

# ACTUEL



À BOIRE ET À MANGER : LE SUCRE, L'OBÉSITÉ ET LE RÔLE DU PRIVÉ PAGE 4

RESTAURANTS : VERSION LAURENT GODBOUT PAGE 4

## LE CRABE

«de la tempête de neige»



DANIEL VÉZINA  
COLLABORATION SPÉCIALE

Le crabe des neiges est probablement le crustacé le plus délectable au monde. Chaque printemps, lorsque qu'il reste encore un peu de neige, il apparaît pendant une courte période dans nos poissonneries. Profitez-en, car c'est le Japon qui achète près de 95% de la production des Îles-de-la-Madeleine et de la plupart des zones de pêche au Québec.

Pourquoi ? Parce que les Japonais sont de grands consommateurs de crabe et qu'ils peuvent payer le prix pour déguster le meilleur sur le marché.

Je suis allé aux Îles-de-la-Madeleine avec ma compagne Suzanne tout dernièrement, pour quelques jours de repos, et ça tombait justement à l'ouverture de la pêche au crabe et au homard. J'en ai profité pour en savoir un peu plus sur ce crustacé, histoire d'allier l'utile à l'agréable.

Ce voyage gourmand a commencé avec beaucoup de turbulence car une tempête de neige se préparait à nous tomber sur la tête, après quelques jours de chaleur, fait très rare aux Îles à la mi-mai.

› Voir CRABE en page 2

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE



À la manière de... **Jardin de Ville**

Mobilier d'extérieur  
www.jardindeville.com



Montréal (coin Royalmount) : 8128, boul. Décarie Tél. : (514) 342-8128 • Mirabel : 12400, De L'Avenir, Sortie 31 de l'autoroute 15 Nord Tél. : (450) 435-6046 • Fermé le dimanche

# ACTUEL

## Le crabe «de la tempête de neige»

**CRABE**  
suite de la page 1

À l'atterrissage, des vents de 70 km/h malmenaient notre avion, provoquant chez les passagers quelques sueurs froides.

À notre arrivée à l'aéroport de Havre-aux-Maisons, la grêle s'abattait sur notre voiture. En fait, nous avons été exposés à toutes les intempéries : tempête de neige, tempête de sable et, une fois les vents calmés, pluie et brume.

Prévoyants, nous sommes allés faire nos courses dès notre arrivée. À la pêcherie Gros-Cap, nous avons acheté une livre de pattes de crabe décorées, deux beaux homards d'une livre et demie bien vivants, une livre de pétoncles fraîchement pêchés et des boîtes d'excellentes palourdes appelées « mactre de Stimpson », ou « akagai » si vous préférez le nom japonais. De quoi nous remonter le moral... n'est-ce pas ?

Au-dessus de la poissonnerie, j'ai découvert un restaurant : La Factrie, nom utilisé par les Madelinots dans les années 50 pour désigner l'usine (factory). De cet endroit, on peut d'ailleurs observer une partie de l'usine de transformation de crustacés tout en mangeant une galette de morue et une guédille au crabe, tous deux hallucinantes.



PHOTO SERGE CARON. COLLABORATION SPÉCIALE ©

C'est en compagnie de Maurice Richard (à gauche), non pas le joueur de hockey, mais le contremaître de la production de l'usine, que Daniel Vézina (à droite) a compris que les Madelinots sont de vrais experts en matière de crabe. Il lui a expliqué les différentes étapes de transformation menant au produit final. Un travail exigeant qui demande beaucoup de patience aux 80 employés de l'usine.

# Trousse de secours

**DANIEL VÉZINA**  
**DANS MA CUISINE**  
COLLABORATION SPÉCIALE

Comme vous le savez peut-être déjà, je ne pars jamais en vacances sans ma trousse de secours. Il s'agit, en réalité, d'une petite valise remplie d'ingrédients de dépannage qui servent à rehausser les aliments que je découvre durant mes voyages.

Ainsi, je suis sûr de manger à mon goût et de faire *tripper* mes amis à la pêche, à la plage, à la chasse ou comme dans ce cas-ci, ma blonde, dans la petite maison des îles prêtée par nos bons amis Simone et Georges.

Soja bio, huile d'olive, épices à barbecue, ketchup maison, gingembre mariné, vinaigre balsamique, vinaigre de riz, huile de truffe, piment d'Espelette, jus de yuzu japonais, algues, riz à sushi, riz à risotto carnaroli... Tout ce qu'il faut pour faire ressortir le goût des fruits de mer.

Ce garde-manger de base peut être complété avec les produits de la région. Par exemple, aux îles, plus particulièrement à Fatima sur le chemin de la Belle-Anse, il y a une petite dame qui fait une huile de persil marin exceptionnelle et un assaisonnement mer et terre qui relève à merveille les pétoncles et les *chowders*. À vous de fouiner pour découvrir les petits trésors cachés de vos vacances.

Notre premier repas fut mémorable. Comme j'avais aussi apporté de merveilleuses asperges blanches de M. Daigneault, je les ai fait cuire juste à point avant de les servir avec des pétoncles parsemés d'assaisonnement mer et terre et rôtis par la suite avec de l'huile d'olive, le tout déglacé avec quelques gouttes de sauce soja bio et de jus de yuzu. C'était simple comme tout, mais le plat avait du panache ! Le genre de surprise qui

se produit en cuisinant avec des produits frais.

Le lendemain, au réveil, la tempête de neige était à son meilleur. Les vagues d'un mètre faisaient tanguer les bateaux de pêche dans les ports. Les plaines ensevelies sous la neige offraient un spectacle incroyable ! Je me suis dit qu'il fallait célébrer ça avec un foie gras de canard de la ferme Le Canard goulu que j'avais caché au fond de ma glacière...

Je l'ai poêlé et déglacé avec une laque à l'érable (ça aussi, c'est un produit que je prépare au resto et que je mets en pot). Ainsi, bien rôti et assaisonné avec des épices à griller et accompagné de quelques tranches de mangue, ce foie gras constituait une entrée gourmande des plus intéressantes.

Ensuite, j'ai mis à bouillir un gros chaudron avec de l'eau salée et j'y ai plongé mes homards pour qu'ils cuisent pendant huit minutes. Je me suis ensuite pressé de les faire refroidir et de les décortiquer complètement.

J'ai ensuite concocté un beurre blanc citronné dans lequel j'ai ajouté la fleur d'ail que je mets en pots l'automne. J'ai placé les morceaux de homard dans ce beurre bien chaud, dans la poêle, pour terminer la cuisson doucement, sans les brusquer.

Manger du homard des îles à la cuillère, sans accompagnement, est d'une jouissance presque inégalable. Je dis presque, car les plats des jours suivants, lui ont littéralement volé la vedette comme le *chowder* de palourdes, les sushis et le gâteau de crabe dont je vous donne la recette. J'accompagne celui-ci d'une salsa aux poivrons et d'une mayonnaise au chili et aux oeufs de poisson volant.

La chair du crabe des neiges est tellement fraîche, son goût si fin et sa texture si moelleuse, qu'aucun fruit de mer ne peut rivaliser avec ce crustacé.

**GRANDE OUVERTURE**

**CENTRE D'ANTIQUITÉS DE MONTRÉAL**

VOUS INVITE À VENIR RENCONTRER LES 20 ANTIQUAIRES LES PLUS RECONNUS DE MONTRÉAL  
WWW.ANTIQUESMTL.COM

1850, BOULEVARD HYMUS, DORVAL, QC. • (514) 683-8121

**Le soleil de Marrakech**

**CUISINE MAROCAINE**  
Danse baladi • Orchestre oriental  
Vendredi au dimanche

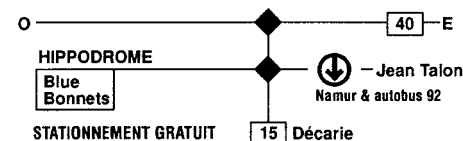
Ouvert du mardi au dimanche  
Service de traiteur • Réceptions et mariages

Le 1er dimanche du mois est réservé aux dames  
**BIENVENUE !** Dès 14 h  
**(514) 485-5238**  
5131, boul. Décarie coin boul. Queen-Mary

## L'Exposition d'Antiquités de Montréal

3 - 5 juin, 2005

**HIPPODROME de MONTRÉAL**  
7440, boul. Décarie



Des antiquaires prestigieux vous offrent une sélection vaste d'objets du monde entier

Vendredi	3 juin	11h - 21h
Samedi	4 juin	11h - 18h
Dimanche	5 juin	11h - 17h

Adulte \$8.00 • Âge d'or \$6.00 • Enfant \$1.00

Une réalisation Obsession Antiques Ltée  
(514) 933-6375

# Centre de Liquidation Sears

Carré Décarie, Côte Saint-Luc au premier étage

Achetez un gros appareil ménager et épargnez **20%** de plus sur le prix de liquidation d'un deuxième gros appareil ménager

Le deuxième appareil doit être de valeur égale ou inférieure.

épargnez **15%** de plus sur les prix de liquidation de tous les exercices

épargnez **20%** de plus sur les prix de liquidation de presque tous les canapés, causeuses et fauteuils

À l'exception des fauteuils inclinables

Boulevard Décarie	Rue Vézina
Avenue Coolbrook	
Avenue Clanranald	

**CARRÉ DÉCARIE**  
6900, BOUL. DÉCARIE,  
CÔTE SAINT-LUC, QC.  
(514) 731-6118

PLUS DE 30 000 PI<sup>2</sup> DE MEUBLES DE HAUTE QUALITÉ, MATELAS, GROS APPAREILS MÉNAGERS ET APPAREILS ÉLECTRONIQUES À PRIX DE LIQUIDATION

UTILISEZ TOUTE CARTE DE CRÉDIT AUTORISÉE OU OBTENEZ DES POINTS DU CLUB SEARS EN UTILISANT VOTRE CARTE SEARS

SUPPLÉMENT POUR LA LIVRAISON

HEURES D'OUVERTURE: LUNDI-MERCREDI DE 10 H À 18 H • JEUDI ET VENDREDI DE 10 H À 21 H • SAMEDI ET DIMANCHE DE 10 H À 17 H

Prix en vigueur du vendredi 3 au jeudi 9 juin 2005, sauf avis contraire, dans la limite des stocks. Achats sur place seulement. Ces offres sont disponibles seulement au Centre de Liquidation Sears au Carré Décarie



QUALITÉ, BONS PRIX, SERVICE, FIABILITÉ

NE0610UT05 © 2005, Sears Canada Inc.

Après 65 ans,  
**Chez Carole**  
ferme ses portes

Jusqu'à **70%** de rabais

Robes de mariée  
**Encore beaucoup de choix**  
Aussi robes de soirée

6898, Plaza St-Hubert  
(514) 277-4200  
www.chezcarole.com





Salsa de poivrons

# Gâteau de crabe des neiges et salsa de poivrons



## Gâteau de crabe des neiges et salsa de poivrons

6 à 8 portions

## INGRÉDIENTS

2 grosses pommes de terre Yukon Gold pour faire 250 ml (1 tasse) de purée  
30 ml (2 c. à soupe) huile d'olive  
Sel, au goût  
250 g (1/2 lb) de chair de crabe (très bien égouttée)  
1 échalote verte hachée  
5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail hachée ou 1/2 gousse d'ail hachée  
10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon  
30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise maison  
15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre rose écrasé  
Sel de laitue de mer  
5 ml (1 c. à thé) sauce Worcestershire  
Purée de piment ou sauce Tabasco

## PRÉPARATION

- 1- Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes réguliers.
- 2- Les faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant 30 minutes.
- 3- Au terme de la cuisson, les égoutter et les mettre en purée. Ajouter l'huile d'olive et assaisonner.
- 4- Prendre la chair de crabe bien égouttée, l'effiloche et l'incorporer dans la purée de pommes de terre.
- 5- Ajouter ensuite l'échalote verte, la fleur d'ail, la moutarde de Dijon, la mayonnaise maison, la coriandre fraîche, le poivre rose, le sel de laitue de mer, la sauce Worcestershire et quelques gouttes de tabasco ou de purée de piment au goût. (Faire attention, très piquant). Réserver.



## Panure à l'anglaise

## INGRÉDIENTS

80 ml (1/3 tasse) de farine blanche bio (non blanchie)  
2 oeufs bios  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de pépin de raisin  
Au goût sel et poivre  
80 ml (1/3 tasse) de chapelure de pain très fine

## PRÉPARATION

- 1- Pour faire les petits gâteaux de 90 g (3 oz), mouler chaque portion dans un emporte-pièce de métal et les façonner avec les paumes de vos mains.
- 2- Tout d'abord, les passer dans la farine et bien secouer. Ensuite, les faire tremper dans le mélange d'oeufs battus avec un peu d'huile, de sel et de poivre. Enfin, les passer dans la chapelure. Réserver.



## Salsa de poivrons

## INGRÉDIENTS

1 poivron vert  
1 poivron jaune  
1 poivron rouge  
1 oignon rouge moyen  
1 tomate  
30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée  
15 ml (1 c. à soupe) vinaigre de tomate ou de vinaigre de vin  
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive  
1 petit piment jalapeno haché  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1- Enfoncer les queues des poivrons en pressant avec vos pouces et retirer pour enlever le coeur et les pépins. Les couper en deux et enlever la membrane blanche se trouvant à l'intérieur. Couper les tranches de poivrons en petits dés de 2 mm (1/8 po) de côté.
- 2- Éplucher l'oignon rouge et le couper de la même grosseur que les dés de poivrons.
- 3- Retirer le pédoncule de la tomate. La couper en deux et la presser légèrement pour en extraire le jus et les pépins. La tailler aussi en petits dés.
- 4- Mélanger tous les légumes et ajouter la coriandre fraîche, le vinaigre de tomate, l'huile d'olive et le piment jalapeno. Assaisonner et réserver.

## POUR LE MONTAGE

- 1- Mettre à cuire les petits gâteaux de crabe, durant trois ou quatre minutes, dans la friteuse à 350 °F. Si vous ne possédez pas de friteuse, vous pouvez les cuire dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive et une noisette de beurre. Les dorer sur toutes les faces et les placer au four à 325 °F une dizaine de minutes.



Gâteau de crabe des neiges et salsa de poivrons

PHOTOS ALAIN ROBERGE. LA PRESSE

- 2- Verser un peu de salsa sur chaque assiette et déposer les gâteaux de crabe dessus.

- 3- Servir avec un peu de mayonnaise parfumée à la sauce piment et oeufs de poisson volant ou un délicieux ketchup maison.

- 4- Décorer avec quelques feuilles de céleri miniature.

## LES TRUCS DE L'ATELIER



- 1- Faire attention pour ne pas qu'il reste de cartilage dans la chair de crabe.

- 2- Ne pas surcuire les pommes de terre et ne pas trop saler l'eau car elles absorbent le sel.

- 3- Voir à ce que l'huile de la friteuse soit bien chaude, à 350 °F.

- 4- Pour éviter de diluer la marinade de la salsa, il est préférable de dégorger les dés de poivrons pour en extraire l'eau de végétation, en les saupoudrant de sel. Après une dizaine de minutes, on les rince sous l'eau froide et on les assèche en les pressant dans ses mains ou dans un linge en coton.

## OÙ FAIRE SON MARCHÉ

### Pour les fruits de mer

- › À Montréal, la poissonnerie La Reine de la mer
- › Québec, Chez Viandex

### Si vous êtes en vacances aux Îles-de-la-Madeleine

- › Poissonnerie Gros-Cap à Cap-aux-Meules : [groschap@sympatico.ca](mailto:groschap@sympatico.ca).

- › La poissonnière Cap-aux-Meules. Demander Roney ou consulter [tourismeilesdelaMadeleine.com](http://tourismeilesdelaMadeleine.com).

- › En allant sur ce site, à la rubrique «Le goût frais des îles», vous trouverez toutes les informations et les adresses des producteurs et des commerces. On y parle, par exemple, de la fromagerie Pied-de-Vent où l'on peut acheter ce fromage.

- › À ne pas manquer aussi : Le Fumoir d'antan, écono-musée du hareng fumé. Et l'Anse aux herbes, pour l'huile de persil de mer et l'assaisonnement mer et terre.

- › Découvrir aussi les délicieuses charcuteries fines de Patrick Matyey du Cochon tout rond, installé dans l'ancienne école primaire à Havre Aubert ainsi que sa table réputée La Marée haute.

- › Mes restaurants préférés : La Table des Roy, le café de La Grave, le café de la Côte et le domaine du Vieux Couvent.

Daniel Vézina est chef propriétaire du Laurie Raphaël RESTAURANT/ATELIER/ BOUTIQUE à Québec.  
On peut lui écrire à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou 7, rue St-Jacques, Montréal H2Y 1K9.

## ACTUEL

## Godbout, la bonne version

MARIE-CLAUDE LORTIE  
RESTAURANTS

Lorsque le service est particulièrement gentil dans un restaurant, le critique gastronomique ne peut qu'avoir le réflexe cynique mais néanmoins professionnel de se demander si, par hasard, il n'aurait pas été reconnu.

C'est donc la question que je me suis posée la semaine dernière en allant manger chez Version Laurent Godbout, dans le Vieux-Montréal. J'avoue que j'ai été d'abord perplexe devant toute la gentillesse, la patience et les sourires que j'y ai rencontrés, autant de la part des serveurs que de celle qui nous a accueillis et conseillé les vins.

Mais lorsque j'ai entendu au téléphone, quelques jours plus tard, la voix du chef Laurent Godbout me suppliant de lui dire exactement quand j'étais passée à son nouveau restaurant et si tout avait été correct, j'ai compris que je m'étais bel et bien faufilee totalement incognito à cette belle soirée et que toutes ces attentions auxquelles nous avons eu droit n'avaient rien de télécommandé.

Version Laurent Godbout est un nouvel établissement mais le chef-proprétaire (Philippe Beaudoin est le chef de cuisine) n'a rien d'un nouveau venu. Godbout dirige depuis plusieurs années les cuisines du bien connu restaurant L'Épicier et il a déjà eu un restaurant, La Skala, dans le local aujourd'hui occupé par Version.

La Skala n'a pas duré mais aujourd'hui on peut se demander si Version n'est pas, finalement, la vraie expression de ce que Godbout avait en tête depuis le début et exprimait déjà à l'époque : un restaurant convivial, où une cuisine aux saveurs marquées et profondes d'inspiration ibérique — donc espagnole et portugaise — est servie de façon intelligente, chaleureuse et sans facétie.

La recette sera-t-elle donc cette fois un succès ? Probablement que oui (et le restaurant est d'ailleurs déjà bien fréquenté). Car même si certains plats nous ont semblé encore pas tout à fait au point, l'expérience, en général, est fort intéressante.

**Version Laurent Godbout est un nouvel établissement mais le chef-proprétaire n'a rien d'un nouveau venu.**

## Dégustation de sels

Avant même qu'on nous apporte nos entrées, le festin commence avec de la focaccia maison chaude et un plateau d'amuse-bouche forts en gueule, qui nous font entrer dans ce repas sur le bon pied. Tapenade relevée aux anchois, confiture de carottes, huiles d'olive éclatées... C'est salé, c'est concentré, c'est typé. On sent qu'on ne va pas nager dans le flou.

Puis, arrivent les entrées, qui sont en fait des plats de type tapas donc à partager, et dont on pourrait très bien constituer un repas entier.

D'abord, nous avons choisi le flight de sel, un nom étrange pour désigner un plateau garni d'un morceau de foie gras en terrine, d'un mini-ceviche de pétoncle, de tomates cerise en tempura et d'un oeuf brouillé, tous à déguster avec des sels exotiques : un hawaïen noir au charbon, un sel épicé au piment d'Espelette, une fleur de sel toute simple et un sel Himalaya.

On les combine comme on veut pour relever le ceviche simple mais doucement moelleux, l'oeuf léger et mousseux, les tomates quelconques — la pâte frite est devenue trop rapidement molasse à cause de l'humidité du fruit — et le foie gras, classique mais très bien fait.

Sont arrivées ensuite les palourdes au chorizo, cuites au vin blanc et imprégnées de la saveur fumée de la charcuterie. Cette combinaison des saveurs de mer très marquées des coquillages et du boisé charnu du chorizo m'a charmé.

Les dattes à la poire, cuites dans le prosciutto et relevées par une purée de tomates et d'olives étaient de leur côté à la fois très riches et très savoureuses puisque le sel fumé du jambon, le gras de l'olive et le sucre des fruits s'y encourageaient les uns les autres. Mais c'est bon d'une façon presque décadente. On en prend une, on est ravi, on en a assez.

De la même façon, la focaccia à la crème sûre et à l'huile de truffe pourrait gagner à être un peu plus fine, plus délicate. Là encore, la première bouchée est délicieuse, car la

pâte très fraîche et croustillante répond bien à la crème bien imprégnée des saveurs musquées de l'huile de truffe, complétées par la ciboulette. Mais le pain est trop présent pour qu'on en prenne beaucoup.

En revanche, très belle réussite, plus légère, que ces aubergines grillées, servies sur une poivronnade qu'on a appelée pannacotta — comme le dessert italien à la crème — dans un petit verre où on a aussi déposé une sauce aux parfums herbacés.

## Côte de boeuf à la cuillère

Malgré toutes ces entrées qui auraient pu faire un repas, nous avons continué avec une côte de boeuf cuite pendant 12 heures, dont la chair se détachait de l'os à la fourchette. Et on aurait presque pu la manger à la cuillère tellement c'était tendre. Dans ce contexte, pas étonnant que pommes de terre et champignons jouent un simple rôle de faire-valoir et franchement, on ne s'attendait à rien de plus de leur part.

À côté de cette belle réussite, le bar rayé a eu de la difficulté à faire sa place, même si la personnalité un peu rustique du poisson lui permettait de s'agencer parfaitement au reste. Il aurait pu, cela dit, être un peu plus moelleux.

Au dessert, le carpaccio d'ananas n'a impressionné personne. Côté ananas mûr, parfumé et juteux, on a vu mieux. En revanche, la soupe au basilic et au citron où flottait un morceau de gâteau fondant au yaourt, accompagné d'un sorbet à la rhubarbe, nous a séduits dès la première seconde en bouche.

VERSION LAURENT GODBOUT

295, rue Saint-Paul Est,  
Montréal  
(514) 871-9135

Prix : entrées ou assiettes de type tapas entre 7 et 14 \$. Plats entre 19 et 30 \$. Desserts 6 \$. Note totale pour deux adultes et trois enfants, incluant un peu de vin, taxes et service : 214 \$.

**Faune** : la faune habituelle du Vieux-Montréal : des touristes, des gens qui y travaillent, quelques personnes qui y habitent. Bref, une faune moderne, qui ne veut pas à tout prix être cool.

**Particularité** : si vous aimez la coultellerie, les mini-carafes, les assiettes, peu importe, sachez que chez Version Laurent Godbout, tout est à vendre. Il faut juste le demander. **Plus** : ce n'est pas un restaurant familial et je ne recommande à personne d'y aller avec des enfants en bas âge. Mais si, comme ce fut le cas pour nous, la vie vous amène sans crier gare vers une telle situation, sachez que le personnel est d'une immense gentillesse et d'une grande patience avec les tout-petits. **Moins** : spectaculaire mais étrange système pour se laver les mains dans les toilettes. C'est impressionnant et intrigant, mais on n'a jamais trouvé l'eau chaude.

Une belle rencontre entre l'acidité du citron, du yaourt et de la rhubarbe, adoucie et mise en valeur par les parfums mentholés et amplement sucrés du basilic et la texture crémeuse et fondante du gâteau.

M. Godbout aurait-il gardé quelques idées du passage dans ses cuisines, il y a deux ans, du maître barcelonais du dessert, Jordi Butron ? Si c'est le cas, on en est fort heureux.

## Le privé au service de l'obésité



ARIANE KROL

À BOIRE  
ET À MANGER

« Il est à peu près temps que les milieux économiques et de la santé prennent le problème de l'obésité au

sérieux », a lancé le bouillant directeur du Centre pour les désordres de l'alimentation et du poids de l'Université de Yale, Kelly Brownell, en conférence à Montréal cette semaine.

Sa présence au Forum économique international des Amériques, un événement de quatre jours où on discute de sujets très sérieux comme l'énergie, le commerce extérieur et les investissements étrangers, prouve qu'il commence à être entendu. D'autant plus que les organisateurs n'ont pas choisi des conférenciers très tendres envers le secteur privé.

Entre Kelly Brownell, qui parle de-

puis des années de l'environnement toxique créé par l'industrie agroalimentaire, Marion Nestle qui dénonce l'influence de cette industrie sur les recommandations nutritionnelles et Andrew Drewnowski pour qui l'obésité est une conséquence directe de la mondialisation de l'économie, les marchands de gras et de sucre ajouté en ont pris pour leur rhume.

L'obésité et les surpoids ne sont pas des maladies en soi, mais des facteurs qui augmentent le risque de souffrir de problèmes chroniques comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète et certains cancers.

Mais pour Kelly Brownell, ça ne s'arrête pas là.

« La nourriture que les enfants mangent à l'école affecte leurs résultats scolaires », dit-il en ajoutant que sous-financer les écoles les rend vulnérables aux lucratifs contrats d'exclusivité offerts par les multinationales du fast-food. Même l'environnement fait partie de l'équation, comme en témoignent le nombre de litres d'eau irriguée nécessaires pour produire un kilo de maïs (1400), de betterave à sucre (1900) ou de boeuf (6250). En subventionnant la production de maïs-grain, les États-Unis favorisent non seulement sa culture, mais aussi l'utilisation de sirop de maïs par l'industrie alimentaire. Dans la même logique, les subventions aux éleveurs permettent aux Américains à manger plus de viande.

Cette abondance favorise le gigantisme des portions, une incitation comparable à la publicité, selon Brownell. « Tout le monde dans cette salle croit probablement que la publicité ne l'affecte pas mais affecte tout le reste du pays. C'est la même chose pour la taille des portions », illustre-t-il. Plusieurs recherches ont démontré que si l'on vous sert une copieuse assiettée, vous ne mangerez probablement pas tout, mais vous en ingurgitez davantage que si on vous avait moins servi.

Ça donne une idée des dommages collatéraux que peuvent causer des formats délirants comme le X-treme Gulp de 7-Eleven, un tasse portative contenant 1,5 litre de boisson gazeuse... ou 38 cuillerées à thé de sucre.

Que l'industrie alimentaire cherche avant tout à augmenter ses ventes, c'est compréhensible. Mais le gouvernement américain encourage aussi l'obésité, affirme le spécialiste de Yale. Aux États-Unis, le département de l'Agriculture est à la fois responsable des recommandations nutritionnelles à la population et du soutien au secteur agricole. Or, les mesures d'incitation financière sont en totale contradiction avec la pyramide alimentaire, a constaté Brownell. La viande, la volaille, le poisson et les oeufs, qui devraient représenter 14 % de l'alimentation d'un individu, drainent 52 % des subventions. Par contre, les fruits et légumes, qui devraient compter pour le tiers de la nourriture consommée, n'attirent que 5 % des subsides.

Les excès de poids, tout comme les subventions à l'agriculture, sont beaucoup moins importants chez nous qu'aux États-Unis. Mais l'obésité est en hausse avec, en prime, une frontière poreuse qui laisse filtrer le pire de la culture alimentaire américaine, comme en témoignent l'inflation des formats de sacs de croustilles, de contenants de boissons gazeuses ou même de café à emporter. « Les changements réels nécessitent... un réel changement », insiste Kelly Brownell. Il faut souhaiter que ce message d'une exigeante simplicité soit entendu.

# 1593\$ d'accessoires GRATUIT\*

**Parasol 10" X10"  
GRATUIT**

\* À l'achat d'un spa

**5705, boul. Taschereau  
Brossard www.spascie.com  
Tél. : 450.656.7727**

**1637, aut. 440 ouest  
Laval  
Tél. : 450.681.0844**

**CINÉMA**  
TOUS LES SCÉNARIOS...

Tous les samedis dans  
**LA PRESSE**

**Solde annuel  
d'entrepôt**  
Samedi 4 juin & dimanche 5 juin  
de 9h00 à 5h00

Notre adresse est:  
**DanESCO®**  
1811 Trans-Canada  
Kirkland, QC H9J 3K1  
Tél. : (514) 694-9111

*Nous sommes LE grossiste  
de produits de cuisine  
et d'accessoires de table de qualité*

**Découpez  
ce coupon!**

**Spécial du  
dimanche**  
le 5 juin 2005,  
obtenez un rabais additionnel de  
**10%**  
sur les bas prix déjà affichés.  
\* date d'expiration du spécial : à la fin de la journée de solde

MOCHETÉ  
CULINAIRE  
DE LA SEMAINE

## Suremballage

ARIANE KROL

Après avoir mangé les 170 grammes de croustilles Stax, vous restez pris avec une carcasse de plastique de 48,4 grammes, soit 28 % du poids de l'aliment. Ce tube est très pratique pour garder les chips intactes, surtout durant les déplacements, mais il est justement très tentant de le jeter plutôt que de le recycler lorsqu'on est loin du bac vert. Un concept d'autant plus ridicule que vendues en sac, les croustilles de même marque ne génèrent, à poids égal, que 4,3 grammes d'emballage. D'accord, ce ne sont pas tout à fait les mêmes chips, car les Stax semblent avoir été formulées exprès pour jouer dans les plates-bandes d'un célèbre concurrent tubulaire. Mais, au risque de nous répéter, était-ce bien nécessaire ?

UN 2 POUR 1  
POUR LA FÊTE DES PÈRES

Offrez un abonnement week-end à **La Presse** pour les 6 prochains mois

3 numéros du magazine Ricardo  
**OU**  
4 numéros du magazine GOLF AGP.  
Pour seulement 48,88 \$ (plus taxes).

Une **économie** de près de **30%** sur le prix en magasin.

# La nutrathérapie en harmonie



**FRANÇOIS CHARTIER**  
**VINS ET METS**  
 COLLABORATION SPÉCIALE

À l'heure où l'alimentation est au cœur des préoccupations sociales, tant en matière de santé que de qualité et de saveurs, le pouvoir santé des aliments se devait d'être approfondi dans une chronique Vins et Mets « officielle ». En effet, ceux qui me lisent tous les vendredis ont déjà remarqué ici et là des allusions à la santé dans le choix des mets que je propose. Il ne se passe pas une journée sans qu'un grand quotidien ou un magazine fasse état de découvertes quant aux bienfaits de l'alimentation et du vin sur la santé.

Les recherches ont démontré que les composés phénoliques du vin, dont le resvératrol, ont de nombreuses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, bactéricides et vitaminiques. Ces paramètres jouent un rôle essentiel dans la prévention des maladies cardiovasculaires et d'autres pathologies telles que le vieillissement cérébral et les pathologies tumorales.

Du régime méditerranéen au régime de l'île d'Okinawa au Japon, en passant par le régime crétois, sans oublier les fameux oméga-3, les preuves sont de plus en plus évidentes : votre alimentation peut être un des facteurs importants de votre espérance de vie et de votre état de santé pendant tout ce temps. Par expérience personnelle, je sais qu'on peut décider de la « conduite à suivre en matière d'hygiène, de nourriture », comme *Le Petit Robert* définit le régime.

## Alicaments au quotidien

J'aurais pu aisément écrire cette première chronique nutraceutique à mes débuts à *La Presse*, en septembre 2002. Mais j'ai attendu que notre expérience de la pratique quotidienne de ce vaste et complexe sujet qu'est celui de la nutrition « pharmaceutique » et des aliments fonctionnels, aussi appelés alicaments, me permette d'en parler en connaissance de cause.

Nous avons en effet commencé, ma femme et moi, en juillet 2001, l'exploration du monde fabuleux de la santé préventive par l'alimentation nutraceutique pour permettre à notre santé, chancelante à ce moment-là, de reprendre le dessus. Depuis, l'homéostasie s'est installée, permettant à la santé de s'épanouir à nouveau.

Les chercheurs de l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval, qui s'intéressent à l'effet des nutraceutiques et des aliments

**Votre alimentation peut être un des facteurs importants de votre espérance de vie et de votre état de santé pendant tout ce temps.**

fonctionnels sur la prévention des maladies chroniques, des maladies cardiovasculaires, des maladies liées à l'immunité et divers cancers, sont plus que jamais convaincus du pouvoir préventif et guérisseur d'une alimentation saine.

Il suffit d'avoir écouté attentivement, à l'émission de santé 37,5, le discours du docteur Richard Béliveau, titulaire de la chaire en prévention et traitement du cancer de l'Université du Québec à Montréal



PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE ©

Curcuma, gingembre, chocolat noir, bleuets et vin... Voilà des alicaments au pouvoir santé maintenant prouvé.

et directeur du Laboratoire de médecine moléculaire, service d'héματο-oncologie de l'hôpital Sainte-Justine, pour être convaincu comme lui des bienfaits de la nutrathérapie.

Donc, voici quelques clins d'œil nutraceutiques qui, je l'espère, vous permettront de lier l'utile à l'agréable et de réussir de belles envolées harmoniques tout en augmentant votre capital santé.

## Curcuma et gingembre

C'est maintenant connu, même si c'était déjà communiqué dans les années 70 dans les livres de la docteure Catherine Kousmine, ainsi que du neurologue Roy L. Swank, il y a des aliments qui provoquent l'inflammation plus que d'autres — spécialement les gras saturés, les acides gras trans et les gras polyinsaturés — chez les individus aux prises avec une maladie inflammatoire comme l'arthrose, l'arthrite ou la sclérose en plaques.

Heureusement, il y en a d'autres, disons des alicaments, qui réduisent l'inflammation. Ce sont, notamment, les oméga-3 de certains poissons et de l'huile de poisson (qui sont aussi très bénéfiques

pour contrer les maladies cardiovasculaires), le curcuma (qui est aussi un puissant alicament anticancer) et le gingembre frais — ce que confirme aussi le Dr Andrew Weil dans son très pertinent livre *Le Guide essentiel de la diététique et de la santé* (éditions J'ai lu).

Cuisinez-vous donc un filet de maquereau en croûte de gingembre frais râpé, accompagné d'un curry (où le curcuma domine) de légumes, ou une escalope de veau au pamplemousse rose et au gingembre et au poivre rose (recette du *Larousse Épices & Condiments*).

Et servez-vous un verre ou deux d'un vin blanc alsacien à base de pinot gris, passablement relevé, ample et pénétrant, comme l'explosif et tendu **Steiner Pfaffenheim 2001 Alsace Grand Cru** (27,60 \$ ; S-729616), ou encore l'intense, volumineux et sensationnel **Domaine Weinbach Cuvée Sainte-Catherine 2002 Alsace** (63 \$ ; S-10272536). Deux vins qui ne feront qu'un avec les épices tout comme avec le curcuma et le gingembre.

## Thé vert, chocolat...

Le cancer sévit toujours, mais il est logique de penser qu'il pourrait être en retrait dans l'avenir, si bien sûr une attention particulière est apportée au choix d'aliments sus-

ceptibles d'empêcher ou de retarder son développement.

Le curcuma étant en tête de liste, surtout accompagné de poivre noir qui assure son assimilation, n'hésitez pas à opter pour les deux précédentes recettes — surtout si vous ajoutez du miso (riche en isoflavones) à la sauce au gingembre du maquereau — et le pinot gris en raffolera ! Comme le thé vert permet aussi l'assimilation du curcuma, pourquoi ne pas faire d'une pierre... trois coups en terminant votre repas avec un dessert au chocolat noir 70 % cacao et au thé vert ? Le chocolat noir à pourcentage élevé de cacao est en effet un puissant antioxydant.

Pour réussir l'accord, il vous faudra dénicher le produit qui sait surmonter à la fois la note végétale du thé vert, ainsi que son amertume, et celle du cacao. À ce jeu, le parfumé, légèrement évolué et moelleux **Alambre 1999 Moscatel de Sétubal, Portugal** (15,80 \$ ; S-357996) est champion, tout comme un puissant thé vert japonais macha !

Quoique vous pourriez aussi prendre comme collation, en fin d'après-midi, des bleuets (un aliment dont les propriétés anticancéreuses ont aussi été prouvées) trempés dans le chocolat noir et ac-

## QUELQUES HARMONIES NEUTRACEUTIQUES

FILET DE MAQUEREAU AU GINGEMBRE, CURRY DE LÉGUMES OU ESCALOPE DE VEAU AU PAMPLEMOUSSE ET AU GINGEMBRE ET AU POIVRE ROSE

**Tokay-Pinot Gris Steiner Pfaffenheim 2001 Alsace Grand Cru** (27,60 \$ ; S-729616).  
**Tokay-Pinot Gris Domaine Weinbach Cuvée Sainte-Catherine 2002 Alsace** (63 \$ ; S-10272536).  
 CUISSÉS DE POULET À LA TOMATE ET TOPINAMBOURS

**Domaine Les Fines Graves 2003 Chénas, Jacky Janodet** (18,15 \$ ; S-854943)  
**Château Philippe-le-Hardi 2002 Mercurey 1<sup>er</sup> cru « Les Puillets »** (28,15 \$ ; S-869800).  
 DESSERT AU CHOCOLAT NOIR 70 % ET AU THÉ VERT

**Alambre 1999 Moscatel de Sétubal, Portugal** (15,80 \$ ; S-357996) ou thé vert japonais macha.  
 BLEUETS TREMPÉS DANS LE CHOCOLAT NOIR

**Banyuls ou Maury**

compagnés d'un jeune Banyuls ou d'un aussi juvénile Maury, deux vins doux naturels rouges de France, cacaotés à souhait et moins chargés en alcool que le porto LBV, donc parfaits pour votre foie et vos artères !

## Resvératrol

On a jusqu'ici beaucoup écrit sur le pouvoir antioxydant des tanins des vins rouges, spécialement des cabernets sauvignons, mais peu de littérature a été publiée sur le pouvoir encore plus grand des vins de pinot noir riches en resvératrol. Molécule aux propriétés, entre autres, antioxydantes et anti-inflammatoires que l'on trouve spécialement dans les vins rouges de climat frais et humide, comme celui de la Bourgogne où la vigne secrète cette molécule en défense aux attaques fongiques.

Pour en faire la preuve, servez-vous soit l'éclatant **Château Philippe-le-Hardi 2002 Mercurey 1<sup>er</sup> cru « Les Puillets »** (28,15 \$ ; S-869800), comme je le recommandais dans ma chronique bourguignonne de vendredi dernier — voir archives dans le site [www.cyberpresse.ca/fchartier](http://www.cyberpresse.ca/fchartier) —, un rouge ample, parfumé, généreux et compact, soit la tout aussi surprenante aubaine que représente le **Domaine Les Fines Graves 2003 Chénas, Jacky Janodet** (18,15 \$ ; S-854943), pur, précis, épicé, enveloppant et digeste.

Pour les accompagner, faites mijoter longuement des cuisses de poulet à la tomate, avec une bonne dose de pâte de tomate (encore plus riche en composés antioxydants que la tomate fraîche). Les amateurs de vin, qui sont aux prises avec le diabète de type 2, l'accompagneront de topinambours, dont les hydrocarbures sont mieux tolérés, contrairement à l'amidon des pommes de terre. Hippocrate disait : « Que l'aliment soit ton médicament. » La SAQ ajoutait : « La modération a bien meilleur goût ! » Sur ces bonnes paroles, à votre santé !

**François Chartier est l'auteur du livre À table avec François Chartier — Recettes pour amateurs de vins, harmonies vins & mets et cépages du monde —, aux Éditions La Presse. On peut lui envoyer des questions par courrier électronique à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou par la poste au 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9.**

## NOTES DU SOMMELIER

### Jarno Trulli, vigneron

Vous voulez profiter de la fièvre de la F1, qui déferlera sur Montréal du 7 au 12 juin prochains, et ce, d'une façon plutôt originale ? Alors, ne manquez pas l'arrivée à la SAQ Signature, à partir du 7 juin, de trois vins italiens du Podere Castorani, domaine appartenant au pilote italien de Formule 1 Jarno Trulli.

Il a repris, avec son père et deux autres associés, une vieille propriété du XVIII<sup>e</sup> siècle située dans les Abruzzes, sa région natale. Grâce à la qualité de la grande cuvée du domaine, le **Podere Castorani Rosso 2001 Montepulciano d'Abruzzo** (40,75 \$ SAQ SIGNA-

TURE) — qui a reçu le titre du meilleur montepulciano d'abruzzo dans le guide des vins *Repubblica*, publié en Italie —, Jarno Trulli est devenu le porte-parole de cette région à l'occasion de l'exposition annuelle Vinitaly. Ses deux autres vins, le **Coste delle Plaie Rosso 2003 Montepulciano d'Abruzzo** (24,45 \$ ; SAQ SIGNATURE) et le **Coste delle Plaie Bianco 2003 Trebbiano d'Abruzzo** (22,15 \$ ; SAQ SIGNATURE), seront aussi offerts.

## Courrier

**Q** J'affirmais récemment à une amie que même les grands et les premiers crus pouvaient être « corrigés » selon les années avec du sucre, de l'acide ou encore qu'il pouvait arriver qu'on les aide à voyager. Ce à quoi elle s'oppose totalement, affirmant la virginité absolue des premiers crus. Ainsi, pouvez-vous nous affirmer sans

l'ombre d'un doute qu'aucun premier cru n'est jamais « corrigé » ?  
 — Jean Rouleau

**R** Disons que, dans la grande majorité des cas, même chez les « grands » et les « premiers crus » comme vous les appelez — sachez que ces termes portent à confusion étant donné les différents classements tant à Bordeaux qu'en Bourgogne, pour ne nommer que ces deux régions —, les vignerons peuvent effectuer diverses opérations (plutôt que « corriger ») au cours des vinifications et de la mise en bouteilles, tout en respectant bien sûr la législation relative à leur appellation. Il y a en effet des régions, spécialement dans le bassin méditerranéen, où la chaptalisation (ajout de sucre au moment de la vinification afin d'en augmenter le taux d'alcool) est interdite. Donc, autant les Grands Crus Classés du Médoc que les vins bourguignons

provenant des appellations classées en Grands Crus et en Premiers Crus peuvent être sujets, s'il y a lieu, à la chaptalisation, à l'acidification et à l'utilisation de soufre (qui, comme vous le dites, « aide les vins à voyager », mais surtout les protège des effets nocifs de l'oxygène de l'air et des bactéries). Ces procédés d'oenologie sont répandus à l'échelle du vignoble mondial, et ce, depuis des lustres.

## Cépage blind date !

Le cépage qu'il fallait trouver dans mon dernier *blind date* de la saison (ils seront de retour après la saison estivale avec les Notes du sommelier), est le... GEWÜRZTRAMINER. Les vins blancs corsés et charpentés qu'il engendre, spécialement en Alsace, son lieu de prédilection, sont gé-

néralement secs, mais parfois moelleux ou liquoreux. Leur expression aromatique exacerbe est marquée par des parfums exubérants, pour ne pas dire entêtants, rappelant les fruits exotiques (litchi, logan, mangoustan), les épices (cannelle, cumin, muscade, poivre blanc) et les fleurs séchées (rose, sureau).

Ce cépage permet d'élaborer des vins qui s'harmonisent à perfection avec une cuisine épicée et pimentée, comme celle des restaurants thaïs, sichouanais, pakistanais et indiens. Les vins qui en sont issus aiment affronter le curry, le cumin, le curcuma, la cannelle, la badiane, la coriandre, la bergamote, les piments les plus forts, les cinq-épices chinois ainsi que les poivres de diverses origines. Ce sont les meilleurs amis des sauces aigres-douces ainsi que du litchi, de la mangue, de l'ananas, de la noix de coco, de la pâte de piments forts et du sirop de fleurs de sureau (qui développe un parfum quasi identique aux vins de ce cépage).

MOT MYSTERE

VETEMENTS - Un mot de 7 lettres

C S E R E L L I U O N E R G B
I A O F P R I E T S U J A U L
R B S G F A E S C O T B A I N
E R E I M E R P E D A E F P A
E M I L E P T D M R P A N U B
M L E E A S L S D I E C N R U
M O I T C I I I R E N O V E R
A D R O I T N O R E L R M B N
N E L O T E O E R Y P S E R O
C N V A G U E U N C E A E A U
H I U L A S U U A O C G R S S
U A I T A M D O L T N E V E F
R G E T I V E L G O I I I R R
E T I S S U D I A N P N L R O
A N E S A I E P R A H C E E C

- AJUSTE ESCOT LODEN RENOVER
BAS ETOLE MISE REPARER
BURNOUS FIL NEGLIGE ROBE
CIRE FROC NOEUD RUBAN
COL GABARDINE NYLON SAC
CORSAGE GAINE ORIPEAU SAIE
COTON GILET OUATE SATIN
CROISE GRENOUILLE OUATINE SERRE
DOS GUIPURE PAN TISSU
DRAP IMPER PILOU TOILE
DROIT LAINE PINCE VAGUE
ECHARPE LEVITE PLI
EFFETS LINON PREMIERE
ELIME LISERE RAGLAN
EMMANCHURE LIVREE REBRAS

Solution du dernier problème : FOULEE

03/06/2005

12044

LA PHRASE SECRETE

Thème: Citation de Roger Mondolini PH1368
Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire

Grid for the secret phrase puzzle with letters C, S, O, M, C, E, I, T, U, C, Q, U, I, J, E and S, E, N, I, N, O, T, M, E, D, V, E, R, A, R, N, D.

Solution du dernier numéro : Les mondes meurent, puisqu'ils naissent.

MOTS CROISES

www.hannequart.com

Crossword grid with numbers 1-12 and black squares.

3 juin 2005

Q7528

HORIZONTALEMENT

- 1. Détour de langage.
2. Patate douce - Très à l'aise.
3. Proxénète - Brouillard épais - Graffiti.
4. Rongé lentement - Après l'aller.
5. Physiciens français - Revêche.
6. Échange d'un objet contre un autre - Capitale du Sénégal.
7. Sans passion.
8. Soutenir - Classification pour l'huile.
9. Tombe au fond de l'eau - Poche.
10. Sentent - Dépourvu d'originalité.
11. Va bien dans un bock - Le homard en est un.
12. Décolorés - Vétustes.

- 5. Appuyer fortement - Evêque mort à Lyon.
6. Marque le doute - De même - Pas signalés.
7. Nymphes des montagnes.
8. Entre Dieu et l'homme - Buffle d'Asie.
9. Société anonyme - Chemin de fer urbain - Véhicules publics.
10. Soutenus par de nombreuses personnes - Ne reconnaît pas.
11. Tente pour un navire - Nympe des rivières.
12. Sur la tête de certains oiseaux - Article.

SOLUTION AU PROCHAIN NUMERO

Grid for the next puzzle solution with words like LEGENDAIRE, COURGETTE, PUBLIC, LEROT, AVEUX, POLICE, NETS, SEOUL, C, A, TETER, ELIT, RYE, OMIS, ERE, ARUM, MES, R, SKA, MAESTRIA, OUVRENT, ROTI, USEE, ORBITES, LASAGNE, ESSE.

SOLUTION DU DERNIER NUMERO

BEN

Comic strip panels for Ben with dialogue about a baby drinking milk and eating dinner.

LA DEVEINE

Comic strip panels for La Déveine with dialogue about a riddle and a course.

FRANK ET ERNEST

Comic strip panels for Frank et Ernest with dialogue about Wall Street Journal and a moment.

PEANUTS

Comic strip panels for Peanuts with dialogue about a dog barking and a zipper.

PHILOMÈNE

Comic strip panels for Philomène with dialogue about Madame Zelda and a mode.

GARFIELD

Comic strip panels for Garfield with dialogue about a bag and a number 2.

FERDINAND

Comic strip panels for Ferdinand with dialogue about a man and a woman.

WILFRID DEROME expert en homicides

Grand prix LA PRESSE de la biographie

- 90 -

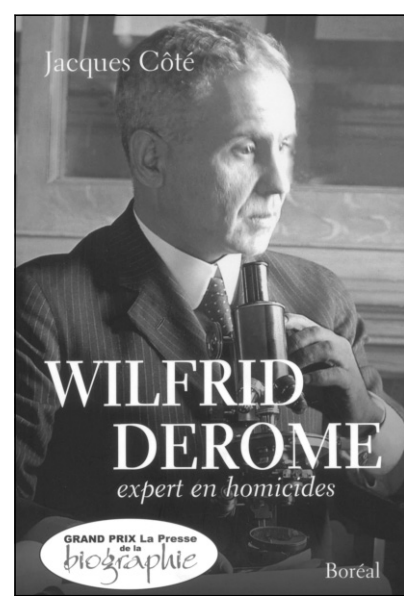
Les étudiants s'esclaffent.
- Mais le point intéressant ici, et qui explique l'intervention du ministre de la Justice dans cette affaire, c'est que la malade en parla tant et si bien - le persécuté actif est d'ordinaire très loquace et d'une logique serrée - qu'elle finit non seulement par faire partager son délire à son mari - cas fréquent de délire à deux, surtout lorsque le sujet passif est, comme dans ce cas-ci, un débile intellectuel - mais, chose plus étonnante, par convaincre le médecin de famille. Celui-ci a délivré une lettre appuyant les revendications de sa cliente.

Le docteur toussote.
- Un avocat de la région obtint du procureur général l'autorisation de faire analyser au laboratoire médico-légal divers échantillons d'eau, qui tous, évidemment, se sont montrés exempts de poison. On conçoit facilement que les rapports signés par le directeur du laboratoire n'ont guère eu pour effet de calmer cet esprit en délire; mais ils eurent au moins celui d'attirer l'attention des policiers qui, pour plus de sûreté, requirèrent ma présence sur les lieux...

La classe éclate de rire.
- La famille M... me reçut avec bienveillance, convaincue qu'elle était que j'allais enfin mettre un terme à ses tribulations, en découvrant les preuves multiples et évidentes de la culpabilité des persécuteurs.

Le professeur Derome replonge un instant dans ses souvenirs.

- Le chef de la famille est âgé de quarante-huit ans; il est grand et robuste, sa face bronzée est encadrée par une chevelure abondante et toute noire. Il ne paraît guère excité par les événements qui m'amènent chez lui; il sourit volontiers lorsque la conversation porte sur un sujet autre que celui



qui fait la matière de l'enquête. Il parle peu et, à l'instar de ses deux enfants, il se contente d'affirmer par un signe de tête, ou d'appuyer par une phrase très brève les explications abondamment fournies par son épouse.

Cette galerie de personnages a l'heur de plaire aux étudiants. Vingt paires d'yeux sont accrochés aux siens.

- Celle-ci est née quelque part dans l'Ouest américain, c'est ce qui explique que, nonobstant son long séjour au Canada, elle «casse» encore le français. Elle a aujourd'hui quarante-six ans; elle est grande, et surtout très grosse. Elle paraît très agitée; elle va et vient; elle s'assoit un instant puis se relève aussitôt, pour appuyer avec force et gestes son argumentation.

Le docteur Derome, qui décrit plus souvent qu'autrement des êtres morts, essaie, avec toute la précision que nécessite un rapport d'autopsie, de tracer un portrait précis de l'aliénée.

- Son teint est pâle, terreux, et ses cheveux sont déjà tout blancs. Sa physionomie exprime la fatigue et pourtant son oeil est très vif, scrutateur; elle surveille son interlocuteur et ne manque pas d'arguments apparemment logiques pour répondre aux objections qu'il lui pose. Comme tous les malades de cette catégorie, sa loquacité - sa logorrhée - est particulièrement à remarquer: c'est un peu comme une chantepleure qui, une fois ouverte, coule indéfiniment.

Une fois de plus, les étudiants sont secoués de rire sur leurs sièges.

- Après avoir raconté d'un ton autoritaire, devant son auditoire attentif, les circonstances qui ont entouré la mort des deux vaches, elle nous invite à venir constater les traces du passage du criminel.

Derome prend la voix affirmée et convaincue de la femme.

- Voyez, dit-elle, ces empreintes de pas près du puits, je les ai remarquées un matin de la semaine dernière, alors que, pourtant, j'avais passé une bonne partie de la nuit à surveiller: il a dû venir jeter du mercure dans le puits; aussi nous ne buvons plus de cette eau, nous allons puiser chez C..., notre deuxième voisin, à une vingtaine d'arpents d'ici. Voyez, là, cette brique écrasée parmi celles qui entourent le parterre, ce n'est certes pas le vent qui a pu faire cela.

À SUIVRE



© 2003 Les Éditions du Boréal