

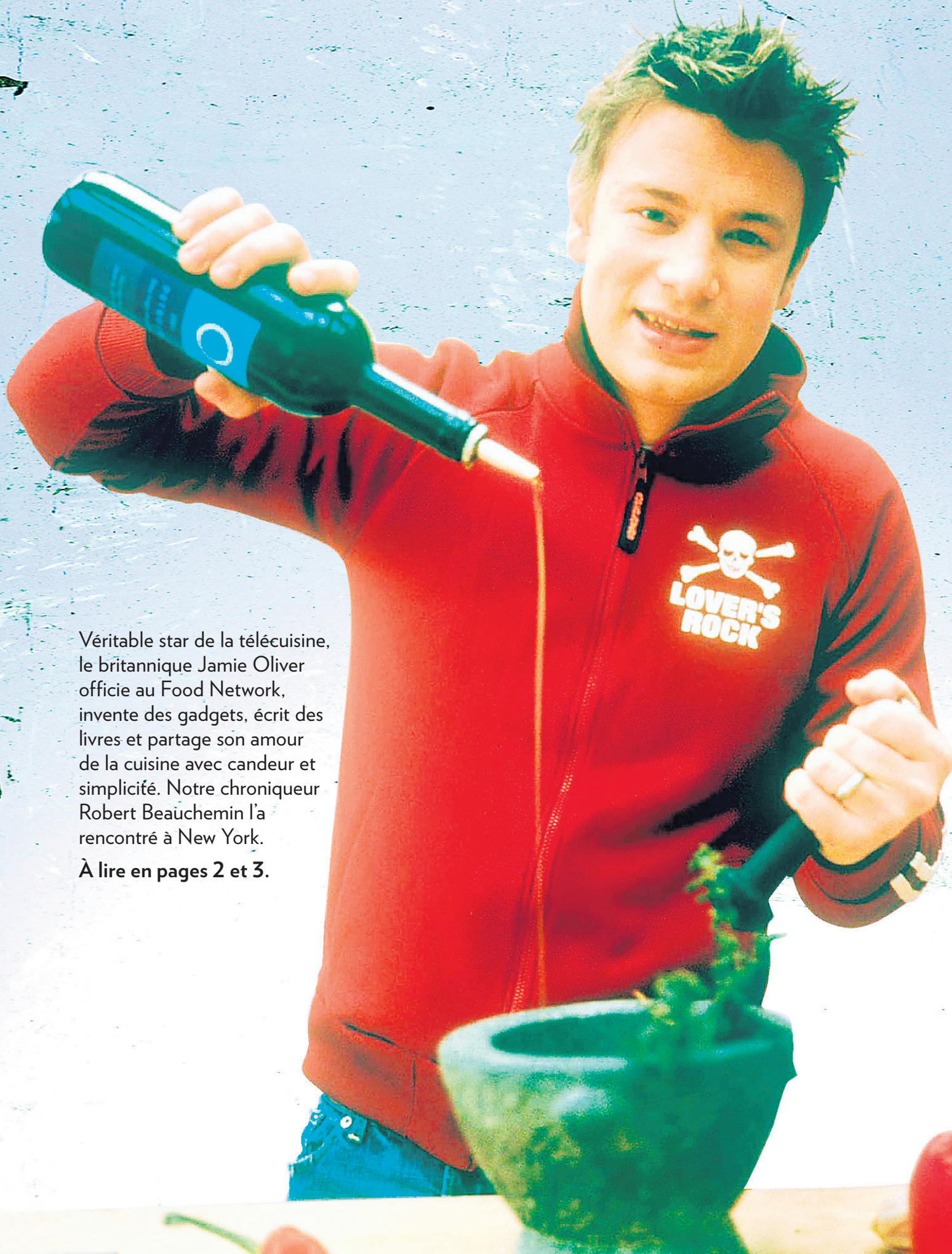
ACTUEL

GOURMAND

JAMIE OLIVER

LE PLUS ITALIEN

DES CUISINIERS ANGLAIS



Véritable star de la télécuisine, le britannique Jamie Oliver officie au Food Network, invente des gadgets, écrit des livres et partage son amour de la cuisine avec candeur et simplicité. Notre chroniqueur Robert Beauchemin l'a rencontré à New York. À lire en pages 2 et 3.

PHOTO PC

LE MAGAZINE INDISPENSABLE DU TEMPS DES FÊTES

Les Éditions
gesca

POUR LES ABONNÉS LA PRESSE
club privilèges
10% DE RABAIS
SUR CE MAGAZINE
Pour en profiter
cyberpresse.ca/privilèges



EN KIOSQUE MAINTENANT

Cuisinez avec Ricardo,
du lundi au vendredi, 11 h,
sur les ondes de Radio-Canada



ACTUEL GOURMAND

JAMIE OLIVER

LE PLUS ITALIEN

DES CUISINIERS ANGLAIS



ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE

NEW-YORK – On peut se demander pourquoi il y a tant d'attention sur Jamie Oliver, la superstar de la télécuisine britannique, aussi populaire chez lui, au Canada anglais et en Australie, que la reine Élisabeth? Bien qu'il ne soit pas une vedette rock, ni un acteur d'Hollywood, ni le président d'un pays, il a quelque chose en commun avec toutes ces personnes : il est drôlement charismatique! Il y a une jolie expression en anglais qui dit : « la crème monte au-dessus du bouillon », et ceci pourrait bien expliquer cela.

Contrairement à plusieurs stars du Food Network ou des émissions de cuisine, Jamie Oliver ne fait pas que des recettes. Il s'investit dans le processus éducatif de la cuisine. Avec les enfants d'abord, puis les chômeurs, et enfin avec un public qui reste ébahi devant ses performances que d'aucuns considéreraient un peu triviales si Jamie n'était pas si sympathique. Si spontanément aimable et sincère.

Au Soho House, où nous avons rendez-vous, il se présente avec l'assurance d'un étudiant fraîchement diplômé, les cheveux ébouriffés, la chemise militaire ouverte sur un t-shirt noir, et un jean précautionneusement troué au bon endroit. Le même accoutrement qu'il gardera sur le plateau de David Letterman où il est reçu plus tard en soirée. Jamie Oliver a une mission : changer les mœurs alimentaires des Britanniques et si les gens veulent lui faire confiance, du monde anglophone en entier.

Et pas moyen de l'arrêter de parler, il a plein de choses à dire : sur les Américains, sur les Italiens, sur ses mentors, sur les livres, sur la ville de New York, sur ses projets et un peu sur la cuisine. Mais attention! Jamie Oliver n'est pas une étoile filante. À 31 ans, il a déjà écrit sept livres de cuisine, tous des best-sellers, les cinq premiers traduits en plusieurs langues et déjà de grands succès en France. Il a aussi joué dans plusieurs séries sur la cuisine, dont la dernière se passe en Italie, à bord d'une autocaravane Volkswagen des années 60, à laquelle il a attaché une remorque contenant une minicuisine entièrement équipée. Au volant de sa caravane, dans cette série moitié réalité, moitié documentaire, Jamie traverse une dizaine de provinces italiennes et fait la cuisine pour... les Italiens. Qui n'en reviennent tout simplement pas de voir ce



Jamie Oliver

PHOTO ROBERT BEAUCHEMIN, COLLABORATION SPÉCIALE

blanc-bec, Anglais qui plus est, leur faire des pâtes, de la pizza, des paninis et des grillades. Cela donne lieu à des scènes ludiques et divertissantes, parmi les meilleures qui aient été produites dans le genre.

Pourtant, Jamie Oliver ne s'arrête pas là : il invente des gadgets, il a écrit dans le *Saturday Times* et dans le *GQ* anglais, il sert aujourd'hui la cause des enfants anglais en promouvant une meilleure nutrition et l'élimination de la malbouffe dans les cafétérias des écoles, à tel point que le gouvernement a modifié sa politique à cet égard. Jamie a aussi fondé et administré un restaurant baptisé Fifteen, à but non lucratif, dont la mission est la réinsertion de jeunes chômeurs au marché du travail. Pour cette implication, son pays lui a remis plusieurs distinctions dont l'une décernée par la reine elle-même.

Quand je lui demande s'il a le temps de souffler, il répond : « Ben! Franchement, tout le monde a ses boullons et ses clous à enfoncer, c'est tout. C'est mon métier. J'aime ce que je fais, je ne calcule pas. »

Autour de toutes ces activités, Jamie Oliver fait aussi de la promo pour la marque T-Fal, avec laquelle il s'est associé pour lancer trois collections de casseroles. Je lui demande si ce n'est pas un peu délicat de passer du rôle de gourou à celui de promoteur. « Mais non, pas vraiment. Écoute, la première casserole

que j'ai eue et avec laquelle j'ai travaillé, c'était une T-Fal, et elle tient encore la route aujourd'hui. T'imagines ça toi? Moi, je veux que les gens sachent comment tirer parti de ce qu'il y a dans notre monde de consommateurs, et parmi les millions de produits il y en a dans lesquels je crois. »

Jamie passe d'un sujet à un autre en écoutant attentivement toutes les questions et en répondant avec beaucoup de générosité, me regardant directement dans les yeux. Je suis moi-même sous le charme. Je lui demande ce que l'Italie a fait pour lui, puisque toute sa cuisine est placée sous l'influence italienne, que toute sa carrière a été dominée par des ingrédients, des chefs, des techniques italiennes.

« L'Italie m'a sauvé en un sens. J'ai été formé en cuisine française ou en ce qu'on pourrait appeler la cuisine anglaise noble, très procédurale, très codifiée, rigide et académique. »

Elle lui aurait permis de transcender les mesures. La précision? « Précisément, j'ai cessé de cuisiner avec des cuillères à mesurer (rires!). Pas franchement et pas complètement, c'est certain. Mais en cuisine italienne, on se fait la main à force de cuisiner. On fait ça d'instinct. Dans le sud de l'Italie, j'ai rencontré une petite fille de 6 ans avec laquelle je suis tombé amoureux et qui faisait les pâtes, des orrechiette, comme un maître. Mieux que tout ce que j'avais vu avant. Tu vas pas

me dire qu'elle avait appris ça à l'école? » Alors, elle serait comment, la différence entre la cuisine française et l'italienne?

« Il y a une différence entre faire quelque chose et sentir quelque chose. En cuisine, italienne surtout, on aime sentir, on fonctionne par instinct et par émotion davantage que par les règles. »

Et l'anglaise?
« En tant que nation anglaise, on n'est vraiment pas encouragé et stimulé à cuisiner (rires). »

Je suggère qu'il a peut-être bien contribué à changer cela. Il répond : « Oui, un peu. Moi ce que j'ai fait, c'est tout faire "from scratch", sans préparation, sans pré-cuisson, tout était fait à la minute en studio. Autrefois, la cuisine à la télé était ce que j'appelle décantée, toute faite d'avance par une armée d'assistants. Moi je fais tout. En direct. » Cette candeur explique certainement pourquoi quand Jamie se présente à la télé sur un plateau ou dans une librairie pour signer des autographes, on fasse la queue. Car dans la cordialité de ses démarches, Jamie Oliver a prouvé que la sincérité et la droiture n'étaient pas des vertus commerciales, mais qu'au bout du compte, elles pouvaient très bien coexister. Surtout en cuisine.

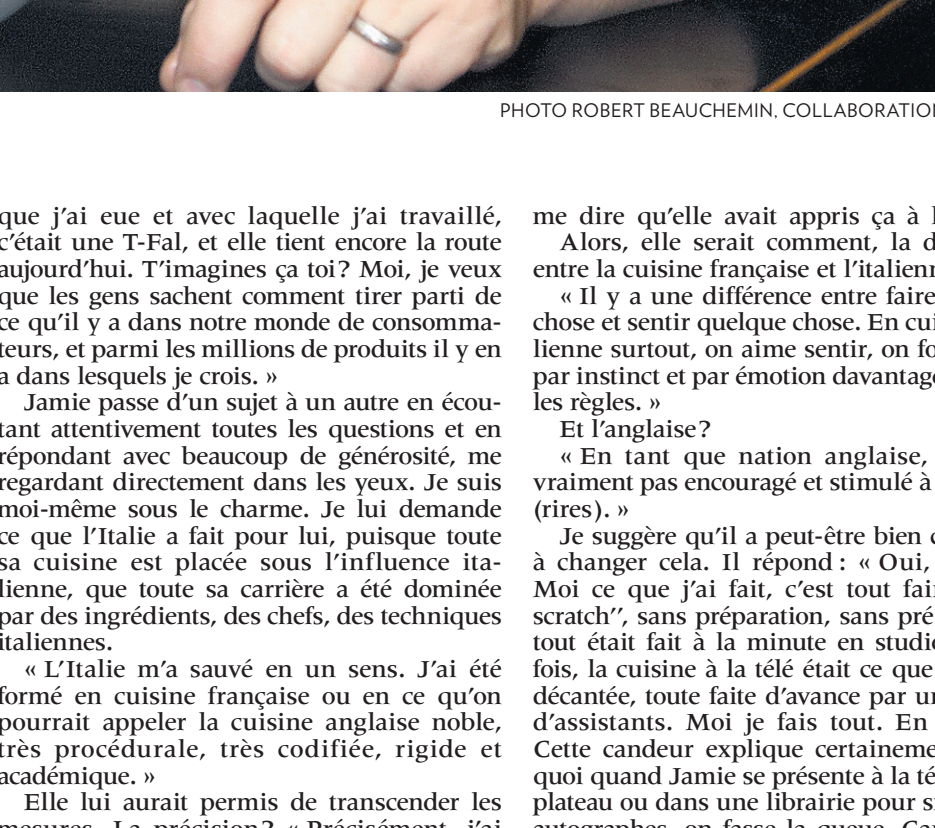
Les frais de ce reportage à New York ont été payés par la compagnie T-Fal.



1 › Le shaker de Jamie

Contrairement à ce que laisse croire le premier contact avec cet instrument qui évoque étrangement une sorte de godemiché futuriste, le shaker inventé par Jamie fonctionne. Il réduit en poudre les épices, fait des pestos impeccables en un tournemain, de même qu'un curry frais à partir d'épices entières. C'est le mortier moderne, sans dégâts, ni éclaboussures : le shaker écrase, pulvérise, concasse, réduit, mélange, à l'aide d'une petite boule de céramique qui rebondit sur les parois épaisses d'un gobelet de polycarbonate une fois qu'on l'agite. Parfait pour les vinaigrettes, les « rubs », les marinades.

Vendu à 25\$ dans la plupart des magasins de fournitures de cuisine dont la Quincaillerie Dante, 6851, rue Saint Dominique, Montréal, 514-271-2057.



2 › Grille à panino T-Fal, série italienne

La maison française T-Fal s'est spécialisée dans les poêlons et instruments de cuisine antiadhésifs. Les dernières collections de batteries de cuisine ont été conçues en collaboration avec Jamie Oliver, dont la série « Italienne » qui propose des casseroles à l'extérieur en aluminium brossé donnant un look traditionnel, et l'intérieur au revêtement prométal ultradur en PTFE ne contenant aucun plomb ni cadmium : chaudron à ragù, à pasta, lèchefrite pour les lasagnes, et grille à panini dont le couvercle permet d'écraser les sandwiches comme le ferait une grille.

En vente dans les magasins La Baie, partout au Québec. 250\$ pour le poêlon.

PHOTOS PATRICK SANFAÇON / LA PRESSE

J'AI TESTÉ ROBERT BEAUCHEMIN collaboration spéciale



PHOTO TIRÉE DU LIVRE JAMIE'S ITALY (DAVID LOFTUS ET CHRIS TERRY)

JAMIE OLIVER EN BREF

Né

« À Clavering, dans le comté d'Essex, une petite province qui donne sur la mer du Nord. Mais j'ai surtout grandi à Cambridge. »

Pourquoi je suis chef

« C'est un job. Ce n'est pas toujours le trafic à une voie, c'est vrai. Mais j'étais content d'être sous-chef. Mon père était chef, mes oncles, mon grand-père, et quand j'y pense, mes ancêtres étaient tous chefs. On ne fait pas ça pour le fric, contrairement à ce qui se fait beaucoup en Amérique. On fait ça pour fleurir, pour être bien dans sa peau. Ce n'est plus comme autrefois, quand c'était considéré un job d'âne! »

Ma plus importante source d'inspiration

« Toutes des femmes, rien que des femmes. Marcella Hazan, Patricia Wells, Elizabeth David, ma mère. Ah! oui, il y a bien Gennaro (avec lequel il a travaillé à Londres), mais il est un peu comme ça de toute façon, alors il fait partie du lot. »

Le plat le plus « flyé » que j'aie mangé

« En fait, je dois avoir tout essayé, tout ce qui est bizarre. Mais ce que j'ai mangé de plus étrange, c'était du sperme de morue. Ça franchement, c'était le sommet! Dégoûtant. Ou au Japon, ce que je pensais être du poulet était en fait du poisson tellement fermenté qu'il était en fait avarié. Il n'y a pas longtemps, j'ai mangé de l'écureuil au lunch. C'était très bon d'ailleurs. »

Mon ingrédient préféré

« L'huile d'olive, c'est certain. J'aime aussi les gros citrons italiens juteux. »

Ce que je fais quand je ne cuisine pas

« Je m'occupe de mes deux petites filles, et je joue de la batterie dans un groupe rock formé d'anciens amis du secondaire, Scarlet Division. Et je me promène à moto dans les rues de Londres. »

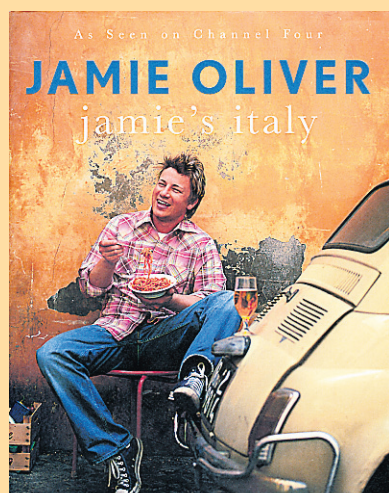
Mon livre de cuisine de chevet

« J'aime les livres de Donna Hay et de Nigel Slater, mais j'aime aussi les livres des patrons du River Café, où j'ai été sous-chef pendant trois ans et où j'ai commencé à faire de la télé au temps de *Naked Chef*. »

J'AI LU

1, *Jamie's Italy* Penguin

Il fallait bien lire le dernier opus de Jamie Oliver avant de l'interviewer, même si l'ouvrage n'est pas encore traduit en français. On voyage avec lui, dans sa fourgonnette déginglée, sur les routes d'Italie, du nord au sud, de la Toscane à la Sicile en passant par les villages de montagnes, la côte amalfitaine, les sous-bois du centre où les chasseurs sont aussi nombreux que les bouchers. Ce livre — associé à la série télé — sera l'hommage définitif de Jamie à la cuisine qui l'inspire depuis le début de sa carrière, quand il était assistant d'Antonio Carlucci à Londres. Dans ce qui est peut-être le plus personnel de ses ouvrages, Jamie révèle un peu de lui-même, de sa famille, de son lien affectif avec les Italiens, malgré sa maîtrise très limitée de la langue. *Jamie's Italy* est à la fois un récit de voyage et un livre de recettes (il y en a 160 en tout, toutes affriolantes), résultat de contacts intimes avec le pays. Au point même où dans un moment de candeur il avoue: « J'aurais souhaité naître en Italie plutôt que sur les bords de la mer du Nord! » Si vous n'avez pas accès à la série présentée sur Food Network, ce livre est une épante solution de rechange.



LES RECETTES

DU CHEF

Comme le mot d'ordre de la cuisine de Jamie Oliver reste la simplicité et les produits frais, rien n'est plus minimaliste que les recettes suivantes, tirées de son dernier livre, *Jamie's Italy* (Penguin).

Crostinis au prosciutto, figes et menthe

12 crostinis à servir à l'apéro

INGRÉDIENTS

- > Ciabatta
- > sel
- > ail
- > huile d'olive extravierge
- > 6 grosses figes fraîches
- > 12 tranches de prosciutto
- > Vinaigre balsamique âgé
- > 1 branche de menthe fraîche
- > Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Frotter avec un peu d'ail une demi-ciabatta (ou baguette coupée en deux) avant de la faire griller et de l'enduire ensuite d'un bon filet d'huile d'olive extravierge. (Voilà la base de chacune des recettes de crostinis.)
2. Coupez chacune des figes en deux. Enroulez une tranche de prosciutto sur chacun des crostinis encore chauds et ajoutez une demi-fige. Terminez avec quelques feuilles de menthe et faites couler un peu d'huile d'olive sur le dessus. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre balsamique, et terminez avec un tour de moulin à poivre.

Crostinis de verdure

INGRÉDIENTS

- > Ciabatta,
- > sel,
- > ail,
- > huile d'olive extravierge
- > 3 poignées de légumes verts à feuilles (chou noir ou rouge, rapini, bettes à cardes)
- > 3 gousses d'ail
- > Sel marin et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Prenez les feuilles de chou et débarrassez-vous des tiges. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, ajoutez les gousses d'ail et le chou. Laissez cuire jusqu'à ce que tout soit tendre. Égouttez dans un tamis et laissez refroidir. Pressez ensuite les feuilles pour en retirer le plus d'eau possible et écrasez les gousses d'ail avec un peu de sel marin et de poivre, puis nappez d'un peu d'huile d'olive. Mélangez bien et répartissez également sur vos 12 crostinis puis ajoutez encore un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron sur chacun.

Crostinis à la mozzarella di buffala et piment

INGRÉDIENTS

- > Ciabatta
- > sel
- > ail
- > huile d'olive extravierge
- > 3 boules de 150g (5,5 onces) chacune, de mozzarella di buffala (ou, le cas échéant, de bocconcini)
- > 1 piment rouge frais, fort ou moyennement fort
- > Basilic frais
- > Sel marin et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Déchirez vos boules de mozzarella en quatre et déposez sur chacun des crostinis. Hachez finement le piment rouge, et saupoudrez sur la mozzarella. Salez et poivrez et nappez d'un trait d'huile d'olive. Ces crostinis sont encore meilleurs lorsqu'ils sont décorés de quelques feuilles de basilic fraîches.

Linguini alla carbonara e salsiccia

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- > 4 saucisses italiennes de qualité
- > Huile d'olive extravierge
- > 4 tranches épaisses de pancetta, coupée en petits morceaux
- > 1 boîte de linguine (455 g ou 1 lb)
- > 4 œufs
- > 100 ml (3,5 onces) de crème 35 %
- > 100 g de parmigiano-reggiano râpé
- > Le zeste d'un citron
- > 1 branche de persil, finement haché

PRÉPARATION:

1. Avec un couteau fin, découpez la peau de la saucisse et extrayez la viande, que vous roulerez ensuite en petites boulettes.
2. Dans un grand poêlon, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Faites sauter les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, puis ajoutez les morceaux de pancetta. Laissez cuire quelques minutes. Pendant ce temps, faites chauffer un grand chaudron d'eau bien salée pour les pâtes. Surtout ne mettez pas d'huile dans l'eau!
3. Dans un grand bol, mélangez les œufs, la crème, la moitié du parmigiano-reggiano, le zeste de citron et le persil haché. Quand la pâte est cuite, égouttez dans une passoire en gardant un peu de l'eau de cuisson. Jetez les pâtes égouttées dans le bol avec les œufs, puis ajoutez les boulettes et mélangez bien. Les œufs vont cuire délicatement au contact des pâtes chaudes, juste assez en fait pour qu'ils épaississent et ne soient pas brouillés. La sauce doit être soyeuse et fine. Si les pâtes collent trop ensemble, il faut ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes. Saupoudrez le reste du parmigiano-reggiano et ajoutez un trait d'huile d'olive à la toute fin.



ACTUEL GOURMAND

Bangkok, sur le pilote automatique

MARIE-CLAUDE LORTIE

RESTOS

Les cuisines asiatiques font maintenant réellement partie de nos vies. Le sushi est disponible partout, le gingembre et la coriandre prennent leur place au quotidien dans nos petits plats, les nouilles de riz et le tofu n'ont plus rien d'exotique.

Bref, elle est loin l'époque du chow mein où le moindre soupçon de citronnelle ou de sauce hoisin sous une crêpe au canard laqué nous faisait partir en voyage virtuel vers l'Orient.

Cette présence de la cuisine asiatique dans notre quotidien a enrichi de façon phénoménale nos palettes de saveurs. Mais la popularité et la diffusion de la cuisine asiatique a aussi causé une certaine banalisation de ces gastronomies, de la même façon que la cuisine italienne ou mexicaine, par exemple, ont été complètement transformées en autre chose par les Nord-Américains.

La pizza des chaînes de *fast-food* n'a plus rien à voir avec les pizzas napolitaines. De la même façon que le sushi canadien est en train de perdre son raffinement japonais.

À un moment, la ligne est franchie. On n'est plus au Vietnam ou à Pékin. On est à Montréal. Et il pleut dehors. Et il y a du lait de coco avec mon bœuf.

C'est un peu le sentiment que nous avons eu en mangeant à quelques occasions, récemment, au nouveau restaurant thaï de l'avenue Monkland, le Bangkok Express, qui nous a plutôt fait penser à un Bangkok à toute vapeur ou encore, sur le pilote automatique.



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

Au Bangkok Express, tout semble être préparé rapidement. Un Bangkok à toute vapeur, sur le pilote automatique.

La magie de l'exotisme n'est pas là. Les surprises non plus.

C'est bon, mais on n'a plus l'impression de découvrir. Et on dirait qu'en cuisine, on prend des raccourcis.

Les dumplings, en entrée, avec sauce aux arachides, étaient corrects, mais sans plus. La farce manquait de *oumph*, la texture était un peu trop collante. La sauce aux arachides manquait d'élégance. Même chose pour les morceaux de canard servis en amuse-bouche, qui auraient dû être croustillants, mais qui ne l'étaient pas vraiment. Seules les croquettes de poisson, un peu pimentées et un peu citron-

nées, avaient de quoi surprendre et épater par leur légèreté au gingembre.

Côté plats, même déception. Tout est correct et il est vrai que j'ai rapporté des *doggie-bags* et que tout a été dévoré.

Mais la magie de l'ingrédient secret ou de la perfection d'une texture n'est pas là. Le pad thaï, ce plat de nouilles, avec des œufs et des légumes, par exemple, est correct. Mais supérieur au sauté de nouilles et de légumes que l'on fait maintenant couramment à la maison? Non. Le mot lourdaud s'applique aux deux.

La citronnelle, le lait de coco et le basilic apportent des notes fraî-

ches au poisson légèrement pané – le meilleur plat – et au poulet en morceaux escalopés. Et la sauce de ce plat, tout comme celle du plat de bœuf sauté à la sauce aux huitres se laisse manger toute seule, imbibée dans un riz vapeur tout blanc, agrémenté de quelques grains de riz violet.

Mais on dirait que tout a été préparé rapidement. Express, justement. Or, on n'est pas à un comptoir de centre commercial, entre les falafels supersoniques et le tex-mex. On est dans un petit restaurant, dans un quartier rempli de gens qui veulent un peu plus de précision, de soin, de fini. Qui aimeraient pouvoir prendre

BANGKOK EXPRESS

5645, avenue Monkland
Montréal
514-223-4552

> Prix : 80\$ pour quatre, services et taxes comprises.

> Vins : aucun alcool. Ni bière à vendre, ni vin à apporter.

> Décor : Sobre avec quelques miroirs. On a fait le minimum pour créer une ambiance urbaine un peu zinc.

> Genre : restaurant rapide qui plaira aux étudiants.

> Faune : un mélange de quarantennaires du quartier et de jeunes d'origine asiatique très cool.

> Le détail qui plaît : un serveur très gentil avec une coupe de cheveux spectaculaire qui ressemble à une vedette de rock thaïlandaise

⊕ De la cuisine thaïlandaise accessible dans un restaurant de quartier.

⊖ Une cuisine facile qui manque de force, trop nord-américanisée.

une bière ou apporter leur vin en prenant le temps de manger calmement.

Nous sommes surtout dans une ville qui a assez goûté aux trésors culinaires asiatiques pour savoir ce qui est soigné et ce qui est bâclé. Et qui est maintenant capable de faire la différence entre ce qui est savoureusement pimenté et ce qui est banal. Non, on n'y voit plus que du feu.



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

Drôle de lieu, ce Tapioca Thé, hésitant entre réfectoire pour ados et dinette de hall d'hôtel.

Chinois à bulles!

ROBERT BEAUCHEMIN

SUR LE POUCE

COLLABORATION SPÉCIALE

On vante souvent en ces pages les mérites de la cuisine chinoise authentique. Quand on la trouve. C'est vrai, c'est bien tentant cette nourriture exotique, pas chère, souvent très salubre et digeste.

Tout le contraire du « faux chinois », mais celui-là, même s'il sévit dans toutes les banlieues, on préfère ne pas y penser. Parlons plutôt de l'un des rares troquets taiwanais en ville.

Drôle de lieu, ce Tapioca Thé, hésitant entre réfectoire pour ados et dinette de hall d'hôtel, mais servant un menu assez complet, des spécialités faites maison, à la minute ou presque.

C'est certain, vous ne trouverez pas ici les plats courants, autant dire que la cuisine chinoise a la faculté remarquable de se renouveler perpétuellement à partir des mêmes ingrédients, où qu'elle se soit installée sur la planète.

Par exemple, ici on propose des choses tout à fait exquises comme plusieurs variétés de petits pâtés fourrés de nouilles, de porc, de légumes, et assaisonnés au sésame, poêlés, cuits à la vapeur ou présentés en plu-

sieurs tailles comme ces « pizzas chinoises » (6 \$) qui ne sont que des variantes d'envergure.

On trouve aussi plusieurs sautés, ragoûts et soupes dont un très bon et très alcalin bouillon à la tomate et à l'huile de sésame.

Autrement, on peut faire bombance d'un « hot-pot » (la fondue chinoise) à l'agneau ou aux fruits de mer, (14-18 \$), des portions suffisantes pour deux et même trois bons appétits, aussi ludiques que satisfaisantes. En un mot, voici une belle découverte. Oserais-je dire un coup de cœur?

Tapioca Thé
1672, boulevard de Maisonneuve
Ouest
514-223-4095

⊕ La belle musique d'ambiance, douce et apaisante. Ça aide même à manier les dumplings avec les baguettes jusqu'à votre bouche.

⊖ : Le *bubble tea*, inventé dans les années 80 par quelque entrepreneur de Taiwan – devenu multimilliardaire depuis, sans doute – une concoction de thé froid mélangé à des boules de tapioca gélatineux et parsemé de poudre synthétique vert fluo au goût de litchi ou d'abricot. Imbuvable et pas « casher » pour un sou.

CONCOURS

Partez en
Languedoc

www.francoischartier.ca

avec
LA SÉLECTION
CHARTIER
2007



Du 21 octobre au 23 décembre 2006, grâce à la nouvelle édition du guide des vins *La Sélection Chartier 2007*, courez la chance de gagner un séjour d'une semaine pour deux personnes dans la région viticole du Languedoc, dans le sud de la France, offert par le Conseil interprofessionnel des vins d'appellations du Languedoc.

• **LE PRIX VOYAGE** Un voyage pour deux personnes dans la région viticole du Languedoc, dans le sud de la France, pour un séjour d'une semaine, qui comprend l'hébergement, l'itinéraire de visites des vignobles, la location d'une voiture, et les petits déjeuners, gracieuseté du Conseil interprofessionnel des vins d'appellations du Languedoc, d'une valeur de 5 500 \$.

• **LE PRIX HÔTELIER** Un séjour de deux nuits pour deux personnes dans la suite présidentielle de l'Hôtel Quintessence, à Mont-Tremblant. Le prix comprend deux soupers et deux petits déjeuners. Vin de glace et fruits frais offerts à l'arrivée, champagne et fraises trempées dans le chocolat servis à la chambre la deuxième soirée. Deux peignoirs seront offerts aux gagnants, gracieuseté de l'Hôtel Quintessence, le tout d'une valeur de 4 500 \$.

• **LE PRIX PARTENAIRE** Un cellier d'appartement de couleur acajou à porte vitrée d'une capacité de 100 bouteilles, gracieuseté de la boutique Vinum Design, d'une valeur de 1 395 \$.

Question : Quel est le cépage majoritaire entrant dans la composition des vins doux naturels d'appellations Banyuls, Maury et Rivesaltes?

A) Grenache noir B) Picpoul

Réponse : _____

Remplissez et envoyez à :
Les Éditions La Presse
C. P. 11618, Succursale Centre-ville, Montréal (Québec) H3C 5W5

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____ App. : _____
Ville : _____ Code postal : _____
Tél. bur. : () _____ Rés. : () _____
Adresse électronique : _____

• Le concours commence le 21 octobre 2006 et se termine le 23 décembre 2006 à minuit. • Ce concours s'adresse aux personnes âgées de 18 ans et plus. • Les fac-similés ne sont pas acceptés. • Valeur totale des prix : 11 395 \$. • Règlements disponibles aux Éditions La Presse. • Le tirage aura lieu le 3 janvier 2007. • Ce concours est organisé avec la participation de nos commanditaires.



LA PRESSE cyberpresse.ca

DE LA
PREMIÈRE

À LA
DERNIÈRE
PAGE...

LECTURES

Le dimanche dans

LA PRESSE

Un après-midi vide



RAFAËLE GERMAIN
COLLABORATION SPÉCIALE

Il devait parler ensemble depuis une bonne heure quand Julie a demandé à Alain: « Raconte-moi un après-midi à ne rien faire. » Il n'a pas compris tout de suite, alors elle a précisé: « Un après-midi vide, sans menu et sans contrainte, un après-midi comme une page blanche et gourmande. » C'était le genre de question

qu'il entendait parfois dans certains bars branchés qu'il fréquentait, des questions pleines de fausse poésie et de prévisibles possibles que se posaient entre eux des hommes et des femmes qui cherchaient à se découvrir. « Pour toi c'est quoi le bonheur? », « Si tu pouvais aller n'importe où ce serait où? » et sa préférée « À quoi ressemble ton bout du monde? »

Mais il était bon joueur, et Julie était drôle et jolie, aussi il a essayé de se voir, un après-midi d'hiver, chez lui, avec rien à faire. Alain sentait bien qu'il n'était pas trop original dans son choix de saison, mais il se disait que tant qu'à s'adonner à l'exercice, aussi bien mettre toutes les chances

de son bord et visualiser un vrai grand vide complet, avec le vent et le froid dehors et rien en dedans que la chaleur et la conviction qu'il vaut mieux ne pas sortir, quitte à passer un après-midi à ne rien faire.

Il a d'abord parlé à Julie d'un

Lui aussi voulait avoir l'air intelligent. Lui aussi voulait séduire Julie, et il croyait le faire en lui parlant pompeusement de l'oisiveté.

mur. C'était pour lui la matérialisation même du farniente: un mur blanc. Il lui a dit: « Je pourrais regarder un mur pendant des heures, et projeter sur sa blan-

cheur les images d'un bonheur idéal. » C'était une grande phrase naïveuse, et il s'en est voulu tout de suite. Lui aussi voulait avoir l'air intelligent. Lui aussi voulait séduire Julie, et il croyait le faire en lui parlant pompeusement de l'oisiveté.

Alors il s'est repris, et il a fait un effort. Qu'aurait-il fait, vraiment, d'un après-midi tout vide, tout à lui? C'était un exercice presque complexe – il était tellement habi-

tué à remplir automatiquement ses quelques temps libres d'activités pratiques et nécessaires, de brassées de lavage et de sauces à spagatte à congeler.

OK, a-t-il dit à Julie. OK. Je lirais. Je m'étirerais longuement sur mon sofa IKEA en essayant de reproduire le plus fidèlement possible les positions de mon chat endormi. Je ferais à manger pour le plaisir de le faire, pas de le manger. Je ferais l'amour en dehors du temps – mais est-ce qu'on peut vraiment appeler cela « ne rien faire »? Il a souri à Julie, un peu fier de sa dernière phrase. Elle a souri elle aussi, et une fois encore, elle s'est dit qu'on pouvait peut-être juger

Épicerie bio par Internet



France Landreville et Isabelle Comtois remplissent des commandes passées par les citoyens pressés aux Jardins urbains, épicerie bio située à Saint-Sulpice.

PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

CÉCILE GLADEL
COLLABORATION SPÉCIALE

Faire son épicerie par Internet n'est pas nouveau. Se la faire livrer non plus. Mais on peut maintenant recevoir son épicerie biologique à la maison. La ferme les Jardins urbains offre ce service. Si vous habitez la grande région de Montréal, un clic de souris et votre commande est à la porte.

La ferme est située à Saint-Sulpice, à l'est de Repentigny. Les Jardins urbains offrent le service d'épicerie en ligne et la livraison à domicile entre 17h30 et 22h30 (si vous êtes absent, des arrangements sont possibles), les mercredi, jeudi et vendredi soir, et de 8h à 12h30, le samedi. Vous choisissez. Mais attention, la commande doit être de 50\$ minimum.

Les produits offerts ressemblent à ce que l'on trouve dans un magasin d'aliments naturels. « Les seuls qui ne sont pas biologiques sont nos propres produits. Cependant, ils sont naturels, on n'utilise ni pesticide, ni insecticide ou fertilisant chimique. On attend la certification biologique canadienne », explique Marianne Baron, copropriétaire avec son mari, Reza Mehmanna-vaz, détenteur d'un doctorat de génie en biosystème et en agriculture de l'Université McGill et spécialiste en biotechnologies environnementales.

Pour urbains pressés

Le nom de l'entreprise n'a pas été choisi au hasard. Le service s'adresse en priorité aux urbains pressés, qui ne veulent pas prendre le temps de faire l'épicerie ou qui n'ont pas de voiture.

Car la livraison est gratuite et les prix ne sont pas plus chers qu'à l'épicerie traditionnelle. « Notre objectif est de rester compétitif et d'encourager l'achat local. Mais ce sont mes fournisseurs qui fixent leur prix, je ne négocie pas à la baisse, c'est ma

marge de profit qui est moindre », explique Marianne Baron.

De mars à novembre, leurs 15 serres et trois acres de terres, produisent 150 sortes de tomates, des légumes de type asiatiques, des concombres, etc. La viande biologique vient principalement de la ferme Saint-Vincent, présente aux marchés Jean-Talon et Atwater; le pain du Fournil ancestral et de Première moisson, la pâte à pizza de Nutriforce, des miels d'Anicet, des gelées et sirop d'érable Toulidou, des fromages de l'Ancêtre, etc. Outre la nourriture, on trouve également des produits nettoyants de la compagnie lavalloise Bio-vert et de Nature Clean, des détergents pour la lessive Bionature.

Les Jardins urbains comptent plus de 1000 membres, des clients plus ou moins réguliers. On peut être membre privilégié au coût de 50\$ par année, et obtenir ainsi une gamme de réductions, où être membre régulier, ce qui est gratuit. On peut aussi s'inscrire pour signifier son intérêt. « Cela ne coûte rien. Si je vois que s'ajoute plusieurs membres dans une région non desservie, j'y ouvrirai un service de livraison », souligne M^{me} Baron.

Des poules jardinières

Par ailleurs, les Jardins urbains ont développé une manière écologique de désherber leurs serres. Dès la fin de la saison, en novembre, les 50 poules de la ferme vont picorer et gratter dans les serres. « Une manière de fertiliser naturellement et de retourner le sol », souligne M^{me} Baron, car les poules grattent le moindre recoin. Cela nous permet aussi d'offrir de bons œufs frais à notre clientèle. »

Outre les paniers d'épicerie, la ferme envoie à ses membres un bulletin électronique hebdomadaire. Par ailleurs, dès le mois de mars, l'autocueillette sera offerte jusqu'en fin de saison, en octobre.

Les Jardins urbains
www.lesjardinsurbains.com

L'éternel débat: local ou biologique?

À la fois producteur et distributeur, la ferme les Jardins Urbains offre donc en priorité des produits biologiques et si possible locaux. Mais tous les produits ne viennent pas du Québec, surtout les fruits et légumes en hiver. « Notre clientèle nous demande ces produits non québécois », explique Marianne Baron.

De quoi alimenter l'éternel débat de la préférence entre produits locaux ou biologiques de l'extérieur du Québec dont le long transport occasionne des gaz à effet de serre.

Le Marché de solidarité régionale des Amis de la Terre de l'Estrie (dont *La Presse* parlait dans son édition du 4 novembre

dernier) privilégie les produits locaux, tandis que les Jardins Urbains et le Jardin des Anges (autre ferme offrant des paniers livrés à domicile) accordent leur préférence aux produits biologiques, locaux si disponibles. Dans le cas contraire, le produit biologique est importé.

– Cécile Gladel

AGENDA GOURMAND

VIOLAINE BALLIVY

Lectures culinaires

Une certaine controverse avait entouré, en 2004, la décision de consacrer le Salon du livre de Montréal aux ouvrages culinaires. « Ils ne relèvent pas du domaine de la littérature », disaient en substance les détracteurs. N'empêche que ces livres se vendent toujours de mieux en mieux, occupent toujours une place de choix sur les rayons des librairies et aussi, dans les stands du 29^e Salon du livre! Des écrivains-gourmands seront présents pour parler bouffe et bouquins aujourd'hui et demain. En voici une sélection.

- Samedi**
- > Albert Adam, *Le bonheur est dans le vin*, de 12 h à 14 h.
 - > Marie-Josée Bettez, *Desserts et autres gourmandises sucrées*, 12 h 30 à 13 h 30
 - > Guylaine Duval, *Guide d'initiation aux champignons*, 13 h à 14 h.
 - > François Chartier, *Guide des vins et d'harmonie avec les mets*, 12 h à 14 h.

Dimanche

- > Isabelle Émond, *À table en famille, recettes et stratégies pour relever le défi*, 15 h à 17 h.
- > Éric Blais, *Pain*, 10 h à 12 h.
- > Jacques Cerf, *Le foie gras au Québec*, 11 h à 12 h 30.
- > Le Salon du livre de Montréal, à la place Bonaventure. Coût: de 4\$ à 6\$.

L'avis d'une experte

Cette abondance vous donne le tournis? Alors il faut demander conseil à une professionnelle: Anne Fortin. Fondatrice et propriétaire de la Librairie gourmande, au marché Jean-Talon, elle a développé au fil des ans une collection unique entièrement consacrée à la nourriture, passant du traditionnel livre de recettes au roman « gastronomique », centré sur les plaisirs du palais. Anne Fortin dévoile ses coups de cœur du moment lors d'une conférence à la maison de la culture Ahuntsic-Cartierville, ce mardi soir.

Le 21 novembre à 19 h 30, au 10300, rue Lajeunesse, à Montréal. **Infos et réservation: 514-872-0568. Gratuit.**

Chocolats du cœur

En décembre, manger au restaurant devient acte de charité. En partie du moins: 150 restaurateurs participent à la première campagne de financement des « restos du cœur » au Québec. Ils offriront à leurs clients une boîte de chocolats fins (5\$) dont les profits (3,50\$) seront entièrement versés aux Auberges du cœur, un réseau de 28 refuges qui accueillent chaque année 3000 jeunes de la rue. Les organisateurs espèrent ainsi écouler 30 000 douceurs entre le 1^{er} et le 31 décembre.

Infos: pour connaître le resto du cœur le plus proche: www.aubergesducœur.com. Les chocolats sont aussi en vente à la boutique les Champêtreries, située au marché Maisonneuve à Montréal.

Romance, Gastronomie et Relaxation Faites-vous plaisir...



Offrez vous un séjour à l'un de nos 25 établissements de charme au Québec



Découvrez nos forfaits tel que

Gastronomie et plein air | **Fugue à la campagne**
à partir de 210\$* | à partir de 99\$*

*par personne en occupation double, taxes non incluses

Partagez avec vos proches et offrez leur une carte-cadeau!
Échangeable contre une multitude de douceurs, valide pour 3 ans, elle a tout pour plaire.

www.hotelleriechampetre.com
1 800 861-4024

COURS SUR LE VIN

LE VIN ET



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

David Galarneau se familiarise avec l'art du vin. Un nombre croissant de personnes approfondissent leur connaissance du vin avec les nombreuses formations maintenant offertes.



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

Nick Hamilton montre à ses élèves comment apprécier les bordeaux.



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE

Nicolas Angers, avocat la semaine pour la SAQ, se métamorphose en professeur de dégustation les soirs et les fins de semaine.

L'école du vin

Vous voulez enfin savoir distinguer le litchi de la framboise, le vin jeune, du vin vieilli? Voici, en vrac et dans le désordre, quelques petits coins en ville à découvrir. Notez que la plupart des écoles font relâche pour Noël. Les inscriptions pour la rentrée (en janvier ou février, selon) sont en cours.

1. LES CONSEILLERS DU VIN

Où: 514-271 2175 ou www.lesconseillersduvin.ca/

Qui: Le chroniqueur de vin Nick Hamilton (que vous pouvez lire dans le magazine *Vins et Vignobles*, il enseigne également au collège LaSalle depuis 20 ans, et est l'auteur du *Guide de la bière au Québec*).

Quoi: Cinq cours d'introduction au vin : le raisin, la dégustation, le service, les cépages, et le mariage des mets et vins.

Quand: Les soirs de semaine, de 19h à 21h30.

Combien: Trois à quatre dégustations par soir, pour un total de 12 (pas de dégustation le premier soir). Maximum: 15 personnes par groupe.

\$: 200\$.

À noter: Nick Hamilton offre également une série de cours sur les vins français (six soirs pour 200\$), italiens (trois soirs pour 125\$), américains (trois soirs pour 125\$) et les vins de divers pays (six soirs pour 200\$).

2. L'ACADÉMIE CULINAIRE

Où: 514-393-8111 ou www.academieculinaire.com

Qui: Normand Bélanger, sommelier du restaurant le Castillon de l'hôtel Hilton-Bonaventure depuis 20 ans.

Quoi: Pour les débutants, trois cours de trois heures d'initiation et de dégustation de vins (vins blancs, rouges, puis rosés et mousseux).

Quand: Les soirs et les fins de semaine.

Combien: Sept ou huit dégustations par cours, pour un total de 20 dégustations. Maximum : 20 personnes par groupe.

\$: 225\$

À noter: L'Académie offre aussi des cours de trois heures, sur des sujets plus pointus (vins et mets, pour 125\$, ou encore porto et fromages, pour 95\$).

Ces jours-ci: un cours de trois heures sur le champagne et les canapés fins, en prévision de Noël (100\$).

3. LES CONNAISSEURS DE LA SAQ

Où: 514 873-8638 ou www.saq.com

Qui: Des conseillers de la SAQ.

Quoi: Trois cours de 15 heures (trois heures par semaine, pendant cinq semaines) sur le vin: introduction au monde des vins (viticulture, dégustation, catégories de vin, classification des principaux pays producteurs), les vins de France et d'Italie, et enfin la dégustation à l'aveugle, pour les plus avancés.

Quand: Les soirs ou la fin de semaine.

Combien: Quatre dégustations par semaine, pour un total de 20 verres. Maximum de 20 personnes par groupe.

\$: 210\$ pour les 15 heures d'introduction, 230\$ pour les 15 heures du niveau intermédiaire, et 325\$ pour les 15 heures du niveau avancé (incluant un repas gastronomique la dernière semaine).

COURS SUR LE VIN

VOUS

Bourgogne ou Bordeaux? Vin jeune ou vieilli? Et les fruits, les sentez-vous? Un petit effort, et vous y arriverez aussi. Incursion profane dans le monde des vins.



SILVIA GALIPEAU

Les élèves sont sagement assis à leurs bureaux. Ils écoutent attentivement leur professeur. Celui-ci leur jase météo. De la pluie et du beau temps, littéralement.

On se croirait dans un cours du soir pour adultes. Un cours de géographie ou d'agriculture. De vagues souvenirs de nos soirées universitaires nous reviennent d'ailleurs à l'esprit. Mais vous n'y êtes pas, mais pas du tout. C'est d'un cours du soir, certes, mais sur les vins, qu'il s'agit ici.

Nous voilà donc un jeudi soir, au cours du chroniqueur Nick Hamilton. Au programme: deux heures et demi sur les vins de Bordeaux. L'homme nous reçoit chez lui, dans sa grande maison de la rue Saint-Denis. Il a amé-

Un cours de dégustation de vin, c'est du sérieux.

On ne va pas à ce genre de soirée pour se payer la traite en douce. Les élèves sont attentifs, prennent des notes, posent des questions.

Il a nagé son rez-de-chaussée en salle de classe. Les cours se donnent dans une vaste pièce double. Sur les moulures, il a posé quelques bouteilles vides. Mais à part ce maigre indice, et peut-être la carte de la région collée au tableau, rien ne laisse deviner le programme de la soirée.

Car un cours de dégustation de vin, c'est du sérieux. Si vous pensiez qu'on allait à ce genre de soirée pour se payer la traite en douce, détrompez-vous. Les élèves sont attentifs, prennent des notes, posent des questions.

Le professeur disserte, explique, raconte. Il était justement dans la région le printemps dernier, pour suivre une formation de formateur officiel des vins de Bordeaux. La région de Pomerol (où l'on fait parmi les vins les plus chers du monde)? Trop petit pour faire un jogging qui vaille la peine. Le village est à peine plus long que la rue Saint-Denis, entre Beaubien et Rosemont, dit-il.

Ce n'est finalement qu'après deux heures de théorie que l'on sort enfin les verres. Mais pas pour les boire. D'abord pour observer les couleurs des vins, les comparer, les sentir, et les comparer encore. Et enfin on déguste. « Attention, la première gorgée est toujours un peu agressive », met en garde le professeur. Il signale ensuite des odeurs, des fruits par-ci, de l'amertume par-là. Les élèves remplissent méthodiquement leurs fiches de dégustation.

Pourquoi prendre un cours sur les vins?

Les raisons ne manquent pas. Pour trouver les mots justes pour en parler, découvrir ce qu'on aime mieux, ce qu'on aime moins, pour bien agencer ses plats et ses vins, et pour s'y retrouver quand vient le temps d'en acheter, nous répond-on.

Il faut dire que l'offre de vins a explosé au pays. On peut maintenant trouver entre 4000 et 7000 sortes de vins différents. « Mais certains vins ne restent en magasin qu'une semaine », indique Marc-André Gagnon, chroniqueur et concepteur de *Vin Québec*, un site consacré à la question. Si jadis, on trouvait presque exclusivement des vins de France, d'Italie et d'Espagne, aujourd'hui, l'offre vient des quatre coins de la planète (du Chili à l'Afrique du Sud, en passant par l'Australie, la Nouvelle Zélande, et même le Canada!).

Elle est bien loin l'époque où pour choisir un vin, il suffisait de remplir une petite fiche, la donner à un commis, qui se chargeait à son tour d'aller la chercher à l'arrière, dans son entrepôt (à la manière des anciens magasins Distribution aux consommateurs). Aujourd'hui, une virée à la SAQ peut s'éterniser, si l'on ne sait pas trop quoi choisir.

Résultat: le vin n'est plus réservé à l'élite, mais se retrouve sur toutes les tables.

« Ce n'est pas une boisson snob. Au contraire, c'est un produit de la terre », dit Nick Hamilton. Un bon repas ne se conçoit presque plus sans une bonne bouteille (ou deux, ou trois), d'autant plus que ses vertus pour la santé ont été démontrées.

Le travail des chroniqueurs de vins n'est certainement pas étranger à cet engouement. « Les gens boivent davantage de grands vins parce que les chroniqueurs en parlent, note Nicole Barrette-Ryan, la rédactrice en chef du magazine *Vins et Vignobles*. Pour un territoire restreint nous avons énormément de chroniqueurs, une bonne quinzaine qui sont très actifs. »

Résultat: la demande pour des cours de vin explose. À la SAQ, le nombre d'élèves a doublé en cinq ans: on compte maintenant plus de 5000 participants par année. C'est énorme, quand on sait qu'aux débuts de cette formation grand public, seuls 139 amateurs avaient suivi le cours.



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

Le nec plus ultra de la dégustation: s'offrir les services d'un sommelier à domicile pour faire partager ses découvertes à ses ami-e-s. Nancy Pépin, adjointe de Raymond Chalifoux, verse le porto dans une résidence de La Prairie.

Déguster chez soi

SILVIA GALIPEAU

C'est le nec plus ultra dans l'univers de la dégustation du vin: inviter un sommelier chez soi, pour un cours improvisé, en toute intimité.

Les sommeliers commencent à offrir ce genre de service depuis peu, et apparemment la demande va croissante. C'est d'ailleurs les consommateurs eux-mêmes qui auraient lancé cette tendance, en exigeant des services personnalisés.

Le chroniqueur Raymond Chalifoux (*Ici*, *CIBL* et *Crus et Saveurs*), qui enseigne l'art de la dégustation depuis plus de 10 ans (à Montréal, Blainville, Pointe-Claire et Saint-Jérôme) reçoit ce genre de demandes une fois par mois. « Ce sont des gens qui réunissent un groupe d'amis, et nous, on leur offre une soirée

clés en main, explique-t-il. L'atmosphère est chaleureuse parce que nous sommes à l'intérieur d'un foyer, avec des gens qui se connaissent. Et nous, on arrive avec tout, et on repart avec tout: la vaisselle, les serviettes, les verres, le vin, le pain, le fromage et les napperons. »

Qui se paye ce genre de services? Des gens fortunés, dit-il, ou bien des passionnés de vins, qui se réunissent entre amis, chacun payant sa place. Un minimum de 10 convives est requis (sans dépasser les 24 invités). Les coûts varient selon la dégustation choisie: de 30\$ par personne pour une soirée de trois à quatre heures pour une dégustation de Shiraz d'Australie, par exemple, à plus de 100\$ pour une dégustation de portos et fromages, indique le chroniqueur.

Le sommelier Guénaël Revel (président durant deux ans de l'Association canadienne des sommeliers professionnels) qui vient de publier *Couleur Champagne*, en collaboration avec Chrystine Brouillet, offre le même genre de services, à quelques nuances près. Il propose trois rendez-vous de 2h30 chacun, sur différents thèmes (l'art de la dégustation, les vins de la Loire, les eaux-de-vie, champagne et porto, etc.) pour de plus petits groupes (entre six et 12 convives), à domicile toujours. Les prix, quant à eux, varient entre 125\$ et 240\$ par personne, selon le nombre.

Raymond Chalifoux: 514-951 2389.

Guénaël Revel: 514-223 9676
www.petitcanon.org.

PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

Tous les types de vins font l'objet d'une attention particulière dans les cours.

VISITER UN VIGNOBLE

D'accord, la tradition québécoise n'est pas centenaire. Elle n'a que 20 ans. N'empêche, on compte ici une bonne quarantaine de vignobles, situés surtout dans les Cantons-de-l'Est et en Montérégie. La plupart, comme le vignoble Morou, de Napierville, offrent aussi des visites guidées, une explication sommaire de la fabrication du vin et des techniques de dégustation, le tout pour 5\$. Le vin québécois (plus acide que les vins européens) est vendu dans les vignobles, les marchés publics l'été, et dans certaines succursales de la SAQ, pour environ 12\$ la bouteille. Il se vend quelque 250 000 bouteilles par année.

Pour une liste complète des vignobles, consultez l'Association des vignerons du Québec (www.vignerons-du-quebec.com/).

4. L'AMICALE DES SOMMELIERS DU QUÉBEC

Où: (819) 778-6605
www.amicaledesommeliers.com

Qui: Des sommeliers professionnels.

Quoi: Trois cours de 18 heures, trois heures par semaine, pendant six semaines. Le premier: initiation à la dégustation (historique, vinification, sols, climats et cépages). Le second: les vins européens (Bordeaux, Bourgogne, Italie, Espagne, et Portugal). Le troisième: les vins du Nouveau Monde (Amérique du Nord, Amérique du Sud, Australie, Afrique du Sud, etc.).

Quand: Les lundis et mardis soir seulement (pour ce qui est de la région de Montréal).

Combien: Quatre dégustations par soir, pour un total de 24. Maximum de 15 à 20 personnes par cours.

\$: 195\$ pour les membres, 215\$ les non-membres. La carte de membre coûte 35\$ (50\$ par couple). (Ce sont les prix pour la région de Montréal. Les tarifs peuvent varier selon les régions).

5. AUX PLAISIRS DE BACCHUS

Où: 514-273-3104 www.auxplaisirsdebacchus.com

Qui: Des sommeliers membres de l'Amicale des sommeliers du Québec.

Quoi: Deux cours de 18 heures, trois heures par semaine, pendant six semaines. Le premier: initiation (origines, arômes, régions, service et accords mets et vins). Le deuxième: visites des régions.

Quand: Les soirs de semaine.

Combien: quatre dégustations par soir, pour un total de 24. Maximum de 12 personnes par groupe.

\$: 195\$ la session.

6. ALLAN LAFOREST

Où: 514-388 5164 ou www.degustationslaforest.com

Qui: Un formateur en vin, à l'œuvre depuis plus de 10 ans.

Quoi: Quatre soirées de trois heures d'initiation aux vins, des séries de trois soirs (trois heures de dégustation chacune) sur différentes thématiques (Le Rhône), et des dégustations hebdomadaires (Châteauneuf-du-Pape, Riesling, Syrah, etc.).

Quand: Les soirs, de 19h à 22h.

Combien: Une vingtaine de dégustations pour le cours d'introduction (entre quatre et six par soir). Pas plus de 13 personnes par groupe.

\$: Le cours d'introduction coûte 165\$, les séries 185\$, et les dégustations hebdomadaires tournent autour de 45\$.

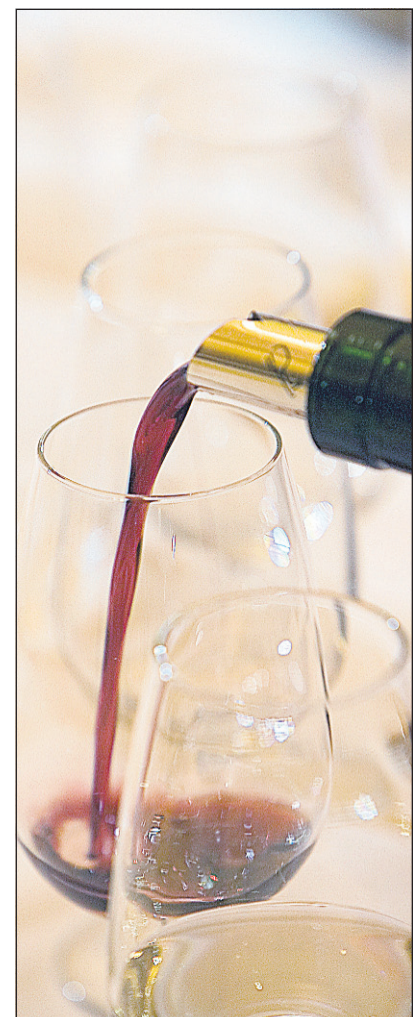


PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE ©

À l'Amicale des sommeliers, on fait dans l'intensif: trois cours par semaine durant six semaines.

Recherche et textes
de Silvia Galipeau

ACTUEL GOURMAND



Avec les currys plus aériens de la cuisine indienne contemporaine, il faut du gras dans le vin pour calmer les papilles et pour permettre au vin de rester en selle. Sans oublier que le gras permet aux saveurs de tenir plus longtemps en bouche. Essayez pour ce faire le **Chardonnay Seifried 2005 Nelson, Nouvelle-Zélande (19,85\$; S-10383201)**, un néo-zélandais passablement aromatique, généreux, frais et persistant.

PHOTO MARTIN TREMBLAY / LA PRESSE

Cuisine indienne contemporaine

Certaines cuisines d'Asie sont plus souvent qu'autrement de véritables casse-tête quand vient l'heure de sélectionner les vins pour la table. La pénétrante et inspirante cuisine classique indienne est assurément l'une de ces sources de réflexion pour l'amateur à la recherche du Graal harmonique. Mais, en raison de l'évolution des goûts depuis plus d'une décennie, une nouvelle cuisine indienne contemporaine, moins puissamment épicée et plus aérienne, a vu le jour. Un ajustement harmonique à l'indienne s'impose.



FRANÇOIS CHARTIER
VINS & METS
COLLABORATION SPÉCIALE

L'un des chefs de file de ce renouveau est sans contredit Vikram Vij, chef-proprétaire du restaurant Vij's à Vancouver. Il est l'auteur avec sa femme, chef également, du magnifique livre de recettes écrit dans la langue de Shakespeare, *Vij's Elegant & Inspired Indian Cuisine* (éditions Douglas & McIntyre). J'ai tiré les recettes de cette chronique de ce livre.

Vikram Vij était de passage à Montréal, en février 2006, lors du Festival Montréal en lumière; il a présenté au restaurant Anise, en collaboration avec la grande chef Racha Bassoul, un repas indien des plus contemporains et émouvants. Harmonie, pureté des lignes, subtilité des goûts, précision des saveurs,

tout se trouve intégré avec maestria dans ces mets. Le nouveau livre de ce chef confirme cette épuration et cette sophistication des recettes traditionnelles de l'Inde. D'où l'idée de cette chronique. Voici donc quelques pistes à suivre.

Curry, soupe, curcuma

On a longtemps dit, à tort, que les currys devaient être accompagnés d'un vin blanc sec, léger et à l'acidité mordante afin d'apaiser les papilles enflammées par les épices. C'est plutôt le contraire. Il faut du gras au vin blanc – qui peut être rouge aussi dans certaines occasions – pour calmer les papilles et pour permettre au vin de rester en selle. Sans oublier que le gras permet aux saveurs de tenir plus longtemps en bouche, donc de relancer celles du curry, tout comme celles du vin.

Donc, pour escorter une recette du livre de Vij, le curry d'aubergines, de tomates et d'échalotes (curry à base de yogourt nature, curcuma, poivre de Cayenne et poudre de chili), il vous faudra sélectionner un vin blanc, à base de pinot gris, tel le surprenant **Pinot Gris King**

Estate 2004 Oregon, King Estate Winery, États-Unis (21,85\$; S-10353740). Rares sont les vins blancs de pinot gris hors d'Alsace à être aussi amples et généreux que ce dernier. De la matière, du fruit et du plaisir.

Il faudra aussi aller dans la même direction harmonique avec un sauté de choux de Bruxelles, de poivron rouge, de noix de cajou et de fromage paneer (un fromage indien de lait entier au goût très doux). Rehaussé de curcuma, de cumin et de coriandre, ce plat qui possède les fameux ingrédients anticancer révélés par le D'Richard Béliveau sera en parfaite osmose avec un chardonnay aussi gras que le précédent blanc, mais doté d'une acidité plus vivifiante, comme le **Chardonnay Seifried 2005 Nelson, Seifried Estate, Nouvelle-Zélande (19,85\$; S-10383201)**. Un néo-zélandais passablement aromatique, généreux, frais et persistant.

Par contre, si vous concoctez une soupe de tomates à la coriandre et au gingembre, toujours à la Vij, vous aurez besoin d'un blanc dont l'acidité nerveuse s'acoquinera avec celle de la tomate, tout comme ses

parfums et sa minéralité s'uniront avec la coriandre et le gingembre. Les blancs secs de cépages riesling, sauvignon et aligoté abondent dans ce sens.

Essayez l'incroyable aubaine qu'est le riesling benchmark **Riesling Réserve Fernand Engel 2004 Alsace, Domaine Fernand Engel, France (15,95\$; S-10518591)**, parfumé à souhait, minéralisant, vivifiant et persistant. Vous pouvez aussi choisir l'un des plus grands aligotés dégustés à ce jour, l'**Aligoté Goisot 2004 Bourgogne-Aligoté, Domaine Ghislaine & Jean-Hugues Goisot, France (17,90\$; S-10520835)**, méritant trois étoiles et demie tant il frôle la perfection avec sa fraîcheur engageante, sa texture satinée, son harmonie d'ensemble et sa minéralité.

Popsicles d'agneau et côtes levées

Lorsque le curry accompagne des viandes rouges comme l'agneau, les rouges nés de millésimes chauds ou provenant du Nouveau Monde sont à prescrire. C'est leur générosité solaire, qui enveloppe littéralement leurs tannins devenus ainsi plus tendres, qui permet la rencontre. Par exemple, cuisinez des popsicles d'agneau mariné accompagnés d'un curry crémeux – ce sont en fait ce que Vij appelle des sucettes d'agneau, donc des côtelettes qu'on mange par le bout des grands os qui dépassent.

Vos rouges favoris de cépage syrah feront merveille avec ces sucettes. Vous pouvez aussi faire une folie avec vos amis de table et

vivre l'aventure avec le remarquable **Sotatum 2003 Vin de Pays des Collines Rhodaniennes, Les Vins de Vienne, France (57\$; S-894113)**, qui est une réussite harmonique dans ce millésime de l'extrême. Donc, une syrah certes colorée, richement parfumée, amplement généreuse et tendre, mais aussi dotée d'une fraîcheur unique, qui lui procure un équilibre quasi princier et qui se fond dans cette sauce avec panache.

Enfin, réinventez vos côtes levées en les cuisinant comme ce chef de la côte Ouest avec un curry à la cannelle et au vin rouge. Ainsi, vous pourrez servir à vos invités votre pinot noir à la Side Ways. L'acidité et le parfum subtil de ce curry semblent faits sur mesure pour les vins de ce cépage qui lui font écho avec brio. L'épicé, juteux, ample et élané **Château de Chamirey 2004 Mercurey, France (28,95\$; SAQ C-962589)** n'en fera qu'une bouchée! Ses saveurs persistantes et engageantes de cerise, de cannelle et de poivre semblent imiter celles de ce curry.

François Chartier est l'auteur du nouveau guide des vins *La sélection Chartier 2007*, aux Éditions La Presse. On peut lui envoyer des questions par le blogue Internet www.francoischartier.typepad.com ou par la poste au 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9

À deux, ce serait mieux



VINCENT MARISSAL

Un monopole, par définition, n'a pas de concurrent. C'est le cas de la SAQ, bien sûr, et c'est d'ailleurs sa plus grande tare, selon ses détracteurs.

Les consommateurs québécois seraient mieux servis si la société d'État était privatisée, disent-ils. Rien n'est moins sûr, mais ce n'est pas, aujourd'hui, l'objet de cette chronique. En fait, le propos de cette chronique tient exactement du contraire: les consommateurs québécois pourraient être avantagés si la SAQ doublait son monopole.

Comment? En s'associant avec sa cousine ontarienne, la Liquor Control Board of Ontario (LCBO), doublant du coup son pouvoir d'achat. L'idée fait apparemment son petit bonhomme de chemin depuis quelque temps à

la SAQ, mais on est encore bien loin d'un mariage.

Dire que la SAQ n'a pas de concurrence n'est pas tout à fait exact, puisque dans les faits, elle livre souvent des batailles commerciales assez rudes à la LCBO. Mais les sommes en jeu et le volume de produits sont minimes: la SAQ estime perdre entre 60 et 70 millions par année de ventes, surtout en Outaouais et dans les opérations de vente de vins fins, aux mains de la LCBO, soit 2,5 à 3% de son chiffre d'affaires total.

Les sommes sont peu importantes, mais la guerre entre les deux sociétés, elle, est sérieuse. Chaque année, par exemple, l'opération « Bordeaux primeurs » (une formule qui permet aux consommateurs de commander des Bordeaux de l'année précédente, alors que ces vins sont encore en train de mûrir dans les chais, en France) donne lieu à une bataille de prix, de présentation et, surtout, à une course pour savoir qui offrira en premier ces produits très recherchés aux clients. La SAQ a gagné, pour une rare fois, la bataille de l'opération Bordeaux 2005, un millésime très attendu, et elle en est très fière. Par contre, de nombreux consommateurs qué-

bécois continuent de traverser en Ontario pour acheter leurs vins courants, systématiquement moins chers à la LCBO.

Au-delà des petites guerres de marketing, les deux monopoles gagneraient probablement plus à se regrouper qu'à se combattre. La LCBO est le plus grand acheteur unique de produits alcoolisés au monde; la SAQ est, selon les années, premier acheteur unique de Bordeaux et certainement l'un des cinq plus grands acheteurs de vin sur la planète. Les deux monopoles ont un chiffre d'affaires combinés de 6,2 milliards (3,5 pour la LCBO, 2,7 pour la SAQ), la LCBO verse 1,1 milliard en dividende au gouvernement ontarien, la SAQ, 660 millions à Québec.

Imaginez la force de frappe de ces deux géants réunis auprès des producteurs. Il serait plus facile de leur forcer la main, d'autant que ces fournisseurs ne pourraient plus jouer la SAQ contre la LCBO (et vice versa).

En ce moment, la SAQ et la LCBO négocient avec leurs fournisseurs une clause du « prix le plus bas au Canada », mais tous ne s'y soumettent pas. La SAQ reconnaît payer plus cher que le prix le plus bas en vigueur au pays pour environ 200 produits.

La société d'État essaye de discipliner les récalcitrants, mais elle manque apparemment de dents. Un fournisseur ne pourrait dire non à un consortium d'achat SAQ-LCBO, qui représenterait plus de 70% du marché canadien de la vente d'alcool.

Prenez par exemple les fournisseurs californiens qui vendent systématiquement trop cher à la SAQ. Ils ne voudraient certainement pas courir le risque de perdre les marchés monopolistiques du Québec et de l'Ontario.

L'idée se discute entre cadres supérieurs des deux monopoles, mais, j'insiste, ils ne sont pas près de trinquer au succès de leur association.

En plus de forcer les prix à la baisse, une alliance stratégique aurait un autre bon côté pour la SAQ: elle pourrait s'inspirer de sa voisine ontarienne pour diversifier ses ventes dans les succursales, pour les promotions spéciales sur Internet ou pour assurer le suivi avec ses clients, trois domaines où l'ontarienne devance largement la québécoise.

COURRIEL
Pour joindre notre chroniqueur: vincent.marissal@lapresse.ca



PHOTOS MARTIN TREMBLAY / LA PRESSE

L'homme aux 35 000 bouteilles



JACQUES BENOIT
DU VIN

«C'est une maladie», explique, à la fois amusé et résigné, le radiologue et restaurateur Champlain Charest au sujet de ses achats de vin.

Car malgré son âge (75 ans) et la quantité phénoménale de bouteilles qu'il possède déjà, il continue à en acheter. Tout cela commença en 1964, au contact de son collègue André Légaré, tous deux travaillant alors à titre d'associés radiologues à l'hôpital Saint-Luc de Montréal.

«J'ai été contaminé par mon associé, dit-il. Il avait fait une partie de ses études à Paris, moi j'en avais faites à Boston. Je n'avais pas eu beaucoup d'occasions de boire de vin aux États-Unis. Je connaissais le scotch, et lui le vin.»

À l'époque, comme on sait, très peu de gens connaissaient le vin au Québec. Or, chose rarissime, il entra en contact dès le départ avec les plus grands vins. Lesquels, en ce temps-là, étaient très peu chers. «André m'invitait à boire du vin. Mais c'étaient toujours de grands vins: Latour, Lafite, Pétrus, la Romanée-Conti, etc.», rappelle-t-il.

Il achetait alors peu de vin, même si, dit-il, «les bouteilles n'étaient pas chères, on avait un Beaune Clos des Mouches pour à peu près 3,50\$». (Ce bourgogne, qui existe en blanc et en rouge, coûte aujourd'hui 90\$

la bouteille.) Il se souvient fort bien de la première caisse de vin qu'il acheta, vers 1970, à savoir l'Hermitage La Chapelle 1967 Marquis de la Tourette. «C'était bon, même si c'était pas une bonne année.»

Un ami de Riopelle

Très lié avec le peintre Jean-Paul Riopelle dont il avait fait la connaissance à Paris à la fin des années 60 et pour lequel il fit construire un atelier, tout près de chez lui, à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, il acheta, à sa suggestion, à la même époque, le magasin général de l'endroit.

«Riopelle m'a dit: achète ça, on va pas laisser construire un motel en plein milieu du village. On voulait sauver un site, c'était à vendre.»

Lui et Riopelle transformèrent le magasin en restaurant, lequel ouvrit ses portes en septembre 1974 avec 2000 bouteilles. «J'ai fermé le restaurant en 1980 parce que je perdais de l'argent.» Il ajoute, blagueur: «J'ai rouvert en 1987 parce que je m'ennuyais du peuple.» Il en était alors à 12000 bouteilles de vin.

Aujourd'hui il a environ 35000 bouteilles. Soit 25000 à son restaurant le Bistro-à-Champlain, et «10 ou 12000» de plus disséminées dans quatre autres caves personnelles, toutes quatre au Québec.

Les habitués de son établissement le savent: le restaurant compte même une cave uniquement consacrée au stockage de «200-250» grands formats, dont quantité de bourgognes du Domaine de la Romanée-Conti. Personnage qui fait dans la démesure, réputé aussi pour sa générosité, il a même déjà

acheté, à la vente annuelle des Hospices de Beaune, trois fûts de bourgogne rouge 1990 (900 bouteilles).

Et il boit du vin tous les jours. «Si je ne bois pas de vin, c'est que je dors, lance-t-il. Le problème, c'est que ça me coûte de plus en plus cher. Parce que je bois mieux.»

Une maladie de l'œil l'a privé depuis quelques années d'une bonne partie de sa vue. Il fait avec, comme on dit. «Je ne peux plus lire, je ne peux pas conduire.»

Enfin, il a une autre passion – la peinture, et il continue d'aller voir des expositions malgré ses problèmes de vision.

Comme tous les ans, sa conjointe Monique Nadeau et lui seront présents à ce qui est devenu l'événement le plus prestigieux au Québec en matière de vin – Montréal Passion Vin (MPV) – qui a lieu cette année les 24 et 25 novembre.

Un événement dont le fondateur a été Jean Saine, du milieu du marketing, qui devint la Personnalité MPV 2006, et auquel sera rendu ainsi hommage pour sa ténacité.

Un rouge de Nouvelle-Zélande

La Nouvelle-Zélande dispose des sols et du climat propices à la culture de ce cépage capricieux et tant apprécié qu'est le Pinot noir.

On en a une preuve de plus

avec le très beau **Martinborough 2004 Pinot Noir Margrain**, rouge clair, au bouquet nuancé, à ce point... bourguignon qu'on pourrait aisément croire un bourgogne à l'aveugle. Sans être très concentrée, la bouche donne beaucoup de

plaisir. Charnue, marquée par une note fumée dans l'après-goût, ses tannins sont souples, et elle a ce velouté fréquent dans les vins de Pinot noir de ce pays,

S, 10383261, 29,60\$, ★★★, \$\$\$ 1/2, 2006-2010.

LA RECOMMANDATION DE LA SEMAINE



La famille Perrin (Châteauneuf-du-Pape Château de Beaucastel, Côtes du Ventoux La Vieille Ferme, etc.) vient de mettre sur le marché, comme négociant, un nouveau vin rouge, à savoir le **Costières de Nîmes 2005 VF Lasira**, fait avec 75 % de Syrah et 25 % de Grenache. D'une couleur bien transparente, jouant entre le pourpre et le rouge clair, c'est un vin au bouquet de volume moyen, de fruits noirs surtout, avec aussi des notes épicées (la Syrah ?). Et, en bouche, nettement plus que moyennement corsé, avec de la chair, des saveurs rappelant les mûres, et des tannins qui ne vont pas sans une

certaine astringence. Quand même fort bon, surtout à ce prix...

C, 10540684, 12,95 \$, ★★1/2, \$ 1/2, 2006-2009.

DÉGUSTÉS POUR VOUS

Mercurey 2003 Les Mauvarenes Faiveley. Bien coloré pour un bourgogne, son bouquet est ample, pur, dominé par des arômes comme de framboises, et ne peut que séduire. Le millésime... parle, et c'est donc un vin qui a du corps, de la matière, des saveurs bien affirmées, le tout sur des tannins fermes, et même un brin carrés. Savoureux.
S, 864629, 24,10 \$, ★★★, \$\$\$ 1/2, 2006-2012.

Mercurey 2003 1^{er} cru Les Puilleux Château Philippe-le-Hardi. Moins dense que le précédent, son bouquet est marqué par des notes vanillées et fumées. Même présence du bois en bouche, avec des arômes de pâtisserie (le bois) dans l'après-goût. Très bon lui aussi, mais le précédent a quelque chose de plus.
S, 869800, 26,75 \$, ★★★, \$\$\$, 2006-2010.

Tannat 2005 Don Pascual Reserve Juanico. Vin rouge d'Uruguay, de Tannat (le principal cépage du Madiran), au bouquet de fruits noirs, assez corsé, plutôt unidimensionnel, mais aux tannins aimables, bien enrobés. Et le prix est doux...
S, 10299122, 12,70 \$, ★★, \$ 1/2, 2006-2008.

Crozes-Hermitage 2005 Guigal. Vin blanc de la vallée du Rhône, d'un de ses producteurs réputés. Peu aromatique, d'une franchise exemplaire au nez et en bouche, très discrètement boisé, il charme par la qualité de ses saveurs et son équilibre, son harmonie d'ensemble. Très bon.
S, 10520755, 24,50 \$, ★★★, \$\$\$ (trois symboles), 2006-2009.

BORDEAUX ABORDABLES

La première classe à prix économique.

Découvrez les suggestions de François Chartier, André Caron, Michel Phaneuf, Jacques Benoit et Ghislain Caron en ligne sur www.bordeaux.com

VINS BLANCS		VINS ROUGES	
BORDEAUX		HAUT-MÉDOC	
Sirius	16,25 \$	Château du Taillan	21,90 \$
Chevalier d'Aymon	12,00 \$	Château Puy Castéra	21,20 \$
Marquis de Chasse	12,95 \$	Les Contreforts de Beau-Site	19,35 \$
VINS ROUGES		FRONSAC	
SAINT-ÉMILION		Jean-Pierre Moueix	
Château Croix de Rambeau	20,50 \$		16,95 \$
La Fleur Anne	18,55 \$		
Château Montlabert	23,45 \$		
Château de Sarpe	23,10 \$		

PRENEZ GOÛT À NOS CONSEILS
SAQ

La modération a bien meilleur goût.

Educalcool

BORDEAUX

www.bordeaux.com

Les prix sont sujets à changement sans préavis. La disponibilité des produits peut varier selon les succursales SAQ. Les prix sont valables pour une bouteille de 750 ml.

Venez rencontrer François Chartier

AU SALON DU LIVRE DE MONTRÉAL
PLACE BONAVENTURE

À table avec François Chartier

Samedi le 18 novembre de 12 h à 14 h
Au stand de Flammarion (n° 716)

Les Éditions **LA PRESSE**

ACTUEL GOURMAND

En équilibre avec le sourire

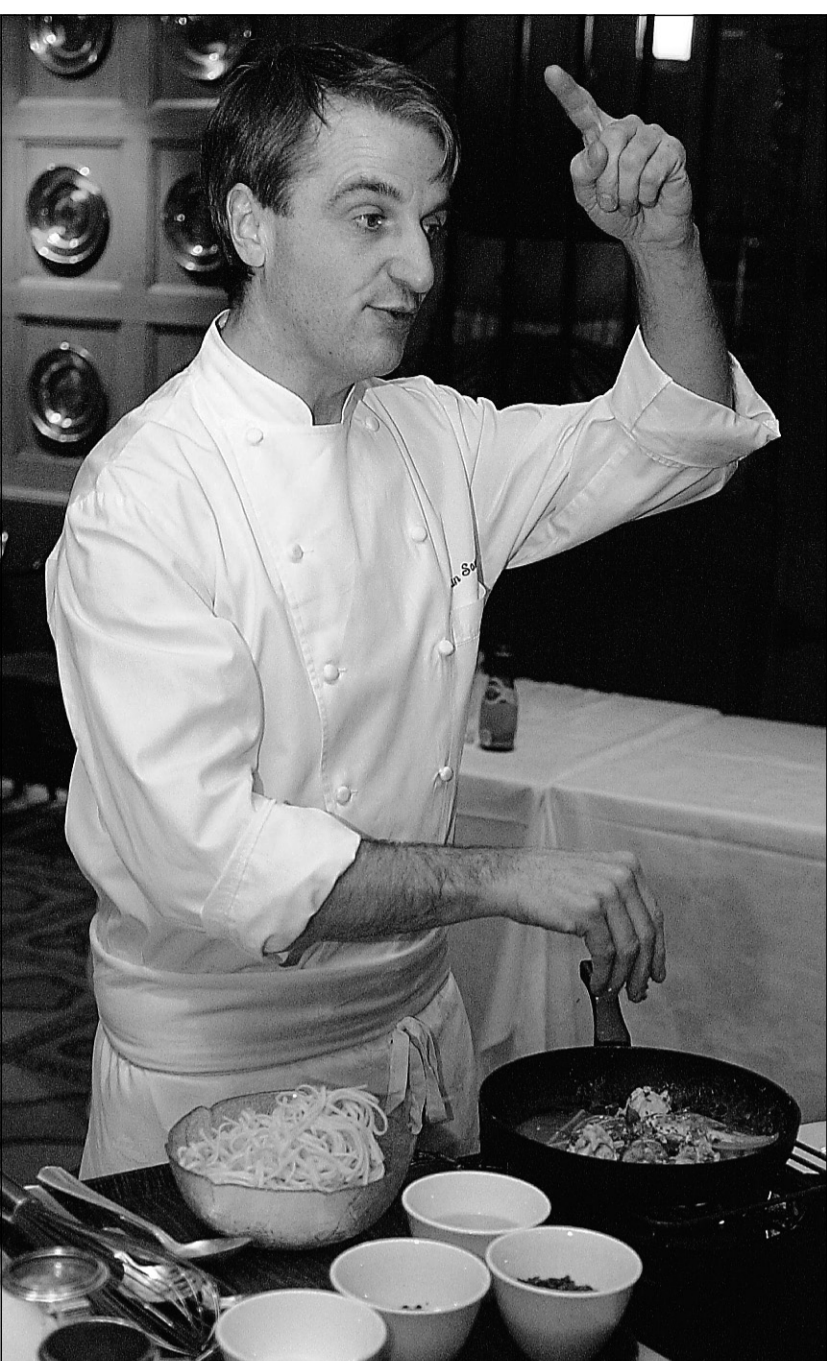


PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©
Le chef Jean Soulard vient de publier son sixième livre.

FRANÇOISE KAYLER

LIVRES

« Tout est question d'équilibre. La société va beaucoup trop vite et les besoins alimentaires ont changé. Il est important de manger davantage de fibres, de fruits et de légumes frais, de réduire les gras, les crèmes, les sucres, et d'appriivoiser les jus de légumes dans les jus de viande, les fromages blancs maigres dans les sauces... » On pourrait croire à un autre appel de nutritionnistes en ces temps où la malbouffe et l'obésité font les manchettes. Cependant, cette phrase n'a pas été écrite ces jours-ci. Elle date de 1990. Et ce n'était pas une diététiste qui parlait. C'est un cuisinier qui l'a écrite. Il la reprend aujourd'hui. Quand Jean Soulard évoque la nécessité de l'équilibre en cuisine, on ne peut que le croire. Tout respire l'équilibre chez cet homme de réflexion.

L'équilibre en cuisine est le sixième livre de Jean Soulard. Il renoue le fil avec le premier qui s'intitulait *La santé dans les grands plats*, écrit alors par un fils qui voulait aider son père à retrouver un poids santé, mais qui, « s'il croyait aux bienfaits d'une bonne nutrition et de l'équilibre », était loin de l'appliquer dans ses habitudes alimentaires. Quinze ans plus tard, l'auteur admet qu'il a compris le sens du mot équilibre. « Je le vis au quotidien », dit ce professionnel qui ajoute « mon métier repose sur la gourmandise ».

Par contre, il est « maintenant convaincu que la santé à travers la nourriture est un objectif souhaitable qui peut se réaliser sans compromis de saveur ».

Sans compromis, ni de saveur ni d'esthétisme. Ce livre est un très beau livre, pour le fond et pour la forme. Si on n'en avait



besoin qu'un, ce pourrait être celui-là. C'est plus qu'un livre de recettes. C'est un livre de cuisine. Un livre qu'on ne laissera pas traîner sur n'importe quel plan de travail. Mais que l'on consultera plus d'une fois.

L'équilibre, c'est aussi ce qui a guidé la composition graphique de l'ouvrage. L'unité dans la présentation des pages, loin de

Quinze ans plus tard, l'auteur admet qu'il a compris le sens du mot équilibre.

donner une impression de répétition, donne au contraire de la confiance.

De l'entrée au dessert, les chapitres suivent la règle classique. Le format du livre permet d'illustrer chaque recette sur une page et de donner le texte sur la page opposée. Ce texte dépasse le simple libellé d'une recette. Il s'agit

d'ailleurs beaucoup plus de présenter un plat, avec ses composantes et le sens qu'il peut prendre dans un repas, que de livrer une simple recette.

En tête de chaque présentation, l'auteur donne les raisons de son choix. Et c'est toujours intéressant, parce qu'en s'exprimant, Jean Soulard ouvre la porte à la réflexion et à l'imagination de celui qui lit. Chaque recette est présentée avec une simplicité et une précision qui peuvent rassurer celui qui hésiterait à la suivre. Sous la rubrique « conseils », l'auteur dépasse la simple annotation. Il en profite pour, en quelques phrases, donner des renseignements qui sont comme un petit cours de cuisine pratique. Et, pour ceux qui ne sont pas familiers avec les « mises en place » des cuisiniers, l'auteur explique « comment s'organiser ».

Jean Soulard a une complice nutritionniste qui ajoute un point « santé » sur chaque ingrédient utilisé par le cuisinier. Fabiola Masri dit : « Aujourd'hui, manger santé c'est manger des aliments frais, colorés, savoureux. Des aliments qui font chaud au cœur, des aliments de plaisirs, de souvenirs, d'arôme et de fantaisie. »

Un Gaspacho glacé de tomate, pétoncles marinés; des Escalopes de saumon au vinaigre balsamique caramélisé au sirop d'érable; un Carré d'agneau à l'étouffée de thym et légumes racines; un Foie de veau saisi, compoté d'oignons, vinaigrette aux épices, salade mesclun; des Pommes au four, miel et noix, un Mille-feuille de framboises, compote de tomates et pommes, illustré en couverture.

L'équilibre en cuisine - Jean Soulard - Communiplex

À VOS MARQUES

LES SPORTS

Tous les jours dans **LA PRESSE**

Pour en finir avec les régimes...

Les Éditions **LA PRESSE**

mangez!

Une méthode antirégime et promoteur mise au point et éprouvée en clinique

www.mangez.ca

mangez!

Un livre antirégime promoteur progourmandise

guyane guermont s.r.l. marie-claude korte

Les Éditions **LA PRESSE**

Offert en librairie

ABONNÉS **LA PRESSE**

PRIVILÈGES

JUSQU'À 30% DE RABAIS

Vous êtes abonné à *La Presse*?

OBTENEZ DE 10% À 30% de rabais sur l'achat en ligne de ce livre. Livraison à domicile gratuite.

C'est facile : www.cyberpresse.ca/privileges

DÉFI 5/30

Deux premières recettes primées

Vous avez été nombreux à nous faire parvenir vos suggestions de recettes à cinq ingrédients prêtes en 30 minutes. Voici les deux premières recettes primées. Leurs auteurs recevront un exemplaire du livre *Le fruit de ma passion*, de Daniel Vézina.

- L'équipe d'Actuel Gourmand

Agneau et aubergine

Diane Otis, de Sainte-Julie, nous propose une façon facile d'apprêter l'aubergine.

Ingrédients

- > 1 gros oignon émincé
- > 500 g d'agneau haché (ou bœuf si désiré)
- > 1 boîte de 796 ml de tomates aux fines herbes (ou basilic)
- > 1 grosse aubergine coupée en cubes de 2 cm
- > 1 contenant de feta (ou autre fromage libanais comme l'halloum)

Préparation

- > Faire revenir les oignons dans du beurre, du ghee (beurre clarifié), c'est encore meilleur, de 2 à 3 minutes.
- > Ajouter les aubergines en cubes et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes.
- > Ajouter l'agneau et cuire en gardant de gros morceaux non défaits.
- > Compléter en ajoutant les tomates défaits à la fourchette.
- > Couvrir et faire mijoter 15 minutes.
- > Ajouter le fromage en grosses miettes et faire griller au four (au goût de chacun).
- > Cette recette peut-être plus épicée pour les petits estomacs moins fragiles en ajoutant une sauce aux piments des Barbades.

Filets de sole au fromage

Une suggestion de Louise Gagnon, de Québec.

Ingrédients (4 personnes)

- > 500 g de filets
- > 1/2 tasse de chapelure
- > 1/2 tasse de mayonnaise
- > 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- > 1 tasse de fromage (gruyère, mozzarella ou cheddar) ou plus au goût

Préparation

- > Placer les filets dans un plat peu profond huilé, saler et poivrer et recouvrir de chapelure. Cuire au four pendant une dizaine de minutes à 400°F.
- > Mélanger la mayonnaise et la moutarde et étendre le tout sur le poisson, recouvrir ensuite de fromage.
- > Passer au four, toujours à 400°F, jusqu'à ce que le fromage soit fondu (5 minutes environ).
- > Accompagner de brocolis et de tranches de citron. C'est un délice, même les enfants en redemandent.

Relevez le défi!

Il suffit de nous faire parvenir votre suggestion d'une recette ne contenant pas plus de cinq ingrédients (sans compter sel, poivre, eau et huile pour la cuisson) et qui peut être préparée et servie en moins de 30 minutes. Vous pouvez aussi suggérer un accompagnement simple, s'il est aussi possible de le préparer en 30 minutes. Envoyez vos recettes à gourmand@lapresse.ca ou à Défi 5/30, cahier Gourmand, *La Presse*, 7 rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. Les auteurs des recettes sélectionnées et publiées recevront un exemplaire du livre *Le fruit de ma passion*, de Daniel Vézina, publié aux Éditions Gesca.

ACTUEL SANTÉ

INFORMATION, PRÉVENTION, SOLUTION

Tous les dimanches dans **LA PRESSE**