

ACTUEL



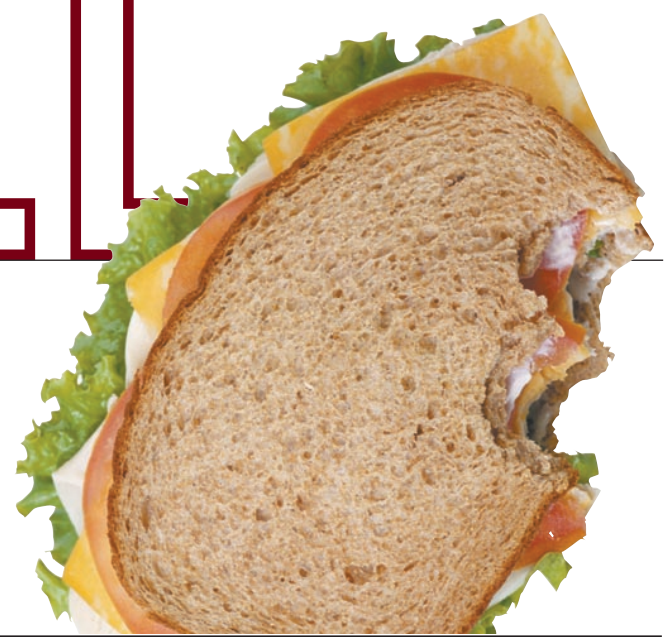
Lorenzo Aureli et Emma Risa

Cuisiner
à deux

Page 6

Génération
sandwich

Page 4



CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | JEUDI 11 JANVIER 2001

La Presse

BÉBÉ BOUFFE



Photo: Pierre McCann, La Presse ©

Ma fille Clémence n'a qu'à bien se tenir. Dans quelques mois, elle goûtera aux ananas caramélisés.

Les bébés doivent découvrir la vraie saveur des aliments, un à un, sans artifice, le plus naturellement possible, pour apprécier pleinement la cuisine.



RICARDO LARRIVÉE
collaboration spéciale

LE MOMENT d'introduire les purées dans la vie de mes rejetons a été un grand choc pour moi. Enfin, après des mois de lait maternel, je pensais que ma fille allait trouver mes inventions culinaires variées! J'avais déjà en tête mon soufflé aux petits pois quand ma femme m'annonça que l'on débute uniquement avec des céréales, en deuxième lieu, les légumes et les fruits. Mais où étais-je quand on a enseigné tout ça? Au secondaire? Au cégep? Au cours prénatal? Je propose avec enthousiasme des purées d'ananas caramélisés, des bananes à la crème et des mangues confites. Cette fois, c'est dans son visage que je lis le désespoir. Ah oui! Les fruits, ça vient en troisième.

Donc, c'est entre quatre et six mois que les bébés sont prêts à manger. Oubliez les mélanges de saveurs et les ajouts d'ingrédients à la purée de base. Moi qui ai toujours considéré que trois ingrédients ou moins, ce n'était pas de la

cuisine! Mais quand on épouse une nutritionniste, vaut mieux avoir de bons arguments pour changer les règles de l'alimentation des bébés. Les miens n'ont pas tenu et je me suis rallié. Le principe est simple. Pour que nos enfants apprécient pleinement la cuisine, ils doivent d'abord découvrir la vraie saveur des aliments, un à un, sans artifice, le plus naturellement possible. C'est un cadeau qu'on leur fait pour la vie.

L'expérience du fruit est complète pour le petit. La texture de la banane, la couleur de la fraise, l'acidité du pamplemousse ou le parfum de la mangue sont autant de découvertes qui en feront des gourmets avertis. Vous n'avez aucun talent en cuisine? Pas de problème, vous n'en avez pas besoin. Si vous savez faire bouillir de l'eau, vous pouvez faire d'excellentes purées pour bébé.

Outre la qualité nutritive des purées et leur côté économique, ce qui m'intéresse surtout dans la nourriture pour bébé c'est le goût et le bagage alimentaire que je transmets à mes filles. Comme le dit Jacques Puisais, le fondateur de l'Institut français du goût dans son livre *Le goût et l'enfant* (Flammarion, 1987), les découvertes gustatives sont largement conditionnées par le climat affectif de la maison. Jusqu'à

l'âge de deux ans, les parents sont le modèle alimentaire de l'enfant. Il suffit souvent qu'un parent n'aime pas les épinards pour que l'enfant les déteste. La table doit être un lieu de découvertes et de saveurs variées. Il faut donner à son enfant des points de repère pour lui permettre de comparer. S'il n'a jamais goûté un vrai coulis de tomates, il en restera toujours au ketchup.

Cette étape obligatoire de l'alimentation de mes enfants m'a permis de démaquiller la personnalité d'une foule d'aliments. Exit le sel, le beurre, le sucre et le reste. Une carotte pour le plaisir d'une carotte. D'où l'importance d'aliments de qualité. C'est l'alpha des purées. Biologiques ou non, c'est une question de goût, frais en saison ou surgelés, si la fraîcheur ou le prix ne sont pas au rendez-vous, la technique est simple.

On cuit la plupart des légumes à la vapeur ou au micro-ondes (sauf les grosses courges qui se cuisent au four) jusqu'à ce qu'ils soient mous, les fruits dans un peu d'eau jusqu'à tendreté (à l'exception de quelques-uns: melon, cantaloup, banane...) et on fait pocher les viandes dans l'eau de cuisson des légumes ou de l'eau nature. Le poisson est délicieux poché dans le lait.

Vous aurez besoin d'un bon mé-

langeur pour faire de belles purées lisses et en grande quantité. Si vous n'avez qu'un mélangeur à main, vous pouvez toujours vous en sortir. Quant au robot culinaire conventionnel, il ne donne pas des purées assez lisses pour les premiers mois de bébé, mais il convient pour les purées avec texture (à partir d'environ 7 mois).

Dans les purées, il n'y a pas de recettes précises. Tout dépend de la quantité de votre aliment de base.

On ajoute suffisamment d'eau de cuisson, petit à petit dans le mélangeur, pour obtenir la texture désirée. Les premières purées de bébé sont semi-liquides. Puis en fonction de l'enfant, on passera assez rapidement à la texture du yogourt. Au fil des semaines, les purées deviendront plus épaisses.

À cinq mois et demi ou six mois, la compote de pommes sera broyée alors qu'il suffira d'écraser les pommes cuites à la fourchette vers sept ou huit mois. Pour obtenir un chou-fleur en purée d'un beau blanc pur, j'utilise le lait de bébé. On ne recommande pas d'utiliser l'eau de cuisson des carottes parce que les nitrates contenus dans cette eau pourraient être dangereux pour le bébé en trop grande quantité.

Outre les traditionnelles purées de carottes et de haricots verts, j'ai

découvert que les bébés raffolent de la saveur sucrée et de la couleur éclatante de la purée de poivrons rouges.

Rien de plus facile à réaliser. Il suffit de faire griller les demi-poivrons, la peau vers le haut, sur une plaque de cuisson sous le grill chaud du four jusqu'à ce qu'ils noircissent. On les fait ensuite refroidir dans un contenant hermétique et on les pèle. On les réduit en purée au mélangeur et on ajoute un peu d'eau au besoin. Pour faire des purées de légumes, l'hiver, la courge musquée (en forme de grosse poire), la courge spaghetti, les petits pois surgelés, la patate sucrée, les carottes et le brocoli surgelé sont intéressants.

Côté fruits, plusieurs d'entre eux n'ont pas besoin de cuisson: banane, mangue, cantaloup, melon d'eau, ananas, pêches, poires... Lorsqu'ils sont bien mûrs et pelés, il suffit de les réduire en purée au mélangeur ou de les écraser à la fourchette. Vers six mois, c'est au tour de la volaille, de la viande, du poisson, du foie, du tofu, du jaune d'oeuf cuit et des légumineuses. Ces dernières sont très pratiques en conserve, il suffit de bien les rincer.

À partir de cet âge, j'ai commencé à m'amuser. J'ai osé les combinaisons et j'ai superposé des purées de différentes couleurs que j'ai fait congeler dans des moules à muffins.

Voir BÉBÉ en page B3
Suite du dossier en B3



L'Ecuyer

Invités : Daniel Lemire
et le groupe Sky

CE SOIR 21h
Avec Patrice L'Ecuyer



ICI RADIO-CANADA

BANDE À PART



Fortin - St-Jean

La purée dans les livres

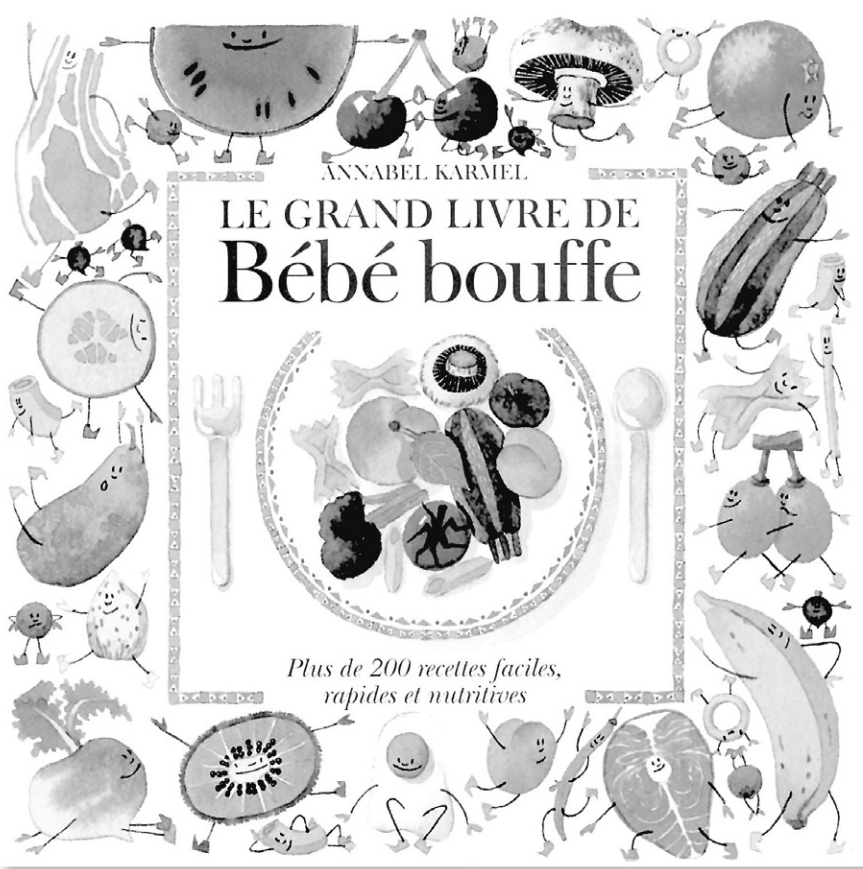
RICARDO LARRIVÉE
et BRIGITTE COUTU

SI VOUS DÉSIREZ plus d'information sur les purées, vous remarquerez qu'il y a peu de livres portant uniquement sur l'alimentation des bébés. Nous avons fait la critique de trois livres disponibles actuellement sur le marché.



Maman, je mange!
Marie-Chantal Labelle
Éditions Alexandre Stanké (1999)
120 pages couleur, 16,95\$

Voilà un petit guide tout simple et pratique qui reflète beaucoup mieux nos habitudes alimentaires. Sa présentation et ses illustrations le rendent aussi très sympathique. En fait, il est bien pensé et se lit rapidement. De nombreux sujets reliés à l'alimentation de l'enfant de quatre à 12 mois sont juxtaposés de façon intelligente et humoristique: purées maisons, allergies, caprices, fringales? Un livre écrit par une jeune maman centrée sur la vraie vie qui contient peu d'information superflue, mais qui risque de ne pas satisfaire les parents assoiffés d'explications exhaustives.



Le grand livre de bébé bouffe
Annabelle Karmel
Guy Saint-Jean Éditeur (1991)
190 pages couleur, 29,95 \$

Ce bouquin porte bien son nom. Véritable livre de gastronomie pour les tout-petits, il regorge de recettes de purées simples et de petits plats pour les bébés de plus d'un an. L'auteure transmet son expérience de mère pour éveiller les sens de l'enfant et l'initier aux différents mariages de saveurs. Les recettes sont intéressantes : délice de poulet à la pêche, pâtes Popeye, aiglefin à l'orange. Cependant, l'introduction des aliments est plutôt rapide et radicale. Dès l'âge de neuf mois, elle offre à bébé les mêmes repas qu'au reste de la famille. Outre le vocabulaire et la terminologie utilisés, l'auteure fait également référence à certains aliments peut-être bien aimés en Angleterre, mais qui ne nous font ni chaud ni froid au Québec. Que diriez-vous d'une bonne purée de cynorhodons ?



Comment nourrir son enfant
Louise Lambert-Lagacé
Les Éditions de l'Homme (1999)
300 pages noir et blanc, 22,95 \$

Après avoir alimenté le savoir de plusieurs milliers de parents depuis sa première édition en 1974, ce classique a fait peau neuve en 1999. Revu et amélioré, il va de soi que ce livre demeure une référence très actuelle sur la nutrition des 0-2 ans, sans oublier la maman qui allaite. L'auteure, diététiste, détruit plusieurs mythes et fait le point sur bon nombre de préoccupations, souvent sans réponse dans d'autres bouquins. Elle nous accompagne au fil des grandes étapes du développement alimentaire de nos enfants, dont la période des purées. Voilà donc un livre de référence très complet, idéal pour les parents avides d'information.

BÉBÉ

Suite de la page B1

Mes purées de mangue et d'ananas, mes pâtes chinoises et mes petites portions de flétan, mon couscous et mes patates douces étagées ont eu beaucoup de succès.

Pour bien vivre l'étape des purées, il faut en congeler. On ne se met pas à en cuisiner à chaque jour. Une fois congelées dans des bacs à glaçons ou dans des moules à muffin (portion de repas idéal vers huit/dix mois), on les conserve dans des sacs à congélation bien identifiés. Les purées de fruits et de légumes se congèlent six mois ; celles à base de viande, de volaille et de poisson de un à deux mois. Mais rien ne sert d'en faire pour une armée. Nos enfants évoluent rapidement et passent vite de texture en texture.

Finalement, mon impatience à leur cuisiner de « vrais » petits plats n'était pas justifiée. Qu'ils contiennent trois ou 25 ingrédients, l'important c'est le plaisir qu'ils procurent à l'enfant qui compte.

C'est la meilleure saison pour déguster les coquillages

MARTINE GERARDIN
et ALAIN PASSARD
Le Figaro

QUAND IL VOULUT peindre la beauté toute nue, Botticelli l'imagina au sortir d'une conque... Pas n'importe laquelle. Vénus aurait-elle pu trouver naissance dans l'oreille tortueuse d'une huître, l'ovale obscur d'une moule, la dentelle grossière d'une praire ? Non. Elle méritait un écrin parfait, à sa mesure. La coquille Saint-Jacques semblait faite pour elle. Comme elle, coiffée de blond vénitien, la chair laiteuse...

Le grand artiste ne fut pas le premier sensible à sa grâce. Avant lui, des générations de pèlerins l'avaient choisie pour emblème et la portaient au cou en signe de reconnaissance. Symbole rayonnant, écuille raffinée sculptée par la nature, monnaie d'échange, cette fleur des mers recueillie sur les rivages de Galice était leur seule richesse.

Aujourd'hui, ceux qui chaque jour affrontent les eaux glacées de la Manche pour partir à sa conquête en parlent avec la même tendresse, un rien de déférence. Précieuse, la « pèlerine » ne se rencontre pas en bancs vulgaires, mais en gisements, au large des côtes normandes et bretonnes. Un trésor sauvage qui fait l'objet d'une pêche artisanale très sévèrement réglementée.

Comme tous les produits frais, la coquille Saint-Jacques est étroitement liée à son milieu. Peu aventureuse, elle se pose et s'enfouit non loin de son lieu de naissance, dans les fonds sableux et les prairies marines, entre 10 m et 150 m de profondeur. Ainsi peut-on distinguer, en fonction des provenances, des différences portant aussi bien sur sa taille, son apparence, que sur ses qualités gustatives. La température de l'eau, la proximité des côtes, la force des courants, la nature des fonds marins sont autant de facteurs d'influence. En baie de Saint-

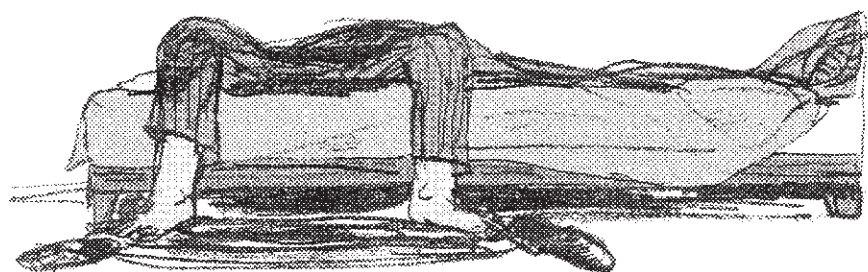
Brieuc, le corail, organe génital de la coquille, ne se développe qu'à partir du printemps, alors qu'il est bien présent dès le début de l'hiver en Normandie, pendant la saison de pêche. Plutôt petite (un peu plus de 10 cm), la coquille bretonne est réputée à Erquy où elle passe pour être particulièrement fondante et moelleuse. Mais les connaisseurs apprécient aussi la plantureuse normande (entre 11 cm et 13 cm), sucrée, ferme, et rehaussée par l'éclat vif de son corail.

Quelle que soit sa provenance, elle doit être dégustée juste pêchée, quand elle exhale encore les subtiles senteurs végétales du grand large. Une cuisson courte à feu très vif (une à deux minutes sur chaque face), dans une poêle bien chaude, la caramélise sans la durcir et préserve son goût de noisette ou de jeune artichaut. Un passage rapide au court-bouillon ou à la vapeur permet de la consommer en carpaccio ou, légèrement marinée, en sa-

lade. Ne contrarions pas la texture tendre de sa noix, la finesse de son corail, avec des sauces lourdes et agressives. L'ail doit être proscrit, mais un beurre blanc ou noisette, un filet d'huile d'olive douce, quelques grains de gros sel l'habillent avec bonheur. Un filet de jus d'orange, un soupçon de gingembre, un voile de crème très fraîche savent aussi la mettre en valeur. Elle ne supporte qu'une escorte légère : copeaux de truffe, poignée de girolles, lamelles de fonds d'artichaut. Les petites rates cuites à la vapeur, les pommes-fruits un peu acidulées, rapidement poêlées ou râpées en julienne, les endives caramélisées, lui tiennent aussi agréablement compagnie.

Enfin, elle plaît toujours lorsqu'elle est présentée dans sa coquille, nichée dans l'éventail de nacre qui l'a vu naître. C'est alors que l'on déchire avec un grand bonheur le tissu doux et tendre de la demoiselle des ondes.

La revoilà! La grippe a été signalée dans la région



Cette année, ne laissez pas la grippe avoir le dessus...

Agir rapidement peut atténuer les symptômes et réduire la durée de la grippe

Apparition soudaine de fièvre (plus de 38 °C / 100 °F) et un ou plusieurs des symptômes suivants : mal de gorge, mal de tête, courbatures, fatigue, frissons, toux sèche... C'est probablement la grippe

Consultez un médecin dès le début des symptômes

Il existe des options de traitement innovatrices qui peuvent s'attaquer au virus de la grippe dès les premiers stades de la maladie

Pour obtenir de l'information actualisée :

1-888-FLUPILL, poste 50

www.flupill.com

Sucettes contre le tapage nocturne

Agence France-Presse

LONDRES — Des sucettes seront désormais distribuées aux noctambules pour étouffer le tapage nocturne.

Les habitants de Honiton pourront ainsi dormir en paix. La police locale espère aussi une réduction des actes de vandalisme.

Les sucettes seront distribuées à la sortie des pubs et boîtes de nuit..., seulement aux personnes manifestement prises de boisson, et donc susceptibles d'être plus bruyantes dans la rue.

RECETTES D'HIVER

Soufflé et chèvre chaud

RICARDO LARRIVÉE
collaboration spéciale

Comme les purées ne nécessitent pas de recettes précises, je vous offre aujourd'hui des recettes colorées pour égayer cet hiver trop blanc. Si vous êtes de ceux qui ont peur des soufflés, rassurez-vous, celui-ci est des plus simples à réaliser. La purée de petits pois (ce n'est pas tout à fait celle du bébé) et la béchamel peuvent se faire à l'avance. Il ne vous restera plus qu'à ajouter les blancs d'œufs battus en neige. Avec une soupe et du pain, ces soufflés individuels sont parfaits pour un dimanche midi ou encore pour le brunch.

Les poivrons de couleur sont chers à ce temps-ci de l'année (presque 2 \$ l'unité), mais ce sont des dollars qui valent le coût. Cette salade méditerranéenne est une façon différente de présenter le fromage de chèvre.

Il m'arrive de servir les spaghettini aux épinards en entrée. Il faut laisser tempérer la mozzarella et l'ajouter à la dernière minute sur les pâtes. Pour cette recette, j'ai choisi la mozzarella di bufala, ou mozzarella de bufflonne. Elle se trouve dans les bonnes fromageries.

Si vous n'en trouvez pas, optez pour les bocconcini qui sont plus petits mais qui n'ont pas ce moelleux en bouche. Pour bien réussir cette pâte, préparez les ingrédients d'avance. Une partie des épinards ainsi que les tomates ne sont pas cuits mais simplement réchauffés.

Chaque fois qu'on célèbre l'anniversaire de quelqu'un dans mon entourage, mon gâteau vanille et chocolat a toujours beaucoup de succès. Cette semaine, c'était le tour de Robert. J'en ai profité pour écrire la recette et vous la donner. Ce gâteau est énorme (pour 10 à 12 personnes) et se conserve très bien à la température de la pièce, dans un endroit frais.



Soufflé aux petits pois et au cari

Temps de préparation: 20 minutes
Temps de cuisson: 15 minutes
Portions: 8

Beurre
Chapelure
3 échalotes françaises, hachées
2 c. à table (30 ml) de beurre
1 1/4 tasse (310 ml) de petits pois surgelés, décongelés
3 c. à table (45 ml) de vin blanc
1 c. à thé (5 ml) de cari

Béchamel

1/4 tasse (60 ml) de beurre
1/4 tasse (60 ml) de farine
1 tasse (250 ml) de lait
Sel et poivre
1 pincée de muscade
4 œufs, séparés

Préparation

1- Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Beurrer et saupoudrer de chapelure huit ramequins d'une contenance de 1/2 tasse (125 ml) chacun.

2- Dans une poêle, attendrir les échalotes françaises dans le beurre.

3- Ajouter les petits pois, le vin blanc et le cari. Cuire à feu moyen jusqu'à évaporation presque complète du vin. Réduire en purée au mélangeur. Réserver.

4- Pour la béchamel, fondre le beurre dans une casserole.

5- Ajouter la farine et cuire en remuant environ 1 minute. Ajouter le lait et remuer jusqu'à épaississement. Saler, poivrer et muscader. Retirer du feu. Laisser tiédir.

6- Ajouter les jaunes d'œufs à la béchamel tiédie en mélangeant bien. Ajouter la préparation aux petits pois.

7- Dans un bol, monter les blancs d'œufs en neige. Incorporer délicatement en pliant à la préparation de petits pois.

8- Répartir dans les ramequins. Déposer les ramequins sur une plaque de cuisson. Cuire au centre du four environ 15 minutes. Servir immédiatement.

■ ■ ■

Chèvre chaud en salade méditerranéenne à l'huile de basilic

Temps de préparation: 20 minutes
Temps de cuisson: 20 minutes
Portions: 4

1/2 tasse (125 ml) de basilic frais
1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive
1/4 tasse (60 ml) de vin rouge
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 poivron orange
1 livre (454 g) de champignons, tranchés
3 1/2 oz (100 g) de fromage de chèvre nature ou aux herbes
Sel et poivre

Préparation

1- À l'aide d'un mélangeur à main ou d'un petit robot, fouetter le basilic, l'huile d'olive et 1 c. à table (15 ml) du vin rouge. Saler et poivrer. Réserver.

2- Laver, épépiner et couper les poivrons en quatre.

3- Déposer les quartiers sur une plaque, la peau vers le haut, et faire noircir les poivrons sous le gril chaud du four. À la sortie du four, badigeonner les poivrons d'huile de basilic.

4- Pendant ce temps, sauter les champignons dans 2 c. à table (30 ml) d'huile de basilic à feu élevé jusqu'à ce qu'ils perdent leur eau et qu'ils commencent à dorer.

5- Pour le montage des assiettes, répartir le fromage de chèvre au centre des assiettes. Déposer les champignons sur le fromage afin de former un monticule puis déposer un quartier de poivron de chaque couleur par assiette, disposé pour donner l'impression d'une étoile. Verser le reste de l'huile de basilic et le vin rouge tout autour de l'assiette.

■ ■ ■

Spaghettini aux épinards et à la mozzarella di bufala

Temps de préparation: 20 minutes
Temps de cuisson: 10 minutes
Portions: 4

1/3 tasse (75 ml) d'huile d'olive
15 tranches de salami italien piquant, en julienne
5 oignons verts, hachés
1 sac d'épinards frais de 283 g
3 belles grosses tomates, épépinées et concassées
2 gousses d'ail, hachées finement
3/4 livre (375 g) de spaghettini, cuits
Sel et poivre
8 tranches de mozzarella di bufala ou 20 tranches de fromage bocconcini

Préparation

1- Dans une grande casserole, faire revenir le salami dans l'huile d'olive. Ajouter les oignons verts et laisser attendrir 1 minute.

2- Ajouter la moitié des épinards. Lorsque les épinards sont tombés, ajouter les pâtes, les tomates, l'ail, le reste des épinards, saler et poivrer.

3- Servir lorsque les tomates sont chaudes. Garnir de tranches de mozzarella di bufala ou de tranches de bocconcini. Décorer de basilic frais, si désiré.

Le Vertige au chocolat

Temps de préparation: 30 minutes
Temps de cuisson: 25 minutes
Portions: 12

Ganache

1 1/4 tasse (310 ml) de crème 35%
3 oz (90 g) de chocolat mi-sucré, haché

Gâteau

8 œufs, séparés
1 tasse (250 ml) de sucre
1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
1 1/2 tasse (375 ml) de farine tout usage

Crème au beurre au chocolat

1 tasse (250 ml) de beurre non salé, tempéré
4 tasses (1 l) de sucre à glacer
1/2 tasse (125 ml) de cacao

Préparation de la ganache

1- Dans une casserole, porter la crème à ébullition. Retirer du feu. Ajouter le chocolat et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Réfrigérer.

2- Lorsque la ganache est refroidie, fouetter au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.

Préparation du gâteau

1- Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer deux moules ronds à charnière de 8 po (20 cm).

2- Dans un bol, battre les blancs d'œufs jusqu'à formation de pics mous.

3- Ajouter 1/4 tasse (60 ml) de sucre. Battre jusqu'à formation de pics fermes.

4- Dans un autre bol, fouetter au batteur électrique les jaunes d'œufs, le reste du sucre et l'essence de vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne très épais. Y ajouter délicatement environ 1/4 des blancs d'œufs montés en neige. Saupoudrer la farine à quelques reprises sur le mélange de jaunes d'œufs et incorporer délicatement. Incorporer le reste des blancs d'œufs en pliant.

5- Répartir dans les moules. Cuire au centre du four environ 25 minutes. Laisser tiédir. Couvrir d'une pellicule de plastique et laisser refroidir complètement. Couper les gâteaux en deux horizontalement.

Préparation de la crème au beurre au chocolat

1- Dans un bol, battre les ingrédients jusqu'à ce que ce soit onctueux.

Montage du gâteau

1- Répartir la ganache entre chaque étage du gâteau. Glacer le gâteau uniformément avec la crème au beurre au chocolat pour qu'il soit lisse.

2- Avec le reste de glaçage, décorer à l'aide de douilles et d'une poche à pâtisserie. Conserver à la température de la pièce.



J'AI TESTÉ



Purées pour bébé La mère poule

À ma connaissance, La mère poule a été la première entreprise québécoise à offrir des purées pour bébé de qualité de type maison: sans agent de conservation, sans sel, sans sucre, sans amidon et congelées. Point intéressant, on retrouve une variété d'aliments non disponibles en petits pots: mangue, cantaloup, melon... Au total, 24 variétés de purées de fruits,

légumes, viande, légumineuses en format de 59 ml et 12 repas junior en format de 118 ml. Si vous connaissez déjà ces produits, vous remarquerez leur nouvel emballage. Un excellent produit pour nous permettre de souffler un peu. Prix: 4,39 \$ à 6,99 \$ le paquet de six contenants de purées de 59 ml et 6,59 \$ pour 4 repas junior de 118 ml. Vendus dans les pharmacies Jean Coutu (mini congélio La mère poule) et au rayon des surgelés des supermarchés.

Purées pour bébé Mini-gourmet

La beauté des purées pour bébé Mini-gourmet, c'est qu'elles conservent le vrai goût et la vraie couleur des aliments même si elles sont congelées. J'aime bien leur slogan: «Jamais trop p'tit pour avoir du goût!» Ma fille



Clémence a testé les saveurs couscous, légumes et volaille, légumes, volaille et riz, ainsi que la purée de brocoli. Elle a approuvé. À surveiller leurs nouveaux emballages et leur nouvelle gamme de saveurs. Entre autres: veau aux pommes, lasagne à la viande, nouilles à la volaille et aux asperges. Pour quelques sous de plus que les petits pots, ce sont des purées au goût maison et 100% naturel. Un autre excellent compromis aux purées maison. Prix: 5,99 \$ le paquet de six contenants de 89 ml. Vendu dans les pharma-

cies (mini congélio Mini-gourmet) et au rayon des surgelés de IGA, Métro et Sobeyes.

Jus junior McCain

Ce que j'aime dans ce produit, ce n'est pas tant le jus, bien que ce soit du vrai jus non sucré, c'est la portion presque mini. La petite boîte de jus de 125 ml tient bien dans une petite main d'enfant et surtout ne fait pas de reste. Saveurs offertes: orange, pomme, tropical, pomme et raisin. Prix: 1,39 \$ pour quatre boîtes de jus de 125 ml. Vendu chez Provigo, Maxi et Loblaw's.

Tubes Minigo de Yoplait

Lancé sur le marché en octobre 2000, les Minigo en tubes plaisent beaucoup aux enfants.

Les plus jeunes les apprécient congelés, même l'hiver, entre autres parce qu'ils tiennent bien dans leurs petites mains. On peut aussi boire le contenu du tube qui est en fait du fromage frais aux fruits. Framboises, melon d'eau, fraises, raisins, pêches et bananes sont les saveurs proposées. Si votre enfant aime le yogourt aux fruits ou le fromage frais en petit pot, il appréciera assurément la version en tube. Prix suggéré: 2,79 \$ la boîte de huit tubes de 40 g, dans toutes les chaînes d'alimentation.



Les baby-boomers à 50 ans : la génération sandwich

d'après USA Today

À TOUTES LES SEPT secondes, un baby-boomer atteint l'âge de 50 ans. Écoutez attentivement, vous entendrez peut-être leurs lamentations.

Déjà obligés de jongler avec les demandes divergentes d'enfants et de parents, ces boomers doivent aussi songer sérieusement à économiser en vue de leur retraite tout en déjouant les affres d'un marché du travail en mutation. Ce qu'ils feront ou ne feront pas aura un impact profond sur la société toute entière.

Les difficultés de la génération « sandwich » — des adultes d'âge moyen ayant entièrement ou partiellement la charge d'enfants et de parents vieillissants — n'ont rien de neuf. Le problème, c'est que le sandwich grossit. Aux États-Unis, quelque 64 millions de boomers franchiront le seuil du demi-siècle au cours des 14 prochaines années.

« Nous n'avons jamais vécu, comme société, de situation comme celle à laquelle le groupe des boomers est confronté », affirme Bill Gustafson, directeur du Center for Financial Responsibility à l'Université Texas Tech.

Depuis la Deuxième Guerre mondiale, la génération des baby-boomers (les personnes nées entre 1946 et 1965) a été façonnée par la révolution des années 60, par la guerre du Vietnam, le Watergate et les grands conflits raciaux, les cheveux longs et les cravates larges. Mais selon les experts, rien de tout cela ne les a préparés à ce qui les attend...

À Kansas City, dans l'État du Kansas, la cinquantenaire Jann Selle aide à prendre soin de sa mère de 73 ans qui souffre d'emphysème, ainsi que de la mère de son défunt mari, qui demeure en centre d'accueil. Elle a aussi un fils de 16 ans à la maison.

Après avoir fait les courses de sa belle-mère, veuve depuis peu, Mme Selle revient parfois à la maison trop épuisée pour consacrer du temps à son fils. « Dans la génération sandwich, dit-elle, l'obligation d'avoir à choisir entre un parent et un enfant compte parmi les expériences les plus dévastatrices. »

Consultante en planification financière, Jann Selle se console en se disant que d'autres qu'elle sont aux prises avec les mêmes problèmes. « Presque tout le monde que je connais, à l'exception de ceux dont les parents sont morts très jeunes, subit certain-



Bien des familles de boomers à double revenu ont reporté la procréation à la trentaine, voire à la quarantaine.

nes de ces pressions », ajoute-t-elle.

Mais les parents vivent de plus en plus longtemps. Aux États-Unis, une personne de 70 ans vivra en moyenne jusqu'à l'âge de 84 ans, et celle de 75 ans a environ 11 ans à vivre.

Plus de neuf millions d'Américains et d'Américaines âgés de 65 ans et plus auront besoin de soins à long terme d'ici l'an 2005, selon l'American Association of Retired Persons (AARP). Certains aboutiront dans des centres d'accueil, mais la plupart compteront sur l'aide de parents et amis.

Confrontés à ces défis, les baby-boomers devront faire des choix difficiles. Une étude de 1999 réalisée par le Met-

Life Mature Market Institute Fund démontre que 84 % des aidants doivent prendre des congés prolongés, réduire leurs heures de travail

ou carrément quitter leur emploi. Durant leur vie, ces aidants sacrifient 659 000 \$ US en salaires perdus, en versements à leurs régimes de retraite et autres avantages.

Des nids familiaux remplis

Dans la génération précédente, les couples commençaient à avoir des enfants dans la jeune vingtaine. Rendus à l'âge de 50 ans, les enfants avaient quitté le nid familial. Or, bien des familles de boomers à double revenu ont reporté la procréation à la trentaine, voire à la quarantaine. Arrivés à l'âge de 50 ans et plus, ils ont toujours des enfants à la maison, au collège ou à l'université. Ils doivent dépenser des milliers de dollars en droits de scolarité et de résidence alors qu'ils devraient mettre l'accent sur leurs économies de retraite.

Le taux élevé de divorce chez les boomers ne fait qu'accentuer le problème, selon M. Gustafson, parce que plusieurs d'entre eux continuent à avoir des enfants dans un deuxième ou troisième mariage, alors qu'ils ont déjà atteint la cinquantaine.

En plus de prendre soin de parents et d'enfants, un nombre croissant de boomers plus âgés fait maintenant partie de ce que les Américains appellent la génération

« club sandwich » — ils s'occupent de parents, d'enfants et de petits-enfants ! Onze pour cent des boomers de plus de 50 ans se retrouvent dans cette situation selon l'AARP.

Alvin et Gayle Jackson, de Fremont (Ohio), tous deux dans la cinquantaine, ont la charge partielle de leur petit-fils Johari depuis quatre ans, alors que leur fils, Attiba, et sa fiancée, Jessica Contreras, complétaient leur dernière année au secondaire. « Nous avons décidé qu'il était plus important pour eux de faire des études maintenant », d'affirme Gayle Jackson.

Attiba, maintenant âgé de 22 ans, entreprend ses études en médecine, à l'automne, à l'Université de Cincinnati. Jessica termine ses études en sciences infirmières et prévoit se libérer davantage pour pouvoir passer plus de temps avec son fils.

En plus d'Attiba, Alan et Gayle Jackson ont aussi deux autres enfants au collège et une fille de 15 ans à la maison. La mère de Gayle, âgée de 77 ans, demeure également sous leur toit. Il n'y a pas si longtemps, se rappelle Gayle Jackson, « je prévoyais ralentir et relaxer durant la cinquantaine, je pensais faire la belle vie ».

Selon Ann Fishman, présidente de Generational Targeted Marketing, un groupe de consultants qui

étudie les différences entre les générations, les baby-boomers ont tendance à se voir 15 ans plus jeunes qu'ils ne le sont en réalité. Cela peut en faire des gens que l'on a beaucoup de plaisir à fréquenter, mais ne les aidera en rien à planifier leur retraite, dit-elle.

L'âge de la retraite approche...

Dans la cinquantaine, les boomers se rendent compte qu'ils ne vivront pas éternellement. Ils tentent alors d'économiser davantage pour la retraite mais se butent aux exigences financières créées par des enfants d'âge scolaire et des parents à charge.

Le stress qui en résulte ne fait qu'empirer quand on les informe qu'ils devront économiser un million de dollars pour maintenir leur niveau de vie à la retraite, opine Christopher Hayes, président du National Center for Women and Retirement Research.

Dans des groupes témoins et dans des sondages, le Centre a noté que le simple fait d'entendre le chiffre d'un million de dollars « crée une paralysie financière ».

Selon Gustafson, les boomers pourraient se satisfaire de moins d'un million s'ils sont prêts à modérer leurs attentes, mais ayant connu une prospérité sans précédent, ils ne sont pas habitués à faire des sacrifices. L'accessibilité du crédit ne fait qu'exacerber le problème en les encourageant à dépenser plus qu'ils ne gagnent.

Pressions au travail

Plusieurs familles de boomers où les deux conjoints travaillent ont de la difficulté à jongler avec les responsabilités croissantes. Les générations précédentes pouvaient compter sur une mère à la maison pour prendre soin de parents âgés. Ce n'est plus le cas.

Aujourd'hui, plusieurs boomers dans la cinquantaine craignent de prendre congé à des fins familiales, à cause de l'effet éventuel sur leur carrière. Cette peur n'est sans doute pas étrangère aux changements rapides en milieu de travail. La génération qui tapait autrefois ses dissertations scolaires à la machine à écrire doit maintenant se mettre à l'heure informatique, et ceux qui ne suivent pas risquent leur emploi advenant un ralentissement de l'économie.

Par ailleurs, plusieurs experts estiment que les pressions de la génération sandwich obligeront nombre de boomers à travailler bien au-delà de l'âge normal de la retraite. Idéalement, selon Mme Fishman, ils occuperont des emplois qui profitent à eux-mêmes et à l'ensemble de la société, en aidant à combler la pénurie d'enseignants par exemple. « Si les boomers mettent toute leur énergie à travailler avec les enfants, ces derniers pourraient devenir l'une de nos meilleures générations », conclut-elle.

En plus de prendre soin de parents et d'enfants, un nombre croissant de boomers plus âgés font maintenant partie de ce que les Américains appellent la génération « club sandwich » — ils s'occupent de parents, d'enfants et de petits-enfants !

Les téléphones portables des jeunes Japonais dérangent leurs aînés

TAKAHIRO FUKADA
Agence France-Presse

TOKYO — Les aînés s'en désolent : les jeunes Japonais perdent le respect des bonnes manières, surtout depuis l'avènement des téléphones portables, accusés d'avoir perturbé cette semaine de nombreuses cérémonies traditionnelles marquant le passage à l'âge adulte.

Le dernier à avoir pris la mouche est le maire de Fukaya, au nord de Tokyo. Exaspéré par les sonneries et les bavardages intempestifs, il a brutalement interrompu le discours prononcé face à un millier de jeunes. « Ne pouvez-vous donc rester tranquilles pendant une demi-heure ? » a lancé Iemitsu Arai, avant de jeter ses feuilles en l'air et de quitter l'estrade, furieux.

M. Arai n'est pas le seul. Du sud au nord de l'archipel, plusieurs cérémonies civiles du « Seijin no Hi », qui consacrent l'accession à la majorité, fixée à 20 ans, ont été écourtées par le désordre de l'assistance.

À l'occasion de cette fête très importante du calendrier japonais, les jeunes filles rivalisent d'élégance : elles revêtent leur plus beau kimono et adoptent une coiffure traditionnelle, avec les cheveux relevés. Mais sans oublier de glisser, dans la manche de leur kimono, l'indispensable téléphone portable.

Ces appareils « ont bouleversé les comportements de la jeunesse », relève Tamotsu Sengoku, directeur de l'Institut de la recherche sur les jeunes.

Le nombre d'abonnements à un service de téléphonie cellulaire a

dépassé les 50 millions, sur une population de 127 millions, et ne cesse de croître, surtout chez les jeunes, selon les statistiques gouvernementales.

« Les notions traditionnelles d'ordre et de discipline, très fortes dans la culture japonaise, sont en voie de disparition », regrette Shiro Takahashi, professeur à l'Université Meisei.

« Lorsque je demande à mes étudiants, à l'université, de ne pas utiliser leur téléphone portable durant les cours, ils me regardent avec une mimique qui signifie « cela n'est pas votre problème » », raconte M. Takahashi, pour qui « les jeunes manquent avant tout d'autodiscipline ».

Pour la cérémonie du passage à l'âge adulte, certaines municipalités préfèrent s'adapter à cette évolution jugée inéluctable. Ainsi, celle de Shiki, au nord de Tokyo, a-t-elle lancé « une loterie par téléphone portable » pour les empêcher d'être perdus au téléphone pendant les allocutions.

Le principe est simple : avant la cérémonie, les participants qui le souhaitent écrivent leur numéro de téléphone sur un bulletin qu'ils déposent dans une urne. Durant les discours, les gagnants sont appelés sur leur portable, placé en mode « vibration ». Ceux dont l'appareil sonne occupé ont évidemment perdu la possibilité de gagner une console de jeux ou d'autres lots alléchants.

« Malgré quelques bavardages, la cérémonie a été plutôt bien suivie », se félicite Haruki Dobashi, un porte-parole de la Ville.

CRTC
AVIS PUBLIC DU CRTC Canada

1. et 2. L'ENSEMBLE DU CANADA, LES COMMUNICATIONS PAR SATELLITE CANADIEN INC. et STAR CHOICE TELEVISION NETWORK INC. demandent l'autorisation de renouveler leurs licences respectives pour les entreprises nationales de distribution par relais satellite (EDRS) qui expirent le 28 février 2001. EXAMEN DES DEMANDES : 50, ch. Burnhamthorpe O., 10^e étage, Mississauga (Ont.). Si vous voulez appuyer ou vous opposer à une demande, vous pouvez écrire à la Secrétaire générale, CRTC, Ottawa (Ont.) K1A 0N2 et joindre à votre lettre une preuve que vous avez envoyé une copie au requérant. Vos commentaires doivent être reçus par le CRTC au plus tard le 26 janvier 2001. Vous pouvez également soumettre vos interventions par courriel au : procedure@crtc.gc.ca. Pour plus d'information : 1-877-249-CRTC (sans frais) ou Internet : <http://www.crtc.gc.ca>. Document de référence : Avis public CRTC 2000-176.

Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes Canadian Radio-television and Telecommunications Commission

CRTC
LE CRTC VEUT VOS COMMENTAIRES Canada

Le CRTC demande au public de se prononcer sur l'examen qu'il entend faire de sa position quant à la propriété de services payants et spécialisés par les câblodistributeurs. La position actuelle du CRTC est de limiter la participation des câblodistributeurs ou de leurs sociétés affiliées et / ou de les empêcher de détenir des actions dans des services payants et spécialisés à cause du risque de préférence induite dans le marché de la distribution analogique. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter l'avis public. Vos observations écrites doivent parvenir à la Secrétaire générale, CRTC, Ottawa (Ontario) K1A 0N2 et doivent être reçues par le CRTC au plus tard le 26 janvier 2001. Suivra une seconde étape, écrite cette fois, et permettant à toute partie de déposer une réplique aux observations déposées auprès du CRTC au cours de la première étape. Le CRTC acceptera toutes les répliques reçues au plus tard le 26 février 2001. Vous pouvez également soumettre vos observations par courriel au : procedure@crtc.gc.ca. Pour plus d'information : 1-877-249-CRTC (sans frais) ou Internet : <http://www.crtc.gc.ca>. Document de référence : Avis public CRTC 2000-165.

Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes Canadian Radio-television and Telecommunications Commission

GIORGIO FEMME
URSULA B.

VENTE
FIN DE SAISON

JEAN PAUL GAULTIER
COLLETTE DINNIGAN
ROBERTO CAVALLI
DOLCE & GABBANA
BALENCIAGA
MOSCHINO
VERSACE
MARNI
CHLOE
etc... etc...

60% 60% 60% 60% 60%

et plus
Les Cours Mont Royal
1455, rue Peel (Peel et de Maisonneuve)
Tél. : (514) 282-0294

Excluant accessoires et nouveaux arrivages.

GRAND SOLDE DE JANVIER
25 à 80 %
de rabais
sur toute la
marchandise

Choix de 100 manteaux 3/4 en mouton renversé à 350 \$
Cette offre se termine le 15 janvier.

- Agneau renversé
- Fourrure
- Cuir et suède
- Cachemire et laine
- Pelisses
- Accessoires

Spécialiste en recyclage de fourrure

MARCEL Judoïn
FOURRURES INC. Établi depuis 1946

1228, rue Saint-Denis Montréal (Québec) H2X 3J6 (514) 288-1683
208, rue Aberdeen Sherbrooke (Québec) J1H 1W3 (819) 562-0429

Stationnement gratuit à l'arrière

La cousine française de Lara Croft et d'Ananova se nomme Eve Solal

WWW SUR LE WEB AUJOURD'HUI

VOUS AVEZ peut-être déjà entendu parler de cet économiseur d'écran qui permet à la fois de protéger votre moniteur et de participer à la recherche d'intelligence extraterrestre. Quand l'écran de veille détecte une pause dans l'utilisation de l'ordinateur, il le relie automatiquement au projet scientifique SETI@home (<http://setiathome.ssl.berkeley.edu>) qui met des milliers d'ordinateurs personnels à contribution pour, grâce à Internet, faire l'analyse de données captées par radio télescope.

Pour ceux qui sont déjà branchés au pro-

jet, une nouvelle version du logiciel, la 3.03, est maintenant disponible pour Mac et Windows. L'idée fonctionne bien, à un point tel qu'une entreprise, commerciale celle-là, vient d'emboîter le pas et offre à de grands laboratoires de recherche le même système de méga-réseau informatique virtuel. Entropia s'associe au projet FightAIDS@Home (www.fightaidsathome.com), un programme de recherche mené par les laboratoires Olson et le Scripps Research Institute, pour tester l'évolution et la résistance de nouveaux traitements anti-HIV. La seule différence que vous verrez avec cette dernière option, c'est l'apparition de bandeaux publicitaires lorsque l'écran de veille sera actif. Alors, choisissez votre cause et participez à la recherche !

■ ■ ■
APRÈS LE concert de Madonna, diffusé en ligne, qui a attiré plus de neuf millions d'internautes, certaines compagnies se sont mises à chercher des talents pour diffuser leur matériel sur Internet. Eh bien ! voici le premier résultat de cette quête : Microsoft France diffusera cet après-midi le concert des deux premiers groupes découverts sur Internet. À compter de 14h30, au site de MSN France (www.msn.fr/live), vous pourrez assister en direct aux concerts et voter pour le meilleur groupe. Le gagnant ira en studio, le deuxième aura une copie vidéo de sa prestation.

■ ■ ■
SI VOUS ÊTES à l'affût de nouveautés sur

le Net, et vous l'êtes probablement puisque vous lisez ces lignes, vous voudrez peut-être prendre quelques minutes et rencontrer la nouvelle venue du monde virtuel français, Eve Solal (www.evesolal.com). Contrairement à ses cousines Lara Croft ou Ananova, Eve n'est pas mannequin ou lectrice de nouvelles. Elle travaille plutôt dans un bar, surveille de près son poids et essaie tant bien que mal de perdre quelques kilos. Ses créateurs l'ont voulue, disent-ils, normale. Évidemment, comme tout être normal, elle rêve de devenir une star en décrochant un rôle comme chanteuse ou actrice... Enfin, on verra bien. Entre-temps, elle vous attend pour se présenter et vous raconter sa petite histoire.

Bruno Guglielminetti
collaboration spéciale

De la cuisine italienne minceur ?

MATHIEU PERREAULT

PENDANT TOUT mon cours universitaire, j'ai fait souffrir mes amis. Chaque fois que je cuisinais un souper italien, je mettais un point d'honneur à respecter l'ordre traditionnel des services : d'abord l'antipasto, une entrée, puis le primo, des pâtes, ensuite le secondo, de la viande ou du poisson. Rendu au secondo, les estomacs criaient grâce. Les fromages et le dessert se butaient à des gosiers clos.

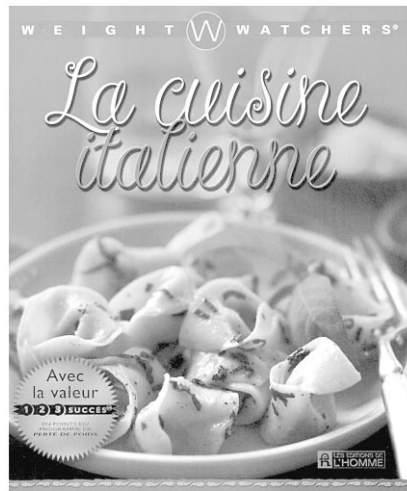
Ma blonde m'a fait entendre raison par la suite. Avec mauvaise grâce, j'ai admis que le primo et secondo faisaient mauvais ménage durant un souper romantique. Mais je reste convaincu que la cuisine italienne est compatible avec un régime.

C'est donc avec beaucoup de méfiance que j'ai ouvert le livre de cuisine italienne *Weight Watchers*. La crème, le beurre, la pâte feuilletée, les sauces, les patates sont rares dans beaucoup de régions de la Péninsule, et les portions de viande sont plus modestes qu'en Amérique du Nord. Des plats de tomates à l'huile d'olive, un délice italien, sont sûrement servis au paradis des régimes. Les spaghetti, penne rigate, macaroni, farfalle et autres tagliatelle ? Les sportifs en mangent, ça ne doit pas être mauvais pour la santé.

Eh bien ! fausse alerte. *Weight Watchers* m'a vite rassuré : on n'y trouve pas d'huile d'olive légère et le parmesan utilisé dans les recettes est normal ! Bien sûr, il y a ce satané lait écrémé et on suggère de la ricotta sans matière grasse et du bouillon hyposodique. Mais personne n'est parfait.

En fait, le livre se lit en grande partie comme un ABC de la cuisine italienne. L'ail des spaghetti Aglio e olio est frit dans l'huile. Les piments sautés aussi. La salade de pommes de terre et rapinis ne contient aucun ingrédient « diète ». Pour l'osso-buco, seule la recommandation de veau maigre rappelle à qui se destine ce livre. On a même droit à des gnocchis, plat consistant s'il en est. Et que dire du minestrone fritto : des restants de soupe aux légumes passés à la farine et frits dans l'huile d'olive. Une page est dédiée au vin et autres alcools. Malheureusement, la mayonnaise hypocalorique remplace l'huile et l'oeuf dans la vinaigrette.

Les 250 recettes sont toutefois pauvres en commentaires. Une ou deux lignes introduisent chaque recette. Un seul paragraphe explique comment choisir le poisson, sans expliquer le pourquoi des trucs proposés. On s'adresse à des gens pressés, qui ne savent pas grand-chose de l'Italie et qui, présume-t-on, ne sont pas intéressés à la culture. Dommage.



Salade de lentilles et de radicchio

1- Faire bouillir 625 ml d'eau, deux cubes de bouillon de poulet, du laurier et une gousse d'ail, et y faire cuire 250 ml de lentilles.
2- Mélanger 30 ml de mayonnaise hypocalorique, 15 ml de moutarde de Dijon, 15 ml de vinaigre, du sel et du poivre.
3- Mélanger les lentilles, un radicchio en morceaux, un oignon vert en tranches et la vinaigrette. Réfrigérer pour deux ou trois heures.



Emma Risa et Lorenzo Aureli, les deux chefs du restaurant Da Emma, font bon ménage jusque dans la cuisine.

PHOTO ROBERT NADON, La Presse ©

DA EMMA

L'art de cuisiner à deux

MARIE-FRANCE LÉGER

On dit toujours que le chef doit officier seul aux cuisines. Qu'après Dieu, il est l'unique maître à bord. Emma Risa et Lorenzo Aureli, du restaurant Da Emma, font mentir l'adage. Ils sont toujours ensemble. Mariés depuis 30 ans, cinq enfants, solidaires aux fourneaux. Elle se dévoue aux pâtes, il jette son dévolu sur la viande.

D'accord, Emma concède que Lorenzo a le mot final quand il s'agit du menu. Quand Lorenzo ne veut pas de changement, elle obtient. C'est sa façon à elle d'éviter les disputes.

« Il a souvent raison de dire non. Au départ, c'était lui le chef. Quand on s'est marié, j'ai commencé à travailler avec lui au restaurant. Je ne viens pas d'une famille de cuisiniers comme lui », explique Emma Risa, 59 ans.

Là, à côté d'une immense cuisinière à pâtes Zanussi — un must pour ceux qui font bouillir les pâtes seulement quand la commande est passée — Emma coupe la pancetta (lard). Sur le feu, Lorenzo touille la petite sauce toute simple à La Matriciana (huile d'olive, ail en gousse grillé et retiré, sauce tomate, lard italien, piment, fromage pecorino sur le dessus). Cuisson

des bucatini (gros spaghetti), 12 minutes. Pas une seconde de plus.

— Vous allez bien prendre un plat de pâtes pour goûter ?

— Bon, alors un tout petit peu pour vous faire plaisir. Première bouchée. Silence. Une image pour situer le lecteur : le voisin de table en avait les larmes au yeux. Et pas à cause du piment...

Le père et le grand-père de Lorenzo étaient restaurateurs à Rome. Lorenzo, 66 ans, a suivi la voie familiale. Au début des années 90, Emma et Lorenzo faisaient le grand saut pour Montréal. Au début, c'était surtout pour rendre visite à leur fille, Olga, qui vivait au Québec avec sa famille. Et puis, tout doucement, ils se sont implantés. Leurs fils, Luigi et Nazzareno, travaillent aussi au restaurant. Ils ont une fille à Rome et une autre à Boston.

Da Emma, première version, était situé boulevard Saint-Laurent, non loin de l'avenue Bernard. Le fondateur de Discreet Logic, Richard Swalwinski, venu en voisin, s'est découvert une passion pour la fine cuisine romaine de nos deux compères. Une chance inouïe. Ils déménageront ensuite avec Richard dans les nouveaux locaux du 777, rue de la Commune Ouest. Notre mécène de la gastronomie italienne les installe alors comme des coqs en pâte. Et voilà. « Il m'appelle

Agneau rôti à la romaine

1. Couper la pièce de viande — ou la faire couper par le boucher — en morceaux de 15 centimètres environ.
2. Badigeonner abondamment d'huile d'olive.
3. Saler, poivrer, ajouter des morceaux d'ail sur le dessus et du romarin frais dans une casserole qui va au four.
4. Cuire à 375 degrés F pendant 1 h à 1 h 15. À mi-cuisson (ou quand la viande commence à croustiller) ajouter du vin blanc au goût et tourner une fois la viande.

mamma, raconte Emma qui précise que Richard est un des rares à avoir le privilège de manger dans la cuisine.

Bien sûr, faire de la fine cuisine c'est aussi y mettre le prix, selon Lorenzo. L'ardoise affiche des entrées à 15 \$ et des plats à 20 \$ ou 30 \$. Même le midi. C'est excessif. « Mais c'est moins cher qu'en Italie, se défend le chef. Et moi, je prends

ce qu'il y a de mieux comme produits. »

Ainsi, même s'il est plus cher, Lorenzo va sans hésiter acheter l'agneau du Québec. Meilleur que l'agneau de l'Ontario ou de Nouvelle-Zélande. Le porc et le veau du Québec sont aussi ses chouchous. Et les clients ne s'y trompent pas. Ils ont choisi l'agneau rôti (abbacchio alla romana), le cochon de lait (maialino) et les fettucine aux champignons (ai funghi porcini) comme plats favoris. Les gnocchis du jeudi font aussi recette.

Emma et Lorenzo arrivent au restaurant à 9 h. Ils en repartent rarement avant minuit. Ils forment un petit jeune qui les aident, surtout le soir. Leur fils Luigi met aussi parfois la main à... la pâte. Ils se sont habitués à l'hiver mais ils ont du mal à digérer tout cet espace. « Je voulais aller en Gaspésie, dit Lorenzo. Pour aller goûter le poisson frais. Mais quand je me suis rendu compte que c'était à 800 kilomètres, j'ai laissé tomber. »

Un regret ? Ne pas pouvoir préparer La Pagliata — une partie de l'intestin du veau de lait — un plat typiquement romain. « J'essaie d'en demander à mes fournisseurs mais c'est interdit à la vente ici », précise Lorenzo.

Ciao tutti. Grosses bises à la mamma. On reviendra.

La cuisine britannique perd son représentant parisien

Agence France-Presse

PARIS - Bertie's, symbole depuis sept ans de la cuisine britannique traditionnelle à Paris, va changer de carte et proposer à compter du 22 janvier de la cuisine française, a-t-on appris auprès de l'établissement.

« Le restaurant sous sa forme actuelle fermera le 19 au soir et ouvrira le 22 janvier avec une nouvelle carte axée sur la cuisine française, conduite par Jean-Phi-

lippe Perol, ancien du Pré-Catelan et de l'école Lenôtre », a expliqué Stéphane Bazin, responsable du restaurant qui proposait notamment les très traditionnels *fish and chips* et autres gigots d'agneau à la menthe.

La décoration va elle aussi subir quelques changements avec notamment « le décrochage des photos de la famille royale britannique » qui seront remplacées par des « oeuvres d'art moderne », a-t-on indiqué de même source.

La décision de faire « évoluer le

restaurant », situé dans l'hôtel Balmimore (16^e arrondissement à Paris), a été prise en raison d'une baisse de fréquentation, a indiqué pour sa part le groupe Accor, propriétaire de l'hôtel depuis plus d'un an.

Le nom du restaurant va également changer, a ajouté Accor, sans le dévoiler.

Pour M. Bazin, « nous n'étions plus aussi en vogue qu'au début et notre ancien chef, parti en novembre, est resté trop longtemps ». « Il

n'a pas porté « assez d'attention à l'évolution intéressante de la cuisine britannique », a-t-il ajouté regrettant que les nouveaux chefs britanniques n'aient « pas eu le temps de s'exprimer ».

Dans *The Times*, l'un des chefs du restaurant explique qu'« il y a bien un marché pour la cuisine britannique à Paris » tout en reconnaissant que « ce qui était fait dans l'établissement était dépassé ».

« Même les fish and chips étaient mal faits et nous faisons probablement le pire chicken pie que j'ai jamais vu », conclut-il.

RENDEZ-VOUS



La célèbre écrivaine belge

Vingt-quatre heures dans la vie d'Amélie Nothomb

CAROLE-ANDRÉE LANIEL
collaboration spéciale

Tout va très bien pour Amélie Nothomb en ce moment. Pas loin de 300 000 exemplaires de *Métaphysique des tubes* se sont vendus et ce livre sera traduit, comme ses autres romans, en 27 langues. Généreuse et étonnée, la célèbre écrivaine belge va là où son oeuvre se trouve.

Fille de diplomate, Amélie Nothomb a l'habitude des déplacements et des dépaysements, des langues et des latitudes du globe. De sa conception au Liban à sa naissance au Japon, en passant par Montréal (où elle a sans doute vécu une vie intra-utérine des plus formidables !), son parcours est fait de mouvements ; ce qui explique peut-être la grande régularité dans sa vie depuis la parution de son premier roman. Car après sa naissance (ses trois surprenantes premières années sont racontées avec détail et humour dans *Métaphysique des tubes* justement), elle a vécu en Chine, en Birmanie, au Bangladesh, au Laos et autres pays d'Extrême-Orient où son père était en fonction.

Après maintes péripéties, mademoiselle Nothomb retrouvait la Belgique, pays de ses ancêtres où, languissante de solitude et d'ennui, elle avait envoyé le manuscrit d'*Hygiène de l'assassin* chez Albin Michel. Elle avait 25 ans, la notoriété lui tombait dessus.

Sept ans et neuf romans plus tard, elle habite toujours Bruxelles, avec Juliette son aînée, son âme soeur, son inséparable, sa siamoise.

À la veille de l'un de ses nombreux voyages justement, elle a accepté de nous raconter une journée particulière dans la vie d'Amélie Nothomb, c'est-à-dire n'importe laquelle ! Car cette singulière écrivaine garde ses habitudes et ses drôles de manies où qu'elle soit. Rien au monde ne pourrait l'empêcher d'écrire au moins quatre heures par jour. Rien ne pourrait altérer ce besoin et ce désir.

Elle est justement en train d'écrire son 39^e roman mais son bébé, *Métaphysique des tubes*, est le 9^e à être publié. Qu'ont donc ces infâmes 30 autres livres pour ne pas avoir droit à la jaquette de son éditeur ? « Ceux que je ne publie pas, c'est soit que je les trouve trop intimes, soit que je les trouve moins bons — ça peut aussi arriver — mais pas forcément ; soit, pour une raison encore plus mystérieuse, quand j'ai l'impression qu'ils ne s'adressent à personne. » Et les romans d'amour ? Serait-ce justement ces romans dit trop intimes ? Rire gêné : « C'est un peu ça, oui ! »

A-t-elle l'impression que depuis *Stupeur et Tremblements*, paru l'an dernier, donc depuis le Grand Prix de l'Académie, la critique a changé d'attitude envers elle, s'intéressant davantage à ses livres qu'à sa personne ? « Depuis *Stupeur et Tremblements*, je touche du bois, on a cessé de me haïr. Vous savez ce que je crois ? De me voir revenir chaque année avec un livre, la presse parisienne s'en irritait et essayait de m'intimider en me couvrant d'insultes — mais pas la presse québécoise — et quand ils ont commencé à remarquer que ça ne servait à rien de me massacrer, que j'étais indestructible, que je me foutais de leurs insultes, ils ont changé d'attitude. Du coup, ils ont peut-être eu l'idée singulière de me lire au lieu de m'insulter, de s'intéresser davantage aux livres qu'au personnage, comme vous dites. »

Ne blâmons pas trop la presse car le personnage a de quoi susciter la curiosité. C'est elle-même qui a raconté son alcoolisme durant ses jeunes années : leur anorexie à sa soeur et à elle comme une promesse pour ne pas quitter et trahir leur enfance. Anorexie



« Passer l'aspirateur ou faire la vaisselle me fait un bien fou, assure Amélie Nothomb. Je revendique toujours ce droit. »

qu'elle a remplacée par l'écriture, ce qui l'a sauvée et lui a permis de passer à l'âge adulte.

La journée commence tôt pour Amélie Nothomb, vers 5 ou 6 heures du matin. « C'est le besoin d'écriture qui me réveille, comme une bombe, sans réfléchir. Je m'habille comme un mur parce qu'écrire me donne très froid. J'avale d'un coup un demi-litre de thé très fort, brûlant, pour faire exploser ma tête. Ensuite, je me lave longuement les mains parce que j'ai besoin d'avoir les mains propres pour écrire. C'est la seule chose que j'ai le temps de faire avant que le geste d'écrire ne sorte. »

Un jet continu, mais assez lent, à la main, assise sur ses genoux, emmitouflée, bien en boule sur elle-même pour une moyenne de quatre heures. Une attachée de presse l'a déjà surprise ainsi, dans une chambre d'hôtel à Montréal, en pyjama avec des chaussons de laine, un foulard plusieurs fois enroulé, comme si c'était l'hiver dans sa tête. Durant

cette période, elle est dans un état de tension et d'excitation que rien ne peut arrêter (le tord-boyaux fait son effet). On peut l'interrompre pour des petites choses mais pas plus. Il lui serait impensable de s'arrêter, surtout de manger quoi que soit, car « mon esprit va descendre, il va dire des choses moins intéressantes. Je ne serai plus dans cet état de fébrilité nécessaire pour écrire. »

Après, elle va toujours chercher le courrier, un sac-poubelle par jour, qu'elle dépouille seule, lit religieusement et auquel elle répond consciencieusement. « Je suis folle. Je continue à tout vouloir faire moi-même. Je suis un bourreau de travail, il n'y a pas de secret. » Des lettres d'admirateurs bien sûr, mais aussi des lettres d'insultes auxquelles elle trouve quelque chose d'émouvant. Par exemple, ce vieux monsieur qui la couvre de bêtises, mais conclut sa lettre par ce post-scriptum : « Puisque vous êtes une personne du sexe (« Ah ! déjà ça j'adore, s'exclame une Amélie ravie »), il vous intéressera peut-être

de savoir que je suis bijoutier et que je vends mes bijoux à telle adresse. »

Quand le travail d'écriture est terminé, elle rejoint l'être aimé. « Commence alors la partie la plus intime de ma journée. Je me jette sur tout, sur l'amoureux, sur des biscuits au chocolat, sur plein de petits plaisirs comme ça. » Mais toutes cette histoire autour des pourritures dont vous vous nourrissez depuis votre anorexie sont-elles vraies ? « Ça reste vrai quand je suis seule avec ma soeur mais est-ce intelligent de la part des journalistes de s'intéresser à ce que mange un écrivain ? »

Quand la réponse est pourriture et qu'elle vient d'une personnalité intrigante, hors du commun, il est normal que nous nous y intéressions, non ? « Non, puisque tout le monde est bizarre. Je n'ai jamais rencontré d'être banal de ma vie. » Tout de même, elle a déjà dit ailleurs qu'à partir du moment où elle a parlé de cet aspect pour le moins incongru de son alimentation, les ventes de ses livres ont été multipliées par dix !

Elle ne reçoit pas chez elle, ne cuisine pas vraiment (elle se souvient avec horreur d'un certain réveillon où elle avait passé la journée à cuisiner un repas qui avait été une catastrophe). Et puis, elle a honte de le dire, elle préfère se faire dorloter par les autres : « En plus, on dirait que tout le monde a envie de m'inviter. »

Que fait-elle aussi de ses journées après les heures d'écriture et de correspondance ? « Passer l'aspirateur ou faire la vaisselle me fait un bien fou. Je revendique toujours ce droit. Par contre, je déteste faire les courses. Je les laisse faire à d'autres. »

Bien sûr, elle aime être jolie, quelle question, mais elle n'a évidemment pas beaucoup le temps de s'y investir et les magazines de mode l'ennuient profondément. Une fois de temps en temps, elle se donne un coup de pied et se jette dans les magasins, seule et sans plaisir. Souvent vêtue de noir, on la voit régulièrement porter des chapeaux assez excentriques. Chez Pivot, cet artifice lui sied plutôt bien et en plus, il la protège. Elle a noté que les chapeaux focalisent le regard des gens, ils ne regardent pas dessous. Elle se sent ainsi en sécurité.

Il y a bien sûr du temps pour soi dans cette vie de mots et d'amour. Du temps pour les vacances, par exemple, qu'elle peut prendre à Rome durant les fêtes de Noël et l'été toujours dans ses terres en Belgique. Elle avoue rêver un jour de venir sur notre Côte-Nord, en plein hiver, car elle adore les grandes neiges.

La journée prend fin sur une note rapide, c'est-à-dire sous le jet expéditif de la douche. Même si elle est une fille, elle n'est pas du genre à prendre de longs bains moussants parfumés avec chandelles parfumées, encens surparfumé et musique d'ambiance. Elle n'a pas le temps. Elle va droit au lit où elle sera réveillée cette nuit même (en hiver) ou à l'aurore (en été) par cet irrésistible besoin d'écrire.

Une dernière question mademoiselle : ne serait-il pas un peu fatigant d'être Amélie Nothomb vingt-quatre heures sur vingt-quatre ? « C'est épuisant ! Tous mes détracteurs devraient être rassurés, c'est épuisant d'être Amélie Nothomb. »

J'SUIS SNOB



DALI SANSCHAGRIN
IN ET OUT

collaboration spéciale

BIEN QUE JE sois en vacances en Tunisie, je peux déceler quelques tendances. Car comme je vous en ai parlé la semaine dernière, les tendances sont de plus en plus internationales. Pour les détecter bien avant moi (au cas où je déciderais de rester ici encore plusieurs mois), rappelez-vous cette règle d'or : lorsque tout le monde en a... c'est out !

OUT : Le piercing

Dans le nombril, sur la langue, sur la lèvre, sur le sourcil ou sur toutes autres parties douteuses du corps : les anneaux sont out. Pourquoi ? Lorsque la fille de notre voisine qui a 13 ans exhibe fièrement sa boucle de lèvre, nous avons un bon sens de cloche...

IN : La scarification

Je me doutais bien que la scarification serait in un jour. Cependant, j'avais abandonné l'idée jusqu'à ce que je croise deux touristes italiennes sur la plage, à Djerba, avec chacune une scarification au bras. Elles me l'ont confirmé : « À Milan, tout le monde possède des scarifications ! » Qu'est-ce que la scarification ? Désolée chers parents, mais c'est encore plus effrayant que le piercing ! Ce sont, eh oui ! des cicatrices qui forment des dessins, exécutés grâce à des lames de rasoir... Je ne donnerai pas ici l'adresse de l'endroit

qui s'adonne à cette pratique, à Montréal. Les plus motivés sauront la trouver !

OUT : Le chapeau de cowboy

Désolée, mais la mode du chapeau de cowboy popularisée, entre autres, par les vidéoclips et les employés de MusiquePlus est terminée. En particulier, lorsque l'on parle du chapeau à paillettes ou de couleur.



Le chapeau de cowboy, porté ici par le quart-arrière des Alouettes de Montréal, Anthony Calvillo, est... out!

C'est out un point c'est tout. Le look country oui, mais l'original !

IN : Le look country

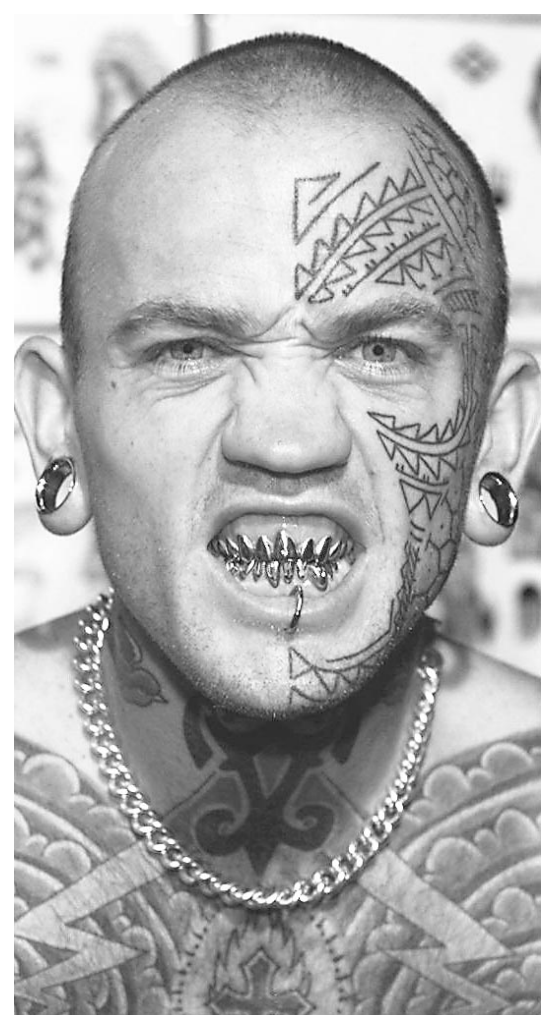
Sacrée Madonna ! Une autre façon assez simple de détecter des tendances : ne pas manquer un clip de la Madonna. Personne, mieux que la chanteuse, ne sait capter un début de tendance et l'exploiter à merveille pour lancer des modes. Avec son clip *Music*, elle mise juste en relançant la chemise country. Si d'ici l'automne prochain, vous n'avez pas dans votre penderie un bolo tie, des santiags et un chaps, *too bad* ! En passant, le quartier gay regorge de bonnes adresses pour se procurer l'arsenal du parfait look country. Et pour foncer à fond dans la tendance, un saut au bar ringard Chez Françoise s'impose ! C'est au coin des rues Sainte-Catherine et Valois.

OUT : Les doudounes pour les grands

Bien qu'elles soient bien mignonnes et bien chaudes, les doudounes de plumes ne sont plus les manteaux d'hiver hot du moment. On leur préfère les manteaux multicouches, créés idéalement au Québec.

IN : Les doudounes pour les petits

Out pour les adultes, mais in pour les enfants. On les préfère de couleur et signées *The North Face* : elles sont trop craquantes ! Cet hiver, il n'y a que les petits qui ont le droit de se transformer en bonhomme Michelin !



Chez un artiste de cirque comme Lucky Rich, ça peut toujours aller. Mais pour le commun des mortels, le piercing est dépassé. La nouvelle tendance, c'est la scarification.

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

La Presse

11 janvier 2001

Page B8 manquante