

Le tourisme et
la COVID-19
**DES VACANCES À
SAVEUR LOCALE!**



Paul Daraïche

**LE LOISIR
ORNITHOLOGIQUE :**

bref portrait d'un « beau prétexte »

Vous avez quitté
la ville pour
déménager en campagne?

Vous avez
réalisé un projet d'agriculture?

Faites-nous
parvenir votre histoire et peut-être serez-vous publié.



Envoyez-nous votre texte accompagné de photos à:
vivrealacampagne@editionsjeanrobert.com

Retour aux sources



Ah... la Gaspésie! Une merveille pour tous les sens. Dans notre beau Québec, il s'agit assurément de l'une des régions favorites des voyageurs. C'est remplie d'émotions que j'ai abordé, avec l'équipe de *Vivre à la campagne*, la planification de ce numéro qui vous propose cette magnifique région.

Car pour moi, la Gaspésie représente un retour aux sources, à mes racines. Mon père est né à Port-Daniel. Ce coin de pays fait partie de mes plus beaux souvenirs d'enfance, pas vécus... non... plutôt racontés par ma grand-mère. Elle m'a tellement fait rêver qu'un jour je suis partie en pèlerinage à la découverte de la Gaspésie et à la recherche de mes ancêtres. Un des voyages introspectifs les plus prolifiques de ma vie!

Vous comprendrez que je n'ai pu m'empêcher d'y voir une synchronicité avec le confinement forcé provoqué par la COVID-19, qui nous a tous et toutes ramenés à nous-mêmes, à nos familles et à nos régions. Revenir à soi et aux siens, retrouver son territoire intérieur et extérieur permet de reprendre contact, de renouer avec ses valeurs, son essence profonde et contribue à solidifier ses racines ainsi que son sentiment d'appartenance. Monte alors en nous le désir de prendre soin de soi et de ce qui compte vraiment pour nous.

C'est la grâce issue de cette crise sanitaire que je nous souhaite. Puisse nous nous donner ainsi qu'à nos familles de sang, régionale et provinciale les meilleures conditions possible pour grandir et perdurer.

Bonne lecture et surtout, bon été!! 🌈

Renée Langlois



facebook.com/vivrealacampagneca



@vivrealacampagne



© Paul Daraïche

Sommaire

VOL. 9 N° 4

Mot de la rédactrice

3 Retour aux sources

Ruralités

6 Les actualités en région

Suggestions de lecture

12 Livres à consulter sans modération

La vie à la campagne vue par...

16 Rencontre avec
Paul Daraïche

Retour à la terre

26 Aux Champs Mère-Terre



© Shutterstock



© Claude Dubé

Cultiver

28 Faire pousser des champignons...
ici, au Québec?

Soutenir

34 Les marchés publics en
mode COVID-19

Découvrir

38 Le loisir ornithologique :
bref portrait d'un
« beau prétexte »

52 Des viandes et volailles
qui sortent de l'ordinaire!

68 8 arrêts incontournables
sur la route de la Gaspésie

Déguster

78 Ajouter des fleurs à son assiette!

Informé

90 Le tourisme et la COVID-19
Des vacances à saveur locale!




© Tourisme Gaspésie

Service à la clientèle : Pour toutes questions concernant votre abonnement, veuillez contacter notre service aux abonnés : info@editionsjeanrobert.com

Président et éditeur	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com
Directrice de publication	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Rédactrice en chef	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Collaborateurs	Guide voyage Ulysse Joani Hotte-Jean Marie-Claude Dubé Zabel Bourbeau Annie Martel Annie Morrisette CRAAQ Diane Ouellette Samuel Paré
Conception artistique et infographie	Marie-Claude Dubé mcdube@editionsjeanrobert.com
Coordonnatrice de production	Alexandra Bourgault abourgault@editionsjeanrobert.com
Correction-révision	Denis Dionne
Représentants des ventes	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com

Exclusivité: Toute reproduction intégrale ou partielle du contenu éditorial de *Vivre à la campagne* est formellement interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Le magazine numérique *Vivre à la campagne* est publié quatre fois par année par
Les Éditions Jean Robert Inc.
300, rue George-VI, Terrebonne (Québec) J6Y 1N9
Tél. : 450 965-9494 ou 1 855 965-9494
www.editionsjeanrobert.com

 **Éditions
Jean Robert**

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-1539
Photo en couverture : © Paul Daraïche

Livre / La Vie émotionnelle des animaux de la ferme N.

Auteur : Jeffrey Moussaieff Masson

Date de parution : mars 2020

Éditeur : Albin Michel

Prix : 32,95\$

L'auteur s'appuie sur une série d'observations empruntées au monde scientifique, à la littérature et à l'histoire pour amener le lecteur à redéfinir sa compréhension du monde émotionnel des animaux de la ferme. Il cherche à démontrer que les poules, les cochons, les vaches, les moutons, etc. sont en réalité des êtres sensibles tout comme les humains.



Estrie / Une route en hommage à Jean Lapierre

C'est pour rendre un vibrant hommage à Jean Lapierre, ancien député et analyste politique, qui a perdu la vie dans un terrible écrasement d'avion en 2016, que la ville de Granby, sa ville d'adoption, a décidé de lui dédier une route.

Un tronçon de la route 139 entre l'autoroute 10 à Saint-Alphonse-de-Granby et la route 112 à Granby porte, depuis le 22 juin dernier, le nom de route Jean-Lapierre.

L'évènement a été inauguré par le ministre des Transports François Bonnardel en présence de la famille de monsieur Lapierre.

La Route verte a 25 ans! / 10^e ÉDITION DU GUIDE « LA ROUTE VERTE DU QUÉBEC »

Idée originale de Vélo Québec réalisée en 1995 en collaboration avec le gouvernement du Québec et des partenaires régionaux, La Route verte est un itinéraire cyclable accessible de 5300 kilomètres reliant l'ensemble des régions du Québec.

Pour célébrer ses 25 ans d'existence, Vélo Québec a lancé la 10^e édition de son guide « La Route verte du Québec ».

En vente dès maintenant, il s'avère un incontournable pour tous les amoureux du vélo. Pour choisir et planifier votre prochaine sortie à vélo, c'est le guide qu'il vous faut. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour partir l'esprit tranquille!

L'ouvrage est offert en versions française et anglaise, en librairie, à la Maison des cyclistes ou via le site web de Vélo Québec. Il existe aussi une version numérique (application Vélo Mag).

www.routeverte.com

www.velo.qc.ca *



*Rouler à vélo et COVID-19

Vous trouverez sur le site web de Vélo Québec un code de conduite des cyclistes en temps de pandémie. Vous le trouverez sous l'onglet Boîte à outils. Il contient toutes les consignes sanitaires et les bonnes pratiques cyclistes pour assurer votre sécurité et celle des autres.

LE REFRAIN / Maintenant officiel!

Dans le contexte de la pandémie, une organisation informelle et spontanée a été créée en avril 2020 afin de soutenir les acteurs de l'industrie artistique: le Refrain. Ce regroupement des festivals régionaux artistiques indépendants est devenu, depuis le 8 juillet dernier, un regroupement officiel qui mise sur diverses initiatives afin de rejoindre les communautés directement touchées par les festivals, quelle que soit la région.

L'objectif premier du REFRAIN est de rassembler, valoriser, les événements culturels indépendants et de mettre en lumière les acteurs du développement économique, culturel et touristique provincial.

Le REFRAIN est constitué de 15 régions administratives du Québec regroupant à ce jour près de 50 membres des domaines de la musique, des arts visuels, de l'humour, de la littérature et des arts de la rue, et ce pour une clientèle des plus variées.

Parmi la liste se retrouvent de nombreux événements de l'Est-du-Québec, comme le Festi Jazz de Rimouski, le Festival en chanson de Petite-Vallée, la Fête du bois flotté de Sainte-Anne-des-Monts, le festival La Virée de Carleton-sur-Mer, Rencontres internationales de Photographies de la Gaspésie et plus encore.

Pour en savoir davantage et consulter la liste complète des événements, rendez-vous sur le site www.lerefrain.org

REFRAIN
REGROUPEMENT DES FESTIVALS
RÉGIONAUX ARTISTIQUES INDÉPENDANTS

COMME UN BESOIN DE NATURE / MRC AVIGNON

Le 11 juin dernier, la MRC Avignon lançait une campagne d'attractivité visant à fédérer ses habitants sous une nouvelle image rassembleuse qui sera appelée à rayonner autant en Gaspésie que dans les grands centres.

Depuis un an, résidents, employeurs, entrepreneurs, élus municipaux, etc. ont participé à l'élaboration de cette démarche de marketing territorial de la MRC Avignon, qui a comme objectif d'attirer des gens de l'extérieur afin qu'ils viennent s'installer sur le territoire, tout en rehaussant le niveau de fierté de ceux qui y vivent déjà.

La campagne #CommeUnBesoinDeNature s'articule autour des valeurs reconnues comme étant des fondements identitaires du territoire et de ses habitants. Le concept original derrière cette campagne est la découverte du territoire par la mise en parallèle du processus créatif de divers artistes et du processus de migration dans une nouvelle région.

Ayant comme véhicule principal le site web avignon-gaspesie.com, ses porte-voix sont une musique originale composée par l'artiste Van Carton ainsi qu'un vidéo-clip. Elle propose également une série d'œuvres créée par trois illustrateurs : Daphnée Brisson-Cardin, Benoît Tardif et Amélie Tourangeau. Le territoire et ses habitants sont aussi dévoilés par le biais de balados, vidéos et photos.

Pour en connaître davantage et ne rien manquer de la campagne, suivez la page Facebook Avignon.Gaspésie et explorez le site avignon-gaspesie.com

Source / Visages régionaux



© Avignon.Gaspésie



Vous pouvez faire du rafting au Québec!

Depuis le 20 juin, les amateurs de rafting peuvent s'amuser en sécurité sur les rivières du Québec en réservant auprès d'une entreprise près de chez eux. Ces dernières sont d'ailleurs tenues de respecter les normes de la santé publique. Comme l'explique Annie Bergevin, copropriétaire et directrice générale de les Expéditions Nouvelle Vague : « *Tout est à l'avantage des clients! Les ratios dans les bateaux ont diminué afin de maintenir une distanciation physique et le nombre de bateaux sur l'eau simultanément a diminué puisque nous devons réduire la capacité dans nos autobus. Outre cela, les gens doivent se désinfecter les mains et le lavage de l'équipement a été bonifié. Le port du masque est uniquement requis dans les autobus.* »

Que ce soit pour une descente tranquille avec de jeunes enfants ou pour un forfait d'aventure avec quelques rapides tumultueux, il y a du choix pour tous les amateurs de plein air.

Pour savoir où faire du rafting, visitez le www.aventurequebec.ca/fr/rafting!



La SAQ met en valeur les produits du Québec

En raison de la popularité grandissante pour les produits du Québec, la clientèle souhaitant acheter local plus que jamais, la SAQ a mis en place le 8 juin deux nouvelles identifications pour les produits d'ici : *Préparé au Québec* et *Embouteillé au Québec*. Celles-ci sont dotées de teintes bleutées et d'un verre de lys et s'ajoutent à celui d'*Origine Québec* présenté en 2014.

Chaque produit québécois, qu'il s'agisse de vin, bière, cidre, spiritueux, hydromel, prêt-à-boire, liqueur, alcool d'érable ou petit fruit, sera muni d'une identification qui lui est propre, selon son processus de fabrication, afin de mieux vous informer et de vous aider dans votre choix. Vous apprendrez ainsi à mieux connaître les différents procédés liés à la préparation de ces produits et à la provenance de leurs ingrédients.

« *Alors que près de 800 produits Origine Québec, Préparé au Québec ou encore Embouteillé au Québec sont offerts dans nos succursales et en ligne,*



Produits assemblés et mis en bouteille par une entreprise locale.



Produits élaborés par des artisans québécois et avec des ingrédients cultivés ici.



Produits conçus ou distillés au Québec avec des ingrédients québécois, mais aussi d'ailleurs dans le monde.

nous souhaitons mieux accompagner notre clientèle dans ses choix, mais aussi promouvoir le talent et la créativité de milliers d'entrepreneurs aux quatre coins du Québec. Ceux-ci jouent un rôle important dans notre économie tout en nous offrant une variété exceptionnelle. Avec ces nouveaux identifiants distinctifs, nous mettrons encore plus en valeur la grande famille des produits québécois, qui s'est d'ailleurs considérablement enrichie dans les dernières années », a déclaré Catherine Dagenais, présidente et chef de la direction de la SAQ.

Les ventes de gins québécois en hausse

La SAQ a d'ailleurs rendu publics les résultats de son exercice financier 2019-2020 se terminant le 28 mars 2020. Les ventes ont enregistré une hausse de 5,9 % pour un total de 3 489 G\$. Pendant cette période, 800 produits québécois étaient offerts et la catégorie des gins a enregistré une augmentation des ventes de 55 % par rapport à l'exercice précédent. Depuis l'an dernier, le Québec est la province où les ventes de gins sont les plus importantes au Canada!

Les produits de culture biologique, biodynamique ou nature ont connu une croissance de 23,9 % en litres vendus, cela s'expliquant par la mise en marché de 1433 produits écoresponsables!

La SAQ soutient la consigne du verre au Québec afin d'en augmenter le taux de recyclage. Choisir un système de consigne représente un virage important qui retentit de différentes façons pour chaque partenaire d'affaires et qui apporte des changements considérables pour tous les acteurs du milieu. La SAQ travaille actuellement avec eux pour trouver une solution durable, simple et efficace pour les consommateurs.

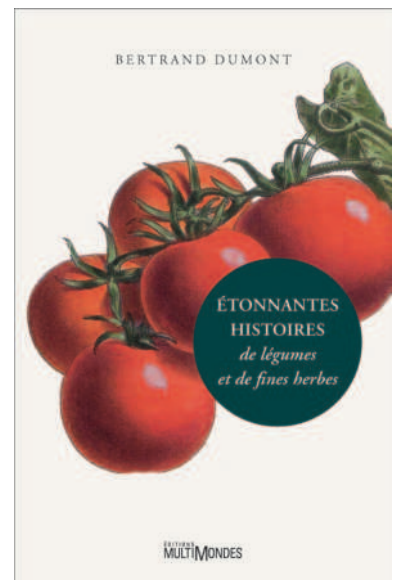
Pour en savoir davantage, visitez le www.saq.com.

Livres à consulter sans modération

Vous songez à approfondir vos connaissances sur les légumes et les fines herbes, à encourager les producteurs locaux ou à créer un poulailler, etc., voici quelques nouveautés pour pimenter votre été!

Étonnantes histoires de légumes et de fines herbes

Ce livre, qui plaira aux amoureux d'histoire, d'horticulture et de jardinage, retrace les origines et les parcours de plus de cinquante plantes comestibles, comme le chou vert, le poivron, l'asperge, le persil, les menthes et l'aneth. Est-ce que vous savez que les tomates sont originaires du Pérou et de l'Équateur, que des vestiges de pomme de terre ont été identifiés sur un site archéologique au Chili datant de 15 000 ans et que le concombre fait partie des plus vieilles plantes cultivées au monde?



L'horticulteur et conférencier Bertrand Dumont donne ses judicieux conseils depuis plus de 40 ans. Vous pouvez écouter son balado *Radio légumes et Cie* ainsi que consulter ses nombreux livres, dont *Le potager urbain* et *Le jardin fruitier*.

Auteur : Bertrand Dumont, préface de Gilles Proulx

Prix : 24,95 \$ en papier et 18,99 \$ en numérique (format PDF et ePub)

Parution : 27 mai 2020

Édition : Éditions Multimondes

Mangez local!

Recettes et techniques de conservation pour suivre le rythme des saisons

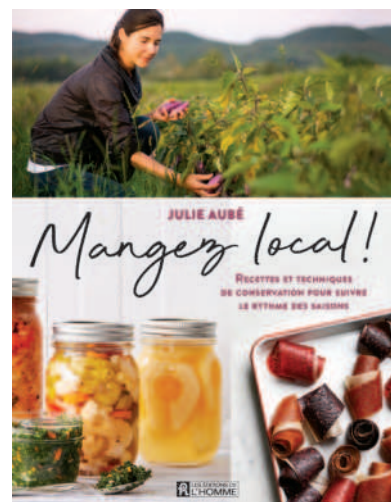
Cessez de vous dire « *Oui, mais...* » et passez à l'action en mangeant local. La nutritionniste Julie Aubé vous fournit des astuces, des recettes pour créer votre granola aux fruits séchés, vos tisanes du jardin ou votre houmous et des techniques de conservation pour que vous mangiez des produits du Québec autant l'été que l'hiver. Vous saurez tout pour maximiser les mois d'abondance en consultant la liste des choses à faire du mois de mai au mois d'octobre. Au fil des saisons, vous serez définitivement inspiré et développerez les bons réflexes.

Auteur : Julie Aubé

Prix : 29,95 \$ en papier

Parution : 10 juin 2020

Édition : Les Éditions de l'Homme



Plantes vertes

Une jungle entre quatre murs

L'été est arrivé, mais les plantes vertes, cela se cultive à l'année à l'intérieur de la maison. Cet ouvrage pratique joliment illustré plaira autant aux débutants qu'aux experts en horticulture.

Vous y trouverez une centaine de plantes classées selon leur besoin en lumière et leur degré de difficulté d'entretien. Que vous cherchiez des plantes vertes, fougères, broméliacées, plantes à fleurs, cactus ou des succulentes, ce guide vous donnera des trucs et des conseils pour bien les faire grandir (emplacement, arrosage, engrais, etc.), des suggestions de variétés uniques, des informations sur les insectes et maladies à surveiller, des idées d'inspiration pour les intégrer à votre décor et plus encore! Les plantes sont répertoriées dans un tableau de sélection et dans un index illustré bien pensés pour vous aider à faciliter votre choix.

Auteur : Mélanie Grégoire

Prix : 24,95 \$ en papier et 16,99 \$ en numérique

Parution : 3 juin 2020

Édition : Québec Amérique



Jardiner sans produit chimique

Désherber sans polluer, enrichir le sol, fabriquer des produits naturels

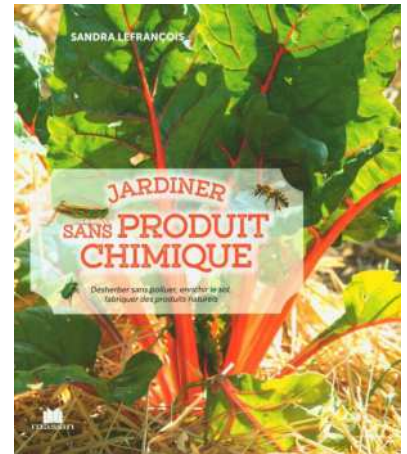
Vous découvrirez dans ce livre des recettes et des techniques pour remplacer les pesticides et les engrais artificiels par des solutions naturelles et respectueuses de l'environnement. Faites de la nature votre alliée pour préserver votre santé. Favorisez la biodiversité au jardin, obtenez des trucs pour désherber sans polluer, enrichissez votre sol sans engrais chimiques, notamment en utilisant du compost, du fumier et des engrais verts. Découvrez des solutions écologiques contre les maladies et les ravageurs du jardin.

Auteur : Sandra Lefrançois

Prix : 24,95 \$ en papier

Parution : 26 mai 2020

Édition : Massin



J'élève mes poules dans mon jardin : le manuel complet pour installer un poulailler chez soi

Élever des poules à la maison est très populaire cette année. Cet ouvrage illustré vous informera sur l'installation et l'entretien d'un poulailler ainsi que sur l'élevage des poules et autres volailles afin que vous puissiez produire des œufs frais toute l'année. Vous saurez tout sur les différentes races et sur lesquelles choisir selon vos besoins. Vous obtiendrez des conseils sur leur hygiène et sur la manière de les examiner afin d'éviter les maladies et les parasites. Vous connaîtrez leurs prédateurs, en apprendrez sur leurs comportements et plus encore!

Auteur : Christian Naudain-Huet. Illustrations : Julien Norwood

Prix : 29,95 \$ en papier

Parution : 22 juin 2020

Édition : Hachette pratique



**Le savoir
se communique
en tout temps.**

**Champignons
Cueillette
Forêt
comestible**

Et plus encore!

craaq.qc.ca



Photo: Andrew Ritley de Unsplash



Abonnez-vous au magazine numérique

Québec
YACHTING



C'EST GRATUIT!

Cliquez ici



Rencontre avec Paul Daraîche

Véritable icône et figure de proue de la musique country au Québec, Paul Daraîche roule sa bosse depuis plus de 50 ans. Accompagné de sa guitare et de ses musiciens, il parcourt la Belle Province au galop. Paul carbure aux spectacles! La bonne humeur, l'amour de la musique et de son public le nourrissent de bonheur. Depuis toujours, rien ne ralentit son rythme effréné, mais le confinement dû à la pandémie de la COVID-19 le force aujourd'hui à s'isoler physiquement de ses fans et de ses amis. Natif de la belle région de la Gaspésie, il se passionne toujours autant pour la nature.

C'est donc par vidéo-conférence que je rencontre le très sympathique Paul Daraîche. Avec ses beaux yeux perçants et son sourire communicateur légendaire, c'est en cette journée de la fête des Pères et à l'aube de son 73^e anniversaire de naissance, qu'il me reçoit gentiment chez lui, virtuellement...

PAR ZABEL BOURBEAU

Zabel : Vous êtes natif de la Gaspésie, parlez-moi de votre enfance.

Paul : Dans ma jeunesse, vivre en Gaspésie c'était un tout autre monde ! À Saint-François-de-Pabos, en banlieue de Chandler, les hivers étaient très rigoureux et il y avait peu de voitures, alors ils n'ouvraient pas les chemins l'hiver. J'allais à l'école en traineau à chiens, avec ma sœur la plus jeune. L'école n'était pas à côté et on vivait souvent des tempêtes de neige. On se couvraient, les chiens connaissaient le chemin et nous emmenaient directement à l'école. Rendus là, il y avait deux pièces : la classe avec les première à sixième année et l'autre sur la terre battue pour les chiens, car on

allait tous à l'école en traîneau à chiens... À l'époque, on s'éclairait aux lampes à l'huile, il faisait noir de bonne heure! Aujourd'hui, je regarde une lampe à l'huile et ça me fout le cafard! Et le dimanche, on allait à l'église à cheval. Je n'oublierai jamais ça : après la messe de minuit, les carioles sortaient à la belle étoile avec les flambeaux... mes plus beaux souvenirs d'enfance.

Zabel : À quoi ressemblait le quotidien d'un petit bonhomme de sept ou huit ans pendant la saison estivale?

Paul : On demeurait à un kilomètre de la mer, on y allait donc souvent pour ramasser des coquillages. Avec mon père, on allait chercher des algues sur la grève, destinées à engraisser les terres. J'aimais ça, car quand on revenait, mon père se couchait et c'est moi qui conduisais le cheval! On allait souvent à la rivière aussi, elle se trouvait sur notre terre, mais à une heure de marche. J'adorais ça, on se retrouvait dans la nature, la forêt, c'était magique. On faisait aussi beaucoup de veillées! Les Gaspésiens aiment la musique, alors même quand j'avais six ou sept ans, mes parents chantaient et me faisaient chanter. Mon père était conteur aussi! Il inventait des contes qu'il commençait le soir et les gens revenaient le lendemain pour écouter la suite! Ça durait parfois une semaine! (Rires)





Avec mes premières fans quand j'avais 12 ans.
Photo provenant des archives familiales de Paul Daraïche.

Zabel : La planification des repas de l'époque, à la campagne, ça pouvait ressembler à quoi?

Paul : Malgré l'extrême pauvreté, on a manqué de rien. On avait toujours un bœuf, un ou deux cochons, plusieurs poules et des jardins immenses dans le champ. On avait des légumes pour toute l'année qu'on entreposait dans la cave de terre. Il y avait un entrepôt frigorifique à Chandler où chaque famille avait son casier. Quand on tuait notre animal, on allait le porter là-bas pour le congeler et l'entreposer. On se rendait donc à l'entrepôt chercher un morceau de temps en temps... Quand mon père sortait avec sa hache et nous disait « On mange du poulet aujourd'hui », on connaissait le destin de la poule...

Zabel : Quelles étaient les occupations de vos parents à l'époque?

Paul : Évidemment, mon père bûchait et était aussi pêcheur de homard avec son père. Il a également travaillé 22 ans au moulin à papier de Chandler avant qu'on déménage à Montréal. Ma mère, avec ses neuf enfants, avait de quoi s'occuper en masse. Disons qu'on déplaçait de l'air. J'étais le plus jeune et relativement tranquille...

Zabel : Avez-vous toujours de la famille en Gaspésie? Y retournez-vous souvent?

Paul : Oh oui! J'y retourne de quatre à cinq fois par année, voir les cousins et les cousines. J'y fais beaucoup de spectacles aussi quand je pars en tournée.



Le parc national Forillon
© Shutterstock

Zabel : Vous avez quitté la Gaspésie à quel moment pour vous installer à Montréal?

Paul : J'avais neuf ans. On est déménagés toute la famille ensemble après que mes plus vieux frères sont allés explorer afin de trouver un logement assez grand pour nous tous. C'est en 1956 au coin des rues Faillon et Saint-Hubert, que nous emménagions dans un grand huit et demi ! C'est là que mes sœurs se sont mariées, que j'ai continué l'école. Dans le temps, c'était des frères qui nous enseignaient. Au début de l'année scolaire, ils nous demandaient de s'installer debout tout le tour de la classe et nous faisaient chanter. On devait chanter la gamme et ils choisissaient les meilleurs pour la chorale. J'étais très timide à l'époque, alors je faisais exprès pour chanter faux pour ne pas être choisi, mais j'ai appris à mes dépens que je n'avais pas le choix : c'était soit la chorale ou soit enfant de chœur! Je suis donc devenu enfant de chœur.

Zabel : Comment avez-vous vécu votre arrivée dans la "Grande Ville"? Était-ce traumatisant tant de changements dans l'environnement et le quotidien?

Paul : À l'âge que j'avais, je ne dirais pas traumatisant, mais j'ai plutôt trouvé ça excitant, impressionnant. En arrivant à Montréal, c'est la lumière nocturne qui m'a marquée. À cette époque, en Gaspésie, il n'y avait aucune lumière le soir alors qu'à Montréal, wow! En débarquant à la gare Centrale, à l'époque, il n'y avait qu'un seul immeuble en hauteur : la Sun Life! Il avait 25 étages et on ne le voit même plus aujourd'hui! En Gaspésie, dans ce temps-là, il n'y avait même pas d'immeubles à deux étages! C'était surtout fascinant d'avoir toutes les commodités dans la maison : l'eau, l'électricité, la toilette! On était loin de la bécosse à 300 pieds de la maison! C'était comme un rêve! Oui j'étais traumatisé, mais dans le bon sens!

Zabel : La Gaspésie vous manque?

Paul : Oui, bien sûr! L'eau me manque, c'est pourquoi j'ai une maison secondaire sur le bord de la rivière Ouareau. J'aime beaucoup m'y retrouver, directement sur le bord de la rivière, dans la nature, c'est magnifique. C'est d'ailleurs là que se trouve mon studio et j'y serai pour les prestations dans ma Loge très bientôt.



▲
Voyage de noce de mon frère Sylvio avec sa femme Florence et mon père avec moi dans les bras. J'avais 4 ans.
Photo provenant des archives familiales de Paul Daraïche.



▲
Je suis sur le dos de la jument de mon père avec ma soeur Simone. Ginette Aubut, ma cousine, est debout à nos côtés. J'avais 12 ans.
Photo provenant des archives familiales de Paul Daraïche.

Zabel : Profitez-vous de l'environnement pour pêcher?

Paul : Il y a de la truite dans la rivière, mais étonnamment, je ne suis pas un pêcheur, ni un chasseur... Je suis allé une fois à la chasse et quand j'ai vu mon "chum" viser un chevreuil, j'ai tiré dans les airs pour que la pauvre bête se sauve! Il ne m'a jamais ramené pour aller chasser, je me demande bien pourquoi... (Rires)

Zabel : Vous êtes une icône de la musique country au Québec, mais à vos débuts, vous chantiez la musique française, n'est-ce pas?

Paul : Effectivement, j'aimais les textes bien écrits : Adamo, Aufray, Aznavour, Ferrat, Bécaud, Reggiani, Moustaki. Au début de ma carrière, je ne chantais que des grandes chansons françaises. C'est d'ailleurs avec ça que je commencerai les présentations dans ma Loge virtuelle, par mes premiers amours de la chanson, seul avec ma guitare.

Zabel : Avez-vous eu le privilège de chanter avec certains d'entre eux?

Paul : Oui! J'ai chanté avec Hugues Aufray, avec Charles Aznavour, c'était impressionnant et jamais je ne vais oublier ça... Je suis allé dans le sud de la France chanter avec Dick Rivers, que j'ai adoré! C'était plus rock n'roll! Je devais également chanter avec Hallyday avant son décès... J'ai fait de très belles rencontres. Adamo a chanté une chanson que j'ai écrite, il n'a jamais fait ça de sa vie! Il ne chante habituellement que ses chansons qu'il appelle "ses enfants". Ensuite, il m'a écrit une chanson qu'on retrouve sur mon plus récent "microillon" : *Dans la nuit*. Il m'a dit : "Je te confie un de mes enfants, je n'ai jamais fait ça...". Je "capotais" !

Zabel : Quel est votre quotidien, en cette période de confinement?

Paul : Actuellement, le fait de ne pas être en tournée, de ne pas bouger, c'est difficile... Mais je m'occupe et j'ai dû me réinventer. Tous mes spectacles ont été annulés pour toute l'année et le public me manque. J'ai donc fondé une "Loge virtuelle", une loge privée sur Facebook où mes amis pourront s'abonner et venir m'écouter en toute intimité. J'y ferai des performances LIVE acoustiques avec ma guitare. L'ouverture de la Loge est prévue pour le 1^{er} juillet 2020*. Ça aura pris trois mois de travail pendant le confinement pour arriver à construire cet espace virtuel où j'invite les gens à partager de beaux moments avec moi.

COUPS DE CŒUR GASPÉSIENS DE PAUL DARAÏCHE

« Ben je peux te dire tout de suite que comme endroit magnifique, c'est bien la rivière aux Émeraudes, bien sûr. Au coeur de Percé, juste près de la rue du Quai, un resto boîte à chanson et fruits de mer magnifique, Le Dragueur et aussi sur la 132 à Pabos, La Chaloupe... Voilà! »

Chute de la rivière aux Émeraudes*

137, route 132 Ouest

Percé (Québec) G0C 2L0

info@perce.info

* Veuillez noter que le site de la chute de la Rivière aux Émeraudes est fermé pour la saison 2020 pour des raisons de sécurité et de santé publique.

Resto-pub Le Dragueur / FERMÉ POUR LA SAISON 2020

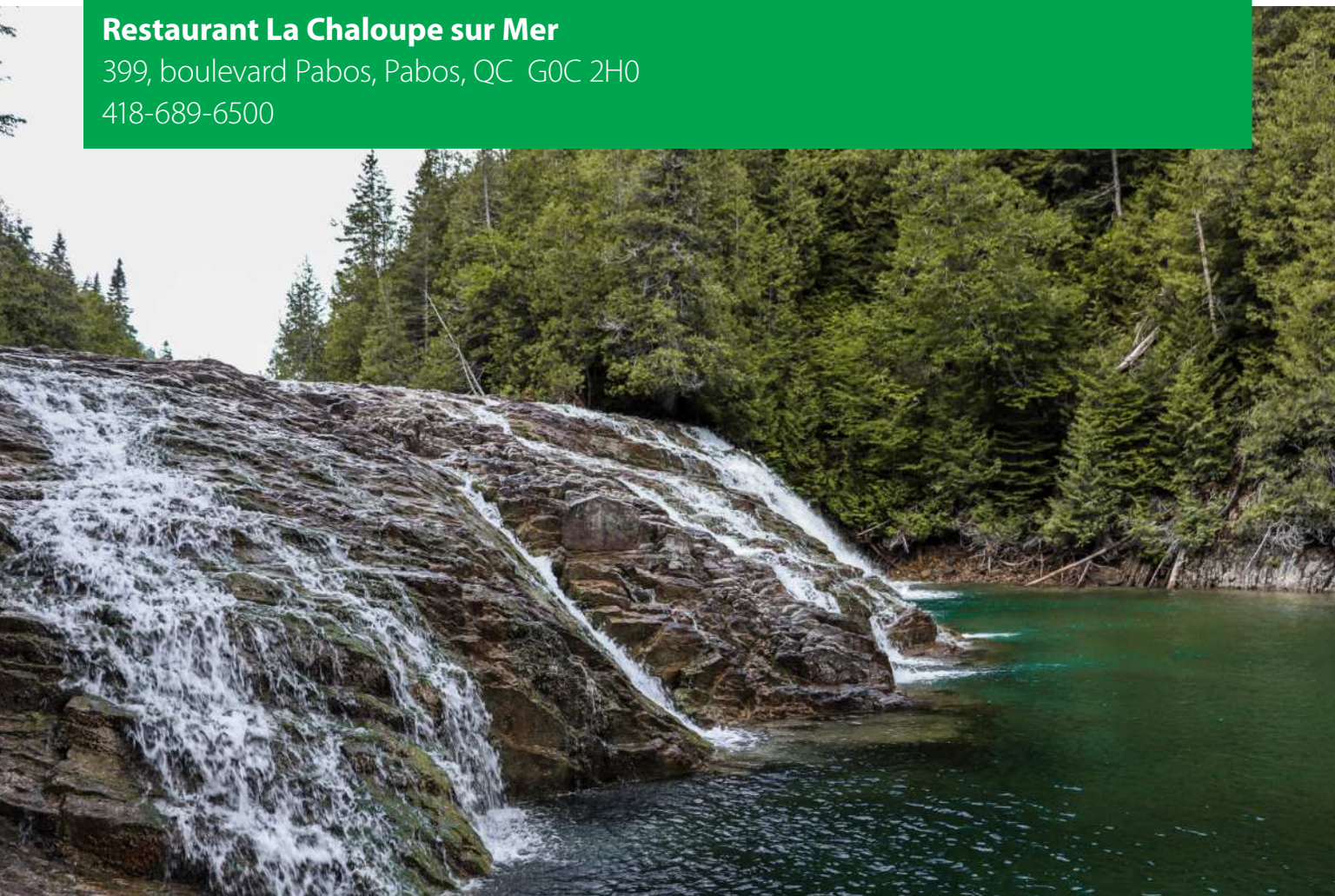
155, route 132 Ouest, Percé, QC G0C 2L0

581 353-1030

Restaurant La Chaloupe sur Mer

399, boulevard Pabos, Pabos, QC G0C 2H0

418-689-6500





Activités professionnelles

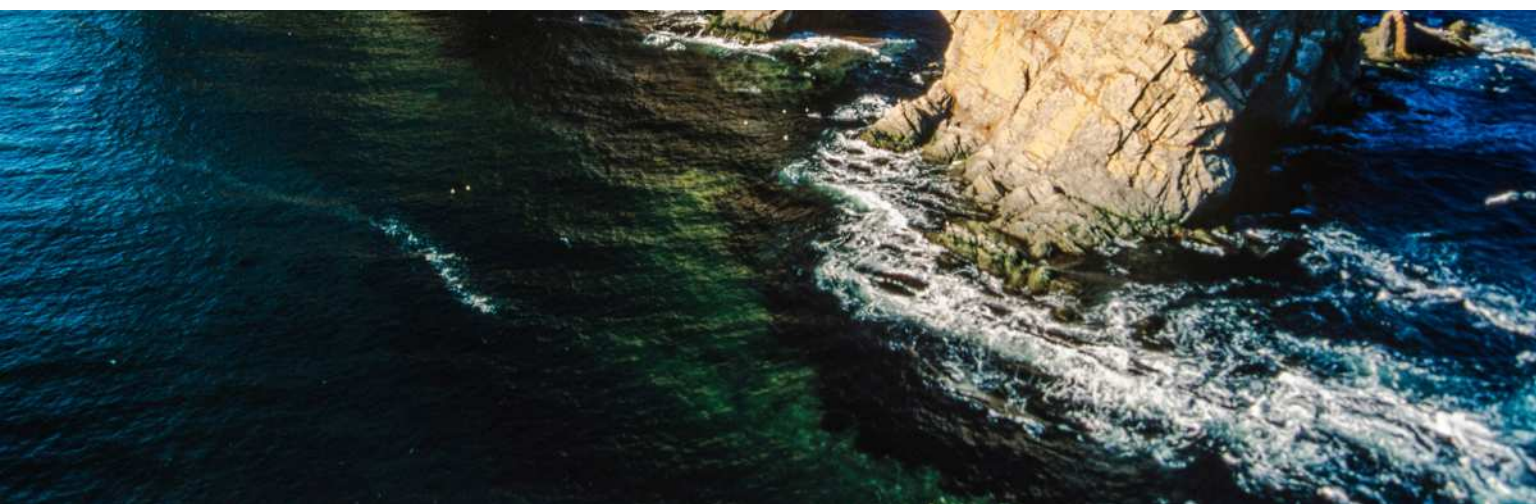
*Depuis trois mois, Paul Daraïche travaille sur la création de sa « Loge privée » sur Facebook. Accessible aux membres depuis le 1^{er} juillet 2020, et ce, en toute intimité. On peut le voir performer, raconter des anecdotes...

Pour y adhérer : lalogedesartistes.org ou via sa page **Facebook**

Un album est prévu avec son amie Renée Martel (sa jumelle cosmique, car née la même date de la même année), projet actuellement sur la glace à cause de la COVID.

Il faut savoir que Paul a plus de 70 ans et qu'il doit rester en confinement. Il ne peut donc participer aux différents spectacles dans les ciné-parcs proposés cette année.

Malgré ses nombreux engagements annulés pour 2020 (la saison des festivals permettant plusieurs rendez-vous avec son public, il devait entre autres faire trois spectacles au Festival de St-Tite), ses projets attendent seulement que la situation revienne à la normale. Il est prêt et plus en forme que jamais!



Zabel : Votre Loge s'adresse à qui exactement?

Paul : J'ai 52 000 fans qui me suivent, c'est d'abord pour eux. Mais tout le monde pourra y avoir accès. J'offrirai des chansons en toute intimité et je partagerai des anecdotes. Les présentations seront faites en ordre chronologique, de mes débuts à aujourd'hui. Beaucoup de stock!

Zabel : Malgré la popularité de la musique country au Québec, elle demeure la mal-aimée des médias. Pourtant très active avec une clientèle nombreuse et fidèle, parlez-moi de son rayonnement.

Paul : On est un genre de musique "underground". La musique country, c'est tellement gros au Québec et les non-initiés ne peuvent même pas s'imaginer l'ampleur de cette musique. Il y a 150 festivals country au Québec qui attirent des dizaines de milliers de personnes. Ça m'est même arrivé de faire trois festivals la même fin de semaine! J'ai quand même vendu 2 000 000 d'albums sans pub! J'ai d'ailleurs de la difficulté à croire qu'il n'y aura pas de Festival Western à Saint-Tite cette année...c'est incroyable... J'avais trois soirs de prévus. J'y performe depuis plus de 50 ans, depuis le début du festival...

Zabel : Dans le monde des spectacles, quel est le portrait pour la fin 2020?

Paul : Certains spectacles vont avoir lieu dans les ciné-parcs pendant l'été... Mais à cause des restrictions dues à la pandémie, Patrick (Norman), Renée (Martel) et moi, on a plus de 70 ans, alors étant plus à risque, on ne pourra y participer...c'est très difficile à accepter.

Zabel : Merci Paul Daraïche d'avoir fait partager une partie de votre histoire aux lectrices et lecteurs de *Vivre à la Campagne*! Courage, santé et au plaisir de vous voir performer sur une scène très bientôt! D'ici là, on vous suit dans votre Loge! ■



Aux Champs Mère-Terre

TEXTE ET PHOTOS : DIANE OUELLETTE



Bonjour, je me nomme Diane Ouellette. Je suis horticultrice de métier. J'ai fait un retour à la campagne en Estrie, à Potton, pour profiter du terrain que j'avais acheté en 1995. J'ai décidé de me partir en affaires. J'ai suivi plusieurs formations en agriculture sur différents petits fruits. Après toutes ces formations, j'ai choisi les petits fruits émergents : la camerise et l'aronia.

Cela n'a pas toujours été facile. Il y a eu beaucoup d'obstacles pour en arriver où nous sommes en ce moment. En agriculture, il y a toujours des surprises.

En saison, nous offrons l'autocueillette, nous participons au marché public les samedis et nous transformons des produits avec nos petits fruits. J'ai aussi participé à deux portes ouvertes des fermes du Québec.

J'aimerais bien être choisie pour être publiée dans votre magazine, les gens

pourraient découvrir un nouveau petit fruit : l'aronia. Ce fruit était bien connu des Amérindiens et utilisé pour ces bienfaits médicinaux. Il est reconnu entre autres pour avoir un haut taux d'antioxydants et contient plusieurs vitamines.

Je pourrais vous en parler longtemps de ce petit fruit et de ses bienfaits. Je vous invite à faire des recherches sur Google, vous serez surpris de vos découvertes.

Je vous remercie. ■



Retour à la terre est une chronique permettant aux lecteurs de *Vivre à la campagne* de partager leur histoire, que ce soit un projet d'agriculture ou leur vie à la campagne.

Envoyez vos textes (650 mots environ) et photos par courriel à : vivrealacampagne@editionsjeanrobert.com.

Faire pousser des champignons... ici, au Québec?

Parfois craints des néophytes, appréciés des connaisseurs, les champignons sont entourés d'un certain voile de mystère.

PAR ANNIE MORISSETTE, AGRONOME

PHOTOS TIRÉES DU LIVRE *FORÊT: IDENTIFIER, CUEILLIR, CUISINER.*

© XAVIER GIRARD LACHAÎNE.



Cultivés depuis très longtemps dans certaines régions du globe, ils sont aussi bien présents au Québec. Ils se prêtent à différentes méthodes de production, tant pour les jardiniers amateurs que pour les maraîchers visant une diversification. Toutefois, c'est une spécialité qui comprend certaines particularités et il est primordial de bien s'informer avant de se lancer.

Avant tout, qu'est-ce qu'un champignon?

L'image qu'on se fait d'un champignon, c'est-à-dire avec un pied et un chapeau, est en fait la « pointe de l'iceberg » de cet organisme vivant. Cette partie visible, appelée le carpophore, est l'organe reproducteur qui sert à répandre les spores. Les spores, quant à elles, contiennent du matériel génétique et contribuent à la prolifération du champignon. Le carpophore, c'est donc un peu la fructification du champignon. Il s'agit d'une structure éphémère qui ne représente qu'une petite partie du champignon même. La structure la plus durable et la plus abondante s'appelle le mycélium. Souvent caché dans le milieu où vit le champignon (sous terre, dans le bois mort...), le mycélium est formé d'hyphes, des filaments blanchâtres qui peuvent s'étendre sur de très grandes distances. En Oregon, aux États-Unis, se trouve le plus grand champignon découvert jusqu'à ce jour. Sa taille est estimée à 2 385 acres (965 hectares)!



Préférences alimentaires des champignons

Les champignons se nourrissent de la matière organique dans laquelle ils évoluent. Ils dépendent d'autres organismes pour leur alimentation. On peut les classer selon le type d'interaction qu'ils ont avec cet autre organisme - ou, si vous voulez, selon leurs préférences alimentaires.



- Les symbiotiques : les truffes, les cèpes, les chanterelles et les matsutakes sont des exemples de champignons symbiotiques. Le mycélium s'associe avec les racines de certaines plantes ou de certains arbres et crée des mycorhizes. Il en résulte une symbiose qui se traduit par des échanges chimiques bénéfiques aux deux parties. La plante ou l'arbre partage les produits de sa photosynthèse, tandis que le champignon fournit eau et éléments nutritifs. C'est beau l'entraide!
- Les parasites : ce sont les champignons qui dépendent d'un autre être vivant (animal, végétal ou fongique) et dont la relation n'est bénéfique que pour ces champignons. Cette relation est souvent la cause de maladies ou même de la mort chez l'organisme parasité. Le chaga, champignon vivant aux dépens des bouleaux, et qui suscite de l'intérêt pour ses valeurs culinaires, en est un bon exemple.
- Les saprophytes : ceux-ci se nourrissent de matière organique morte ou en voie de décomposition. Ils sécrètent des enzymes capables, notamment, de dégrader des matières comme la lignine, peu digestible pour d'autres organismes. Les pleurotes, les shiitakes et les champignons de Paris font partie de cette catégorie.

Parlons un peu culture, maintenant!

Les champignons de spécialité les plus cultivés au Québec sont le pleurote, le shiitake et le strophaire rouge vin. Le plus facile et le plus rapide à cultiver est le pleurote.

Il existe différentes façons de cultiver des champignons : directement au jardin, sur des rondins sous couvert forestier, ou encore sur des kits tout prêts vous permettant d'en faire pousser directement dans votre cuisine. La méthode choisie doit être adaptée à l'espèce de champignon à cultiver. De plus, certaines variétés sont plus faciles que d'autres. Il est important de bien s'informer sur les variétés choisies avant de commencer.

Les kits de culture de champignons se vendent prêts à être utilisés et il suffit, généralement, d'ajouter de l'eau. Il est conseillé de toujours suivre les instructions du fabricant.



Pleurotes
© Shutterstock

La culture au jardin consiste à implanter du mycélium et du substrat (ex. : paille ou copeau de bois) directement dans le jardin. Le mycélium peut être incorporé au sol ou dans un paillis. Il est intéressant de savoir que les espèces de champignons qui peuvent être cultivées au jardin sont saprophytes : elles se nourrissent de matière organique morte ou en voie de décomposition. Le champignon ne nuira donc pas à vos autres cultures.

La culture sur rondin consiste à faire pousser des champignons directement dans un rondin ou une bûche de bois. Il est préférable de couper le rondin durant l'hiver et de ne pas trop tarder avant de l'inoculer. Il existe plusieurs méthodes pour inoculer le mycélium dans votre morceau de bois. Une des méthodes régulièrement rencontrées consiste à percer le rondin et y insérer de la sciure de bois inoculée ou des douilles inoculées. Ensuite, il faut laisser le temps au mycélium de se propager dans le rondin et de fructifier.



Ces méthodes sont ici grandement résumées; il est très important de bien s'informer auprès de professionnels avant de se lancer afin d'avoir toutes les précisions techniques en main.

Qui d'autre peut s'intéresser à vos champignons?

Il y a fort à parier que votre récolte attirera la convoitise de plusieurs êtres vivants... autres que vos voisins. Les oiseaux et les écureuils perçoivent l'odeur de vos champignons et peuvent être attirés par cette nouvelle ressource. Il est conseillé de couvrir votre mycélium avec de la terre, de la paille ou de la vermiculite afin de le protéger. De petits tas de graines à proximité du mycélium peuvent aussi détourner l'attention des intrus.

Les moisissures peuvent aussi se mettre de la partie. S'il y a un peu de moisissure, le problème peut se résoudre de lui-même, mais s'il y en a beaucoup, la récolte peut être mise en péril.

La récolte

Les champignons doivent être récoltés jeunes avant l'éjection des spores. Lorsque le chapeau est complètement déployé, cela signifie qu'ils sont prêts à libérer leurs spores. La couleur du chapeau peut aussi être un indice : la plupart des champignons changent de couleur au moment de la sporulation. Les champignons récoltés au bon moment ont non seulement meilleur goût, mais leur conservation est aussi plus longue.

Des champignons de toutes sortes peuvent être cultivés ici, au Québec. Pour en savoir plus sur la culture des champignons de spécialité, consulter la Fiche synthèse – Champignons, disponible sur le site Internet du CRAAQ au www.craaq.qc.ca. ■

Références

CRAAQ. 2018. Fiche synthèse – Champignons. Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec. 40 p.

Demers, S. 2015. Champignons : les techniques de production en forêt. Présentation donnée lors des Journées horticoles et grandes cultures. 88 p. https://www.agrireseau.net/documents/Document_91272.pdf (consulté le 24 avril 2020)

Leblanc, V. 2012. Guide de culture de champignons comestibles, 1er édition. Violon et Champignon. 22 p.

Schmitt, C. L. et M. L. Tatum. 2008. The Malheur National Forest. Location of the World's largest living organism [The humongous Fungus]. https://www.fs.usda.gov/Internet/FSE_DOCUMENTS/fsbdev3_033146.pdf (consulté le 6 mai 2020)

Violon et Champignon. 2020. Informations sur la culture des champignons [En ligne]. <https://violonetchampignon.com/pages/information> (consulté le 24 avril 2020)

LES MARCHÉS PUBLICS en mode COVID-19

Les activités de production des entreprises agricoles et des entreprises de transformation alimentaire ont été considérées comme prioritaires par le gouvernement du Québec.

PAR JOANI HOTTE-JEAN





© Dominic Bérubé

Ces entreprises, de même que les marchés publics permanents ou saisonniers, peuvent maintenir leurs activités de vente directe aux consommateurs. Pourquoi? Elles contribuent à la sécurité alimentaire des familles en donnant accès à des produits alimentaires locaux, frais et nutritifs. Elles sont aussi essentielles que les épiceries. Bien entendu, celles-ci doivent mettre en œuvre les mesures de prévention et les consignes de santé publique à l'égard de la COVID-19 afin d'assurer la sécurité de leur clientèle et de leurs employés.

N'hésitez pas à visiter un marché public pour soutenir l'économie locale. Pour en trouver un près de chez vous, visitez le site internet de l'Association des Marchés publics du Québec (AMPQ) au <https://www.ampq.ca/>. La 12^e édition de la Semaine québécoise des marchés publics aura lieu du 6 au 16 août 2020.

Les activités de vente permises :

- les marchés publics permanents ou saisonniers;
- les boutiques ou les kiosques situés sur les lieux de production ou à l'extérieur des lieux de production, y compris les kiosques de vente en libre-service;
- l'autocueillette à la ferme;
- la distribution de produits dans des points de livraison.

Conditions à respecter :

Certaines conditions s'appliquent à tous les marchands et les entreprises qui font de la vente directe aux consommateurs, peu importe le lieu :

- Aucune dégustation ni aucune consommation d'aliments n'est autorisée sur les lieux. Des mets peuvent être préparés et vendus sur place, mais seulement s'ils sont pour être emportés.
- Aucune activité d'animation ne peut être tenue (exemples : musicien, démonstration culinaire, mini-ferme ou jeux gonflables), y compris les balades récréatives qui ne servent pas uniquement à se rendre au point de cueillette.
- Les aires de jeux pour enfants doivent être fermées.
- Aucune aire de repos ou de repas ne peut être aménagée, par exemple avec des chaises, tables ou tables de pique-nique.
- Aucun flânage n'est permis.

Cela comprend aussi :

- Respectez une distance minimale de deux mètres entre toutes les personnes.
- Laver vos mains aussi souvent que possible.
- Le port du masque est fortement recommandé, surtout près des aliments non emballés.
- Effectuez vos emplettes idéalement seul sans enfants.
- Évitez de toucher votre visage, en particulier après avoir manipulé des marchandises, des articles ou le terminal de paiement.
- Toussez ou éternuez dans votre coude replié ou dans un mouchoir, jetez le mouchoir et lavez-vous les mains dès que possible.
- Ne touchez les produits qu'une fois l'achat complété.

Rendu à la maison, lavez à l'eau courante les fruits et légumes avant de les consommer.

Si votre point de livraison se situe dans un commerce ou chez un particulier, les mêmes consignes doivent être respectées.

Source : <https://www.quebec.ca/entreprises-et-travailleurs-autonomes/secteur-bioalimentaire/vente-directe-covid-19/>

Voici quelques questions posées à Jean-Nick Trudel, directeur général de l'AMPQ :

VAC : J'aimerais savoir si tout se passe bien pour vos membres en cette période de pandémie de la COVID-19?

J-NT : « *Tout se passe bien et les gestionnaires de marchés publics ont redoublé d'ardeur, tout comme nous, pour que ces lieux puissent accueillir producteurs et consommateurs de manière sécuritaire cet été. Nous pouvons être fier d'avoir des personnes si dévouées aux missions des marchés.* »

VAC : Est-ce que certains de vos membres ont décidé de ne pas ouvrir?

J-NT : « *Oui, certains ont décidé de reporter leurs activités à plus tard cette saison ou à l'année 2021, mais ça reste marginal.* »

VAC : Est-ce qu'ils subissent une hausse ou une baisse d'achalandage?

J-NT : « *Sans avoir des données statistiques probantes, on me rapporte que l'achalandage et les ventes sont au rendez-vous. L'heure n'est pas encore au bilan, mais il semblerait que nous puissions déjà sentir l'appel à l'achat local dans nos marchés. Comme chaque année, la clientèle traditionnelle des marchés publics, toujours friande de produits locaux, avait hâte de retrouver son marché!* » ■





Le loisir ornithologique : **bref portrait d'un « beau prétexte »**

En ce drôle de début d'été, alors que les mesures de distanciation physique nous incitent à explorer notre environnement immédiat et que les oisillons, à la manière des humains progressivement déconfinés, quittent le nid familial, le moment est idéal pour découvrir l'ornithologie, un loisir pratiqué par près d'un Québécois sur trois et dont les bienfaits sur la santé physique et mentale ne sont plus à démontrer : l'observation des oiseaux est un merveilleux prétexte pour contempler la beauté cachée sous nos yeux et en apprendre plus sur soi et la nature tout en jouant dehors.

PAR SAMUEL PARÉ

Ce chiffre impressionnant d'un Québécois sur trois, qui représente environ deux millions de personnes au total, provient d'un sondage mené par la firme SOM et commandé par le Regroupement QuébecOiseaux il y a déjà quelques années, mais la popularité de l'ornithologie, en croissance constante depuis les années 80, ne se dément toujours pas : « L'année passée, j'ai vu passer un sondage qui disait que l'ornithologie avait dépassé pour la première fois le jardinage comme loisir le plus populaire en Amérique du Nord », commente Jean-Sébastien Guénette, directeur général de QuébecOiseaux. Pour le biologiste de formation, ce succès est dû en grande partie à l'accessibilité du loisir ornithologique, dont la pratique n'entraîne pas nécessairement de grandes dépenses (voir l'encadré sur le matériel) et peut se faire n'importe où : « C'est une activité qui ne coûte pas cher. Il suffit de regarder dans sa cour : depuis le début du confinement,



Oriole de Baltimore, *Icterus galbula*, Baltimore Oriole
© Claude Dubé



Cardinal rouge, *Cardinalis cardinalis*, Northern Cardinal
© Claude Dubé



Goglu des prés, *Dolichonyx oryivorus*, Bobolink
© Claude Dubé



Moineau domestique mâle
© Claude Dubé

les gens ont l'impression de voir plus d'oiseaux que d'habitude, mais non, c'est juste qu'ils regardent dans leur fenêtre. » Dans ce contexte, il n'est pas surprenant qu'environ 5 000 personnes se soient inscrites au programme de science participative *Des oiseaux à la maison*, lancé par QuébecOiseaux durant le confinement pour inciter les gens à observer les oiseaux chez eux et à partager leurs observations avec des ornithologues du monde entier via le site eBird Québec (voir l'encadré sur les observations scientifiques).

Ce type d'activité, qui allie science et loisir, est caractéristique de l'ornithologie, une discipline scientifique où il est d'usage de s'appuyer sur des données recueillies par des amateurs et dont le nom désigne, en conséquence, une grande variété de pratiques allant de l'observation informelle à la recherche la plus poussée : « En français, on tend à regrouper toutes les formes d'observation des oiseaux sous le terme d' « ornithologie », alors qu'en anglais, par exemple,

on a *ornithology*, qui est plus réservé à la science des oiseaux, et *birdwatching*, qui désigne ce que j'appelle le « loisir ornithologique ». Les façons de pratiquer l'ornithologie comme un loisir sont à elles seules très diversifiées : la majorité des gens qui s'intéressent aux oiseaux ne font qu'installer une mangeoire dans leur cour et observer ceux qui y viennent depuis la fenêtre de leur cuisine, d'autres sortent de chez eux pour aller dans les parcs et éventuellement prendre des photos, et, à l'autre extrême, il y a ceux qui font le tour du monde pour observer



Alouette hausse-col, *Eremphila alpestris*, Horned Lark
© Claude Dubé



Hirondelle bicolor, *Tachycineta bicolor tachycineta*, Tree Swallow © Claude Dubé



Tyran tritri, *Tyrannus tyrannus*, Eastern Kingbird
© Claude Dubé



Vacher à tête brune
© Claude Dubé

le plus d'espèces possible », résume Jean-Sébastien Guénette. Le spécialiste ajoute qu'au Québec, le loisir ornithologique s'est développé au moment de la création des premiers clubs d'ornithologie, dans les années 50, et a connu son âge d'or dans les années 80, qui ont marqué la création de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues, l'ancêtre de QuébecOiseaux. Aujourd'hui, le

Regroupement représente environ 7 500 membres individuels ou affiliés à des clubs en plus d'œuvrer pour le développement du loisir ornithologique ainsi que pour le suivi et la protection des oiseaux.

Selon l'ornithologue professionnel Serge Beaudette, cette multitude de façons de pratiquer le loisir ornithologique explique également, outre les facteurs technico-économiques, le franc succès remporté par ce dernier auprès de la population : « Cette diversité-là va aussi créer l'engouement pour l'ornithologie, qui est toujours grandissant : en 1990, on disait que c'était le loisir à plus forte croissance, puis là on est rendu en 2020, et c'est encore le cas », note celui qui constate cette diversité à même les groupes qu'il guide lors de voyages ornithologiques au Québec et à travers le monde. Néanmoins, qu'on se prélassse dans sa cour ou qu'on chasse les espèces rares pour augmenter sa liste d'observations et contribuer à la science, la pratique de l'ornithologie amateur implique toujours une expérience de la nature (Jean-Sébastien Guénette rappelle que regarder des perruches dans une cage n'est pas une activité ornithologique) qui s'accompagne d'un « effet découverte » bien particulier : « Chaque fois que je fais une sortie - et ça fait longtemps que j'en fait -, je trouve toujours quelque chose de nouveau, quelque chose que je vais apprendre. Cette imprévisibilité-là est super stimulante et ne se trouve pas nécessairement dans d'autres loisirs (le golf, par exemple), où l'accent est plus mis sur le développement de compétences personnelles. En ornithologie, il faut être compétent pour observer les oiseaux, les approcher et les reconnaître,



Pluvier Kildir, *Charadrius vociferus*, Kildeer
© Claude Dubé



Perdrix grise, *Perdix perdix*, Grey Partridge
© Claude Dubé



Épervier de Cooper
© Claude Dubé



Urubu à tête rouge / *Cathartes aura*
© Claude Dubé

mais au-delà de cette compétence-là, il y a un paquet de paramètres qu'on ne contrôle pas, et ça fait du bien », confie Serge Beaudette. Par ailleurs, cet « effet découverte » est à la source des vocations des deux experts rencontrés par *Vivre à la campagne*, qui, après l'installation d'une mangeoire dans la cour de leurs parents, ont été fascinés par la diversité des oiseaux qui s'y posaient : « Il y a énormément de gens qui commencent l'ornithologie parce qu'ils ont vu quelque chose qu'ils ne pensaient jamais voir », estime Serge Beaudette.

Le Québec, paradis des oiseaux

Pour « voir ce qu'on ne pensait jamais voir », le Québec est un endroit idéal : il est possible d'y observer environ 460 espèces d'oiseaux selon une liste mise en ligne sur le site *Les Oiseaux du Québec* et fortement inspirée de la *Liste commentée des oiseaux du Québec* (Association québécoise des groupes d'ornithologues,



Passerin indigo

© Serge Beaudette - pitpitpit.com.

1996) établie par Normand David. Les planches d'identification produites dans le cadre du programme *Des oiseaux à la maison*, mises à la disposition des participants pour les aider à identifier les oiseaux les plus communs autour de la maison (elles sont toujours disponibles sur le site de QuébecOiseaux malgré la fin du programme le 15 mai dernier), répertorient quant à elles 30 espèces observables dans les milieux habités les plus courants de la province (ville, banlieue, campagne). Certains de ces oiseaux sont bien connus, notamment le cardinal rouge, le geai bleu et le merle d'Amérique, mais la présence de quelques autres en milieu urbain et périurbain, comme l'épervier de Cooper ou l'urubu à tête rouge (deux rapaces dont la population est croissante au Québec), a de quoi étonner le débutant. « Souvent, les gens ont pensé toute leur vie que les oiseaux colorés ne vivent que dans les pays chauds, mais là ils vont voir, par exemple, un oriole de Baltimore, qui est orange et noir, et ils vont se rendre compte qu'il y a ce genre d'oiseaux ici aussi. Il suffit d'une rencontre inusitée pour renouveler le regard d'une personne sur son environnement immédiat », relate Serge Beaudette.

La riche biodiversité aviaire du Québec est due à sa position de corridor migratoire et à la grande diversité de ses habitats : les espèces varient d'est en ouest en fonction de l'avancement du fleuve dans le continent et sur l'axe nord-sud selon les types de milieux naturels. Pour voir des oiseaux, « diversité » est le mot à retenir : « Un bon site d'observation a une belle diversité d'habitats à portée de marche. Tu fais quelques pas, et tu es dans un marais, quelques autres

pas et tu te retrouves dans un boisé, une friche arbustive, etc. », explique Jean-Sébastien Guénette. Bien que ces conditions puissent être réunies presque partout dans la province, le directeur général de QuébecOiseaux suggère tout de même quelques destinations ornithologiques de choix, dont la Réserve nationale de faune du Cap-Tourmente (Québec), l'Observatoire d'oiseaux de Tadoussac, le Refuge faunique Marguerite-d'Youville (Châteauguay), la Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan (Côte-Nord) et la Gaspésie, région à l'honneur dans notre numéro d'été. Cette dernière est particulièrement reconnue pour la colonie de fous de Bassan de l'île Bonaventure, l'une des plus importantes au monde. On peut aussi y observer d'autres espèces marines, comme le macareux moine et le guillemot marmette, ainsi qu'un rare oiseau forestier : la grive de Bicknell.



Guillemot marmette, *Uria aalge*, Commun Murrelet
© Claude Dubé



Fou de Bassan, *Morus bassanus*, Northern Gannet
© Claude Dubé



Macareux moine, *Fratercula arctica*, Atlantic Puffin
© Claude Dubé

L'équipement du bon ornithologue

En théorie, la pratique du loisir ornithologique ne nécessite aucun équipement, mais quelques outils peuvent améliorer votre expérience à moindres frais :

- Une paire de jumelles

Les jumelles permettent de mieux voir les détails et les nuances. Il faut être prêt à déboursier entre 150 \$ et 600 \$ pour avoir une paire de bonne qualité, mais cet investissement est pour la vie. Assurez-vous, avant d'acheter des jumelles, que ces dernières conviennent à votre physiologie.

- Un guide d'identification des oiseaux

Le guide permet de donner un nom à ce qu'on voit et d'ainsi échanger plus facilement avec d'autres ornithologues. Il existe deux grands types de guides : ceux qui présentent des dessins d'oiseaux et ceux qui proposent des photographies; les premiers facilitent les comparaisons entre oiseaux semblables (le dessinateur peut les placer comme il le souhaite), alors que les seconds donnent un aperçu de l'allure réelle des oiseaux. Qu'il appartienne à un type ou à l'autre, un bon guide contient, selon Jean-Sébastien Guénette, tous les plumages (mâle, femelle, jeune, adulte, etc.) et regroupe les informations pertinentes, soit les illustrations, le texte de présentation et éventuellement une carte, au même endroit (certains guides séparent les planches d'identification des textes). Il faut également acheter un guide adapté à la région où seront menées les observations. Voici deux bons guides des oiseaux du Québec suggérés par Jean-Sébastien Guénette : *Le guide Paquin-Caron des oiseaux du Québec et des Maritimes* de Jean Paquin et Ghislain Caron (Michel Quintin, 2011) et le *Guide Sibley des oiseaux de l'est de l'Amérique du Nord* de David Allen Sibley (Michel Quintin, 2006, traduit de l'américain). Ce dernier livre existe maintenant en application pour téléphone cellulaire, une autre alternative pour identifier les oiseaux. Jean-Sébastien Guénette mentionne aussi l'application Merlin Bird ID.

- Un télescope

Le télescope ne fait pas partie de l'équipement de base de l'ornithologue, mais il peut être utile lorsqu'il s'agit d'observer des oiseaux qui se trouvent à une grande distance du point d'observation et qui bougent peu, comme les rapaces planant en hauteur, les oiseaux de rivages et les oiseaux champêtres. Autrement dit, le télescope sert le plus souvent aux observations menées dans les grands espaces (lacs, montagnes, prairies, grands terrains, etc.).

Ne rien tenir pour acquis

Si le Québec accueille des espèces colorées et peu courantes, il ne faut pas pour autant oublier l'importance des oiseaux plus communs : « Le 20 mars de chaque année, il y a la journée mondiale du moineau pour faire prendre conscience aux gens que même les oiseaux qu'on tient pour acquis, ceux qu'on pense aussi communs que le moineau, sont présentement en déclin ; c'est le cas du moineau au Québec », regrette Jean-Sébastien Guénette. En effet, tout n'est pas rose au paradis des oiseaux, car la baisse considérable des populations d'insectes dans la province et le déphasage entre leur arrivée et la période de nidification, occasionnés respectivement par l'usage de pesticides et les changements climatiques, mettent en péril la survie de tous les oiseaux insectivores : « Je connais quelqu'un qui travaille en Gaspésie et qui m'a dit qu'avant, lorsqu'il faisait l'aller-retour Montréal-Gaspé, il devait s'arrêter au moins une fois pour mettre du liquide lave-glace dans son auto parce qu'il vidait son réservoir à force d'enlever les insectes écrasés sur son pare-brise. Maintenant, il dit que c'est beau s'il utilise une fois ses essuie-glaces », raconte le biologiste.



Piranga écarlate

© Serge Beaudette - pitpitpit.com.

En région, les oiseaux champêtres, c'est-à-dire ceux qui nichent dans les milieux agricoles (le goglu des prés, la sturnelle des prés, le bruant des prés, l'alouette hausse-col, l'hirondelle bicolore, le tyran tritri, le vacher à tête brune, la perdrix grise et le pluvier Kildir, par exemple), sont aussi sérieusement menacés par



Carouge à épaulettes
© Serge Beaudette - pitpitpit.com.

les actions de l'homme : « Le modèle de la monoculture domine encore les pratiques agricoles, et ça mine la biodiversité pour la simple et bonne raison que s'il y a juste une sorte de plante qui pousse, bien il y aura généralement très peu d'insectes qui vont s'intéresser à cette plante-là. Si on ajoute à ça les façons de contrôler les insectes, on se retrouve avec très peu d'oiseaux dans les champs », déplore Serge Beaudette. Par conséquent, les oiseaux champêtres, dont la population a diminué de 80 % à 90 % dans les 40 dernières années, sont très prisés par les ornithologues en raison de leur rareté. Ces derniers, s'ils veulent contribuer à la sauvegarde de ces espèces (et de toutes les autres), peuvent adhérer à QuébecOiseaux, qui travaille en collaboration avec des clubs-conseils en agroenvironnement et des producteurs pour trouver des manières de concilier l'agriculture et la protection des oiseaux champêtres, et doivent à tout prix éviter de nuire davantage aux oiseaux en s'assurant de ne pas les déranger, de ne pas détériorer leur habitat et de tenir compte de l'affluence qu'engendrera leur signalement sur une plateforme numérique le cas échéant (pour plus de détails, voir le code de conduite sur le site de QuébecOiseaux).

Conseils pour s'initier au loisir ornithologique

Vous souhaitez vous initier au loisir ornithologique ? Nos deux experts vous conseillent :

- Rejoignez un club d'ornithologie de votre région. C'est la meilleure façon de découvrir de nouveaux sites d'observation, de développer vos habiletés et de parfaire vos connaissances au contact d'autres passionnés, tout cela pour 20 à 25 \$ par année. Dans le contexte actuel, les activités sociales des clubs sont réduites, mais il est toujours possible d'échanger et d'apprendre sur des forums de discussion.
- Consultez les ressources produites dans le cadre du programme *Des oiseaux à la maison* sur le site du Regroupement QuébecOiseaux (des planches d'identification et des informations sur eBird).
- Commencez dans votre cour. En été, on peut observer de 80 à 100 espèces dans un parc : c'est difficile à assimiler pour un débutant. Se familiariser avec les espèces qui fréquentent sa cour est une bonne préparation.
- Améliorez, dans la mesure du possible, la qualité de votre environnement immédiat afin d'attirer les oiseaux chez vous. Mangeoires, nichoirs, abreuvoirs, arbres fruitiers : le mot clé est « diversité ». Pour plus de détails sur cette question, consultez *Le grand livre pour attirer les oiseaux chez soi* de Suzanne Brulotte et Gilles Lacroix (Broquet, 2010).



Paruline à gorge orangée
© Serge Beaudette - pitpitpit.com.

Comment rendre ses observations utiles pour la science ?

L'ornithologie scientifique s'appuie fréquemment sur des données recueillies par des amateurs, et les différents outils numériques apparus dans les dernières années, comme la plateforme eBird Québec (consultez le site de **QuébecOiseaux** pour en savoir plus), contribuent grandement au développement de cette « science citoyenne ». Voici les éléments auxquels il faut porter attention pour rendre une observation scientifiquement valable :

- La date, le lieu et l'heure
- Les espèces observées
- Le nombre d'individus observés pour chaque espèce
- Les indices de nidification observés (fin mai et juin; facultatif)



Goglu des prés

© Serge Beaudette - pitpitpit.com.

Ainsi, s'intéresser aux oiseaux, c'est aussi ne rien tenir pour acquis et s'interroger sur son rapport à la nature : « Je pense que ça nous fait réfléchir sur nous-mêmes. Souvent, les animaux domestiques vont tendre à laisser paraître certains travers humains dans leur comportement du fait de la domestication, mais les oiseaux sauvages, eux, ont une manière de réagir à l'environnement, de vivre de façon plus harmonieuse avec la nature qui est peut-être un petit peu plus fondamentale, ou authentique. C'est comme si les oiseaux devenaient un objet d'admiration, voire une inspiration », confie Serge Beaudette, qui souligne au passage l'aura de beauté entourant les oiseaux.

Pour lui, le loisir ornithologique peut être décrit comme un « beau prétexte », c'est-à-dire une façon quelque peu détournée de nourrir une certaine sensibilité

ancrée en nous, un désir de nature malmené, à l'instar de plusieurs espèces d'oiseaux, par le mode de vie contemporain : « Je connais beaucoup de gens qui auraient de la difficulté, avec le rythme de vie qu'on a, à aller juste en nature s'asseoir sur un banc sans avoir un objectif. Je le vois souvent dans les voyages que je guide : les gens ont besoin de faire un peu de comptabilité et de se dire qu'ils ont vu tant d'oiseaux, tant d'espèces, etc. Il y a une motivation, un défi, mais ça répond à autre chose, comme si les besoins comblés différaient du motif de départ. Si par exemple je me force à faire une sortie que je n'aurais pas faite, parce que j'ai entendu dire qu'il y a un oiseau que je n'ai jamais vu à tel endroit, bien le besoin que ça risque de combler, c'est le besoin de nature, de prendre l'air, même si je n'y vais pas pour ça à priori », explique-t-il. Même son de cloche du côté de Jean-Sébastien Guénette, qui compare le loisir ornithologique aux autres activités de plein air et insiste sur son caractère « bénéfique pour la santé mentale ».

Parfois, cette grâce de la nature nous tombe dessus comme un heureux hasard, incarnée dans un oiseau, et ça peut sauver des vies : « Une dame m'a dit, il y a plusieurs années, que sa mère était placée dans un foyer et que son état déperissait à vue d'œil, que les médecins étaient inquiets parce que ça n'allait vraiment pas bien. Ils ont mis une petite mangeoire d'oiseaux sur son balcon, puis un cardinal a commencé à venir. Elle a vraiment entretenu un lien avec ce cardinal-là, et ça a mis beaucoup de nouveauté et de surprise dans sa vie, puis son état de santé s'est amélioré », se réjouit Serge Beaudette.

Pour de plus amples informations sur le loisir ornithologique, consultez :

- Le site web du Regroupement QuébecOiseaux : <https://quebecoiseaux.org/index.php/fr/>
- Le site Les oiseaux du Québec : <https://www.oiseauxqc.org/francais.jsp>
- Les capsules informatives de la série documentaire Fou des oiseaux, où on peut notamment voir et entendre Jean-Sébastien Guénette et Serge Beaudette : <http://www.fouesoiseaux.com/capsules-video>

Merci à :

- Jean-Sébastien Guénette, biologiste et directeur général du Regroupement QuébecOiseaux.
- Serge Beaudette, ornithologue professionnel, éthologue, spécialiste du chant des oiseaux, guide de voyage ornithologique, conférencier, chroniqueur et blogueur. Lien vers le site de Serge : <http://www.pitpitpit.com/blogue/> ■

Des viandes et volailles qui sortent de l'ordinaire!

La tendance actuelle est de diminuer notre consommation de viande pour préserver notre santé et la planète. Et on peut certes en consommer moins en priorisant la qualité et en essayant de nouvelles viandes et volailles, tout en encourageant des entreprises d'ici et en développant nos papilles gustatives.

PAR JOANI HOTTE-JEAN



Selon le *Guide alimentaire canadien*, les viandes rouges maigres et les volailles sont des aliments protéinés. C'est-à-dire qu'elles sont nécessaires pour les muscles, la formation des hormones, la santé de notre système immunitaire et le bon fonctionnement du métabolisme. Elles ne devraient pas dépasser le quart de notre assiette.

Il est préférable de diminuer la consommation de viandes transformées et qui contiennent une haute teneur en lipides saturés, pour privilégier les lipides insaturés afin de réduire le taux de cholestérol et pour favoriser la santé cardiovasculaire. La clé est de varier et d'équilibrer son alimentation. De plus, la viande est riche en fer et en vitamine B12. Vous devez choisir des éleveurs qui ont à cœur la santé et le bien-être de l'animal et qui minimisent leur impact sur l'environnement. Voici trois entreprises qui élèvent des espèces différentes des populaires bœufs, porcs et poulets!

FERME BEL ALPAGA

FERME BON AUTRUCHE

La ferme est une entreprise familiale de 5^e génération. Anciennement ferme laitière, elle est devenue la Ferme Bon Autruche en 1994, puis les alpagas sont arrivés en 2010 et la Ferme Bel Alpaga a vu le jour. Il s'agit de la seule ferme au Québec élevant ces deux espèces au même endroit.

L'alpaga, originaire de l'Amérique du Sud et vivant en troupeau, fait partie de la famille des camélidés, comme le chameau, le dromadaire et le lama. Il en existe deux types : le suri et le huacaya. C'est ce dernier qui se trouve à cette ferme. Il s'est bien adapté à notre climat, demande peu d'espace et d'équipements et n'a pas besoin de bâtiments chauffés. Son poids varie d'environ 150 à 185 livres et sa hauteur est d'environ 1,3 mètre. Il doit être tondu une fois par année et peut vivre jusqu'à 20 ans.

Reconnu pour son élégance et sa gentillesse, il est curieux et un peu peureux. C'est un animal propre qui fait ses besoins toujours au même endroit. Il mange peu et s'alimente de gazon, de foin et de moulée. Ces caractéristiques avantageuses font en sorte que son élevage est en hausse au Québec. Il attire l'attention et les gens le trouvent adorable.



© Ferme Bel Alpaga
Ferme Bon Autruche

Beaucoup de Québécois connaissent la fibre d'alpaga qui est douce et hypoallergénique et six fois plus chaude que la laine, mais peu d'entre eux ont déjà goûté à sa viande, puisque cela est relativement tabou.

La viande d'alpaga est appréciée en Amérique du Sud, mais aussi en Australie où elle fait partie des quatre viandes les plus commandées dans les restaurants. Au Québec, elle commence à être vendue par plusieurs éleveurs. La viande rouge d'alpaga est peu persillée, très maigre, tendre et presque sucrée. Son goût est doux et s'apparente à celui du veau et de l'agneau. Ses teneurs en protéines, soit de 21 % à 24 %, ainsi qu'en fer sont élevées. Elle comprend peu de matières grasses (5,7 g / 100 g environ) et de gras saturés (3,1 g / 100 g environ). Ce qui correspond à environ 150 calories par 100 g, soit moins que le poulet et le bœuf. Il s'agit donc d'un choix santé. Vous devez la cuire rapidement à feu vif et viser une cuisson moyenne saignante ainsi que la laisser reposer quelques minutes avant de la servir.

Quant à l'autruche, il s'agit du plus grand et du plus gros des oiseaux, quoiqu'elle soit incapable de voler. Originaires de l'Afrique, elle s'est fort bien adaptée aux conditions désertiques. Elle court cependant très vite et peut mesurer jusqu'à plus de deux mètres et peser jusqu'à 330 livres. Elle est donc impressionnante!

Elle passe sa journée à se nourrir de grandes quantités de végétaux et à boire de l'eau, mais elle peut aussi manger des insectes et de petits mammifères. Il faut quelqu'un de calme pour en prendre soin parce que c'est un oiseau stressé. Le nombre d'éleveurs d'autruches est à la baisse au Québec et ils ne seraient maintenant plus que trois.

Les parties comestibles de l'autruche sont le dos, la fesse et les cuisses. La viande d'autruche apporte plus de protéines et de fer que le bœuf. Elle est cependant beaucoup moins grasse, environ des deux tiers (2 % de lipides,) et contient très peu de cholestérol. C'est une viande rouge qui peut se cuisiner comme le bœuf.

Ces viandes sont disponibles surgelées toute l'année à la ferme et vous trouverez d'autres produits sur le site web de l'entreprise.

Pourquoi avoir choisi d'élever des alpagas et des autruches? La propriétaire Mélanie Boucher répond : « *Les autruches sont grosses et impressionnantes, cela me fascine, puis nous avons décidé de commencer l'élevage des alpagas parce que nous souhaitons diversifier notre offre agrotouristique.* »

Adresse : 1331, 2^e Rang, Saint-Bonaventure, Québec J0C 1C0

Site internet : <https://fermebelalpaga.com>

Nouveau produit disponible - Mixiote : <https://lilietgordo.com/produit/kit-20-tacos-mixiote-alpaga/>



© Ferme Bel Alpaga
Ferme Bon Autruche



AU GÎTE DES OIES

Le Gîte des oies s'étend sur une superficie de 38 acres, dont la moitié est un pré et l'autre une forêt, et compte 500 oies et canards. Vous y trouverez des sentiers, un jardin, une bleuetière et quatre lacs. Dès que les oisons et oisillons ont deux semaines, ils peuvent sortir à l'extérieur pour profiter de la verdure! La propriétaire a à cœur leur bonheur et leur qualité de vie depuis près de six ans.

Il existe des oies sauvages et des oies domestiques. Ce sont ces dernières que Mme Lazure a décidé d'élever. Le mâle est appelé jars. À sa ferme, l'on peut voir huit espèces différentes, dont l'oie de Toulouse, originaire de France, qui vole très peu. Elle peut mesurer jusqu'à un mètre de haut et peser jusqu'à 26 livres. Son plumage est gris et blanc et sa chair est brune. Puis, il y a aussi l'oie d'Emden, la plus ancienne et la plus grosse race d'oie domestique, d'origine allemande. Son poids peut atteindre 24 livres et sa chair est blanche. Il y a aussi l'oie American Buff, originaire des États-Unis, et l'oie africaine. Les oies sont sociables, adorent le gazon et peuvent servir de tondeuse écologique, fournir des œufs et même faire du gardiennage en raison de leur bonne mémoire et de leur cri strident. Elles peuvent aussi être élevées pour leur duvet, le foie gras et plus rarement pour devenir animal de compagnie.

Les oies mangent du gazon et des insectes, de la nourriture en cube comprenant du maïs, de l'orge et du blé ainsi que du maïs à l'automne.



« C'est important pour nous qu'elles aient de l'eau et de la nourriture à volonté. Nous avons une trentaine de piscines que nous remplissons le matin et le soir (plus souvent en période de canicule) pour qu'elles puissent se rafraîchir et boire. Quand les oies sont adolescentes, elles peuvent agir en enfants gâtés. Elles enlèvent le boyau des piscines et tirent sur tout. Il faut qu'il n'y ait rien qui traîne. Si j'ai des papiers dans les poches, elles tirent dessus. C'est comme une garderie avec des enfants. Elles se chicanent, crient et courent partout. »

Selon le MAPAQ, 4608 oies avaient été abattues en 2015 comparativement à 2,3 millions de canards et 718 983 autres oiseaux fermiers. Leur élevage n'est donc pas très répandu au Québec.



© Au Gîte des oies

« Nous faisons connaître l'oie fermière de plus en plus. Il ne s'agit pas d'un élevage de masse à l'intérieur et nous ne leur donnons aucun antibiotique. Les gens aiment essayer de nouvelles viandes et souhaitent varier leur alimentation, ils sont de plus en plus épicuriens. C'est un vrai produit du terroir! »

Elles sont abattues et transformées dès qu'elles atteignent six mois, comparativement à huit semaines pour le canard et le poulet. Cela coûte donc plus cher en nourriture et en temps pour les élever. En hiver, il faut continuer de s'occuper des reproducteurs. C'est un travail à l'année, sept jours sur sept. Pourquoi avoir choisi d'élever des oies? « J'aime les oies, c'est une passion. J'ai quitté un condo à Montréal pour acheter cette terre. J'ai du plaisir à m'en occuper, c'est mon dada. »



© Au Gîte des oies

L'oie domestique, incapable de voler, est une volaille tendre, délicate et juteuse, mais relativement grasse avec ses 15 g de lipides / 100 g. Le tiers de celle-ci est composée d'acides gras mono-insaturés qui peuvent être bénéfiques pour la santé. Elle est cependant riche en calories, il faut compter environ 255 calories / 100 g. Elle contient des quantités importantes de vitamines (surtout du groupe B) et de minéraux, comme du phosphore, du fer, du zinc, du cuivre et du sélénium.

Consultez le site web Au Gîte des oies pour découvrir tous les produits offerts.

Selon le **site web de Metro**, elle s'apprête bien avec des ingrédients aigres-doux et une variété de fruits et de noix. Vous pouvez lui donner davantage de saveurs avec des épices comme l'anis étoilé, les baies de genièvre, la cannelle, la cardamome et les clous de girofle, ainsi que des fines herbes comme le laurier, le romarin, la sarriette, la sauge et le thym. Pour une touche d'acidité, vous pouvez y ajouter des cerises, des framboises, des oranges et des pommes. Pour plus de saveur, vous pouvez la faire rôtir ou mijoter dans du vin blanc ou du cidre sec.

En raison de la COVID-19, le gîte de deux chambres est temporairement fermé, mais vous pouvez vous rendre sur place et stationner votre VR par le biais de Terego (www.terego.ca) afin de profiter des beautés de la nature. Vous pourrez admirer les dindes sauvages Tristan et Iseus avec leur descendante Princesse, ainsi que le couple de cygnes Roméo et Juliette, qui a donné naissance récemment à Cléopâtre et César!

Adresse : 508, rue Charlebois, Roxton Falls (Québec) J0H 1E0

Site internet : <https://www.augitedesoies.ca>

YAKITI YACK

Yack, en latin *Bos grunniens*, signifie bœuf grognant. Cet herbivore pouvant vivre jusqu'à 25 ans se trouve au nord du Tibet, au nord de la Chine, au Népal, en Mongolie et au Québec. L'espèce sauvage est protégée puisqu'elle a décliné au cours des 30 dernières années, mais la population domestiquée depuis 5000 ans compte aujourd'hui environ 12 millions d'individus.

Au Tibet, il s'agit d'un animal très précieux. Sa laine très fournie lui permet de résister à des températures de - 40 °C. Celle-ci est plus douce que le cachemire et plus chaude que le mérinos, et elle est utilisée dans la fabrication de couvertures et de vêtements. Sa viande est tendre et maigre, son lait est d'excellente qualité et peut servir à confectionner du fromage. Même ses excréments servent de combustible et d'engrais. Sa langue rugueuse lui permet de racler le lichen lorsqu'il y a peu de végétation.



© Yakiti Yack

Calme, docile, facile à manipuler et à déplacer, il est très agile et peut courir jusqu'à 40 km/h et sauter jusqu'à cinq pieds de hauteur. Heureusement, il ne saute pas par-dessus les clôtures et ne cherche pas à s'enfuir s'il ne se sent pas en danger et est bien nourri. La femelle donne naissance à un petit une fois par année. Elle peut devenir agressive et charger pour protéger son bébé. Bien adapté à l'hiver québécois, un mur brise-vent est suffisant pour qu'il soit confortable, mais en été, il a besoin d'ombre en raison de son épaisse toison.



© Yakiti Yack

Pourquoi choisir d'élever le yack? Pour Yakiti Yack, l'objectif premier est de faire découvrir tout le potentiel de cet animal aux gens d'ici, y compris aux éleveurs qui sont encore peu nombreux. Les pionniers dans le domaine, de qui leur troupeau a été acheté, est la Ferme Bos G en Gaspésie. Élevé au Québec principalement pour sa viande, le yack consomme jusqu'à trois fois moins de nourriture qu'un bovin pour atteindre un poids favorable à l'abattage. Un animal complet avec une empreinte environnementale moindre, voilà de bonnes raisons d'en faire l'élevage... et d'en consommer!

La viande de yack est connue majoritairement en Chine, en Mongolie et en Asie du Sud. Elle est plus riche en protéines, en minéraux et en vitamines que le bœuf régulier tout en étant plus faible en gras, en cholestérol et en calories. Pour 113 g, il faut compter 120 calories, 1,5 g de gras, 60 mg de cholestérol, 55 mg de sodium et 20 % de fer.

La texture de la viande se rapproche de celle d'un cerf d'élevage et son goût est plus délicat que celui du bœuf. Produisant de la laine épaisse, il n'a pas besoin d'une couche de gras supplémentaire pour se protéger, permettant d'avoir une viande maigre avec un goût délicat et une finale en bouche moins grasse. Pour bien apprécier la délicatesse de sa viande, il est important de ne pas trop la faire cuire et de la laisser reposer après la cuisson.

Le yack offre toutes sortes de possibilités de produits. Les coupes les plus populaires sont la viande hachée, les filets, les cubes, l'osso buco et la viande à fondue. Les produits transformés ont également la cote. Comme il s'agit d'une viande maigre avec un goût délicat, mais reconnaissable, elle se prête bien au séchage et au fumage.

Adresse : 193, ch Mountain, Bolton-Est, Québec J0E 1G0

Site internet : <http://www.yakitiyack.com/>

Voici un bref aperçu de viandes et volailles méconnues au Québec. Bien entendu, il en existe d'autres comme le chevreau et le lapin. N'hésitez pas à vous ouvrir aux nouveautés, à laisser tomber les tabous, le tout dans la modération et dans le respect de votre santé et de la planète. ■



© Yakiti Yack

Sources :

<https://guide-alimentaire.canada.ca>

<https://www.alpagasfibrefine.com/>

<https://www.metro.ca/produits-a-decouvrir/boucherie/nos-viandes-volailles-et-gibier/tout-sur-l-oie>

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1956550-oie/>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Oie_domestique

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Productions/Production/Pages/Elevage-oiseaux-fermiers.aspx>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Viande_de_yack

<https://zoodegranby.com/fr/animaux/yack>



BURGER D'AUTRUCHE

INGRÉDIENTS

- 1 livre de viande hachée d'autruche
- 1/4 tasse d'oignons
- 1 œuf
- 1 tige de fleur d'ail fraîche
- 1 cuillère à thé de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de persil
- Sel et poivre

BURGER D'ALPAGA

INGRÉDIENTS

- 1 livre de viande hachée d'alpaga
- 4 tranches de bacon coupées
- 1/2 cuillère à thé de sauce Worcestershire
- 1 œuf
- 1/4 de tasse d'oignons
- Sel et poivre

Recette de Yakiti Yack

BURGER DE YACK

INGRÉDIENTS

- 1 livre de yack haché
- 2 cuillères à soupe de bouillon de yack (ou de bœuf, de légumes, ou gras de porc, bière noire ou autre qui vous convient)
- 1 quart d'oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre, épices au goût

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients ensemble, façonner vos boulettes et faire cuire sur le barbecue de 3 à 4 minutes de chaque côté. Attention à ne pas trop faire cuire! Comme c'est une viande de qualité, elle peut être mangée rosée sans problème. Accompagner le tout d'une salade fraîche et de frites maison.



Tirée du livre *Le fruit de ma passion*, de Daniel Vézina, Éditions La Presse, 2005.

OIE D'ÉLEVAGE DE L'OIE NAUDIÈRE RÔTIE ET FARCIE AUX POMMES, SON JUS PARFUMÉ AU VIN DE VENDANGE TARDIVE DU DOMAINE LALANDE

INGRÉDIENTS

Oie

- 1 oie gavée de L'Oie Naudière de 3 à 4 kilos (6,5 à 9 lb)
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre ramolli
- Sel et piment d'Espelette ou poivre du moulin au goût

Farce

- 1 oignon moyen
- 675 g (1 1/2 lb) de pommes Redcort ou Lobo
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes fraîches hachées (estragon, ciboulette, romarin)

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre frais demi-sel
- Sel et poivre au goût

Jus parfumé au vin de vendange tardive du Domaine Lalande

- 2 branches de céleri
- 2 carottes épluchées
- 1 poireau nettoyé
- 3 gousses d'ail en chemise
- 1 branche de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 250 ml (1 tasse) de fond brun de volaille
- 250 ml (1 tasse) de Domaine Lalande
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Pour l'oie

1. Dans un premier temps, vider l'intérieur de l'oie. En général, on y trouve le cou, qu'on pourra couper en trois ou quatre morceaux.
2. Couper ensuite le bout des ailes, près des pilons, et les déposer avec le cou au fond de la rôtissoire.

Pour la farce

1. Éplucher l'oignon et le hacher finement.
2. Peler les pommes de terre et retirer le cœur à l'aide d'un vide-pomme.
3. Les tailler en cubes de 1,5 cm (environ 3/4 de pouce).
4. Hacher les fines herbes.
5. Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre et l'huile, puis faire revenir les oignons à feu moyen.
6. Poursuivre en ajoutant les pommes et les fines herbes; assaisonner avec le sel et le poivre, puis laisser refroidir quelques minutes.

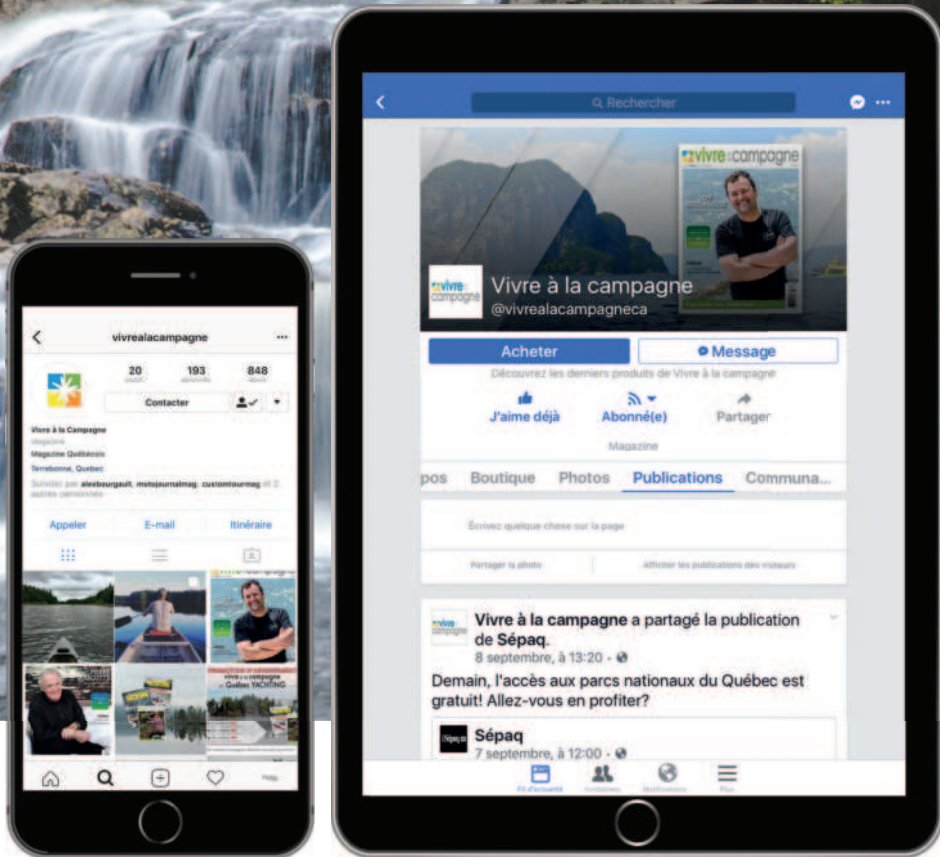
Pour la farce et la cuisson de l'oie

1. Préchauffer le four à 450 °F (240 °C).
2. Assaisonner l'intérieur de l'oie et remplir la cavité avec la farce.
3. Coudre l'embouchure de l'oie à l'aide d'une aiguille à brider et d'une corde à rôtir. Quelques points suffisent à empêcher la farce de s'échapper pendant la cuisson. (Il est possible de faire la même opération sans aiguille à brider, en perçant de petits trous avec la pointe d'un couteau et en y faufilant la corde, puis en terminant en faisant un nœud.)
4. Croiser le bout des pattes et les ficeler ensemble. Cette étape se réalise mieux à deux, le but étant de conserver la forme de l'oie. Déposer l'oie dans la rôtissoire sur les morceaux d'ailerons et de cou pour la maintenir en place.
5. Tailler les légumes de la grosseur d'une fine mirepoix (macédoine). Les déposer autour de l'oie, badigeonner avec le beurre fondu et assaisonner. Placer la rôtissoire sur la grille du centre du four et rôtir pendant 20 minutes.
6. Réduire la température à 250 °F (120 °C) et cuire doucement 4 heures de temps en arrosant fréquemment du jus et du gras de l'oie avec une poire à jus. Ce jus devrait être de plus en plus abondant au cours de la cuisson. Au terme de cette longue cuisson, retirer la rôtissoire du four et mettre l'oie sur une tôle à pâtisserie. Réserver dans le four éteint.

Jus parfumé au vin de vendange tardive du Domaine Lalande

1. Mettre la rôtissoire à feu doux sur la cuisinière en conservant les os et les légumes, puis déglacer avec le Domaine Lalande.
2. Ajouter le fond brun de volaille ou, à défaut, un cube de bouillon de bœuf (on doit avoir un peu plus d'un bon litre [4 tasses] de jus dans la rôtissoire, sinon compléter avec un peu d'eau).
3. Mijoter 20 bonnes minutes, verser le contenu de la rôtissoire dans un chinois étamine et filtrer dans un récipient en verre.
4. Jeter les os et laisser reposer le bouillon une dizaine de minutes. On peut observer le jus se séparer du gras; ensuite, à l'aide d'une louche, retirer le gras à la surface du jus. Une fois cette opération terminée, transverser le jus dans une petite casserole et le réserver au chaud.
5. Quelques minutes avant de servir, placer la tôle avec l'oie au four à 450 °F (240 °C) et terminer la cuisson pour obtenir un rôtissage parfait. Cela peut prendre une quinzaine de minutes. Attention de ne pas la brûler. Sortir l'oiseau du four et retirer les ficelles.

SUIVEZ VIVRE À LA CAMPAGNE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX!



Nouvelles et actualités, photos, vidéos
et plus encore!



facebook.com/ vivrealacampagneca



@vivrealacampagne



© Tourisme Gaspésie

8 ARRÊTS INCONTURNABLES SUR LA ROUTE DE LA GASPÉSIE

Entre les magnifiques paysages côtiers, là où les monts Chic-Chocs plongent abruptement dans les eaux froides du fleuve Saint-Laurent, en passant par le fameux rocher Percé où l'on peut prendre le large pour l'île Bonaventure, jusqu'aux parcs de Forillon et de Miguasha et la vallée de la Matapédia dans l'arrière-pays, la Gaspésie vous promet nature et grand air pour décrocher. Faire le « tour » de la Gaspésie; une expérience à vivre une fois!

EXTRAITS TIRÉS DU GUIDE ULYSSE EXPLOREZ LA GASPÉSIE ET LE BAS-SAINT-LAURENT



© Tourisme Gaspésie

SAINTE-FLAVIE, PORTE D'ENTRÉE DE LA GASPÉSIE

Le village de Sainte-Flavie, « porte d'entrée de la Gaspésie », est parsemé de lieux d'hébergement avec vue sur l'estuaire du Saint-Laurent et recèle de nombreuses boutiques d'artisanat. La Route des Arts permet d'ailleurs de découvrir les artistes et artisans du village dans leurs ateliers respectifs. C'est dans ce village que vous devrez choisir de faire le « tour de la Gaspésie » dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens anti-horaire. Une majorité de Gaspésiens propose de faire le tour anti-horaire pour demeurer du côté droit de la route, où il est plus facile de s'arrêter sur le bas-côté pour profiter des paysages et parce que la circulation sur la route 132 sera moins dense en sens inverse.



© Tourisme Gaspésie

LES JARDINS DE MÉTIS

Grand-Métis bénéficie d'un microclimat qui attirait autrefois les estivants fortunés. L'horticultrice Elsie Reford a ainsi pu y créer un jardin magnifique à l'anglaise où poussent plusieurs espèces d'arbres et de fleurs, introuvables ailleurs à cette latitude en Amérique, et qui constitue de nos jours le principal attrait de la région. Les Jardins de Métis figurent parmi les beaux jardins du Québec et leur nom a fait le tour du monde! Ces splendides jardins sont divisés en plusieurs ensembles ornementaux distincts que l'on parcourt à son gré. Les amateurs d'ornithologie apprécieront également la présence de nombreux oiseaux dans les clairières, sur les pelouses dans les jardins, dans la zone boisée et près du fleuve.

RÉSERVE FAUNIQUE DE MATANE

Encore méconnu, cet ensemble de montagnes et de collines boisées est parcouru de rivières et de lacs prisés pour la pêche au saumon et la chasse (plus de 4 000 orignaux y vivent). Située au début de la chaîne des Chic-Chocs, la réserve s'étend à l'intérieur des terres, à environ 65 km de Cap-Chat par la route du Corridor Panoramique. L'Auberge de montagne des Chic-Chocs se trouve au cœur de la réserve. Pour obtenir un permis de pêche, consultez le site www.sepaq.com/peche.



© SEPAQ - Steve Deschene

EXPLORAMER, SAINTE-ANNE-DES-MONTS

Quiconque entreprend le tour de la Gaspésie aurait intérêt à s'arrêter quelques heures chez Exploramer afin de découvrir, grâce aux expositions, aquariums et bassins tactiles, le fascinant monde marin du Saint-Laurent. Des excursions écotouristiques absolument passionnantes, en mer et sur le littoral, y sont aussi organisées.

Au restaurant La mer à boire, vous pourrez vous sustenter de produits de la mer valorisés par le programme Fourchette bleue et vous prêter à l'activité « Oser goûter », une dégustation animée par un guide naturaliste qui permet de découvrir les produits écoresponsables du Saint-Laurent. Belle boutique sur place.

© Tourisme Gaspésie



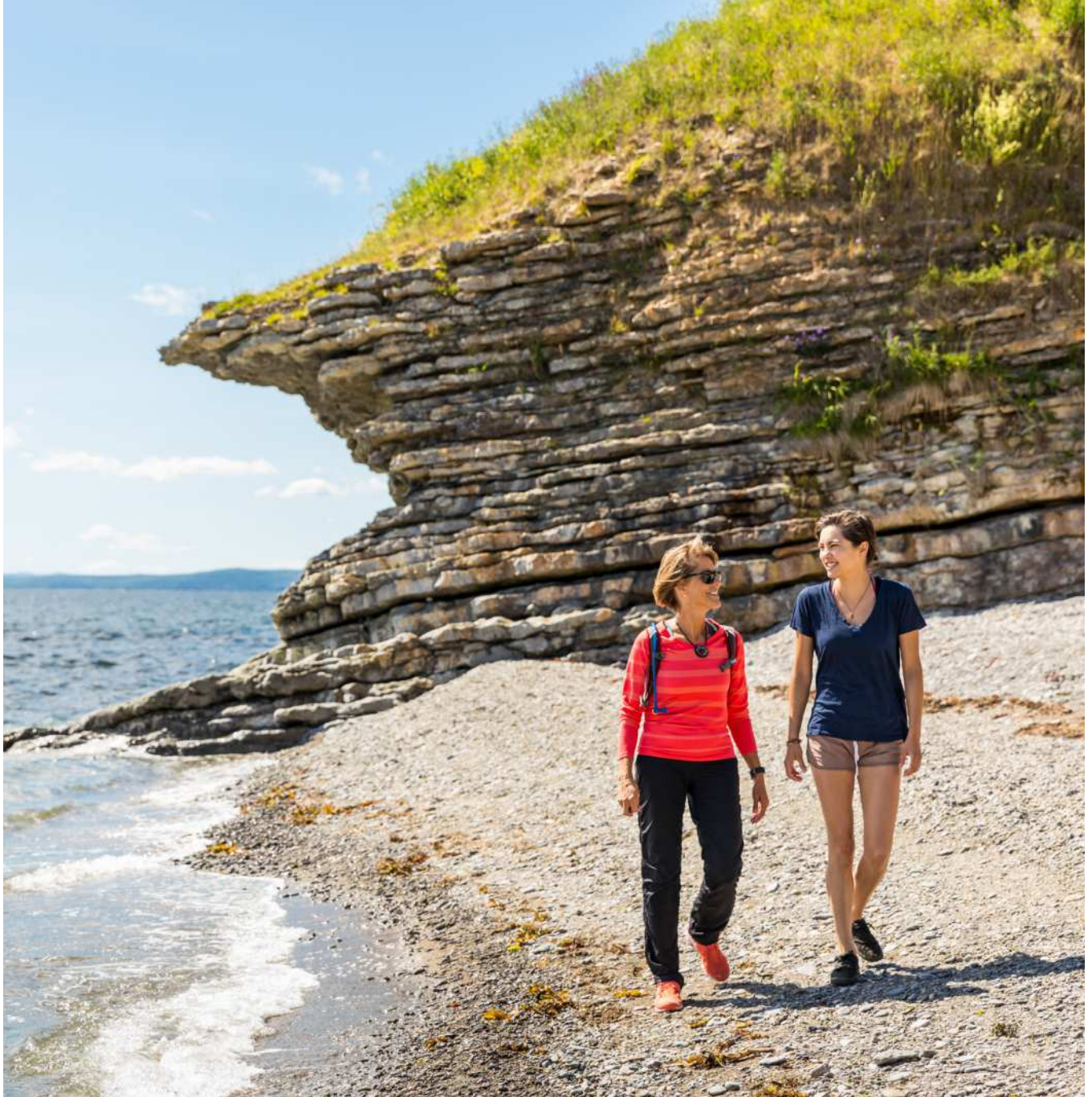


© Tourisme Gaspésie

GÉOPARC DE PERCÉ

Ce site permet d'explorer l'héritage géologique exceptionnel de la Gaspésie. À pied ou à bord d'une navette, rendez-vous sur la plateforme de verre suspendue qui s'avance au-dessus des arbres (si vous souffrez de vertige, installez-vous sur la terrasse) : vous jouirez d'une vue époustouflante sur le rocher Percé et l'île Bonaventure, dont la forme évoque la silhouette d'une baleine d'ici. À l'est de l'entrée du site se trouve une tyrolienne d'une hauteur de 110 m. Filant à 50 km/h sur un parcours de 220 m, elle est idéale pour s'initier à cette activité. On peut également profiter sur le site du Géoparc de 18 km de sentiers pour la randonnée.

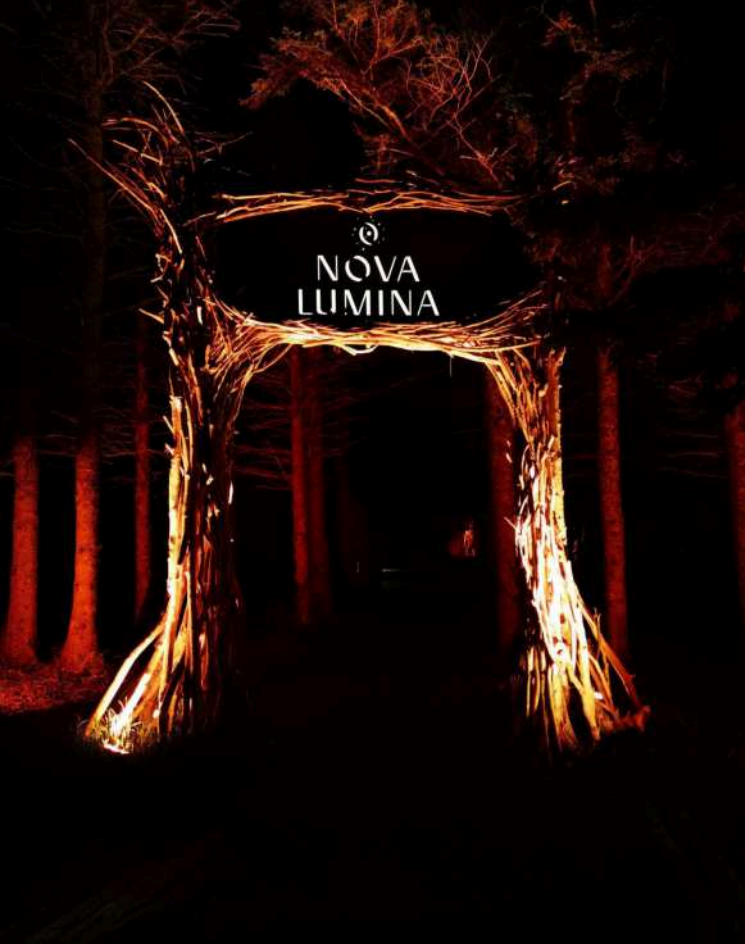
Dans le pavillon principal du Géoparc, c'est l'activité Tektonik qui mérite l'attention. Cette captivante présentation multimédia interactive permet de mieux comprendre la formation du fameux rocher Percé et de découvrir l'histoire de la région. En été, un court métrage gratuit retraçant la création du peuple micmac, intitulé La légende de Gluskap, est projeté à l'extérieur à 21h. Le site dispose aussi de terrains de camping, de tentes prêt-à-camper quatre-saisons et d'une belle salle de jeux pour les enfants.



© Parc Forillon - Mathieu Dupuis

PARC NATIONAL FORILLON

Façonné par l'érosion, ce parc est d'une beauté exceptionnelle et regorge de paysages côtiers fabuleux, avec ses falaises, ses forêts et ses montagnes uniques. Sillonné de sentiers de randonnée pédestre, il fait rêver plus d'un amateur de plein air. La diversité de la faune et de la flore confère une identité unique à l'endroit, avec ses renards, ours, orignaux et porcs-épics. Plus de 225 espèces d'oiseaux y sont aussi répertoriées, notamment le goéland argenté, le cormoran, le grand pic, l'alouette et le fou de Bassan.



© Parc du Bourg de Pabos, Chandler



NOVA LUMINA ET ORA À CHANDLER

NOVA LUMINA

Ce parcours nocturne en bord de mer et en forêt, réalisé par l'entreprise montréalaise Moment Factory, ne pourra que ravir petits et grands et s'avérera certainement un moment fort de vos vacances. À l'aide d'un bâton de pèlerin enchanté, vous devrez cueillir une étoile échouée sur la grève et la porter le long d'un sentier afin de lui faire regagner le ciel... Le long de ce parcours de 1,5 km, de fascinantes projections multimédias permettent de se plonger dans une histoire tout à fait magique.

URA

Ce tout nouveau parcours multimédia est voué à l'eau. Lamia y raconte, le long d'un sentier de 1 km entre forêt et mer et au fil de huit stations interactives, les différentes facettes de l'eau à travers une variété de thématiques (grandes marées, pêche, baleines noires, naufrages, etc.). Comptez environ 1h pour effectuer ce passionnant circuit audioguidé, qui peut être exploré de jour comme de soir.

PARC NATIONAL DE MIGUASHA

Plus petit parc du réseau de Parcs Québec, Miguasha se distingue de tous les autres établissements de la Sépaq par son attrait principal : la richesse fossilifère de sa falaise. On y découvre le monde fascinant de la paléontologie en admirant des fossiles vieux de 380 millions d'années. Des fossiles qui ont si bien traversé les âges géologiques que scientifiques que les visiteurs continuent d'être ébahis devant le spectacle de ces organismes semblant presque encore en vie. Le site est reconnu depuis 1999 par l'UNESCO comme faisant partie du patrimoine mondial. Le parc national des Monts-Valin, avec ses hauts sommets, offre une foule d'activités quatre-saisons. Randonnée pédestre, vélo à pneus



© Tourisme Gaspésie

surdimensionnés, canotage et pêche sportive sont les vedettes estivales. En hiver, l'accumulation de neige égale des niveaux records pouvant atteindre 7 m. Ce territoire sauvage et spectaculaire dominant la région devient alors un haut lieu du ski hors piste, du ski de fond et de la raquette.

Au bout d'une petite route de terre qui s'accroche aux falaises du fjord, le Parc Aventures Cap Jaseux propose des activités de plein air « terre-mer-air » : parcours d'aventure en forêt, voile, kayak, randonnée, entre autres, et de l'hébergement original (maisons dans les arbres, sphères suspendues, cabanes de bois rond et camping). ■

Ce texte est tiré du guide *Explorez la Gaspésie et le Bas-Saint-Laurent*, disponible en format papier et numérique au www.guidesulyse.com





Ajouter des fleurs à son assiette!

Saviez-vous que plusieurs fleurs qui se trouvent probablement depuis des années dans vos plates-bandes sont comestibles? Vous pouvez notamment les utiliser dans les salades, salades de fruits, confites, en garniture, en sirop et plus encore! Elles peuvent agrémenter vos assiettes et pâtisseries en leur donnant une touche de couleur et de fraîcheur!

PAR JOANI HOTTE-JEAN

Si vous consommez une fleur pour la première fois, faites-le à petites doses au cas où vous seriez allergique. Toute personne allergique au pollen devrait s'abstenir de manger des fleurs.

Il est préférable de consommer une fleur la journée de sa cueillette et de privilégier la culture biologique. Si vous en faites la cueillette, soyez certain de bien identifier les fleurs comestibles. En cas de doute, évitez de les manger puisque certaines variétés sont toxiques. Où en acheter? Dans les marchés publics, à l'épicerie, en pépinières et chez les horticulteurs.

NOTRE TOP 10 DES FLEURS COMESTIBLES!

1. Bégonia

Il pousse bien à l'ombre, même près d'un cabanon, et à l'intérieur. Il en existe plus de 1 500 espèces et 15 000 hybrides et cultivars. Le feuillage et la fleur peuvent donc être très différents.

Annuelle ou vivace : annuelle

Exposition : soleil à mi-ombre. Lumière vive sans soleil direct.

Floraison : juin à septembre

Utilisations : salade de fruits, confite et garniture

Goût : frais, acidulé, citronné avec un petit goût de groseilles

2. Coquelicot (les pétales)

Le coquelicot est aussi connu sous le nom de pavot. Généralement vermillon, vous pouvez en trouver des blancs, des roses, des bleu lilas et des bruns. Facile d'entretien, il convient aux débutants et résiste à la sécheresse.

Annuelle ou vivace : annuelle

Exposition : plein soleil

Floraison : juin à septembre

Utilisations : garniture et sirop

Goût : sucré

3. Hémérocalle

Plus de 80 000 cultivars ont été lancés depuis 1900. Il en existe donc, bien entendu, des jaunes et des orange, mais aussi des rouges, roses, pêche, violettes, bicolores et même tricolores! Sa taille peut varier de 15 cm de hauteur à plus de 2 m! Les fleurs d'hémérocalle ne durent qu'une journée, d'où son nom *lis d'un jour*, mais comme leurs tiges comportent plusieurs boutons floraux, la floraison totalise environ trois semaines. Parfaitement adaptée à notre climat, c'est la vivace parfaite qui peut vivre pendant des décennies!

Annuelle ou vivace : vivace

Exposition : soleil ou légèrement à l'ombre

Floraison : juillet à août

Utilisations : salade, soupe, farcie, glacée et frite

Goût : arrière-goût poivré et croquant



Hémérocalle
© Joani Hotte-Jean

4. Hosta

Son feuillage décoratif nervuré et souvent coloré peut être de très grande taille ou plus petit selon la variété. Sa floraison peut durer jusqu'à huit semaines. Il s'agit de petites clochettes mauves ou rose pâle, parfois lilas. Très facile à cultiver, il adore les endroits peu lumineux, déteste la sécheresse et les limaces s'en font un régal!

Annuelle ou vivace : vivace

Exposition : mi-ombre, ombre ou soleil si le sol est frais.

Floraison : juillet à août

Utilisations : salade, confite, frite, marinée ou cuite

Goût : sucré

**La variété H. fortune est la meilleure au goût. Les boutons sont comestibles.*

5. Mauve

Sa hauteur est entre 1 m et 1,50 m. Les fleurs sont de rose pâle à mauve avec des stries plus foncées. Elle ne vit pas plus de trois ou quatre saisons, mais elle se ressème facilement. Elle pousse en sol bien drainé et sec, puis nécessite peu d'entretien. Le mauve sylvestre est comestible entièrement.

Annuelle ou vivace : vivace

Exposition : soleil

Floraison : juin à septembre

Utilisations : salade et confite

Goût : très doux

**La plupart des Malvacées sont comestibles.*



6. Monarde

Elle forme un buisson de 80 cm à 1 m de hauteur. Les fleurs possèdent de longues étamines et des pétales chiffonnés qui ressemblent à des pompons ébouriffés. Vous les trouverez de couleur rose, rouge, violette et blanche. Elle tolère tous les sols, mais préfère les légers, frais et riches en humus. Arrosez-la bien en période de sécheresse.

Annuelle ou vivace : vivace

Exposition : soleil ou mi-ombre

Floraison : juillet à août

Utilisations : salade, thé et limonade.

Goût : sucré. Feuilles comestibles.



Monarde
© Joani Hotte-Jean

7. Œillet de fleuriste

Ses tiges produisent des fleurs doubles, parfumées dans plusieurs couleurs. Elles font de superbes bouquets, d'où son nom. Sa croissance est rapide et elle peut mesurer de 20 cm à 80 cm de hauteur. Elle préfère un sol bien drainé et un peu calcaire. Il est préférable de supprimer les fleurs fanées pour stimuler la floraison.

Annuelle ou vivace : annuelle

Exposition : soleil

Floraison : juin à septembre

Utilisations : salade, confite, beurre, limonade, garniture

Goût : Très parfumé, arôme de muscade

8. Pensée (enlever le pédoncule, celui-ci est amer)

Ses fleurs sont composées de quatre pétales supérieurs et d'un seul inférieur (souvent plus gros). Il en existe des pourpre, bleu, blanc, rose, rouge, orange, vert et même des presque noir. Elles peuvent être unies ou de deux couleurs et son œil au centre est toujours jaune. Il existe quatre catégories de pensées : à grandes fleurs, à fleurs moyennes, multiflore et rampante.

Annuelle ou vivace : annuelle

Exposition : soleil ou mi-ombre

Floraison : juin à septembre

Utilisations : salade, confite, beurre

Goût : neutre et épaisse en bouche



9. Pissenlit

Le pissenlit originaire d'Europe est devenu une plante nuisible dans les jardins et les fermes. Ses fleurs jaunes fournissent du nectar à plusieurs insectes pollinisateurs et de la nourriture pour des oiseaux. Chaque fleur produit environ 180 achaines qui se dispersent par le vent.

Annuelle ou vivace : vivace

Exposition : soleil ou mi-ombre

Floraison : mai et juin

Utilisations : salade et confite

**Les jeunes feuilles et les boutons sont comestibles ainsi que les fleurs.*

Détesté des jardiniers, il fait partie de la famille de la chicorée et de la laitue.

10. Tulipe

Cette fleur à bulbe est synonyme du printemps. Elle mesure de 20 cm à 75 cm et préfère un sol bien drainé. Il existe 125 espèces et des milliers de variétés avec des couleurs et des formes différentes. Vous devez planter le bulbe au début de l'automne. Laissez les feuilles et les tiges devenir bien jaunes avant de les couper afin de ne pas l'empêcher de faire ses réserves pour l'année suivante.

Annuelle ou vivace : vivace

Exposition : soleil

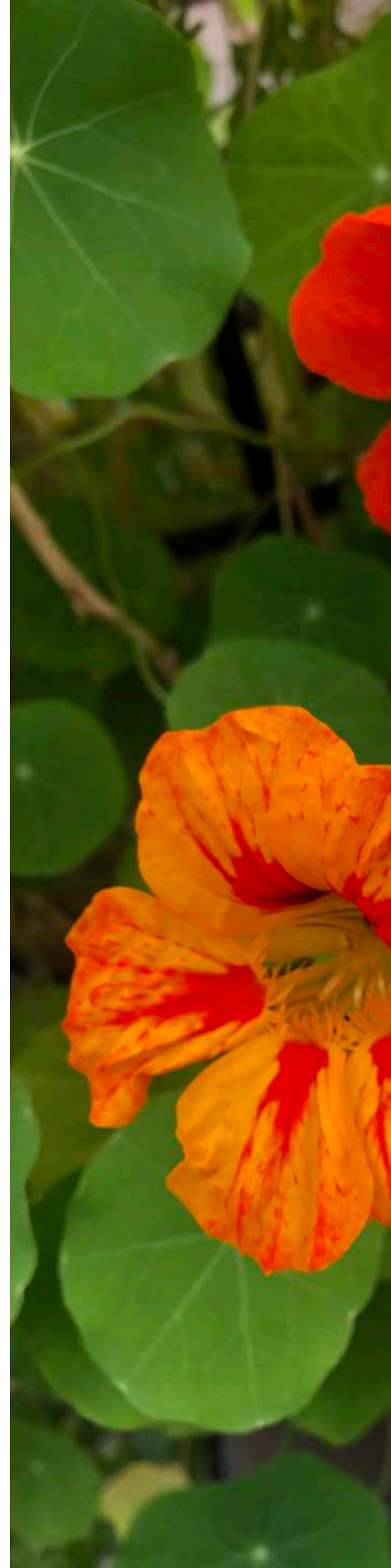
Floraison : mai et juin

Utilisations : salade, confite, farcie.

Goût : légèrement sucré et croquant.

**Enlever les étamines et le pistil avant de consommer.*

Pour voir d'autres fleurs comestibles, visitez le <https://espacepourlavie.ca/principales-fleurs-comestibles>. ■





Envie d'élargir vos horizons? Découvrez des entreprises d'ici!

Fleurs et feuilles gourmandes

Cette entreprise offre à tous, curieux, épicuriens, chefs et herboristes québécois, des fleurs pour leur beauté, leurs saveurs et leurs propriétés bienfaitrices avec un excellent niveau de qualité et de service.

Selon la propriétaire, Mélanie Massicotte, la capucine fait aussi partie des incontournables en cuisine. *« Elle est une sinon la première fleur que les gens savent qu'ils ont le droit de manger puisque celle-ci décore souvent les salades des grands restaurants. Lorsqu'on la mange, elle surprend puisque son goût est très poivré, proche de celui d'un radis fort. De plus, lorsque les chefs débutent avec les fleurs, ils se font souvent la main avec la capucine. »*

La rose et la lavande sont aussi utilisées pour aromatiser les bonbons, les boissons, les desserts, etc.

Adresse : 420, 3^e rang, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J2X 3H8

Site internet : <http://fleursetfeuillesgourmandes.ca/>

Fleur en bouche

Ses plantes sont cultivées de manière artisanale dans un sol riche et fertile, sans interventions chimiques. Une grande diversité de fleurs comestibles est offerte.

Adresse : 212, chemin Mountain, Bolton-Est, Qc J0E 1G0

Site internet : <http://fleurenbouche.ca>

Les Jardiniers du chef

Ils sont les spécialistes en production de pousses et fleurs comestibles au Québec. Plus de 10 variétés de fleurs comestibles certifiées biologiques ainsi que plus de 30 variétés de pousses et de mélanges hauts en couleurs sont offerts à l'année.

Adresse : 491, Chemin de la Côte-Saint-Louis Est, Blainville, Qc J7H 1S6

Site internet : www.jardiniersduchef.com



Capucine

© Mélanie Massicotte,
Fleurs et feuilles gourmandes



SALADE DE CONCOMBRE ET DE RADIS À LA MAUVE

Préparation : 30 min

Portions : 4 à 6

INGRÉDIENTS

Salade

- 1 concombre anglais
- 10 ml (2 c. à thé) de gros sel
- 6 radis
- 500 ml (2 tasses) de laitue
- 250 ml (1 tasse) de feuilles de mauve
- 10 fleurs de mauve

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- Poivre au goût
- Fleur de sel (pour saupoudrer)

Préparation

Salade

1. Éplucher le concombre, le couper dans le sens de la longueur et l'épépiner. Dans un bol, faire dégorger le concombre avec le gros sel durant 20 minutes. Bien rincer à l'eau froide, égoutter et éponger.
2. Laver la laitue, les radis, les feuilles et les fleurs de mauve.
3. Couper le concombre et les radis en fines tranches.
4. Déchiqueter la laitue et les feuilles de mauve en petits morceaux.

Vinaigrette

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette. Ajouter les ingrédients de la salade, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin.

À consommer le jour même.

La vinaigrette se conserve 1 semaine au réfrigérateur.



LIMONADE À LA MONARDE ET AU SIROP D'ÉRABLE

Cueillette: 10 min

Préparation: 10 min

Rendement: environ 1 litre (4 tasses)

INGRÉDIENTS

- 125 ml (1 tasse) d'eau de source
- 125 ml (½ tasse) de sucre de canne doré
- Une cinquantaine de fleurs de monarde (de 3 à 4 inflorescences)
- 5 tasses d'eau fraîche
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 1 tasse de jus de citron fraîchement pressé (environ 5 citrons)
- Les fleurs d'une inflorescence de monarde

Préparation

1. Dans une casserole, verser la tasse d'eau et le sucre. Porter à ébullition, bien mélanger, puis éteindre le feu. Ajouter les fleurs de monarde et laisser infuser 15 minutes.
2. Retirer les fleurs, puis verser le tout dans un pichet.
3. Ajouter les 5 tasses d'eau bien fraîche, le sirop d'érable et le jus de citron.
4. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.
5. Remuer, verser dans des verres avec des glaçons et garnir de fleurs de monarde, puis servir.

Astuce

On peut remplacer les fleurs de monarde par une poignée de fleurs fraîches d'anis hysope, de basilic thaï ou de menthe fraîche, soit environ 125 ml (½ tasse).

Le tourisme et la COVID-19

DES VACANCES À SAVEUR LOCALE!

La pandémie qui sévit depuis quelques mois a assurément contrecarré les plans de vacances de plusieurs Québécois. L'interdiction de traverser la frontière et les nombreuses mesures à respecter en public compliquent un peu l'image des vacances parfaites. Oublions les tout inclus dans le sud cet été, les voyages en Europe, concentrons-nous sur notre province, notre région, notre ville.

PAR ANNIE MARTEL

Les gens réapprendront à redécouvrir leur Québec, qui regorge d'insoupçonnables attraits et de petits endroits paradisiaques. À la recherche de nouveautés pour vos vacances, optez pour des sorties hors des sentiers battus. Vous trouverez quelques suggestions via notre TOP 10. Petit conseil d'ami, si ce n'est pas déjà fait, réservez vos vacances rapidement, plusieurs endroits affichent déjà complets pour la période estivale.

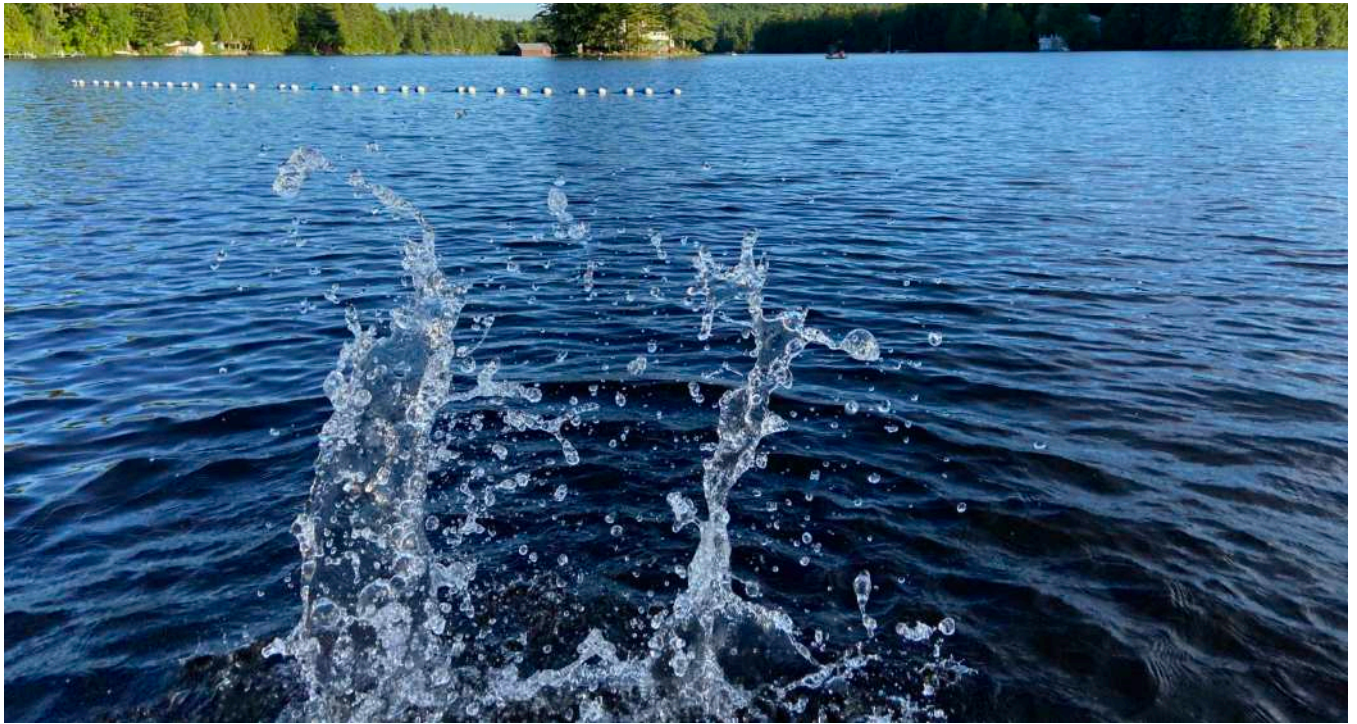
Il n'est pas nécessaire d'être un grand économiste de renom pour comprendre l'impact financier qu'a cette crise sur le tourisme mondial et local ainsi que sur les touristes eux-mêmes. Le budget vacances sera assurément impacté pour plusieurs d'entre nous. Sachez qu'il est tout à fait possible de passer de parfaits moments seuls, en couple ou en famille même avec un petit budget et dans le contexte actuel.

Devant faire face à une situation hors du commun, les industries touristique, de l'agroalimentaire et de plusieurs autres secteurs d'activité ont été dans l'obligation de se réinventer, d'innover afin de ne pas perdre tous les efforts consacrés pendant des années à tenir à flot leurs commerces, leurs entreprises. Mais malheureusement, tous ne seront pas en mesure de se sortir la tête de l'eau après cet été.

La situation actuelle a également un impact sur les placements publicitaires des entreprises du secteur touristique. Selon Carolanne Dion, directrice des ventes pour la radio BOOM FM en Montérégie, les clients font de la publicité dans leur secteur, pour parler aux gens de leur région. Fini les grandes campagnes publicitaires à la grandeur du Québec, la plupart des attraits touristiques devant diminuer le nombre de visiteurs journaliers, mais ils seront en mesure d'en attirer beaucoup avec la clientèle locale.

LA SITUATION PRISE AU SÉRIEUX PAR L'INDUSTRIE TOURISTIQUE

Les associations touristiques du Québec soutiennent depuis le début de cette crise leurs membres. Des avocats et des firmes spécialisés ont été engagés pour les aider à mettre en place des mesures respectant les normes gouvernementales afin de protéger non seulement les visiteurs, mais aussi le personnel en poste. L'employeur ou le commerçant a la responsabilité de procéder à une évaluation des risques de transmission de la COVID-19 dans son milieu. L'alliance de



© Annie Martel

l'industrie touristique du Québec a mis en place sur son site Internet une section entière de plans de sécurité sanitaire que les entreprises du milieu touristique doivent respecter. C'est rassurant!

Au moment d'écrire ces lignes, certaines règles ont été assouplies, il se pourrait même que dans quelques semaines, il y ait encore des changements sur les normes à respecter.

LA PATIENCE EST DE MISE CET ÉTÉ

Après vérification, si vous optez pour du camping cet été, la plupart des terrains de camping vous feront signer des contrats, mentionnant que vous vous engagez à respecter les règles mises en place, sous peine d'expulsion. Il en est ainsi pour d'autres lieux d'attraction qui vous feront signer une décharge afin de s'assurer que vous avez bien compris les exigences gouvernementales. Il faudra s'armer de patience et de compréhension pour voyager cet été au Québec. Afin d'éviter les déceptions, il est préférable de bien parcourir le site Internet de l'endroit ciblé, en théorie ses mesures mises en place devraient y être inscrites, ou sinon, il est recommandé de le contacter. De plus, sur les sites des ATR (Association touristique régionale) vous aurez un portrait global des endroits ouverts cet été ainsi que les mesures à respecter.

Si les mairies de certaines régions du Québec craignent les visiteurs venant d'ailleurs et plus particulièrement de Montréal, d'autres villes mettent les

bouchées doubles pour sauver leur saison touristique, mais aussi pour inciter les gens à s'installer chez eux à long terme. C'est le cas entre autres pour Avignon. Gaspésie avec la campagne #CommeUnBesoinDeNature qui vise à faire découvrir les multiples opportunités de l'endroit.

Dernièrement, le gouvernement du Québec a lancé la signature touristique Bonjour Québec. Le lancement de cette signature s'inscrit dans le Plan de relance touristique, ayant pour but d'inciter les Québécois à voyager au Québec cet été. Cela comprend les initiatives suivantes :



© Benoit Plante et Julie Christina Piché

Le forfait Explore Québec sur la route permet de profiter d'un rabais de 25 % sur le prix de vente au moment de l'achat pour différents forfaits ou attraits touristiques. Vous aimeriez découvrir Charlevoix, voici le type de promotion que le site offre : 2 nuitées à l'Hôtel & Spa Le Germain Charlevoix 4* en chambre La Ferme - 1 balade guidée Nature et Saveur en vélo électrique de 3 heures de Baie-Saint-Paul et 1 heure de lunch du terroir - 1 croisière aux baleines en bateau de 3 heures. Habituellement, le prix frôle les 450 \$, mais vous pourriez en profiter pour environ 320 \$ par personne, ce qui est tout de même très abordable.

Les Passeports Attraités : profitez d'économies de 20 %, 30 % ou 40 % grâce au Passeport Attraités. Vous n'avez qu'à choisir la région que vous désirez visiter et vous y trouverez les attraits faisant partie de ce projet ainsi que les prix spéciaux dont vous pourrez bénéficier. Pour environ 60 \$ par personne, vous pourriez visiter au Lac-Saint-Jean quatre attraits touristiques, tels que le Zoo de



© Benoit Plante et Julie Christina Piché

Saint-Félicien, le Trou de la Fée, le Village historique de Val-Jalbert et le Musée amérindien de Mashteuiatsh.

La carte annuelle Parcs nationaux du Québec de la Sépaq : Cette dernière initiative est déjà digne de mention. Des milliers de personnes se sont jetées sur cette occasion lors de son lancement le 22 juin dernier. Cela démontre bien l'intérêt des gens de renouer avec la nature. Habituellement, le prix est d'environ 9 \$ la journée pour un adulte ou d'environ 80 \$ pour un accès illimité aux parcs régionaux du Québec pendant 12 mois. Avec la promotion du gouvernement, vous pouvez vous procurer cette carte pour la modique somme de 40 \$. Elle est gratuite pour les jeunes de 17 ans et moins.

Donc, si vous me demandez s'il est possible de s'offrir des vacances ou des sorties à petits prix cet été au Québec, je réponds OUI!!! N'oubliez pas, pour des vacances réussies, il n'est pas nécessaire de payer des milliers de dollars, ce sont les personnes qui nous accompagnent qui font de ces vacances un moment WOW.

Et ce qu'il faut retenir pour vos vacances cet été, c'est la règle du 10 - 2 - 3. Soit dix personnes, à deux mètres de distance, provenant de trois ménages au maximum.

En terminant, selon une étude des firmes Raymond Chabot Grant Thornton et Horwath, la crise fera perdre près de 93 000 emplois dans le secteur du tourisme au Québec d'ici mars 2021. Si chacun d'entre nous prend conscience de l'importance d'encourager l'industrie touristique locale, nous pourrions peut-être faire diminuer ce nombre et aider des milliers de gens passionnés à garder leur entreprise sur les rails. Cet été, réapproprions-nous notre Québec, notre région et ensemble « faisons LA différence ».

LE TOP 10 DES VILLAGES OU DES MUNICIPALITÉS À DÉCOUVRIR CET ÉTÉ

1. Piopolis

Rendez-vous pour une pause sur la terrasse de l'Auberge au Soleil Levant. Vous aurez une vue sur le lac Mégantic. Profitez également de l'occasion pour faire le tour du lac en vélo ou en moto. Si vous avez la chance de découvrir cet endroit en août, vous aurez droit à tout un spectacle dans le ciel, c'est le meilleur endroit pour y observer les perséides.

2. Knowlton

Simplement se promener sur la rue principale de cette municipalité des Cantons de l'Est est digne de mention. Profitez également de l'occasion pour y visiter le musée du Comte de Brome.

3. L'Anse-de-Roche

Coup de cœur pour Au Sommet du Fjord. Amateurs de camping, vous aurez la chance de vous installer sur une plateforme avec une vue imprenable sur le fjord. Profitez également de l'occasion pour découvrir Herbamiel, vous aurez la piqûre pour l'endroit.

4. L'Anse-Saint-Jean

Une randonnée à cheval aux abords du fjord est une expérience exaltante. Avec une population de 1200 habitants, après quelques minutes sur place vous vous sentirez comme un membre de leur communauté.

5. L'île d'Orléans – Sainte-Pétronille

Amateurs de vignobles, de golf et de chocolat, l'endroit vous charmera. Il est idéal pour une escapade en amoureux.

6. North Hatley

Partez à l'aventure sur le lac Massawippi, offrez-vous une excursion en bateau ou encore visitez la mine de Capelton.

7. L'Anse-à-Beaufils

Un mot : Plage!

Profitez également de l'occasion pour visiter le magasin général authentique et historique datant de 1928.

8. Métis-sur-Mer

Parcourez la route verte à vélo. Prenez le temps de vous arrêter dans les petites galeries d'art. Amateurs de kayak, découvrez la Route bleue du sud de l'estuaire.

9. Baie-Saint-Paul

Pour les amateurs de bonnes bières de microbrasserie, allez faire un pèlerinage à la Microbrasserie de Charlevoix ou encore offrez-vous un délicieux repas au Saint-Pub, situé sur la rue principale, endroit où vous trouverez des commerces d'artisans à découvrir. Pour un repos total, rendez-vous à l'Hôtel & Spa Le Germain de Charlevoix.

10. Sainte-Rose-du-Nord

Partez à la découverte du majestueux fjord à bord du bateau La Marjolaine. Et si vous aimez les excursions pédestres, vous y trouverez de nombreux sentiers.

Mes sources et références :

Caroline Dion, directrice des ventes pour les Stations BOOM FM 104,1 et 106,5

Tourisme Montérégie : <https://www.tourisme-monteregie.qc.ca/?season=summer>

L'alliance de l'industrie touristique du Québec : <https://alliancetouristique.com/>

Camping Québec : <https://www.campingquebec.com/fr/camper-au-quebec/pratique-du-camping/covid-19/>

#CommeUnBesoinDeNature, Avignon-Gaspésie

<https://www.visagesregionaux.com/portfolio/avignon-gaspesie/>

Bonjour Québec : <https://www.bonjourquebec.com/fr>

Explore Québec sur la route : <https://www.bonjourquebec.com/fr-ca/forfaits-explore-quebec-sur-la-route>

Passeport attrait : <https://www.quebecvacances.com/passeport-attrait>

La carte annuelle Parcs nationaux du Québec de la Sépaq : <https://sepaq.quebec-it.net/?c=sepaq&e=cartesprd22juin2020&ver=v3-java-3.3.0&cver=142&l=Sepaq&t=https%3A%2F%2Fwww.sepaq.com%2Ffr%2Fpreservation%2Fparcs-nationaux%2Fcarte-annuelle>

Gouvernement du Québec - La maladie à coronavirus (COVID-19) au Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

La Presse - COVID-19 : « catastrophique » pour le tourisme au Québec, selon un sondage : <https://www.lapresse.ca/voyage/quebec-et-canada/2020-05-26/covid-19-catastrophique-pour-le-tourisme-au-quebec-selon-un-sondage>



© Annie Martel





Mon expérience de camping au temps de la COVID-19

Depuis trois ans maintenant, je réserve avec mon conjoint et ses deux filles au camping Domaine du Lac Libby, situé à Bolton Est. Cet endroit avait été un coup de cœur pour nous. Nous avons tellement hâte d'y revenir cette année. Je dois avouer que chez nous la crainte d'attraper le virus n'est pas omniprésente, nous n'avions donc pas l'intention d'annuler nos plans de vacances cet été. Par contre, quelques jours avant le fameux week-end, nous avons songé à tout annuler, car les restrictions dans les campings étaient trop strictes, voire même peu attrayantes pour notre famille. Interdiction d'aller à la plage, impossibilité de louer une embarcation, plus rien de ce que nous aimions de cet endroit ne tenait la route.

Finalement, la bonne nouvelle tomba, alors qu'à 48 heures de notre départ, la plage avait rouvert et la location d'embarcations avait été permise de nouveau. Hourra!!! Et heureusement, une fois rendus à l'entrée du camping, mis à part l'affiche indiquant qu'une seule personne à la fois était admise à la réception et le désinfectant, il n'y semblait pas y avoir d'excès de zèle. En tant que visiteur, nous vivons les mêmes vacances que les années précédentes. Évidemment, quelques installations sanitaires sont fermées et les autres sont réservées pour les visiteurs. Les résidents saisonniers doivent se servir de leur propre installation.

Avec mon oncle et ses enfants, qui campaient sur le terrain voisin, nous avons fait un feu, pour nous y réunir tous autour. La distance de deux mètres était, je l'avoue, difficile à respecter, mais nous avons fait de notre mieux. L'endroit semblait plus calme que les années précédentes, est-ce dû à la COVID? Certainement. Mais pour nous, l'expérience fut aussi agréable que par le passé. Nous avons vraiment pris la bonne décision, car nous avons vécu quatre merveilleux jours de camping en famille.

Faites-en autant!



PRODUIT PAR

OT
Océan
TÉLÉVISION

POUR LES PASSIONNÉS DE
VÉHICULES
De **LOISIRS**



**CYNTHIA
GAUTHIER**

ANIMATRICE & PILOTE
DE MONSTER TRUCK

Suivez-la dans ses aventures et dans sa zone garage, en compagnie d'amis et de chroniqueurs de VL.

À la télé et sur le web, c'est un rendez-vous à ne pas manquer pour les amoureux de sensations fortes !



CET AUTOMNE

7^E ET 8^E SAISON

sur VTélé - En diffusion originale les
DIMANCHES A MIDI

DISPONIBLE SUR

ZONETOUTTERRAIN.COM
& MÉDIAS ASSOCIÉS



Québec
YACHTING
&
MOTO
JOURNAL

PARTENAIRE PRINCIPAL

LaCapitale
Assurances générales

PARTENAIRES

CONSTANTINEAU



THIBAUT