

ACTUEL



FRANÇOIS CHARTIER

MONSIEUR HARMONIES PAGE 2

À BOIRE ET À MANGER : CUISINER ENSEMBLE PAGE 4



L'AGNEAU DU PRINTEMPS

ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE

Il y a moins de 30 ans, personne n'aimait l'agneau au Québec. On trouvait que sa saveur évoquait... sa laine ! Comme dans toute chose, les goûts ont évolué et l'agneau est redevenu une viande populaire. Ça tombe plutôt bien cette année car la fête de Pâques est précoce et le printemps le semble aussi. Voilà une belle occasion de faire un repas autour de l'agneau, puisque c'est en cette saison qu'on mange traditionnellement cette viande un peu partout dans les pays de la Méditerranée où cet animal a une signification symbolique importante.

Pour les chrétiens, il est le symbole du Christ ressuscité, le Messie, « l'agneau attendu », qui conduit le troupeau. Saint Jean-Baptiste ne présente-t-il pas Jésus-Christ comme « l'Agneau de Dieu » ? En outre, l'agneau et la brebis incarnent la pureté, l'innocence, la justice. Ils étaient autrefois porteurs de chance; on racontait même que le diable pouvait prendre la forme de n'importe quel animal... à l'exception de la brebis.

Pour les Juifs qui célèbrent la Pâques — le Passover

ou le Pesach — généralement à la même période de l'année que la fête de Pâques chrétienne (mais en 2005, c'est du 23 avril au 1^{er} mai) l'agneau renvoie à la nuit de la libération d'Égypte. Dans la Genèse, on apprend que l'animal est vénéré par les Hébreux parce que son sang répandu sur le linteau des habitations a permis d'épargner la vie des bébés mâles juifs, les nouveau-nés, qui devaient être sacrifiés. C'est ce que célèbrent encore les juifs par un seder, un rituel célébré les deux premiers jours du pesach qui marque la libération de l'esclavage et la fuite de l'Égypte.

Et au Québec

Si le chocolat et les œufs ont remplacé l'agneau comme symbole gastronomique pascal au Québec, on peut dire qu'il n'a jamais eu la faveur du porc ou de la volaille. Il a d'ailleurs presque disparu des mœurs alimentaires dans les années 60. Pourtant, depuis la fin des années 70, les fermes d'élevage d'agneaux et de moutons se sont multipliées et l'émission *L'Épicerie* de Radio-Canada nous apprenait récemment que l'on trouve aujourd'hui plus de 1300 producteurs d'agneau, soit 75% de plus qu'il y a 10 ans. À un tel point que la

production québécoise fournit la moitié des besoins annuels de la province.

Quelques restaurants s'approvisionnent même directement chez les éleveurs dont plusieurs sont concentrés en Estrie.

Et de plus en plus, comme c'est le cas à la ferme du Domaine de Napée de Danville, où Marthe Tremblay et Louise Ballard élèvent des animaux entièrement bios, ces producteurs proposent leur viande directement aux visiteurs et les chefs font eux-mêmes leurs provisions.

Comme Richard Bastien du restaurant Leméac et du Café des beaux-arts. Ou encore Dany Saint-Pierre du restaurant Derrière les fagots qui se ravitaille en agneau directement chez l'éleveur de sa région.

Cet engagement de la part des chefs illustre la tendance croissante d'établir un lien entre le produit à la source. Et la viande d'agneau présente des avantages que les autres ont perdu : vous êtes à peu près assuré que les animaux sont nourris avec du lait jusqu'à quatre mois, ou de fourrage le reste du temps.

» Voir AGNEAU en page 2



L'AUTO
LE LUNDI

EXCEPTIONNELLEMENT
CE DIMANCHE DANS LA PRESSE

Elle, lui et une KIA AMANTI.

ACTUEL

François Chartier : Monsieur Harmonie

ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE

Si vous êtes un habitué de ces pages, vous consultez certainement la chronique de mon collègue François Chartier chaque semaine. Ce petit génie des alliances propose toujours des combinaisons songées à partir d'une méthode de compréhension du cépage comme base de l'harmonie entre les mets et les vins.

Il était donc normal qu'un livre reflète ces recherches et, en un certain sens, la mode. Ce livre *À table avec François Chartier* vient tout juste de paraître. Dans un format convivial, il incite les gens à trouver eux-mêmes les compléments entre les saveurs qui leur permettront de faire les meilleurs choix. « Depuis des années que je réfléchis à ces questions d'alliances, que je mets en parallèle des plats et des vins, que je m'intéresse aux travaux d'Hervé This sur la cuisine « moléculaire », que je travaille de concert avec les meilleurs chefs et que je voyage autour du monde pour comprendre les autres cuisines, les autres alliances de parfum, il m'apparaissait essentiel de compiler le résultat de ces recherches dans un livre, qui sera en fait un premier tome » précise Chartier.

Délicieux secret

Quel est donc le secret — s'il existe — du nirvana œnologique ? Ou n'est-ce pas surtout un



Notre chroniqueur Jacques Benoit et le président-éditeur de *La Presse*, Guy Crevier, ont assisté au lancement de l'ouvrage de François Chartier.

principe médian, c'est-à-dire qu'on trouve le meilleur accord possible mais que cet accord n'est qu'un coup de chance parmi plusieurs dizaines voire plusieurs centaines de possibilités ?

Des clés

Chartier pense que la recherche des harmonies commence à partir d'une base technique. On recherche donc l'équilibre, sans que le vin surpasse le plat. En ce sens, il

existe des « clés » pour associer les saveurs prédominantes d'un plat, d'une sauce, d'une dominante acide, grasse, minérale, fumée, épicée, pimentée même, qui serviront de fondation pour le

choix de vin.

Il faut se fier non pas au plat, comme c'est souvent le cas dans les ouvrages sur les harmonies, mais au cépage, à sa fiche d'identité dans le monde, au terroir sur lequel il évolue, au climat et, bien entendu, au travail du producteur.

Chartier croit aussi que « l'on ne peut pas créer l'accord, sans considérer la bouche, la rencontre de plat, du vin et des papilles ». Une rencontre physiologique celle-là. « Il va se passer la même chose dans sa bouche que dans la tiende », rajoute-t-il. Car la chimie n'est pas fortuite. Ainsi, « le côté minéral et la vivacité du Chardonnay en Chablis, contrasté avec le Chardonnay Californien qui est gras, parfois trop mûr et boisé ». Il faudra choisir le cépage en fonction des saveurs des plats, et ensuite aller à la rencontre des terroirs pour trouver le catalyseur idéal qui mettra en relief la compatibilité entre les deux.

Dans cet ouvrage, l'auteur propose 81 recettes dont 70 % sont les siennes, résultat de ce travail de réflexion. Les autres recettes sont de chefs connus comme Normand Laprise du Toqué ! et Éric Gonzalez du Cube, avec lequel Chartier a collaboré au fil des ans.

« Mais j'insiste, je n'ai rien inventé, dit l'auteur. Dans ce livre, j'essaie de bien vulgariser ce qu'on m'a enseigné pour que les gens comprennent et s'exercent. »



SOLDE EXPRESS

Directement des manufacturiers



Premier arrivé, premier servi! Quantités limitées.

Écoulement de surplus d'inventaire

Jusqu'en bas du

PRIX COÛTANT

Autres articles réduits jusqu'à 60%



L'agneau du printemps

AGNEAU

suite de la page 1

On est sûr que l'élevage n'est pas industrialisé et qu'il a encore un peu des vertus de l'artisanat.

L'agneau est une viande goûteuse, pas beaucoup plus chère que les autres et on peut l'apprêter de mille façons. Renouez donc avec la tradition et faites un gigot pascale ce week-end.

Du reste, on dit que la viande d'agneau a des vertus calmantes. N'est-ce pas une bonne idée, car après tout, la fièvre du printemps a déjà commencé à faire ses ravages !

Où en trouver ?

Aujourd'hui la plupart des grandes surfaces proposent de l'agneau frais du Québec dont la viande n'a jamais été congelée. On trouve de l'agneau bio au Marché Atwater de manière régulière. En outre, la plupart des épiceries halal et kosher de la ville s'en font une spécialité, offrant plusieurs parties de l'animal dont les filets, et les abats, plus difficiles à trouver ailleurs. Cependant, même si on est certain des méthodes d'abattage de l'animal, on ne peut pas être sûr qu'il sera né et élevé au Québec. L'agneau peut tout aussi bien provenir de la Nouvelle-Zélande ou de l'Ouest canadien.

Boucherie Bélanger et fils, Marché Atwater.

Boucherie Halal, 1861, rue Sainte-Catherine Ouest.

Boucherie Halal du Maghreb, 3320, rue Jean-Talot Est.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

Boucherie Shalom Kosher, 4693, avenue Van Horne.

MAISON ETHIER

LE PLAISIR DE TROUVER

À 15, 20 minutes des ponts de la Rive-Sud

ST-BASILE-LE-GRAND
267, BOUL. LAURIER (ROUTE 116)
450.653.1556
1 800.363.9408

ST-JEAN-SUR-RICHELIEU
126, JACQUES-CARTIER NORD
450.346.1090
1 800.363.1090

OUVERT LUNDI DE PÂQUES

RECETTES

J'AI TESTÉ

ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE



Café équitable

De plus en plus, des courtiers en café dit «équitable» se manifestent pour nous proposer du café cultivé par des entreprises où une marge honnête est remise directement aux travailleurs. À Montréal, au Café Rico, les cafés proviennent de plantations dominicaines, costariciennes, mexicaines, et même de la Nouvelle-Guinée. Tous les cafés sont torréfiés sur place et sont généralement d'excellente qualité et frais. La bonne nouvelle : le coût du café n'est en aucun cas plus cher (tout le contraire). On trouve également sur place du cacao et du thé «équitable». Pour une action véritablement humanitaire, Café Rico, 969, rue Rachel Est, (514) 529-1321.



Poivres du terroir



D'Indonésie, du Kerala en Inde, du Sri Lanka, du Cameroun, les poivres ont aussi leur terroir, chacun apportant un goût différent et une intensité de mordant qui varie. La compagnie française Gérard Vives poivres et épices du monde propose dans de jolies éprouvettes de 40 ml, toute une gamme d'épices dont une vingtaine de crus de poivre de caractère, tous gradés selon la qualité. 7\$ le tube de 40 ml. En vente dans plusieurs épicerie fines dont Aux Douceurs du marché, 138, avenue Atwater (514) 939-3902 et au Festin de Babette, 4118, rue Saint-Denis, (514) 849-0214.



Snack petits pois



C'est vrai, les croustilles, c'est bon au goût. Une solution de rechange? Des *snacks* qui viennent d'ailleurs. Comme ces petits pois aromatisés à l'ail, arrivant tout droit de Taiwan. Frits dans l'huile végétale avec de l'ail, salés et épicés, ces petits pois n'ont qu'un défaut : ils contiennent deux colorants, du jaune et du bleu ! Mais l'avantage est le faible contenu calorique, si on le compare aux croustilles de pommes de terre. 3\$ le sac de 270 g. En vente dans la plupart des épicerie asiatiques dont Kim Hour, 7734, boulevard Saint-Michel (514) 725-7113.

J'AI LU



Les Écrivains aux fourneaux

Patricia Lepic (Albin Michel)

Il y a entre l'écriture et la nourriture un lien évident. Pour faire le premier, on dépend du second. Mais la cuisine, c'est un pas au-delà de l'acte de manger et ça se rapproche encore davantage de l'acte de création selon l'auteure de ce «délicieux» bouquin. Et la chose n'est pas nouvelle, pensons à Colette et Alexandre Dumas, qui se sont manifestés par d'importants ouvrages gourmands. Dans ce petit livre élégant, on trouve les plats préférés d'une soixantaine d'auteurs français contemporains dont Pascal Bruckner, Régine Deforges, Patrick Grainville et Alexandre Jardin. Un petit livre qui s'offre bien.

Voici des idées pour un menu pascal inhabituel, qui pourrait avoir été servi à l'époque du Christ, pourquoi pas, puisque ce sont de très anciennes recettes. En tout cas, elles sont toutes inspirées de la Méditerranée, où la consommation d'agneau a résisté aux élevages bovins et à la popularité du boeuf. Pâques et agneau vont ensemble comme dinde et Noël.



ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE

Mashawa (soupe au jus d'agneau épicé)

Même si les Afghans ne célèbrent pas Pâques, ils savent faire de très bonnes choses avec l'agneau. Je vous recommande donc cette soupe au bouillon d'agneau du restaurant le Khyber Pass de Montréal. Si vous aimez les soupes relevées et parfumées mais sans piment, vous serez surpris par son intensité.

INGRÉDIENTS

Pour le bouillon
1 oignon émincé
225 g (8 onces) de morceaux d'agneau à braiser (dans le gigot) coupés en petits morceaux
Légumes: chou-fleur, carottes, haricots, coupés en petits morceaux
1 c. à soupe de graines de coriandre, moulues
1 tasse de pois chiches cuits
1 bouquet de coriandre fraîche
1 bouquet d'épinards

Pour le hachis de viande

225 g (1/2 lb) de viande d'agneau hachée
Ail
2 c. à soupe de tomates émincées
1 c. à thé de graines de coriandre moulues
Sel marin et poivre du moulin

Sauce au yaourt

Yaourt naturel, ail, menthe sèche, sel et poivre

PRÉPARATION

1- Faites frire l'oignon avec les morceaux d'agneau et l'ail. Salez et poivrez. Ajoutez les légumes coupés en petits morceaux (ou hachés au robot). Ajoutez la coriandre en poudre. Laissez suer une dizaine de minutes. Puis mouillez avec de l'eau afin de bien recouvrir la viande et les légumes. Ajoutez ensuite les bouquets d'épinards et de coriandre. Laissez mijoter à feu doux pendant 30-50 minutes. Passez la soupe au tamis. Ajoutez ensuite les pois chiches au bouillon d'agneau.

2- Dans un poêlon, faites frire l'agneau haché avec les tomates, l'ail, les graines de coriandre moulues. Salez et poivrez. Laissez cuire environ 15 minutes à feu moyen. Ajoutez au bouillon d'agneau.

3- Pour servir, mélangez le yaourt avec un peu d'ail et de menthe séchée, salez et poivrez et déposez une bonne cuillerée de ce mélange sur la soupe.

Agneau pascal farci aux épinards épicés

Cette recette est de Gordon Ramsay, le seul chef britannique à posséder autant d'étoiles au Michelin qu'Alain Ducasse. Il propose de donner un parfum du Proche-Orient, un peu grec, un peu libanais, au rôti d'agneau pascal.

6 personnes

INGRÉDIENTS

1 épaule d'agneau de 1,8-2 kg, désossée (sauf le manchon), débarrassée des excès de gras
100 ml d'huile d'olive

Pour la farce

100 g d'épinards (environ 1/2 tasse)
150 g de champignons (environ 5,5 onces) hachés
2 grosses gousses d'ail
1 c. à thé de gingembre fraîchement râpé
2-3 c. à thé de poudre de curry doux
2 c. à thé de zeste de citron
1 tranche de pain brun, sans la croûte
Un blanc d'oeuf
Sel marin et poivre du moulin

PRÉPARATION

1- Pour la farce, faites blanchir les épinards dans de l'eau bien salée (une à deux minutes), rincez à l'eau froide et essorez bien. Hachez finement. Faites chauffer de l'huile d'olive dans un poêlon et faites sauter les champignons à feu élevé pendant trois minutes. Ajoutez le gingembre et l'ail, 1 c. à thé de sel environ, du poivre au goût, et laissez cuire encore un autre trois minutes à feu moyen. Ajoutez 1 c. à thé de curry, le zeste de ci-



Agneau pascal rôti aux pommes de terre et aux artichauts

PHOTO ANDRÉ TREMBLAY / LA PRESSE

tron et laissez cuire encore deux minutes. Retirez du feu et laissez refroidir.

2- Pendant ce temps, faites tremper le pain dans un peu d'eau, et essorez bien. Émiettez et mélangez aux épinards et aux champignons, et ajoutez le blanc d'oeuf. Mettez cette farce dans l'espace laissé par l'os dans le gigot, fermez les extrémités et attachez avec un peu de ficelle. Nappez le gigot d'un peu d'huile d'olive, salez, frottez avec le restant du curry et mettez dans une lèchefrite. Laissez reposer pendant que le four chauffe à 400 °F — environ 20 minutes.

Une fois le four bien chaud, faites rôti l'agneau durant 10 minutes, puis couvrez de papier alu et réduisez la température du four à 300 °F et laissez rôti à feu moyen pendant une à deux heures selon le degré de cuisson souhaitée (une heure devrait donner une viande rosée).

Pendant la cuisson, arrosez la viande avec son jus. Pour les 15 dernières minutes de cuisson, retirez le papier et laissez brunir. Avant de servir, il est nécessaire de laisser la viande reposer sur le dessus du poêle entre 15 et 30 minutes.

Agneau pascal rôti aux pommes de terre et aux artichauts

Cette recette grecque en provenance du Péloponèse n'utilise pas l'ail. Mais vous aurez tout intérêt à utiliser de l'huile d'olive, beaucoup d'huile. C'est là le secret pour que les pommes de terre soient croustillantes et dorées.

6 personnes

INGRÉDIENTS

3-4 tiges de romarin frais
1 tasse d'huile d'olive extra-vierge
Sel marin et poivre du moulin
Un gigot d'agneau de 1,5 à 2 kg
1 kg de pommes de terre pelées et coupées en quatre
Le jus de 4 à 6 citrons
12 artichauts, nettoyés et préparés.

PRÉPARATION

1- Faites chauffer le four à 375 °F. Dans un mortier, écrasez une tige de romarin avec un peu de sel et de poivre et environ 1/3 de tasse d'huile d'olive. Frottez l'agneau de cette mixture et salez et poivrez à nouveau, généreusement.

2- Placez l'agneau dans une grande lèchefrite. Disposez les pommes de terre autour du gigot et nappez du reste de l'huile, ajoutez une tasse d'eau et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez le reste du romarin et la moitié du jus de citron et mélangez bien. Laissez rôti au four 30 minutes, en tournant occasionnellement les pommes de terre et en versant un peu de jus sur la viande.

3- Ajoutez les artichauts et un peu de jus de citron et mélangez avec les pommes de terre. Laissez rôti encore 30-40 minutes ou jusqu'à ce que l'agneau soit cuit à votre goût. Les Grecs l'aiment à point, ce qui veut dire une cuisson

totale qui devrait prendre en tout une heure, du début à la fin. Une fois la cuisson terminée, rectifiez à nouveau l'assaisonnement et ajoutez encore un peu de jus de citron. Laissez reposer sur le dessus de la cuisinière une quinzaine de minutes avant de découper afin que le jus de la viande se répande bien. Servez avec des fèves ou des haricots verts, braisés à l'huile et au citron.

Agneau aux pruneaux

Tirée du livre *The Book of Jewish Food*, cette vieille recette d'origine sépharade montre bien à quel point la cuisine juive peut être riche et succulente.

6 personnes

INGRÉDIENTS

1 oignon émincé
2 gousses d'ail émincées
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 kg d'agneau à braiser (épaule) en morceaux, débarrassé de l'excès de gras
Sel marin et poivre du moulin
1/2 c. à thé de safran
1/2 c. à thé de gingembre en poudre
450 g (1lb) de pruneaux secs dénoyautés
1 c. à thé de muscade râpée
2 c. à thé de cannelle
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de graines de sésame
1/2 tasse d'amandes blanchies ou de noix de Grenoble, grossièrement hachées

PRÉPARATION

1- Faites suer l'oignon dans l'huile d'olive 20-30 minutes à feu doux. Ajoutez l'ail. Dans un poêlon séparé, faites brunir les morceaux d'agneau, salez et poivrez. Puis ajoutez le safran, le gingembre et la muscade. Mouillez avec de l'eau jusqu'à couvrir la viande, mélangez bien et faites mijoter à feu moyennement doux pendant une heure environ ou jusqu'à ce que la viande soit tout à fait fondante. Si le ragoût s'assèche, mouillez avec encore un peu d'eau.

2- Ajoutez la cannelle et les pruneaux au ragoût, mélangez bien et ajoutez ensuite le miel (mais ceci est facultatif). Pour balancer le degré de douceur, poivrez généreusement. Laissez mijoter encore une quinzaine de minutes jusqu'à ce que la sauce réduise encore un peu et soit soyeuse, ou nappe le dos d'une cuillère.

3- Pour servir, faites griller les graines de sésame ou de noix de Grenoble à sec et saupoudrez sur le plat avant de servir. Ce plat se mange seul avec un peu de pain. Je vous recommande le pain de type pita ou de la baguette bien craquante.

Questions de cuisine ? Truc gourmand à partager avec nous ?

Écrivez à Robert Beauchemin, à actuel@lapresse.ca ou au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.

ACTUEL

Cuisiner en serrant les coudes

ARIANE KROL
**À BOIRE
 ET À MANGER**

Comme bien des organismes communautaires, le centre Bon Courage a de bien beaux projets, mais peu de moyens. « Les femmes veulent se mettre ensemble et aller plus loin. On a déjà voulu faire un mini-traiter, mais on n'avait pas de fonds de roulement », raconte la directrice du centre, Dayonn Vann.

Bon Courage, qui a pignon sur rue dans l'arrondissement de Saint-Laurent, abrite l'une des 1330 cuisines collectives de la province. Et sûrement l'une des plus multiethniques, puisqu'une quinzaine de nationalités s'y côtoient. Le quart des participants est d'origine cambodgienne et la majorité des autres sont des nouveaux arrivants, notamment du Maroc, de la Chine, du Congo, du Rwanda, du Pakistan et du Sri Lanka.

En ce moment, cinq groupes se réunissent deux fois par mois pour planifier leurs achats à l'aide des circulaires et cuisiner ensemble. Dayonn, qui a longtemps

animé cette activité, a mis un effort particulier à créer des groupes hétérogènes. Une Africaine peut ainsi se retrouver à préparer du fufu aux côtés d'une Asiatique qui confectionne des rouleaux de printemps, ce qui permet de faire des échanges à la fin de la journée.

« C'était difficile au début, les gens disaient : nos enfants aiment

Les cuisines collectives et les groupes d'achat constituent de très inspirants modèles de débrouille, mais leur raison d'être n'est pas qu'économique.

les plats d'ici, mais nous on veut manger de la nourriture de chez nous », raconte Dayonn en riant.

Les cuisines collectives et les groupes d'achat constituent de très inspirants modèles de débrouille, mais leur raison d'être n'est pas qu'économique.

En juin 2002, des chercheurs en nutrition ont demandé aux participants des cuisines collectives de la région de Calgary ce qui les avait convaincus de s'inscrire à cette activité et ce qui leur plaisait le plus dans la formule. Éton-

namment, même si une bonne proportion d'entre eux semblaient avoir des difficultés à boucler leur budget, les réponses qui sont ressorties le plus souvent avaient trait à la socialisation (se faire de nouveaux amis, avoir du plaisir, recevoir du soutien) et à l'art culinaire (apprendre de nouvelles recettes, acquérir des trucs et des techniques,

apprécier la nourriture préparée ensemble).

C'est sans doute ce qui explique que les cuisines collectives attirent des clientèles aussi diversifiées. La Corne d'abondance de Chambly, par exemple, accueille aussi bien de jeunes mères en difficulté financière que des décrocheurs qui viennent de partir en appartement. Ces popotes communautaires contribueraient même à améliorer les habitudes alimentaires des participants. À Calgary, 47 % des répondants ont indiqué consommer

au moins cinq portions de fruits et de légumes tous les jours ou presque. C'est presque deux fois plus que dans l'ensemble de la population albertaine, où seulement 25 % des 2000 répondants à une enquête réalisée l'année précédente avaient indiqué avoir cette habitude.

Quiconque a déjà mis les pieds dans une salle d'attente ou reçu un courriel de tante Gertrude sait que « si tu donnes un poisson à un homme, il mangera un jour ; si tu lui apprends à pêcher, il mangera toujours ». C'est sans doute, avec l'histoire du canard impassible qui pédale comme un fou sous la surface de l'eau, le morceau de sagesse populaire le plus reproduit au monde et les héritiers de Lao Tseu en veulent encore à leur ancêtre d'avoir vécu si longtemps avant l'invention du droit d'auteur. Mais ce qui est vraiment dommage, c'est que l'illustre philosophe chinois, interrompu dans sa réflexion par l'eau du thé qui sifflait dans la bouilloire, n'a jamais pu compléter sa pensée. « Et si vous allez à la pêche puis cuisinez le poisson ensemble en vous échangeant des trucs sur la façon de l'apprêter, vous aurez vraiment passé une bonne journée. »

À signaler également : la brochure *Bien manger à bon compte*, publiée par l'ACEF Lanaudière, offre une foule d'astuces futées pour maximiser un budget bouffe. Le prix de vente minimale (un dollar plus les frais d'envoi) peut être facilement récupéré en appliquant n'importe lequel des conseils contenus dans la publication. Info : aceflanaudiere@bellnet.ca.

MOCHETÉ CULINAIRE DE LA SEMAINE



Huile sans gras

ARIANE KROL

« Comment l'enduit anticollant (sic) en vaporisateur Pam, dont le premier ingrédient est l'huile d'olive ou de canola, peut-il s'afficher sans gras ? Mocheté culinaire de la semaine, mensonge ou autre ? » s'interroge Richard Desjardins, de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

Vérification faite, le Règlement sur les aliments et les drogues de Santé Canada permet l'emploi de cette allégation lorsqu'un produit contient moins d'un demi-gramme de lipides par portion. Comme le fabricant fonde son information nutritionnelle sur une portion d'un demi-gramme, la teneur en matière grasse (0,4 gramme) lui permet effectivement d'affirmer que cet enduit est « sans gras ».

Cela dit, pour obtenir un demi-gramme de PAM, il faut vaporiser durant exactement 0,6 seconde. Donc si vous avez l'index un peu lourd, l'argument « sans gras » fondra comme du beurre dans la poêle. Sans compter que 0,5 gramme, même vaporisé, ça n'en fait pas épais dans la casserole. Et ce n'est pas du tout la même chose que deux cuillerées à thé de beurre ou d'huile, la quantité que le fabricant utilise pour comparer son produit aux autres corps gras.

Vieux-Québec en forfait

Forfait évasion

- 2 nuits à l'hôtel pour 2 personnes
- Petits déjeuners américains pour 2 personnes les 2 jours
- 1 souper / table d'hôte à « La Table du Manoir »
- Frais de service

À partir de
299\$
 pour 2 personnes, taxes en sus



Valable jusqu'au 30 avril 2005

www.manoir-victoria.com

1 800 463.6283

44, côte du Palais, Vieux-Québec (Québec) G1R 4H8
 Tél. : 418.692.1030
 Fax : 418.692.3822

HOTEL
 MANOIR VICTORIA

Découvrez le nouveau
 Spa du Manoir!

3282116

Oeuf géant en chocolat

Le record du plus gros oeuf en chocolat du monde vient de tomber à Roanne, dans le département français de la Loire, mais malheureusement l'oeuf aussi, ainsi que l'opération humanitaire bâtie autour de ce projet à l'occasion des fêtes de Pâques, a-t-on appris hier auprès du chocolatier François Pralus. Un malheur ne venant jamais seul, ce record qui date d'une semaine a visiblement été battu depuis par un rival belge. Pesant sept tonnes et mesurant 7,88 mètres de haut (soit 23 centimètres de plus que le record établi en 1996 en Afrique du Sud), l'oeuf roannais est écrasé au sol lorsque la corde le reliant à la grue qui le soulevait a cédé sous son poids. AFP

Participez au concours «Les plaisirs de découvrir le Québec»

La Presse, Caféine, le Salon vacances et loisirs d'été et le Salon fleurs, plantes et jardins vous invitent à découvrir les plaisirs de l'été en participant à leur grand concours « Les plaisirs de découvrir le Québec ».

Testez vos connaissances sur le Québec !

Pour participer, vous devez répondre à ces 3 questions d'intérêt général.

À chaque jour, du **19 au 26 mars**, vous trouverez 3 questions différentes dans le coupon de participation.

Participez autant de fois que vous le désirez. **Bonne chance !**

En testant vos connaissances sur le Québec, vous pourriez gagner un fabuleux week-end avec 11 personnes de votre choix incluant pour votre groupe :

- un tour de montgolfière pour 12 personnes, offert par les Montgolfiers de St-Jean
- 2 nuitées au Nouvel Hôtel & Spa situé en plein cœur de Montréal
- un souper à l'hôtel au retour de votre journée

le tout d'une valeur de

6 900 \$

Du 4 au 8 avril, écoutez **Caféine** sur les ondes de TQS. À chaque jour, le nom d'un finaliste sera mentionné.

Le 10 avril, ces 5 finalistes se joindront à 10 autres concurrents sélectionnés au Salon et l'un d'eux deviendra le grand gagnant !

Pour participer, il suffit de remplir le coupon de participation et de le faire parvenir à : La Presse Concours « Les plaisirs de découvrir le Québec ». C.P. 11052, Succ. Centre-ville, Montréal, Qc, H3C 4Y8

Coupon de participation CONCOURS

«Les plaisirs de découvrir le Québec»

Testez vos connaissances sur le Québec !
 Pour participer, vous devez répondre à ces 3 questions d'intérêt général :

1. Sur quelle route du Centre-du-Québec se trouve le Centre d'interprétation de Baie-Du-Febvre ?
 R : _____

2. Le Géant, le Diable, la Belle, la Bête comptent parmi les plus beaux terrains de golf au Québec. Dans quelle région sont-ils situés ?
 R : _____

3. Saint-Laurent, Saint-Pierre, Sainte-Pétronille, Saint-Jean, Sainte-Famille et Saint-François font partie de quelle île ?
 R : _____

Nom : _____

Prénom : _____ Âge : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

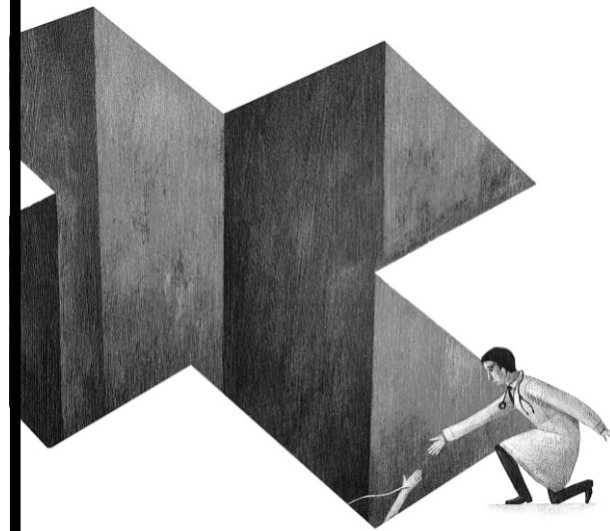
Tél. rés. : _____ Tél. bur. : _____

Courriel : _____

Pour être valide, ce coupon doit être dûment rempli. Ce concours s'adresse aux résidents du Québec âgés de 18 et plus. Les règlements sont disponibles à La Presse, TQS et dmg média mondial. Les fac-similés ne sont pas acceptés.



LA PRESSE TQS



DES SOINS PLUS HUMAINS

Dans le cadre du forum DES IDÉES POUR LE QUÉBEC, 16 recommandations pour des soins plus humains.

UN DOSSIER À NE PAS MANQUER
 LE DIMANCHE 27 MARS DANS

LA PRESSE

3301860A

8 • 9 • 10 avril 2005 • Place Bonaventure

Un vin d'autrefois



JACQUES BENOIT
LE VIN



La bouteille (mais vide...) est là, devant moi, sur la table de travail. Et il suffit d'en consulter l'étiquette pour s'apercevoir à quel point le vin, et le monde du vin lui-même, ont changé au cours des dernières décennies.

« Château La Tour Martillac 1975 Cru Classé Graves », y lit-on.

D'abord, la contenance de cette bouteille de bordeaux est de 730 ml seulement, ou 73 cl comme on disait à cette époque, alors que la Communauté économique européenne (CEE) rendit obligatoire — à partir de 1978 — l'emploi de la bouteille de 750 ml, telle qu'on la connaît aujourd'hui.

Qu'il s'agisse de bordeaux rouges, de bourgognes, de chiantis, de riojas — peu importe.

Autre changement : la cinquantaine de vins de la partie nord des Graves, laquelle est considérée à juste titre comme la meilleure, ont droit depuis 1987 à leur propre appellation, à savoir Pessac-Léognan. Le Château La Tour Martillac est du nombre.

Le plus étonnant, toutefois, est que ce bordeaux rouge 1975 ne renfermait que 11 % d'alcool !

Aujourd'hui, les vins rouges de

la même région font aisément 12 %, quand ce n'est pas 13 % ou 13,5 % d'alcool.

Autrement dit, il y a tout lieu de croire que ce vin n'a pas été chaptalisé (ou alors très peu), ce qui consiste à ajouter du sucre au moût pour rehausser le degré alcoolique des vins, jusqu'à un maximum de deux degrés.

La chaptalisation, peut-on ajouter, est très courante aujourd'hui en Europe. Ne serait-ce que parce qu'un degré alcoolique élevé rend les tannins plus aimables, plus veloutés.

« Mise en bouteille garantie par le propriétaire Jean Kressman », lit-on encore sur l'étiquette... ce qui a aussi un petit quelque chose d'agréablement suranné.

Enfin (sourir...), cette bouteille, qui coûtait 13,90 \$ précédemment, venait d'être offerte en solde à 13,10 \$ par la SAQ quand j'en fis l'acquisition.

Très tannique, 1975, rappelons-le, fut d'abord considéré comme un très grand millésime. Puis, avec les années, il déçut grandement à cau-

se précisément de ses tannins, qui restaient durs et agressifs.

Peut-être pour cette raison, je conservais ce vin, depuis au moins deux ou trois ans, dans des conditions jugées loin d'être idéales, c'est-à-dire à la température ambiante. Le bouchon, lui, devenu friable, cassa en deux et se désagréa en bonne partie au moment de le déboucher.

Et le vin, donc ?

C'était, surprise, et malgré tout cela, un bordeaux rouge âgé fort honorable. Tertiaire, comme on dit, avec tous les arômes des bordeaux de cet âge (cuir, feuilles mortes, etc.), mais sans ces saveurs fades et prononcées de pruneaux cuits des vins beaucoup trop âgés.

Bref, il se tenait. Et ses tannins, tout en étant restés fermes, n'avaient pas cette dureté qu'on associe à ce millésime.

Une autre bouteille beaucoup plus jeune, d'un autre vin, attendait, au cas où le 1975 aurait été... sans vie et agressif, mais nous l'avons bu avec plaisir.

Dégusté récemment à l'aveugle

celui-là, le **Pauillac 1975 Château Mouton-Rothschild** était en meilleure forme, sans dureté lui aussi, tout en ayant conservé une certaine quantité de son fruit de jeunesse. Ce qui n'était pas vraiment le cas pour ce qui est du La Tour Martillac.

En d'autres termes, il semble qu'après... 30 ans, les 1975, du moins certains, se soient assagis.

Un vin d'Argentine

Le Malbec, qui domine dans l'appellation Cahors, donne également de fort bons vins en Argentine. Il faut goûter ainsi, à prix très raisonnable, le **Tupungato 2003 Malbec Trumpeter**, de couleur prune foncée, au bouquet généreux, de fruits noirs et rouges, aux belles notes boisées de pain grillé, et qui s'avère tout autant réussi en bouche. Nettement plus que moyennement corsé, ses saveurs sont relevées, ses tannins bien enrobés, dépourvus de rugosité, avec des notes torréfiées (le pain grillé...) bien présentes sans que ce soit excessif. Impeccable, surtout à ce prix. C, 552497, 14 \$, ★★★ \$(\$), à boire, 1-2 ans.

DÉGUSTÉS POUR VOUS

> **Sicilia 2003 Catarratto-Char-donnay Rapitala**. Vin blanc de Sicile, au bouquet de fruits bien mûrs, faisant un peu fruits exotiques, genre ananas, à la bouche moelleuse, tout en rondeurs, facile et plaisant. S, 613208, 13,90 \$, ★★ \$(\$), à boire.

> **Trentino 2003 Rosso dei Sorni La Vis**. Vin rouge du Nord-Est de l'Italie, élaboré avec deux variétés peu connues (Teroldego et Lagrein), violacé et bien coloré, au bouquet marqué par des notes évoquant à la fois le pain grillé et les épices chaudes. Passablement charnu, ses tannins sont veloutés, avec des arômes boisés très présents. S, 740720, 20,30 \$, ★★(★) \$ \$, à boire, 1-2 ans.

> **Trentino 2003 Cabernet La Vis**. Du même producteur que le précédent, mais il s'agit dans ce cas-ci d'un vin de Cabernet Sauvignon et de Cabernet franc. Encore plus de bois et d'arômes de torréfaction, des tannins tendres, et moins de corps. Cher. S, 10253634, 19,30 \$, ★★ \$ \$, à boire, 1 an.

> **Sierra Foothills 2002 Enigma Domaine de la Terre Rouge**. Très beau vin blanc de Californie, au bouquet discrètement parfumé par les 30 % de Viognier qui entrent dans l'assemblage, avec entre autres 63 % de Marsanne, aussi de la vallée du Rhône. De la finesse en bouche, du bois (il devient plus accentué avec l'aération), le tout bien équilibré. S, 921593, 34 \$, ★★★(★) \$ \$ \$(\$), à boire, 1 an environ.

Leonardo DiCaprio participe au lancement d'une campagne sur l'accès à l'eau potable

ASSOCIATED PRESS

SAN FRANCISCO — L'acteur américain Leonardo DiCaprio a apporté son aide aux écologistes américains pour lancer une campagne internationale destinée à attirer l'attention sur les centaines de millions de personnes dans le monde qui n'ont pas accès à l'eau potable.

« Nous sommes ici pour sensibiliser le public sur ce qui est l'un des plus grands défis de l'humanité aujourd'hui — le manque d'eau potable pour des milliards d'habitants dans le monde », a souligné DiCa-

prio qui s'exprimait à l'occasion de la Journée mondiale de l'eau à l'hôtel Clift de San Francisco à l'invitation de Matt Petersen, le président de Global Green USA.

DiCaprio a signé une pétition qui appelle le président George W. Bush et d'autres dirigeants de la planète à s'engager à respecter un traité des Nations unies qui déclare l'eau potable comme un droit élémentaire de l'homme.

DiCaprio a visionné un film qu'il a aidé à produire et qui met en lumière la nécessité de conserver l'approvisionnement limité d'eau

fraîche et fournir un plus grand accès à plus de 1,2 milliard d'habitants qui n'ont pas d'eau potable.

Ce film, intitulé *Water Planet*, sera diffusé à partir d'avril sur Internet, dans les festivals du cinéma, par

des chaînes de télévision et dans les écoles pour éduquer le public sur ce que DiCaprio qualifie de « crise croissante mondiale de l'eau ».

Selon Global Green USA, environ

2,5 milliards d'habitants dans le monde manquent de services d'assainissement de l'eau, et cinq millions de personnes meurent chaque année de maladies liées à l'eau ou transmises par elle.

La Semaine québécoise des familles
présente le
concours Portraits de famille

en collaboration avec

CROIX BLEUE DU QUÉBEC **Accès Santé** **ESSAIM** **Famille, Aînés et Condition féminine Québec**
Obsonsins **SANTÉ Services**

Participez à la création du plus grand portrait de famille en envoyant votre photo de famille et courez la chance de gagner :

- une croisière familiale vers les Iles-de-la-Madeleine offerte par le groupe CTMA
- plus un séjour de 10 jours au Club Vacances Les Iles.

Valeur de 8 700 \$

Pour participer, envoyez votre photo de famille avec le bulletin de participation et déposez-les dans une succursale Accès Santé, Essaim, Obsonsins et Santé Services ou postez-les à « Concours Portraits de famille, C.P. 35, succursale Ahunstic, Montréal, Québec, H3L 3N5 ».

Pour envoyer votre photo numérique, visitez le site www.sqf.qc.ca.

N'oubliez pas de noter l'indice FLASH disponible sur le site Internet www.sqf.qc.ca via l'entrée publique.

Semaine québécoise des familles

Coupon-réponse

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ App : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Tél. rés. : _____ Tél. trav. : _____

Âge : _____ Indice FLASH : _____

Certaines conditions s'appliquent sur l'âge et la disponibilité des prix. Les fac-similés ne sont pas acceptés. Règlements détaillés et résultats sur le site www.sqf.qc.ca

Je désire participer au projet **Portraits de famille** et j'autorise la publication de ma photo par la Semaine québécoise des familles. Nom en lettres moulées derrière la photo - (photo non retournée à l'expéditeur)

LA PRESSE **STM**

OGILVY

Votre prime Estée Lauder

Avec tout achat de 40 \$ ou plus de produits **Estée Lauder** vous recevrez cette prime exclusive de 7 produits.

Offre en vigueur jusqu'au 3 avril 2005. Une prime par personne, jusqu'à épuisement des stocks.

En vedette

ESTÉE LAUDER

FUTURE PERFECT CRÈME ANTI-RIDES ÉCLAT FPS 15

Réduit l'apparence des rides et des ridules et permet à votre peau de retrouver son éclat et son hydratation.

30 ml **58 \$**
50 ml **85 \$**

1307, rue Sainte-Catherine Ouest, Montréal (Québec) (514) 842-7711, poste 211 www.ogilvycanada.com

L'AUTO 2005

guide pour passionnés et consommateurs avertis

En librairie dès maintenant

Les Éditions **LA PRESSE**

DES IDÉES MUR À MUR

DU CHOIX. DES TENDANCES.
ET PLUS DE 500 EXPERTS.



LA VILLA DE KASHMIR

présenté par Remax

Une villa de rêve multimédia de 11,750 p.c. sur 2 étages où le style contemporain est harmonieusement rehaussé par l'exotisme des meubles de la boutique Kashmir.



ESPACE
AMBIANCE



Ultrassage



LES CUISINES JAZZÉES

selon Von design

Langoureuses ou rythmées, ces cuisines allient haute technologie, performance et design. Elles sont conçues pour apprécier les plaisirs gastronomiques et la vie quotidienne.



bois franc
LAVALLÉE

SONY

DESIGN
ARTISAN D'INTÉRIEUR



MA MAISON, MON CONFORT

Confort Expert répond à vos questions en matière de chauffage, de climatisation et de gestion de l'air.



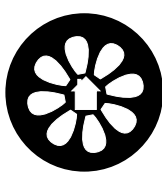
LE CARREFOUR CAA-QUÉBEC HABITATION

Mieux vaut prévenir que guérir ! Une trentaine d'exposants vous offrent des conseils sur les services et les produits liés à l'habitation. De plus, on vous propose divers ateliers, séances d'information et séminaires sur plusieurs sujets.



L'INFO-CENTRE DE LA MAISON NEUVE

Obtenez des réponses aux nombreuses questions qui surgissent à l'achat d'une propriété neuve. Inscrivez-vous également au concours « Mieux informés pour mieux acheter ! », jusqu'à 50 000 \$ en prix à gagner !



À LA PORTE DU PRINTEMPS

La fraîcheur du printemps se fait sentir à la porte du Salon. Rencontrez des professionnels en aménagement paysager et découvrez des matériaux que vous adopterez pour vos projets.

AMÉNAGEMENT DENIS & FILS INC.



Splendeurs
de nuit

PARTICIPEZ AU CONCOURS « PÂQUES DANS MON SALON »

Courez la chance de gagner une chaîne cinéma maison offerte par la Baie, d'une valeur de 5 000 \$.

Procurez-vous un coupon de participation à l'entrée du Salon ou dans le stand de la Baie à la Place Bonaventure les 26 et 27 mars.

H SALON NATIONAL
DE L'HABITATION
Présenté par **RE/MAX**



DU 18 AU 27 MARS

PLACE BONAVENTURE

Prix d'entrée (taxes incluses)

Adultes 10 \$ lundi au vendredi

12 \$ samedi et dimanche

Aînés et étudiants 8 \$

Enfants de moins de 5 ans GRATUIT

Heures d'ouverture

lundi au vendredi 11 h à 21 h

samedi 9 h à 21 h

dimanche 27 mars 9 h à 16 h

La billetterie fermera 1 h 30 avant la clôture du Salon



un événement

en collaboration avec

endossé par



LA PRESSE



www.salonnationalhabitation.com