

ACTUEL

GOURM.

FRANÇOIS CHARTIER
METS PARFUMÉS
ET RELEVÉS AVEC
LE NEBBIOLO **PAGE 6**



Aux Fourneaux marmitons!

Votre enfant préfère se trouver aux commandes de sa console Nintendo. Sans trop y croire, vous l'invitez à troquer sa manette sans fil contre une tasse à mesurer ou un rouleau à pâte. Son regard s'allume : « Dis, on peut faire la recette qu'on a goûtée chez grand-maman, l'autre fois? » De plus en plus d'enfants de tous les âges s'intéressent à la cuisine. Et de nombreux établissements proposent des cours de cuisine aux enfants de 8 à 12 ans.

Un reportage de Jade Bérubé et des recettes à faire avec les tout-petits, à lire en pages 2 et 3

PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©
La jeune Hettal Pattel prépare des oranges à la crème glacée.



9
semaines
DANS LA TÊTE DES
CONSEILLERS DE LA SAQ



POUR DES MARIAGES RÉUSSIS
Envie de marier vins et mets traditionnels en toute simplicité? Facile, avec votre **encart conseil spécial de la SAQ**, aujourd'hui dans *La Presse*. Harmonie garantie!

PRENEZ GOÛT À NOS CONSEILS

SAQ

ACTUEL GOURMAND



Aux Fourneaux,

IL N'Y A PAS QUE LES ADULTES QUI PEUVENT S'AMUSER AUTOUR DES CHAUDRONS. LA PREUVE ? LA POPULARITÉ DES ATELIERS CULINAIRES POUR ENFANTS MONTE EN FLÈCHE. DE PLUS EN PLUS DE JEUNES DE TOUS ÂGES DÉMONTRENT UN VIF INTÉRÊT ENVERS LA CUISINE.



PHOTOS BERNARD BRAULT, LA PRESSE

Une fois l'orange vidée, elle devient un contenant pour la crème glacée vanillée pour le dessert. La pulpe, elle, sert pour le couscous.

majorité d'entre eux, c'était leur première expérience de tofu et plusieurs m'ont dit avoir été surpris de constater que c'était bon. Même des parents m'en ont parlé par la suite ! »

Des activités toute l'année

Il n'y a pas que durant l'été que vos rejetons peuvent devenir marmittons. Si divers centres de loisirs de quartier comme le Centre de loisirs Mile End offrent des cours de cuisine toute l'année, l'Académie culinaire ouvre également ses portes aux « petits cuisistots » lors de divers ateliers thématiques, de la citrouille à l'Halloween au chocolat à Pâques.

L'établissement ouvre aussi ses

portes aux parents désireux d'établir une complicité toute culinaire avec leur enfant. Il s'agit de l'atelier Parents-enfants, offert toute l'année. Sous la supervision d'un formateur, les parents font équipe avec leur enfant afin de cuisiner ensemble. « La relation parent-enfant dans la cuisine est un moment précieux, insiste François Martel. La vie va vite, on travaille fort mais il ne faut pas que la cuisine soit un moment ennuyeux. Il faut au contraire que ça soit agréable et qu'on développe cette habitude. »

➤ À LIRE aussi en page 4, des restos où aller manger avec les enfants.

Académie culinaire
www.academieculinaire.com

1. Camp d'été et relâche : 455,80 \$ pour une semaine. Du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h. (incluant les repas du midi).
2. Parents-enfants : trois heures de cours : 142,44 \$.
3. Petits cuisistots : trois heures de cours : 62,67 \$. (L'atelier du mois de mai porte sur la cuisine orientale.)

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ)
www.ithq.qc.ca

Camp d'été et relâche : 400 \$. La programmation du camp d'été de l'ITHQ alterne entre des cours de cuisine et de l'animation.

Loisirs Mile End : 514-872-4887
Coût d'inscription : 15 \$.

JADE BÉRUBÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Samedi, 11 h 30, au Centre de loisirs Mile End. Assis en rang d'oignons, une quinzaine d'enfants attendent fébrilement que Ralph, muni de son tablier et de sa « casquette » de chef, leur dise de s'approcher des petites tables. « Montrez-moi vos mains ! » lance-t-il d'un air faussement sévère. Les menottes propres se lèvent promptement dans les airs. « C'est bon, dit-il en souriant. Approchez-vous ! »

Il faut voir l'enthousiasme de ces enfants qui se préparent à touiller le couscous et rouler les fajitas sous l'œil attentif de l'ancien animateur de camp de jour devenu étudiant à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). L'Haïtien Ralph Beauvais, visiblement adoré des jeunes, s'amuse d'ailleurs autant qu'eux.

« J'ai toujours adoré travailler avec les enfants, dit-il tout de go en rangeant son matériel. Alors j'ai lié les deux. Un jour, je voudrais monter un programme de cuisine pour promouvoir la saine alimentation. Ça ne sert à rien de pousser les enfants à faire du sport s'ils mangent mal par la suite. »

Un mode de vie

Plusieurs établissements privés proposent aussi des cours de cuisine destinés spécifiquement aux enfants de 8 à 12 ans et aux adolescents. C'est le cas entre autres de l'Académie culinaire. « Notre objectif est de rendre les enfants autonomes, explique le directeur, François Martel. Quand on maîtrise les bases de l'art culinaire, on peut faire n'importe quoi. »

M. Martel insiste pour dire qu'il est possible de manger sainement pour 6\$. Toutefois, encore faut-il savoir cuisiner. « Les gens donnent aux enfants des équipements de sport, des Nintendo. Mais on ne pense pas qu'un enfant va manger 80 000 repas dans sa vie et qu'il faut l'outiller pour ça. »

L'Académie culinaire, tout comme l'ITHQ, offre aux enfants la possibilité de s'inscrire à un camp de cuisine durant l'été et la relâche scolaire. Pour François Martel, c'est l'occasion de démontrer aux enfants que la cuisine s'inscrit dans une démarche plus globale que la simple recette.

« Dans une semaine, nous

offrons 30 heures d'activités et toutes ont un lien avec la cuisine, les techniques culinaires, le service et le protocole à table, explique-t-il. Nous touchons à la pâtisserie, la boulangerie, les salades, les cuissons mais aussi nous explorons les couverts, l'utilisation de la serviette, les plans de table. Les enfants vont au marché, apprennent comment et quoi acheter. Nous touchons aussi à l'hygiène, la sécurité et l'organisation en cuisine. »

Même son de cloche de la part de Nicolas Granger, de l'ITHQ, où les enfants, coiffant la traditionnelle toque, ont accès aux cuisines professionnelles et à tout l'équipement. « Avec nous, les enfants apprennent des recettes mais aussi une discipline. Ils apprennent à s'organiser, à travailler en équipe. Ce sont des choses essentielles à la cuisine. »

L'aventure du goût

Pour Nicolas Granger, ouvrir les portes de la cuisine aux enfants, c'est aussi donner la possibilité de faire des découvertes. « Les enfants vont découvrir de nouvelles sensations, de nouveaux goûts et textures, explique-t-il. La cuisine du monde, les cuisines moyen-orientale, grecque et mexicaine par exemple, sont donc toujours très populaires. »

L'apprentissage de la cuisine peut également devenir la solution dans le cas d'un enfant réticent aux nouveaux aliments ou capricieux. « On reçoit beaucoup de commentaires de parents qui disent que le comportement de leur enfant a changé, dit François Martel. Ils se préparent désormais des canapés, des fruits et des légumes. Souvent, ils aiment un plat qu'ils n'aimaient pas avant d'apprendre à le cuisiner eux-mêmes. Un enfant qui a appris à cuisiner est beaucoup plus curieux. Il développe son odorat et son goût. Il va aimer faire découvrir des choses à ses parents. »

« Ça arrive souvent que les enfants se montrent sceptiques face à des produits qu'ils n'aiment pas ou pensent ne pas aimer, explique aussi l'animateur Ralph Beauvais. Parfois ils se surprennent eux-mêmes. Mais parfois aussi, je leur joue des tours. Le jour où j'ai remplacé le fromage par du tofu dans une recette, je leur ai dit seulement après coup, alors que tous se léchaient les doigts. Pour la

TRUCS POUR CUISINER AVEC LES TOUT-PETITS

Confiez-leur des tâches de courte durée et insistez sur la responsabilité de la tâche.

À 2 ANS

Ils adoreront laver les aliments, jeter les épluchures dans un sac, mettre les languettes de poivrons dans le bol, etc.

À 3 ANS

Ils s'intéressent aux textures. Ils seront vos verseurs de liquides et vos mélangeurs attitrés (surtout pour les gâteaux).

À 4 ANS

Ils se plairont dans la destruction : peler à la main les agrumes et les bananes, écraser, piler, râper les fromages. Ils seront aussi très habiles en décoration (table et plats).

DÈS 6 ANS

L'école rejoint la cuisine. Confiez-leur la mesure des poids et des volumes. Et pourquoi pas les premières découpes, avec beaucoup de concentration.



PHOTOS BERNARD BRAULT, LA PRESSE®

Plusieurs établissements proposent des cours de cuisine destinés spécifiquement aux enfants de 8 à 12 ans et aux adolescents. Et ceux-ci semblent prendre un malin plaisir à jouer aux marmitons!

marmitons!



PHOTOS BERNARD BRAULT, LA PRESSE®

Le petit Parth Patel déguste du couscous dans un piment.

DES RECETTES POUR LES TOUT-PETITS

Sauté Teriyaki

Une recette proposée par l'Académie culinaire.

Temps de préparation : 10 minutes.
Temps de cuisson : 5 minutes.
Quantité : 4 portions.

INGRÉDIENTS

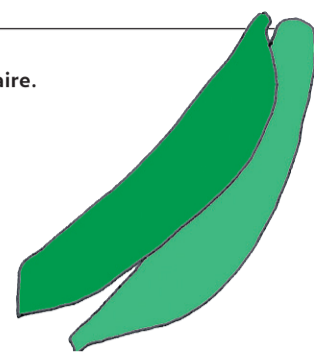
- > 250 ml (1 tasse) de filet de porc coupé en julienne
- > 500 g (1 lb) de grosses nouilles de Shanghai fraîches ou vermicelles de riz
- > 60 ml (4 c. à soupe) d'huile végétale
- > 4 gousses d'ail hachées
- > 25 ml (1/2 tasse) d'oignon vert haché
- > 250 ml (1 tasse) de poivron rouge taillé en julienne
- > 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout
- > 500 ml (2 tasses) de germes de soya
- > 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame blanches (pour la décoration)
- > 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame noires (pour la décoration)

SAUCE

- > 100 ml (2/5 tasse) de miel
- > 100 ml (2/5 tasse) de sauce soya
- > 100 ml (2/5 tasse) de vinaigre de riz
- > 4 gousses d'ail hachées
- > 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais — morceau de 3 cm (1 1/4 po) pelé et haché
- > 5 ml (1 c. à thé) de piment chili écrasé ou pâte de piment fraîche
- > 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame grillées

PRÉPARATION

1. Plonger les nouilles dans l'eau bouillante, laisser cuire pendant 1 à 2 minutes et rafraîchir.
2. Dans une casserole, incorporer tous les ingrédients de la sauce et laisser mijoter jusqu'à ébullition.
3. Chauffer le wok à haute température, verser l'huile végétale et le porc. Cuire 2 à 3 minutes.
4. Ajouter l'ail, l'oignon vert, le poivron rouge et les pois mange-tout. Faire sauter de 1 à 2 minutes.
5. Ajouter les nouilles et les soulever constamment avec des baguettes de cuisine, puis ajouter les germes de soya.
6. Incorporer la sauce et bien mélanger.
7. Ajouter les graines de sésame et servir chaud.



Pain de viande de dindon à la tomate

Une recette proposée par l'ITHQ.

Donne 4 portions

POUR LA PRÉPARATION DE LA VIANDE

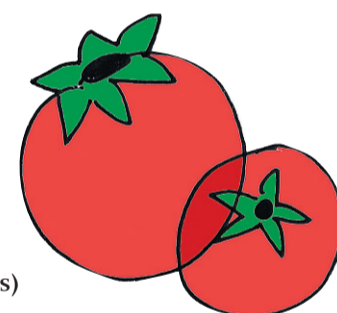
- > 250 ml (50 g) de mie de pain en petits morceaux
- > 75 ml de lait 2 %
- > 1 œuf
- > 450 g de dindon, haché
- > 75 g de pancetta, hachée
- > Pincée de noix de muscade
- > 60 ml (20-30 g) de parmesan râpé
- > Au goût: sel et poivre du moulin

POUR LA SAUCE

- > 1 oignon ciselé finement
- > 1 branche de sauge (feuilles ciselées)
- > 1/2 bouquet de persil, haché
- > 60 ml d'huile d'olive
- > 3 gousses d'ail hachées
- > 2 branches de thym
- > 1 boîte de conserve de tomates italiennes (796 ml), hachées grossièrement
- > 125 ml de bouillon de volaille
- > 30 ml d'olives noires en quartiers
- > Au goût: sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Faire tremper le pain dans le lait pendant 5 minutes. Presser l'excédent de lait. Bien mélanger tous les ingrédients de la préparation de viande. Ajouter 30 ml d'oignons ciselés et la moitié de la sauge et du persil requis pour faire la sauce. Assaisonner.
2. Préchauffer le four à 350 °F. Dans un plat huilé allant au four, former un pain de viande de 5 cm d'épaisseur. Enfourner et cuire pendant 25 minutes.
3. Préparer la sauce. Une fois le pain de viande cuit 25 minutes au four, verser la sauce sur le dessus. Remettre au four pendant 20 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, ajouter le persil restant et les olives à la sauce. Mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir.



Légumes racines au four

Une recette proposée par l'ITHQ.

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- > 250 ml de petites pommes de terre nouvelles (coupées en deux si nécessaire)
- > 250 ml de carottes pelées et coupées en morceaux de 5 cm de longueur
- > 250 ml de panais pelés et coupés en morceaux de 5 cm de longueur
- > 10 gousses d'ail
- > 50 ml de gras de canard ou d'un mélange d'huile végétale et de beurre
- > 3 branches de thym frais
- > 250 ml d'échalotes grises pelées
- > Au goût : sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients et déposer dans un plat allant au four à 375° F. Attention de ne pas superposer les légumes.
2. Cuire pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés. Durant la cuisson, mélanger les légumes. Rectifier l'assaisonnement et servir.



J'AI LU

Des contes et des recettes

Clafoutine et ses amis, de Nadia Bazinet, Nancy Bélanger et Catherine Sévigny. Éditions La Presse.

Connaissez-vous Clafoutine? Avec ses amis Martin Pêcheur et Simon Marmiton, cette petite cuisinière espiègle qui habite l'Île-aux-Croissants permettra aux enfants de 4 à 8 ans de découvrir les joies de la cuisine.

Chaque album illustré s'inspire d'un thème culinaire, et présente un petit conte en lien avec le plat, un résumé de l'aliment principal et une comptine. Mais on retrouve surtout à la fin de chaque livre une fiche recette cartonnée fort attrayante qui indique les étapes à suivre ainsi qu'un tableau démontrant la valeur nutritive du plat.

Déjà parus dans la collection :

La tarte aux pommes Rroyale

À vos hameçons, prêts, pêchez!

Du maïs et du plaisir!

Chocolat, que c'est bon!

Les citrouilles font un festin!



ACTUEL GOURMAND



La famille Pietrantonif réunie autour d'une succulente pizza de chez Prato.

PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©

Bon pour les petits ET les grands

MARIE-CLAUDE LORTIE
RESTAURANTS

Il n'y a pas de raison de se limiter aux croquettes à la sauce sucrée couleur punch aux cerises quand on va manger au restaurant avec les petits.

Évidemment, une sortie avec fiston ou Junior peut être une excellente excuse pour aller manger le hamburger avec frites dont on rêve soi-même. Mais pourquoi faudrait-il que cela se fasse dans la succursale d'une chaîne multinationale alors que des classiques comme La Paryse, par exemple, ou L'Anecdote, en proposent d'excellents depuis plus de 20 ans.

Personnellement, j'ai un faible pour les repas familiaux autour d'une bonne pizza et d'une bonne bière. Mais là encore, pas question d'aller dans une chaîne qui me déprimerait en tant que parent.

C'est pourquoi je mets plutôt le cap sur la pizzeria Prato, boulevard Saint-Laurent. Les serveurs y sont d'une grande patience avec

les petits, la pizza préparée dans un four à bois, dans la tradition napolitaine, y est excellente – privilégiez les garnitures les plus simples, comme en Italie, style basilic-tomate-bocconcini – et il y a de la place pour laisser les enfants bouger. Et que dire du baby-foot, dans le fond du restaurant.

Pour de la très bonne pizza, on peut aussi aller à la Bottega qui a installé, l'automne dernier, son grand four à bois dans l'ancien local de chez Frank, dans la Petite Italie. Mais même si la pizza y est de très grande qualité, avec mention spéciale pour la croûte bien croquante à l'extérieure et moelleuse à l'intérieur, l'atmosphère peut y être un brin plus adulte que chez Prato. Donc plus de qualité dans l'assiette – essayez aussi les antipasti – mais un peu de moins de convivialité côté atmosphère.

Lorsque je demande à mes enfants quel est leur restaurant préféré, souvent ils me parlent d'un restaurant coréen, sur la Rive-Sud, où l'on projette des

films sur un grand mur blanc. À notre dernière visite, il y ont vu *Trouver Nemo*. Peu importe s'ils connaissent le film par cœur, ils étaient ravis. Surtout que les petits apprécient réellement les saveurs coréennes, surtout les sauces sucrées-salées, avec beaucoup de soja. Ils laissent simplement de côté des kimchis pimentés qui font le bonheur des parents.

Pour être certain que les enfants aimeront au moins un des plats au menu, on peut aussi opter pour les restaurants de type bistro-brasserie où le steak-frites occupera une place incontournable. Et où les parents pourront choisir tous les pavés de foie ou les tartares dont ils rêvent. À vous alors de voir si Leméac vous convient ou L'Express. Chez nous, les enfants ont un faible pour le Pied de cochon où ils partagent un steak de cerf et dévorent les frites en cornet avant de terminer le repas par un gâteau fondant au chocolat.

Comment mettre les chances de son côté

En réalité, il y a beaucoup d'en-

droits où les enfants sont bienvenus. Il suffit de faire preuve de gros bon sens, en choisissant le moment et la destination, afin que tout le monde soit heureux : les petits, vous les parents, les serveurs et les autres convives.

Ainsi, il est toujours bon d'avoir sous la main des crayons, des livres à colorier et autres activités de table pour occuper les tout-petits. Le moment de la semaine est aussi important : un jeudi à 20 h, dans un resto branché, on vous regardera peut-être un peu bizarrement. Mais si vous arrivez au restaurant à 18 h un mardi ou un dimanche, personne ne vous en tiendra rigueur. Surtout qu'on s'éternise rarement au resto avec des petits, ce qui libère la table pour un autre service.

Il est important aussi de ne pas arriver au restaurant avec des enfants affamés et exaspérés. Et il ne faut pas avoir peur de demander un service rapide ou qu'on leur apporte tout de suite quelque chose à manger qui fera partie du souper. Si

vos progénitures a faim en arrivant et vide la corbeille à pain (ou son immense verre de jus) sans qu'on lui ait jamais offert d'autres options, on ne pourra pas lui reprocher ensuite de ne plus avoir assez faim pour terminer son assiette, peu importe combien que vous allez la payer...

C'est pour cela qu'ont été inventés les « doggie bags »!

> Pizzeria Prato : 3891, boulevard Saint-Laurent; 514-285-1616.

> La Bottega : 65, rue Saint-Zotique Est; 514-277-8104.

> La Paryse : 302, rue Ontario Est; 514-842-2040.

> L'Anecdote : 801, rue Rachel Est; 514-526-7967.

> Manna : 8080, boulevard Taschereau, Brossard; 450-671-0396

> Leméac : 1045, avenue Laurier Ouest; 514-270-0999.

Chez l'Italien du coin

ROBERT BEAUCHEMIN
SUR LE POUCE
COLLABORATION SPÉCIALE

Contrairement à son nom, ce café ne fait pas du tout dans l'international. Il est plus italien que Materazzi, autant que l'espresso qu'il sert ici à longueur de journée. Les amateurs le boivent très *stretto* (serré) et l'avalent en une ou deux gorgées. Car ils savent que c'est au Café International que l'on sert l'un des meilleurs espresso en ville, intensément parfumé, robuste et fin à la fois, comme les Italiens eux-mêmes quoi!

Mais ce qui rend ce resto encore plus italien, c'est son attitude vis-à-vis des enfants. En ville, il est assez rare qu'on les reçoive avec aisance, ici ils courent entre les tables, ils ont le droit de s'amuser et de parler haut et fort. Certains grandissent ici en regardant les matchs du Calcio sur les deux écrans plasma. Personne ne fait attention, ils font partie de la maison.

Vénérable institution, qui s'épanouit dans le quartier comme un blason, le CI propose depuis quelques années dans un court menu constamment retravaillé, des pizzas, salades et paninis qui servent à couper la faim ou à un petit lunch entre amis. Par exemple, la pizza aux tomates et à la roquette fraîche se démarque complètement de

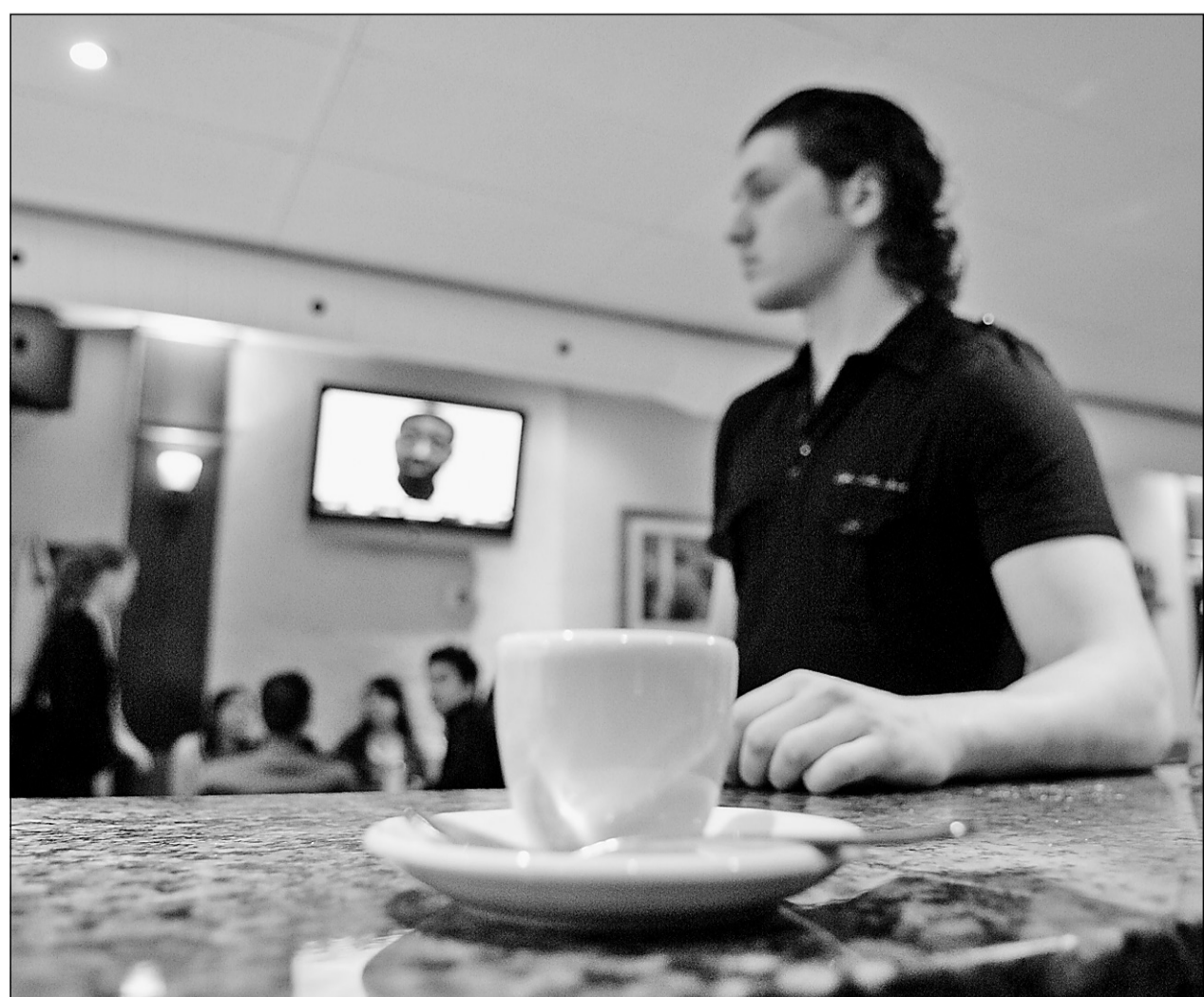
la mauvaise pizza habituelle des cafés : sa pâte est croustillante et souple, la garniture ajoutée juste avant de servir. Les paninis sont absolument savoureux avec des goûts marqués et des produits bien frais, (saucisse italienne, prosciutto, aubergines marinées ou grillées), les salades sont assemblées à la dernière minute comme le ferait n'importe quelle maison sérieuse.

Seuls les desserts manquent un peu d'originalité. Mais les Italiens vous le diront, ce n'est pas une priorité chez eux. Quoi qu'il en soit, on propose aussi toutes les variantes italiennes des cafés, cappuccino (qu'on ne boit que le matin), machiato (avec une goutte de lait), ou froid quand frappe la canicule, et qu'on s'installe paresseusement sur la terrasse et que s'adressent tout autour des grazie et des ciao gouleyants. Ah! Montréal.

Café International
6714, boulevard Saint-Laurent
514-495-0067

⊕ **Qualité constante des nourritures toutes simples mais délicieuses et préparées avec soin. Café super extra!**

⊖ **On dirait que les serveurs un peu poseurs, se font de la bile. Ils ont peine à sourire. Et parfois on a carrément l'impression qu'ils nous font une faveur d'être là.**



Au café International, on boit le meilleur espresso en ville.

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

Ma première vocation



RAFAËLE GERMAIN
IVRESSES
COLLABORATION SPÉCIALE

Ma première vocation remonte à mes 6 ans. Je n'avais pas encore découvert la beauté des mots, et j'avais déjà abandonné l'idée de devenir éleveuse de cloportes sous le balcon de la cour. J'avais essayé de planter une fleur, aussi, mais sans succès. Je voulais de l'immédiat, de la magie. Alors j'ai décidé de devenir cuisinière.

Sont témoins de ce flamboyant début de carrière des photos mignonnes et banales d'une petite fille en tablier, farine sur le bout du nez, un rouleau à pâte pour enfant dans une main et un sourire radieux sur le visage. C'est que j'étais fière de ma minitourtière, qui trônait au milieu de la grande table parmi les tourtières format régulier de mes tantes. Je me souviens encore très bien de ma tante qui m'explique qu'il faut mettre un peu de farine sur la table, mais aussi sur le rouleau, de ma grand-mère qui me montre à presser une fourchette trempée dans du lait sur le pourtour de la tourtière. Victoire, triomphe, jubilation: à 6 ans, j'avais fait une tourtière. Qu'importe que ce soit mes tantes et ma grand-mère qui aient fait 95 % du travail – il en fallait plus que ça pour faire

taire les velléités culinaires d'une fillette, et j'allais créer de bien grandes choses avec mon four Fisher Price, on n'avait qu'à me regarder aller. Mais j'étais déjà volage, et j'ai changé de vocation toute mon enfance. Vétérinaire, ballerine, actrice, espionne, geisha, rien de bien original, j'avais l'ambition fantaisiste qu'ont la plupart des enfants. Pourtant, je n'ai jamais cessé d'aimer les cuisines et les four-

neaux, les cuissons et les mélanges. J'ai passé une bonne partie de mon enfance le nez sur le bord du comptoir, persuadée qu'il y avait dans la préparation de n'importe quel repas quelque chose d'inévitablement festif. Je crois que la plupart des enfants partagent cet enthousiasme. Tout le monde, à 8 ans, aime brasser le mélange à biscuits, mettre de la moutarde sur les pains à sandwich, décorer les gâteaux. C'est bien, disent les

adultes qui s'y connaissent, ils ont l'impression d'être responsables, ils s'impliquent dans le fonctionnement du foyer... moi je crois qu'ils sont surtout émerveillés à l'idée de créer quelque chose de bon, et même souvent de beau. Parsemer un glaçage à la vanille de pastilles de sucre colorées si ce n'est pas de la pure joie, même pour un enfant qui n'a jamais eu la dent sucrée, je ne sais pas ce que c'est. Ma mère me demandait souvent, et bien naturellement, de l'aider à ramasser après les repas. « C'est la moindre des choses, disait-elle, c'est moi qui ai fait le souper. » Hérésie, me disais-je alors. Ne sait-elle donc pas que laver une assiette est une corvée, mais que la remplir est un bonheur?

J'ai passé une bonne partie de mon enfance le nez sur le bord du comptoir, persuadée qu'il y avait dans la préparation de n'importe quel repas quelque chose d'inévitablement festif.

Les Californiens échouent à un test de nutrition



STÉPHANIE BÉRUBÉ
EN BREF

Sur un menu de restaurant, pouvez-vous reconnaître les choix santé? Des Californiens ont été surpris d'apprendre qu'ils n'y arrivaient pas. Pratiquement 75 % ont échoué à un jeu-questionnaire sur la nutrition. On a proposé aux 523 volontaires des menus de restaurants populaires aux États-Unis, dont McDonald's et Denny's. Ils devaient identifier les mets les moins gras, les moins salés, les moins calorifiques. L'exercice était conduit par le Centre de santé public de la Californie, justement pour pouvoir mesurer si les choix des consommateurs étaient faits en toute connaissance de cause. Apparemment, non. Il ne faut pas les traiter de cancre pour autant. Voici un exemple de question: au menu de McDonald's, quel choix contient le moins de calories, deux Big Mac, deux œufs McMuffins, un grand lait frappé au chocolat ou quatre hamburgers? La réponse étant le lait frappé. Pas évident. S'appuyant sur ce résultat, les autorités médicales souhaitent démontrer qu'il faut obliger les restaurants à indiquer les valeurs nutritives de leurs aliments sur les menus. Et pour information, un grand lait frappé au chocolat contient 1160 calories...



Le bacon est mauvais pour les poumons

Le titre a de quoi attirer l'attention des amateurs de clubs sandwiches. Une équipe de l'Université Columbia a constaté que les gens qui mangent des charcuteries au moins 14 fois par mois sont plus enclins à développer des problèmes pulmonaires, tels que la bronchite et l'emphysème. La cause serait l'ajout de nitrites, ces agents de conservation qui donnent à la viande une belle couleur rosée et sont aussi présents dans la plupart des bacons. Consommés modérément, les nitrites ne présentent aucun problème pour la santé. Mais une grande consommation pourrait altérer des tissus des poumons. La recherche a été faite sur 7352 Américains, entre 1988 et 1994. Ses résultats viennent d'être publiés.

De la gelée de citrouille

La citrouille pourrait avoir d'autres utilisations que de décorer les maisons le 31 octobre. Des scientifiques russes sont à développer une nouvelle pectine faite à partir du légume. La pectine est très largement utilisée par l'industrie alimentaire, comme agent de conservation. Pour l'instant, on utilise surtout des pommes ou des agrumes pour la fabriquer. La pectine faite à partir de citrouilles est non seulement un choix intéressant pour l'industrie, elle pourrait aussi l'être pour des agriculteurs à la recherche de nouvelles cultures.



Avoir la baguette salée

Les mets chinois contiennent parfois beaucoup plus que la quantité de sel maximale permise dans une journée. C'est ce qu'a calculé le Centre pour la science dans l'intérêt public, un organisme américain indépendant qui s'intéresse particulièrement à ce que les gens mettent dans leurs assiettes. Selon les analyses du groupe, une entrée d'aubergines à l'ail compte autour de 2000 mg de sodium, ce qui est pratiquement la limite maximale recommandée pour une journée complète. Si vous poursuivez votre repas avec du poulet aux haricots noirs, vous dépassez la limite avec 3800 mg de sodium supplémentaires! Le groupe déplore que les mets chinois soient si salés, d'autant qu'ils sont généralement d'assez bons choix pour un restominateur puisqu'ils contiennent beaucoup de légumes cuits avec des huiles végétales, sans gras trans.



À propos de la poutine américaine...

La poutine a récemment fait son entrée dans un resto new-yorkais très chic, écrivions-nous la semaine dernière. De nombreux lecteurs ont été outrés que l'on accorde injustement la paternité de la poutine américaine à quelques jeunes chefs canadiens: elle est au menu de plusieurs restos depuis bien plus longtemps! On en veut pour preuve cette brasserie de l'Arizona qui sert la poutine classique – « prononcer pooh-tin », précise le menu. Apparemment, le propriétaire a déjà habité Montréal. Le Pomme frite de New York, réputé pour ses frites belges, sert aussi sa version de la poutine dans le East Village. Le propriétaire vient de Tel-Aviv et c'est sur l'insistance de ses clients québécois qu'il aurait mis la poutine à son menu.

Annnonce de bonne foi

Quinze entreprises présentes au Canada, dont Kraft, Coca-Cola et Cadbury se sont engagées à faire la promotion d'une vie saine auprès des enfants. Ces géants de l'alimentation devront dépenser 50% de leur budget publicitaire destiné aux enfants de moins de 12 ans à des messages d'intérêt public. L'annonce, faite en présence du ministre de la Santé Tony Clement, n'a pas fait beaucoup de vague cette semaine. Quel sera l'efficacité d'une publicité sur les joies du soccer si on vante immédiatement après le bon goût des tablettes de chocolat? Il faudra voir.



PLANÈTE BOUFFE

Les bonnes recettes de Nora



Comme le sujet de la semaine est la cuisine avec les enfants, voici *Nora's Dinners*, un charmant livre de recettes pour les petits par la dame qui a révolutionné les cantines britanniques. Récapitulons: il y a trois ans, le chef le plus populaire de la planète, Jamie Oliver, se lance dans une croisade contre la malbouffe dans les établissements scolaires. Il réussit même à obtenir l'appui du premier ministre Tony Blair. Mais pour l'aider à convertir les cuisinières aux joies de préparer le panais et les choux de Bruxelles le midi, pour 600 élèves affamés, le charmant Jamie s'est adjoint Nora, elle-même cuisinière de cafétéria. Il a d'abord donné des leçons à la dame, ce qui n'a pas été chose facile pour une cuisinière qui maîtrisait surtout la pomme de terre en purée et le poulet en pépites. Mais une fois cet exploit accompli, c'est Nora qui a donné des ateliers pour ses consœurs des cantines. Elle avait la crédibilité pour le faire, certainement plus qu'un jeune blanc-bec millionnaire qui se promène dans Londres en Vespa. Et comme tout ce processus a été immortalisé par une série de télé-réalité (c'est qu'il a le tour, ce Jamie), Nora est maintenant une star, elle aussi, en Angleterre. Voici son premier livre de recettes, pour petits: œufs brouillés, sauce bolognaise, macaroni au fromage. On ne réinvente pas la casserole, mais on la présente si joliment! En anglais – mais facile à utiliser pour des enfants qui commencent à parler la langue de Jamie.

ACTUEL GOURMAND

De Barolo à la Baja California avec le nebbiolo

Le grand cépage italien nebbiolo, connu entre autres pour ses grandes réussites à Barolo et à Barbaresco dans le Piémont, est aussi réputé pour être l'un des rois du resvératrol, étant chargé polyphénols, donc en tannins. Il est donc tout à fait indiqué pour s'unir aux fumets pénétrants ainsi que pour nous tanner les artères. Après une longue série de millésimes piémontais d'exception, le temps est on ne peut mieux choisi pour apprivoiser ce grand cépage noble. C'est que ce bougre de spanna, son synonyme dans la zone d'appellation piémontaise Gattinara, regorge de tannins comme nul autre de ses compatriotes, mais, grâce à une nouvelle génération de vinificateurs ainsi qu'à l'avancement de l'œnologie moderne, ses tannins n'ont jamais été aussi tendres et son fruité aussi généreux.



FRANÇOIS CHARTIER
VINS ET METS
COLLABORATION SPÉCIALE

Les vins qui sont issus du nebbiolo ont généralement une couleur peu soutenue et marquée par des reflets orangés – quoi que les méthodes, aujourd'hui employées en vinification, peuvent lui procurer une couleur plus opaque et violacée –, des parfums pouvant rappeler la rose, les épices, le goudron, la fumée, la réglisse, le tabac, le sous-bois et le cuir, des tannins très fermes, pouvant être imposants en jeunesse, une acidité très fraîche et un degré d'alcool passablement élevé. Donc, des vins au très long potentiel de conservation et bâtis pour s'harmoniser à des mets plutôt parfumés et relevés. Poissons grillés et pâtes à la tomate fraîche s'abstenir!

Mis à part les renommés barolo et barbaresco, des nebbiolo de haute stature sont aussi élaborés dans les zones pié-

Pour calmer l'ardeur des tannins fougueux du nebbiolo, qu'il soit italien ou mexicain, il faut obligatoirement opter soit pour une viande rouge de cuisson saignante, soit pour une viande braisée longuement, dans un jus de cuisson riche et onctueux – qui aura aussi pour effet de gommer les tannins.

montaises moins connues telles que Gattinara, Roero, Langhe, Ghemme et Carema, ainsi que sous l'appellation Langhe. On en retrouve aussi en Lombardie, la province voisine, où ce cépage prend le nom de chiavennasca, dans l'appellation Valtellina Superiore. On trouve aussi un très bon nebbiolo au Mexique, du côté de la Baja California, le **Nebbiolo Reserva Privada L.A. Cetto 2001 Baja California, L.A. Cetto, Mexique (19,25 \$; S-10390233)**. Parfait pour le ragoût de bœuf à la bière et polenta crémeuse aux oignons caramélisés.

Ingrédients de liaison

Pour calmer l'ardeur des tannins fougueux du nebbiolo, qu'il soit italien ou mexicain, il faut obligatoirement opter soit

pour une viande rouge de cuisson saignante – les protéines du sang inhibent la dureté des tannins des vins rouges –, soit pour une viande braisée longuement, dans un jus de cuisson riche et onctueux – qui aura aussi pour effet de gommer les tannins. Le bœuf arrive en tête de liste mais, lorsque le vin a quelques années de bouteille, le gros gibier à poil devient roi.

Pour les nebbiolo de corps plus modéré, optez pour la chair plus fine d'un gibier à plumes (pintade ou faisane), tout comme celle d'un petit gibier à poil (lapin) ou d'une côte de veau bien épaisse, rôtie au four. N'hésitez pas à ajouter, dans la cuisson de ces viandes, une bonne quantité de champignons divers. Ils s'uniront aux parfums de sous-bois des meilleurs nebbiolo. Parfumez vos jus de viande de thé – idéalement Ali Shan ou Lapsang Souchong qui, grâce à leur inimitable note fumée, seront en osmose avec ce parfum souvent présent chez les nebbiolo –, et d'épices comme la nigelle, la réglisse, la badiane, le poivre rose et la cardamome.

Pour tâter du très bon barolo, passez en carafe, une heure avant son service, un vin comme le **Bussia Dardi**

le **Rose 2000 Barolo, Poderi Colla, Italie (52 \$; S-865071)**, qui provient du remarquable cru Bussia Soprana à Monforte d'Alba. C'est un vin parfumé, complexe, où l'on décèle aisément des notes d'épices douces, de fleurs et de fruits rouges mûrs, à l'attaque en bouche à la fois charnue, ample et texturée au possible pour un barolo, se terminant sur une longue finale au fruité généreux. Pour que les tannins de ce style de rouge laissent place aux fruits et au moelleux du vin, vous devez opter pour un magret de canard grillé, parfumé d'une bonne dose de poivre rose qui, lui, trouvera écho avec les notes florales du vin.

Pour des plats de viandes au goût pénétrant et épicé, comme le désormais classique braisé

pour les taquiner, ce qui me vaut depuis quelques campagnes la réputation bien méritée de « wine snob » parmi mes collègues.

Lors de la campagne fédérale de 1997, n'en pouvant plus de la piquette et des hamburgers froids dans la caravane du Parti conservateur (dirigé à l'époque par Jean Charest), nous nous étions donnés, avec deux collègues québécoises, comme mission de trouver un bon porto, une baguette et du roquefort. Quel festin! Jamais personne n'aura été aussi heureux de boire du vin dans des verres en polystyrène et de manger du fromage dans des assiettes en carton dans un autobus qui brasse. Pour la petite histoire, c'est Jean Charest, fine fourchette lui aussi, qui avait fini nos restants de bleu dans l'avion...

J'assume, sans complexe, ma réputation. D'autant que les collègues qui se moquent de moi sont les premiers à tendre le verre quand j'offre une tournée de « vrai » vin.

Cela dit, le monde viticole canadien évolue, et pour le mieux, comme j'ai pu le constater encore

de bœuf à l'anis étoilé façon Di Stasio, ainsi que pour les jarrets de veau confits dans leur jus de cuisson naturel et escortés d'une polenta crémeuse au parmigiano, optez pour une version plus gourmande, comme le délectable **Bricco del Drago 2003 Langhe, Poderi Colla Cascine Drago, Italie (27,20 \$; S-927590)**. Même s'il est à prédominance de dolcetto, complété par seulement 15 % de nebbiolo, il n'est pas sans rappeler les barolo, mais en plus joufflu et dodu. Donc, un piémontais au nez passablement concentré, ayant besoin d'un bon coup de carafe pour s'exprimer pleinement, à la bouche généreuse, charnue, assez dense et fraîche, égrainant des saveurs de cacao, d'anise étoilé et de fruits rouges.

Meilleur que jamais, le **Barolo Fontanafredda 2001 Italie (30,75 \$; C-020214)**, marque le vent de renouveau qui souffle depuis 1999 sur cette légendaire maison de Serralunga d'Alba. Au nez à la fois enivrant et éthéré, laissant deviner des notes racées de fruits rouges et de sous-bois, à la bouche ample, généreuse, fraîche et marquée par un très beau grain de tannins. Il sera en osmose avec des viandes

rouges saignantes rehaussées de poivre vert, de thé noir fumé ou de champignons, sans oublier l'accord de texture granuleuse avec un vieux parmigiano-reggiano. Donc, cuisinez un carré d'agneau au poivre vert et à la cannelle, un magret de canard fumé aux feuilles de thé ou un épais filet de bœuf saignant aux champignons et au vin rouge.

Enfin, si vous êtes un cuisinier aventureux, réservez aux plus grands barolo un pot-au-feu de carré d'agneau au thé Lapsang Souchong et aux épices (réglisse, badiane, cardamome). Vous n'avez qu'à effectuer une cuisson classique de pot-au-feu, mais plus courte pour conserver l'agneau rosé, et à y ajouter les épices et le thé fumé en fin de cuisson.



Meilleur que jamais, le Barolo Fontanafredda 2001 Italie (30,75 \$; C-020214) sera en osmose avec des viandes rouges saignantes rehaussées de poivre vert, de thé noir fumé ou de champignons, sans oublier l'accord de texture granuleuse avec un vieux parmigiano-reggiano.

Un plat aérien et pénétrant qui embaumera votre salle à manger et qui se lovra dans la structure d'un grand seigneur de l'appellation. Donc, pour ce plat unique, choisissez les quatre étoiles **Marenca « Pira » 2001 Barolo, Azienda Agricola Pira Luigi, Italie (81 \$; S-10554058)**, qui exprime un nez au charme fou, laissant deviner un cocktail aromatique de raisin mûr, de prune, de framboise, de violette et de rose séchée, à la bouche au style élancée, ramassée, au grain très fin, au corps longiligne et aux saveurs persistantes.

Enfin, pour des mets plus intensément savoureux et complexes, comme les gibiers en sauce, optez pour le barolo quatre étoiles et demie qu'est le grandissime **Vigna Rionda « Pira » 2001 Barolo, Azienda Agricola Pira Luigi, Italie (116 \$; S-10554074)**. Le grand frère du Marenca, du même domaine, au nez plus séveux, plus profond et plus explosif, marqué par des notes de fruits noirs, d'ambre, de fumée et de violette, à la bouche compacte, pleine et droite, d'une grande minéralité et d'une précision de saveurs unique, ainsi que d'un tissage de tannins remarquablement serré et très fin. Ira très loin dans le temps, tout comme son frangin. N'hésitez pas à terminer le dernier verre de ces deux crus avec des morceaux de très, mais très vieux parmigiano-reggiano. Accord classique, comme avec tous les vins de nebbiolo, mais rencontre émouvante, comme seul ce cépage en connaît le secret!

François Chartier est l'auteur du livre de recettes et d'harmonies vins et mets **À Table avec François Chartier**, aux Éditions *La Presse*. On peut lui envoyer des questions par le blogue internet www.francoischartier.typepad.com ou par la poste au 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9.

NEBBIOLO EN HARMONIE

Ragoût de bœuf à la bière et polenta crémeuse aux oignons caramélisés

Nebbiolo Reserva Privada L.A. Cetto 2001 Baja California, Mexique
19,25 \$; S-10390233

Braisé de bœuf à l'anis étoilé façon Di Stasio ou jarrets de veau confits et polenta crémeuse au parmigiano

Bricco del Drago 2003 Langhe, Poderi Colla, Italie
27,20 \$; S-927590

Magret de canard grillé parfumé au poivre rose

Bussia Dardi le Rose 2000 Barolo, Poderi Colla, Italie
52 \$; S-865071

Carré d'agneau au poivre vert et à la cannelle, magret de canard fumé aux feuilles de thé ou épais filet de bœuf saignant aux champignons et au vin rouge

Fontanafredda 2001 Barolo, Italie
30,75 \$; C-020214

Pot-au-feu de carré d'agneau au thé Lapsang Souchong et aux épices

Marenca « Pira » 2001 Barolo, Azienda Agricola Pira Luigi, Italie
81 \$; S-10554058

Gibiers en sauce ou très vieux parmigiano-reggiano

Vigna Rionda « Pira » 2001 Barolo, Azienda Agricola Pira Luigi, Italie
116 \$; S-10554074

Trouvailles en Colombie-Britannique



VINCENT MARISSAL
L'ARGENT DU VIN

Dans mon vrai job de chroniqueur politique, il m'est arrivé souvent au cours des dernières années de maugréer contre le patriotisme des Canadiens anglais qui insistent pour que l'on ne boive que du vin canadien dans les avions, les bus et les salles de presse de campagne électorale.

Immanquablement, après quelques jours à bord, je n'en peux plus des Marechal Foch du Niagara ou des chardonnay de la vallée de l'Okanagan. Alors, je quitte furtivement la caravane et me précipite dans une boutique de vins pour acheter une ou deux bouteilles de français, d'italien ou de californien, du « vrai » vin, comme je dis à mes collègues

une fois lors d'une visite récente à Vancouver. Les conditions idéales de la vallée de l'Okanagan, auxquelles s'ajoutent une passion et un savoir-faire de mieux en mieux exprimés donnent des vins d'excellente qualité.

Ne les cherchez pas ici, ils sont pour la plupart introuvables. Malheureusement. À part quelques bouteilles des maisons Jackson-Triggs, Mission Hill et Sumac Ridge, qui font plus dans le volume que dans la qualité, vous ne trouverez rien de Colombie-Britannique à la SAQ. Sauf l'excellent Osoyoos-Larose, dont cette chronique a déjà vanté les mérites l'automne dernier.

La SAQ n'a jamais manifesté beaucoup d'intérêt pour les vins canadiens, prétextant avec raison que les Québécois sont peu enclins à dépenser 20 \$ pour un vin ontarien ou de Colombie-Britannique qu'ils ne connaissent pas alors qu'ils peuvent acheter une valeur sûre française à 18 \$.

Ça se défend, d'autant que les meilleures maisons de Colombie-Britannique ont une production limitée généralement vendue en

grande partie avant même d'être embouteillée.

Rien n'empêcherait toutefois la SAQ, par l'intermédiaire du Courrier vinicole, de faire un peu de prospection pour offrir ce qui se fait de mieux en Okaganan et au Niagara.

Bon, on peut toujours rêver. En attendant, voici quelques modestes suggestions à mettre dans votre calepin pour une future visite à Vancouver. Vous trouverez ces vins dans les restos ou dans les quelques boutiques spécialisées de Vancouver.

En pinot noir, notamment, la Colombie-Britannique n'a plus grand-chose à envier à ses voisines américaines, l'Oregon et l'État de Washington.

> **Kettle Valley** (80 \$ en resto, chez Feenie's, le bistro décontracté du très chic Café Lumière, une autre adresse à noter). Très costaud pour un pinot noir, création de deux passionnés, Bob Ferguson et Tim Watts, qui limitent leur production annuelle entre 4000 et 5000 caisses (48 000 et 60 000 bouteilles) dans une variété de

cépages, mais le pinot noir est leur porte-étendard (info tirée du livre *Wines of Canada* de John Schreiner, un beau bouquin de référence).

> **Quail's gate**, pinot noir. Léger, de facture plus traditionnelle, rappelant les bons Beunes vieille école. Introuvable dans les semaines suivant son arrivée sur le marché. Avec raison. Autour de 22 \$.

> **Burrowing owl**, méritage (mélange de cépages). Mythique parmi les amateurs de Colombie-Britannique, qui font des pèlerinages dans ce vignoble de l'Okanagan dans l'espoir de trouver quelques rares bouteilles. Plusieurs restos et bars de Vancouver l'offrent sur leur carte. Un peu surfait, mais bon quand même.

> **See ya later**, pinot noir. Un nom horrible, mais un vin honnête pour 20 \$.

> **Church and State wines**, pinot noir. Un pinot nouvelle vague. Très framboise, racoleur, mais bien élevé: 20,90 \$.

COURRIEL
Pour joindre notre chroniqueur: vincent.marissal@lapresse.ca



Raisins et vins biologiques



Qu'est-ce qu'un vin biologique? Qu'est-ce donc qui le distingue des autres? Est-il forcément meilleur? Comment l'élabore-t-on? Et puis, qu'est-ce que la biodynamie?

C'est à toutes ces questions, et à beaucoup d'autres, que répond le *Guide des vins bio* (Éditions Quebecor, 29,95 \$), paru tout récemment, de l'auteur et chroniqueur Pascal Patron.

Précision importante que celui-ci apporte dès les premières pages: c'est le raisin, et non le vin lui-même, qui est biologique.

« En réalité, écrit Pascal Patron, il n'existe pas à proprement parler de vin bio (...) C'est le raisin qui est bio et donc, par conséquent, le vin « bio » est un vin issu de raisins de l'agriculture biologique. »

Les normes de production, pour l'Europe, datent de 1991 et exigent entre autres que le viticulteur n'utilise aucun produit chimique de synthèse – engrais, pesticides et herbicides.

Puis, avant d'avoir droit à la mention « vin issu de raisins de l'agriculture biologique » sur l'étiquette, il lui faut au préalable avoir cultivé son vignoble en respectant les règles, pendant trois ans, indique l'auteur.

« D'un point de vue gustatif, en général les vins bio apportent un plus parce qu'ils ont su garder leurs levures indigènes et toute la

typicité du terroir et du millésime dont ils sont issus (...) Néanmoins, de la même façon qu'il existe de piètres vins conventionnels, il existe aussi de piètres vins bio », écrit-il.

Bref, ce n'est pas parce qu'un vin est élaboré avec des raisins d'agriculture biologique qu'il est forcément meilleur que les autres.

Certains viticulteurs, et non des moindres, vont « encore plus loin dans leur démarche et optent pour la culture en biodynamie ».

L'auteur explique alors, de façon succincte, en quoi consiste cette méthode de culture née il y a une centaine d'années, toujours controversée, et qui fait appel à toutes sortes de « préparations spécifiques élaborées à partir (...) de camomille, d'ortie, de pissen-lit », etc.

La biodynamie demande également – et c'est sans doute ce qui fait froncer tant de sourcils! – qu'on respecte « un calendrier strict tenant compte des interactions du Soleil, de la Lune et des planètes pour les travaux et les traitements de la vigne », note l'auteur.

Sorcellerie? Ou, du moins, mégalomanie?

En fait, même des domaines extrêmement réputés, tels le Domaine de la Romanée-Conti et le Domaine Leroy, tous deux de Bourgogne, cultivent désormais leurs vignes, ou du moins une partie dans le cas du Domaine de la Romanée-Conti, selon les règles de la biodynamie.

Bon nombre le font sans le dire, bien souvent, car la biodynamie... sent encore un peu le soufre!

Mais, quasi immanquablement, tous les domaines qui

ont opté pour cette méthode de culture disent que les résultats sont palpables, mais sans trop comprendre pour quelles raisons.

« Ça marche », se contentent-ils de faire observer.

À l'échelle mondiale

Encore très peu importante à l'échelle globale (1,6 % du vignoble mondial), la viticulture biologique gagne néanmoins du terrain, indique l'auteur.

L'Italie arrive en tête (4 % de son vignoble), suivie notamment de la Californie (3 %) et de la France (2 %).

Des exemples de vins dits biologiques?

C'est sans doute là le plus grand mérite de l'ouvrage, qui nous en présente 110, normalement en vente au Québec, provenant de 63 domaines différents. Domaines au sujet desquels l'auteur raconte par quels détours ils sont arrivés à la culture biologique ou même à la biodynamie.

On découvre alors (et c'est la surprise) que des viticulteurs connus, tel Alphonse Mellot, du Domaine de la Moussière (Sancerre), ou encore de grandes maisons telles que Chapoutier (Rhône), ont déjà opté pour ces deux types de culture!

Pascal Patron commente les 110 vins retenus (les millésimes peuvent toutefois différer des millésimes présentement sur le marché), mais il ne les note pas, « de façon à laisser les lecteurs découvrir ces vins bio eux-mêmes ».

Cependant, il donne (page 39) la liste de ses coups de coeur et de la dizaine de vins offrant selon lui de bons rapports qualité-prix.

Seul bémol: on aurait aimé

LA RECOMMANDATION DE LA SEMAINE



L'Argentine n'a pas fini d'étonner, comme le montre le **Mendoza 2004 Malbec Reserva Nieto Senetiner** qui vient d'être inscrit au répertoire général. D'un pourpre-violacé quasi opaque, son bouquet, très large, profond, de fruits rouges bien mûrs avec aussi des nuances de fruits noirs, est cependant encore tout d'une pièce. La bouche suit, dense, concentrée, corsée et même puissante, avec de l'éclat et des tannins bien enrobés. Mais, prudence, il faut aimer les vins très charpentés pour apprécier. Goûté sans en connaître le prix, j'ai estimé que ce vin, malgré son côté plutôt massif et unidimensionnel, devait coûter dans les 28 \$. Enfin, sans doute l'ai-je noté un peu trop généreusement.

C, 10669883, 12,75 \$, ★★★ 1/2, \$ 1/2, 2007-2012.

que l'ouvrage soit imprimé dans un caractère plus gras, et donc plus aisément lisible.

Trois vins blancs bio

Plus chers à produire que les autres, les vins bio... ont le défaut d'être souvent un peu chers!

En voici néanmoins trois exemples, tous des blancs, et tous trois provenant de vignobles également cultivés en biodynamie.

Élaboré avec à la fois du Chenin blanc et du Chardonnay, le **Touraine-Mesland 2005 Clos de la Briederie**, de la Loire, se distingue par l'exubérance de son bouquet, aux nuances marquées... de pommes. Plutôt léger en bouche, ses saveurs sont toutefois bien affirmées, avec tout ce qu'il faut d'acidité.

S, 861575, 16 \$, ★★, \$\$, 2007.

Aussi de la Loire, le **Muscadet Sèvre et Maine 2004 Expression de Granite** se présente, lui, avec un bouquet aux notes minérales insistantes, comme de craie, et suit une

bouche avec – pour un Muscadet – plus de corps qu'on ne s'y attend, et un après-goût qui dure un bon moment.

S, 10282873, 19,20 \$, ★★1/2, \$\$, 2007-2016.

Mais ces vins surprennent, ils ne sont pas tout à fait comme les autres, et j'aurais sans doute dû attribuer une demi-étoile de plus à chacun.

Vin tout aussi étonnant, l'**Alsace 2005 Pinot Gris « Barriques » Domaine Ostertag**, qui est élevé en fûts, pratique rarissime en Alsace, séduit d'abord par l'ampleur et la franchise de son bouquet, bien Pinot gris par ses arômes de fruits à chair blanche confits. Même ampleur en bouche, avec du corps, de l'éclat, le bois étant à peine perceptible. Particulier et très bon.

S, 866681, 29,40 \$, ★★★1/2, \$\$\$, 2007-2012.

★	Vin correct	★★★★	Excellent
★★	Bon	★★★★★	Exceptionnel
★★★	Très bon	½	Égale une ½ étoile

LA RÈGLE

- > Plus d'étoiles que de \$, le vin vaut largement son prix.
- > Autant d'étoiles que de \$, il vaut son prix.
- > Moins d'étoiles que de \$, il est cher ou même très cher.
- > **C** indique qu'il s'agit d'un vin courant, vendu dans la plupart des succursales.
- > **S** désigne les vins de spécialité, en vente uniquement dans un nombre limité de succursales.
- > Le nombre d'années figurant après la note indique le potentiel de garde approximatif à partir de maintenant.



PHOTO ARCHIVES PRESSE CANADIENNE ©

Un vignoble de la vallée de l'Okanagan en Colombie-Britannique. L'Italie est au premier rang pour le nombre de vignobles bio, la Californie au deuxième rang avec 3% de ses vignobles. La production canadienne n'a pas été dévoilée dans les chiffres de l'auteur Pascal Patron.

DÉGUSTÉS POUR VOUS

Côtes du Rhône 2005 Domaine de la Maurelle. Fort joli Côtes du Rhône rouge, passablement coloré, au bouquet marqué par le Grenache (fruits rouges). Au plus moyennement corsé, c'est un vin au bon goût de fruit, velouté, peu tannique. À croire que 2005 est très réussi partout en Europe...
C, 540278, 15,55 \$, ★★ 1/2, \$ 1/2, 2007-2008.

Minervois 2005 Marielle et Frédérique Château Tour boisée. La couleur, pourpre-prune, est soutenue, le bouquet ample, non boisé, avec de belles notes comme de framboises. Charnu, relativement corsé, ses saveurs sont... pimpantes, et les tannins bien enrobés. Un vin toujours égal à lui-même, et encore très bon en 2005.
S, 896381, 17,15 \$, ★★★, \$\$, 2007-2009.

Côtes du Rhône 2003 Le Cros Domaine les Aphillanthes. Vin bien coloré, élaboré avec uniquement de la Syrah et élevé un an en fûts, son bouquet de fruits noirs est très Syrah, avec ses notes caractéristiques d'olives noires. Concentré, dense, plus généreux que distingué, il laisse dans l'après-goût des arômes un peu pâtisserie (le bois). Du sérieux...
S, 10678173, 26,80 \$, ★★★ 1/2, \$\$\$, 207-2011 ?

Mendoza 2004 Clos des Andes. Très beau vin rouge d'Argentine, produit par Hélène Garcin (Château Clos l'Église, de Pomerol), à la couleur soutenue, fait à 100 % de Malbec. Le bouquet, aux arômes de fruits rouges relevés de notes épicées-boisées discrètes, est de bonne amplitude quoique retenu pour l'instant. Nettement plus que moyennement corsé, ses tannins sont de qualité et bien enrobés. Une autre preuve du grand potentiel du Malbec d'Argentine. Mais, à noter que la distribution de ce vin (400 caisses) n'a pas encore commencé.
S, 10689921, 26,05 \$, ★★★ 1/2, \$\$\$, 2007-2010.

VIVEZ LA PASSION DES VINS DE *Californie*

Offert par l'Institut des vins de Californie.

À GAGNER Un repas de cuisine californienne pour 8 personnes, préparé chez vous par un chef et arrosé d'une **sélection de vins californiens.**

Comme 2^e et 3^e prix: **cours de cuisine californienne.**



LA PRESSE

Dans toutes les SAQ Sélection

Le tirage aura lieu le 27 avril 2007. Valeur de 2 500 \$

Le concours s'adresse aux résidents du Québec âgés de 18 ans et plus. Les règlements sont disponibles au bureau de l'Institut des vins de Californie. Les fac-similés sont refusés.

Faites parvenir ce coupon à l'adresse suivante: **Passion des Vins Californiens**, La Presse, Case postale 11051, Succursale Centre-ville, Montréal QC H3C 4Y7

COUPON DE PARTICIPATION

nom: _____
prénom: _____
adresse: _____
ville: _____
code postal: _____
tél. résidence: () _____ tél. travail: () _____
question d'habileté: (22 x 6) - 25 = _____

En collaboration avec: **ACADÉMIE CULINAIRE** **LA PRESSE**

ACTUEL GOURMAND

DANS LES LIVRES

Le goût, de 0 à 77 ans

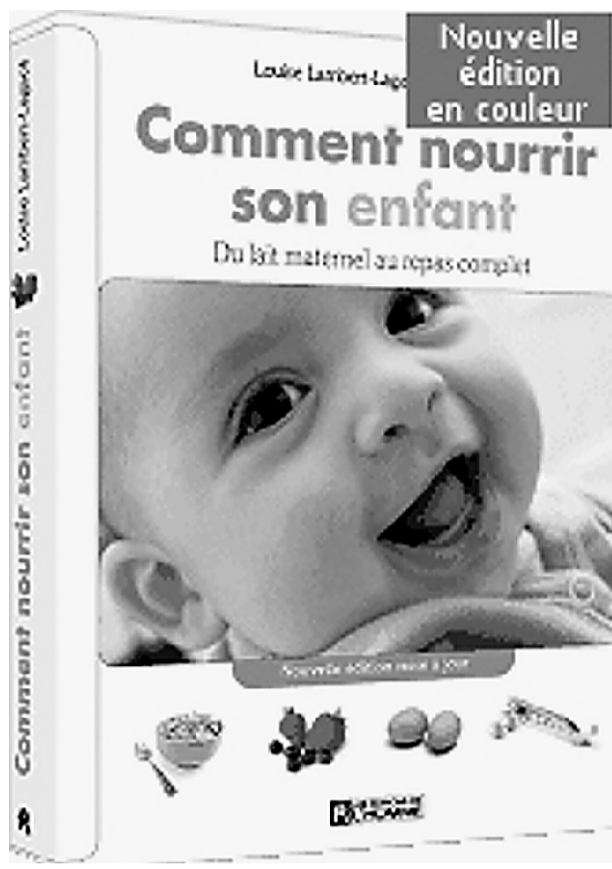
FRANÇOISE KAYLER

Lier le goût uniquement au plaisir, c'est simplifier grandement son importance dans la vie de tous les jours. Pivotal de la philosophie Slow Food, le goût doit être considéré comme un « outil » de discernement, de comparaison et de formation du jugement. L'éducation au goût est un moteur de développement important. Et, particulièrement, pour les enfants. Les mauvaises habitudes alimentaires pourraient être liées à un sous-développement du sens gustatif.

Il n'est jamais trop tard pour développer le goût. Il n'est jamais trop tôt non plus. « Le nourrisson est capable de détecter des changements de saveurs du lait maternel (lait qui prend rapidement le goût des aliments consommés par la mère)... L'enfant allaité est exposé à une vaste gamme de saveurs le préparant indirectement à l'introduction des vrais aliments. » En écrivant ces lignes, Louise Lambert-Lagacé ne condamne pas le biberon, mais elle met bien en évidence l'importance de l'alimentation dès le début de la vie.

Une nouvelle édition de son livre *Comment nourrir son enfant*, vient d'être publiée. Depuis la première parution en 1974, plus de 350 000 exemplaires ont été vendus. Elle était alors une jeune mère de famille. Elle est devenue grand-mère, a révisé plusieurs fois les données, a tenu compte de l'évolution de nos modes de vie, mais a toujours eu pour seule préoccupation le bien-être de l'enfant et le désir des parents de donner au nourrisson ce qu'il y a de mieux.

C'est un très beau livre, vivant, coloré, bien écrit, facile à consulter et qui rendra les plus grands services à ceux qui attendent ou viennent d'avoir un enfant. Et d'autant plus que



l'exemple, ou les conseils, que pouvaient donner une mère, ou une grand-mère, font souvent défaut, maintenant, aux nouveaux parents.

C'est aussi un livre reconfortant où l'on ne juge pas les choix qui sont faits. On y donne plutôt toutes les bonnes raisons et les bons moyens pour vivre en harmonie avec les besoins d'un nourrisson... de 2007. Peu de questions resteront sans réponse. Une importante bibliographie, une liste de « ressources » disponibles permettront d'aller plus loin.

Louise Lambert-Lagacé complète cet ouvrage par des chapitres de recettes de purées adaptées à tous les âges et par

des tableaux très clairs sur les principales sources de protéines, gras, calcium, etc., indiquant aussi comment les besoins quotidiens peuvent être comblés.

Tout Robuchon

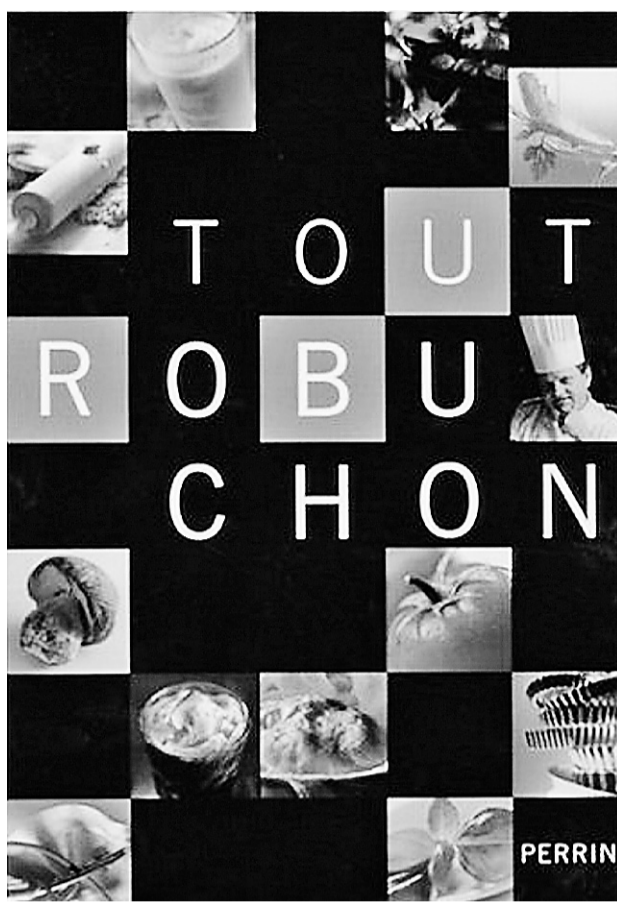
Voilà peut-être le livre de cuisine que l'on pourrait emporter sur une île déserte! Toute la belle cuisine française y est contenue, avec la culture qui la sous-tend. Dans cette île, à défaut de nourriture terrestre, on aurait celle que procure l'imagination et les souvenirs!

Tout Robuchon est une sorte de bible. Le chef a réuni plus de 600 recettes dans un volume de plus de 700 pages. Noir sur blanc, il n'y a que du texte. Aucune

illustration ne vient troubler le lecteur. On en revient à la vraie façon d'écrire des livres de cuisine. L'auteur présente, explique, partage son expérience et son savoir en termes clairs. Il est probable que l'on trouvera là tout ce que l'on cherche, que l'on soit cuisinier amateur ou professionnel. Et, même, la vraie recette du « Lièvre à la royale du sénateur Couteaux à la façon poitevine ». Un plat historique et mythique.

Comment nourrir son enfant, Louise Lambert-Lagacé diététiste, Éditions de l'Homme

Tout Robuchon, Joël Robuchon, Éditions Perrin



Le plaisir existe aussi en version sans sucre

VIOLAINE BALLIVY

L'exercice était périlleux. Écrire un livre sur les desserts ne contenant pas un seul gramme de sucre ajouté risque nécessairement de décevoir. Après tout, la mention « sans sucre ajouté » apparaissant sur les paquets de biscuits et autres produits transformés nous a habitués à des aliments insipides, effectivement faibles en sucre, mais bourrés de gras et de succédanés fabriqués en laboratoire. À fuir.

Alors, une vie sans sucre est-elle une vie sans plaisirs gourmands? En 100 recettes, une mère et son fils, Angelina et Ari Dayan, font la preuve que non.

La réussite de leur bouquin *Les desserts sans sucre ajouté* tient surtout dans le fait que ces deux diplômés d'économie et de commerce – mais passionnés de diététique, assurent-ils! – ne se sont pas limités justement à copier les recettes de desserts classiques en y supprimant tout simplement toute trace de sucre pour le remplacer banalement par un édulcorant conçu en laboratoire.

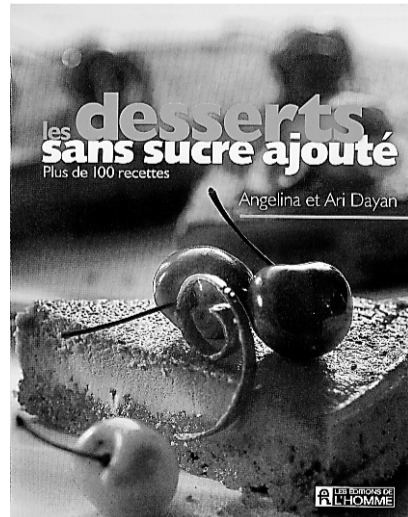
Au lieu de la poudre blanche, les Dayan ajoutent un peu – vraiment très peu – de miel ou de sirop d'érable. Puis, parfois, de xylitol, un substitut naturel du sucre, extrait de fruits, contenant 30 % de calories en moins que le traditionnel. Mais, règle générale, ils utilisent d'abord et avant tout la douceur naturelle des fruits pour parfumer les recettes de leur cru.

L'élimination du sucre « cette substance sans doute aussi nocive que l'alcool et la cigarette », écrivent les auteurs, permet de renouer avec une alimentation plus saine, aussi exempte que possible de produits transformés, tandis que les papilles gustatives, elles, retrouvent le parfum délicat des fruits, jamais manqué d'un trait de sucre raffiné.

Une petite déception : avec un titre pareil, ce livre vise clairement ceux qui surveillent les oscillations de leur pèse-personne. Pourtant, nulle part on indique l'apport calorifique des recettes proposées, une information pourtant facile à fournir.

De plus, s'il arrive à point pour le retour des beaux jours où les étals des marchés seront remplis de fruits mûris à point et bon marché, la présentation du livre, elle, n'a rien d'invitant. Elle est triste comme une pluie d'automne. Chaque page est ornée des mêmes cerises pâlottes dessinées sans conviction. Les photos sont rares et n'ont pas l'esthétique de celles que l'on retrouverait, par exemple, dans un ouvrage de la collection Marabout. Dommage. Dans le domaine culinaire, l'apparence n'est jamais à négliger.

Les desserts sans sucre ajouté, plus de 100 recettes, Angelina et Ari Dayan, Éditions de l'Homme, 190 pages



Bébé mange bien

VIOLAINE BALLIVY

À voir la couleur et la consistance de certains petits pots du commerce, on comprend pourquoi des poupons rechignent à ouvrir grand la bouche à l'approche d'une cuillerée de purée. La gourmandise, ça se travaille. Et plus jeune qu'on ne pourrait le croire.

Annabel Karmel a fait de la nutrition des petits son dada

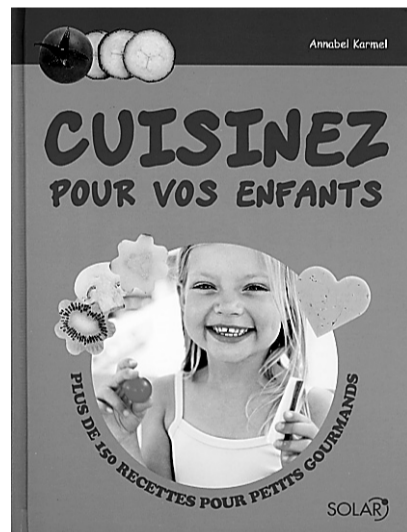
nels à son goût – la joueuse de harpe s'improvise cuisinier. Dix-sept ans d'essais et erreurs plus tard, la voici devenue une auteure à succès avec 14 best-sellers vendus à deux millions d'exemplaires.

Cuisinez pour vos enfants – réédité cette année dans une facture impeccable –, est un judicieux mélange de recettes et de conseils conçus et testés à la maison par une auteure

gories d'âge, de 4 mois à 5 ans, faciles à consulter. Une guide de l'éveil des papilles gustatives au merveilleux monde des saveurs. À 4 mois, il est temps de délaissier petit à petit le goût neutre du lait pour découvrir papaye, avocat, melon, abricot, etc. Plus tard, le défi posé aux parents est de faire avaler à Junior, sans rechigner, toutes ses portions de fruits et légumes. La présentation y est pour beaucoup. D'où la suggestion de tailler à l'emporte-pièce les filets de saumon en forme d'étoiles, ou de déguiser les cannellonis en poupées. La plupart des recettes sont faciles d'exécution, ce qui permet aux petits de mettre la main à la pâte. La fierté d'avoir préparé le repas ouvre l'appétit.

« Chez nous, on peut se vanter d'être une maison sans Ketchup », dit Annabel Karmel. Pas besoin de cette sauce rouge bourrée de sucre pour masquer ou donner le même goût à tous les aliments s'ils sont appétissants.

L'auteure, surnommée par la presse londonienne la « Gourou de l'alimentation des bébés », s'attarde aussi sur plusieurs « troubles » alimentaires. Il arrive par exemple que certains enfants prennent l'habitude de ne manger qu'un seul aliment, géné-



ralement plutôt du type tartine au chocolat ou poisson-brocoli. Pas de panique. Les enfants, comme les adultes, se lassent vite. On peut donc céder à quelques reprises. L'important, rappelle Annabel Karmel, c'est de prendre les repas en famille aussi souvent que possible, et d'éviter qu'ils ne deviennent source de conflits. L'évacuation de la fonction sociale du repas est, après tout, souvent montrée du doigt pour expliquer la hausse mondiale de l'obésité. Des études démontrent que, lorsqu'on mange seul, rapidement et sans plaisir, on mange aussi mal et trop. Bébé rêve sûrement d'un autre avenir.

Cuisinez pour vos enfants, plus de 150 recettes pour petits gourmands, Annabel Karmel, Éditions Solar, 2007, 144 pages

Cuisinez pour vos enfants est un judicieux mélange de recettes et de conseils conçus et testés à la maison par une auteure qui se définit d'abord comme mère.

après la mort de son premier enfant, Natasha, emportée par une infection virale rare à 13 semaines. La maladie n'avait aucun lien avec l'alimentation. C'était plutôt un vilain coup de destin. Mais à la naissance de son second enfant, elle n'a pu s'empêcher d'être extrêmement nerveuse. « Je voulais le préserver de toutes les menaces et lui donner le meilleur départ dans la vie possible », raconte-t-elle. Insatisfaites des livres de cuisine qui lui étaient proposés – beaucoup trop convention-

qui se définit d'abord comme mère. Les premières pages donnent donc dans le très pratique-pratique, s'attardant aux notions essentielles d'hygiène et de stérilisation. Les purées de légumes se gardent six mois au congélateur. Le poisson cuit, trois mois. Et la viande crue, un seul. Détail fort appréciable, on a pensé à doter d'un astérisque tous les plats préparés qui résistent au congélateur.

Ensuite, c'est le côté plaisirs gourmands qui prend le dessus. Le livre est divisé en sept caté-

AGENDA GOURMAND VIOLAINE BALLIVY

La parole au citoyen-mangeur

Le moment est venu de dire tout haut ce que vous aimez ou n'aimez pas dans l'assiette que vous proposent nos agriculteurs. Québec a lancé au début du mois de janvier une vaste consultation sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire, dont le mandat sera à fois de dresser un bilan de la situation et une série de recommandations. Êtes-vous en faveur de l'étiquetage obligatoire des OGM? Pour ou contre l'utilisation de pesticides? Et d'antibiotiques? Tous peuvent se prononcer en déposant un mémoire à la Commission sur l'agriculture et l'agroalimentaire du Québec en vue des audiences publiques nationales qui auront lieu la première semaine de septembre à Montréal. Mais si la tâche vous paraît herculéenne, sachez que vous pouvez aussi signer, à l'invitation de l'organisme Équiterre, le Manifeste du citoyen mangeur, une pétition en faveur, entre autres, de la promotion de l'agriculture biologique et locale. Il suffit d'un clic pour envoyer par internet le document aux membres de la commission.

Informations : Commission sur l'agriculture et l'agroalimentaire du Québec : www.caaq.org. On peut déjà y entendre les enregistrements des premières consultations publiques effectuées en région, et y lire les premiers mémoires déposés.

Manifeste du citoyen mangeur : www.equiterre.org/organisme/courriel-mangeurs.php

L'union fait le rabais

Une étude du dispensaire de Montréal révélait au début du mois qu'il en coûte 6,11 \$ par jour pour s'alimenter sainement. C'est peu, et beaucoup à la fois pour les quelque 22 % des familles montréalaises dont le revenu annuel ne dépasse pas les 22 000 \$. Que faire, dans ces conditions? Plutôt que de courir les rabais dans les circulaire des supermarchés, le Regroupement des cuisines collectives (RCCQ) incite les Québécois à se regrouper. On papote et on papote. On économise sans léser sur la qualité. D'autant plus que l'organisme vient de publier le recueil *Directement de la ferme, cuisiner selon les saisons*, un guide pratique sur l'approvisionnement en produits biologiques auprès de producteurs locaux. Le document est né du succès d'un projet pilote qui a permis aux familles de concevoir des repas sains dont le coût ne dépasse jamais 1,60 \$ par portion, même en hiver.

Informations: Le guide peut être téléchargé gratuitement sur le site du RCCQ (www.rccq.org). On y trouvera également une trousse de sensibilisation à la saine alimentation préparée de concert avec l'Ordre des diététistes du Québec, et une liste de toutes les cuisines collectives d'ici. www.rccq.org et 514-529-3448.