



Owl's Head Une station rustique, authentique et décontractée *Page D 4*



Reptom Le nouvel hôtel Chic by Royalton: Las Vegas à «Punta Canada» *Page D 5*

PLAISIRS

CAHIER D > LE DEVOIR, LES SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 MARS 2015



TOURISME ÉTATS-UNIS

Porto Rico, l'archipel latino de l'oncle Sam

Américanisée par endroits, teintée d'africanité çà et là, Porto Rico n'a jamais vendu son âme *latina* à qui que ce soit. Tournée vers les Caraïbes mais fouettée par l'Atlantique, elle forme une entité à part dans le bassin caribéen, autant par sa culture singulière que par ses expériences exaltantes. Survol — c'est le cas de le dire — d'un archipel qui mise gros sur le tourisme.

GARY LAWRENCE
à Oro Covis

Ca y est, je suis un aigle. Ou un avion. Ou un deltaplaniste? En fait, ce que me fait vivre La Bestia doit surtout s'apparenter à ce qu'éprouvent les adeptes de *wingsuit*, ce sport extrême déjanté qui permet à des siphonnés du ciel de planer après s'être jetés du haut d'une falaise vêtus d'une combinaison ailée. Sauf qu'ici, au parc d'aventures Toro Verde, je ne suis pas affublé comme ces hommes-polatouches: j'ai plutôt enfilé une sorte de sac-à-dos dont les lanières fixées à des poulies sont rattachées à un long câble de fer. Un câble de 1446 mètres qui s'étire d'un trait au-dessus d'une vallée, comme une ligne à haute tension.

Et, justement, la tension y est plus que palpable: La Bestia, qui donne l'impression de voler comme Iron Man — le corps couché à l'horizontale —, est la deuxième plus longue tyrolienne au monde.

Pendant les quelques minutes que dure mon «vol plané suspendu» avec des pointes de 100km/h, j'ai carrément l'impression d'être un oiseau de proie en pleine reconnaissance, survolant une profonde vallée à 300 mètres plus bas, scrutant la végétation, les collines ou les Portoricains qui vont leur chemin. Et bien que j'aie l'air saucissonné comme un boudin, je me sens surtout libre comme l'air...

En cours de parcours, je survole d'autres tyroliennes, classiques, celles-là, suspendues en contrebas, dont une qui pendouille sur 800 mètres au-dessus du vide et qui m'a flanqué une de ces pétoches quand je m'y suis élancé en hurlant. Et si je manquais d'élan et que je restais immobilisé au-dessus du vide, comme ça arrive tous les jours?

«Mets-toi en boule, tu offriras moins de résistance au vent; sinon, tu n'as qu'à empoigner le câble et à te tirer... ou alors, on ira te chercher!», m'avait précédemment prévenu Luis, mon guide-instructeur. Eh! Je n'allais tout de même pas loucher cette chance: de par le monde, aucun autre parc d'aventures ne compte autant de kilomètres de câble de tyrolienne. Et puis, une fois qu'on a dompté La Bestia et vaincu la 800 mètres — en solo ou en duo avec un pro, pour ceux qui ont les chocottes —, on peut bomber un peu le torse, ligoté ou pas.

Situé dans les hauteurs de Porto Rico, le parc Toro Verde forme l'une des meilleures raisons de séjourner dans ce petit territoire semi-autonome états-unien, posté à l'est de la République dominicaine, où écotourisme, plein air et aventure douce sont fort répandus.

Voilà plusieurs années que Porto Rico joue d'ailleurs cette carte, malgré la forte densité de population qui donne souvent l'impression, en sillonnant la grande île, qu'elle ne compte presque plus de terrains de jeu vierges: pas moins de quatre millions d'âmes se partagent 9100 kilomètres carrés, sur un territoire d'à peine 165 kilomètres par 55.

En dehors des grands centres (lire: San Juan), l'ancienne Borinquen nous projette tantôt dans une Amérique centrale sous influence états-unienne, tantôt en *terra latina* pure et dure, le tout jalonné de patelins 100% hispanophones, de bouis-bouis populaires, de plantations de café (excellent ici), de plages de surfeurs et d'*autopistas* congestionnées où domine la bagnole-reine.

GARY LAWRENCE

L'imposante forteresse El Morro, à San Juan, est la plus ancienne construite par les Espagnols dans le Nouveau Monde.

VOIR PAGE D 3: PORTO RICO

PLAISIRS

TOURISME

Guanacaste est sans doute la plus plane des provinces du Costa Rica (montagnes à l'est) et aussi la moins peuplée. Par contre, on y trouve bon nombre de parcs nationaux moins courus que ceux des volcans. On peut arriver directement à Liberia, desservie par Air Canada.



Un camion étale des fruits dans le centre historique de Rome, en Italie.

GABRIEL BOUYS AGENCE FRANCE-PRESSE

Long-courrier

LIO KIEFER



PLONGÉE AU COSTA RICA

«Je vais au Costa Rica Papagayo et je suis débutant en plongée, certifié Open Water, et je me demandais qui choisir comme compagnie. Pouvez-vous m'aider?»

Stéphane, Montréal

Il y a beaucoup de clubs de plongée au Costa Rica. Avant de partir, il faut vous assurer qu'ils sont bien accrédités et qu'ils ont de bonnes assurances. Du côté de Papagayo, vous êtes dans le nord-ouest du pays.

Il y a un peu moins de clubs dans cette région que dans le sud-ouest du pays. Pour trouver plus de clubs, vous pouvez aller du côté de Tamarindo et de Coco Beach. Voici quelques sites : routard.com, nolitours.com.

GUANACASTE, COSTA RICA

«Nous partons pour le Costa Rica, dans la province de Guanacaste. Avez-vous des suggestions de visites dans ce coin de pays?»

Alain Meloche

Guanacaste est sans doute la plus plane des provinces du Costa Rica (montagnes à l'est) et aussi la moins peuplée. Par contre, vous y trouverez bon nombre de parcs nationaux moins courus que ceux des volcans. On peut arriver directement à Liberia, desservie par Air Canada.

Il y a beaucoup de plages, dont certaines sont dédiées totalement au surf. D'autres aussi sont dangereuses pour la baignade, du reste peu recommandées dans les estuaires. De petits villages

de l'arrière-pays font dans la poterie tous azimuts. Luna Ecolodge, lun lodge.com, et roughguides.com.

LE SUD EN FAMILLE

«Nous sommes un couple avec deux enfants de moins de deux ans et souhaitons partir une semaine dans le Sud à la fin d'avril. Allergiques aux tout-compris, nous aimerions trouver un hébergement au bord de la plage, idéalement dans une réserve écologique ou un complexe touristique écoresponsable où les enfants sont les bienvenus, et ce, en vol direct depuis la ville de Québec. Mission impossible?»

Odile, Québec

La mission est difficile, mais pas impossible. Vu votre allergie envers les tout-compris, vous pouvez écarter le Mexique, la République dominicaine et Cuba. Au départ de Québec, la solution serait la Guadeloupe avec Pointe-à-Pitre en direct. L'appel écologique y est très fort. Et les promenades proposées sont nombreuses.

Deshaies serait un bon choix sans trop de touristes, jusqu'à Malendure.

Pour des adresses contrôlées: Gites de France Guadeloupe, gitesdefrance-guadeloupe.com; location d'appartements et de villas, hotels-gites-location-antilles.com. Habitation Tendacayou à Deshaies (bungalows dans un parc pour couples et familles), tendacayou.com.

Du côté de Deshaies, le Rayon vert. On peut séjourner dans les bungalows ou dans le pavillon central. Toutes les chambres possèdent une terrasse avec vue sur la mer, au large de la plage de Ferry. Jardin tropical aux petits soins des papillons, piscine à débordement en T avec vue sur la Grande Bleue, air climatisé et, selon des amis qui viennent d'y séjourner, une déco de grand goût de la nouvelle propriétaire.

Bar-resto et bonne cuisine. Des trucs sympas: boudin de poisson, langouste, ouassous au thé vert ou l'incontournable mousse au maracuja. hotels-deshais.com/fr/chambres-hotel-guadeloupe.

Et si vous voulez une villa en dehors des

hordes françaises, des amis m'ont refilé une adresse qui me paraît sympa parce que non parfaite. Voici d'ailleurs quelques remarques: «Nous avons eu des problèmes de coupures de courant, mais nous avons appris à relancer la ligne. Le lave-vaisselle est pour l'instant hors d'usage. Un sérieux tri dans tous les bibelots accumulés ne serait pas de trop! (Une bouteille de Beaujolais nouveau de 2010 conservée à 28°C, par exemple.) Il y a la climatisation dans deux chambres. La terrasse est très agréable et la piscine, bien entretenue.»

Aussi: «Accueil au rhum-ananas, souper poulet grillé, salade mixte et petit-déjeuner du lendemain, sans compter une corbeille de fruits gargantuesque de ses plantations (bananes, oranges, pamplemousses, fruits de la passion, goyaves et papayes).»

La propriétaire: Léone Matou, La Roseraie, route de Gaillardbois 97180, Sainte-Anne. ☎ 590 6 90575752.

UN GUIDE POUR L'ITALIE

«Dans votre chronique du 6 décembre dernier, vous recommandiez un livre intitulé Guide de charme en Italie, aux éditions du Rivage. Je crois avoir mal noté le titre en question car je n'arrive pas à trouver ce livre. Auriez-vous l'amabilité de me le redonner avec, si possible, la librairie où je peux me le procurer?»

Daniel Lachance

Il s'agit du Guide des hôtels, maisons d'hôtes et Agriturismo de charme en Italie, aux éditions Payot et Rivages. Vous trouverez ce bouquin chez Ulysse, à Montréal, ou encore vous pouvez le commander dans une librairie.

MÈRE-FILLE À ISTANBUL

«Nous projetons, ma fille et moi, un voyage d'une dizaine de jours à Istanbul en juin prochain. Devrions-nous remettre ce projet compte tenu de l'agitation politique entourant l'islam?»

Line, Montréal

Vous êtes la énième personne à m'écrire sur la Turquie depuis quelques semaines, vu les événements récents. Voilà qui pourra servir aux autres lecteurs.

Il y a eu un attentat, en janvier dernier, contre un commissariat de Sultanahmet, à Istanbul (un lieu fréquenté par les touristes et non recommandé la nuit). Quant à Antakya, Sanlurfa, Diyarbakır, Mardin et Van, très près de certains camps de réfugiés, ce n'est pas digne d'intérêt.

Tous les jeunes Occidentaux qui partent pour ces régions ont la Turquie comme porte d'entrée. Mais tous ne vont pas rejoindre les rangs du groupe État islamique. Certains se dirigent plutôt vers les kurdes et les chrétiens.

Aller vers le sud est déconseillé. Aussi, il vaut mieux se munir d'un voile pour traverser certains quartiers de la ville ou visiter des lieux de culte. Évitez les attroupements de rue.

En fait, voilà autant de raisons pour visiter cette merveilleuse ville à un autre moment. Le Bosphore sera toujours là, ainsi que la mémoire de Pierre Loti. Quelques sites... virtualtourist.com, turkeytravelplanner.com, diplomatie.gouv.fr, voyage.gc.ca/destinations/turquie.

À SUIVRE

Où se montrer nu au Colorado? C'est presque la nouvelle pub de l'Etat: «Where to get naked in Colorado?» Les eaux sont froides mais raffermissent les chairs. Voici quelques lieux ciblés pour les naturistes: Orvis Hot Springs, Mountain Air Ranch, Strawberry Park Hot Springs, Dakota Hot Springs, Desert Reef Hot Spring, Valley View Hot Springs et Conundrum Hot Springs. gocolorado.about.com.

Vos suggestions, bonnes adresses, découvertes, souvenirs de voyage: lkiefer@ledevoir.com. Les liens vers les endroits mentionnés dans cette chronique sont disponibles sur LeDevoir.com.

HÉBERGEMENT EN RÉGION

VIEUX-QUÉBEC



HÔTEL MANOIR VICTORIA

Votre adresse pour bien dormir et bien manger au cœur de la Capitale! Cet hôtel 4 étoiles au cachet européen vous propose un décor d'élégance contemporaine et un service très attentionné.

Vous retrouverez sous un même toit, 156 chambres et suites au confort douillet, la gastronomie d'inspiration nordique de son réputé restaurant Chez Boulay-Bistro boréal, une piscine intérieure et huit salles de soins au SPA du Manoir pour votre plus grand bien-être. Le luxe...abordable!

À partir de 139\$ par nuit en occupation double
Jusqu'à 30% de rabais en ligne : www.manoir-victoria.com
1-800-463-6283

BONS PLANS / ESCAPADES

PLEIN-AIR

VENEZ MARCHER AVEC NOUS !

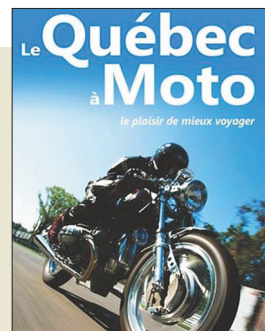
Sorties d'un jour et voyages.
Costa Rica, Chic-Chocs en raquette, Grand Canyon, Ile de Madère, Italie, Terre-Neuve, Yellowstone, Grèce...

www.RandoPleinAir.com

514-252-3330

Pour annoncer dans ce regroupement, communiquez avec Jean de Billy au 514 985-3456 ou jdebilly@ledevoir.com

LA VITRINE



VOYAGE

LE QUÉBEC À MOTO

Hélène Boyer et Odile Mongeau
Guides Ulysse
2015, 272 pages

Tout passionné de moto cherche la plus belle route, le plus tortueux détour pour se rendre quelque part, pour le plaisir de rouler. Mais, sans aide ni planification, on refait souvent les mêmes trajets, ceux qui garantissent des sensations tant par leurs paysages que par leurs tracés sinueux. Pour ne pas tourner en rond pendant la trop courte saison de moto, Hélène Boyer et Odile Mongeau offrent la 3^e édition de leur guide. Un véritable livre de recettes, 56 au total, pour se concocter des aventures et filer sur les kilomètres de bitume les plus prisés des motards. Coups de cœur de ces deux aventurières chevronnées, toutes les régions du Québec s'y trouvent décortiquées pour ce qu'elles ont à offrir aux motocyclistes. On y fait quelques découvertes: Mystic, en Montérégie, vous connaissez? Refaites l'éternel Montréal-Québec autrement, en deux jours, en passant par Rivière-Noire et Saint-Roch-de-Mékinac, jusqu'à l'ambitieuse aventure de 14 jours de la Trans-Labrador Highway! Tout y est. À conserver sous le siège — le format s'y prête bien — en cas de panne d'inspiration!

Joël Rainville



PRATIQUE

300 RAISONS D'AIMER NEW YORK

Marie-Joëlle Parent
Éditions de l'Homme
288 pages, 2015

Tous les jours, la journaliste Marie-Joëlle Parent publie sur Instagram des photos de sa ville d'adoption: jolis cafés, restos et choses à voir dans la Grosse Pomme. Ce n'était qu'une question de temps pour que la correspondante de Québec à New York ponde un livre sur la mégalopole. 300 raisons d'aimer New York arrive à temps pour que le contingent de Québécois qui y converge chaque année à Pâques puisse en profiter. Le livre, divisé par quartiers, est rempli d'excellentes suggestions qui sortent des sentiers touristiques. C'est celui qu'attendaient les visiteurs réguliers désirant vivre la ville comme des New-Yorkais. L'auteure partage généreusement ses secrets: elle donne des adresses courriels pour rentrer dans un *speakeasy* autrement inaccessible; nous guide vers une dame qui ouvre ses portes aux étrangers pour un concert de jazz; nous pointe un musée ou une ruelle historique dont personne n'a parlé; tout en nous faisant découvrir les personnages de tous les jours. L'identification peu fluide des photos aurait mérité de mieux les associer au texte.

Émilie Folie-Boivin

PLAISIRS

TOURISME

PORTO RICO

SUITE DE LA PAGE D 1

Cela dit, il existe plusieurs enclaves de verdure çà et là dans la grande île. Outre la randonnée dans la forêt tropicale pluviale du parc national El Yunque, on peut aussi pratiquer l'escalade, le canyoning, le rafting et le body rafting dans une rivière souterraine, le surf (en mer, de rivière ou à pagaie), la plongée sous-marine avec tuba sous narines et le kayak... idéalement avec de fabuleuses lucioles des mers.

Ainsi, sur la Planète bleue, on compte à peine une douzaine de sites où on peut admirer l'époustouflant phénomène de bioluminescence aquatique; or, trois sont situés à Porto Rico, dont un sur l'île de Vieques et l'autre à Laguna Grande, une baie intérieure de la réserve naturelle El Faro, dans l'est de l'île principale. Tous deux permettent de vivre «l'une des meilleures expériences psychédéliques légales» qui soient, assure le guide *Lonely Planet*.

Dans un cas comme dans l'autre, il suffit d'agiter les eaux avec sa main ou sa pagaie pour voir apparaître un intrigant halo bleu phosphorescent, la nuit venue, lequel provient de la présence de micro-organismes unicellulaires qui s'illuminent lorsqu'ils entrent en contact avec l'oxygène.

Malheureusement, l'intensité de l'activité bioluminescente n'est pas toujours à son meilleur suivant la saison ou... la présence d'une lune plus ou moins pleine, en sus de la pollution lumineuse urbaine — beaucoup moins forte à Vieques, cela dit.

Mais, en tout état de cause, la sortie nocturne à Laguna Grande, d'abord dans un long tunnel formé de palétuviers, ensuite sur cette vaste baie intérieure aux cieus tapissés d'étoiles, vaut le déplacement.

Tout comme c'est le cas, dans un registre totalement distinct, de San Juan.

Fine fleur architecturale

«Hé, les compatriotes! Vous avez envie d'essayer des churros trempés dans le meilleur chocolat en ville? On m'a conseillé une bonne adresse, à deux pas d'ici!»

Après les avoir repérés à l'oreille, j'allais ainsi aborder ces braves croisiéristes fleurdelisés qui semblaient chercher un resto quand... ils se sont bêtement engouffrés dans un Burger King. Quand t'es né pour un p'tit pain (à hamburger)...

D'ordinaire, je ne me rue pas d'emblée sur les Québécois croisés en voyage, mais ce matin-là, après deux heures à baguenauder dans le ravissant Viejo San Juan, j'étais guilleret, mon cœur était pimpant. Autant que ces façades gaiement peinturlurées et ornées de balconnets ouvragés qui longent des pavés bleutés, froulés du coussinet par des contingents de chats errants, entre deux affiches «À louer», économie chancelante oblige.

En fait, c'est une délectation de tous les instants que de se perdre dans ces ruelles étri-



Un coin du splendide hôtel colonial El Convento à San Juan

quées et pentues, reliées par des escaliers ou reliant des placettes, longeant les remparts, donnant sur une cour fleurie, zigzaguant entre deux places fortes ou débouchant sur un cimetière marin nimbé d'embruns et de nostalgie.

Fondée en 1521, encensée par l'UNESCO et rehaussée de quatre ensembles de fortifications — dont la colossale forteresse El Morro —, San Juan forme la deuxième plus ancienne cité coloniale des Amériques (après Santo Domingo, en République dominicaine).

Elle jouit aussi du titre de deuxième port côté fréquentation par les bateaux de croisière du globe: en février dernier, un tsunami de près de 18 000 passagers l'a même engloutie en une seule journée. D'où la nécessité de passer au moins une nuit dans cette ville à l'épatante joliesse, ce qui permet de constater que les fines tables y sont légion — même si la tradition culinaire de l'archipel portoricain n'est pas à porter aux nues — et que les bars où retentissent samba, mambo et autres cha-cha s'y embrasent plusieurs soirs par semaine.

Si le Viejo San Juan mérite à lui seul plusieurs jours, d'autres quartiers valent le détour, comme Santurce, jadis mal famé et aujourd'hui ponctué

de galeries et de murales bigarrées; Isla Verde et son immense plage; ou encore Condado, en cours de revitalisation, qui évoque un croisement entre Miami et Virginia Beach et où se succèdent bars animés, fines tables et hôtels branchés ou guindés.

Tant à voir et à faire

Car, si Porto Rico n'a jamais versé dans le tout-compris faute de main-d'œuvre bon marché, elle mise de plus en plus sur le tourisme de luxe (et d'innombrables casinos). En décembre, le mythique hôtel Vanderbilt a rouvert après des investissements de 200 millions, tandis

que les Ritz-Carlton, St. Regis et autres W (sur Vieques) attirent vacanciers friqués ou adeptes de *bleisure* (qui mêlent *business* et *leisure* — affaires et loisirs). «En fait, on dit de notre île que c'est elle qui est tout-compris car il y a tant à voir et à faire dans un court rayon!», explique Luis D. Muñiz-Martinez, directeur exécutif adjoint de la Puerto Rico Tourism Company.

Vrai que les activités sportives et de plein air y sont répandues, que les golfeurs y prennent leur pied, que San Juan a peu d'équivalents coloniaux dans les Caraïbes et que l'archipel compte de nombreuses plages à se faire damner, comme Playa Fla-



La plage de Vacía Talega, à environ une heure à l'est de San Juan



Une des nombreuses gargotes à fritures qu'on croise sur les routes secondaires de Porto Rico



Un vendeur de fleurs

PHOTOS GARY LAWRENCE

menco, sur Culebra, qui revient souvent sur la liste des 10 plus belles au monde.

Mais, maintenant que Cuba clignote ferme sur le radar d'une armada en devenir de touristes états-uniens, clientèle traditionnelle de Porto Rico, quel sort attend cet archipel bien plus coûteux que la Isla Grande?

«Cuba est 12 fois plus grande que Porto Rico et tout ce qu'on peut y pratiquer est davantage éparpillé sur son territoire; ici, on peut s'installer plusieurs jours à San Juan et ses environs, et rayonner chaque jour», explique Luis D. Muñiz-Martinez.

Reste aussi l'attrait de la différence d'une culture latina singu-

lière et mâtinée d'américanisme; une île (Isla Mona) surnommée «la Galapagos de Puerto Rico», vu sa biodiversité; une Ruta Panorámica de 266 km qui passe par des bourgades montagnardes pittoresques; et le plus grand radiotélescope du monde, celui d'Arecibo, qui a servi au tournage de *Goldeneye*.

Sans compter que Porto Rico permet justement de jouer les James Bond en se laissant glisser le long d'interminables câbles, ou d'apprendre à voler comme un oiseau de proie, c'est selon.

Collaborateur
Le Devoir

BON VOYAGE

Pour réserver un espace publicitaire, contactez Jean de Billy au 514 985-3456 ou jdebilly@ledevoir.com

Voyages solidaires

Cégep Marie-Victorin
Savoir inventer demainExpérience d'immersion interculturelle
proposée aux personnes de 50 ans et plus
avec hébergement dans une famille et bénévolatAlbanie, Bénin, Burkina Faso,
Dharamsala (Inde), Pérou,
Sénégal et VietnamSéjour de 7 semaines
COÛT : de 5 250 \$ à 6 225 \$
(formule « tout inclus »)Pour assister à une séance d'information,
téléphonez au 514 325-0150, poste 2039<http://voyagessolidaires.collegemv.qc.ca>

Découvrez d'inspirants voyages grâce à nos conférences photos. Pour y assister, c'est gratuit. Contactez-nous! Le dimanche 29 mars, au Quartier Dix30 Hôtel Alt, 6500 boulevard de Rome.

conférences voyages

Explorateur

Salle 1 13h00 Kenya/Tanzanie
14h30 Vietnam
16h00 Inde du Nord (Népal)

Salle 2 13h00 Pérou (Bolivie)
14h30 Afrique du sud
16h00 Turquie
Indonésie

Salle 3 13h00 Tibet
14h30 Myanmar
16h00 Kilimandjaro

Mezz 13h00 Patagonie
14h30 Treks Himalaya
16h00

514.847.1177 • explorateur.qc.ca

CLUB AVENTURE
voyages

PROMOTION Tanzanie

LA TANZANIE à un prix jamais vu.

SAFARI EN TANZANIE ET PLAGES À ZANZIBAR (2 semaines)

Applicable pour ces périodes:

MARS, AVRIL, MAI, JUIN ET NOVEMBRE* *Vol en sus

Pour 2 personnes: 4315 USD par personnes*
Pour 3 personnes: 3840 USD par personne*
De 4 à 5 personnes: 3635 USD par personne*1 800 361-9043 | clubaventurequebec.com
détails sur le site web

PRÉSENTATIONS DE NOS CIRCUITS
À MONTRÉAL - LIEU : AUBERGE UNIVERSEL - 5000, RUE SHERBROOKE EST

VOYAGES LAMBERT

DIMANCHE 29 MARS 2015

10h30 DE LA TERRA AUSTRALIS À L'AUSTRALIE

10h30 RUSSIE, CAPITALES IMPÉRIALES & CITÉS PRINCIPALES
ST-PÉTERSBOURG, KAZAN, NIJNI-NOVGOROD
ANNEAU D'OR & MOSCOU

12h30 ÉTHIOPIE
À L'OCCASION DE LA FÊTE DU TIMKAT

12h30 INDE DU NORD & DE L'EST

14h30 INDE DU SUD & SRI LANKA

14h30 LE CAUCASE
AZERBAÏDJAN, GÉORGIE & ARMÉNIE

16h00 GRAND TOUR DES ÎLES BRITANNIQUES

2105, ch. Ste-Foy, Québec
1.800.667.8642

voyages-lambert.com

En vrac

Y aller. Toronto et San Juan sont reliés en vol direct (quatre heures et demie) par WestJet (à l'année) et Air Canada (en saison), tandis que tous les transporteurs états-uniens présents à Montréal desservent aussi San Juan, mais avec escale à New York, Philadelphie, Charlotte... (au moins cinq heures et demie de vol).

Hébergement. À San Juan, le splendide El Convento loge dans un ancien couvent de la vieille ville, avec cour intérieure, toit-terrasse avec piscine et vue sur la cathédrale (*elconvento.com*). Tout nouveau, tout beau, l'hôtel-boutique Olive compte plusieurs chambres à la déco décoiffante et une terrasse avec piscines aux eaux couleur bioluminescence (*oliveboutiquehotel.com*). Quant au Hilton Condado Plaza (*hilton.com*), il ne paie pas de mine à l'extérieur mais sa jolie déco intérieure le rend fort agréable, y compris dans ses chambres modernes ouvertes sur la mer.

Restauration. À San Juan: le Budatai pour ses excellents

dim sum et tapas fusion (*bu datai.com*); Augusto's pour sa cuisine d'inspiration française teintée d'influences portoricaines (*marriott.com*); la Casa Cortez pour des *churros* décadents et le meilleur chocolat chaud en ville, servi avec un fromage fondu (*casa cortezpr.com*). À Fajardo: Passion por el Fogon pour déguster à prix raisonnable des mets traditionnels portoricains (*pasionporelfogon.net*).

Visites et tours guidés. Pure Adventure organise des sorties nocturnes en kayak à Laguna Grande pour observer la bioluminescence: *pureadventurepr.com*. Pour s'initier au surf à pagaie en plein cœur de San Juan: *velauno.com*. Pour tout savoir sur San Juan: Leopoldo Rosso Gonzalez, un guide aussi omniscient que divertissant: *leopoldorosso@gmail.com*. Pour un peu d'équitation avec des guides hyper-sympas: *carabalirainfo restpark.com*.

Livres. Lonely Planet a récemment mis à jour son guide *Puerto Rico* (en anglais), fort complet. *lonelyplanet.com*.

Renseignements: *seepuerto rico.com*.

PLAISIRS

SUR LES PENTES

L'an dernier, on a inauguré la «Zone Que'quepart», un secteur hors piste non balisé de 540 mètres de dénivelé en forêt, accessible aux seuls experts munis de peaux d'ascension. Comme quoi Owl's Head peut encore se réveiller et se renouveler près de 50 ans après sa naissance.

CANTONS-DE-L'EST

La tête haute à Owl's Head

Une station au charme rustique, au caractère authentique et à l'ambiance décontractée

Notre journaliste prend la route avec sa tribu (maman, fiston de 10 ans et fillette de 6 ans) pour découvrir des stations de ski où il fait bon dévaler les pentes en famille. Voici le 15^e texte d'une série qui nous fait glisser encore quelques semaines.

GARY LAWRENCE

à la station Owl's Head

— Bravo papa! de s'extasier une fillette devant son paternel après qu'il eut exécuté avec panache un grand virage sur sa planche à neige.
— Bravo papa! a renchéri un skieur de passage, lâchant spontanément son commentaire au père, touché par la scène qu'il venait de voir.

Trente minutes plus tôt, la fillette en question — l'amie de ma fille venue tester avec nous les pentes d'Owl's Head — avait fait chavirer le cœur de deux grands-mamans gâteaux sur skis. «Excusez-nous, mais il fallait qu'on vous le dise: vos filles sont tellement cuuuuuutes!»

Deux fois en 30 minutes des inconnus qui vous abordent spontanément et aimablement dans un centre de ski, ça n'arrive pas souvent, au Québec ou ailleurs. Même Denis, le sympathique secouriste à la peau d'ébène et aux longues nattes jamaïcaines, est venu par deux fois me conseiller sur la glisse à suivre en me voyant me dépêtrer avec la carte de la station, cinglée par le vent.

Déjà, la journée avait commencé sur une note enjouée: dix centimètres de poudre fraîche tombée pendant la nuit. Puis, de tôt matin, en tirant les rideaux des fenêtres de la chambre-condo «ski aux pieds» où j'avais dormi, le grand lac Memphrémagog étalait sa superbe, éblouissante langue blanche striant les rives.

Seul hic: dans cette station élevée en terre loyaliste et «fluente» dans les deux langues, la moitié du plaisir tient à la satisfaction d'admirer ce spectaculaire panorama du haut de la montagne. Or, dimanche dernier, la tête du hibou était complètement dans les nuages. Qu'importe: la totalité des 52 pistes était ouverte et il n'y a jamais eu d'attente, malgré les -3°C ambiants et le couvert neigeux tout frais.

Il faut dire que, même si certaines des huit remontées d'Owl's Head sont antédiluviennes, quatre télésièges quadruples (dont trois débrayables, rapides et efficaces) sont judicieusement répartis et ont vite fait de drainer l'afflux de skieurs, essentiellement montréalais.

Mais qu'est-ce qui pousse ces derniers à se taper jusqu'à deux heures de route alors que Sutton, Bromont et Orford sont plus rapides d'accès et que Jay Peak est situé presque à égale distance, de l'autre côté de la frontière?

Outre tout ce qui précède, citons le coût du billet de remontée et la polyvalence du très agréable domaine skiable de 490 mètres de dénivelé, où les pistes (30% débutants, 40% intermédiaires, 30% experts) sont tracées avec un souci de singularité, dans un chassé-croisé et des zigzags qu'on ne se lasse pas de dévaler.

«Les gens apprécient également le charme rustique de la station, son caractère inaltéré et authentique, mais aussi son atmosphère décontractée où personne ne se sent jugé parce qu'il utilise encore un vieil équipement», indique Luc «Skypowder» Saint-Jacques, directeur marketing et ventes. Cela dit, vénusté (du cadre naturel) rime parfois avec vétusté (de certaines infrastructures), souligneront d'aucuns.

Au rayon des Padawans skieurs, très présents sur place, la station compte du reste une halte-garderie (2-10 ans), le ski est gratuit pour



«Les gens apprécient également le charme rustique de la station, son caractère inaltéré et authentique, mais aussi son atmosphère décontractée où personne ne se sent jugé parce qu'il utilise encore un vieil équipement», indique Luc «Skypowder» Saint-Jacques, directeur marketing et ventes.



les 5 ans et moins et le tapis de remontée de la zone des débutants est accessible moyennant 7\$, qu'on peut déduire de l'achat d'un billet journalier régulier si on progresse vite.

Enfin, Owl's Head ne compte pas de parc à neige mais plusieurs pistes dédiées aux premiers pas de glisse, une piste de boardercross et quelques sous-bois. De plus en plus de sous-bois.

Même que, l'an dernier, on a inauguré la «Zone Que'quepart», un secteur hors piste non balisé de 540 mètres de dénivelé en forêt, accessible aux seuls experts munis de peaux d'ascension.

Comme quoi Owl's Head, vénérable sommet aux allures de volcan tranquille, peut encore se réveiller et se renouveler près de 50 ans après sa naissance.

Collaborateur
Le Devoir

En vrac

S'y rendre. Autoroute 10, sortie 106. Suivre les indications pour Mansonville, puis pour Vale Perkins (routes 245 et 243). À environ une heure et demie du pont Champlain, à 45 minutes de Sherbrooke et à trois heures de Québec. ohd.ca



La station compte une halte-garderie (2-10 ans), le ski est gratuit pour les 5 ans et moins et le tapis de remontée de la zone des débutants est accessible moyennant 7\$.

Hébergement. Owl's Head est la seule station des Cantons-de-l'Est à offrir de l'hébergement skis aux pieds (*ski in/ski out*), que ce soit à l'auberge (rattachée au chalet des skieurs) ou à l'appartement-hôtel (en contrebas). Dans ce dernier cas: chambres-condos vastes et fonctionnelles, mais pas de la première jeunesse. Cuisine, wifi, écran plat, literie sommaire et cadre un peu défraîchi, mais prix abordable et balcon donnant sur le lac dans certains cas. Belle aire centrale avec foyer pour enfiler ses bottes au chaud avant de prendre ses skis dans les casiers, ainsi que petite baignoire à remous et sauna.

Restauration. Le soir, la salle à manger de l'auberge propose de bons plats à prix honnête (excellent confit de canard avec sauce aux petits fruits) devant une immense baie vitrée.

À faire sur place. Boucle de dix kilomètres de ski de fond, deux sentiers de raquette, massothérapie (à l'auberge).

À faire dans les environs. Spa des chutes de Bolton avec bains nordiques en rivière (spabolton.com); visite (ou retraite) à l'abbaye de Saint-Benoit-du-Lac, à quelques kilomètres (st-benoit-du-lac.com).
tourismecantonsdelest.com

Sudoku

par Fabien Savary

	3			9			5
						6	8
4	2			1			9
		4	3	9			6
					7		
5	1	2					
		7					
			7	2		4	5
3	6						

Niveau de difficulté : DIFFICILE

2942

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Solution du dernier numéro

4	2	7	8	6	9	1	5	3
8	6	1	7	3	5	9	2	4
9	5	3	4	2	1	7	6	8
1	8	2	5	4	6	3	7	9
6	3	4	1	9	7	5	8	2
5	7	9	2	8	3	4	1	6
2	1	8	9	7	4	6	3	5
7	4	6	3	5	8	2	9	1
3	9	5	6	1	2	8	4	7

2941

SUDOKU : le logiciel

10 000 sudokus inédits de 4 niveaux de difficulté par notre expert Fabien Savary
En exclusivité sur le site des Mordus
www.les-mordus.com

MUSEO STORICO NAVALE À VENISE

La mémoire de l'esprit maritime italien

NICOLE PONS
à Venise

À cœur de *sestiero* de Castello, quartier le plus populaire de Venise, le Museo Storico Navale occupe l'ancien grenier de l'immense Arsenal voisin. En 42 salles et 25 000 objets, dont beaucoup de trésors, avec d'authentiques bateaux d'époque, des maquettes géantes et des modèles réduits, il revisite la glorieuse histoire navale de la Sérénissime et celle de la marine militaire italienne.

Puissance économique et politique au vaste empire s'étendant jusqu'à l'Orient byzantin, puissance industrielle axée sur la construction navale et l' Arsenal qui employa jusqu'à 16 000 ouvriers, où furent fabriqués pendant des siècles galères, grands vaisseaux de guerre et navires de commerce, la cité a toujours été liée à la culture de la mer et de la lagune, jusqu'au plus profond de ses traditions locales.

Le rappelle la collection de petites maquettes d'embarcations typiques de la lagune. Du *topo*, barque traditionnelle de pêche, à la *peata*, grosse barque à fond



NICOLE PONS

Dans le Padiglione delle Navi, annexe du musée, le lion de saint Marc en figure de proue d'un ancien navire de parade

plat en bois de chêne qui servait au transport de marchandises, sans oublier la *vipera*, petite et pointue, ancien bateau des douaniers. Mais aussi le *puparin*, pour chasser dans la lagune, utilisé aujourd'hui lors de compétitions sportives, ou la *caorlina*, grande barque de travail.

La gondole était un bateau surtout privé. D'authentiques embarcations occupent une salle: la *gondola da fresco*

utilisée pour la promenade estivale avec sa petite cabine; la *felze*, la *gondola da casada familiare* de Peggy Guggenheim, qu'elle offrit au musée en 1979, année de sa mort; la *gondola da regata* pour les régates; la *gondola da traghetto*, plus grande, servant à traverser le Grand Canal et toujours employée comme moyen de transport collectif. La maquette du *squero* de San

Trovaso montre un chantier de construction de gondoles.

Ambiance plus officielle avec la collection de maquettes grand format, de reproductions de navires historiques du XVI^e au XIX^e siècle. Le doge, chef suprême de la Sérénissime, paraît sur son navire de cérémonie, le *Bucintoro*, le jour de l'Ascension, fête des noces de Venise et de la mer, et allait jeter un anneau d'or dans l'Adriatique. Construite en 1828, la reproduction est une œuvre d'art.

Plusieurs plans de fortifications vénitienes en Égypte et dans l'Adriatique rappellent la place prépondérante qu'occupait la Sérénissime en Méditerranée pendant des siècles.

Le Padiglione delle Navi est une annexe où sont exposés quelques joyaux. Comme le *Scalè reale*, bateau de cérémonie tout sculpté, datant de 1850, avec un lion de saint Marc en figure de proue, des gondoles de cérémonie, des barques lagunaires, une *disdotona* (bateau de type gondole de 150 mètres).

Collaboration spéciale
Le Devoir

PLAISIRS

ESCAPADE

Inauguré en décembre dernier, l'hôtel de 323 chambres et suites, dont six dans une luxueuse villa avec salle à dîner, cellier et piscine, a du panache. Design épuré, déco contemporaine, mobilier balnéaire de qualité, un rose vif en leitmotiv et certainement l'un des plus beaux spas des Caraïbes : c'est classe!



Un secteur de l'hôtel Chic by Royalton de Punta Cana

CAROLYNE PARENT

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

Las Vegas à «Punta Canada»

Le nouvel hôtel Chic by Royalton : l'important, c'est le rose, la mer et la bonne chère

CAROLYNE PARENT
à Punta Cana

La destination Sud — lire : Cuba, la République dominicaine et le Mexique — est depuis longtemps éclipsée par un vieux complice : l'enclos tout-compris. Sans donner dans la psycho pop à trois pesos, il est clair que, pour plusieurs *amigos* canadiens, ce Sud correspond davantage à un hôtel et à une marque qu'à une ville ou même à un pays. Fuyons donc dans notre «cour arrière» ensoleillée avec bière à volonté, et que commencent les vacances qui, après tout, ne constituent pas vraiment un voyage...

En Reptom, sur la côte Est d'Hispaniola et sur la belle plage d'Uvero Alto, l'hôtel Chic by Royalton, exclusif à Vacances Sunwing, ne stoppera en rien ce phénomène. Même qu'il procède à rien de moins qu'un détournement de destination!

Dans une bouteille à Mamajuana (le rhum arrangé local), mélangez l'énergie de Las Vegas, la *coolitude* de South Beach et «l'esprit *fêtard d'Ibiza*», dit le directeur général Jonathan Iriarte, laissez macérer et voilà, vous obtenez un tout-compris qui se veut *glam*, destiné aux adultes de 25 à 40 ans.

Des adultes en majorité canadiens, votre dévouée ayant été accueillie par un «*Bienvenue à Punta Canada*» bien senti!

Inaugurée en décembre dernier, la propriété de 323 chambres et suites, dont six dans une luxueuse villa avec salle à dîner, cellier et piscine, a effectivement du panache. Design épuré, déco contemporaine, mobilier balnéaire de qualité, un rose vif en leitmotiv et certainement l'un des plus beaux spas des Caraïbes : c'est classe!

Une trame sonore créée en direct par un DJ,



SUNWING

Tagine, le restaurant marocain de la propriété

un café nommé *Insomnia* qui sait faire un *machiato*, un bar à oxygène purifiant (?), des cabanas de plage et de piscine, de même qu'une appli qui permet de faire des appels sans frais en Amérique du Nord avec son appareil mobile et de communiquer gratuitement par texto : c'est *cool*!

L'offre de restauration est aussi branchose avec ses menus sans gluten sur demande, un buffet — vraiment — gourmet, la table privée du chef, ainsi qu'un resto marocain et un autre servant *ceviche* et *sushis*, entre autres options à la carte.

Pour ceux qui veulent se la jouer VIP, le Club Diamond donne droit à toutes sortes d'avantages et de privilèges, dont les services d'un majordome et l'accès à un salon attiré où l'on peut prendre le petit-déjeuner ou des collations. Certaines suites de cette catégorie s'ouvrent sur une terrasse avec piscine privée.

Il s'agit en quelque sorte d'un hôtel-boutique avec services personnalisés à même le gros hôtel, une formule de plus en plus répandue dans les établissements cinq-étoiles.

Côté divertissement, il y a un casino, un bar



CAROLYNE PARENT

La plage d'Uvero Alto que borde l'hôtel

sportif, une scène en plein air où l'on présente des spectacles, un vaste lobby qui se transforme le soir en discothèque, et les *Chic Angels*, qui font jaser.

Participant aux fêtes thématiques et donnant des cours de danse, ces jeunes femmes plus que *depoitraillées*, sorte de *showgirls* vegasiennes, font tiquer M^{me} Féministe et saliver Yannick-Alexandre (Victor aussi, Chic ratisant plus large que les 25-40 ans ciblés).

En vacances chez Chic pendant une semaine, la Québécoise Helen Morrison, conseillère en voyage, a trouvé «*le service impeccable, la nourriture excellente, les spectacles, notamment celui d'une chanteuse dans le style de Sade, épatants, mais la musique était trop forte*».

De fait, il faudrait peut-être doser l'ingrédient «*Ibiza*» dans le cocktail de M. Iriarte, mais sinon, dans le genre colonie vacancière élégante pour une clientèle qui séjourne davantage au soleil d'un Sud générique qu'en Reptom, c'est réussi.

Collaboratrice
Le Devoir

En vrac

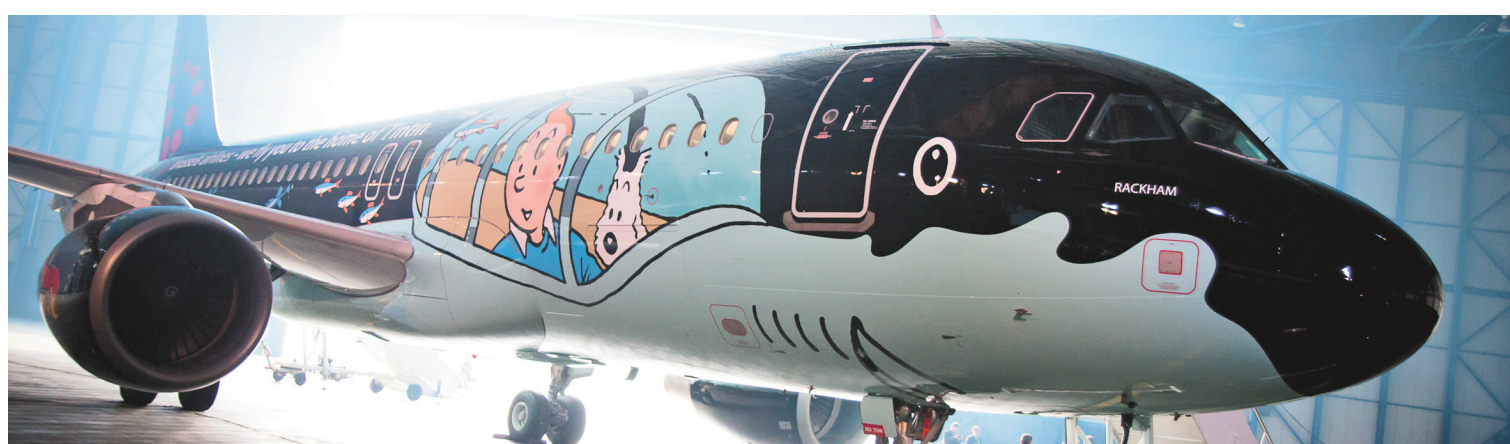
Au départ de Montréal, Sunwing vole sur Punta Cana tous les jours l'hiver; les mercredis et samedis l'été.

La construction d'un hôtel vient tout juste de débiter à côté de Chic. Les chambres qui ne sont pas touchées par ce chantier sont situées au centre de la propriété.

La sortie en catamaran, au départ de Bayahibe et à destination d'Isla Saona, une île faisant partie du Parque nacional del Este, est une très belle excursion. Le guide de Nexus Tours a profité du trajet pour nous raconter la *vida* locale, causer histoire, politique, Haïti...

Pour en apprendre davantage sur la destination, on potasse le guide Lonely Planet *La République dominicaine*.

Renseignements : sunwing.ca.
Caroline Parent était l'invitée de Sunwing Travel Group.



Le nouvel Airbus de Brussels Airlines. Les fans de Tintin peuvent suivre les vols de Rackham à brusselsairlines.com.

BRUSSELS AIRLINES/HERGÉ MOULINSART

Tintin et Milou s'envoient en l'air

Brussels Airlines et Moulinsart ont révélé il y a quelques jours un nouvel Airbus A320 aux couleurs du personnage de bande dessinée Tintin, sur la base des dessins originaux d'Hergé.

Les deux sociétés belges ont travaillé à ce projet pendant plusieurs mois, dans le plus grand secret. Le résultat : un avion baptisé *Rackham*, long de 37 mètres et inspiré du sous-marin requin du professeur Tourne-

sol dans la bande dessinée *Le trésor de Rackham le Rouge*.

Tintin, le personnage qui voyage à travers le monde en quête d'aventures, devient ainsi le «partenaire» du transporteur. *Rackham* a fait son voyage inaugural d'une heure et 45 minutes à destination de Toulouse. Le design unique de Tintin restera immortalisé jusqu'en 2019 sur l'appareil de Brussels Airlines.

Le Devoir

PLAISIRS

SAVEURS

L'importance de la traçabilité des aliments

PHILIPPE MOLLÉ



Faut pas croire tout ce qu'on dit. Quand un restaurateur vous affirme qu'il n'utilise que de l'agneau de Charlevoix et que votre plat ne coûte que 20\$, alors vous êtes en droit de vous poser certaines questions. En langage plus clair, cela signifie qu'on vous ment.

On a parlé récemment de l'utilisation de porc pour remplacer le veau, une pratique de certains restaurateurs et même de bouchers peu scrupuleux qui vont jusqu'à mettre le veau dans du lait pour le blanchir avant la cuisson.

C'est un vrai problème et il faudrait être plus vigilant à l'égard de ces faussaires qui n'hésitent pas à remplacer un ingrédient par un substitut. Par exemple, il est facile de découper un morceau de bœuf dans la partie nommée œil de ronde et de le rebaptiser filet mignon ou tournedos. Après être passé à l'attendrisseur à viande, le morceau, copieusement garni de sauce brune, passera le cap de la consommation avec les honneurs attirés. Malheureusement, les clients ne se rendent pas toujours compte de la supercherie et ne pensent pas à se poser des questions par rapport au prix.

Des pratiques frauduleuses

Des situations graves existent, comme le remballage des aliments, qui demeurent inconnues du public. Ainsi, le barat-

tage d'une poitrine de poulet ou d'un jambon fait en sorte que vous payez parfois jusqu'à 60% pour de l'eau aromatique ajoutée au produit, de l'eau qui, dans la majorité des cas, s'évaporera lors de la cuisson.

Aussi, bien des saucisses à hot-dog laissent croire qu'elles sont maigres. L'ajout de colorants, de paprika ou de curcuma donne de fausses impressions et peut influencer le consommateur dans ses choix.

Quant aux viandes hachées, elles ont souvent été montrées du doigt pour être à risque si elles sont mal cuites. On a vu des bouchers ajouter du sang dans la viande pour lui donner un aspect de fraîcheur et lui procurer un faux pourcentage en matières grasses. Ou encore des poissonniers arroser des crevettes surgelées pour en augmenter le poids. Aussi, certains ne se gênent pas pour regeler des viandes ou des poissons déjà dégelés, mais invendus.

Certes, les restaurateurs et marchands qui adoptent de telles pratiques ne sont pas la majorité, mais ils existent. Les faussaires de l'alimentation savent très bien comment déjouer les services publics, mais encore plus les consommateurs.

On peut aussi parler de la mention « fait maison », la plupart du temps utilisée de façon abusive, du café moulu auquel on ajoute parfois des pois chiches torréfiés, d'une huile d'olive identifiée à un pays donné alors qu'on sait fort bien qu'elle provient d'ailleurs. Même si l'huile est aussi bonne, ça reste de la fraude.

Et que dire du pain maison tranché qui utilise des produits de conservation ou des colorants, des fruits



THINKSTOCK

Malheureusement, souvent, on ne veut pas savoir. Pourquoi ne pas s'interroger davantage? Il ne suffit pas de lire les étiquettes des valeurs nutritives d'un produit pour savoir si on mange bien et sainement.

fraîs recouverts de cire et jamais à l'abri de pesticides parfois interdits chez nous, des quantités de sel nettement supérieures à ce qui se fait ailleurs pour les charcuteries?

L'industrie pousse parfois le bouchon un peu loin, mais lorsqu'il est question d'alimentation, les esprits s'échauffent chez les consommateurs.

Malheureusement, souvent, on ne veut pas savoir. Pourquoi ne pas s'interroger davantage? Il ne suffit pas de lire les étiquettes des valeurs nutritives d'un produit pour savoir si on mange bien et sainement. Il faut pouvoir remonter la filière de traçabilité des aliments de consommation courante, de la case départ jusqu'à notre assiette.

Un parent qui souhaite le meilleur pour son enfant, par exemple, sera-t-il prêt à payer les 25 cents de plus pour un produit plus sain?

Pas toujours, et même parmi ceux qui en ont les moyens. Nombreux sont ceux qui se laissent influencer par le marketing des grandes sociétés alimentaires, lesquelles savent comment attirer les consommateurs de tous les âges.

Une question de choix

Il est facile, grâce à Internet, de se renseigner sur les aliments, les rappels de produits et les contrevenants dans les épiceries ou autres commerces, que ce soit pour des questions de malpropreté, d'étiquetage non conforme ou en ce qui concerne la qualité des produits mis en vente. En général, les pouvoirs publics protègent le consommateur, bien que les

mailles du filet soient de plus en plus larges avec la mondialisation et le manque d'effectifs pour le contrôle.

Dans le temps des sucres, par exemple, on découvre chaque année de faux cabaniers qui, pour faire plus de profits, coupent le sirop d'érable avec du sirop de maïs.

Soyons plus vigilants. Il ne faudrait pas que notre alimentation devienne une bombe à retardement et que le plaisir de manger s'estompe au profit de la nécessité.

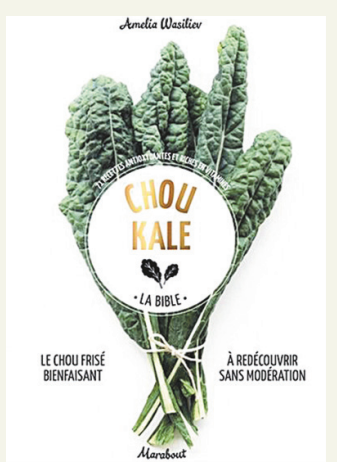
Philippe Mollé est conseiller en alimentation. On peut l'entendre toutes les semaines à l'émission Samedi et rien d'autre à ICI Radio-Canada Première.

DANS LA BIBLIOTHÈQUE

CHOU KALE

Amelia Wasiliev
Éditions Marabout
Espagne, 2015, 139 pages

Quelle bonne idée que celle de redonner à ce chou une certaine notoriété! On trouve ici des conseils d'achat, mais aussi d'utilisation, avec une multitude de recettes illustrées très explicites.



Découverte

Avec 12 professeurs, 3 cycles d'enseignement et 400 étudiants, l'École de nutrition de l'Université Laval a récemment vu le jour. Une nécessité, selon le doyen de la Faculté des sciences, de l'agriculture et de l'alimentation, Jean-Claude Dufour, qui répond aux besoins actuels de notre société.

RECETTE DE LA SEMAINE

Salade de haricots rouges comme en Louisiane

Pour 4 personnes

- 300 g de haricots rouges secs
- 2 tranches de poitrine de porc fumé
- 4 gousses d'ail hachées
- 30 ml de pâte de tomate
- 5 ml de piment oiseau (ou moins)
- 30 ml de persil haché
- 1 bouquet garni
- 1 oignon haché
- 30 g de gras de porc (saindoux)
- 1 œuf dur haché
- Sel au goût

Faire tremper les haricots secs durant 4 heures dans de l'eau froide. Retirer le restant d'eau des haricots. Dans un faitout épais, faire fondre le saindoux et y faire revenir l'oignon haché et la poitrine de porc, pour bien colorer le tout, durant 3 minutes environ. Ajouter les haricots, le bouquet garni, l'ail et le piment. Verser un litre et demi d'eau et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux par la suite durant 1 heure 30. Vérifier s'il faut ajouter de l'eau en cours de cuisson. Ajouter le persil et saler les haricots. Cuire de nouveau environ 30 minutes. Avant de servir, retirer le bouquet garni et répandre l'œuf haché sur le dessus.

MARIE VERMETTE inc.
Fleurs, plantes et objets choisis
801, av. Laurier Est, Montréal
Livraison
1 877 272-2226 514 272-2225

MOTS CROISÉS

1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

HORIZONTALEMENT

- Réceptif - Boisson.
- Substance dure et blanche - Entremets glacé.
- Pièce d'un revolver - Roue à gorge.
- Enlever - Poème japonais.
- Il consolide - Ouvrage sculpté ou ciselé.
- De la ville - Abréviation chrétienne.
- Circule à Stockholm - Rivière de Roumanie - Panneau d'étoffe.
- Pantouffle.
- Au pied des forçats - Se dit au tennis.
- Fils d'Énée - Ville du Texas.
- Qui t'appartient - Attachent.
- Lancée - Ablation chirurgicale.

VERTICALEMENT

- Bout de cigare - Sphère d'influence.
- Ce n'est pas un pro - Entendre.

- Elégant - Reporter plus loin.
- Indique la direction de La Mecque - Poinçon.
- Madagascar - Mollusque.
- Langue asiatique - Incroyant.
- Réceptif.
- La rétine s'y trouve - Arthropode marin.
- Chrome - Cavité pathologique - Titre étranger.
- Escarapé - Loupée.
- Elle a une baguette - Avertissements.
- Meuble - Insère.

1	P	A	N	T	O	U	F	L	A	R	D	E	
2	O	R	E	E	L	O	U	P	L	O	T		
3	I	R	R	E	D	U	C	T	I	B	L	E	
4	D	I	E	S	E	L	E	T					
5	S	E	S	R	E	P	R	O	U	V	E		
6	R	T	A	R	O	I	D	E	E				
7	R	E	G	I	T	P	I	E	N				
8	E	U	T	E	R	U	S	D	E	S			
9	T	E	N	U	A	L	E	S	E	N	T		
10	A	L	I	B	A	B	A	A	L	E	A		
11	R	O	T	E	R	C	A	C	T	U	S		
12	D	I	E	R	E	S	E	S	A	X	I	E	

Mots-croisés du samedi

I													
II													
III													
IV													
V													
VI													
VII													
VIII													
IX													
X													

Horizontalement

I. Débordement verbal. II. Elu municipal. Laissera des traces. III. Comme un balai remis à neuf. Doublé romain. IV. Pétrarquisme à la ville comme en campagne. Suivent les affaires. V. Ville du Nigéria. Formulons. VI. Tueurs en série. Prépara pour récolter demain. VII. Se précipite dans les flots par détresse. Son coup fait de moins en moins appel. Dans la poche du Nippon. VIII. Peut donc être approuvé. Ont commencé comme agents de police. IX. Lourdemment chargée. Cintrée pour mieux supporter. X. Assurent les liaisons.

Verticalement

1. Apporte un peu d'épaisseur au brouet. 2. Éloignés de toutes les réalités. 3. Décrochée par le gagnant. Sorties de l'esprit. 4. Pour prendre l'air en solitaire. Essayé avant de servir. 5. Droits de passages. Supporte le bâtiment en construction. 6. Sur une carte asiatique. Acrimonie. 7. En remettre une bonne couche. 8. Résultat des courses. Dressé. 9. Deuxième point sur le court. Pas bien malin. 10. Chez Nini. Façons de parler. Ouverture de gamme. 11. Donne le bon sens. Personnel. 12. Apparitions.

Philippe Dupuis

Solution du n° 236

Horizontalement

I. Politicienne. II. Examine. Gain. III. Tétine. Couac. IV. Arêtes. V. Net. Fakirs. VI. Duc. Terril. VII. Inélégante. VIII. Et. As. Nus. Fr. IX. Régi. Oc. Chue. X. Electrophone.

Verticalement

1. Pétaudière. 2. Oxer. Untel. 3. Latence. Gé. 4. Imite. Laïc. 5. Tinettes. 6. Ines. Eg. Or. 7. Ce. Franco. 8. Charnu. 9. Ego. Kitsch. 10. Nautile. Ho. 11. Nia. Fun. 12. Encasernée.