

MARIE-ÈVE JANVIER

LE DÉSIR D'ALLER PLUS LOIN

—PHOTO GENEVIÈVE CHARBON

ARTS

CINÉMA

GOURMAND

BIÈRES

VINS

VOYAGES

SORTIES

TÉLÉVISION

Séries en rafales

QUOI REGARDER
CET AUTOMNE



MUSIQUE

*La Croisée
d'Antan*

MÉCHANT
PARTY EN VUE!



PLEIN AIR

*Promenades
automnales*

DES IDÉES
POUR S'ÉVADER

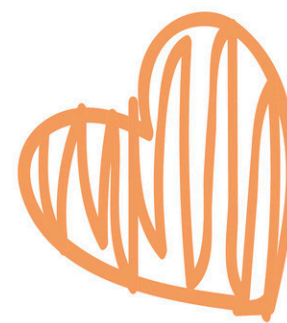


EN CUISINE

Défi local

DES LIVRES
100 %
QUÉBÉCOIS

À TOUR DE RÔLES

LE NOUVEAU DÉFI
DE MARIE-ÈVE
JANVIER

MARIE-ÈVE LAMBERT

marie-eve.lambert@lavoixdelest.ca

Après huit années passées à la barre de la télé-réalité *L'Amour est dans le pré*, Marie-Ève Janvier poursuivra son parcours d'animatrice à la nouvelle émission *À tour de rôles*, diffusée dès le 14 septembre sur les ondes de TVA. Un nouveau défi qu'elle a accepté dans un mélange d'excitation, de peur et d'humilité.

« Même si j'ai un bagage de huit ans grâce à *L'Amour est dans le pré*, je me considère encore comme une animatrice en mode apprentissage. C'est comme si je venais de finir mon secondaire et que je commençais mon cégep », compare la jeune femme originaire de Roxton Pond.

Il faut admettre qu'*À tour de rôles* sera bien différente de la télé-réalité où elle a fait ses classes. Le concept : chaque semaine, elle accueillera deux comédiens qui se sont partagé la vedette dans une même production et dont les personnages nous ont touchés. « On va plonger dans leurs souvenirs, mais surtout leurs anecdotes, les coulisses des plateaux, comment ils se sont préparés à ces rôles-là et à certaines scènes marquantes », explique Marie-Ève Janvier.

En plus du plateau commun, chaque invité se verra rappeler trois autres rôles marquants de sa carrière, le tout appuyé par de multiples photos et extraits vidéos, et même quelques invités surprises. D'ailleurs, il y aura beaucoup d'émotions au rendez-vous, promet l'animatrice.

Le décor grandiose, véritable architecture visuelle composée d'immenses écrans sur 270 degrés, aide d'ailleurs en ce sens, affirme-t-elle. « On voulait vraiment donner l'impression d'être dans un genre de Time

Square. L'écran derrière moi fait 18 pieds de haut ! Ça a un effet magique sur les comédiens. Eux se voient sur les écrans, mais moi, je vois leur face et tout ce que ça leur fait revivre. Et comme ils ne voient pas les caméras, qui sont cachées par ces écrans, ils s'ouvrent d'emblée. »

SE DÉSTABILISER

À tour de rôles a été imaginée en quatre mois pour pallier les contraintes de tournage liées à la COVID. Début mai, Attractions Images avait le go pour développer son concept. Début juin, Marie-Ève Janvier se faisait appeler pour aller passer une audition pour l'animation. « Ma première audition télé, précise-t-elle. Honnêtement, j'allais là en me disant que je n'allais sûrement pas être retenue. »

Quelques jours plus tard, on la rappelait pour lui dire le contraire. « Je n'en revenais pas ! »

Dans le meilleur des mondes, elle aurait fait cohabiter *L'Amour est*

dans le pré et *À tour de rôles* dans son horaire, mais les deux réseaux — V (maintenant Noovo) et TVA — ont refusé. Elle a opté pour la nouveauté. « J'ai adoré faire *L'Amour est dans le pré*, et j'adorais encore ça. La fille tripait encore autant à rencontrer du nouveau monde chaque année, mais l'animatrice était un peu dans ses pantoufles », admet-elle.

« J'aime la routine, la sécurité qu'elle apporte. Mais j'ai aussi besoin d'aller plus loin, de me déstabiliser pour continuer à avancer, enchaînée. Et là, je sentais que j'avais besoin d'un nouveau projet. Un nouveau défi. Quelque chose qui allait me donner des papillons dans le ventre. Ce désir

ne ment jamais. Ce mélange d'excitation et de peur de ne pas être à la hauteur, de manquer son coup qui pousse à vouloir se dépasser. »

Cette fébrilité, ce désir de bien faire les choses l'a poussée à s'investir à fond dans son nouveau rôle. « Je ne voulais pas me contenter d'un extrait de 30 secondes, je voulais voir toutes les séries, connaître toutes les carrières de A à Z pour être bien préparée », affirme Marie-Ève Janvier.

Mais elle a tôt fait de se rendre compte que la tâche était humainement impossible. « Tout regarder de Marc Messier ou de Guylaine Tremblay, ça se pouvait pas. Il a fallu que je laisse tomber mon petit côté première de classe et travailler plutôt ma confiance et mon écoute. En suivant l'invité, je me suis rendu compte qu'on pouvait tricoter quelque chose de beau pour que ce soit le plus naturel possible. »

NOSTALGIQUE

Marie-Ève Janvier n'est pas une pro de la télé. « Je connais mes classiques comme tout le monde, tout au plus », dit-elle. Ça ne l'empêche pas de croire que ce projet était fait pour elle. « J'ai vraiment été séduite par la connexion que ça demandait. S'asseoir avec des invités, prendre le temps de jaser, de se parler dans le blanc des yeux, d'avoir de longues conversations... C'est là, justement, que j'ai pu mettre ma curiosité de l'avant en rencontrant tous ces gens que je ne connaissais pas tant que ça, d'un monde que je ne connais pas tant que ça. »

« Et puis, je suis bien dans la nostalgie, moi. J'aime me rappeler des souvenirs, des bons moments. J'ai d'ailleurs toujours fait des covers avec Jean-François. Il y a quelque chose de reconfortant là-dedans. »

Marie-Ève Janvier avoue d'ailleurs être un brin nostalgique de son passé de chanteuse. « Je le disais justement à mon chum cette semaine, ça me manque de chanter. Je m'ennuie de prendre la route, de monter sur scène, de dormir à l'hôtel... J'ai d'ailleurs le fantasme, un jour, de refaire une tournée en famille. »

La porte n'est donc pas complètement fermée sur la musique. « Elle va probablement toujours rester ouverte. Ça fait partie de moi. D'ailleurs, quand des projets comme *Forever gentlemen* se présentent, j'embarque à cent mille à l'heure. Oui, c'est plus des projets musicaux comme ça qui m'allument maintenant. »



LA CROISÉE D'ANTAN

MÉCHANT PARTY EN VUE!

MARIE-ÈVE LAMBERT

marie-eve.lambert@lavoixdelest.ca

Les gars de La Croisée d'Antan ont des fourmis dans les doigts. Non seulement s'apprêtent-ils à monter sur scène pour la première fois depuis six mois, mais ils le feront pour lancer officiellement leur album *Apocalyptik*, sorti en plein confinement en avril dernier.

Comble de bonheur, c'est au Palace que le trio néo-trad s'en donnera à cœur joie, dans cette même salle de spectacles qui les avait accueillis en grande finale du Festival international de la chanson de Granby grâce à un public qui leur avait donné le prix Coup de cœur il y a un an presque jour pour jour.

Et comme si ce n'était pas assez, David Lefrançois et ses deux acolytes se produiront deux fois plutôt qu'une ce week-end. La soirée du 12 septembre affichant complet, une supplémentaire, pour laquelle il reste encore quelques billets, a été ajoutée le lendemain.

Pour toutes ces raisons, donc, le Granbyen se dit fébrile. «Ce sont non seulement nos deux premiers shows depuis des mois, mais ce sera probablement les deux seuls avant un petit bout à cause de la pandémie, alors on va en profiter!», indique-t-il.

Le leader du groupe admet qu'il était «impensable de ne pas revenir à Granby». «Il fallait souligner l'amour que le public nous avait démontré l'an dernier.»

Les musiciens interpréteront l'entièreté de leur album



Jordan Bélanger, David Lefrançois et Samuel Royer-Legault seront en spectacle au Palace de Granby ces samedi 12 et dimanche 13 septembre pour le lancement de leur 2e album, *Apocalyptik*. — PHOTO FOURNIE

Apocalyptik, deux ou trois chansons de leur premier disque — *L'antre des loups*, sorti en 2017 — ainsi qu'un ou deux numéros composés tout récemment, pendant la pandémie, laisse savoir celui qui est également le gérant du trio, la voix principale

et l'auteur-compositeur des chansons.

Les gars avaient préparé une mise en scène jonglant avec «musicalité, prise de conscience et humour» pour la tournée qui devait les tenir occupés tout l'été en plus de les amener aux

États-Unis et en Europe. La COVID les aura forcés à changer leurs plans. Mais David Lefrançois assure que le moment sera spécial quand même. «Comme on sera dans le foyer du Palace, le show sera plus intime. On ne pourra pas faire lever et danser les gens,

mais on va trouver le moyen de les embarquer quand même.»

Ils mettront la table «dans une ambiance apocalyptique, mais la musique prendra rapidement le dessus», promet le multi-instrumentiste.

«Il était impensable de ne pas revenir à Granby. Il fallait souligner l'amour que le public nous avait démontré l'an dernier.»

— David Lefrançois

UN NOUVEAU MEMBRE

Autre changement de plans: la formation a remplacé un de ses membres d'origine après avoir signé avec l'agence Bleu scène. Anthony Vacchio a en effet décidé de prendre un autre chemin; c'est Samuel Royer-Legault qui prend donc sa place aux côtés de Jordan Bélanger et David Lefrançois.

«On a échangé un très bon pianiste pour un très bon guitariste. L'essentiel de notre musique et de nos arrangements reste le même, mais les cordes viennent donner une sonorité plus dynamique à notre proposition», note David Lefrançois.

Bref, malgré le contexte particulier, La Croisée d'Antan promet «tout un party» aux spectateurs qui seront présents au Palace les 12 et 13 septembre.

Pour des billets: www.palacede-granby.com.

Pour une rentrée bien vue!



Laissez-moi vous aider à trouver la bonne lunette!

Votre amie opticienne



Grand choix de verres et montures de QUALITÉ à PRIX COMPÉTITIF

CENTRE VISUEL LISE DUCHESNE, O.D.D.

www.centrevisuelliseduchesne.ca

53 Drummond, Granby
450 777-3372



Katerine Savard interprète le rôle principal dans *Nadia, Butterfly*. — PHOTO MAISON 4:3

NADIA, BUTTERFLY

Pascal Plante sur le bloc de départ

ÉRIC MOREAULT

Le Soleil

Ça y est. Après des mois et des mois d'écriture, de préparation et de tournage, Pascal Plante se retrouve sur le bloc de départ, prêt à plonger pour la présentation de *Nadia, Butterfly*. Le drame sportif, étiqueté Cannes 2020, sera projeté en première mondiale pour l'ouverture du festival de Québec (FCVQ). Mais avant, le cinéaste a bien voulu s'entretenir avec *Le Soleil* de ce long métrage qui présente l'envers de la médaille des aspirations olympiques d'une nageuse «prisonnière de son talent» qui cherche à définir son identité à l'extérieur de son sport.



Pascal Plante, lors du tournage en août 2019. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

Lui-même ex-nageur de calibre national, le cinéaste maîtrise son sujet. Même s'il n'a pas souffert de semblables angoisses à celles de son personnage principal quand il a troqué le maillot pour la caméra à 19 ans en déménageant de Québec à Montréal pour ses études.

Bien sûr, il a voulu montrer les athlètes dans leur élément, filmant un «effort physique réel». Katherine Savard, l'une des meilleures nageuses canadiennes de l'histoire, interprète Nadia en compagnie de son amie Ariane Mainville, qui joue Marie-Pierre. Dans le long métrage, le duo participe aux Jeux olympiques de Tokyo 2020. Les filles vont conquérir une médaille qui les couvre de gloire et connaître une nuit d'excès à la hauteur de leur exploit...

Mais il a surtout voulu gratter «le vernis de l'olympisme et du sport d'élite», explique-t-il au *Soleil* en entrevue téléphonique. Révéler que les athlètes existent (un peu) en dehors de la pratique de leur discipline.

Comme d'autres sports amateurs, la natation apparaît dans l'imaginaire collectif qu'une fois tous les quatre ans. Le reste du temps, «il n'y a pas cette dimension *glamour* où ce tu fais existe».

Comme pour un cinéaste dans un festival, tous les efforts et les sacrifices qui précèdent sont balayés sous le tapis rouge... Or, «c'était important de montrer la solitude qui est pesante, la rigueur, ce qu'on voit peu dans les films de sports. Quand on voit l'entraînement, c'est très excitant parce qu'on voit un montage à la *Rocky*. Les compétitions, il y a un enjeu dramatique. Moi, je voulais aussi montrer le rapport à la nourriture, au sommeil, les étirements, les exercices, tout ce qui est beaucoup plus présent que ta médaille olympique.» Les liens — complexes — avec son entraîneur y sont également illustrés.

LE RAPPORT AU CORPS

Ça, mais aussi «une pression supplémentaire» chez les femmes : le rapport au corps qui «ne correspond pas aux canons de la beauté» et qui génère une «forme de complexe». À l'époque, «les filles me parlaient de ce qu'elles vivaient et que nous ne vivions pas. À la limite, un corps d'athlète masculin, c'est le canon de beauté. Je trouvais que c'était un terreau fertile pour une plus-value.»

Autrement dit, il y avait chez Pascal Plante une volonté de dépasser le cadre habituel du film de sports. Et de se libérer des influences. S'il reconnaît volontiers une filiation avec Richard Linklater dans *Les faux tatouages*, son très beau premier long métrage, il tire «une grande fierté» du fait que *Nadia, Butterfly* ne «ressemble à rien» et que ses influences soient plus diffuses.

Bien sûr, bien d'autres réalisateurs ont exploité les qualités cinématographiques, voire métaphoriques, de l'eau et de la nage. Pascal Plante évoque *Bleu* (1993) de Kieslowski. «On ne manquait pas d'exemples.»

Mais, sinon, la «psychologie de l'athlète» en filigrane de la trame sportive lui rappelle surtout le fabuleux *Whiplash* (2014) de Damien Chazelle. Son principal protagoniste, qui est prêt à tout sacrifier dans sa quête d'excellence, lui fait penser «aux désirs de grandeur chez l'athlète de pointe».

DE L'ART DU TRAVELLING

Les références de Plante n'ont rien de plaqué : il est un ardent cinéphile. Il transpose ce qu'il aime chez les autres dans son œuvre. On le voit d'emblée dans *Nadia, Butterfly*. Le film s'ouvre sur un plan-séquence, et un long travelling, qui donne le ton.

L'effort des nageuses, les exhortations de l'entraîneur, les corps qui filent dans l'eau y sont, mais aussi la durée. «Il y a une certaine vertu de l'économie chez les cinéastes que j'aime beaucoup. Des plans-séquences, oui, mais pas tape à l'œil. J'aime quand le rythme est créé à l'intérieur du plan et que le spectateur a la liberté de regarder où il veut et même de décrocher. J'aime cet espace mental qu'un plan-séquence un peu plus dépouillé peut donner. Dans *Nadia*, c'était aussi l'idée de vivre les émotions en temps réel et de connecter avec l'athlète par l'effort physique. C'était une intuition esthétique

dès le départ. [...] Dans les scènes de sport, habituellement, c'est là que tu utilises tous tes trucs de cinéaste et de poudre aux yeux pour que le spectateur ne voie pas que l'acteur donne un coup de patin et demi.»

Pas cette fois : le réalisateur a tourné le 100 mètres papillon de Katherine Savard, dans la peau de Nadia, en une seule prise. Mais ce qui l'entoure vit grâce à la magie du cinéma.

L'équipe s'est bel et bien rendue à Tokyo pour tourner des extérieurs à proximité du village olympique (qui devait accueillir les athlètes en 2020). Mais tout le reste fut capté au Québec.

Les scènes de compétition ont pris place dans le Parc olympique de Montréal. Des images de synthèse ont recréé les estrades de la piscine de Tokyo grâce à une modélisation — le spectateur n'y voit que du feu.

Bien sûr, la COVID-19 a, en quelque sorte, brisé un certain réalisme puisque les JO ont été repoussés en 2021. N'empêche : le film est bel et bien là et sera projeté en salle à compter du 18 septembre. Pascal Plante souhaite seulement que les spectateurs seront au rendez-vous — pour y être allé quatre fois récemment, les cinémas appliquent toutes les mesures nécessaires avec zèle, plaide-t-il.

Il ne peut rien y faire sauf espérer pour le mieux. Comme pour son prochain scénario sur lequel il planche, en souhaitant pouvoir tourner sans trop de restrictions sanitaires. Seul l'avenir nous le dira.

JUMBO

Mon manège à moi ***

ÉRIC MOREAULT
Le Soleil

CRITIQUE / Ceux qui ont un faible pour les films étranges et décalés vont être servis à souhait par *Jumbo*. Le premier long métrage de Zoé Wittock se distingue par son audace, son allégorie (un peu trop appuyée) sur l'amour transgressif et sa très bonne distribution féminine. Si ce n'est que la réalisatrice belge n'a pas osé pousser sa métaphore jusqu'au bout alors que le film s'enfonce dans un drôle d'amalgame de mélo et de comédie loufoque à la fin.

Alors, qu'en est-il de cet audacieux postulat ? Qu'on peut tomber amoureux d'une machine — d'un manège dans le cas qui nous intéresse !

Jeanne (Noémie Merlant) commence un emploi d'été dans le petit parc d'attractions de son village. D'une timidité maladive, la jeune femme s'accommode bien de son travail de gardienne de nuit, qui lui permet de prendre ses distances avec sa mère intrusive, l'extravertie Margarete (Emmanuelle Bercot).

Seul Marc (Bastien Bouillon), le nouveau directeur des opérations, réussit à percer un peu son système de défense. Mais Jeanne éprouve plutôt une étrange attraction pour *Jumbo* — manège qui semble animé d'une vie propre quand ils sont seuls la nuit. Lorsqu'elle s'en ouvre auprès de son patron, il se rappelle



Même si *Jumbo* n'est pas complètement abouti, elle a un indéniable sens de l'image.

une phrase que sa mère lui murmurait dans sa jeunesse : « Objets inanimés, avez-vous donc une âme qui s'attache à notre âme et la force d'aimer ? » (une citation d'Alphonse de Lamartine).

En soi, la proposition n'est pas si étrange que ça. Elle se rapproche de la fixation que certains perpétuent pour leur engin motorisé (et les gestes « amoureux » qu'ils posent lors de son entretien...). Ou bien de celle de ceux qui possèdent une poupée robotisée...

Après de *Jumbo*, Jeanne éprouve de réelles sensations, qui s'apparentent au coup de foudre, état presque second où la rationalité prend le bord. Alors que s'éveille sa sexualité, la machine lui procurera son premier orgasme (une scène très sensuelle qui évoque beaucoup, presque trop, le magnifique *Under the Skin* de Jonathan Glazer).

La différence, de taille, loge dans l'obsession dévorante de la fragile Jeanne pour son manège. *Jumbo* joue sur cette ambiguïté, laissée au jugement du spectateur : est-ce le fruit de l'imagination de la jeune femme ou pas ?

Noémie Merlant, dans le rôle-titre, réussit un véritable tour de force de crédibilité — sans cette performance, *Jumbo* aurait facilement pu sombrer dans le ridicule. Sa présence transcendante dans le portrait de la jeune fille en feu, avec une nomination de meilleure actrice au César 2020, laissait déjà présupposer de bien belles choses pour l'interprète française. Ce film vient de les confirmer. À suivre.

On pourrait dire la même chose de Zoé Wittock. Même si *Jumbo* n'est pas complètement abouti, elle a un indéniable sens de l'image (un peu moins du son). Il faut dire que le manège, avec ses innombrables lumières et ses mouvements, se révèle très cinématographique.

Malgré sa facture relativement classique, ce long métrage se distingue par son propos « inspiré d'une histoire vraie ». Il souligne notre réaction d'incompréhension face à la différence et, trop souvent, notre difficulté à l'accepter.

Margarete n'aurait probablement réagi différemment si Jeanne lui avait révélé son homosexualité. « Je veux que tu m'écoutes et que tu essaies de comprendre », lance-t-elle à sa mère.

Ça s'applique aussi à ce film.

LA GRANDE CAVALE

Aventures poilues ***

ÉRIC MOREAULT
Le Soleil

CRITIQUE / Les animaux ont toujours eu la cote dans les films destinés à la famille. À ce chapitre, *La grande cavale* ne fait guère preuve d'originalité. Mais ce long métrage d'animation mise sur des poilus éminemment sympathiques et un angle tout en clins d'œil : celui de l'enquête policière...

Ceux qui ont aimé *Poulet en fuite* (2000) dans leur jeunesse ne seront pas dépayés en accompagnant leurs enfants (ou neveux, nièces et compagnie). L'action s'y déroule dans un village de campagne au nom évocateur — Drabville — et a comme héroïne principale Marnie.

La chatte fauve à l'imagination débordante et grande amatrice de



Polar ludique, le film offre un bon moment et fait sourire. — TVA-FILMS

séries policières est recrutée par Paul, frère de sa maîtresse Rosalinde, pour résoudre un mystère : une suite de d'étranges cambriolages dans les environs.

L'agente spéciale Decharme sera bientôt entourée d'Elvis, chien peureux qui adore jouer au paintball; de Mambo, un drôle de zèbre; et d'Eugène, un coq qui pratique le yoga. Le quatuor, lui-même suspecté des larcins, devra prouver son innocence en trouvant les vrais coupables...

La grande cavale s'adresse aux enfants du primaire, guère plus. Le scénario est convenu et l'animation ne casse rien. Mais les adultes cinéphiles y apprécieront les références à Hitchcock. Le nom de la chatte, comme dans *Pas de printemps pour Marnie*, mais aussi à *La mort aux trousses*...

Polar ludique, le film offre un bon moment et fait sourire. Parfait pour une petite sortie au cinéma qui fait du bien.

DRAPS EN SOLDE... HÂTEZ-VOUS!

Literie Plus Design

19 Principale, Granby • 450 991-0600
www.literieplusdesign.com

0043531

M
CUISINES MARIO LAPLANTE

TOUJOURS PRÉSENT POUR VOUS SERVIR

POUR TOUS VOS PROJETS

- Cuisines ■ Vanités
- Meubles sur mesure
- Comptoirs de tous genres
- Projets commerciaux
- Restauration d'armoires ■ Etc.

Mario Laplante
Créateur de cuisine depuis plus de 30 ans

CUISINES MARIO LAPLANTE
11, rue Quintal, St-Liboire | 450 223-4165
www.cuisinemariolaplante.com

0043520

Auvents Toiles Expert

Notre devise:
bien vous servir!

Auvents Toiles Expert

- Confection
- Réparation
- Entretien
- STRUCTURE EN ALUMINIUM
- TOILE SANS LAÇAGE
- Industriel
- Commercial
- Résidentiel

450 375-4386
sans frais: 1 888 235-8729

752-1, rue Cowie, Granby
auventstoilesexpert.ca
www.auventstoilesexpert.ca

0043483

Obtiens ton diplôme d'études professionnelles DEP dans un métier qui te passionne.

RÉSERVE TA PLACE AU CRIF MAINTENANT!

Informez-vous des programmes disponibles

CRIF
CENTRE RÉGIONAL INTÉGRÉ DE FORMATION

COMPLICE DE VOTRE RÉUSSITE

Commission scolaire de Val-les-Cerfs

450 378-8544 CRIF.CSVDC.QC.CA

LE PETIT PRINCE EST TOUJOURS VIVANT

À LIRE AVEC LE COEUR

LÉA HARVEY

Le Soleil

Baigné par le conte original, *Le petit prince est toujours vivant* pose dix grandes questions existentielles. Christine Michaud et Thomas De Koninck affrontent les tabous et abordent doucement et sans torture le sens de la vie, le bonheur, la beauté ou encore le divin. De quoi apaiser les adultes cherchant parfois des réponses qui se cachent sous le bout de leur nez.

«On a toujours besoin de s'interroger sur le sens de la vie et tout ce qui gravite autour. Mais ce qui est extraordinaire, c'est la capacité qu'ont déjà les enfants à poser les questions les plus profondes», affirme d'entrée de jeu Thomas De Koninck, professeur émérite à la Faculté de philosophie de l'Université Laval, en entrevue au *Soleil*.

Qu'est-ce que la beauté? Qu'est-ce qui nous donne envie de vivre? Qu'est-ce qu'une vie heureuse? Qu'est-ce qu'aimer?

Comme des enfants, les auteurs du *Petit prince est toujours vivant* posent des questions qui laisseraient bouche bée bon nombre d'adultes. Or, devant ces bouches entrouvertes et ces paumes levées vers le ciel, Christine Michaud et Thomas De Koninck répliquent les mots «amour» et «amitié». Comme des enfants sages — et non pas naïfs.

«Éric-Emmanuel Schmitt fait l'analogie avec Mozart. La musique de Mozart est très simple en apparence, naïve on pourrait dire. Mais c'est une musique qui est belle, profonde et loin d'être superficielle. Paraît-il qu'elle est d'ailleurs très exigeante pour les orchestres [qui

la jouent]. La question du sens de la vie, de la mort, c'est loin d'être naïf. Parce que si vous ne trouvez pas de sens à la vie... Qu'est-ce que vous faites? Vous vous autodétruisez», assure M. De Koninck.

Voilà donc ce qu'offre l'ouvrage : des réponses qui paraissent simples au premier abord, mais qui, une fois étayées et construites, ramènent à soi, à notre vie et à ce que nous en ferons. Loin du «guide rapide et efficace pour être heureux», l'œuvre de 200 pages, qui allie philosophie pure et psychologie positive, fait réfléchir et aide le lecteur à mettre en lumière certains pans de son existence.

Bien que ce type de questions existentielles soient généralement d'ordre personnel, le livre porte un fort aspect social et fait écho aux enjeux actuels, communs au monde entier. Même s'ils sont conscients des défis auxquels l'humanité fait face, Christine Michaud et Thomas De Koninck prônent l'émerveillement et la nécessité de voir ce qu'il y a de bien autour de nous.

«C'est peut-être un effort qui nous est demandé de voir les élans de solidarité à travers tout le plus sombre qu'on perçoit, mais moi je crois profondément qu'il est possible de refaire le lien, de se reconnecter à ça [la solidarité]. On en a besoin plus que jamais. Mais il va aussi falloir que tout le monde s'y mette parce que c'est comme ça qu'on pourra atteindre un point de bascule et faire changer les choses», insiste M^{me} Michaud, également conférencière et animatrice.

Le livre illustre et propose de petits gestes simples, qui partent de soi, mais qui feront effet boule de neige devant le grand «défi humain» à nos portes, selon les auteurs.

PLONGEON DANS L'ŒUVRE DE SAINT-EXUPÉRY

Si l'ouvrage contient plusieurs citations de grands philosophes connus — Socrate, Aristote, Kant, Pascal, Camus, etc. —, il met davantage en lumière l'œuvre tout entière de Saint-Exupéry. Non seulement y cite-t-on *Le Petit prince*, mais aussi *Citadelle*, *Vol de nuit*, *Terre des hommes*, *Pilote de guerre* et plusieurs autres.

Selon M^{me} Michaud, les thèmes abordés dans le fameux *Petit prince* sont pourtant universels à l'ensemble des œuvres de Saint-Exupéry. Fait méconnu de son époque et d'aujourd'hui, Antoine de Saint-Exupéry a publié tout au long de sa vie.

Bien humblement, *Le Petit prince est toujours vivant* «rend ses lettres de noblesse à ce génie philosophique et littéraire». «Avant d'écrire, j'ai relu toutes les œuvres de Saint-Exupéry justement parce que je trouvais important de me baigner dans son univers, de voir quel type d'homme pouvait avoir écrit *Le Petit prince*. Je voulais savoir ce qui l'animait et quelles étaient ses grandes questions à lui», indique M^{me} Michaud.

«*Le Petit prince* a été traduit en près de 400 langues et dialectes. [...] Saint-Exupéry est un génie. La justesse, la clarté et la profondeur de ses réflexions sont extraordinaires, lance avec passion M. De Koninck, passionné. Le succès immense de l'œuvre en témoigne. Je pense qu'il n'y a que la Bible qui ait été traduite autant de fois, sinon davantage. C'est un succès qui transcende tout. Et ce n'est pas seulement parce que c'est un conte de fées. Il y en a plein des contes du genre.»



Les auteurs Thomas De Koninck et Christine Michaud abordent doucement et sans torture le sens de la vie, le bonheur, la beauté ou encore le divin. — PHOTO CARL LABRIE

Fantasia
PRIX D'OR DU PUBLIC 2020
MEILLEUR FILM CANADIEN

ROMANE DENIS BRETT DONAHUE SEHAR BHOJANI

SLASH

★ ★ ★ ★ ★

« REMARQUABLE ! »
- HORROR FUEL

« CRÉATIF, ORIGINAL ET GORE À PROFUSION »
- GHASTLY GRINNING

« UN SLASHER COMPLÈTEMENT HILARANT »
- THE HOLLYWOOD NEWS

EMAfilms

13 ANS +

13 ANS +

CINÉMA GRANBY ELYSÉE MEGA-PLEX™ GUZZO MEGA-PLEX™ GUZZO MEGA-PLEX™ GUZZO
CINÉMA SORÉL-TRACY CINÉMA CAPITOL DRUMMONDVILLE CINÉMA BELOEIL CINÉMA SHERBROOKE
MAISON DU CINÉMA

13 ANS +



Cette photographie montre Louise Portal, Marie-Lou Dion et Christiane Pasquier à l'été 1975. Elles vivaient alors dans un chalet d'Eastman, tout en jouant dans la pièce *Madeleine de Verchères*, présentée au Théâtre La Marjolaine. C'est cette expérience qui constitue le point d'ancrage du livre *Un été, trois grâces*, publié chez Druide.

— PHOTOS COURTOISIE

UN ÉTÉ, TROIS GRÂCES

Quand l'amitié mène à l'écriture

DANIEL CÔTÉ

Le Quotidien

Fidèles en amitié, Louise Portal, Marie-Lou Dion et Christiane Pasquier chérissent les liens qui se sont développés à l'été 1975, à Eastman. Elles vivaient alors dans le même chalet, l'Oasis, tout en donnant des représentations de la pièce *Madeleine de Verchères* au Théâtre La Marjolaine.

Les expériences vécues sur scène et dans l'intimité de leur refuge se sont révélées si déterminantes qu'elles ont justifié l'écriture d'un livre à six mains, *Un été, trois grâces*, arrivé en librairie plus tôt cette semaine. Initié par Louise Portal, ce projet porté par la maison d'édition Druide est à la fois le portrait d'une époque et de trois femmes pour qui la liberté constituait une manière d'être.

« C'est devenu un été particulier, un carrefour de nos vies. Quand on est témoin des vibrations de ses amies, ça crée des liens très forts. C'est pour cette raison que nous sommes des soeurs de coeur », a énoncé Louise Portal au cours d'une entrevue accordée au *Progrès*.

Chaque fois qu'elles se voient, leur complicité renaît, comme ce fut le cas lors d'une réunion tenue en 2016.

Ce pèlerinage les a ramenées au temps de leur jeunesse. Elles ont vu leur ancien chalet, emprunté le sentier portant le nom de la Saguenéenne, cofondatrice des Correspondances d'Eastman, et mangé au restaurant Les Trois Grâces, le surnom donné aux jeunes et jolies comédiennes au moment où elles faisaient revivre *Madeleine de Verchères* sur les planches.

« On a passé une journée magnifique et quand Marie-Lou a lu un extrait de son journal, rédigé en 1975, j'ai retrouvé l'essence de ce que nous avons vécu cet été-là. Le lendemain, j'ai donc lancé un défi aux filles, soit de produire un récit des expériences que chacune a pu vivre, de la vingtaine jusqu'à aujourd'hui. Cette idée les a tentées, tout en les confrontant à leur pudeur », raconte Louise Portal.

L'EXERCICE DE LA LIBERTÉ

La liberté évoquée plus haut a représenté le point focal de l'exercice mené par le trio. Chacune a produit son texte isolément, sans nulle contrainte, et c'est ce qui confère au livre son caractère singulier. L'été 1975 est décrit suivant des perspectives différentes, sans toutefois qu'il y ait dissonance. Le tout est plus grand que la somme des parties.

« Chaque femme aborde les thèmes à sa manière. Christine, par exemple, situe cet été-là dans le contexte de l'époque. Elle parle notamment de la guerre du Vietnam. Sa réflexion est sociale et politique, alors que ma vision est plus romantique », fait remarquer Louise Portal.

Pour elle comme pour ses amies, cette saison fut notamment celle des amours. Le grand, mais aussi les autres variantes, y compris l'éphémère. Les hommes défilent, en effet. Entre les lignes, on sent que le mot s'est passé rapidement, jusqu'à Montréal, voulant que l'Oasis porte bien son nom. D'aucuns s'étonneront de voir des femmes mener le jeu de cette manière, surtout à l'ère du *#MeToo*. On dirait qu'elles ont

vécu sur une autre planète.

« Nous étions dans la libération de la femme et on ne se laissait pas faire, explique Louise Portal. Je constate cependant qu'il reste beaucoup de chemin à parcourir en ce qui touche l'amour. Je vois des jeunes femmes qui ont des problèmes majeurs à cet égard. »

Quant à elle, son désir de réussir sa vie affective, ce qui passait par une relation à la fois durable et féconde, a toujours occupé une place centrale. Sur ce plan, elle se distingue de ses amies.

Elles aussi ont poursuivi cette quête avant de renoncer à vivre en couple dans les dernières années. Elles font partie de celles qui vivent seules, un groupe auquel Louise Portal a rendu hommage dans le livre *Seules – Ces femmes que j'aime*, publié l'an dernier. « Christiane et Marie-Lou sont passées à autre chose et elles sont bien là-dedans », résume la Saguenéenne.

DÉSERTS PROFESSIONNELS

Le rapport au métier de comédienne représente un autre thème exploré par le trio. S'exprimant avec franchise, chacune décrit les hauts et les bas de cette forme d'apostolat. Christiane Pasquier, dont la carrière a démarré sur les chapeaux de roues avec les séries *La Petite Patrie*, *Du tac au tac* et *La bonne aventure*, a ressenti un choc à l'aube de la quarantaine. « On ne sait pas pourquoi, c'était la fin des privilèges, il n'y avait plus rien », écrit-elle.

Le théâtre et l'enseignement ont pris le relais, tandis que Marie-Lou Dion, confrontée au même vide après avoir fait partie de la distribution du téléroman *Le temps d'une paix*, s'est tournée

vers l'art lyrique sous l'angle de la mise en scène.

« Nous avons traversé des déserts professionnels comme actrices, mais nous nous sommes réorientées. Moi, je suis devenue chanteuse, puis à l'âge de 50 ans, j'ai amorcé une carrière littéraire. Ce livre est d'ailleurs mon 24^e et j'ai d'autres projets en chantier », rapporte Louise Portal.

Ce faisant, elle s'inscrit dans le droit fil de son père, l'écrivain Marcel Portal. Et justement, les relations des trois amies avec leurs parents sont également abordées. L'affection mutuelle qui unissait la Saguenéenne et son paternel tranche avec le mur qui s'est dressé entre Christiane Pasquier et l'auteur de ses jours.

Longtemps, elle a cru que celui-ci l'aimait, avant de comprendre qu'il s'agissait d'une illusion. « Le regard de mon père, je me suis mis à considérer que je ne l'avais pas eu », confie la comédienne.

Écrire des phrases aussi lourdes de sens, de l'ordre de l'intime, témoigne de l'impact qu'a eu l'exercice d'écriture sur Christiane Pasquier et Marie-Lou Dion. La pudeur du début a été transcendée, affirme leur amie, qui était déjà rompue à cette pratique. « Les deux possèdent une bonne plume et ce projet leur a redonné le goût d'écrire. Chacune a trouvé sa voix dans le livre », se réjouit Louise Portal.

Vous pouvez sourire




CLINIQUE DE DENTUROLOGIE
Helène Picard d.d.
Marion Bélair d.d.
Stabilité, confort et esthétique

Fabrication et réparation de prothèses dentaires complètes, partielles et sur implants

- Première consultation gratuite
- SERVICE D'URGENCE

58, RUE ST-ANTOINE SUD, GRANBY
450 378-1966

MARION BÉLAIR D.D.

HÉLÈNE PICARD D.D.

L'AUTOMNE EN 10 SÉRIES

9



RICHARD THERRIEN
rtherrien@lesoleil.com

Les services de vidéo en ligne, refuge par excellence durant le confinement, n'ont jamais été aussi prisés que depuis le début de la pandémie. Pour plusieurs, ils ont été un réconfort, une soupape pour freiner l'angoisse et oublier tout le reste. Deuxième vague en vue? Voici une sélection de 10 séries à voir, pour tous les goûts.

1 ESCOUADE 99

17 SEPTEMBRE • CLUB ILLICO

À Québec, le poste de police #99 accueille un nouveau commandant, qui veut en faire «le plus performant» de la province. Patrick Huard a réalisé cette adaptation d'un succès américain, *Brooklyn Nine-Nine*, tournée à Québec. Widemir Normil joue le commandant d'une équipe composée notamment de Mickaël Gouin, Mylène Mackay, Bianca Gervais, Fayolle

Jean Jr, Léane Labrèche-Dor et Guy Jodoin. La comédie de 13 épisodes n'est pas sortie que déjà, elle suscite la polémique : le choix de biffer du scénario l'origine latine de deux personnages majeurs a récemment fait bondir une actrice de la série originale américaine, Melissa Fumero.

2 RATCHED

18 SEPTEMBRE • NETFLIX

Vous vous souvenez de l'infirmière Mildred Ratched dans *Vol au-dessus d'un nid de coucou*? Imaginez-la dans la peau de l'incomparable Sarah Paulson, héroïne de la nouvelle série de Ryan Murphy (*American Horror Story*, *Hollywood*) sur Netflix. L'oeuvre de huit épisodes relate la genèse de ce personnage emblématique qui donne froid dans le dos, dont vous ne

voudriez croiser le chemin pour rien au monde, surtout pas dans un hôpital psychiatrique. Le *casting* impressionne et intrigue à la fois avec des noms comme Sharon Stone (oui, oui!), Cynthia Nixon (*Sexe à New York*) et Corey Stoll (*House of Cards*).

3 LONG WAY UP

18 SEPTEMBRE • APPLE TV+

Après *Long Way Round* et *Long Way Down*, l'acteur Ewan McGregor et son grand ami Charley Boorman repartent à moto à partir d'Ushuaia, sur la Terre de Feu. Cette série documentaire nous fait les témoins de ce parcours de 20 000 km en 100 jours, dans 13 pays, dont l'Argentine, le Chili, la Bolivie, le Pérou, l'Équateur, la Colombie et le Mexique. Et ce, en respectant l'environnement, au volant d'une Harley-Davidson LiveWire électrique. Trois épisodes pour démarrer, puis deux chaque semaine par la suite.

4 UTOPIA

25 SEPTEMBRE • AMAZON PRIME VIDEO

Dans cette adaptation d'une série culte britannique, une conspiration racontée dans une bande dessinée semble menacer réellement l'humanité entière. Poursuivis par une étrange organisation, les fans de la BD se réunissent pour tenter d'empêcher le pire dans ce qui semble être un *thriller* tout ce qu'il y a de plus anxiogène. Rainn Wilson (*The Office*) et John Cusack apparaissent au générique de cette série de neuf épisodes.

5 THE SOUNDS

25 SEPTEMBRE • CBC GEM

L'actrice montréalaise Rachel Lefevre et le Néo-Zélandais Matt Whelan (*Narcos*) sont les vedettes de cette histoire singulière, située dans les Pelorus Sounds, en Nouvelle-Zélande. Un couple, Maggie et Tom Cabbotts, croit pouvoir entreprendre une nouvelle vie en emménageant dans ce village où l'on ne peut faire confiance à personne. Quand Tom disparaît, son épouse découvre qu'il cachait, lui aussi, bien des choses. Aussi offert sur Acorn TV.

6 TEHRAN

25 SEPTEMBRE • APPLE TV+

Premier titre israélien du catalogue d'Apple TV+, par le scénariste Moshe Zonder. Dans cette série d'espionnage qui s'annonce trépidante, l'agente du Mossad et pirate informatique Tamar Rabinyan (Niv Sultan) est envoyée à Téhéran, chargée de neutraliser un réacteur nucléaire iranien. C'est aussi la première série de cette plateforme dans une autre langue que l'anglais, en l'occurrence l'hébreu et le persan. Huit épisodes.

7 LES MECS

OCTOBRE • ICI TOU.TV EXTRA

Christian Bégin, Normand Daneau, Alexis Martin et Yanic Truesdale forment un quatuor d'amis dans la cinquantaine, à l'heure des remises en question, dans cette comédie dramatique de Jacques Davidts, réalisée par Ricardo Trogi. Séparé de Geneviève (Lynda Johnson), Simon (Alexis Martin), traducteur pigiste, se réfugie chez son ami Christian (Christian Bégin), un prof d'université, au début de la série de 10 demi-heures. Un *show* sur les hommes et leurs préjugés, inspiré de conversations avec ses propres «amis de gars», admet l'auteur, qui se tient pourtant loin des propos masculinistes et antiféministes. Nathalie Mallette, Alexandre Nachi et Julie Ménard se greffent aux quatre amis.





8 THE RIGHT STUFF

9 OCTOBRE • DISNEY+

Portant le sceau de National Geographic, cette œuvre de fiction relate l'épopée des premiers astronautes américains, en pleine guerre froide, qu'on surnomme les Mercury Seven. Alors qu'elle accuse un retard apparemment insurmontable derrière l'Union soviétique, la NASA ne leur donne que deux ans pour renverser la vapeur et préserver leur pays de la honte. Avec Patrick J. Adams, vedette de *Suits : les deux font la paire*, et Colin O'Donoghue, d'*Il était une fois*. Inspirée d'un livre de 1979, déjà adapté au grand écran avec Ed Harris.

9 THE UNDOING

25 OCTOBRE • CRAVE

Nicole Kidman retrouve le créateur de *Petits secrets*, *grands mensonges*, David E. Kelley, et partage l'écran avec Hugh Grant dans cette minisérie de six épisodes, d'abord prévue au printemps dernier. La vie d'une thérapeute spécialisée dans les relations de couple bascule à la suite d'un drame terrible. La tragédie la fait douter des intentions de son propre mari, un éminent médecin, moins honnête qu'il ne le paraît.

10 THE STAND

17 DÉCEMBRE • CBS ALL ACCESS

La pandémie fera beaucoup, beaucoup plus de victimes dans cette nouvelle adaptation en 10 épisodes de l'œuvre culte de Stephen King (*Le fléau* en français) : 99% de la population mondiale y passe. Les seuls survivants devront s'entretuer pour survivre, certains motivés par le bien, d'autres par le mal. Plusieurs étoiles sur l'affiche : James Marsden, l'Australienne Odessa Young, Greg Kinnear, Amber Heard et Whoopi Goldberg dans le rôle de l'aïeule Abigail. C'est la seconde fois que le roman d'horreur, publié en 1978, fait l'objet d'une série télévisée.

LÈCHE- VITRINE

LA SAISON DU TOURNESOL

Il est partout! La fin de l'été est le moment idéal pour voir fleurir le tournesol. On le remarque d'ailleurs à profusion dans nos plates-bandes, mais aussi en imprimés sur nos vêtements, sur les éléments déco, et même dans nos assiettes (on ne parle pas ici de la graine de tournesol, mais bien de la tête entière de la fleur, qui se mange grillée).

KATHERINE BOULIANNE, LE QUOTIDIEN



1



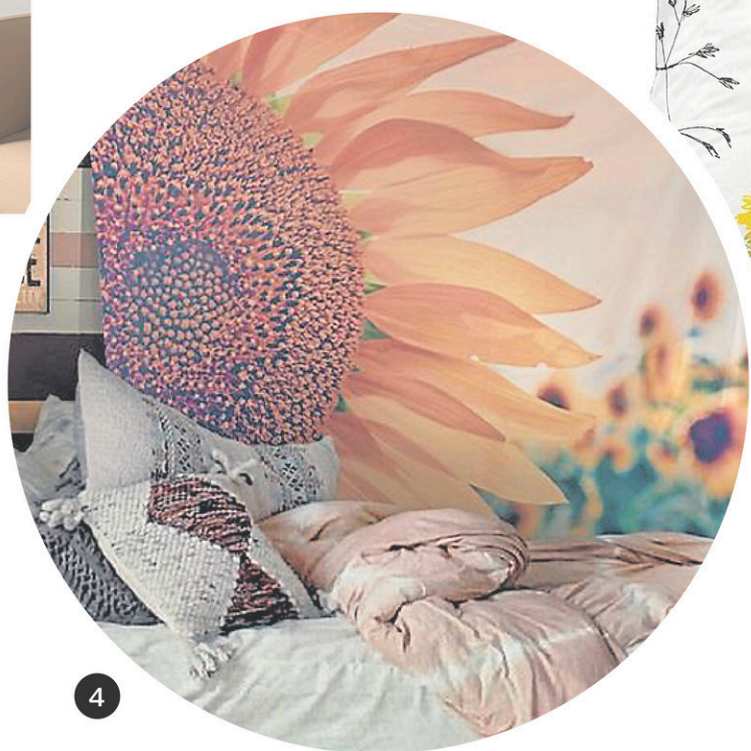
2



3



5



4



6

1 Protection pour portable

— PHOTO TIRÉE D'AMAZON

2 Coussin

— COUNTRY LIVING

3 Tableau

— IKÉA

4 Tapisserie

— PHOTO TIRÉE D'ETSY

5 Ensemble de literie

— FEELYON

6 Tapis

— PHOTO TIRÉE DE PINTEREST



Après une remontée d'une dizaine de minutes en gondole, il est possible de traverser ce pont suspendu de 100 mètres de long. — PHOTOLA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU

Une gondole jusqu'au ciel

JONATHAN CUSTEAU

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

Des montagnes pleines les yeux. Et le menton tombé jusqu'aux genoux devant l'immensité du panorama. L'autoroute Sea-to-Sky, ou autoroute 99, au nord de Vancouver, lèche la côte de la baie de Howe. Il suffit que le soleil plombe le moindre sur les vaguelettes turquoise pour torturer le conducteur qui doit garder ses yeux sur la route. C'est juste beau!

Pour une fois, j'étais heureux de ne pas partager la route avec un ou plusieurs passagers dans le véhicule. Ils se seraient extasiés à grands coups d'exclamations sans que je puisse profiter pleinement du même spectacle qu'eux. Supplique! Tout de même, le coup d'œil sur ces géantes montagnes qui se trempent les pieds dans la baie m'a incité à m'arrêter dès qu'on annonçait une halte pour observer la vue. Il n'y en a pas des tonnes, de ces haltes, entre Vancouver et Squamish, et celles que je choisisais ne me paraissaient pas particulièrement bien placées en comparaison des

images qui se lançaient dans le pare-brise directement sur la route, où il m'était impossible de m'immobiliser.

J'ai pris des notes mentales chaque fois que je traversais une petite communauté, que j'apercevais une plage, pour des arrêts futurs que je n'aurais pas le temps de faire sur le chemin du retour.

Dans la baie, à Squamish, le ciel se colorait des grands cerfs-volants des kitesurfers, rassemblés par centaines pour profiter des conditions éoliennes idéales à la pratique de leur sport. C'était, du même coup, le symbole parfait pour illustrer l'attraction principale de cette petite ville et de ses environs : le plein air.

Pour ceux, comme moi, qui ont passé la journée à vaquer à d'autres occupations et qui n'ont enfilé les bottes de marche qu'à moitié, la populaire Sea to Sky Gondola constitue un compromis parfait pour relier le bas de la route et le sommet des montagnes. Si les hauteurs ne vous donnent pas le vertige, le prix de la remontée, à 54 \$ pour un achat

en ligne, pourrait vous faire plier les genoux un brin. Mais parce qu'on est là, qu'on n'a jamais encore vu la Colombie-Britannique d'en haut, dans mon cas, on sort la carte de crédit.

Avoir voulu suer un peu, prolonger le plaisir et payer le double du prix, j'aurais pu monter sur le pouvoir de mes mollets, avec la Via Ferrata. Mais l'aller-retour, seul dans une gondole pouvant accueillir huit personnes, me souriait davantage. En tout juste dix minutes, on se retrouve à 885 mètres au-dessus de la baie de Howe et on sent bien le vent qui faisait le plaisir des kitesurfers sur la grande flaque.

Parce que c'est dans le ton, visiblement, dans la province de l'ouest, on peut s'élaner sur un pont suspendu d'une centaine de mètres de longueur. De là, on voit plus loin, à 360 degrés, que ce que nous offrait le pont de Capilano, un peu plus au sud. En temps de COVID, il a été décrété qu'on ne pouvait l'emprunter que dans une seule direction. Le port du masque, dans la gondole, le restaurant du sommet et sur le pont, est aussi obligatoire depuis peu.

L'intérêt de prendre la gondole, c'est aussi de s'offrir des marches ou des randonnées, de difficultés variables, à partir du sommet de la montagne. Avant de partir, il faut tenir compte de l'heure à laquelle le remonte-pente cesse ses activités. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'on peut prendre avec un grain de sel les temps de

marche indiqués sur la carte des sentiers.

Je n'ai évidemment pas été en mesure de tester tous les trajets proposés, mais on m'avait suggéré le sentier du Panorama, un tracé facile de 1,3 kilomètre avec une dénivellation faible. L'intérêt, ici, c'est la plateforme qui donne l'impression de s'avancer dans le vide et qui donne envie de s'attarder. Elle a judicieusement été construite à mi-chemin dans la boucle qui nous reconduit vers l'arrivée des gondoles. On suggère de prévoir au plus une heure et demie pour cette petite marche de santé très adaptée pour les familles, en précisant que les plus rapides auront rallié la ligne de départ-arrivée en une heure.

Même avec les deux pieds dans la même bottine et des arrêts pour des photos, sans entraînement olympique et sans la stature d'un coureur de sentiers, il m'a fallu moins d'une demi-heure pour me mettre à la recherche d'un autre défi. Nuance : si on prend le temps de lire les panneaux d'interprétation de la nature, on s'en trouvera forcément un peu plus ralentis.

En fait, les temps suggérés varient entre les panneaux d'affichage, sur la montagne, et ceux indiqués sur le site internet de la gondole. L'information en ligne paraît d'emblée plus réaliste.

Plus agréable pour ceux qui veulent rentabiliser leurs gondasses, le sentier Highline ne fait qu'un peu plus d'un kilomètre et s'adresse à un public

intermédiaire, paraît-il. C'est qu'on nous y fait lentement monter sur une paroi rocheuse, de laquelle on descendra la section la plus abrupte en posant la main sur une corde. On est loin de l'escalade, bien sûr, mais on a l'impression de travailler un peu plus pour atteindre un point de vue qui se respecte. Du point le plus élevé, on aperçoit la ville de Squamish et la baie de Howe, mais aussi des montagnes qui s'éloignent dans l'autre direction.

Seul au monde sur ce sentier, à voir les neiges qui, en plein mois d'août, tenaient bon sur d'autres sommets, j'ai eu l'impression un instant de participer à une aventure enlevante comme dans le film *Wild*, de Jean-Marc Vallée. Ça n'avait rien à voir, évidemment. Mais le calme de la nature s'imposait, comme le constat qu'il y a tellement plus grand que soi. Ça valait quelques grandes lampées d'air pur. Vivement l'apaisement.

En fin de parcours, le soleil commençait à décliner subtilement, comme un signe qu'il voulait se réapproprier sa montagne. Allez ouste! On redescend.

Il ne restait plus qu'à explorer Squamish pour casser la croûte avant de marquer une pause dans l'expédition. Là, les touristes ne s'étaient pas éloignés de l'autoroute pour chercher leur repas. À travers les rues presque désertes aux commerces déjà fermés, il y avait néanmoins bien un ou deux restaurants au menu plus élaboré que celui des *fast-foods* d'autoroute.

Des suggestions pour profiter de l'automne

**ISABELLE
PION**

CHRONIQUE

isabelle.pion@latribune.qc.ca



SORTIE PRENDRE L'AIR

Avec septembre et les feuilles qui rougissent viennent les plus beaux jours pour marcher en forêt; la lumière du jour n'en est que plus belle. Le début de la Flambée des couleurs, à compter du 19 septembre dans Magog-Orford, nous donne le signal que cette grand-messe automnale va commencer.

Voici quelques suggestions pour profiter de l'automne à venir, des marches contemplatives avec les enfants aux sommets demandant un peu plus d'efforts.

MONT OWL'S HEAD ESTRIE

C'est l'une des plus belles vues des Cantons-de-l'Est. Surtout si vous êtes, comme moi, amoureux de ces paysages où l'eau s'entremêle aux montagnes. Difficile d'avoir une vue plus saisissante du lac Memphrémagog, dans lequel on semble pouvoir se jeter directement. C'est sans compter tous les sommets que l'on peut observer autour, comme Jay Peak et Elephant. Les sentiers, des tracés allant jusqu'à cinq km, proposent un dénivelé d'environ 540 mètres et les chiens sont permis en laisse. L'accès aux sentiers de randonnée pédestre est gratuit. On peut télécharger la carte en allant sur le site : <https://owlshead.com/randonnee-pedestre/>.

SENTIERS PÉDESTRES DES 3 MONTS CHAUDIÈRE-APPALACHES

Ce fut l'une des belles découvertes au cours de la dernière année : Les Sentiers des 3 Monts, à Saint-Joseph de Coleraine. Les sentiers des monts Oaks et des monts Kerr traversent la réserve écologique de la Serpentine-de-Coleraine et permettent

d'atteindre des sommets de 460 mètres et 494 mètres. La vue du mont Kerr est typique du paysage du coin. De là, on aperçoit les vestiges de la mine Lac d'Amiante qui longe la route 112, un paysage différent de ce que l'on voit habituellement aux points culminants. J'ai visité deux des trois sommets, ne manque qu'à ma liste le mont Caribou (558 mètres), qui offre une vue de 360 degrés sur la région.

Différents hébergements sont aussi disponibles sur place (camping, yourtes, chalet). Comme le site est protégé, il est possible d'y randonner même pendant la saison de chasse. Les chiens ne sont toutefois pas admis.

LE PARC RÉGIONAL MASSIF DU SUD CHAUDIÈRE-APPALACHES

La route qui s'étire, entourée de collines; les noms de charmants villages, difficiles à retenir, un coin du Québec que je connais peu : je m'étais promis de revenir dans Bellechasse pour revoir le village de ma grand-mère... et pour revoir le parc régional Massif du Sud sous le soleil. Il est, cette fois, bien au rendez-vous en ce dernier vendredi d'août.

Le parc compte 71 km de sentiers, et trois sommets : le mont du Midi (915 mètres), le mont Saint-Magloire (917 mètres) et le mont Chocolat. Avec le temps dont on dispose, c'est cette option que l'on choisit : un sentier de 7,9 km et un dénivelé d'environ 380 mètres.

Après avoir randonné en bordure d'un ruisseau, traversé des passerelles, nous atteignons le sommet de 717 mètres (quatre mètres de plus que le mont Ham en Estrie!) qui nous donne un point de vue sur les montagnes environnantes.

Comme une partie des terres du parc sont publiques, on retrouve



1



2

des secteurs qui se retrouvent en zone de chasse. Il vaut donc mieux s'informer avant de quitter. Le parc, situé à Saint-Philmon, se trouve à environ une heure de Lévis.

SAINT-ALEXIS- DES-MONTS MAURICIE

Un week-end de « vieilles amies » à Saint-Alexis-des-Monts : le prétexte était parfait pour découvrir les sentiers du secteur. Nous nous donnons rendez-vous au sentier du lac de l'Aqueduc, qui nous mène au plan d'eau du même nom, ancienne source d'eau potable de la petite municipalité. La randonnée d'environ six km nous fait découvrir plusieurs beaux points de vue. Alors que pour la majorité des sentiers, la

récompense (lire ici : le plus beau point de vue) se retrouve à la fin du tracé, nous pouvons profiter de la vue sur le village Saint-Alexis-des-Monts environ 900 mètres après le départ. C'est parfait pour nous qui cherchions un endroit où dîner. Le sentier, ouvert toute l'année, offre aussi plusieurs points de vue sur le lac. Comme quoi les plus belles randonnées ne sont pas toujours celles qui nous demandent le plus d'efforts.

Si vous passez dans le coin, vous pouvez acheter votre laissez-passer (6 \$) au bureau touristique de Saint-Alexis ou au dépanneur Vidéo-Loisir du village. Le réseau de sentiers de 21 km est développé par la coopérative de solidarité La nature d'Alexis. Mieux vaut jeter un coup d'œil au site internet de l'organisation pour vérifier quels sentiers sont fermés en raison de la chasse.



3



4



ÉTANG BURBANK CANTONS-DE-L'EST

Chaque année, le spectacle est impressionnant. Même si le festival des oiseaux migrateurs n'a pas lieu cette année en raison de la COVID, les bernaches et les oies blanches, elles, seront au rendez-vous, grosso modo entre la mi-septembre et la fin octobre. Et puis, ça donne une raison de plus pour s'arrêter à la Binnerie du Carré de Danville ou encore à la Mante du Carré, là où les produits régionaux ont la part belle et où l'on peut s'arrêter manger une bouchée.

LE MONT GLEASON CENTRE-DU-QUÉBEC

Ça peut faire une belle promenade du dimanche : s'arrêter à l'étang Burbank à Danville puis poursuivre sa route jusqu'à Tingwick pour admirer les couleurs du haut du mont Gleason. Avec son sommet de 345 mètres, Gleason est parfait pour les premières randonnées avec de jeunes enfants. Gleason compte environ 12 km de sentiers pédestres, qu'on peut aussi faire avec pitou, pourvu qu'il soit en laisse.

•••••

Les sentiers sont gratuits hors saison. Si vous décidez de jumeler les deux attraits dans la même journée, sachez que les chiens en laisse sont admis à Gleason... mais pas à l'étang Burbank. Gleason en couleurs, qui en est à sa 23^e édition, aura lieu pendant trois fins de semaine, soit celles du 26 et 27 septembre, les 3 et 4 octobre, et à l'Action de grâces.



1 Le sentier du lac de l'Aqueduc, à Saint-Alexis-des-Monts.

— PHOTO LA TRIBUNE, ISABELLE PION

2 Les bernaches commencent à faire leur arrivée à l'étang Burbank.

— PHOTO ARCHIVES LA TRIBUNE, JESSICA GARNEAU

3 Le mont Owl's Head offre l'une des plus belles vues de la région. Les sentiers de randonnée sont gratuits.

— PHOTO FOURNIE, GUILLAUME STEINMETZ, TOURISME CANTONS-DE-L'EST

4 Le parc régional Massif du Sud, dans Chaudière-Appalaches.

— PHOTO LA TRIBUNE, ISABELLE PION

ENVIE DE SORTIR?

ARTS VISUELS

Jusqu'au 27 septembre, les membres de **Boréart** présentent leur 24^e exposition annuelle sous la thématique Corail. On peut visiter le centre d'art du mercredi au dimanche de 13h à 16h.

Jusqu'au 11 octobre, seize oeuvres de la série de photographies *Roxham* sont exposées à l'espace **Adélar** à Frelighsburg dans le cadre de la résidence de Michel Huneault. L'expérience *Roxham* nous place au cœur de l'interception des demandeurs d'asile par des agents de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), des instants à la fois tendus et structurés.

La galerie **La Chapelle** de Bromont accueille l'exposition de Dave LeRue *Et pourtant ça bouge* jusqu'au 25 octobre. Le vernissage a lieu ce samedi 12 septembre de 12h à 17h.

Jusqu'au 6 décembre, l'exposition *Le cycle de la vie*, des artistes Francesca Penserini, Günes-Hélène Isitan et Lorraine Dagenais, est ouverte en visite libre adaptée aux recommandations actuelles de la santé publique au **Centre culturel Yvonne L. Bombardier** de Valcourt. On peut s'y rendre les mardi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche de 10h à 17h et le mercredi de 10h à 20h.

Jusqu'au 31 octobre se déroule la 20^e édition de **Nature et création**. 70 sculpteur(e)s d'un peu partout au Québec exposent 200 oeuvres, dont certaines sont monumentales, dans les jardins et les sentiers du Domaine des Côtes d'Ardoise, à Dunham. On peut visiter la plus grande galerie d'art à ciel ouvert du Québec tous les jours de 10h à 18h.

Arts Sutton présente l'exposition *Filigrane* de l'artiste Pierre E. Auger jusqu'au 20 septembre. Ses dessins, exécutés à main levée, entraînent le public dans un univers magique de personnages surréels, d'animaux étranges où la nature garde toujours une place de choix. La galerie est ouverte du jeudi au dimanche, de 13h à 17h.

HUMOUR

La salle Laurent-Paquin d'Acton Vale reprend sa programmation avec son traditionnel **Gala de l'humour**, qui réunit

sur scène quelques humoristes de la relève. Simon Trottier, Ben Lefebvre, Nic Audet et Alex Roy seront au micro le samedi 12 septembre à 20h. Pour des billets: sallelaurentpaquin.com

MUSIQUE

Sara Dufour offrira une prestation virtuelle ce samedi 12 septembre à 20h30 dans le cadre de la série Meilleur en salle, une initiative du Réseau Centre dont font partie la Maison de la culture de Waterloo et l'organisme Sur la scène Davignon. On peut se procurer des billets au www.lepointdevente.com.

Malgré l'annulation de l'édition 2020, le **Festival de jazz de Sutton** réunira des musiciens locaux et offrira des concerts gratuits en plein air dans le respect des mesures émises par la santé publique. Ce samedi 12 septembre à 16h, le trio Davis Joachim et la chanteuse Johanne Drouin seront dans le parc jouxtant le Centre John-Sleeth (7, rue Academy). En cas de pluie, la représentation est remise au lendemain.

Le Croisée d'Antan sera en spectacle dans le foyer Yves-Gagnon du Palace de Granby le dimanche 13 septembre à 19h. Pour des billets: www.palacedegranby.com.

Louis-Jean Cormier s'arrêtera au Beat & Betterave de Frelighsburg avec un tout nouveau spectacle le jeudi 17 septembre à compter de 21h. Pour réserver, il faut appeler au 579-440-8600.

Claudia Bouvette vous invite à prendre l'apéro en sa compagnie virtuelle le vendredi 18 septembre à compter de 17h30. Elle vous présentera les chansons de son EP *Cool It* accompagné de son musicien Caulder Nash. Le lien pour le spectacle sera diffusé la journée même sur la page Facebook de Bromont naturellement culture.

AUTRES

La cinéaste bromontoise Mimi Tremblay vous invite à la première de son film **Aurora**, son troisième long-métrage de voyages qui vous invite cette fois en Amérique du Sud. Ça se déroule en ligne, le 17 septembre, à compter de 19h. On se procure des billets via le www.filmsoiseaudenuit.com/aurora.

De la pâtisserie liquide

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@gcmedias.ca



Je ne suis pas forcément le premier chroniqueur à vous parler de cette nouvelle tendance vers les bières aux ingrédients dignes d'une recette de pâtisserie, mais j'attendais de voir comment allait se comporter ce nouveau phénomène dans le marché québécois. Et, ma foi, il va bien!

Pendant de très nombreuses années, depuis l'arrivée de la pilsner dans la choppe préférée des consommateurs, les brasseries se sont toujours efforcées d'offrir des bières les plus limpides possible. L'idée étant que le trouble de la bière était vu comme un défaut de brassage — issu d'une levure en suspension ou de matières organiques non retirées à la filtration. Dans les années 80-90, l'image de la bière blonde, limpide et étincelante, était souvent gage de qualité pour de nombreux consommateurs.

Dans les années 2000 sont arrivées les India

Pale Ale tellement houblonnées — surtout avec du houblonnage à cru pendant la garde — que d'essayer de filtrer la bière avant de la vendre était peine perdue, d'autant plus que le brasseur voulait garder les notes typiques du houblon bien frais, ce que la filtration aurait atténué. Les brasseurs — américains en premier — ont donc réglé le problème en indiquant « Drink from the can » sur les canettes. Si tu ne vois plus le problème, il n'y a plus de problème...

Au même moment, les Imperial Stout affinés en fût de chêne commençaient à perdre un peu de vitesse, de très nombreuses brasseries ayant flairé le filon, la demande n'arrivant plus à dépasser l'offre pour en créer une tendance. Il était temps de changer un peu la recette et d'offrir quelque chose de différent, quelque chose qui se démarque. Il

était temps de créer des bières originales, mais éphémères... avec des ingrédients tout aussi originaux.

Beurre d'arachide, vanille, cacao, guimauve, purée de fruits ne sont que quelques exemples des ingrédients que l'on a commencé à retrouver dans des bières fortes en alcool pour supporter l'ajout de sucre et d'arômes dans la bière. Au Québec, la brasserie Les Trois Mousquetaires a commencé timidement à transformer son Imperial Stout affiné en fût de bourbon en y ajoutant du sirop d'érable, du café et des copeaux de bois d'érable torréfiés pour en faire une version « Hors Série » en quantité limitée. Le succès fut immédiat.

Aux États-Unis, on a commencé à les appeler les « Pastry Stout », des bières pâtissières qui offrent une belle dose de

sucre — quitte à en rajouter — et donnent l'impression de boire un dessert liquide. Certaines brasseries vont préférer utiliser le terme « Sweet Stout », qui indique bien que l'on a affaire à une bière riche et sucrée. On est bien loin de la blonde limpide qui révolutionna la bière au 20e siècle. Certains amateurs vont jusqu'à dire que ce n'est plus de la bière! Le débat ne fait que commencer...

Au Québec, quelques brasseries ont fait le pari d'en offrir, mais il ne suffit pas de brasser de la bière pour en vendre. Lorsqu'on joue avec des ingrédients « atypiques », la ligne est très mince entre susciter l'envie de l'essayer ou passer son tour.

Vous voulez y goûter? Elles sont rares et très recherchées, mais voici quelques suggestions :

Stout à tartiner - Brasserie Générale

Un stout composé de cacao, de vanille, de noisettes et de

lactose. Sucré et bien alcoolisé, l'exemple typique d'un « Pastry Stout ». Disponible chez votre détaillant favori.

Partir en Cendres - Messorem Bracitorium

Un stout impérial affiné en fût de bourbon avec ajout de noisettes et de vanille. Très difficile à trouver, car vendu en peu de temps, la brasserie Messorem Bracitorium étant très populaire auprès des amateurs avertis.

Enchantement - Brasserie du Bas-Canada

Stout impérial avec ajout de noisettes, noix de coco et cacao. On surfe encore sur des notes pâtissières tout en s'assurant que la bière offre un beau corps rond, voire liquoreux. Aussi difficile à trouver que la bière de Messorem Bracitorium.



Pur plaisir

NATALIE RICHARD

PLANÈTE VINS

Collaboration spéciale
nrichard@gcmédias.ca



Pas besoin d'une occasion spéciale pour avoir du plaisir. La vie est tellement plus belle quand on est joyeux, ça vaut la peine d'entretenir l'ensemble de nos petits plaisirs quotidiens et de nos grands plaisirs occasionnels, quels qu'ils soient! Les moments de bonheur sont les moins compliqués et plus souvent spontanés.

Il suffit d'être en bonne compagnie autour d'une bonne table garnie d'aliments frais, de bons vins pour les accompagner avec une belle ambiance pour compléter le tout, dans la plus grande simplicité... et la magie opère. J'ai choisi les vins de cette semaine dans cet esprit et par pur plaisir! Santé et que la joie vous accompagne!

SUMARROCA BRUT NATURE GRAN RESERVA 2016
17,60 \$ • 13408929 •
12 % • 2,8 G/L

Des bulles croquantes qui dévalent le palais tout en finesse avec des arômes de brioche sur une finale zestée de lime aux notes légèrement

fumées. Un très beau Cava dans un rapport qualité-plaisir inégal pour un Gran Reserva, une



qualification qui signifie que le vin a passé un minimum de 30 mois sur lie avant le dégorgement, d'où la complexité des saveurs et sa texture opulente. Plaisir garanti!

DOMAINE ROMY BOURGOGNE CLOS DE LA CHAPELLE 2018
22,50 \$ • 14429545 •
12,5 % • 2,1 G/L

On est tout au sud du Beaujolais, dans la région des Pierres Dorées, un terroir magnifique qui tire son nom des pierres calcaires teintées d'oxyde de fer qui font scintiller les villages de différentes teintes dorées au fil du jour. La famille Romy cultive 25 hectares de vignes ancestrales dont 4 sont réservées au Chardonnay du Clos de la Chapelle. On ne produit pas beaucoup de blanc dans le Beaujolais et sur un terroir comme celui-ci, le résultat est souvent remarquable. Un élevage de 6 mois sur lies confère au vin des notes délicatement beurrées sur une finale complexe entre la goyave, les agrumes et différentes expressions minérales. Plaisir gourmand!

LABERINTO SAUVIGNON BLANC VALLE DEL MAULE 2019
25 \$ • 14479139 •
12,3 % • 1,2 G/L • BIO

Bien au sud de Santiago, la Vallée de Maule est une des régions les plus fraîches et les plus nuageuses du Chili. On y produit d'excellents carignans et très peu de blancs. Mais grâce à Rafael Tirado, un des œnologues les plus respectés du Chili, voici un sauvignon blanc d'exception, issu d'une parcelle unique, plantée sur des sols volcaniques lui attribuant une expression minérale rarement exprimée dans le sauvignon, en plus des notes de fleur, de goyave et de zeste. Pur plaisir!



GRAND MARRENON 2018
19,15 \$ • 10678157 •
14,5 % • 2,2 G/L

Entre le Rhône et la Provence, Marrenon est installé en plein cœur du Parc Naturel du Luberon, un terroir reconnu par l'UNESCO comme étant une Réserve de biosphère. Cette cuvée est une sélection parcellaire, c'est-à-dire que les raisins sont issus de parcelles

sélectionnées pour leur qualité. Cette cuvée est composée de syrah (70 %) et grenache (30 %), élevée en barriques de chêne français d'où les notes de réglisse, de tabac, de cacao et de torréfaction qui viennent compléter la prune et la mûre à pleine maturité sur des tannins parfaitement intégrés. Un superbe vin pour les gibiers et viandes braisées qu'on conseille

de carafes trois heures et de servir à 18 °C. Plaisir voluptueux!

POWERS CABERNET SAUVIGNON 2016
20,15 \$ • 13336582 •
14 % • 1,7 G/L

L'empreinte digitale qui marque la feuille de vigne sur l'étiquette est celle de Bill Powers, un des pionniers de la viticulture de la Vallée de Columbia dans l'État de Washington. Le succès de ses vins est assuré par le vigneron José Mendoza qui fait un travail remarquable, comme on peut le constater dès la première gorgée. Un cabernet à la fois riche en saveur et en puissance sur une texture étoffée et complexe qui se prolonge sur une longue finale suave. Plaisir intense!



CHÂTEAU COULAC 2016
24,45 \$ • 180166 •
13 % • 55 G/L

Un classique ne se démode jamais! Ce vin liquoreux de la trempe du Sauternes est produit avec 85 % de sémillon et 15 % de muscadelle botrytisés par ce qu'on appelle la « pourriture noble », un champignon qui assèche le raisin sur la vigne pour en concentrer les saveurs d'abricots séchés, de miel et de noisette. On prend plaisir à le déguster avec du foie gras et des fromages persillés comme le Bleu d'Elizabeth. Plaisir « presque » coupable!



Dégustation sur la terrasse du vignoble Powers de la Columbia Valley dans l'État de Washington. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE, NATALIE RICHARD

en cuisine

@tremblayk

facebook/quotidienlatribune

KARINE TREMBLAY karine.tremblay@latribune.qc.ca



MOISSON DE LIVRES D'ICI

Mois du Défi 100 % local, septembre nous invite à mettre les aliments de proximité au menu. Question de nourrir l'inspiration « locale », et parce que, avant de passer en cuisine, souvent, on bouquine, regard sur quelques récentes parutions signées par des auteures québécoises.

➤ LA CANTINE VÉGANE — RECETTES POUR BONS VIVANTS

MARIE-MICHELLE CHOUINARD
VLB Éditeur
184 pages

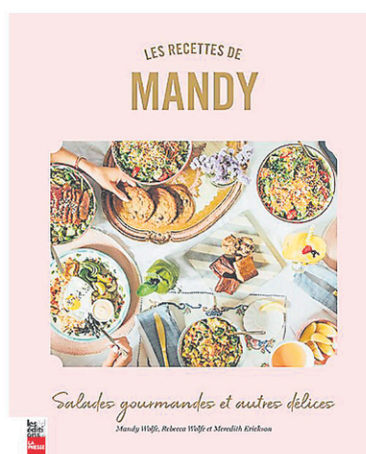


Depuis un peu plus d'une semaine, les réseaux sociaux sont tapissés de photos de brownies cookies'n cream. Chacun partage en images sa version maison de la fameuse recette de Marie-Michelle Chouinard alias la blogueuse Une maman végane.

Les décadents carrés sucrés aux biscuits Oreo dont l'auteure nous révèle le secret traduisent bien l'approche décomplexée qu'elle adopte envers la cuisine végé. Dans son tout récent livre, *La cantine végane*, la Montréalaise désormais établie à Québec partage une sélection de recettes et de plats sans produits animaux. Elle se garde bien de verser dans la tendance du végé-tout santé. Soupe orge et bœuf (sans bœuf), burger au poulet frit (sans poulet), chaudière de palourdes (sans palourdes), tofu jambon,



crabcakes (sans crabe), bâtonnets de fromage (sans produits laitiers), beignes Boston, omelette nature (sans œufs), poutine, gnocchis et raviolis, sont quelques-unes des propositions véganisées qu'elle décline dans son appétissant ouvrage. Ses plats inspirés de



classiques bien québécois ont en commun de miser sur le plaisir gustatif avant tout. Elle ne fait pas l'apologie du kale et du quinoa, ne vante pas les mérites du tofu, ne martèle pas les avantages du régime végé par rapport à celui carné. Elle donne plutôt les clés (lire ici : les recettes) qui convaincront probablement même les plus sceptiques. Après tout, au final, c'est encore et toujours le test de goût qui fait foi du reste. Et, oui, j'ai fait comme tout le monde et j'ai cuisiné ses brownies à fort index glycémique. Les délices sucrés parsemés de miettes d'Oreo ont tous disparu du plat en moins de 24 h. Les enfants en ont redemandé. J'appelle ça un test de goût concluant.

➤ LES RECETTES DE MANDY SALADES GOURMANDES ET AUTRES DÉLICES

MANDY WOLFE,
REBECCA WOLFE,
MEREDITH ERICKSON
Les éditions La Presse
246 pages

L'histoire des restaurants Mandy's est fascinante et l'enviable réputation de l'enseigne gourmande s'est

bâtie une salade à la fois, littéralement. Depuis ses timides débuts dans une boutique de vêtement où les sœurs Wolfe avaient un tout petit comptoir à salades d'à peine un mètre qu'elles tenaient à bout de bras, toutes seules, le commerce familial a fait un sacré bout de chemin. La bannière du duo de frangines compte aujourd'hui huit établissements dans le grand Montréal. Rendu là, on peut parler d'une institution dans le paysage de la métropole. Une institution qui révèle quelques-uns des secrets de son succès dans le livre *Les recettes de Mandy*, pour lequel j'ai eu un coup de cœur.

L'ouvrage présente une variété de smoothies, de salades, de vinaigrettes et de bols santé tous aussi appétissants les uns que les autres parce qu'ils sont faits d'ingrédients savamment choisis et joliment apprêtés. L'éventail, vaste et éclectique, fait la démonstration que la salade peut être reine de l'assiette et faire pâlir d'envie même le plus somptueux des plats chauds. J'aime particuliè-

rement le fait que les recettes de base peuvent être réinterprétées et agencées avec d'autres ingrédients à l'envi. Et si je suis une fan finie de salades, j'avoue que j'ai d'abord craqué pour les biscuits aux pépites de chocolat. La recette ouvre le court chapitre consacré aux desserts et est présentée comme une spécialité que Mandy peaufine depuis l'enfance. Son secret? Une technique que j'avais déjà vue ailleurs sans me décider à la tester parce que, tout de même, ça demande un peu plus de temps que d'assembler tous les ingrédients dans un même bol. C'est que, au lieu de fouetter le beurre ramolli avec le sucre, Mandy le fait mousser et brunir dans une casserole, à feu moyen.



Après Geneviève O'Gleman et son bouquin *Presque végé*, paru l'an dernier, (et deux décennies après *Le végétarisme à temps partiel* proposé par les nutritionnistes Louise Lambert-Lagacé et Louise Desaulniers), c'est au tour de Marilou de plonger davantage dans la marmite des repas sans viande.

Après tout, la tendance est là et elle n'est près de s'essouffler. Dans cette quatrième brique — et la première qu'elle signe en solo, sans

aux épinards et au tofu gratiné ont connu le même succès. Et la bisque de carottes caramélisées a séduit les papilles de la famille. J'ai personnellement été moins convaincue par la recette du mijoté de pois chiches à la crème, mais c'est sans doute parce que j'ai l'habitude des déclinaisons à l'indienne où les épices goûteuses parfument davantage la casserole.

Bref, avec sa vision d'une assiette un peu plus végé qui est tout sauf culpabilisante et ses recettes qui sont résolument accessibles et familiales, Marilou vise juste.

➤ CES MUFFINS DONT TOUT LE MONDE PARLE

MADAME LABRISKI
Les Éditions de l'Homme
200 pages

La reine de la galette délaisse la plaque, mais pas la purée de dattes. La sélection de muffins qu'elle présente dans son troisième livre de recettes, lancé cet été, promet de nous aider à pimper la boîte à collations.

Mérianne Labrie, alias Madame Labriski, propose ici un florilège de muffins santé tous naturellement sucrés aux dattes. Combinaisons classiques (chocolat, citron-pavot-canneberges, pommes-pacanes), muffins-déjeuner (bananes-beurre d'arachide, avoine-petits fruits), muffins-dessert (chocolat-cerises, vanille-confettis) et même des muffins-paléo : il y en a vraiment pour tous les goûts et tous les régimes, d'autant que les options sans gluten et végétaliennes figurent aussi dans l'ouvrage aussi pétillant et ludique que les deux précédents bouquins signés par l'auteure de Québec.

Le petit plus : tout un chapitre est consacré aux muffins salés, qu'on gagne à cuisiner davantage tant ils sont polyvalents. Ceux de la Madame sont faits à base de quinoa cuit. L'apport protéiné étant ainsi encore plus grand, le muffin salé devient le parfait compagnon du potage de midi. Figues et fromage de chèvre, kale, tomates séchées et épices, champignons, roquette et romarin, olives et pistaches, courgette et pesto sont quelques-uns des délicieux mariages de saveurs qu'elle propose. Après avoir parcouru le bouquin, j'ai envie de tout essayer. Si la tendance se maintient, les enfants auront des muffins dans leur boîte à lunch toute l'année.

Questions, commentaires, suggestions :
karine.tremblay@latribune.qc.ca
Suivez-moi sur Instagram :
[karine.encuisine](https://www.instagram.com/karine.encuisine)

L'apport photographique de son ancien complice Alexandre Champagne — la populaire créatrice de recettes propose une vaste sélection de plats où la viande est la plupart du temps éclipse.

Dans la continuité des trois premiers tomes de la collection, l'imposant recueil est magnifique et truffé d'alléchantes photos.

Les recettes, elles, sont fidèles à ce qui a contribué à la popularité de Marilou. Une grande facilité d'exécution, des ingrédients faciles à trouver, un zeste d'originalité.

Les aubergines parmigiana qu'elle propose, faites chez nous avec de la végénaise plutôt que de la mayonnaise comme le commandait la recette, ont fait l'unanimité autour de ma table. Plus que ça : le plat a même réussi à faire aimer les aubergines à mon grand qui d'ordinaire les déteste pourtant. Les coquilles farcies

Le tour de main apporte une touche caramélisée à nulle autre pareille. Parole de fille qui fait des biscuits aux pépites de chocolat depuis qu'elle sait manier une spatule.

➤ 3 FOIS PAR JOUR — TOME 4

UN PEU PLUS VÉGÉ

MARILOU
Les Éditions Cardinal
262 pages



CARNET DE DÉFI... LOCAL

UN FILM ET UNE EXPO

SHERBROOKE — Dans le cadre du Défi 100 % Local, et en collaboration avec Créateurs de Saveurs Cantons-de-l'Est, la Maison du Cinéma de Sherbrooke présente

La ferme et son état le 19 septembre prochain, à 18 h 30. Le documentaire réalisé par Marc Séguin et lancé en 2017 permet d'entrer dans le quotidien de jeunes agriculteurs et agricultrices qui rêvent d'une façon de travailler la terre responsable, innovatrice et écologique.

Le visionnement sera bonifié d'une discussion avec différents panélistes et la soirée servira aussi de rampe de lancement à une exposition de photos pensée pour marquer les 10 ans de Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est. Ladite exposition sera offerte virtuellement à partir du



19 septembre (via le site www.createursdesaveurs.com).

Pour la concocter, Mariepier Baril, conseillère au développement alimentaire au CIBLE (Conseil de l'industrie bioalimentaire de l'Estrie) et le photographe Yan Kaczynski sont allés à la rencontre de celles et ceux qui nous nourrissent. En tout, 14 producteurs des Cantons-de-l'Est ont reçu leur visite.

« Fromagerie, pisciculture, miellerie, vignoble, acériculture : on a touché à plusieurs niches. Cette expo, c'est un mélange de portraits et de photos qui illustrent tout le travail et le savoir-faire de nos artisans. On a souvent une vision très bucolique du monde agricole, mais les images de l'exposition montrent aussi l'arrière-scène de l'alimentation, elles nous permettent d'entrer dans l'univers et l'intimité des gens qui travaillent fort chaque jour pour qu'on ait de quoi garnir nos assiettes », souligne Mme Baril.

Intéressé.e.s? Les billets pour la soirée, disponibles en nombre limité, sont en vente sur le site de la Maison du Cinéma. **KARINE TREMBLAY**



Simon Côté, de la Miellerie Lune de Miel à Stoke, fait partie des artisans dont le travail sera illustré dans l'exposition virtuelle et qui est chapeauté par Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est. — PHOTO YAN KACZYNSKI

HORTICULTURE

PROLONGER LA RÉCOLTE



LARRY HODGSON

Collaboration spéciale, *Le Soleil*

On sent bien que c'est l'automne. Les nuits sont plus fraîches, les journées sont plus courtes et peut-être même qu'on annonce un léger gel nocturne au petit matin. Mais cela ne veut pas dire que la saison de récolte des légumes est terminée. On peut même, dans certains cas, la prolonger jusqu'en novembre si dame Nature nous donne un coup de main.

L'EFFET DU FROID SUR LES LÉGUMES

Chaque plante réagit différemment au froid.

Certains légumes sont très frileux et arrêtent de mûrir quand la température nocturne est inférieure à 10°C, mais habituellement leur croissance reprend si la température remonte le lendemain. Plusieurs nuits d'affilée à moins de 10°C, par contre, peuvent sonner le glas de ces légumes, un groupe qui comprend les tomates, les poivrons et les concombres, qui refuseront souvent de progresser par la suite.

Au contraire, d'autres sont peu ou pas dérangés par le froid et continueront à croître, bien que plus lentement, même à 1°C, notamment les légumes racines et beaucoup de légumes-feuilles. D'ailleurs, certains légumes prennent même un goût plus sucré après une gelée : choux, poireaux, panais, navet, etc. Si l'on paille bien le sol, on peut même laisser les poireaux et les topinambours en terre tout l'hiver et les récolter tôt au printemps!

La façon de cultiver les légumes est aussi un facteur. Laissez ramper une courge d'hiver comme la citrouille au sol et elle profitera de la chaleur accumulée par la terre et pourrait alors continuer de mûrir même quand ses feuilles les plus exposées ont été tuées par le gel. Par contre, faites monter une courge d'hiver sur un treillis, donc très exposée à l'air,

et une simple touche de gel sera fatale à toute la plante.

Les légumes racines sont généralement les plus résistants au froid. Bien emmitoufflés dans un sol encore chaud, ils survivent même aux gels sévères, même si leur feuillage finit par mourir. Par contre, il est toujours pratique de les cueillir avant que le sol ne gèle dur, habituellement vers la mi-novembre, sinon, comment les récolter?

SI LE GEL S'ANNONCE

Si la prévision météorologique annonce un gel au sol, que faire?

Si le rapport annonce une série de nuits froides, récoltez les légumes frileux et rentrez-les dans la maison. Les tomates qui commencent à changer de couleur peuvent continuer de mûrir dans la maison, de préférence à la noirceur (un garde-manger, par exemple). Dans le cas des tomates encore bien vertes... eh bien, il existe des recettes pour elles : tomates vertes frites, ketchup, tartes, etc. Les poivrons et les piments peuvent se manger aussi bien verts que rouges.

Si l'on annonce seulement une nuit avec risque de gel, puis une série de belles journées (l'été des Indiens), il peut valoir la peine de protéger les légumes frileux en les couvrant d'un vieux drap, d'une couverture flottante, d'une boîte de carton, etc. N'oubliez pas d'enlever la couverture le lendemain quand le gel a disparu.

Ouvrez tout simplement un arroseur de gazon et dirigez ses jets sur les plantes à protéger. D'abord, l'eau de votre robinet est nécessairement au-dessus du point de congélation, mais aussi, même si l'air est froid, l'eau en mouvement empêchera le gel de pénétrer les tissus des végétaux.

Si vous cultivez vos plantes en pot, déplacez-les dans un garage, une remise ou la maison pour la nuit, puis remettez-les au soleil le lendemain.

RÉSISTANCE DES LÉGUMES AU FROID

Voici un tableau qui pourrait vous aider à décider comment traiter les légumes de votre potager cet automne.

Bon jardinage malgré le froid!

LÉGUMES SENSIBLES AU GEL

Récoltez avant que la température baisse sous 0°C

- > Aubergine
- > Basilic
- > Concombre
- > Courge d'été
- > Haricot
- > Maïs sucré
- > Gombo (okra)
- > Melon
- > Piment fort
- > Poivron
- > Romarin
- > Tomate
- > Tournesol

LÉGUMES LÉGÈREMENT TOLÉRANTS AU GEL

Récoltez avant que la température baisse sous -2°C

- > Bette à carde
- > Céleri
- > Chicorée
- > Chou chinois
- > Chou-fleur
- > Citrouille (au sol)
- > Courge d'hiver (au sol)
- > Endive
- > Laitue
- > Pois
- > Radicchio
- > Roquette

LÉGUMES RÉSISTANTS AU GEL

Récoltez avant que la température baisse sous -7°C

- > Ail
- > Betterave
- > Brocoli
- > Carotte
- > Chou
- > Chou de Bruxelles
- > Chou kale
- > Ciboulette
- > Épinard
- > Gourgane
- > Moutarde
- > Navet
- > Panais
- > Persil
- > Poireau
- > Radis
- > Rhubarbe
- > Rutabaga
- > Sauge
- > Topinambour



1



2

1 Si vous ne protégez pas les plants de tomates, le givre mettra bientôt fin à leur saison de récolte.

— PHOTO 123RF/MATEUSZ SUSKA

2 Plants de chou de Bruxelles couverts de givre... ce qui va même améliorer leur goût.

— PHOTO 123RF/MCAJAN

HOROSCOPE Samedi 12 septembre 2020

Bélier (21 mars au 19 avril)
Vu que la Lune en Cancer fait face au trio Jupiter-Pluton-Saturne en Capricorne, vous devriez essayer de fermer les yeux sur des commentaires qui vous agacent. Une discussion avec une personne obstinée ou belliqueuse ne rapporterait qu'un sentiment de frustration. Entourez-vous des individus qui ne vous contrarient pas et gardez à distance ceux susceptibles de vous exaspérer. Les gens vous sembleront déjà plus en affinité avec vous demain, alors que le cycle Lunaire passera dans le Signe du Lion.

Taureau (20 avril au 20 mai)
Une fin de semaine probablement empreinte d'abondance et de générosité. Vu que la Lune en Cancer fait d'abord face à Jupiter, l'ampleur des résultats pourrait largement dépasser les attentes. Exprimez vos souhaits sans insistance, et accordez aux autres suffisamment de temps pour s'ajuster. La curiosité et l'ouverture d'esprit des personnes que vous rencontrerez risque même de vous étonner. Et un développement heureux pourrait survenir par surprise dans un contexte qui vous est peu familier...

Gémeaux (21 mai au 21 juin)
Pourquoi vous obliger à prendre part à une activité qui ne vous inspire pas? Voici plutôt une fin de semaine conçue pour faire primer vos envies en vous offrant une petite gâterie... Si un sentiment de culpabilité vous entrave la voie, dites-vous que les personnes qui vous aiment souhaitent avant tout votre bonheur, et que celles qui briment votre liberté n'ont que le pouvoir que vous leur accordez. Et grâce à Mercure actuellement en Balance, vous devriez pouvoir habilement communiquer votre message...

Cancer (22 juin au 22 juillet)
L'actuel face à face de la Lune en Cancer avec Jupiter en Capricorne annonce pour vous un samedi stimulant, voire amusant. L'entretien d'un niveau d'assurance supérieur influencera positivement l'impression que vous donnerez aux autres. Votre participation à une activité sociale pourrait d'ailleurs vous procurer un certain sentiment de valorisation, ainsi qu'un fort regain de popularité. Ce ne sera donc pas le temps de rester dans l'ombre... Chassez votre timidité et allez au devant des autres.

Lion (23 juillet au 22 août)
Ne vous culpabilisez pas si vous n'êtes pas capable de rendre service à quelqu'un. Mieux vaut mécontenter par cent refus que de manquer à une seule promesse. Il n'est pas nécessaire de prendre une multitude d'engagements à long terme pour faire plaisir à autrui. Les gestes concrets que vous serez capable de poser immédiatement en diront davantage sur votre bonne disposition. Et tandis que Vénus se trouve actuellement de passage dans votre Signe du Lion, vous pourriez tomber dans l'oeil de quelqu'un...

Vierge (23 août au 22 sept.)
Il est dit que le désir et l'aveuglement vont de pair. D'ailleurs, compte tenu de l'actuel face à face du Soleil en Vierge avec Neptune en Poissons, vous pourriez avoir du mal à comprendre certaines de vos envies, ou du moins, à les expliquer aux autres. Bien que cela puisse un peu déplaire à votre esprit rationnel, tout ne peut pas toujours s'expliquer de façon logique. Alors en cette étape anniversaire, vous avez le droit de penser à vous, et vous tirerez votre épingle du jeu en suivant spontanément le cours des choses...

Balance (23 sept. au 23 oct.)
Il ne faut ni boire l'eau que l'on ne voit pas, ni signer les cartes que nous ne lisons pas. Vu que l'opposition actuelle de la Lune vers Jupiter dans l'axe Cancer-Capricorne vous cautionne à la prudence, il est recommandé de porter une attention particulière aux petits détails afin de ne pas commettre d'impair. Car une difficulté pourrait survenir au moment de passer de la théorie à la pratique. Vous trouverez sûrement une solution plus rapidement si vous ne réagissez pas impulsivement.

Scorpion (23 oct. au 21 nov.)
La Lune se trouve dans un autre Signe d'Eau, le Cancer, mais s'oppose ainsi à Jupiter! Le climat général ne s'annonce toutefois pas incompatible avec vos désirs, mais vous devrez sans doute consentir à faire un compromis auquel vous n'aviez absolument pas songé. Ne vous acharnez toutefois pas trop à résoudre un problème, car il pourrait disparaître de lui-même d'ici peu. Et tandis que les sorties en public promettent de vous égayer, votre bonne humeur devrait attirer l'attention...

Sagittaire (22 nov. au 21 déc.)
Quand l'eau baisse, les fourmis mangent les poissons, quand l'eau remonte, les poissons mangent les fourmis. On peut perdre un jour et vaincre le lendemain. D'ailleurs, étant donné que Mars se trouve dans un autre Signe de Feu, le Bélier, tout indique que vous pourriez gagner au jeu auquel vous aviez généralement perdu. Et une initiative qui n'avait rien donné auparavant pourrait justement maintenant être garante de succès. La possibilité de battre un record ne sera même pas exclue...

Capricorne (22 déc. au 19 janv.)
Ce samedi risque de s'inscrire dans un climat d'amplification, voire d'exagération, dans lequel les résultats pourraient dépasser vos attentes. Le passage de la Lune en Cancer, face à Jupiter en Capricorne, pourrait en effet faire en sorte qu'un projet bien rodé se couronne d'un certain succès. Étant donné que les appuis et les protections devraient être assez faciles à obtenir, il ne faudrait donc pas hésiter à solliciter les personnes bien placées pour vous donner un coup de main...

Verseau (20 janv. au 18 fév.)
L'actuelle présence de Vénus en Lion, face au Verseau, pourrait vous surprendre... et même vous ravir! Profitez-en sans chercher à rationaliser vos émotions. Voici une bonne étape pour lancer une invitation à quelqu'un et prévoir un entretien spécial. L'autre personne vous laisse des indices pour vous aider à deviner ses intentions. Il ne vous restera plus qu'à être bon détective. Ce qui ne devrait pas poser de problème, alors que la présence de Mercure en Balance aiguë vos capacités intellectuelles.

Poissons (19 fév. au 20 mars)
Le secret du bonheur, c'est de vouloir ce que l'on ne peut empêcher. En bon aspect de Neptune en Poissons, le cycle Lunaire en Cancer devrait améliorer votre capacité d'autosuggestion, vous aidant à composer facilement avec l'inévitable. Le pessimisme d'autrui pourrait cependant devenir difficile à endurer, et le chemin à emprunter pour les amener à de meilleurs sentiments passera avant tout par l'exemple. Mais si quelqu'un devient trop négatif, vous devriez peut-être prendre vos distances...

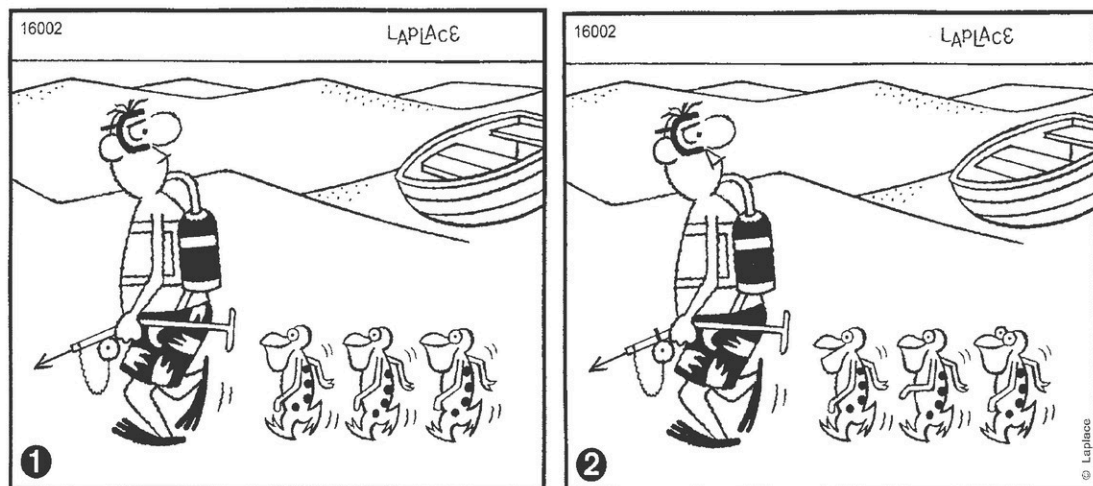
MOTS FLÉCHÉS

DRASTIQUE SINGULIÈRE	INÉGALE DÉTENDU	NOTE PREND UN REPAS	JUSQU'À PLUS SOIF (A) POISSON D'AQUARIUM	JUGEMENT MONO-TONES	STÉRILISE DU LAIT
→	↓	↓	↓	↓	↓
QUI AFFAIBLIT JAMBE DE BOIS			SUIVRE ENTAILLÉ		DOUBLE RÈGLE
→			↓		↓
INSTRUCTION RELIGIEUSE TPS OU TVQ					VAURIEN
→					↓
ÉPROUVE	DÉTÉRIORA FAIRE COMME LA CIGALE	PALMIERS SANS PÉDONCULE	DANS LE STYLO VOLUME		
→	↓	↓	↓		
DURILLON	ANCIENNES MONNAIES EXCÈS DE POIDS	MIS EN TERRE ARISTOCRATES	PETIT SUPPORT VIGUEUR		IL A UN CHOIX À FAIRE
→	↓	↓	↓		↓
MOI ROULE À VÉLO			FAUX ÉTEND	ABJECT AMUSANT	
→			↓	↓	
CAUTION MILLE GRAMMES			SERT À COUDRE PARADIS		RÉFUTÉE
→			↓		↓
AFFECTUEUX EN DIRECTION DE		SOTTISE		PROTÈGE LA MAIN	
→				↓	
		SÉDUIRE		ENDROIT	

Pour information : marylene@marylene.com

N°1871

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

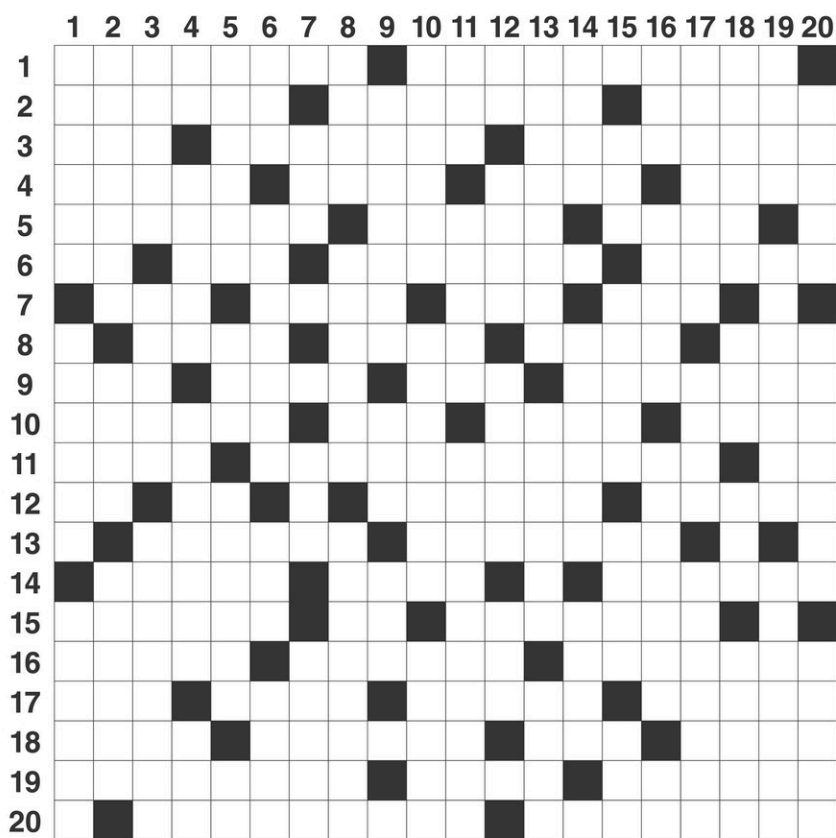


Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux huit petites différences.

- 1 La bouche de l'homme.
- 2 Un doigt en moins sur sa palme droite.
- 3 Un motif en moins sur l'arrière du bermuda.
- 4 Mouflinet du fusil lance harpon complet.
- 5 Bouche de la première grenouille.
- 6 Une patte de la deuxième grenouille déplacée.
- 7 Les yeux de la troisième grenouille.
- 8 Épaisseur de la banquette avant de la barque.



MOTS CROISÉS # 952



HORIZONTALEMENT

1. Une vraie tête de linotte ! - Plus d'un y a perdu la tête.
2. Vent du nord-est - Piaf - Se porteront.
3. Pas révélés - Met de côté - Tapoter sur les touches.
4. Palmier à huile - Soustraire - Aliments apprêtés - Réfutée.
5. Font des essais - Ventilateur - Prénom de Clapton.
6. Obtenu - Espace de temps - Parfaites - Arrose Romains.
7. Dose de radiations - Algue verte - Gros serpent - Abréviation de Madame.
8. Boris Goudonov - Capitale de la Norvège - Élimée - Prénom féminin.
9. En Amérique du Nord - Du parti d'Hitler - Et ainsi de suite... - Événements.
10. À la fin du spectacle - Siesclaffe - Fermé avec un cordon - Au-dessous.
11. Ligoter - Violentes secousses psychologiques - Hypothèse.
12. Héros de Spielberg - Électronvolt - Saint de Charlevoix - Fentes respiratoires.
13. Savant ottoman - Célèbre mont.
14. Est élevé dans un milieu stérile - Lieu de recherches - Enflure.
15. Précision - Strontium - Incapable de se reproduire.
16. Avant le retour - Meurtrière - Groupe de travail.
17. Temps des amours - Table à débiter - Petit oiseau chanteur - Décharge.
18. Eau-de-vie - Enlever le haut - Cri des charretiers - Vent froid et violent.
19. Coupe et récolte des foin - Irlande - Très ennuyeux.
20. Aiguille d'une montre - Elle a été élue.

VERTICALEMENT

1. Tête de mule - Crier à tue-tête - Tête.
2. Teinte - Connaît - Aspect de quelque chose.
3. Écossais - Phase - Passionnant.
4. Rad - Questions d'un test - Jugé meilleur - Introduit une raison.
5. Faire couler - Animal domestique - Bedaine - Elle fit meuh.

6. Saison chaude - Relative au système nerveux - Qui a vu le jour - Épreuve.
7. Imbécile - Fait halluciner - Guimbarde.
8. Exprime - Matière à sculpture - Sert à traiter le diabète.
9. Nymphes des montagnes - Adverbe de lieu - 100 mètres carrés.
10. Complètement folle - Dans un alphabet - Vétustes.
11. Déterminant indéfini - Varlope - Idée chimérique.
12. Id est - Drame populaire - Copie conforme - Après bis.
13. Jeune rongeur - Caustique - De même.
14. Reflète la lumière - Débarrassée de son humidité - Femme d'un raja.
15. Résine fétide - Conditions du temps - D'accord - On l'aime bien.
16. Sous un navire - Faire des vers - Se dit de tissus - Il brille.
17. Railler - Qui résulte de - En mauvais état.
18. Exposé succinct - Dopant pour cyclistes - L'Atlantide - Groupes de maisons.
19. Prince troyen - Elle est dans la lune - Assez fades.
20. Cessez-le-feu - Est le témoin de - Galère du roi.

SOLUTION DE LA DERNIÈRE GRILLE

1	C	A	N	A	R	D	M	O	N	T	A	N	D	S	O	U	R	D
2	A	B	O	L	I	B	A	V	E	V	E	U	V	E	L	U	E	
3	C	R	U	D	I	A	L	E	C	T	E	P	I	L	O	T	E	S
4	H	I	B	O	U	S	E	R	T	U	V	E	E	L	I	R	E	
5	E	T	A	B	L	I	E	D	A	L	L	E	S	L	A	M	R	
6	S	E	J	E	T	M	O	R	A	I	N	E	U	E	U	T		
7	E	S	T	E	A	D	O	S	C	E	T	R	I	P	E	R		
8	X	E	T	A	L	N	E	R	E	S	T	E	R	I	L	E	T	
9	E	S	T	K	I	L	T	E	T	A	O	C	E	L	O	T	S	
10	A	E	R	E	E	E	R	G	V	E	U	T	L	I	E	U		
11	H	U	R	O	N	A	R	A	I	R	E	P	O	R	E	R	N	
12	U	T	Y	E	T	I	G	R	A	C	I	E	H	E	V	E	A	
13	G	R	A	S	A	N	T	E	M	E	T	A	I	U	M			
14	O	R	A	L	C	E	R	U	L	E	E	N	N	E	M	I		
15	A	P	E	R	O	A	S	O	M	A	I	R	I	E	A			
16	V	I	S	S	E	A	C	E	R	B	E	V	E	T	U	S	T	E
17	E	D	O	C	U	B	A	I	O	U	L	E	E	V	E	I	L	
18	R	E	D	I	T	E	S	S	O	R	I	S	O	A	R	E	U	
19	S	U	I	V	A	N	T	S	T	E	T	E	H	U	I	T	R	E
20	O	R	E	E	B	I	E	N	S	E	A	N	C	E	N	I	E	S

LA GRILLE THÉMATIQUE LES PORTS

HORIZONTALEMENT

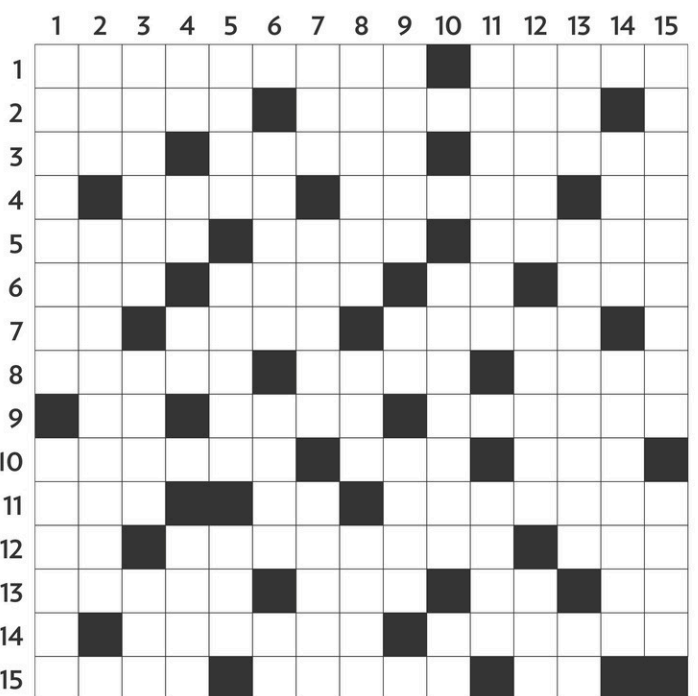
1. Port d'Australie - Port du Japon.
2. Il transite habituellement par l'Europe avant de parvenir aux ports d'entrée de l'est du Canada - Port sur l'Atlantique.
3. N'affirme pas - Pelle creuse pour vider l'eau - Poissons plats.
4. Port français, sur la Méditerranée - C'était le principal port d'Athènes - Ancien do.
5. Bien charpenté - Pronom indéfini - Laisser aller sa pensée.
6. Condition humaine - Retrancher - Astate - Force paramilitaire irlandaise.
7. À la mode - Chenal qui communique avec la mer - Employé d'une étude d'officier public.
8. Large espace piétonnier - Cargaison - Pièce de charpente.
9. Argon - Stupide ou un peu fou - Introduit un changement.

10. Paroles échangées à l'écart, au cours d'une réunion - Se pêche dans toutes les mers tempérées - Grand perroquet à longue queue.
11. Refus - Dieu solaire - Quand elle est sur mer, c'est un port du Morbihan.
12. Constaté - Port d'Écosse - Affluent du Rhin.
13. Usé par frottement - Placé - Au bout d'un doigt - Pouffé.
14. Port de Norvège - Cheval ailé, né du sang de Méduse.
15. Équilibré - Port du Finistère - Astragale.

VERTICALEMENT

1. Principal port du Liberia - Un des plus grands ports européens.
2. Inflorescence - Important port de l'Asie du Sud-Est.

3. Joie collective - Port d'Algérie - Se porte sur le kimono.
4. Avalé - Château d'Orléans - Grade - Port du Yémen.
5. Passe sous silence - Personnage en prière - Berceau.
6. Port espagnol, en face de Gibraltar - Où l'air circule - Grande-Bretagne.
7. Lettre grecque - Faits depuis peu - Pourvoir de matériel militaire.
8. Recouvrir de sauce - ...de-chaus-sée - Prend un repas.
9. Son fruit fournit l'huile de palme - Démonstratif - Époques des croisières.
10. Se dit d'un port hautain - Platine.
11. Présentée en cadeau - On peut y visiter le port de Madras.
12. Comme la mer - Écrivain et historien français - Autre nom du moi.
13. Direction générale - Port de Colombie-Britannique - Plus fort que le roi.
14. Trucider - Événements fâcheux.
15. Son principal port est Sydney - Port des États-unis, en Pennsylvanie.



SOLUTION DE LA DERNIÈRE GRILLE

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

KEN-KEN

7 +			2 -	
12 x		2 /		1 -
7 +	2 /	15 x	12 x	
				2 /
2 -		5 +		

Il s'agit de remplir les zones délimitées par un trait foncé (appelées cages) en se servant du chiffre à gauche, qui représente le résultat de l'opération, et du signe mathématique qui signifie le moyen par lequel il faut résoudre ladite opération.

Comme dans le cas des sudokus, on ne doit pas retrouver 2 fois le même chiffre dans la même colonne ou la même rangée.

SOLUTION DU KEN-KEN 242

5	4	2	3	1
1	2	4	5	3
2	5	3	1	4
3	1	5	4	2
4	3	1	2	5

HORIZONTALEMENT

- Mouiller. - Couvrir d'un liquide généralement salissant qu'on a fait rejaillir accidentellement. - Vaporiser.
- Mouiller. - Croûte noirâtre qui se forme sur une plaie. - Tissus de coton sergés. - Assistant.
- Nez. - Bout d'une cigarette. - Exprime le caprice. - Produit comestible. - Défaite des Prussiens. - Traite de haut.
- Met en vente. - Radon. - Prénom. - On y dort. - Qui est en feu. - Pronom.
- Part d'un ventricule. - Situation particulière. - Exigé. - Il est détenu illégalement. - Arbres d'Afrique.
- Instrument sur lequel on frappe avec une baguette à tampon. - Équilibre. - Circule dans des tuyaux. - Terrain sur lequel on bâtit. - Mélange de cire et d'huile. - Indique un choix.
- Conjugaison. - Jeune homme d'une grande beauté. - Fourrage. - Cordages. - Brame. - Herbe d'Espagne.
- Qu'il repose en paix. - Article. - Volcan actif du Japon. - Lever les pattes. - Désavoua. - Se fabrique dans une brasserie. - Poisson plat.
- Taille. - Dès (trois mots). - Nage dans les mers tempérées. - Substantif. - Station thermale belge.
- En vogue. - Son Conseil permanent siège à Bruxelles. - Plus à l'ouest qu'au sud. - Elle fait des noeuds. - Querelles. - Traditions.
- Surprotéger. - Terme de photographie. - Mollusque. - Intercalée. - Antilope.
- Se dit d'une colère. - Étape. - Il aimait les animaux. - Lumineux. - Creusé.
- Genre littéraire. - Tête de rocher émergeant à marée basse. - Annexer. - Pourtant. - Instrument à cordes.
- Cabossé. - Devenir amoureux (S'). - Cap espagnol. - Canton helvétique. - Écorce du chêne.
- Certains sportifs en prennent. - Instrument de musique. - Serpent. - Érucite. - Port de Norvège.
- Graminée aromatique. - Relatif à l'aviation. - Conditions atmosphériques. - Étoffe de soie à grosses côtes.
- Sable calcaire. - Misère. - Mouvement oscillatoire du niveau de la mer. - Obtenu de façon illégitime.
- Autre nom de Troie. - De la haute montagne. - Pionnier de l'action humanitaire, il fut le principal fondateur de la Croix-Rouge. - Placés.
- Dans le plus simple appareil. - Qui ont déjà servi. - Démodé. - Reptile saurien. - Démohorer.
- Enlever. - Exprime la surprise. - Poète qui chantait. - Jusqu'au niveau du bord. - Personne étrangère à un groupe. - Boeuf sauvage. - Prénom.
- Pas confus. - En Océanie. - Aluminium. - Sommaire. - Graffiti. - Largeur d'une marche d'escalier.
- Animaux fabuleux. - Prisonniers. - Résine malodorante. - Insensibles.
- Crêpe asiatique. - Décortiqué. - Jambon cru légèrement fumé et séché. - Sert à protéger un livre. - Division d'un fleuve.
- Épuisé. - Libertaires. - Prénom féminin. - Délicatesse. - Sincère.
- Flaire. - Marque la manière. - Désœuvré. - Pénible. - Compagnie. - Interjection pour appeler.

- Au-dessus de nos têtes. - Appellation d'origine contrôlée. - Fournis. - Vipère à cornes. - Décorés.
- Souhaitée. - Direction de l'axe d'un navire. - Risque. - Lettre grecque. - Mammifère d'Amérique tropicale. - Étinceler.
- Reçu. - Charrient peu d'eau. - Homme d'Etat égyptien. - D'une locution signifiant inconsciemment. - La pupille s'y trouve. - Parfois sur la pizza.
- Kamouraska en est une. - Relatives à la vieillesse. - Champêtres. - Trouble du métabolisme des glucides.
- Entre bleu et vert. - En état d'ivresse. - Qui m'appartient. - Décollage. - Se termine en septembre. - Son étroite est puissante.
- Fragmenté. - Monnaie. - 28,35 g. - Geignard. - Présélection.
- Accueillie. - Ignoble. - Utile en médecine. - Peuvent rouler un peu partout. - Accablé de dettes.
- Minéral argileux potassique. - Monnaie. - Langue non indo-européenne. - Stocké.
- Langage informatique. - Baraquement. - Montagne de Grèce. - Vérification. - Permis par la loi.
- Vif. - Possessif. - La radio. - Qui a subi une intervention. - Manche.
- Céréales. - On peut l'égrener. - Personnage biblique. - Assigné en justice. - Service d'espionnage. - Se danse dans les Caraïbes.
- Article étranger. - Ville du Japon. - D'avoir. - Te porteras. - Souverain. - On lui doit les Cent Vingt Journées de Sodome. - Fonctionne.
- Flanche. - Judicieuses. - Arbre africain. - Terme d'échecs. - Regarde un film, à titre professionnel.
- Il fabrique des plaquettes de terre cuite. - Pris. - Bidule. - Avance dans l'eau. - Trouvaille.
- Se présenter devant un tribunal. - Arbrisseaux à fleurs blanches odorantes. - On y met de l'eau. - Pas enfantin. - Courts.

VERTICALEMENT

- Mouiller. - Pénétrer d'eau. - Mouiller abondamment. - Plonger dans un liquide. - Un peu mouillé.
- Opération militaire. - On le chasse. - Opus. - Faire passer la farine à travers un tamis. - Rasle-bol. - Obstruction de l'intestin.
- Homme hardi et sans scrupule qui vit d'expédients. - Pascal. - Bout de verre. - Existant. - Quatre. - Permet de soulever pour remplacer. - Il est cultivé en zone tropicale sèche. - Déclaré.
- Affirmation de félibre. - Robe de magistrat. - Bovins. - Sentiment très intense. - Champignon globuleux. - Pas de la porte. - Monument funéraire.
- Jeter ça et là. - On le met après une fracture. - Ils sont en couleurs depuis longtemps. - Désigné. - Obtenus. - Comme, ainsi. - Terminaison.
- Période. - Capitale de l'Iran. - Supprime la voyelle finale d'un mot. - Marque un effort pénible. - Grande école française. - Comme les Merveilles du monde. - Elle loue des chambres meublées.
- Beige gris. - Absurdes. - Sujette à de violentes colères. - Ce qui est faux. - Grains de beauté. - Adresse internet. - Étendue de dunes.
- Charles de Beaumont. - Démolit. - Lettre grecque.

SUPERGRILLE 954- LA SOLUTION SAMEDI PROCHAIN

PAR MICHEL HANNEQUART : WWW.HANNEQUART.COM

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														
22																														
23																														
24																														
25																														
26																														
27																														
28																														
29																														
30																														
31																														
32																														
33																														
34																														
35																														
36																														
37																														
38																														
39																														
40																														

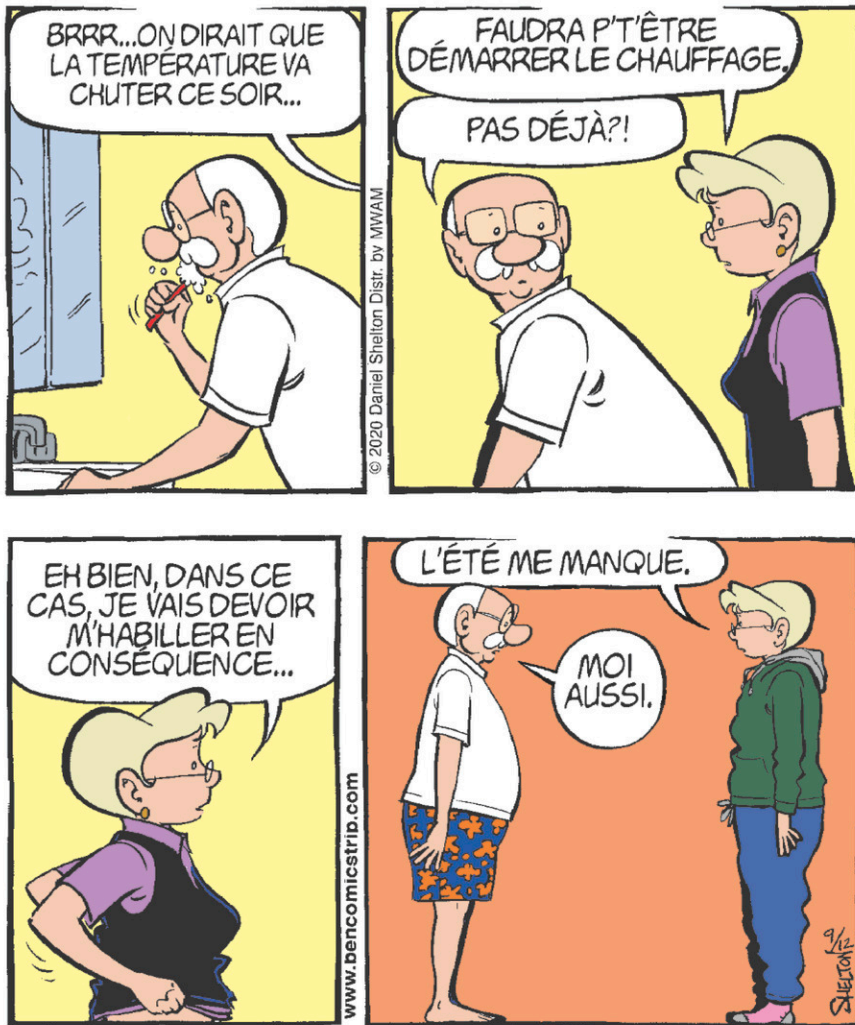
- Bouquet de plantes d'une même espèce. - Pronom démonstratif. - Couteau de poche. - Langue.
- Levant. - Servent à ouvrir ou à fermer. - Coupant. - Conte en vers de Perrault. - Supplice. - Populace. - Détériorer.
- Vingt fois dix. - Joyeux. - Lieu qui procure du calme. - Pas défendue. - Antilope africaine. - Propagée. - Elle écrit vite.
- Il vendait des gladiateurs. - Fat. - Atome. - Déterminer le moment. - Pas frais. - Le grand écran. - Porté au pouvoir.
- Grand lac salé. - Déambula. - Parent. - Rivière africaine. - Qui a trop bu. - Dieu grec. - Oubliées.
- Brome. - Mesure chinoise. - Aigri. - Femme de lettres américaine. - Logements. - Avant les autres. - Col français. - Mineurs en formation.

- Gonflement. - Liaison. - Pour attacher. - Avoir très chaud. - Pousse en Malaisie. - Connaissance sensorielle du monde. - Oiseaux aquatiques.
- Chaussure de sport. - Panse. - C'est du poison. - Impératrice byzantine. - Regarde avec mépris.
- Société des nations. - Vieille ville. - Estuaire breton. - Repas bien connu. - Pas compliqué. - Elle a des propriétés stimulantes. - Évident. - Roue.
- Ils dépendaient d'un seigneur. - Sain et sauf. - Nappe d'eau. - Singe. - Raclée. - Celui qui est incarcéré.
- Dans la rose des vents. - Entre deux roues. - Safran. - Costumes de danse. - Situations de fait. - Flanquées.
- Métis canadien. - Tenta. - Paysage. - ...-Pouce !. - Apprécier. - Pays de Brad Pitt.

- Attendus. - Dieu de l'ancienne Égypte.
- Héroïne grecque. - Décontracté. - Division du compas. - La plus vieille. - Gouvernement. - Considérées à part. - Tête.
- Hep !. - Classification en grades. - Boisson. - Parer. - Celui qui marche sans se presser. - Genre musical. - Personnel.
- Actinium. - Atteint. - Artères. - Sévère. - Se construit patiemment. - Ville du Japon. - Enjambée. - Négation.
- Se dit d'une plante qui porte un duvet. - Courage. - Déduites. - Un parmi 12. - Il habite dans un désert. - Conteste. - Soutien.
- Se dit d'une rente dont on possède la jouissance durant toute sa vie. - Arrivée. - Guide d'apprentissage. - Manifester de la gêne. - Direct. - Dieu aimé de Cybèle. - Écrit.
- Prénom anglais. - Avion. -

- Personne qui émet des idées nombreuses et diverses (... d'idées). - Prophète. - Écouté. - La Corse. - Est-sud-est.
- Tondent. - Sens moral. - Ceinture. - Harcelé. - Véritable. - Dingueries.
- Infuse. - Il est lent. - Palmipède. - Grande organisation. - Habitation. - Succession. - Bisou. - Disposer de.
- Service institué en 1943. - Fonctions. - Huilés. - Protester. - Port célèbre. - Plante à fleurs jaunes. - Pays de glaciers.
- Viande. - On y sert à boire. - Plante du Mexique. - Ville du Portugal. - Tête de saumon. - Appréhendés. - Navire à voiles.
- Bagatelles. - Monceau. - Stupide. - Pas loin d'un clavier. - Transpire. - Sèche en frottant. - Recouvertes de tain.

BEN



Suivez Ben du lundi au samedi dans notre application

SUPERGRILLE Solution du n° 953 du 5 sept. 2020

1	A	C	C	E	P	T	A	T	I	O	N	A	D	H	E	S	I	O	N	A	G	R	E	M	E	N	T	
2	S	I	A	M	O	I	S	E	S	P	I	R	O	U	M	E	N	E	R	R	E	S	I	D	E	R		
3	S	E	R	E	I	N	S	T	E	U	S	U	E	L	N	U	U	R	E	E	N	O	R	M	E			
4	E	L	U	N	E	T	E	H	L	T	R	E	M	A	A	I	E	R	U	E	E	O	N					
5	N	A	T	T	I	S	S	Q	U	E	L	E	T	T	E	A	S	S	E	Z	S	U	R	R	N			
6	T	I	R	E	E	S	O	T	I	E	E	A	T	R	O	C	E	S	O	N	E	R	E	U	S	E		
7	I	R	A	U	N	A	U	S	E	S	E	E	L	S	E	R	R	U	R	E	E	S						
8	M	I	C	R	A	I	E	A	S	T	E	R	S	M	E	A	A	U	R	A	S	I	L	E				
9	E	S	T	E	R	E	D	I	T	R	E	S	E	D	A	N	E	U	R	O	N	E	N	E	T	S		
10	N	A	N	A	R	S	L	E	V	I	S	N	E	S	T	O	R	A	C	U	L	S	O	C				
11	T	R	I	S	S	E	C	E	L	E	E	P	A	R	T	N	E	F	L	I	E	R	E	T	N	A		
12	H	E	T	S	A	R	E	N	T	S	U	I	O	N	I	R	O	G	R	E	L							
13	C	E	S	A	R	L	I	N	I	R	A	I	A	C	C	E	L	E	R	E	R	R	E	I	N	E		
14	O	N	C	E	P	E	O	E	N	A	N	T	H	E	T	A	R	E	A	B	C	N	O	N				
15	N	I	E	R	E	A	M	E	S	M	T	U	R	B	A	N	S	C	R	I	E	A	T	R	E			
16	S	U	E	U	T	U	L	S	T	E	R	M	E	R	L	U	S	T	A	L	L	E	S	I				
17	E	M	I	S	S	O	L	E	I	O	N	O	N	E	U	E	G	O	U	T	I	N	E	G	A	L		
18	N	C	E	N	O	N	C	E	R	T	A	R	G	E	S	R	E	M	E	D	E	S	A	O				
19	T	A	T	I	N	I	T	O	U	K	S	I	A	L	O	Y	A	U	E	U	R	I	P	I	D	E		
20	E	M	U	T	A	R	A	X	E	E	N	E	Z	N	A	V	R	E	B	E	L	I	E	R	S			
21	M	E	S	S	I	S	I	S	G	P	S	S	E	A	N	C	E	C	I	L	E	S	S	E	S			
22	E	R	A	I	S	E	S	S	A	I	E	N	T	L	E	K	R	O	B	I	N	E	T	G				
23	N	R	E	P	A	S	E	P	I	M	A	I	R	E	S	T	A	L	I	N	E	E	N	E	E			
24	T	A	O	A	N	S	A	R	I	E	H	O	M	I	S	E	A	D	O	S	I	S	S	U	L			
25	S	I	R	C	O	N	R	A	I	S	E	S	M	U	R	I	S	A	G	E	S	A	I					
26	A	T	E	N	E	E	V	E	I	L	S	E	S	S	O	R	E	E	E	L	E	V	E	E	T			
27	C	I	B	L	E	M	A	O	S	T	A	R	O	P	T	E	E	L	F	E	E	P	O	D	E			
28	Q	L	I	M	A	N	I	C	H	E	T	E	L	O	I	A	S	I	E	T	R	I	E	E				
29	U	S	E	E	J	E	T	S	E	T	I	N	N	E	R	V	E	R	E	N	T	R	E	E	S	C		
30	I	I	F	L	A	P	I	D	A	W	S	O	N	T	E	T	E	S	D	A	E	T	A	L				
31	E	T	C	A	X	E	R	R	A	S	U	R	S	A	T	A	V	I	S	M	E	R	I	O				
32	S	U	I	V	I	L	A	R	E	L	O	T	I	A	L	I	C	E	U	C	H	E	R	S				
33	C	E	L	A	T	E	R	A	N	E	B	O	N	E	R	E	E	R	U	E	L	L	E	A				
34	E	I	A	R	R	E	T	E	E	C	H	E	I	N	R	I	L	S	A	P	H	I	R					
35	M	E	C	A	N	O	C	O	N	G	A	I	A	S	C	O	T	S	A	M	E	D	I	A	N	E		
36	E	M	E	U	I	F	S	R	O	C	S	I	S	E	S	N	O	S	T	R	A	T	V					
37	N	B	R	U	E	R	S	I	C	H	U	A	N	D	O	S	E	O	V	A	L	E	I	C	I			
38	T	A	B	O	R	C	H	E	M	A	C	I	E	B	E	E	R	C	E	T	I	N	O	A	V	I	S	
39	S	O	R	G	H	O	G	H	E	T	T	O	L	A	M	A	H	E	S	T	I	A	E	V	E			
40	Z	E	L	E	E	N	I	A	I	S	E	T	O	U	T	T	I	E	D	E	N	A	S	S	E	R		

LA GRILLE DES MORDUS

HORIZONTALLEMENT

1. S'emporte facilement n'importe où, n'importe quand.
2. Ne peut tenir toute seule.
3. Poète. - Bassin.
4. Ne permettent pas de tout voir. - Conjonction.
5. Négation. - Symbole. - Abaissé.
6. Pronom. - Abréviation. - Coupant.
7. Leur chemin n'est pas un raccourci. - Il a l'air très calme.
8. Peut s'élider. - Termine la conclusion. - Article. - Adverbe.
9. N'aime pas qu'on dérange ses plans. - Arbrisseau.
10. Dieu. - Bouclés.
11. Direction. - Adverbe. - Soins et repos.
12. Là-bas, c'est la tsampa ! - Rivière. - Bien préparé.
13. Il est en piste ! - Repousser.
14. Livrée. - Certaines enseignaient. - Personnel.
15. Collantes. - Opulentes.

VERTICALEMENT

1. Son nom.
2. Fleurit en clochettes. - Réseaux.
3. Pas doux. - Aire de vent. - Pervers.
4. Ne va pas jusqu'en bas. - Mammifère marin.
5. Elle n'est pas redondante. - Il est salé.
6. Romains. - On les plante et on espère ne pas les voir arrosées !
7. Faire porter... - Infraction.
8. Monnaie. - À moins de. - Inversé dans l'absolu.
9. Possible, même avec un handicap. - Émonctoire.
10. Valables. - Il est chelou.
11. Symbole. - 4 heures plus tard qu'à Montréal. - Exclamation.
12. Aux USA. - Parfum.
13. Plus au nord.
14. Conjonction. - Avance.
15. Peu sages.

Solution dans les DIVERTISSEMENTS de samedi prochain

par MICHEL HANNEQUART

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Solution de la dernière grille

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	G	R	A	C	E	D	E	M	O	N	A	C	O	J	
2	R	E	P	E	R	A	G	E	S	V	A	N	T	E	
3	A	B	E	L	T	O	N	L	I	N	A	R			
4	B	U	R	I	N	E	O	B	U	S	I	E	R	S	
5	A	T	O	N	E	S	T	Y	X	F	U	T	E		
6	T	A	E	R	G	O	T	E	U	R	N	E	Y		
7	A	N	S	E	R	I	E	E	A	M	E	S			
8	I	T	A	L	I	E	S	A	U	T	C	A			
9	R	G	O	D	E	T	U	S	A	N	T	E	S		
10	E	P	A	T	E	C	H	R	E	T	I	E	N	S	
11						R	H	E	A	I	E	C	I		
12						A	A	R	E	N	S	I	L		
13						C	O	P	U	L	E	R	I	T	
14						E	E	N	L	E	V	A	N	T	
15						S	O	S	I	E	U	S	E		

N.B. Les définitions en italique se rapportent à la personnalité que vous reconnaîtrez dans la grille. 12 septembre 2020

Appareils Apple
(tablette ou téléphone)

DES NOUVELLES EN CONTINU.
UNE CONSULTATION FACILE.

laVoixdel'Est

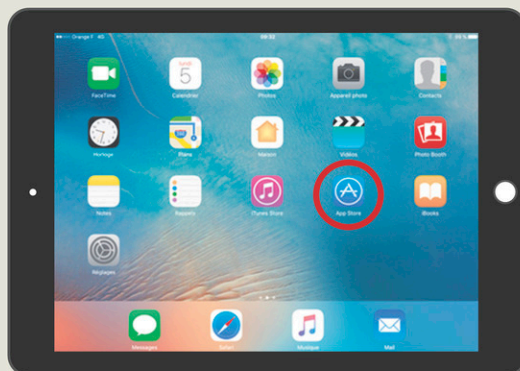
Votre journal est au bout de votre doigt

Voici comment accéder à notre application en

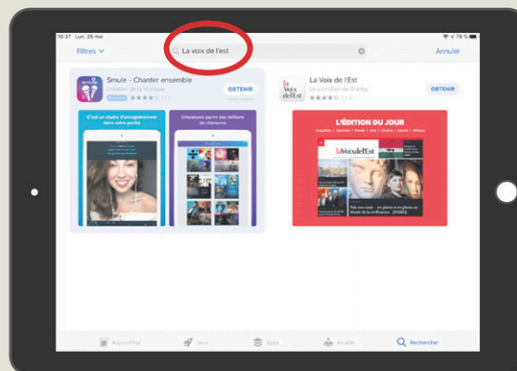
5

étapes

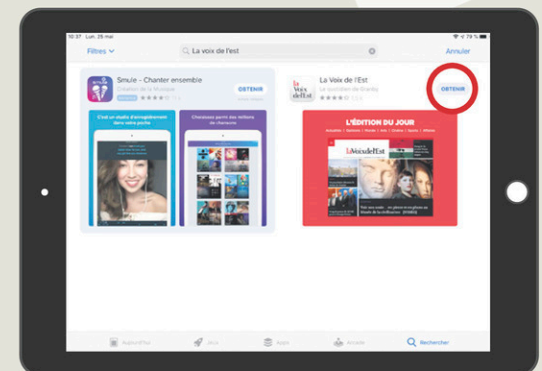
Rendez-vous sur l'App Store



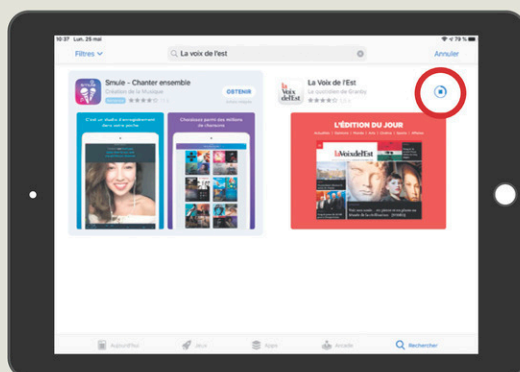
Recherchez La Voix de l'Est



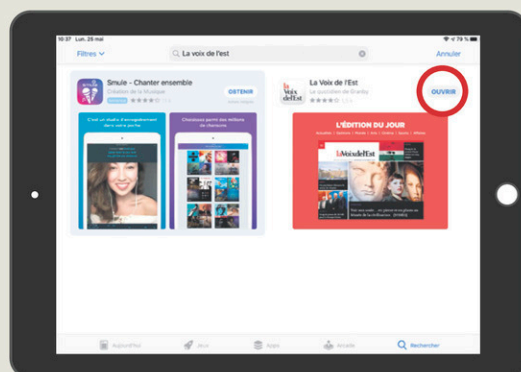
Cliquez sur obtenir



Le téléchargement est en cours



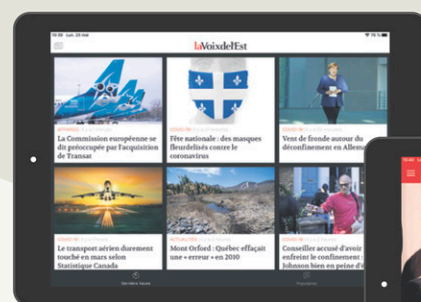
Cliquez sur ouvrir



Vous avez maintenant accès à l'édition du jour



Section Dernière heure
(nouvelles en continu)



Articles de l'édition du jour



N'oubliez pas d'activer les notifications!

Bonne lecture!