



CONSOUMATION

De la bouffe
qui ne fait pas grossir

Page D 4



SAVEURS

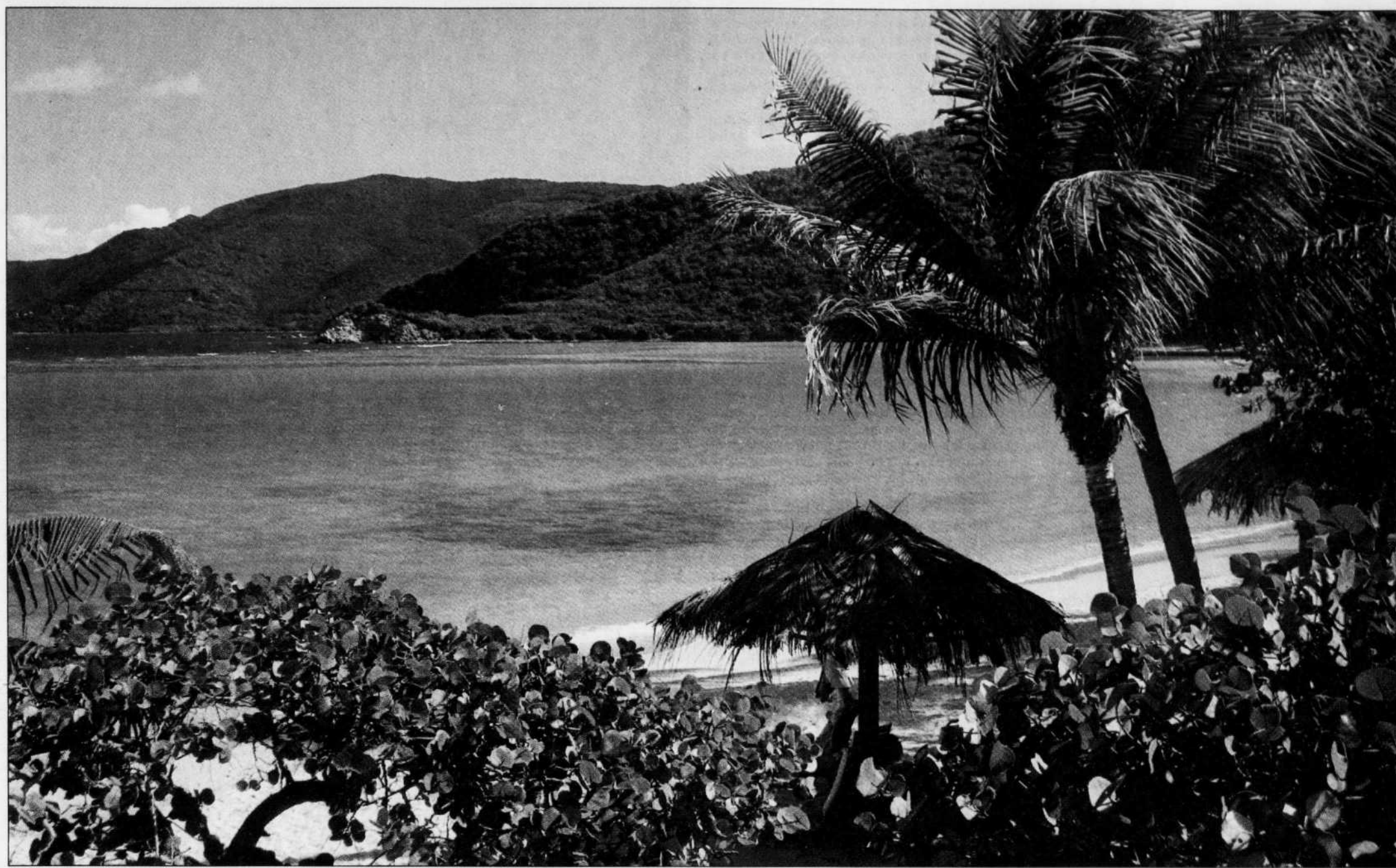
Les vedettes
des tables de Noël

Page D 6

CAHIER
D

SAMEDI

TOURISME



PHOTOS HÉLÈNE CLÉMENT

La plage du Little Dix Bay, Rosewood Hotels & Resorts sur Virgin Gorda Island. Ci-dessous: la toute petite île Marina Cay offre tous les services: eau, carburant, laveuses, sècheuses, Internet gratuit, restaurants en montagne et sur la plage, magasin de souvenirs, bar avec 5 à 7 animé tous les jours et... une cabine de téléphone très *british* au bout du quai.

Les îles Vierges britanniques *entre terre et mer*

Mélange de cayes et d'îlots inhabités, d'îles volcaniques au mode de vie *british*, de milliers de petites baies à l'eau turquoise idéales pour le mouillage, les îles Vierges britanniques semblent avoir été façonnées par la main de Dieu lui-même à l'époque où il ne créait que des paradis terrestres. Véritable terrain de jeux pour le navigateur et éden pour le plongeur, c'est en approchant des BVI (British Virgin Islands) en voilier, au rythme des alizés, que le voyageur en découvre la beauté et le sens. Un grand nombre de *Nature's Little Secrets* bien gardés, comme l'indique le slogan sur les plaques des voitures là-bas.

HÉLÈNE CLÉMENT

Tortola — Arrivée sans fanfare, début de voyage calme. À l'aéroport international de Beef Island, pas de kitsch, pas de musique, pas de colliers de fleurs autour du cou ni de harcèlement de quiconque pour nous emmener à nos lieux d'hébergement respectifs, qui n'auront rien du tout-compris aux airs de Club Med. Que des douaniers gentils au sourire aussi large que le canal de Sir Francis Drake sur lequel nous naviguerons en voilier pendant une semaine.

Le chauffeur de taxi envoyé par la petite entreprise québécoise Vacances sous voiles nous accueille,

pancarte à la main. «*Are you from Montreal?*», demande-t-il dans un anglais cassé. *I beg your pardon?* Hum... Pas facile à comprendre! Il est vrai qu'ici, sur ce territoire d'outre-mer du Royaume-Uni situé à l'est des Antilles, on ne parle pas le créole mais le *broken english*.

Surprise. Le vol et la conduite des voitures sont à gauche. Bizarre comme effet... À quelques kilomètres de l'aéroport, nous traversons un pont, puis c'est Tortola. L'île centrale des BVI loge la capitale, Road Town, ainsi que les trois quarts de la population totale du pays, qui atteint 20 000 habitants. Les îles Vierges britanniques comptent 60 îles dont 16 habitées.

Douze heures se sont écoulées depuis notre départ

de Montréal. Inutile de dire que le *wrap* au poulet et à la mayo, acheté à bord de l'avion, est déjà bien loin. Ça nous apprendra à ne pas avoir prévu de lunch, sachant pertinemment que la compagnie American Airlines n'offre même pas de cacahuètes pour accompagner le jus de tomate!

Et comment se fait-il que le restaurant de l'hôtel Nanny Cay, situé à la marina où nous embarquons demain à bord du *Bleu Turquoise*, soit déjà fermé? Pourtant, il n'est que 22h. Devant nos mines basses, le chauffeur de taxi nous propose un snack aux couleurs locales, à une demi-heure de voiture de l'hôtel. Et voilà pour l'initiation aux BVI: un hôte adorable à l'image des habitants des îles, du poulet épice goûteux, des frites, quelques tomates et une bonne Guinness.

Sainte Ursule et les onze mille vierges est la légende préférée de Keith, le chauffeur de taxi chargé de nous faire découvrir Tortola avant notre départ en voilier. Il raconte qu'au début du IV^e siècle, une jeune fille nommée Ursule, fille d'un roi chrétien breton, aurait été demandée en mariage par un prince païen d'origine germanique. Ursule voulait demeurer vierge et chrétienne.

VOIR PAGE D 3: ÎLES VIERGES



LUMIÈRE DE L'AFRIQUE DU SUD

Départ du 5 au 23 avril 2008

Explorez la route des vins, découvrez ses villes côtières et ses plages et vivez un safari inoubliable au parc Kruger.

À partir de **7 389 \$**



Prime pour les membres CAA-Québec : à l'achat d'un de ces voyages, obtenez une remise en dollars CAA-Québec, informez-vous!

LES SPLENDEURS DE LA TURQUIE

Départ du 7 au 22 avril 2008

La Turquie, à la fois orientale et occidentale, expose ses richesses et évoque avec finesse la réunion de deux mondes.

À partir de **3 089 \$**



Partez confiant.
Revenez heureux.

CAA Voyages

1 888 672-7839

Visitez www.caaquebec.com
ou passez à un centre de services.

Titulaire d'un permis du Québec

Tous les prix sont par personne en occupation double, taxes incluses. Les vols sont opérés par KLM et Air France. Le prix comprend l'hébergement, le transport aérien, les transferts, la plupart des repas et visites mentionnés dans les brochures sauf indication contraire. Les prix sont valides du 15 au 21 décembre 2007. Les prix n'incluent pas la contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages de 3,50 \$ par tranche de 1 000 \$.

SAMEDI

TOURISME

POUR SE DÉPLACER EN MONGOLIE, IL FAUT COMPTER SUR QUELQUES AVIONS DE LIGNES INTÉRIEURES OU SE PLANTER À UNE STATION-SERVICE ET ATTENDRE LE ROUTIER QUI AURA LA GENTILLESSE DE VOUS PRENDRE DURANT QUELQUES KILOMÈTRES. IL Y A AUSSI QUELQUES TRAINS QUI EMPRUNTENT LES RAILS DU TRANSMONGOLIEN. LE PAYS EST TRÈS SÉCURITAIRE, SI VOUS NE COUREZ PAS BRASSIÈRE AU VENT SUR LES BORDS D'UNE RIVIÈRE INFESTÉE DE PÊCHEURS...

Long courrier



Lio Kiefer

La Mongolie

«Nous sommes deux voyageuses et prévoyons partir, en mai et juin prochains, pour deux pays. La première destination que nous avons choisie est la Mongolie. Les infrastructures touristiques de ce pays ne sont pas très développées, tout particulièrement sur le plan des transports, alors quel est le meilleur moyen, ou quels conseils pouvez-vous donner, pour nous déplacer à travers ce vaste pays? Nous voulons faire quelques randonnées dans certains parcs ainsi que dans le désert de Gobi: connaissez-vous de bonnes agences sur place?»

«À partir de la Mongolie, nous voulons nous rendre jusqu'au Tibet avec le Transmongolien. Beaucoup de choses se disent à propos du Tibet: par exemple qu'il est difficile d'obtenir un visa, qu'il faut fournir un itinéraire détaillé des endroits où l'on veut aller, qu'il faut passer par une agence reconnue par le pays, qu'il faut voyager en groupe... Est-ce que ce sont des légendes urbaines? L'autre option à laquelle nous avons pensé, c'est de nous rendre (toujours à partir de la Mongolie) par le train (Transsibérien ou Transmongolien?) jusqu'à Moscou et de là, visiter la Russie. Mais est-ce bien raisonnable du point de vue du budget (8000 \$CAN chacune pour les deux mois). Faut-il réserver les billets de train très longtemps à l'avance? Que pensez-vous de la sécurité dans ce pays? Pour le climat, par quel pays devrions-nous commencer?»

Annie Bérubé, Québec

Pour se déplacer en Mongolie, il faut compter sur quelques avions de lignes intérieures ou se planter à une station-service et attendre le routier qui aura la gentillesse de vous prendre durant quelques kilomètres. Il y a aussi quelques trains qui empruntent les rails du Transmongolien. Le pays est très sécuritaire, si vous ne courez pas brassière au vent sur les bords d'une rivière infestée de pêcheurs... Je ne connais pas d'agences en Mongolie mais je vous conseille de vous procurer le livre sur le Transsibérien qui décline la Mongolie, la Russie et la Chine. Vous pouvez également trouver quelques adresses sur ce site: www.travelmongolia.com.

Voici quelques liens qui pourront vous aider, avec horaires à la clé: http://www.e-mongol.com/voyages_conseils_horaires_train_avion.htm#transmongolien; www.mongolie.mn; http://www.mongoliatourism.gov.mn/tour_operators.htm; <http://www.mongoliatourism.gov.mn>.

Si vous voulez faire le trajet Moscou-Vladivostok avec le Transsibérien, il faut compter environ 150 heures de train ou cinq à six jours sans escale. Le plus intéressant est de faire des escales à Kazan, Perm, Ekaterinbourg, Tobolsk, Omsk, Novosibirsk, Tomsk, Krasnoïarsk, Irkoutsk, Lac Baïkal, Oulan Oudé et Khabarovsk. Des arrêts au minimum de 48 heures car le Transsibérien ne roule que tous les deux jours. Pour Moscou-Pékin, vous devrez changer à Oulan Oudé et prendre le Transmongolien à Tchita: environ 130 heures de train.

Avec des escales et tout bien calculé, il faut compter environ quatre semaines, avec un retour en avion sur Moscou. Si vous voulez faire dans le local et vous habiller chaudement, c'est de novembre à mars. Si vous désirez chanter en allemand, en italien et en anglais, c'est juillet et août. Il faudra également vous procurer des visas pour la Russie, la Mongolie et la Chine.

Comme bagages: le sac à dos et les mots usuels en russe pour le langage du train et pour répondre au pro-

vochnik (contrôleur(e) du wagon), avec en réserve des sachets de thé, de soupe et de café pour satisfaire l'eau chaude du samovar disposé dans chaque voiture.

Pour manger, il y a le wagon-restaurant. Sinon, des babouchkas vous attendent dans les gares d'arrêt avec boissons (eau, soupe) et produits locaux (saucissons, laitages, viandes et poissons séchés). Pour la nuit, il existe trois catégories de wagons: couchettes (1^{re} classe) avec deux lits par compartiment, coupés (2^e classe) avec quatre lits et platzkart (3^e classe). En platzkart, les contacts avec les Russes sont garantis. Il s'agit de wagons «ouverts». À gauche du couloir traversant le wagon, vous trouvez des box de quatre couchettes, plus deux couchettes superposées à droite du couloir, le long des fenêtres (draps et couvertures fournis).

Les meilleures places sont celles du bas dans le box car sous la banquette se trouve un grand coffre où vous pouvez entreposer vos sacs, sans souci de vol pendant la nuit puisque vous dormez dessus. Douches disponibles sur demande, mais pas en grand nombre.

Pour s'occuper durant le trajet, faire connaissance avec les voisins, emporter de la lecture et compter les boulevards sont les principales activités. Voilà quelques flashes sur ce voyage. Il est conseillé de réserver tout cela avant le départ.

Une agence suisse que je connais bien se spécialise sur les voyages avec ce train et organise des voyages en groupes ou individuels: www.transsib-travel.com/transsibrien_individuel.htm. Compter environ 2500 euros au départ de Moscou pour Vladivostok (20 jours) et 2350 euros pour Pékin (22 jours), avec l'hébergement budget (possibilités de logement chez l'habitant). À lire: *Le Transsibérien*, de Pierre Gascar, chez Actes Sud; *Transsibérien - Visa pour l'extrême*, de Constantin Parvulesco, chez ETAI; et pour divaguer un peu, *La Prose du Transsibérien*, de Blaise Cendrars.

Pour le Tibet, le mieux est d'y aller par la Chine, via le train de Lhassa, ou avec le Transmongolien entre Hohhot et Ulan Bator. Il faut s'y prendre d'avance pour les visas et argumenter des visites florales ou concernant les papillons. Vous pouvez également continuer jusqu'en Russie, mais cela est un autre voyage. Quant au budget, vous faites assez large.

Le Vietnam sans pluie

«Je lis votre chronique depuis quelques semaines et je trouve vos propos très intéressants et utiles. Pour ma part, j'ai 26 ans et je prévois faire un voyage en solitaire l'automne prochain en Asie du Sud-Est (au Vietnam particulièrement). J'aimerais savoir si les mois d'octobre et de novembre sont de bons moments (climat, précipitations, etc.) pour aller au Vietnam.

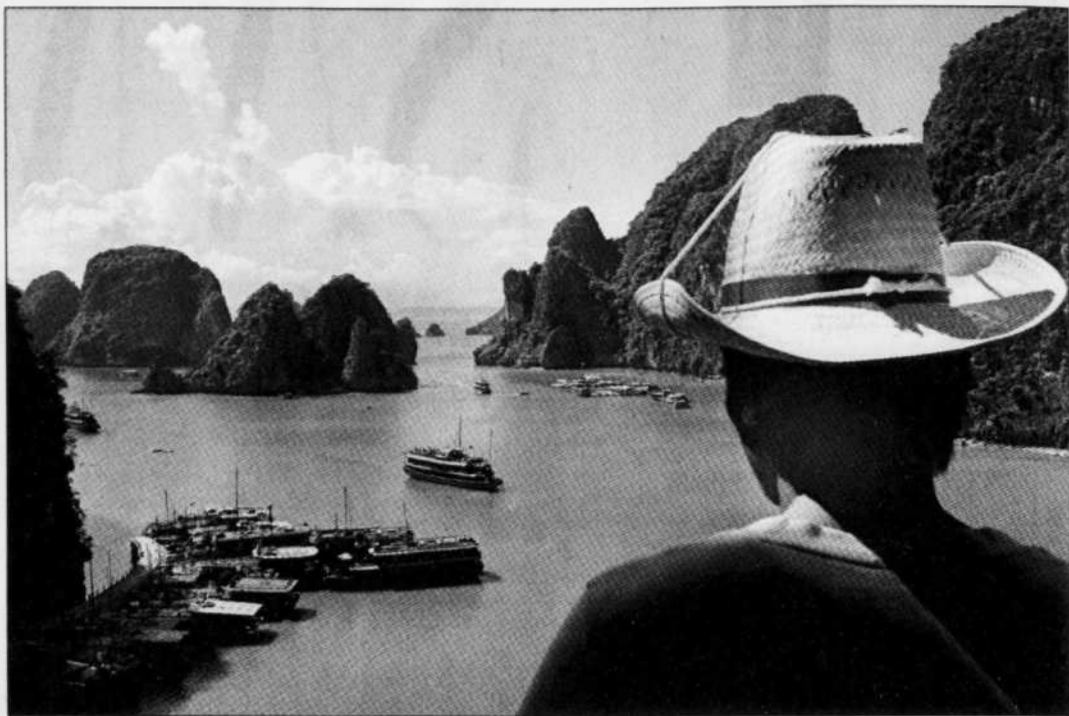
«En fait, j'aimerais partir au moins quatre mois d'abord pour visiter une partie de l'Europe, puis poursuivre au Vietnam pour enfin terminer mon périple dans l'Ouest américain et canadien. Quel devrait être mon budget de voyage pour cette durée si je veux voyager de façon simple mais confortable?»

Simon, Montréal

Le Vietnam offre de sensibles différences régionales du nord au sud. À Hanoï, les meilleures périodes sont novembre et fin d'avril-début mai. Au centre du pays, la meilleure saison va de février à juin et dans le sud, de décembre à avril. La saison des fortes pluies commence dans le nord en mai et dure jusqu'à la fin d'octobre.

Au centre, la saison des pluies vient plus tardivement: de juillet à janvier, tandis que dans le sud elle suit celle du nord, mais continue jusqu'en novembre et les pluies sont quelquefois terribles et surtout, abondantes. Quant aux typhons, ils se promènent quelquefois au centre et dans le sud en septembre et en octobre.

Concernant votre budget, avec une partie de l'Europe, le Vietnam et l'Ouest américain et canadien, comptez une moyenne de 80 \$ par jour pour respecter



La baie Halong, au Vietnam.

l'idée du «simple mais confortable». Économisez au Vietnam et faites des couchettes de trains européens quelques nuits d'hôtels.

Billets faciles

«J'aimerais avoir votre opinion sur cette agence dont j'ai obtenu deux billets d'avion gratuits supposément pour n'importe où dans le monde, excluant les taxes, frais de transfert et aéroportuaires. Il faut demeurer à destination un minimum de 7 ou 14 jours, dans un hôtel de leur choix où les frais semblent exorbitants: est-ce leur façon de récupérer les frais d'avion?»

«J'ai obtenu ces billets à l'achat d'une nouvelle auto cet été. Je lis Le Devoir seulement le samedi et à l'occasion, lorsque je veux l'acheter le dimanche, il n'y en a plus. J'habite à la campagne. Si vous pouvez me répondre par courriel, ce serait très apprécié. Je lis votre chronique avec beaucoup d'intérêt car vos conseils sont toujours intéressants.»

André V.

Commencez d'abord par demander à votre dépanneur de toujours vous mettre un Devoir de côté. Ensuite, cette agence de voyages est sous licence du Québec et possède donc un permis, mais on essaie de faire une vente sous pression avec des billets d'avion en imposant des hôtels, selon une destination inconnue et des dates inconnues (mais avec des disponibilités hôtelières).

Rendez les billets au concessionnaire automobile qui semble ne rien connaître de ces arrangements et essayez de les échanger contre un changement d'huile ou un changement de pneus. Comme rien n'est vraiment gratuit en ce bas monde, c'est toujours avec un brin de suspicion qu'il faut accepter ce genre de voyage.

Bonnes adresses

J'ai écrit ceci récemment: «Si vous voulez faire l'expérience du vélo à Paris au lieu de marcher sans cesse ou de vous battre avec les taxis à l'humeur francilienne, allez sur le site www.velib.paris.fr pour y réserver votre deux-roues. Faites tout de même attention aux taxis et aux piétons!»

«Il y a une erreur dans cette information. Les Vélib parisiens ne peuvent en aucun cas être réservés. Le site officiel permet de voir où se situent les stations et de mesurer la disponibilité de ces dernières en Vélib.»

Lea Marzoff

«Je voulais simplement ajouter à votre commentaire sur le vélo à Paris que pour utiliser le système Vélib, il est nécessaire d'avoir un compte bancaire en euros ou encore une carte de crédit à puce avec NIP. Le service est donc, à peu de chose près, inaccessible aux touristes nord-américains. De plus, il est impossible de réserver d'avance son deux-roues puisqu'il est nécessaire de se rendre à une borne pour prendre possession d'un vélo à l'aide de sa carte. La procédure offerte en ligne n'est qu'un préabonement pour lequel une caution est exigée (en chèque et en euros).»

Anne-Marie Bouchard

On peut, longtemps à l'avance, faire parvenir une caution en euros et se faire envoyer la carte à puce à l'hôtel ou chez des amis. On peut également passer cette carte à un ami par la suite s'il se rend dans la capitale. Mais il est vrai que c'est compliqué. Paraît que ce sera éventuellement plus facile pour les étrangers, avec le dollar en caisse ou en borne, foi de mairie de Paris. Pour louer des vélos durant une bonne période: www.parisvelosympa.com; www.rouelivre.com; www.velo-electro.com.

La citation de la semaine

«Rien n'est plus ennemi du sentiment exotique que l'Érudition» (Gilles Lapouge).

À lire, voir, écouter

■ Les Guides Ulysse consacrés à New York, au Costa Rica et à Vancouver-Victoria-Whistler. Dans ce dernier, on trouve des circuits à parcourir à pied tandis que pour New York, ce sont des circuits jumelés avec des hôtels, des restos et des boutiques qui s'inscrivent pour tous budgets. Celui du Costa Rica recense avec justesse les parcs nationaux et ce qu'il y a à observer de jour comme de nuit. Ascension et randonnée pédestre sont bien sûr en vedette pour voyager en toute liberté.

■ Décevant, le livre *Osez l'aventure en routard* de Lorraine Jobin et Yves Lawler (Éditions GGC), qui se veut un véritable abécédaire du routard dans toutes ses fonctions. Mais on tombe sur une suite d'affirmations exposées par des agences de voyages locales et une kyrielle de certitudes qui sont autant de mots tissés avec, il faut le dire, un grand amour du voyage. Ce n'est pas excitant à lire, mais ça se laisse feuilleter sans prétention.

Envoyez vos questions et bonnes adresses à lkiefer@ledevoir.com.

LIVRES

Cartes postales de pays voyous

GUY TAILLEFER

N'est pas Nicolas Bouvier qui veut. Tony Wheeler a beau avoir fondé il y a 35 ans, avec sa femme Maureen, les extraordinaires guides de voyage *Lonely Planet*, cela ne fait pas pour autant de ce monsieur, qui s'essaie ici à l'exercice, un bon écrivain voyageur.

Avec le résultat que sa tournée *Dans les pays de l'axe du mal*, traduction française de l'ouvrage publié en anglais sous le titre mieux avisé de *Bad Lands* (*Lonely Planet-Convergences*, 340 pages), se résume pour l'essentiel à une enfilade d'anecdotes sans souffle, de dialogues banals avec des chauffeurs de taxi et de descriptions touristiques attendues qui, au total, donnent l'impression très bizarre que M. Wheeler n'a pas beaucoup voyagé.

Bizarre, en effet, de la part du cofondateur d'une entreprise qui vend ses guides par millions et possède un catalogue de plus de 500 titres traduits en 14 langues.

L'idée de M. Wheeler était pourtant excellente: faire un tour du monde de pays politiquement «inféquentables»... Son axe du mal, ce qui n'est pas sans créer une certaine confusion, est plus encombré que celui qu'avait pointé le président Bush en 2002. Il s'y trouve évidemment l'Iran, l'Irak et la Corée du Nord.

Celui de M. Wheeler, qui en profite ici et là pour faire son petit éditeur et contre la politique étrangère américaine, comprend en prime l'Afghanistan, l'Albanie, la Birmanie,



Cuba, la Libye et l'Arabie saoudite.

M. Wheeler nous met pourtant l'eau à la bouche en introduction: «Sur le terrain, on voit vite si un pays est dangereux ou pas, écrit-il. On se fait bien souvent une meilleure idée du niveau de vie dont jouit la population en arpenter les rues qu'en étudiant, comme les spécialistes de l'économie, les chiffres du PNB et du PIB, ou qu'en rencontrant des responsables des pouvoirs publics, comme le font ces journalistes étrangers fraîchement débarqués et logés dans des hôtels cinq étoiles.»

Ce qu'il dit là est irréfutablement juste. Dommage que sa prose ne tienne pas la route.

Le Devoir

HÉBERGEMENT EN RÉGION

POUR ANNONCER, CONTACTEZ JEAN DE BILLY AU 514-985-3456 ou 1-800-363-0305 • jdebilly@ledevoir.com

ESTRIE

AUBERGE-SPA LE MADRIGAL ***

Bromont. Service et accueil personnalisés. Table renommée et thérapeutes diplômés. Chambres de Luxe. Tourbillon/Foyer. Forfaits variés.

www.lemadrigal.ca Info: 1-877-534-3588

LAURENTIDES

AUBERGE RESTAURANT LA SAUVAGINE

Fine cuisine Française du Marché, chambre romantique, domaine boisé idéal pour la détente, forfait disponible, fin de semaine, réception, mariage, mini convention.

www.lasauvagine.com 1-800-787-7172

MAURICIE

AUBERGE LE FLORES ****

À la campagne dans un site enchanteur, offrez-vous un séjour romantique là où la gastronomie, le confort et l'ambiance se côtoient. Forfait «fin de semaine détente» à 35\$/pers occ. dble. incl. sauna, massage, enveloppement, bain thérapeutique, pressothérapie, relaxation, 2 couchers, 2 déj., 1 dîner et 2 soupers. Forfait golf à partir de 28\$/pers. incl. souper gastronomique, coucher, déj. Forfait «Gôtarie» à 24\$/2 pers incl. souper gastronomique, coucher, déj. et vin mousseux. Forfait «Lait et détente» souper gastronomique, coucher, déj., sauna et massage: 348\$/2 pers. Ajoutez 15\$/pers. les vend., sam., et les jours fériés. Lauréat national du prestigieux prix de l'entreprise touristique.

www.leflores.com 1 800-538-9340

OTTAWA - ONTARIO

TRAVELDORGE DORAL INN - AU CENTRE-VILLE D'OTTAWA

Marchez jusqu'au nouveau Musée canadien de la guerre et la colline parlementaire. Venez faire vos achats des Fêtes dans notre ville toute illuminée. 40 ch. et suites. Petit déj., continental copieux, stationnement et Internet haute-vitesse inclus. À partir de 99\$/jour pour voyages d'agrément ou d'affaires. Forfaits 1 ou 2 nuits incluant LNH. Le petit hôtel chaleureux d'Ottawa - L'hôtel le plus près du nouveau Musée canadien de la guerre.

traveldorge.doralinn.com 486 Albert (près Bay), Ottawa 1 800 263-6725

La fine fleur des maîtres hôteliers



Charlevoix

La Pinsonnière ****

Un petit paradis au bord du Saint-Laurent. Chambres de rêve avec foyer et salle de bain luxueuse. Cuisine gourmande et cave riche en grands crus... Formidables forfaits des fêtes. Offrez La Pinsonnière en cadeau!

Tous les détails sur www.lapinsonniere.com 1-800-387-4431.

Montréal

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelleu & Spa Givenchy

Le tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme, volupté dans cette Hostellerie de charme, sur les rives du Richelleu, à 30 minutes de Montréal. Décor raffiné et confort douillet, cuisine du terroir gastronomique, cave prestigieuse, Spa Givenchy unique au Canada, piscine intérieure, saunas, salle d'exercices, onze salles de soins. Nombreux forfaits disponibles.

Tél.: 514-856-7787 ou 1 800 263-2230. Internet: www.lestroistilleuls.com

Chalets Condos

LANAUDIÈRE

CHALET DES PINS

Rawdon, chalets de grand confort, spacieux, très propres, décor champêtre, foyer au bois (bois incl.), b. tourbillon, TV, satellite. Domaine privée à la campagne, lac naturel, sentiers marche, raquette, patin, ski à 2 km, autres activités à prox. Offrez-vous du bonheur au:

www.chaletdespins.com 450-834-3401 ou 1-877-834-3401

SAMEDI

TOURISME

PETER ISLAND CORRESPOND À L'IDÉE QU'ON SE FAIT D'UNE ÎLE DÉSERTE. ELLE COMPTE UN SEUL HÔTEL ET UN SPA DE LUXE INTÉGRÉS À LA NATURE SANS SE DONNER DE GRANDS AIRS. ON Y ACCÈDE DU MOUILLAGE À LA NAGE. SALT ISLAND, QUI COMPTE NEUF HABITANTS, A SES HISTOIRES DE TAXES PAYÉES AVEC DES SACS DE SEL. D'AILLEURS, LES BASSINS Y FONCTIONNENT TOUJOURS COMME IL Y A 200 ANS. QUANT À JOST VAN DYKE, EN PLUS D'ÊTRE CHARMANTE, L'ÎLE EST LE BERCEAU DU FAMEUX PAINKILLER, UN GENRE DE PUNCH À BASE DE RHUM-PAYS.

ÎLES VIERGES



Sur l'île Virgin Gorda Island, cette photo a été prise à partir du spa de l'hôtel Little Dix Bay, Rosewood Hotels & Resort.



Michel Guerra à la barre du Bleu Turquoise.

SUITE DE LA PAGE D 1

Comme un refus pouvait attirer de graves ennuis à son père, la jeune fille et 11 de ses amies vierges décident de s'enfuir. Embarquées à bord d'un navire sur le Rhin, elles sont capturées à Cologne par les Huns, un peuple nomade venu d'Asie centrale, puis martyrisées et mises à mort pour avoir refusé de trahir leur foi.

C'est au début du XI^e siècle que le nombre de vierges qui accompagnaient Ursule est fixé à 11 000 par une mauvaise interprétation de la numération romaine. L'inscription «*XI martyres et vierges*» aurait été interprétée comme «*XI mille vierges*». Comme l'anniversaire de la mort d'Ursule et de ses amies a été fixé au 21 octobre par le calendrier grégorien et que Christophe Colomb a découvert les BVI un 21 octobre 1493, il avait décidé de baptiser ces îles des Antilles les îles Vierges en hommage à la jeune fille et aux 11 000 vierges martyrisées avec elle.

Comme pour toute île montagneuse dans l'océan, impossible d'échapper aux routes escarpées de Tortola. Heureusement, car on se priverait d'une palette de points de vue à couper le souffle sur la mer et les baies. On dit que les plus beaux se trouvent au pinacle du Mount Sage National Park, le plus haut sommet du pays, à 543 mètres. A la fois centre gouvernemental et commercial des BVI, la plus grande des îles mesure 22 kilomètres de long par trois de large. Elle abrite la capitale Road Town, deux fois centenaire, charmante avec ses maisons de bois et de pierre mais chaotique à l'heure de pointe, surtout à l'arrivée d'un bateau de croisière.

Si la baie de Brewers, dans la région de Cane Garden Bay, fait le bonheur des plongeurs et la plage de Cane Garden, celui des baigneurs, les belles vagues et la houle, à Apple Bay, attirent quant à elles les surfers. Va aussi pour une visite de la rumerie artisanale Callwood Distillery et une pause chez Sammy's Ital Place, à Carrot Bay, où Rose, une Australienne mariée à un rasta vous concoctera un bon jus de goyave, de corossol, de mangue ou de coco.

Ça y est, on prend la mer, laissant derrière nous le confort de Nanny Cay Marina. Le vent est bon. On hisse la grande voile et le foc. Bien que l'itinéraire se décide au jour le jour, en fonction des hu-

meurs de chacun et des aléas météorologiques, nous côtoierons de près ou de loin Norman Island, Peter Island, Salt Island, Virgin Gorda Island et Jost Van Dyck Island.

Chaque île a sa petite histoire. La Norman aurait été un repaire de pirates, comme toute la région d'ailleurs. Il pourrait s'agir de l'île où se cache le trésor dont il est question dans le roman de Robert Louis Stevenson, *Treasure Island (L'Île aux trésors)*. En tout cas, nous n'avons pas trouvé d'or ni rencontré de pirates, mais The Caves est idyllique pour la plongée en apnée.

Peter Island correspond à l'idée qu'on se fait d'une île déserte. Elle compte un seul hôtel et un spa de luxe intégrés à la nature sans se donner de grands airs. On y accède du mouillage à la nage. Salt Island, qui compte neuf habitants, a ses histoires de taxes payées avec des sacs de sel. D'ailleurs, les bassins y fonctionnent toujours comme il y a 200 ans. Quant à Jost Van Dyke, en plus d'être charmante, l'île est le berceau du fameux Painkiller, un genre de punch à base de rhum-pays que le capitaine du *Bleu Turquoise* prépare merveilleusement bien.

Dans la mer des Antilles
L'entreprise québécoise Vacances sous voiles organise depuis quatre ans des croisières en voilier dans les BVI, avec ou sans équipage. C'est à bord du *Bleu Turquoise*, un joli Bénéteau 50, que notre petit groupe de six personnes vivra sa première expérience dans la mer des Antilles.

«*Environ 90 % de nos clients n'ont jamais fait de voile*, affirme Michel Guerra. *Le canal de Sir Francis Drake dans les BVI est ce qu'il y a de plus sécuritaire pour commencer. La disposition des îles brise la houle, on navigue toujours à vue, on est protégé du vent, les mouillages sont sûrs. Il n'y a ni bourrasque ni turbulence. Et la moyenne des vents tourne autour de 15 nœuds.*»

Les habitués du canal de Sir Francis Drake apprécient aussi ses ancrages nombreux et peu éloignés les uns des autres. On peut donc décider d'un itinéraire court ou plus long, au choix, et trouver à tout moment un mouillage pour un arrêt-baignade ou une plongée en apnée.

Avant de prendre la mer, on se familiarise avec les installations, on

range tout ce qui traîne dans les chambres et sur le pont pour que rien ne se brise si l'on gîte. Puis le capitaine nous indique les endroits où l'on peut se placer sur le bateau sans risquer de recevoir la bôme sur la tête. Et advenant qu'un matelot en herbe passe par-dessus bord, le premier qui voit la personne à l'eau doit garder l'œil dessus jusqu'à ce que le naufragé soit en possession d'une bouée.

Michèle Riva et Michel Guerra ne forment pas qu'un couple sur le bateau, ils le sont aussi dans la vie. Les deux passionnés de voile naviguent depuis plus de dix ans dans les îles Vierges britanniques. Michel est le capitaine, tandis que Michèle joue le rôle d'hôtesse et de chef cuisinière. Cependant, lors de manœuvres délicates, surtout au moment de jeter l'ancre, elle devient son bras droit sur le pont, et vice-versa: lors de la préparation des repas, s'il n'est pas à la barre ou en train d'enseigner à ses passagers à manier le gréement, Michel donne un coup de main dans la cuisine.

Les joyeux naufragés

Que peut-il arriver de plus désastreux à un capitaine de bateau de croisière qu'une transmission brisée? D'accord, un accident! Mais admettons tout de même qu'un bris mécanique, c'est irritant. Et peut-être encore plus dans ces Antilles où le rythme est «autre».

Mais la joyeuse bande de six que nous formons ne se laissera pas abattre pour si peu. Nous mouillerons à Trellis Bay et non à Virgin Gorda Island comme prévu. Le hic: cette baie achalandée est à proximité de l'aéroport: loin d'être idéal pour la baignade et le farniente.

Le capitaine nous suggère de prendre le traversier pour Virgin Gorda Island ou Orlando, le chauffeur de taxi associé à Vacances sous voiles nous accueillera pour une tournée de l'île. Aussitôt dit, aussitôt fait. Nous voilà sur la navette, en route vers l'île en forme de serpent d'une longueur de 13 kilomètres, dominée au nord par le Virgin Gorda Peak qui atteint 414 mètres.

Après avoir exploré le site The Baths, un paysage d'immenses roches formant une série de grottes flanquées en bord de mer turquoise, l'un des dix plus beaux sites de plongée des BVI, puis visité les vestiges de Copper Mine National Park, une mine de cuivre qui a fait vivre l'île entre 1838 et 1867, et enfin après avoir photographié les huit

églises de l'île, il faut décider si l'on passe la nuit ici ou si l'on retourne sur le bateau, au risque d'égrener la soirée dans une marina bruyante.

C'est décidé, on dort ici! Au Little Dix Bay, Rosewood Hotels & Resort. Une folie, bien sûr. Et après? La vie est courte. Mais ce cinq-étoiles conçu par Laurance S. Rockefeller au début des années 1950 nous acceptera-t-il ainsi vêtus d'un simple maillot de bain et d'un short? Après tout, nous sommes des naufragés. Mais de joyeux naufragés qui ont eu la brillante idée d'apporter leur carte Visa. Qui dit mieux dans un pays fréquenté en majorité par des touristes américains?

Peu importe la destination, un voyage en voilier est avant tout une expérience humaine. On doit composer avec des inconnus dans un espace réduit en perpétuel mouvement, prendre des décisions de groupe éclairées, endosser les imprévus inhérents à la météo, accepter de se réveiller à une autre adresse le lendemain matin à cause d'un grain subit durant la nuit... Mais tout ça s'approprie très bien pour déboucher sur une belle aventure qui nous enseigne à lâcher prise.

En vrac

■ American Airlines assure des liaisons entre Montréal et l'aéroport international de Beef Island, via New York ou Miami et Porto Rico. www.aa.com.

■ Vacances sous voiles: l'entreprise québécoise établie dans les îles Vierges britanniques se spécialise dans la location de voiliers avec ou sans équipage. Pour réserver, contactez Michèle Riva: à Montréal, ☎ 514 999-9142; aux îles Vierges britanniques, ☎ 284 499-1711. www.vacancesousvoiles.ca.

■ Renseignements sur les îles Vierges britanniques: www.bvitourism.com.

■ Voyages Gendron: si vous préférez passer par un voyageur pour votre séjour de voile dans les BVI, contactez le voyageur Gendron. ☎ 514 866-TRIP(8747), 450 373-TRIP (Valleyfield), ☎ 1 450 373 8747 (autres régions). www.voyagesgendron.com. Voyages Gendron propose des séjours de dix jours dans les Antilles.

■ L'hôtel Nanny Cay Resort and Marina West End est situé à la marina où sont amarrés les bateaux de Vacances sous voiles. L'endroit est sympathique, confortable et pratique, au cas où vous décideriez d'arriver quelques jours avant le départ en voilier. www.nannycay.com. Pour réellement se gâter: le superbe hôtel cinq-étoiles Rosewood Little Dix

Bay, sur l'île Virgin Gorda, à proximité d'une barrière de corail. Idéal pour la baignade et la plongée. ☎ 284 495-5555, www.littledixbay.com.

■ La monnaie aux îles Vierges britanniques est le dollar américain.

■ A propos de Jost Van Dyke Island... La rue principale, c'est la plage. On y retrouve plusieurs petits restaurants amusants et très colorés ainsi que des boutiques de souvenirs. Une fois le bateau ancré, on rejoint la plage de sable blanc à la nage ou en annexe. C'est sûrement la plus grosse décision qu'on a à prendre dans la journée. Tout dépend si l'on veut acheter des breloques ou s'offrir un Painkiller au Soggy Dollar Bar, qui tient son nom des clients qui venaient sur l'île à la nage et qui

arrivaient avec des billets mouillés. Pour protéger sa fortune, mieux vaut prendre l'annexe, sinon à l'eau... On peut manger au Soggy Dollar Bar un délicieux potage de coques, du poulet Jerk et des sandwiches au poisson volant, grande spécialité de la place. Le Painkiller est un planter à base de rhum Pusser's (produit aux BVI), de jus d'ananas, de jus d'orange, de crème de noix de coco, saupoudré de muscade. Pas mal à l'heure de l'apéro.

Notre journaliste était l'invitée de Vacances sous voiles et du Bureau touristique des îles Vierges britanniques.

Collaboratrice du Devoir

Bon voyage

Club Med

VOL GRATUIT POUR LA 2^e PERSONNE!

COLUMBUS ISLE (BAHAMAS) Départ 11 janvier	1 894 \$
LA CARAVELLE (GUADELOUPE) Départ 19 janvier	2 173 \$
LES BOUCANIER (MARTINIQUE) Départs 12 et 19 janvier	2 275 \$

Les tarifs comprennent : Le vol de Montréal West Jet, 7 nuits d'hébergement en occ, double en formule tout compris, les transferts et les taxes. Pour les non-membres Club Med, carte de membre de 60 \$ en sus.

Les prix incluent la TPS et la TVQ mais n'incluent pas la contribution d'indemnisation des clients des agents de voyage de 3,50 \$ par 1000 \$.

Réservation jusqu'au 16 décembre

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

VOYAGES CULTURELS VIP
Les grands voyages de culture : 23 jours et plus

SPÉCIAL EUROPE DE L'EST
150 \$ DE RABAIS. RÉSERVATION : AVANT 1 JANV. 2008

CHOIX DE 3 DESTINATIONS MERVEILLEUSES

1- RUSSIE: 29 JRS EN MAI OU SEPTEMBRE (19 JRS CROISIÈRE)
2- POLOGNE ET ÉTATS BALTES : 23 JOURS (JUN 2008)
3- CROATIE (SLOVÉNIE, BOSNIE ET MONTENEGRO) : 23 JRS MAI 2008

Petits groupes — Itinéraires exclusifs. Demandez les itinéraires détaillés.
514 844-0407 1 866 481-4425
www.voyagesculturelsvip.ca

VOYAGES CULTURELS VIP
Les grands voyages de culture : 23 jours et plus

ÉGYPTE
21 FÉVRIER AU 16 MARS 2008 : COMPLET
28 FÉVRIER AU 23 MARS 2008 : COMPLET
6 AU 30 MARS 2008 : QUELQUES PLACES
5082 \$ tout compris

CHINE : 1 MAI AU 1 JUIN (30 JOURS) 8 029 \$
INDE : 13 FÉV. AU 12 MARS (29 JOURS) 7 599 \$
MAROC : 6 AU 30 MAI 2008 (25 JOURS) 5 450 \$
ARGENTINE : 31 JANV. AU 23 FÉV. (25 JOURS) 7 278 \$

PÉROU
(GRAND TOUR INCLUANT HUARAS ET CHAN CHAN)
5 AU 25 MARS 08 (21 JOURS)
5 896 \$

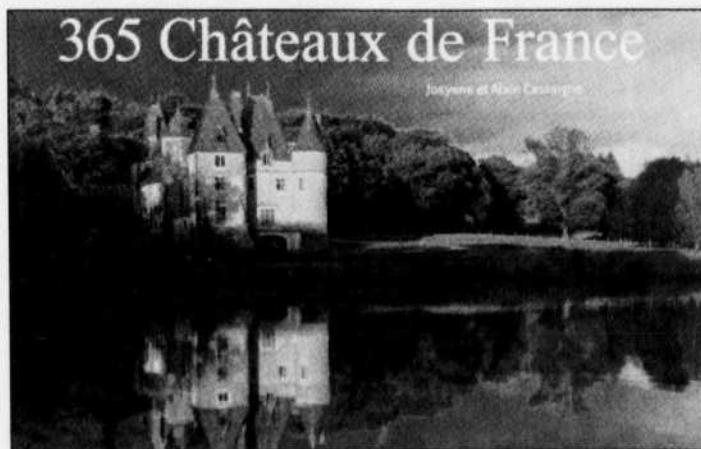
Petits groupes — Itinéraires exclusifs. Demandez les itinéraires détaillés.
514 844-0407 1 866 481-4425
www.voyagesculturelsvip.ca

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez
Jean de Billy au 514-985-3456 ::::: jdebilly@ledevoir.com

BEAUX LIVRES

De château en palais

CAROLYNE PARENT



châteaux se suivent mais ne se ressemblent pas. De même, à chacun ses légendes, ses intrigues, ses épisodes heureux ou dramatiques.

À travers l'histoire de ces pierres, c'est aussi l'histoire de la France qui est racontée. Ici vint se reposer le cardinal de Richelieu.

La montèrent sur le bûcher les derniers résistants cathares. Dans cette petite tour voûtée, Pierre de Lamartine fit rimer objets inanimés et pouvoir d'aimer. Et dans cette salle du Jeu de paume se réunirent les États généraux du Dauphiné, qui allaient poser les prémices de la Révolution.

Si les textes sont étoffés et les photos à la hauteur de leurs sujets, la présentation des châteaux aurait grandement bénéficié d'un ordonnancement géographique ou, à tout le moins, alphabétique. Aussi, l'index par code de département n'en facilite en rien le repérage pour le lecteur non français. N'empêche, l'album fait rêver et saura certainement inspirer plus d'un itinéraire de voyage.

Collaboratrice du Devoir

SAMEDI

CONSUMMATION

COMME LES PROCHAINS JOURS SERONT PROBABLEMENT MARQUÉS PAR LES EXCÈS INHÉRENTS AU TEMPS DES FÊTES, NOTR CHRONIQUEUR CONSOMMATION VOUS PROPOSE UN PAPIER TRÈS LÉGER, OÙ IL VOUS SUGGÈRE DES IDÉES DE FILMS OU DE LIVRES, RÉCENTS OU ANCIENS, PARLANT DE BOUFFE OU FAISANT L'ÉLOGE DE LA BOUFFE. L'AÏLE OU LA CUISSE, RATATOUILLE, CHOCOLAT, EAT DRINK MAN WOMAN... LES CHOIX NE MANQUENT PAS!

De la bouffe qui ne fait pas grossir



Fabien Deglise

Et c'est reparti pour un tour. Au cours des prochains jours et durant deux bonnes semaines, une grande partie du Québec va vivre encore une fois au temps des excès. Excès de tourtière, de dinde, de ragout de boulettes, de vin rouge, de «bulles» ou encore de p'tit porto ou p'tit cognac de fin de soirée. Pour ne citer qu'eux.

Les temps s'annoncent lourds et ballonnés. Et pour ne pas empirer les choses, cette chronique — la dernière de l'année 2007 — a décidé de se faire légère. Très légère même... avec malgré tout un programme chargé: des idées de films ou de livres, récents ou anciens, parlant de bouffe ou faisant l'éloge de la bouffe, à consommer sans modération entre deux réunions de famille, une bouteille d'eau minérale gazeuse en main. Et ce, histoire de bien digérer un cipaté trop arrosé, tout en restant accroché à la réalité gastronomique du moment.

On appuie sur «lecture» pour la première suggestion: *L'Aïle ou la Cuisse* (1976) de Claude Zidi. Idéal un lendemain de veille un peu neigeux, ce film plonge dans l'univers de l'industrialisation de la bouffe en France avec cynisme et dérision mais aussi avec un duel entre Charles Beauchemin, célèbre critique gastronomique incarné par Louis de Funès, et Jacques Trica-

tel, un industriel sans remords campé par Julien Guiomar. Les paradoxes de la modernité y sont nombreux, tout comme les mimiques ridiculement surannées de l'humoriste français.

Pas aussi drôle mais franchement alléchant, *Big Night* (1996), de Stanley Tucci, permet de revoir ses préjugés gastronomiques en découvrant que finalement la cuisine italienne a bien plus à offrir que des pizzas et de la sauce tomate. C'est du moins ce que démontrent Primo et Secondo Plaggi, deux frères propriétaires du restaurant The Paradise, dans le New Jersey des années 1950.

Oubliés par la clientèle, qui préfère le resto plus moderne et tape-à-l'œil d'en face, les deux hommes, condamnés à la fermeture, vont tenter le tout pour le tout pour éviter de disparaître. Comment? En invitant notables, journalistes et personnalités du quartier à un grand repas gastronomique où les plus belles créations culinaires de l'Italie défilent les unes après les autres sur la table. Sensible et filmée avec intelligence, l'œuvre a toutefois le vilain défaut d'ouvrir dangereusement l'appétit et de rendre aussi fadasses les restos italiens qui ne servent que pastas et escalopes de veau panées.

Les amateurs de «duo» peuvent d'ailleurs facilement déguster cette «grande soirée» avant ou après *Le Festin de Babette* (1987), du Danois Gabriel Axel, qui, sur une même note, met la haute cuisine, française cette fois, sur pellicule. Basé sur un roman de Karen Blixen (auteure de *La Ferme africaine* devenue au cinéma *Out of Africa*), le film suit le destin de Babette, cuisinière française fuyant la répression de la Commune de Paris et qui trouve refuge dans le Danemark profond. Dans cet environnement où domi-



Le Festin de Babette, du Danois Gabriel Axel, met la haute cuisine française sur pellicule.

neur rigorisme et obscurantisme, la jeune fille va tenter d'ouvrir les esprits par le ventre en initiant les habitants d'un village aux caillies en sarcoptage, à la soupe à la tortue géante et aux blinis au caviar. Un défi sublime et toujours aussi contemporain.

Un plateau asiatique

Autre suggestion: *Eat Drink Man Woman* (1994), du Taïwanais Ang Lee, qui, à l'instar d'autres films de bouffe, fait évoluer les délices, de l'Asie cette fois, à l'écran. Le prétexte? Une incursion dans le quotidien de M. Chu, le plus grand chef cuisinier de Taipei, qui a élevé seul ses trois filles aujourd'hui adultes et modernes dans une société à la tradition chancelante.

Autour d'une série de repas débordant de couleurs, les générations vont donc ici se rencontrer, s'opposer, se chicaner même, pour finalement trouver quelques terrains d'entente devant des beignets de crevet-

te, des rouleaux au crabe ou des fritées de légumes, entre autres, qui invitent forcément au voyage. Baguettes en main.

Avec *Chocolat* (2000) — une idée de film parmi d'autres —, le réalisateur Lasse Hallström, lui, n'invite pas à voyager, mais plutôt à sombrer dans ce plaisir sucré et «cacatoé» qu'une certaine Vianne Rocher, incarnée par la délicieuse Juliette Binoche, vient imposer un beau jour dans le petit village français perdu de Lansquenec.

En créant des friandises uniques qui semblent atteindre directement le cœur de ses clients, l'exquise chocolatière va très vite tracer, dans ce microcosme, une ligne de démarcation claire entre des gardiens intolérants de la tradition et des aspirants à la liberté et au plaisir. Une leçon d'ouverture, par le chocolat, gentille et poétique, mais pas détestable pour autant, par les temps qui courent.

Cette ouverture et cette tolérance se retrouvent également au cœur de *Ratatouille*, le film d'animation de Walt Disney-Pixar sorti cette année sur les écrans et qui peut lui aussi parfaitement combler une soirée de jeûne de fin d'année.

L'histoire: Remy, un rat gastronomique, débarque un jour dans le grand restaurant parisien du réputé et regretté Gusteau. Là, guidé par l'esprit du maître-queux, le rongeur va exprimer son amour de la bonne cuisine par l'entremise du jeune Linguini, un apprenti un peu gauche mais plein de bonne volonté. Le tout dans un ensemble «pixélisé» techniquement impeccable et savoureusement décalé.

Des bulles, des larmes et des kilomètres

Pour décrocher du tube cathodique — ou de l'écran plat —, le volume 2 de *Magasin général* (Casterman) devrait sans doute faire l'affaire. Intitulé *Serge*, ce chapitre dans la grande série de bédé construite à quatre mains par Loisel et Tripp, prend toujours place dans la campagne québécoise des années 1920, plus précisément dans la paroisse de Notre-Dame-des-Lacs.

En ces lieux reculés, un p'tit gars de la ville, perdu là en moto à l'aube de l'hiver, va bouleverser les habitudes de vie en faisant entrer dans ce village le plaisir de la table et les raffinements de la cuisine des grands restaurants. Avec une magie délicieuse rendue par les deux auteurs visiblement inspirés par ce vaste projet gastronomique.

Inspiré mais aussi inspirant, *Chocolat amer* (Fixot) de l'auteure mexicaine Laura Esquivel, est certainement lui aussi à dévorer au coin du feu, par temps froid ou chaud. Adapté au cinéma sous le titre *Like Water For Chocolate* (1992), ce bouquin retrace la vie de Tita, cadette d'une famille nombreuse dans un Mexique en pleine révolution, éloignée de Pedro, l'amour de sa vie à cause des traditions familiales.

Contrainte et résignée, la jeune fille va trouver dans la cuisine le

seul moyen d'exprimer sa passion pour cet homme et ses sentiments. Pedro, marié à la sœur de Tita, y sera réceptif. Tout comme les autres personnes exposées à la nourriture de la belle, nourriture pleine de goût, certes, et étonnement d'émotion, que l'esprit des Fêtes rend forcément à propos.

Le Devoir l'évoquait la semaine dernière, l'équipe du Québec l'ont confirmé cette semaine: la Boule Magik, ce produit révolutionnaire dont les vertus sont vantées par Maman Dion pour laver son linge sans lessive afin de protéger l'environnement, est effectivement aussi efficace qu'une bonne brassée à l'eau claire. Test scientifique à l'appui.

Le groupe d'Incrédulés a en effet confronté cette boule, qui contient des billes de céramique, à une série de sept taches sur du tissu blanc: ketchup, moutarde, huile, vin, chlorophylle, encre de Chine et gouache. Le même exercice a été réalisé sur le même type de saleté et en suivant le même protocole avec de la lessive ordinaire, de l'eau simple et une autre boule dont les 90 grammes de billes en céramique ont été remplacés par des billes en verre.

Résultats? Cette analyse comparative ne démontre «aucune différence significative entre un lavage avec une Boule Magik et un lavage à l'eau seule», ont indiqué les Sceptiques du Québec lors d'une conférence à Montréal jeudi dernier. Pis, la boule modifiée avec des billes de verre a fait aussi bien — c'est-à-dire pas beaucoup — que l'originale qui pourtant clame que ses billes en céramique sont à l'origine de la révolution.

Par conséquent, les Sceptiques estiment qu'à 60 \$, cette solution miracle pour laver son linge peut effectivement être une source d'économie, comme le prétend le fabricant. Mais uniquement lorsqu'on ne l'achète pas.

conso@ledevoir.com

EN BREF

Le GEO 2008

Des agendas, il en existe de toutes les formes, pour tous les goûts. Mais au-delà de la fonction utilitaire pour laquelle ils existent — un repère pour gérer son emploi du temps



—, il y en a qui se démarquent par leur facture esthétique. Celui de GEO, publié par Solar, en est un exemple. De format en largeur, il présente plusieurs photos d'une qualité à laquelle le magazine GEO nous a habitués, accompagnées de courtes descriptions géographico-touristiques. Montréal a droit à sa page: une photo de l'ancien pavillon des États-Unis à l'Exposition universelle de

Montréal en 1967, qui «abrite aujourd'hui un musée consacré à l'eau et à l'environnement», peut-on y lire. www.solar.fm.fr — Le Devoir

La santé du cœur

Le service de nutrition de l'Institut de recherches cliniques de Montréal vient de publier un guide sur la prévention et le traitement des maladies cardiovasculaires. Mon guide nutritionnel pour un cœur en santé est un mince document de format pratique à couverture cartonnée qui contient une foule de conseils et de trucs pour améliorer ses habitudes alimentaires, avec des listes de produits recommandés. D'abord conçu pour les patients de l'Institut, ce guide bien illustré se veut un outil destiné à toute personne touchée ou non par une atteinte cardiovasculaire. www.ircm.qc.ca. — Le Devoir

Advertisement for 'Santé, sports & beauté' featuring 'Massage de détente' and 'Oxygène Spa'. Includes contact information: 4059 St-Laurent (coin Duluth) 514 284-1196. Website: www.toutpourledos.com

Rencontres ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT en composant le (514) 985-2507. Répondez aux annonces RAPIDEMENT!

Placez gratuitement votre annonce en composant le (514) 985-2507. Enregistrez votre annonce avant le lundi 9 h pour une parution le samedi suivant. Prenez gratuitement connaissance du nombre de messages reçus par le (514) 985-2507. Composez par la suite le 1-900-451-6528 pour les écouter. Avec votre téléphone "touchtone", composez le 1-900-451-6528. Des frais de 2,29 \$/min. (+ taxes) seront portés à votre compte de téléphone.

Grid of dating ads under 'Rencontres'. Includes categories like 'FEMME CHERCHE HOMME', 'RÉPONSEZ AUX ANNONCES AU 1 900 451 6528', and various individual profiles with details on age, location, and interests.

SAMEDI

STYLE DE VIE

Tous les chalets proposés en location à Côté Nord Tremblant, ce domaine situé à 90 minutes de route au nord de Montréal, sont meublés et équipés. On s'y installe avec ses skis et sa brosse à dents... ou son maillot de bain et ses lunettes soleil.

CÔTÉ NORD TREMBLANT

Chic! la vie de chalet

Tout a commencé dans les années 1940 avec une petite auberge au cœur des Laurentides. Aujourd'hui, 72 chalets ont poussé à flanc de montagne dans le village, pardon le bled de Lac-Supérieur, du nom du cours d'eau qui l'arrose. Parmi ces habitations neuves au style ancestral, situées à un jet de pierre du versant nord du mont Tremblant, une cinquantaine sont offertes en location. Quant à l'auberge du Caribou, elle abrite maintenant l'accueil et le restaurant du nouveau domaine Côté Nord Tremblant, en plus de quatre suites qu'on est en train d'y aménager en transformant ses 15 chambres.

DIANE PRÉCOURT

Les premiers chalets, une dizaine tout au plus, avaient été livrés à leurs propriétaires il y a cinq ans et les derniers sont encore en construction. Des maisons privées qu'on choisit de louer pendant les périodes d'occupation et dont la gestion est confiée à une société. Toutes constituées selon un design de base semblable, chacune des bâtisses présente toutefois sa propre personnalité.

Voilà donc des chalets en bois rond d'allure traditionnelle mais équipés d'installations de pointe, y compris la télévision par satellite, un lecteur DVD et l'accès à Internet Wi-Fi haute vitesse. Même s'ils sont dotés de quatre ou cinq chambres à coucher situées au sous-sol et à l'étage, on fermera tout simplement celles du bas pour les clients qui n'ont nul besoin de tant d'espace.

Des chalets, donc, tout de bois vêtus et revêtus, des planchers aux plafonds en passant par les murs et les poutres qui leur donnent cet air vieillot si caractéristique: du pin du Québec, du pin de Colombie-Britannique et de la pruche, le tout enrichi de granit ici et là. Toutes les unités proposées en location à Côté Nord Tremblant, ce complexe situé à 90 minutes de route au nord de Montréal, sont meublées et équipées. On s'y installe avec ses skis et sa brosse à dents... ou son maillot de bain et ses lunettes soleil.

Décor et luminosité

Une belle luminosité, gracieuse des tableaux naturels environnants, s'immisce à l'intérieur des chalets avec des variations de couleurs selon les saisons, on l'imagine aisément. Le décor, classique et de bon goût, se compose notamment de meubles de cuir, d'un foyer au bois habillé d'un manteau de pierre des champs, d'une généreuse fenestration et d'équipe-

ments dernier cri pour la cuisine et la salle de bain. Disons que dans les plus grandes propriétés, les dimensions du hall d'entrée peuvent quasiment se comparer à une pièce dans certains logements du Plateau Mont-Royal!

Les habitations sont dotées de puits artésiens individuels et les installations sanitaires de même que l'alimentation en eau ont été prévues de façon à limiter la consommation tout en préservant le confort des occupants. Quant au matériau principal utilisé pour la construction, les promoteurs se sont approvisionnés en bois déjà mort et les arbres qui ont dû être sacrifiés sur les terrains ont été remplacés.

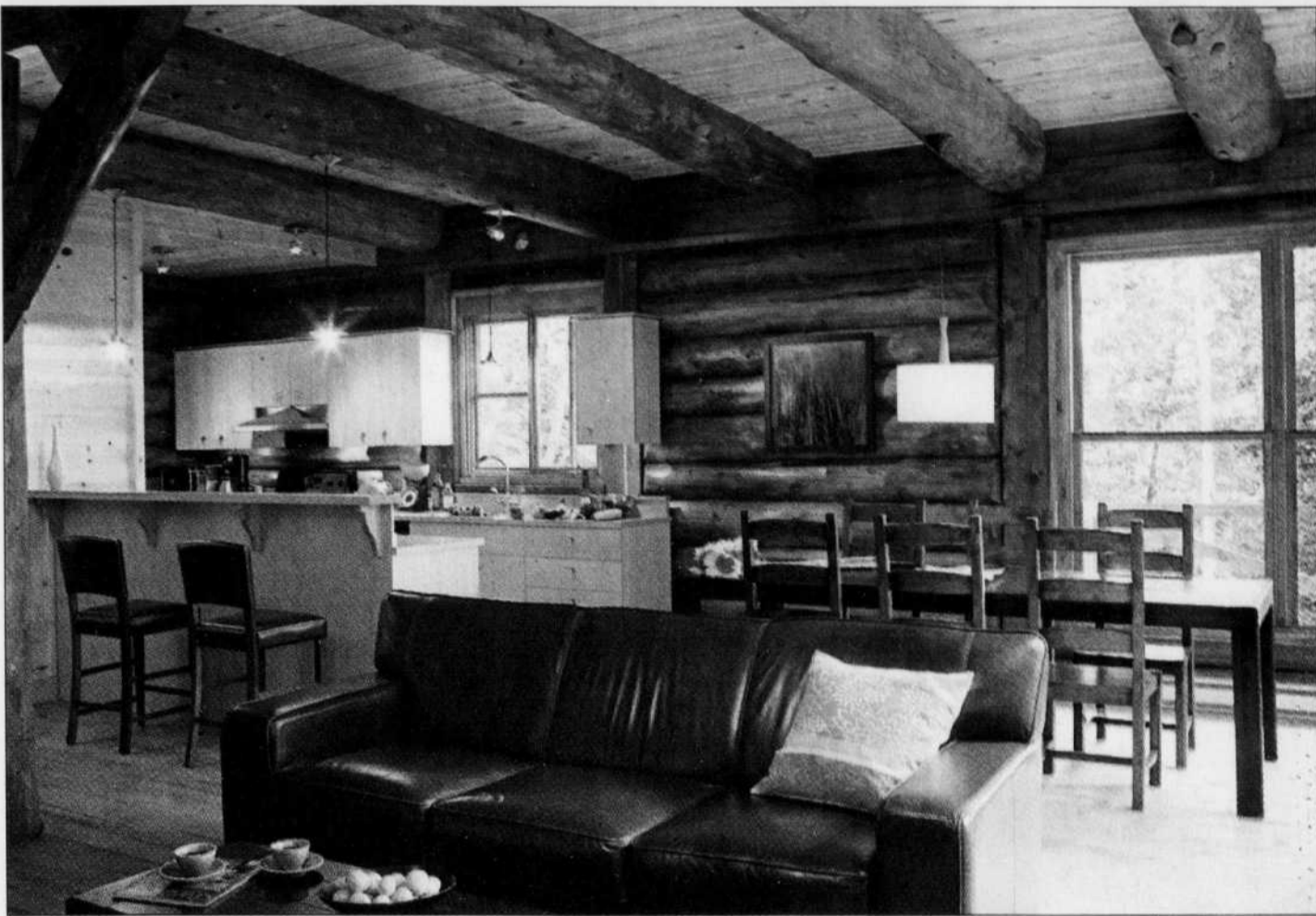
Le Caribou chez vous

Côté Nord, par sa position géographique située à quelques kilomètres du centre d'attraction Mont-Tremblant mais à la fois en retrait de l'activité fébrile qui y règne, offre le meilleur de deux mondes: la tranquillité «à la maison» et une foule de possibilités de sorties à proximité. Rien que dans le Parc national du Mont-Tremblant, tout près, les activités de plein air sont innombrables. À quelques minutes des chalets, le versant nord de la station Mont-Tremblant donne accès à tout le domaine skiable.

Et puisqu'une partie de la clientèle est internationale, des services de transport par hélicoptère et par limousine, depuis l'aéroport Trudeau jusqu'à Côté Nord, sont également disponibles. Parmi les Européens, ce sont les Britanniques et les Français qui y sont les plus présents, selon la directrice générale, Sukie Houldsworth.

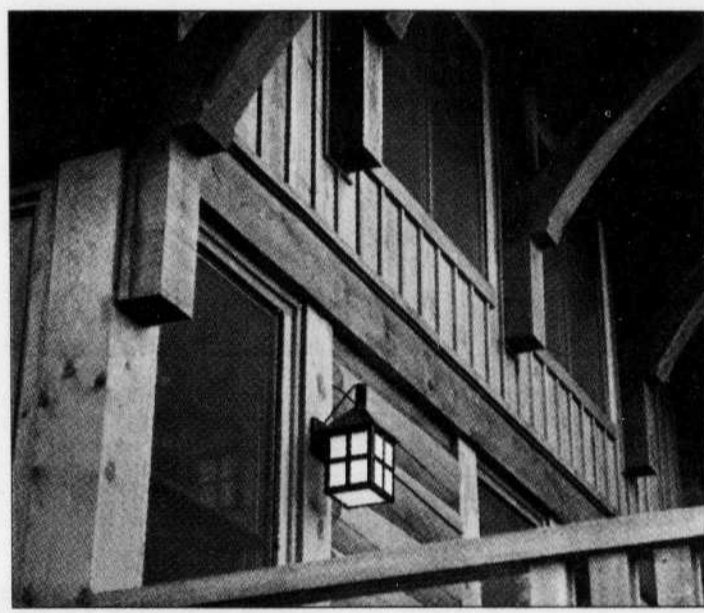
Une fois installés dans «votre» chalet après avoir investi toute l'énergie nécessaire à une journée à l'extérieur, vous avez le goût d'un bon repas, mais sans cuisiner ni aller au resto. D'autant que le *cocooning* d'un dîner au coin du feu — ou sur la terrasse l'été — vous fait bien plus envie qu'une sortie.

À la bonne heure: ce sera donc le



PHOTOS CÔTÉ NORD TREMBLANT

Le décor, classique et de bon goût, se compose notamment de meubles de cuir, d'un foyer au bois habillé d'un manteau de pierre des champs, d'une généreuse fenestration et d'équipements dernier cri pour la cuisine et la salle de bain.



À Côté Nord Tremblant, des chalets tout de bois vêtus et revêtus sont offerts en location.

resto qui viendra à vous! Le service de traiteur du restaurant Le Caribou, situé dans l'auberge et qui propose une table bien pourvue en gibier, livrera à votre chalet les plats choisis.

Au moment où la dynamique chef Suzanne Boulianne pénètre «chez vous», avec plein d'arômes à sa suite, vous savez déjà que vous allez passer un bon moment. Et la qualité des plats ne souffre aucunement du petit décalage de temps de transport entre sa cuisine et votre salle à manger.

Quant aux clients qui choisissent Le Caribou chez vous, ils verront plutôt la chef se pointer au chalet pour préparer un repas servi à leur table. D'autre part, les plus prévoyants voudront peut-être dresser d'avance une liste d'épicerie dont les produits seront achetés par le personnel de Côté Nord et rangés où il se doit avant leur arrivée «chez eux»...

Le domaine quatre-étoiles Côté Nord Tremblant, on le voit, se prête

à toutes les occasions et à tout genre de rencontre: rassemblement familial, réunion d'affaires, escapade en amoureux, célébration d'un anniversaire, week-end de ski, d'aventure, de golf...

Et maintenant que les dernières propriétés du domaine sont vendues, les entrepreneurs Michel Beaulieu et Mason Poplaw se lancent dans une autre aventure. Avec le projet d'habitations Fraternité-sur-lac, qui s'installera tout juste à côté, on verra apparaître un petit hameau piétonnier en bordure du lac Supérieur, offrant un éventail de services: café-restaurant, spa, boutique de plein air, magasin général.

Bref, Côté Nord Tremblant, c'est un peu ma cabane au Canada, version chic.

■ Côté Nord Tremblant, 141, chemin Tour du lac, Lac-Supérieur. ☎ (819) 688-5201, 1 888 268-3667, www.cotenordtremblant.com.

Le Devoir

BEAUX LIVRES

Sacré pays



CAROLYNE PARENT

À au pays de Gandhi, le divin n'est jamais très loin. Du berceau au bûcher funéraire, la spiritualité n'a de cesse de scander la vie des Indiens. Ces multiples rencontres, Dominique Rabotteau et Frédéric Soltan nous les font découvrir en images et en témoignages dans *Les Rendez-vous de l'Inde et du sacré*, publié aux Éditions de La Martinière (288 pages).

Quand l'homme rencontre les dieux, les célèbre et les rejoint: voilà la trame de l'ouvrage, qui raconte de quelles manières l'hindouïsme, le bouddhisme, le jainisme et le sikhisme rythment les cycles de la vie de leurs adeptes.

Cérémonies liées à la mousson, rites initiatiques de l'aspirant sadhu ou sage ascète, transmission d'enseignements traditionnels, telles les danses classiques exclusives à certains temples, fêtes au déroulement hautement codifié, pèlerinages,

rituels du passage vers la mort...

Toutes ces manifestations à caractère religieux nous entraînent aux quatre coins du pays, le temps d'un fabuleux voyage chez les dévots. Un voyage apaisant, inspirant, édifiant, éclairé d'images sublimes, d'entretiens avec des fidèles, des guides spirituels, des artistes, ainsi que d'extraits des écrits du poète et philosophe indien Sri Aurobindo.

Un mot sur les auteurs: tous deux ont réalisé de nombreux documentaires sur le sous-continent, notamment pour les émissions *Thalassa* et *Faut pas rêver*. Aussi, le photographe Frédéric Soltan séjourne en Inde six mois par année depuis 25 ans.

C'est ce qui explique, sans nul doute, cette impression du lecteur d'approcher de l'intérieur ce monde de aux antipodes du nôtre, qui s'accommode de toutes les croyances.

Collaboratrice du Devoir

LES ARTISANS DE LA TABLE

SPÉCIAL TEMPS DES FÊTES

Gaia
ATELIER BOUTIQUE DE CERAMIQUE

Collaboration de l'artiste Evlyne Rivest Savignac
Venez découvrir la céramique!

www.gaia-ceramique.com

1590 Laurier Est
Mtl. 514 598-5444

Lundi au merc. 10h à 18h
Jeu-ven 10h à 19h - Sam 10h à 17h

www.degascogne.com

NUÑEZ DE PRADO
Une des meilleures huiles d'olive au monde, sinon la meilleure.

- Biologique
- D.O.C. Baena
- Chaque bouteille numérotée
- Goût incomparable d'agrumes

Classification exceptionnelle à cinq gouttes!

La fleur de l'huile.

Saveurs d'Espagne (450) 671-6861

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Amélie Bessette au 514-985-3457

les DOUCEURS du MARCHÉ

CONFISERIE ÉPICERIE FINE

MEILLEURS VŒUX ET MERCI À TOUS

« Produits fins et inusités du monde. Un des plus grands choix d'huiles d'olive au Québec. » Philippe Mollé

MARCHÉ ATWATER 939-3902

www.quartiersgourmands.com

Quartiers GOURMANDS 2007-2008
Le guide complet des commerces alimentaires de spécialités

Montréal - Rive-sud - Laval
Montréal - Cantons de l'Est

Boulangeries, pâtisseries, boucheries, fromageries, fruitières, chocolateries, épicerie fines, plats pour emporter

Classement par quartiers 264 pages en couleurs
Une mine d'informations gourmandes pour 11,95 \$
Dans les librairies et presque toutes les boutiques alimentaires.

SAMEDI

Les vedettes des tables de Noël



Philippe Mollé

Si le pâté chinois est considéré comme le plat national des Québécois, la dinde et la tourtière sont, elles, les grandes vedettes de notre traditionnelle table de Noël. Chaque famille a sa propre farce au pain ou à la viande et sa tourtière unique qui s'avère de toute façon la meilleure de toutes. Chez les anglophones du Canada, la dinde, le *Christmas Pudding* et la soupe aux huîtres sont comme en Angleterre une tradition qui subsiste dans bien des foyers.

Le goût des autres

En Europe, même si le réveillon de minuit tend à disparaître, le repas du jour de Noël reste bien présent dans les familles et rassemble encore la parenté autour de la dinde et de la bûche de Noël. En France et en Italie, c'est le poisson qui est au cœur de cette table de Noël, au même titre que le *panettone* et le *pandoro* qu'on déguste au déjeuner ou au dessert.

En Allemagne, l'oie rôtie farcie et le fameux *stollen*, un gâteau à base de noix et de fruits confits garni de crème au rhum, font partie de la fête, tout comme en Belgique et au Luxembourg où les *speculoos*, des biscuits secs aux épices en forme de saint Nicolas, embellissent aussi les tables généreusement garnies de victuailles.

En Espagne, la dinde et le chevreau rôtis ainsi que le *turrón*, un



En Europe, même si le réveillon de minuit tend à disparaître, le repas du jour de Noël reste bien présent dans les familles. Ici, une table typique de Provence.

nougat au caramel, appartiennent toujours à la tradition de Noël.

Chez les Grecs, le pain prend une grande place. On y sert le *christopsomo*, un pain dans lequel on a imprimé une main et qui, pour les enfants, représente la main du Jésus naissant.

Dans les pays de l'Est, comme en Hongrie et en Roumanie, la pêche à la carpe de Noël est toujours aussi populaire. La carpe est panée avant d'être frite et servie avec une salade

de pommes de terre. Au dessert,

place aux *cukrovi*, des gâteaux aux amandes et aux noisettes servis avec de la confiture.

Dans les pays nordiques comme en Finlande et en Suède, la tradition demeure également axée sur le poisson, avec les *smörgasbord* (poissons marinés), mais aussi sur la saucisse de foie ou fumée, le porc, les pommes de terre et le chou. Le tout est accompagné de vin chaud épice, de riz au lait et de gâteau aux épices.

En Russie, suivant le calendrier

julien de l'Église russe, on fête Noël le 7 janvier dans la bombance, avec de nombreux plats tant salés que sucrés. On s'y délecte des incontournables pâtés de viande farcis de riz, de l'oie farcie aux pommes, du kouloubac de saumon et des gâteaux au miel et amandes, le tout bien sûr largement arrosé de vodka.

Un Noël à Saint-Ours

Tout était préparé depuis plusieurs semaines: les pâtés à la viande, le ragout de boulettes qui mijotait sur le vieux poêle à bois reprenant du service pour l'occasion, les tartes au sucre débordant par-dessus leur croûte et la dinde qui crépitait au four après ses quatre heures de cuisson. Tout était prêt pour que, après la messe de minuit, la veillée soit longue et bénéfique, autant pour l'âme que pour le ventre.

Monique, la voisine et marraine d'à côté, arrive comme à l'accoutumée chargée de sucre à la crème, de gâteaux aux fruits, qu'elle prétend avoir arrosé durant un an, de beignes saupoudrés de sucre fin et surtout de cidre parfumé à la cannelle. Son élan de générosité nous laisse pantois. Comme tous les ans, ma tante lui fait remarquer: «C'est trop, Monique, y va en rester!» Et elle de rétorquer: «Pas grave, je le rapporterai.» Mais, comme toutes les années, on mangera de la dinde durant une semaine, du sucre à la crème à en être malade, et on attendra tous avec hâte le retour du pâté chinois.

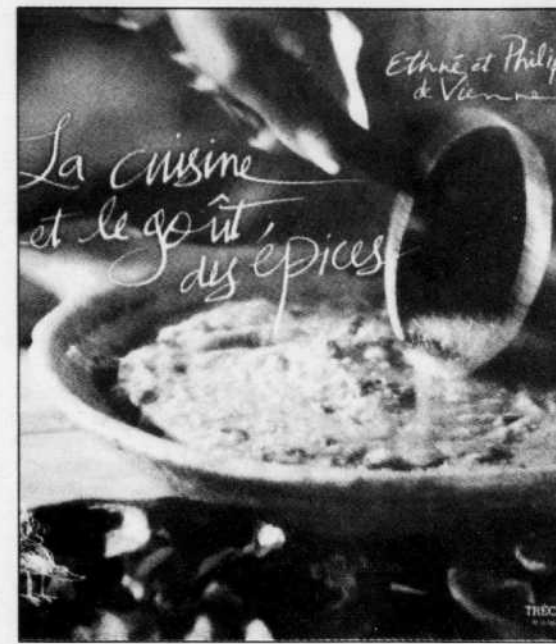
Philippe Mollé est conseiller en alimentation. On peut l'entendre tous les samedis matin à l'émission de Joël Le Bigot, Samedi et rien d'autre, à la Première Chaîne de Radio-Canada.

BIBLIOSCOPIE

LA CUISINE ET LE GOÛT DES ÉPICES

Ethné et Philippe de Vienne
Editions Trécarré
Montréal, 253 pages, 2007

Ce couple possède la magie des épices et demeure la référence au Canada pour tout ce qui touche de près ou de loin le monde épice. À la fois voyageurs et gourmets, ils allient dans leur ouvrage leur grande connaissance des épices qu'ils nous font découvrir et leurs recettes, leur passion et surtout leur plaisir de partager, avec ce livre, la cuisine au goût des épices.



GASTROSCOPIE

Pomme de Glace et Fine Pomme de Glace du Clos Saint-Denis

Voici pour les fêtes deux produits uniques et issus du Québec. Le premier est le Pomme de Glace

et le second, la Fine Pomme de Glace, vieilli en fût de chêne, au goût fin et subtil, parfait pour accompagner le foie gras ou encore le dessert. Les deux produits sont en vente à la SAQ.

La recette de la semaine

Pâté chinois « à ma façon »

- 1/2 livre de bœuf haché
- 1/2 livre de porc maigre haché
- 325 ml de bouillon de bœuf
- 2 oignons hachés
- 6 gousses d'ail hachées
- 45 ml d'huile de tournesol
- 1 kg de pommes de terre Yukon Gold pelées
- 125 ml de crème 35 %
- 45 ml de beurre

- 1 petite boîte de maïs en crème
- 1 petite boîte de maïs entier déjà cuit
- 4 épices au goût
- Sel et poivre au goût

Faire chauffer l'huile et y faire revenir les oignons 3 minutes, ajouter les deux viandes ainsi que l'ail. Laisser cuire durant 5 à 6 mi-

minutes, puis ajouter le bouillon et les quatre épices. Laisser ensuite réduire doucement durant 20 minutes. Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée, puis les écraser au presse-purée. Faire chauffer la crème et le beurre et les mélanger avec les pommes de terre écrasées. Assaisonner. Prendre un grand plat à gratin et disposer une

fine couche de purée. Mélanger les deux maïs après les avoir égouttés et répartir sur le dessus de la purée une fine couche de maïs. Complétez avec la viande, puis la purée jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant avec la purée. Saupoudrer légèrement de gruyère et gratiner au four à 375 °F durant 15 minutes.

Les fameux guides ★★★★★

DEBEUR

sont en librairies
restaurants - vins
boutiques gourmandes

LES ARTISANS DE LA TABLE

SPÉCIAL TEMPS DES FÊTES

SPÉCIALITÉ

SLOVENIA

BOUCHERIE CHARCUTERIE

Joyeux Noël !

Préparation de commandes spéciales!
Veuillez S.V.P. réserver 2 semaines avant la date de votre réception

Agneaux de Québec
Volailles nourries au grain
Gamme de viandes fraîches
Épicerie fine

3653, BOUL. ST-LAURENT, MTL Tél.: 514-842-3558
Fax: 514-842-3629

NUÑEZ DE PRADO

Une des meilleures huiles d'olive au monde, sinon la meilleure.

- Biologique
- D.O.C. Baena
- Chaque bouteille numérotée
- Goût incomparable d'agrumes

Classification exceptionnelle à cinq gouttes!

Saveurs d'Espagne (450) 671-6861

La fleur de l'huile.

Des cadeaux à croquer...

- ★ Pâtisseries
- ★ Accessoires
- ★ Confiseries
- ★ Peluches
- ★ Chocolats
- ★ Certificats cadeaux
- ★ Tisanes
- ★ Cafés
- ★ Thés

... aussi bien qu'à conserver et des délices à partager

LES PETITES PASSIONS

Pensez à réserver vos bûches!

Chocolaterie Les Petites Passions 914, rue Trans-Canada, 450-442-5066
Horaires pour la période des Fêtes
Jeu. ven. et sam. de 9h-17h jusqu'au 8 déc.
Tous les jours du 10 au 24 déc. de 9h-17h

Boutique Cacao Folie 1700 Ch. du Fer à Cheval
450.922.9656 - Horaire régulier sauf:
17 au 21 déc. de 9h-21h
22 et 23 de 8h-19h - 24 de 8h-17h

La chocolaterie et la boutique seront fermés les 25 et 26 décembre, 1er et 2 janvier
Longueuil www.lespetitespassions.com Ste-Julie

Ensemble Fondue All-Clad 3 plis 229⁹⁵

All-Clad METALAPTERS LLC

Le Meilleur de l'Amérique

Aussi disponible Thé Mariage Frères

1073, rue Laurier Ouest, Outremont
Tél.: 514.277.5151
www.lamaisondemilie.com • lamaisondemilie@videotron.ca

Anjou Québec

Avec Anjou Québec, vos repas des fêtes ne seront plus une source de stress et de fatigue.

Vous profiterez ainsi de la présence de vos invités!

Demandez notre menu spécial des fêtes, par télécopieur ou courriel.

Ouvert Dim. 16-23 déc. et lundi 24 déc. De 9h à 17h

1025 LAURIER OUEST, OUTREMONT
514 272-4065 • FAX : 514 272-7777
anjouquebec@bellnet.ca

OUVERT DIMANCHES 16 ET 23 DÉCEMBRE

MARIE VERMETTE inc.

Fleurs, plantes et objets choisis

801, av. Laurier Est, Montréal

Livraison

1 877 272-2226 514 272-2225

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Amélie Bessette au 514-985-3457