne, le Brudeholz en Suisse et d'autres établissements hors de France ont commencé à y faire leur entrée.

Aujourd'hui, 151 Relais gourmands ont essaimé dans le monde, dont 126 en Europe, trois au Japon, un en Afrique du Sud, 12 aux États-Unis, un à Vancouver. Et deux au Québec.

Ensemble, tous ces endroits composent un éblouissant firmament, totalisant 156 étoiles Michelin et 49 étoiles Mobil (là où le guide rouge du célèbre Bibendum n'accorde pas ses mentions). Le pari initial de ne réunir que les «meilleures maisons» semble donc avoir été tenu.

Mais revenons au 20 juin dernier. Ce soir-là, le menu avait été concocté par les 15 établissements d'Amérique du Nord. Pour reprendre les propos de Patrick O'Connell, de The Inn At Little Washington, ils manifestaient ainsi «avec éclat» leur existence et rendaient en même temps «hommage à la culture culinaire tant européenne que française» dont ils sont «tous redevables». C'est dans cet esprit que, dans les jours qui ont suivi, les chefs nord-américains sont allés officier aux fourneaux de certains de leurs collègues européens.

La soirée a connu des moments mémorables. Il n'est guère courant de voir autant de tétons de la haute cuisine rassemblés sous un même toit; tous, par contre, paraissent très contents de se retrouver entre pairs et de pouvoir honorer certains de leurs pionniers. Pierre Troisgros est l'un de

ceux-là; et, comme nombre d'êtres d'exception, cet homme est d'une simplicité désarmante.

Il fallait entendre son — bref — discours, ponctué d'apartés rieurs. C'était celui d'une personne qui, toute sa vie, a adoré son «métier», y a pris un plaisir «goulu» dans la lignée de son père et s'avoue presque étonné d'en récolter les lauriers. «Quand nous avons démarré les Relais gourmands, a-t-il rappelé, on était entre copains... et puis, entre copains, ça travaille bien. On partageait les mêmes idées, les mêmes préoccupations.» Comme si les choses s'étaient faites toutes seules...

Des gens comme Pierre Troisgros aiment partager. Il fallait l'entendre demander à Paul Bocuse — lui-même une grosse peinture... — venir le rejoindre à la tribune pour évoquer avec lui des interventions bien particulières: ils n'ont jamais été des concurrents mais des partenaires.

Il fallait aussi entendre Guy Savoy, un «étoilé» plus jeune qui brille de tous ses feux à l'heure actuelle, se souvenir de ses années d'apprentissage auprès des frères Troisgros (Jean est mort prématurément voici plusieurs années) et souligner le «souci constant du travail bien fait que ces aînés lui ont inculqué: «C'est en se dépassant au fond d'une cuisine qu'on découvre le monde.» C'est peut-être là que les applaudissements ont été les plus nourris.

Anne Desjardins, de L'Eau à la Bouche, et Alain Labrie, de l'Auberge Hatley, font désormais partie de ce cénacle, disons-le, prestigieux. «Évidemment, a confié celle-ci, nous en sommes flattés. C'est pour nous une manifestation de reconnaissance très importante mais c'est surtout un stimulant.» Et Alain d'ajouter: «Car, à ce niveau, tout le monde se traite d'égal à égal.»

Le lendemain, en effet, les deux partaient cuisiner en région: Alain Labrie chez Jacques Thorel, à l'Auberge bretonne, à La Roche-Bernard, et Anne Desjardins chez Richard Coutanceau, dans le restaurant du même nom, à La Rochelle.

«Ceci a été possible, a poursuivi Anne Desjardins, parce que le Québec a changé et que nous avons pu évoluer avec lui. Les goûts de la clientèle se sont affinés, la main-d'œuvre s'est perfectionnée et professionnalisée. Les produits alimentaires eux-mêmes se sont améliorés: nous pouvons compter sur des producteurs qui nous fournissent avec régularité des produits frais de qualité.»

Et, aurait-elle pu enchaîner, l'offre et l'expérience touristiques sortent grandies. Parviendra-t-on un jour à cerner vraiment ce que, par exemple, le tourisme français doit aux Troisgros, Bocuse, Savoy et consorts? Partout sur la planète, la bonne table constitue l'itinéraire obligé de la découverte touristique car elle révèle les racines les plus profondes des sociétés et de leurs cultures respectives.

Ce constat vaut également pour le Québec. N'est-ce pas?

L'industrie du tourisme se porte de mieux en mieux au Canada

PRESSE CANADIENNE

Ottawa — À la suite de trois trimestres consécutifs ayant donné lieu à des reculs, l'industrie du tourisme se porte mieux au Canada.

Les dépenses touristiques enregistrées au pays lors des trois premiers mois de 2002 ont progressé de 0,7 % par rapport au quatrième trimestre de l'année dernière, a fait savoir Statistique Canada mardi, précisant que cette hausse était attribuable aux dépenses accrues effectuées par les non-résidents.

Cependant, même si l'augmentation observée au cours du premier trimestre s'avère positive pour le secteur touristique, les dépenses demeurent inférieures de 3,2 % au sommet atteint au premier trimestre 2001, a précisé l'organisme fédéral.

En croissance de 3 % par rapport au quatrième trimestre 2001, les achats effectués par les non-résidents ont été la cause de la hausse

générale dont Statistique Canada a fait état. Les dépenses des visiteurs étrangers ont augmenté dans toutes les catégories principales de dépenses touristiques, l'augmentation la plus marquée, de 3,4 %, ayant touché l'hébergement.

Le nombre total des visiteurs étrangers au Canada a progressé de 7,7 % par rapport au quatrième trimestre, cette hausse étant supérieure à celle des dépenses. Selon Statistique Canada, cela est principalement attribuable à une augmentation plus prononcée du nombre des visites d'une journée, par opposition aux voyages avec séjour d'une nuit ou plus. Les séjours plus courts donnent habituellement lieu à des dépenses moins importantes.

Par ailleurs, le nombre des visiteurs en provenance des États-Unis a progressé de 8,1 %. Il s'agit de la première augmentation observée à ce chapitre depuis le premier trimestre de l'an dernier.



PHOTOS YVES OUELLET

Explorer l'île, c'est aussi découvrir son histoire à travers ses phares, sa multitude de petits cimetières, ses épaves abandonnées et ses maisons délaissées, toutes hantées par l'esprit omniprésent du sorcier.

ANTICOSTI

SUITE DE LA PAGE E 1

Spéléologues amateurs, la grotte de la Patate, un sanctuaire de pierre avec son porche de dix mètres de hauteur, est le sixième couloir souterrain le plus long au Québec, et on peut l'arpenter en famille sans problème. Pour les saumonniers et les pêcheurs à la mouche, Anticosti demeure encore un lieu mythique même si la montaison des saumons est parfois entravée par le manque d'eau. On peut alors se tourner vers les petites truites de ruisseau ou la truite de mer, qui demeurent abondantes. Quant au kayak de mer, il s'agit certainement de la façon la plus spectaculaire de découvrir Anticosti, ses colonies d'oiseaux, ses eaux translucides où on voit passer les phoques sous l'embarcation ainsi que ses caps colossaux en minces strates karstiques. On trouve des kayaks à louer à Pointe-Carleton.

Mais en bout de piste, ce qu'il y a de plus merveilleux, c'est simplement d'être sur Anticosti. D'avoir la paix. De s'abreuver de ces panoramas divins en toute liberté. D'explorer l'histoire de l'île à travers ses phares, sa multitude de petits cimetières, ses épaves et ses maisons abandonnées, toutes hantées par l'esprit omniprésent du sorcier.

Découvrir Anticosti

Anticosti est réservée aux amateurs de plein air, aux voyageurs autonomes et débrouillards ou à ceux qui ont besoin de s'isoler. On s'y rend en avion, généralement de Havre-Saint-Pierre ou de Sept-Îles et en bateau, sur le Nordik Express. Explorer la totalité de l'île en une semaine tient de l'utopie et exige que l'on passe des jours entiers à rouler sur des routes poussié-

reuses, les distances étant le principal inconvénient à affronter.

■ Pour la paix, la Pointe-Est et son auberge logée dans les maisons des gardiens de phare est un paradis. On peut y faire deux ou trois bonnes journées de randonnée ou de vélo puis visiter Port-Menier et juste relaxer dans la prairie de Baie-Sainte-Claire avec les chevreuils avant d'admirer les couchers de soleil.

■ Pour la découverte, on peut choisir comme camp de base la Pointe-Nord, son phare et sa maison de gardien (Pourvoirie du lac Geneviève) ou les installations de la SEPAQ sur les superbes sites de Pointe-Carleton et Chicotte-la-Mer, en formule gîte ou chalet avec ou sans repas. On trouve aussi de nombreux sites de camping autour de l'île.

■ L'île aventure, l'est de l'île demeure encore plus sauvage et extrêmement spectaculaire avec ses grands caps, ses falaises et ses baies prodigieuses au lourd passé historique. La Pourvoirie Safari Anticosti y propose des séjours hébergement-transport aérien à la rivière Saumon et au phare de Cap-de-la-Table, un endroit unique.

Il est également possible de louer de grands chalets équipés, situés à l'embouchure des rivières, qui peuvent accommoder de petits groupes.

Dans tous les cas, la location d'un véhicule utilitaire est indispensable. On trouve à Port-Menier tout ce qu'il faut en matière d'épicerie, en plus d'un petit musée fort intéressant, de la sépulture de Louis-Olivier Gamache, de la pittoresque rue du Cap-Blanc et de l'ancien site de la villa Menier.

Pour le reste, les insulaires sauront vous conseiller et vous assister. Vous n'aurez qu'à vous abandonner à la magie en jouant les aventuriers.



Un moment de détente à Pointe-Carleton.

TOUR D'HORIZON

■ L'île est à peu près à la même latitude que Chibougamau, au nord du lac Saint-Jean, ou que Paris, sans pour autant que son climat nuancé se compare à celui de l'une ou l'autre de ces villes. Anticosti est une manifestation de gigantisme: 50 fois l'île d'Orléans, 17 fois l'île de Montréal, une fois et demie l'île du Prince Édouard; une superficie de 7953 km², une longueur de 222 kilomètres, une largeur maximale de 56 kilomètres et une largeur moyenne de 45 kilomètres. On y dénombre au moins une centaine de rivières, dont une vingtaine que les saumons remontent en été.

■ De nos jours, Port-Menier est l'unique village de l'île. Il se situe, à vol d'oiseau, à 837 kilomètres de Montréal, à 620 kilomètres de Québec, à 135 kilomètres de Sept-Îles et à 113 kilomètres de Gaspé. Sur une carte géopolitique actuelle, on voit qu'Anticosti est située entre les régions québécoises de la Gaspésie et de la Côte-Nord. C'est toutefois à cette dernière qu'elle est reliée, faisant parti du district électoral et de la région touristique de Duplessis.

Renseignements:

■ SEPAQ Anticosti: ☎ (418) 535-0156, 535-0231, 890-0863 anticosti@sepaq.com, <http://www.sepaq.com/SepaqAnticosti/>
 ■ Pourvoirie Safari Anticosti: ☎ (418) 786-5788, 763-9988, (450) 441-9560 <http://www.safarianticosti.com>, safari@safarianticosti.com
 ■ Pourvoirie du Lac-Geneviève: ☎ (418) 535-0294, 1 800 463-1777, <http://www.anticostiplg.com>, info@anticostiplg.com
 ■ Auberge de la Pointe-Ouest, Anne-Marie Dresdel: ☎ (418) 535-0155 ou adresdel@globetrotterqc.ca
 ■ ATR Duplessis: ☎ (418) 962-0808, 1 888 463-0808, www.tourismecote-nord.com, atrd@bbsi.net

Bon voyage

PARIS ÉCONOMISEZ jusqu'à 90\$ par couple à partir de 669\$

Départs	Hôtel à PARIS à partir de 415\$ (pers. occ. excl.)	à partir de 669\$	jusqu'à 1219\$
Entre le 7 juillet et le 2 septembre		à partir de 693\$	jusqu'à 1189\$

Entre le 3 septembre et le 31 octobre

LA FRANCE EN LIBERTÉ Pour certains départs entre le 7 juillet et le 15 septembre à partir de 799\$ jusqu'à 1229\$

ACHAT-RACHAT (17 jours) à partir de 699\$

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 9 juillet.

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

LE FIL DE CUIR CENTRE DE VALISES

Vente et réparation Samsonite, Delsey, Boyl, 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

Nouvelle croisière hebdomadaire sur le Saint-Laurent

entre Montréal et les Îles de la Madeleine

avec escales à Québec et Matane, arrêts à Tadoussac pour l'observation des baleines et à proximité de Percé en Gaspésie.

CTMA info@ctma.ca www.ctma.ca
(418) 986-3278
Réservations: 1-888-986-3278

Pour les Amants de la Nature

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

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

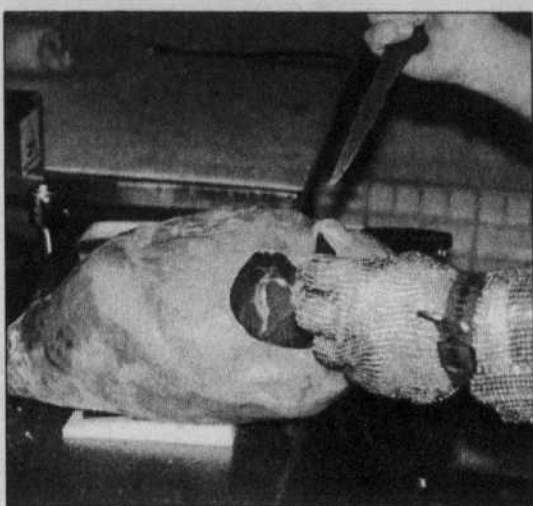
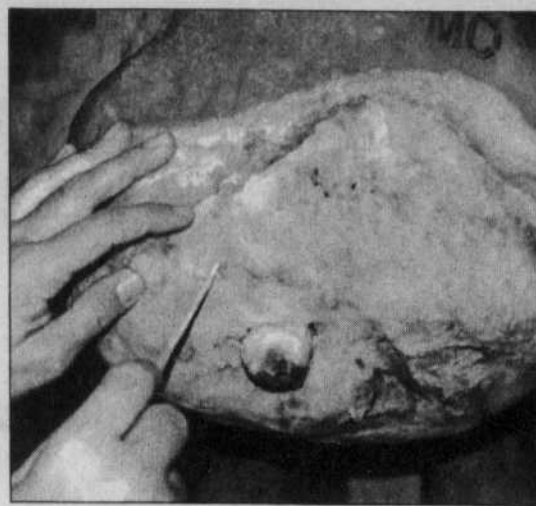
Tourisme plein air et aventure
Laurier national OR Les Grands
Prix du tourisme québécois
Grand Prix du tourisme
Régional Bas-Saint-Laurent

1-888-724-8687
418-724-6227
ljon@globetrotter.net
www.ecomertours.com/francais

SAMEDI

SAVEURS

EN ITALIE PLUS QU'AILLEURS, LE COCHON EST ROI, TANT POUR LES AMATEURS DE SLOW-FOOD QUE POUR LES GASTRONOMES AGUERRIS EN QUÊTE DE FOIRES AUX JAMBONS, À LA PORCHETTA, À LA MORTADELLE OU À TOUT AUTRE MORCEAU PRÉPARÉ SELON LES RITUELS ANCESTRAUX QUI PROTÈGENT, SEMBLE-T-IL, LES HEUREUX CONSOMMATEURS DE L'INDUSTRIE CHARCUTIÈRE. POUR LA CAUSE, ON A CRÉÉ EN ITALIE UN MARCHÉ DES SENTINELLES OÙ ON PEUT, PAR UN DON, PARRAINER UNE RACE DE COCHON EN VOIE D'EXTINCTION.



Après avoir été frottés au sel de mer, les jambons sont entreposés. Ils subiront ensuite le test du maître affineur. Dès lors, le jambon sera désossé puis recousu avant d'être habillé pour le départ.

Le sacre faste du cochon

Si Parme est le fief du soccer et du parmigiano, elle est aussi la seigneurie du prosciutto

L'Italie gourmande est vénérée à travers le monde. Les Romains de Jules César, par les orgies qu'ils tenaient en affection, ont laissé leur trace dans l'histoire, et pas seulement dans les ouvrages d'Astérix. Presque tous les villages de la planète ont leur propre pizzeria où pâtes, pizzas et vins rappellent l'Italie gastronomique. Cependant, on y oublie souvent le faste du cochon, celui qui trône en maître dans les antipasti et qui répond au nom de prosciutto. Dans la vieille Europe d'avant-guerre, le cochon était l'animal de survie. Peu cher

à nourrir, il a répondu aux attentes rustiques de la ruralité paysanne avant d'assaillir les tables bourgeoises des citadins. Toutefois, tout comme au Québec de nos jours, faire boucherie soi-même et tuer le cochon n'est plus de mise.

Noble cochon

De l'aliment de base, souvent quotidien, on est passé à un aliment raffiné que les consommateurs s'arrachent aux comptoirs des trattorias, ces supermarchés enrubannés de saucisses aseptisées, de pâtes quelconques et de jambons décolorés qui n'ont plus rien de commun avec l'original. Dans la grande région de Parme, dans le creux des vallons aé-

rés de l'Émilie-Romagne, la fête du jambon est toujours vivante avec les lourds parfums viandeux que laissent échapper les saloirs. Si Parme est le fief du soccer et du parmigiano, elle est aussi la seigneurie du prosciutto, dont le doux parfum se mêle à l'odeur des célèbres violettes qui, comme à Toulouse, font partie intégrante des vitrines marchandes.

Le parfum d'un savoir

Difficile d'expliquer réellement ce qui confère au prosciutto de Parme une saveur douce, aromatique et longue en bouche avec laquelle seul le grand serrano d'Espagne ose rivaliser. Dans cette industrie d'artisans et de savoir, on

a su protéger la tradition tout en laissant au temps la marge nécessaire à l'attente par le respect de règles rigoureuses qui débutent dès l'engraissement des porcs. Nourris de petit-lait de parmigiano reggiano, de maïs, d'orge et de fruits, les cochons doivent atteindre le poids prescrit de 160 kilos avant l'abattage. Un cahier des charges permet de réglementer efficacement, dans toute la région de Parme, une fabrication qui conduit ultimement à l'apposition du sceau de la couronne ducale, qu'on appose au fer chaud.

Los de cheval

Les jambons, qui pèsent entre 10 et 13 kilos chacun, sont frottés

au gros sel de mer, puis entreposés en chambre froide durant plusieurs mois. Ils y perdront une partie de leurs eaux pour l'affinage. Pendant ce temps, ils seront minutieusement bichonnés, puis séchés par l'air des collines de Langhirano, non loin de Parme, afin qu'ils mûrissent en douceur comme au temps de Pie V. Aux trois quarts de l'affinage, généralement entre le dixième et le douzième mois (bien que cela puisse parfois prendre jusqu'à 24 mois pour les meilleurs), les jambons subiront le test du maître affineur qui, muni de son os de cheval (petit os du tibia), enfoncera à l'intérieur du jambon la mèche de l'os pointu qui devra

ressortir chargée de bonnes odeurs. Dès lors, le jambon sera désossé puis recousu avant d'être habillé pour le départ. Parfois, il arrive qu'on le détaille en tranches minces pour l'emprisonner sous une pellicule plastique qui, dès lors, lui fait perdre toute son âme et ses parfums.

Les grands spécialistes et les amateurs inconditionnels sont unanimes. Ils prétendent, à juste titre, que pour apprécier et rendre hommage au noble cochon, le jambon de Parme doit absolument être tranché aussi mince qu'une feuille de cigarette afin qu'il exprime pleinement le goût incomparable pour lequel on l'apprécie de par le monde.



Philippe Mollé

LES ARTISANS DE LA TABLE

Pâtisserie - Confiserie - Chocolaterie

Spécialités lyonnaises
Très grand choix de desserts
Produits de confiserie • Café Terra

OUVERT TOUT L'ÉTÉ

273-9335
819, rue Laurier Est

FROMAGER AFFINEUR

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, Repentigny
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

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.)

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



PHOTOS PHILIPPE MOLLE

De savoureux jambons, sagement pendus afin de perdre une partie de leurs eaux pour l'affinage.

Tout baigne dans l'huile

HUILE D'OLIVE DE NYONS (NYONSOLIVE)

Huile d'olive extravierge, 750 ml AOC
Provenance: Coopérative du Nyonsais
Importée par Désirs de Provence, ☎ (450) 671-6861
Prix: 39,95 \$
Lieu d'achat: Aux douceurs du Marché, marché Atwater

Belle bouteille ronde, transparente et embossée. Date de péremption indiquée: à consommer avant mai 2003.

■ Couleur: jaune foncé avec reflets verts.
■ Odeur: nette odeur d'olive, d'herbes fraîches et de poivre.
■ Goût: goût très fin qui laisse percevoir un mélange d'olives de qualité.

■ Ma description: cette huile provient d'une des meilleures régions pour la qualité de ses oliviers. Huile d'une longueur en bouche exceptionnelle. Saveur herbacée rehaussée d'artichaut frais et de pomme verte. Excellente tant sur les salades que pour arroser des pâtes ou des grillades sur le barbecue.

■ 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

Bulles de femme

Veuve Cliquot, Laurent Perrier, Pommery et Duval-Leroy ont été (ou sont encore) des «veuves joyeuses». À la suite de son défunt mari, il y a dix ans, Mme Duval-Leroy a décidé de perpétuer la tradition de cette dernière grande maison familiale de Champagne. Elle vient de créer un champagne d'exception dans la lignée des Krug et Roederer, disponible en 500 ml millésime 1996 au Québec. Femme de Champagne: disponible à la SAQ.

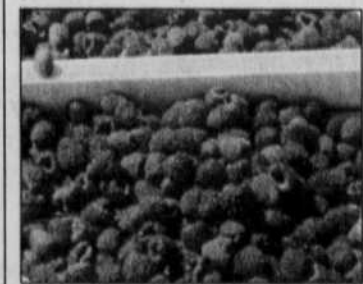
B&B à l'heure du vin

Et pourquoi pas vous offrir le confort douillet de cet ancien presbytère situé à proximité de Saint-Benoît-du-Lac, près du village d'Austin, surplombant le lac Memphrémagog? Vous pourrez y déguster un choix de Margaux, Saint-Estèphe, Saint-Julien et bien d'autres par une douce soirée d'été.

■ Renseignements: La Maison des flâneurs, ☎ (819) 847-4860

Tout savoir sur les fraises et les framboises

La saison des fraises est relativement courte. Il faut donc s'assurer d'en profiter tandis qu'elle bat encore son plein. Pour tout savoir sur l'autocueillette et les variétés disponibles, avec des recettes en prime, il suffit d'aller sur le site des producteurs de fraises et framboises du Québec: www.fraisesetframboisesduquebec.com.



ARCHIVES LE DEVOIR

SIAL 2002 en France, gastronomie et GRC

Cette année, sous le pavillon du Canada, lors du Salon international de l'alimentation qui se déroulera près de Paris du 20 au 24 octobre, Jean Soulard, le chef du Château Frontenac, volera la vedette aux deux agents de la Gendarmerie royale. Le bleu du Québec, le blanc du chef et le rouge des tuniques de la GRC: pas si loin du drapeau français!

BIBLIOSCOPIE



LA CUISINE DES BEAUX JOURS

Marianne Paquin
Éditions Flammarion
Paris, 2002, 151 pages

Un livre rempli d'une fraîcheur dont on a bien besoin et qui nous réconcilie avec la vie. De magnifiques photos illustrant différents déjeuners sur l'herbe et des recettes mémorables, comme cette brochette de figues et jambon de Parme et basilic ou ces spaghettis à la roquette, au citron et aux olives qui donnent à cet ouvrage des allures ensoleillées et renouvent la joie de cuisiner en plein air.

La recette de la semaine

Délice de melon au prosciutto et à la crème d'avocat

Pour quatre personnes

- 1 melon jaune au choix
- 8 tranches fines de prosciutto
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sûre
- 1 avocat
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic haché
- Sel et poivre au goût

Épluchez l'avocat. Passez au robot avec la crème sûre, l'huile d'olive, le jus de citron et le basilic.

Assaisonnez. Ouvrez le melon et retirez les pépins.

À l'aide d'une cuillère à pomme parisienne, confectionnez des boules de melon.

Dans chacune des assiettes, disposez un fond de crème à l'avocat.

Puis ajoutez les boules de melon pour former une grappe de raisin.

Disposez les tranches de prosciutto tout autour et servez.

SAMEDI

SANTÉ

POUR LA SAISON ESTIVALE, NOTRE CHRONIQUEUSE SANTÉ, CAROLE VALLIÈRES, A CONCOCTÉ UNE SÉRIE SPÉCIALE SUR L'HYGIÈNE DE SANTÉ TELLE QUE PENSÉE ET PRATIQUÉE PAR DES ARTISTES DE CHEZ NOUS. UN RENDEZ-VOUS SANS PRÉTENTION, OÙ SERONT ABORDÉS LES PETITS ET GRANDS ENNUIS DE SANTÉ DE CERTAINS D'ENTRE EUX ET LES SOLUTIONS QU'ILS ONT TROUVÉES POUR Y REMÉDIER. VOUS VERREZ DONC, EN JUILLET ET EN AOÛT, CE QU'EN DISENT MICHEL TREMBLAY, LAURENCE JALBERT, PAULINE MARTIN ET PLUSIEURS AUTRES. CETTE SEMAINE, LE JAZZ ET MICHEL DONATO.

Un entretien avec Michel Donato

J'ai vu le diable

«La pension que tu as ramassée, il ne faut pas que tu la donnes aux médecins! Il faut que tu en profites pour bien vivre!»



Carole Vallières

Donato, comme on dit dans le milieu du jazz, a joué avec ses idoles, les Miles Davis, Bill Evans... S'il avait joué au hockey, il aurait été le coéquipier de Guy Lafleur. Cette année, il apporte sa contrebasse au Off-Festival et au Festival de jazz où, depuis 12 ans, il participe chaque été à la Petite École du jazz. Il n'a manqué le rendez-vous qu'une seule fois. Et il y est encore ce week-end.

— «J'étais en vacances depuis trois jours à Cape Cod à l'été 2000. C'était mon premier anniversaire de mariage — nous autres, on a pratiqué avant de se marier. Vers l'heure du souper, j'étais pas capable de rien tenir dans ma main gauche, j'échappais tout. Ma femme trouvait ça bizarre, j'échappais tout. Ma femme trouvait ça bizarre, puis elle remarque que mon visage a des petits spasmes, mais on ne sent rien, hein, moi, je n'ai rien senti... Ça a passé. La semaine d'avant, j'avais eu le bras engourdi, mais je m'étais dit: «ça fait longtemps que je suis assis», j'étais mal assis. Quand on connaît pas les symptômes... À Cape Cod aussi, je me suis senti engourdi. Après le souper, on va prendre une marche à Provincetown, on voit une ambulance qui était stationnée, on s'approche, et je parle à la dame, qui me dit: «Montrez-moi votre nez, faites ceci, cela», et elle me dit: «Sir, you had a stroke.» Dix secondes plus tard, j'étais couché dans l'ambulance avec un masque à oxygène, en direction de l'hôpital de Hyannis. Boum. Je suis resté deux jours et demi à passer des examens... une chance que j'avais des assurances, sinon je prenais une hypothèque! Deux jours et demi, 30 000 \$US! En revenant, mon médecin m'a dit que j'étais béni des dieux. À l'hôpital, on m'avait dit: «a mild stroke»... et j'ai vu ce que j'aurais pu être, j'ai revu mon père... Mon père avait eu un accident vasculaire cérébral. Aujourd'hui, je joue, je reviens d'une tournée en Pologne, mais la première fois que j'ai repris ma contrebasse, je l'ai échappée... et j'ai vu le diable! Et tu peux pas te fâcher, c'est pas bon! Ça donne rien, tu avances pas. Le neurologue m'a dit: «Faut pas avoir de stress, ça pompe!» J'avais pas le choix.

— Tu as dû être déprimé...
— J'étais complètement perdu. La foudre... J'ai arrêté complètement pendant un an. J'ai été chanceux, j'ai eu de bons médecins, j'ai été bien soigné. J'ai fait de la physio, j'ai vu les progrès, tranquillement. Mais il faut pratiquer religieusement les exercices qu'on te dit de faire. Je me suis installé une poulie à la maison, je fais travailler mon épaule gauche.

Je suis allé voir des concerts, en autobus. Je me suis aperçu qu'on avait un réseau d'autobus — je ne le connaissais pas! Je connais les systèmes de transport dans un tas de villes, mais ici, non! Un soir, je suis au Domaine Forget et je rencontre un grand neurologue amateur de jazz, on se met à jaser, et depuis, tous les lundis, on joue ensemble, avec d'autres qui aiment le jazz! Je donne pas des cours, mais je leur donne des petits conseils, pour avoir plus de plaisir... Des fois, je leur fait la surprise d'amener un ami musicien...
Le bon côté, c'est que j'ai arrêté de fumer. Le

médecin m'a dit: «Sir, you smoke, you die.» J'ai répondu: «Thank you, doc.» Ça s'est arrêté là. J'ai perdu du poids — mais comme c'est difficile de maigrir! —, je mange mieux, je me suis mis à trouver la salade et les légumes bons tout d'un coup. Wow! Moi, je mangeais de la salade, mais j'avais toujours une saucisse italienne à côté. La cigarette et la saucisse, j'aimais ça, mais c'est fini. Je fais de sacrés bonnes salades! Et mes vinaigrettes! Si je maigris et que je mange bien, je n'aurai plus besoin de pilules, et ça, c'est une autre motivation.

— Tu as vu ta fin, toi?
— Ah ben oui! Tu apprends qu'on n'est pas grand-chose. J'aurais pu, d'un coup, être fini. Tu ne marches plus, tu ne parles plus, imagine... Mais j'étais pas fini.

— Quel est le ressort qu'on va chercher en soi?
— Moi, c'est le désir de jouer, je suis un grand passionné de musique et j'ai décidé que jouer de la contrebasse serait ma thérapie. Je me suis toujours mis dans des positions de duo où j'étais soliste, et j'ai recommencé à jouer comme bassiste. J'ai fait des balles, toutes sortes d'exercices, mais la dextérité, c'est mon instrument...

— Qu'est-ce que tu as appris de ton accident?
— À faire attention! On a sept petits-enfants, c'est un beau moment de la vie, ça, et il faut être en forme! La pension que tu as ramassée, il ne faut pas que tu la donnes aux médecins! Il faut que tu en profites pour bien vivre! Faut prendre soin de soi, mentalement aussi. Je prends de grandes marches chaque jour, je fais le tour du lac des Castors. Mon neurologue trompettiste, qui marche chaque matin, me dit: «Quand on marche, on pense!» On règle ses problèmes.

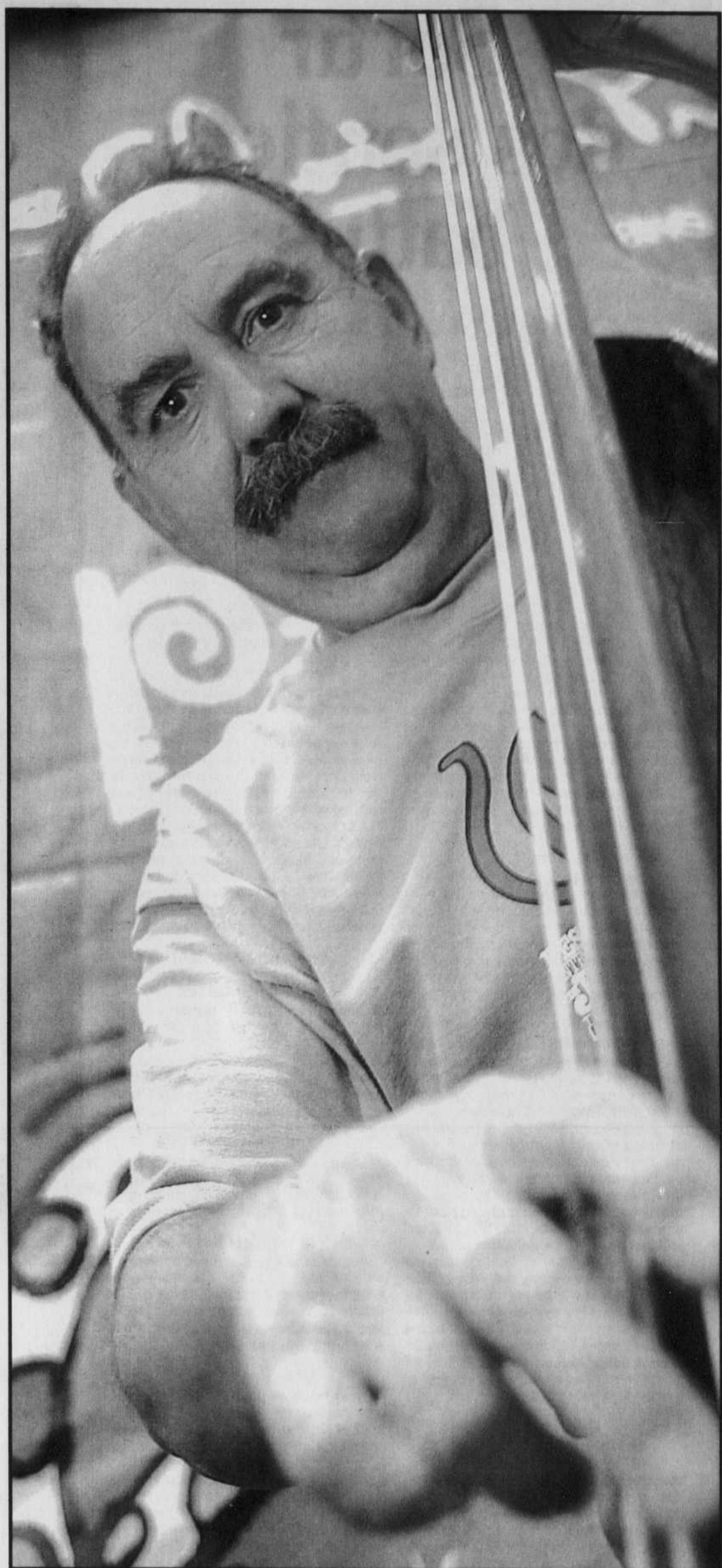
— On dirait que tes valeurs ont été brassées?
— Peut-être... J'apprends à vivre avec ça. Je m'aperçois que je fais plus attention aux gens... Autrement dit, quand tu te promènes en auto, tu manques plein de choses, quand tu marches, tu remarques plein de choses. Là, je suis ralenti, j'ai le temps de voir autre chose. Je suis moins tendu, je relaxe. C'est vrai que les valeurs changent, j'ai de l'admiration pour les malades qui s'en sortent.

Michel Donato est un bon conteur, un blagueur. On allait se quitter quand il me lance: «J'ai perdu un peu de sensibilité dans ma main. Un jour, le neurologue me donne une pièce de dix cents et me dit: «Serre-la. Serre-la encore. Encore. Plus fort... C'est une quelle année?»

■ Une courte bio: <http://www.ulaval.ca/mus/donato.htm>

La semaine prochaine: Laurence Jalbert, quatre octaves de feu

Un dossier rassemblant tous les textes de cette série sera en ligne sur notre site Internet au www.ledevoir.com (Voir Médecine des arts dans l'onglet Dossier)



PATRICK SANFAÇON LE DEVOIR

«Le médecin m'a dit: «Sir, you smoke, you die.» J'ai répondu: «Thank you, doc.» Ça s'est arrêté là.»

GOURMANDISE

Du charbât au sorbet

GUILLAUME CROUZET
LE MONDE

Question existentielle s'il en est une: êtes-vous glace ou sorbet? C'est le titre de l'exposition qui se tient tout l'été au premier étage du charmant petit musée Escoffier, Musée de l'art culinaire à Villeneuve-Loubet, dans les Alpes-Maritimes. Ce parcours gourmand et pédagogique zigzague parmi une série d'objets du XIX^e siècle. Entre moules à bombe glacée en fer blanc et sorbetières en bois, quelques panneaux tentent d'expliquer la différence entre ces «deux liquides solidifiés par l'action du froid»: «La fabrication de la glace impliquant l'apport de matières grasses, contrairement à celle du sorbet, fait seulement d'eau, de sucre et de fruits, voire de vins, d'alcools ou de plantes aromatiques.» La frontière semble claire. Apparences seulement, car le monde du sorbet est en pleine ébullition, et sous ce terme sont désormais proposées les recettes les plus ébouriffantes qui soient.

Si l'on consulte *Licks, Sticks And Bricks*, la seule anthologie sérieuse sur la crème glacée (ouvrage de l'historien Pim Reinders, publié en anglais en 1999 aux Pays-Bas par la maison Unilever), la seule chose dont on soit réellement sûr, c'est que le sorbet existait bien avant la crème glacée. Mais l'antique sorbet ressemblait-il à l'actuel? Absolument pas. *Chorbet* est un mot turc, issu de l'arabe populaire *chourba*, terme déformé de *charbât*, qui signifie «boisson» en arabe. Quand on parle de sorbet à la cour des califes, il s'agissait sans nul doute de liquide glacé, composé de neige fondue, de fruits pressés et de miel. En l'absence de congélateur à la cour de Saladin, cette recette à base de neige est sans nul doute authentique.

Le sorbet sous sa forme solide ne fit son ap-



JACQUES GRENIER LE DEVOIR

Ce petit garçon a tranché: c'est la douceur de la crème glacée qui l'emporte.

parition en France, dans les livres de cuisine, qu'en 1692. Les ouvrages d'Audigier et de Massialot, publiés cette année-là, en donnent tout deux des recettes. Il fallut attendre 1712 pour que, dans la réédition de ce dernier ouvrage, soit publiée pour la première fois une recette de glace contenant du lait, recette intitulée «fromage à l'anglaise».

Avec une pointe d'alcool

On constate d'ailleurs que tout au long du XVIII^e siècle, les ouvrages anglais donnent quasi exclusivement des recettes de crèmes glacées alors que ceux édités en France se consacrent aux sorbets. Le Syndicat des fabricants industriels de glace a mis au point un «code des pratiques loyales» qui dit clairement

que ne peut s'appeler sorbet qu'«un mélange d'eau, de sucre et d'au moins 25 % de fruits ou leur équivalent en jus, sans aucune matière grasse ajoutée». Pour les sorbets alcoolisés ou à un autre parfum que les fruits, pas de pourcentage minimal, mais toujours une absence de matière grasse. Ce qui n'empêche pas certains chefs de concocter des sorbets «au fromage blanc» ou «à l'huile d'olive».

Du côté des nouveautés chez les fabricants, Picard Surgelés propose d'étonnantes sorbets, riches en fruits et avec une pointe d'alcool, comme le lychee-tequila ou le fraise-muscato. En attendant de commercialiser peut-être un jour du sorbet au foie ou aux orties, comme ceux proposés par Jérôme Brochot dans son restaurant de l'Hôtel de France, à Montceau-les-Mines.

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



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.

(514) 289-9762

Clinique Santé Capillaire

JARDINS

DES PLANTES VIVACES EN POTS, UNE PURE ABERRATION? PLUS MAINTENANT, PUISQU'IL EST DE BON TON AUJOURD'HUI DE CULTIVER SES PLANTES PRÉFÉRÉES DANS DES VASES COLORES, JOLIMENT DISPERSÉS AUX QUATRE COINS DE SON JARDIN (POUR LES PLUS CHANCEUX) OU DE SON BALCON (POUR LES IRRÉDUCTIBLES URBAINS). ON PLONGE ALORS DANS UNE MER DE COULEURS, DE TEXTURES, DE FORMES, VOIRE DE PARFUMS AUXQUELS, À ELLES SEULES, LES ANNUELLES NE PERMETTENT PAS D'ACCÉDER. UN PUR PLAISIR.

Sortir des sentiers battus

S'amuser à écheveler les règles horticoles



Claude Vallée

Il est bon, de temps à autre, de sortir des sentiers battus, d'aller à l'aventure et de découvrir d'autres dimensions que celles connues ou généralement proposées. L'horticulture est loin de faire exception à la règle, et Dieu sait à quel point les possibilités sont grandes et, pour l'instant, peu exploitées. Alors, échevelons un peu les règles horticoles et amusons-nous en utilisant les plantes vivaces en pots et non en plates-bandes comme proposé traditionnellement.

Aveux

Pour les réticents à utiliser des plantes vivaces en pots, sachez que vous le faites probablement déjà. La plupart des plantes commercialisées sous la catégorie «annuelle» sont en réalité des vivaces non rustiques qui fleurissent bien plus d'une année lorsqu'elles s'approchent de l'équateur.

Annuelles ou vivaces?

Annuelles dans un bouquin, vivaces ou vivaces tendres dans un autre, plusieurs sont même considérées comme des plantes d'intérieur. Comment s'y retrouver?

Du point de vue de la botanique, une vivace est une plante qui peut vivre plusieurs années et fructifier plusieurs fois dans son existence alors qu'une plante annuelle complète l'ensemble de son cycle de vie (semis, croissance, reproduction, mort) en un an, voire en une saison. Le tournesol est un digne représentant d'une vraie annuelle. Cette définition simple en soi est peu pratique en horticulture car elle ne tient pas compte des zones climatiques. Or, dans le langage horticole, les plantes annuelles regroupent toutes celles qui ne survivent pas à l'hiver, et les plantes vivaces, celles qui y survivent, exception faite des plantes bisannuelles, qui nécessitent deux années pour compléter leur cycle de vie et mourir.

Des feuillages et encore des feuillages!

Quels types de plantes vivaces sont plus appropriés pour la culture en pots? Tout dépend de la grosseur du pot et de l'effet recherché. Toutefois, en raison des floraisons souvent courtes de plusieurs vivaces, il est préférable de choisir nos sujets pour la beauté de leur feuillage et de considérer leurs fleurs comme un boni. Par leurs feuillages, les plantes vivaces nous offrent enfin la volupté tant recherchée. On plonge alors dans une mer de couleurs, de textures, de formes, voire de parfums auxquels, à elles seules, les annuelles ne permettent d'accéder. Un pur plaisir! Raffinement au rendez-vous.

Il est à noter que plus exposées aux

vents, les majestueuses risquent de casser lorsque placées en pots. À éviter, donc.

Des compositions...

Un arrangement harmonieux se compose d'un mariage équilibré de différentes textures, formes et couleurs de feuillages. Avec un peu de variété, les plantes que vous aimez seront la base d'une composition personnalisée. Comme pour les plantes annuelles, l'ensoleillement vous guidera vers le type de plante à utiliser.

La vigueur des espèces à empoter peut parfois être un facteur limitant. Les championnes de la concurrence seront mieux seules dans leur pot. Pour des compositions intéressantes, regroupez alors des pots de grosseurs et d'espèces différentes. Ainsi, les graminées envahissantes ne le sont plus.

Quelques propositions

Pour démarrer

■ Utilisez vos surplus de divisions du printemps: vous n'avez rien à perdre à les essayer en pots.

■ Acorus, Ajuga, Artemisia (surtout les rampants), Euphorbia, graminées et fougères, Heuchera, Hosta, Saxifraga, Sedum, Sempervivum, Stachys, Vinca et Yucca.

Pour plus de choix

Ouvrez l'œil lors d'une visite dans une jardinerie, toutes les plantes vivaces qui sont belles dans leur pot de vente le seront également dans vos compositions à la maison.

Petit coin sécheresse!

Peu de temps pour arroser, enclave torride où aucune potée d'annuelles ne semble résister; il y a une solution. L'utilisation d'arrangements de petites vivaces de rocaïlle (plantes alpines, Sedum sp. ou autre) saura vous satisfaire.

Vont-elles mourir?

La survie des plantes vivaces est depuis toujours un critère de sélection pour les horticulteurs. Si cette dernière est souhaitée en plates-bandes afin de voir leur plein potentiel après quelques années, elle l'est beaucoup moins en pots. Alors, si vous désirez les conserver pour l'année suivante, vous les placez au jardin en fin de saison ou vous protégez vos pots des surplus d'eau et des écarts brusques de température. Pour ce faire, couchez vos protégées à un endroit peu exposé au soleil et recouvrez le tout d'un paillis de feuilles (ou autre) retenu par un filet ou quelques branches (assurez-vous que vos jolis pots soient résistants au gel). Pour ma part, je place mes préférées au jardin et le reste au compost! Eh oui, il est également permis de traiter les vivaces comme des annuelles. Vous faites



PHOTOS CLAUDE VALLÉE

Vive les surplus de division! Un petit hosta suspendu que les limaces ne trouveront pas.

ce que vous voulez: l'horticulture, c'est pour le plaisir, pourquoi compliquer?

Les hirondelles bicolores

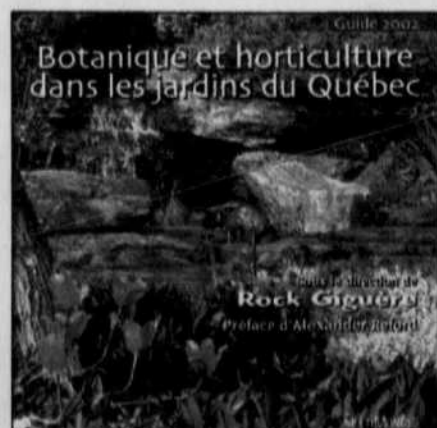
À l'arrivée des hirondelles bicolores, après avoir refait cent fois mes arrangements durant l'hiver, je réveille mes préférées au jardin pour exécuter mes nouvelles compositions, plus belles, assurément, que celles passées. Regardez vos plates-bandes dès maintenant et prenez en note tout ce qui doit être divisé. Ainsi, cette liste vous servira l'an prochain à l'arrivée des hirondelles bicolores.

Claude Vallée est agronome et professeur en horticulture ornementale et fruitière à l'ITTA de Saint-Hyacinthe.

Les articles des professeurs de l'ITTA de Saint-Hyacinthe publiés dans Le Devoir sont disponibles sur notre site au www.ledevoir.com et sur celui de l'ITTA (ita.qc.ca) le lundi suivant leur parution.



Les annuelles délicates et retombantes sont parfaites pour accompagner les vivaces en pot (Hosta sp. et Diascia sp.).



Petits extras!

À lire

Botanique et horticulture dans les jardins du Québec, guide 2002, des éditions Multi-Mondes. Ouvrage réalisé sous la direction de Rock Giguère, regroupant des textes d'une trentaine de passionnés connus et moins connus de l'horticulture. Un pur plaisir! Un livre différent, sans prétention, qui nous fait découvrir les plantes préférées de nos horticulteurs avec une multitude de renseignements sur l'horticulture au Québec. Un livre qui donne le goût de l'horticulture. J'attends avec impatience l'édition 2003.

Plaisir des sens

- Regarder: à contre-jour, le réseau de sève d'une mince feuille.
- Savourer: de petites feuilles d'oxalide
- Écouter: le chant de la nature dans un petit chemin de campagne.
- Humer: l'odeur des fougères.
- Toucher: les pierres de votre jardin.

Découvrez les plus beaux jardins publics du Québec

LES GUIDES DES JARDINS DU QUÉBEC

Leur histoire, leurs attraits et des photographies à couper le souffle!



96 pages • 9,95\$ l'exemplaire

Tous les titres de la collection sont également disponibles en anglais.

