

GOURMAND

ALIMENTATION
VIVANTE
TOUT CRU DANS LE BEC
PAGES 8 ET 9

MON TOIT

JARDINER
ASTILBES DE JUILLET
PAGE 6



LE CHANT DES ÉTANGS

C'est un peu plus cher qu'une piscine, mais ça vous enchante une cour... Un étang de baignade, c'est un havre antistress, où le temps qui passe a la douceur d'un clapotis, la légèreté d'une libellule, la joie d'un saut de grenouille... En ville, surtout en ville, c'est un petit écosystème chantant, qui donne un coup de pouce à la nature et rehausse d'un bond la qualité de vie des résidents. Certains y élèvent des carpes japonaises, poissons qui vivent 100 ans et viennent manger dans la main!

UN DOSSIER DE CAROLE THIBAUDEAU, EN PAGES 2 ET 3

PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE

Faire trempette dans l'eau claire, à côté de la maison, dans un oasis bruisant de vie, parmi les nénuphars, les crapets et combien d'autres petits compagnons de la nature : certains y voient une définition du bonheur. «On nous demande de plus en plus d'étangs baignables, affirme Jean Brûlé, de Jardins Aquadesign. Ça suit la vague écologique. L'entretien est minime et on n'a pas à manipuler de chlore.»



GRANDE VENTE D'ÉTÉ

20% à 50% de réduction*

Valide du 9 au 25 juillet 2009

*Modèles sélectionnés

Sofa
Italia

NATUZZI®
It's how you live

1850, boul. Le Corbusier, Laval
Tél.: 450 978-1701 Fermé le dimanche

MON TOIT



Dans l'étang des Jardins commémoratifs de la rivière, à Prévost, on trouve des annuelles tropicales: laitues d'eau et jacinthes d'eau. On les ajoute au printemps, les premières années (ce jardin a un an), le temps que les plantes de bordure et les nénuphars atteignent leur plein développement, car elles aident beaucoup à la filtration de l'eau. En bordure: des sagittaires, pontederias, joncus, carex, iris versicolores, iris pseudacorus, quenouilles miniatures, scirpus, glycerias...

Ça va bientôt faire «plouf!» L'étang construit avec des plantes indigènes attire inmanquablement des représentants de la faune locale.

PHOTOS IVANO H DEMERS, LA PRESSE

LES ÉTANGS DE BAINNADE

SE Baigner AVEC LES POISSONS



CAROLE THIBAUDEAU

Au retour du boulot, Guy D'Anjou fait toujours une petite visite à l'étang, avant même de mettre la clé dans la porte. Pour tremper une main dans l'eau, observer une libellule, un chapelet d'œufs de crapaud ou même, un jour de chance, une salamandre... «C'est chez moi. C'est relax.»

Voilà maintenant quatre ans que l'eau chatoyante a remplacé, sur ce terrain de Prévost, le foin en pagaille d'un ancien package à chevaux. «Nous - j'étais alors en couple - trouvions la pente propice à l'établissement d'une cascade», relate Guy.

Pour cet amoureux de nature et de canot-camping, l'étang et la cascade rappellent, en microcosme, ses excursions dans les bois environnants. De juin à sep-

tembre, il y fait trempette, avec les petits poissons qui lui «bécoient» les jambes. «La nuit, je dors au chant des grenouilles et de la cascade.»

Il y a 10 jours, un cerf s'est aventuré hors de la forêt et a dévoré les hostas en bordure du plan d'eau. Une fois, Guy a observé un martin-pêcheur se servir dans le bassin comme un ado dans le frigo. «L'an dernier, un grand héron est resté quelques jours, le temps de vider l'étang de ses grenouilles.»

Paliers concentriques

Le fond du bassin descend par paliers concentriques, (avec des «contremarches» de huit pouces). On peut en sortir par n'importe quel point de la circonférence.

En hiver, une petite pompe continue de fonctionner. «L'eau

doit bouger assez pour laisser échapper les gaz de matières en décomposition», explique M. D'Anjou. Ayant omis ce détail la première année, il a découvert au printemps des petits cadavres de poissons et d'amphibiens... Triste moment.

Diverses variétés de grenouilles sont venues de la forêt coloniser l'étang. Les poissons, des «méné» et des crapets de roche, Guy les a capturés à la bourolle (petite cage métallique), dans une mare de la forêt voisine.

Les plantes et l'écumoire suffisent tout juste ici à maîtriser la prolifération d'algues. L'installation d'un marais filtrant, l'été prochain, devrait les enrayer pour de bon.

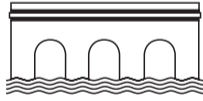
Des plantes émergentes, graminées aquatiques et plantes à fleurs qu'on retrouve le long des berges,

ont été plantées en périphérie de l'étang, alors que les nénuphars, avec leurs racines plus profondes, flottent au milieu. Ces plantes filtrantes variées ont des besoins différents en minéraux, ce qui les rend complémentaires dans leur rôle de purification.

Des lampes submersibles sont allumées quelques heures le soir. «Ça attire les petites mouches et nourrit les poissons.»

La cascade fait 50 pieds de longueur et trois ou quatre pieds de largeur, sur un dénivelé de 6 pieds. Le bassin mesure 8 pieds sur 26, pour une profondeur de 3 ou 4 pieds. La pompe émet un débit de 7500 gallons à l'heure. L'ensemble, réalisé par Jardins Aquadesign, a coûté 18 000\$. Ajouter un marais filtrant (de 45 à 50 pi²) fera grimper la facture de 3000\$.

Un site extraordinaire
Directement au Bord de l'eau



le rive gouin
PHASE II

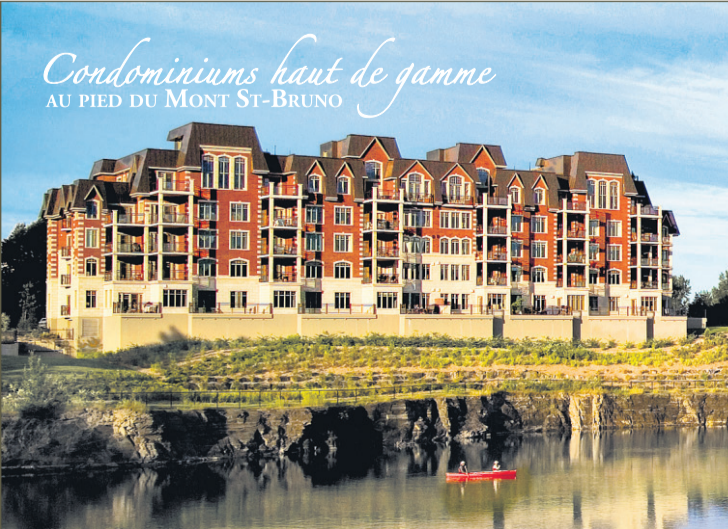
Condominium
3 1/2, 4 1/2, 5 1/2 et
PENTHOUSE DISPONIBLES

UNITÉS DE CHOIX ENCORE DISPONIBLES



- 841 à 2 300 p.c.
- Vue panoramique imprenable
- Climatisation centrale
- Salle d'exercice
- Spa, piscine intérieure et sauna
- Piste cyclable et sentier piétonnier aux abords de la Rivière-des-Prairies
- Services financiers sur place
- Stationnement intérieur inclus
- À 20 minutes du centre-ville

3581, Boulevard Gouin est, Montréal, bur. 112
514-955.5354 www.rg2.info



Condominiums haut de gamme
AU PIED DU MONT ST-BRUNO



SAINT-BRUNO
SUR LE LAC

VISITES LUN. AU MER.: 13H À 17H
SAM. ET DIM.: 13H À 17H
POSSIBILITÉ DE VISITES SUR RENDEZ-VOUS

450 461-3535

STBRUNOSURLELAC.COM
323, CLAIREVUE EST #1204, ST-BRUNO

domus Gagnant 26^{ème} édition
Unité de logement locatif ou en copropriété de plus de 300 000 \$ et de moins de 750 000 \$



lofts-stalexandre.com
514 . 861 . 1200

Lofts
1200 St-Alexandre
CONDOMINIUMS



VOTRE LOFT
EN DIRECT DU
CENTRE-VILLE
OCCUPATION AUTOMNE 2009



ÉTANGS DE BAIGNADE

UN COUP DE POUCE À LA NATURE

CAROLE THIBAudeau

«L'étang donne un gros coup de pouce à la nature», affirme Jean Brûlé, propriétaire de Jardins Aquadesign, entreprise spécialisée dans les jardins d'eau. En ville, où les habitats sauvages sont réduits à l'extrême, «les étangs grouillent de vie après sept, huit ans.»

M. Brûlé a installé de 150 à 160 étangs depuis 20 ans. Certains de ces clients ont des carpes japonaises, un poisson domestique qui résiste bien à nos hivers. Avec un peu de patience, le carpe mangent dans notre main: de la laitue, du melon d'eau ou des céréales Cheerios.

Le granit, matériau du galet de rivière, a pour atouts d'être une pierre locale et de ne pas altérer l'eau.

M. Brûlé pose, en bordure du bassin, une écumoire Aquascape (compagnie américaine), dissimulée sous un couvercle de plastique

imitant à perfection une grosse roche de granit. L'écumoire comprend un panier, pour retenir les feuilles et autres débris, plusieurs épaisseurs de coussin filtrant et une pompe.

Aquascape vend également un biofiltre conçu pour le départ d'une cascade. Outre un réservoir d'eau et des coussins filtrants, il contient de la roche volcanique, capable d'héberger une concentration élevée de bactéries purificatrices.

Marais filtrant

L'action purificatrice est optimisée si on ajoute un marais filtrant qui fera 10% de la superficie de l'étang. Il consiste en un réservoir de roches de trois différents

calibres, surmonté de plantes aquatiques diversifiées.

Une fois par semaine, le propriétaire vérifie le niveau de l'eau dans l'écumoire, vide le panier et rince les filtres au boyau d'arrosage si besoin est. Il jette dans l'étang des bactéries pseudomonas, dites non sélectives car elles se nourrissent de matière organique animale autant que végétale. Il taille les plantes aquatiques et fertilise les nénuphars s'il le désire.

Pour en savoir plus:
www.jardinsaquadesign.com
www.aquascapeinc.com

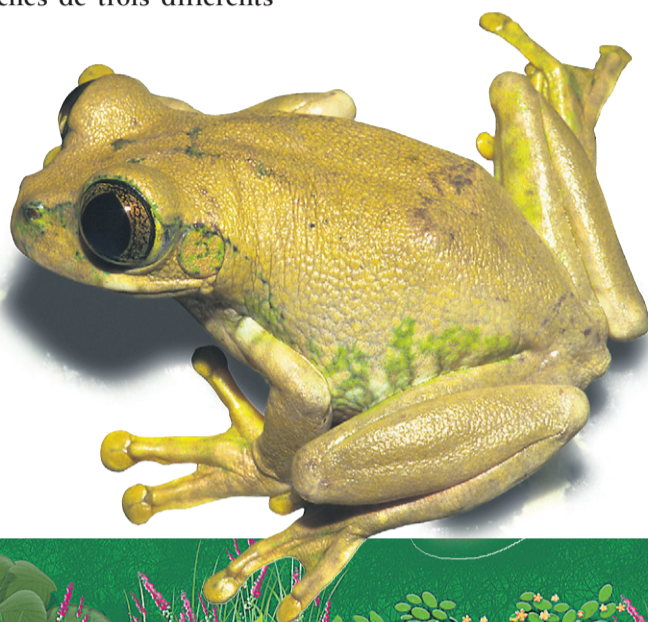


PHOTO IVANOÏH DEMERS, LA PRESSE

Une cascade, c'est joli, ça chante et en plus, ça oxygène l'eau!

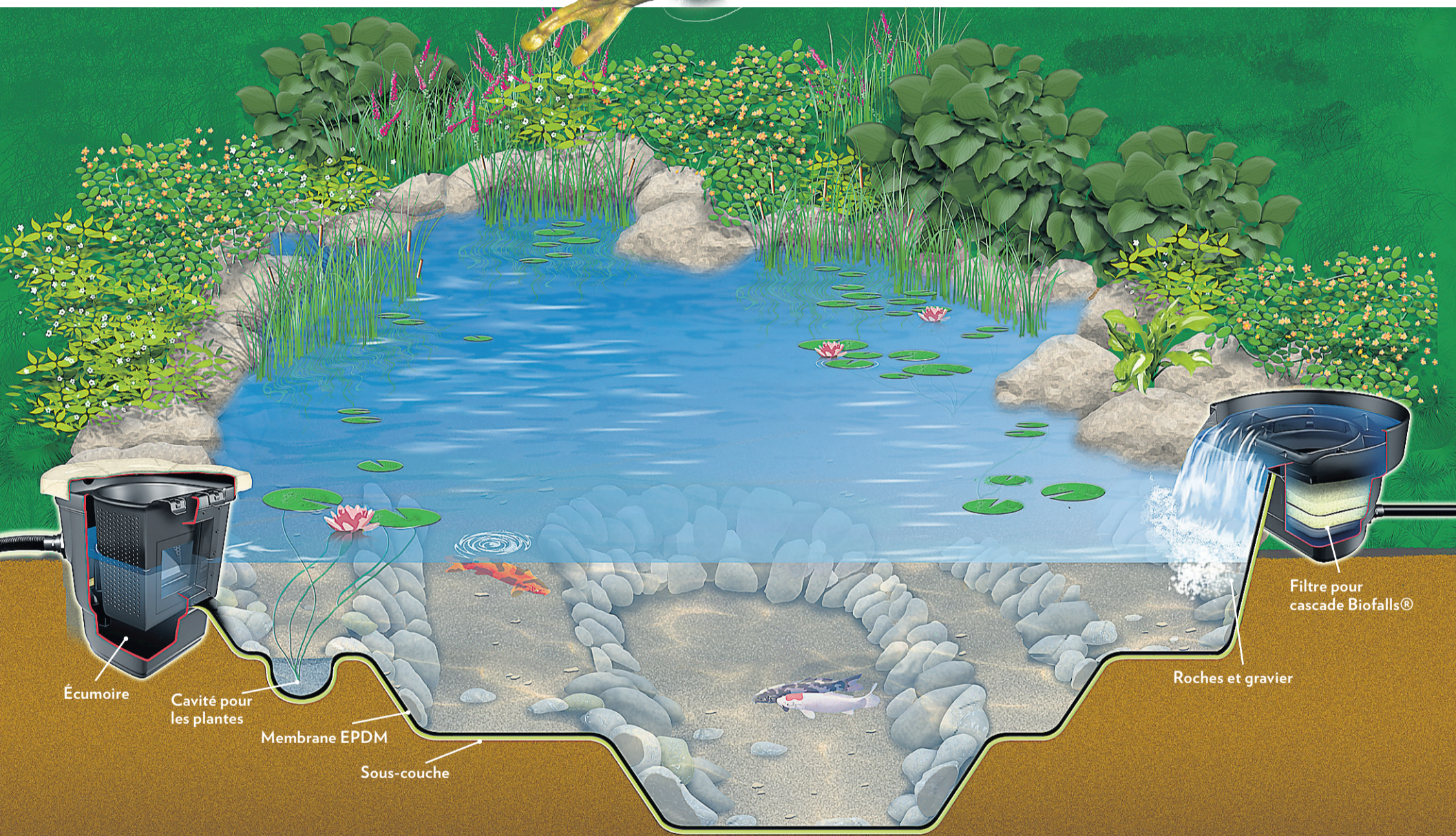


ILLUSTRATION FOURNIE PAR AQUASCAPE INC.

Pour réaliser un étang de baignade, on excave puis on dépose au fond du bassin une toile géotextile. Cette toile est ensuite couverte de roches de granit de toutes les grosseurs, abris pour les poissons et supports à bactéries.

Mon balcon est plus gros que le tien

1885516A

ParcStVictor.com | 514.356.0555 | HO-MA Mercier
 VILLE ET VERDURE | 9445, BOUL. HOCHÉLAGA | VILLE COMPLICE

PRÉ-VENTE

Place Verdun 3
 CONDOS & LOFTS URBAINS

- Mezzanine + terrasse sur le toit
- Garage à vélo
- 5 min. du marché Atwater
- Unité sur 2 étages

À partir de 165 000 \$ tx incl.

WWW.PLACEVERDUN3.COM

Bureau des ventes: 3032, boul. Lasalle, Verdun 514-903-7355

LASALLE

LOFTS des ARTS

104 luxueux condos au coeur de Montréal avec une vue spectaculaire sur la Place des Arts

- De 818 à 2 200 pieds carrés
- Plafonds de 11p. de hauteur
- Stationnement intérieur
- Finition haut de gamme
- Comptoirs de granit
- Planchers de bois franc et insonorisés
- Salles de bain luxueuses
- Grandes fenestrations
- Piscine sur le toit
- ... et le plus beau Penthouse en ville

LIVRAISON : ÉTÉ 2009

FERRI Services Immobiliers Ferri Inc.

WWW.LOFTSdesARTS.com
 Bureau des ventes, 10 rue Ontario O., Montréal 514.845.6622
 Lun. Mar. Mer. Jeu. : 13h à 19h • Sam. et Dim. : 12h à 17h

MON TOIT

LE BAC VERT CAROLE THIBAudeau

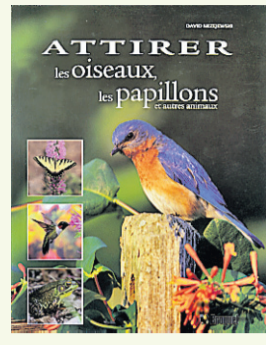
1 JUTEUSES TOMATES DE BALCON

Savourez des aliments biologiques qui n'ont pas été transportés plus loin que du balcon à la cuisine. Tomates, poivrons, fines herbes, fraises et fleurs pousseront deux fois plus abondamment que d'habitude dans les bacs Biotop, conçus en collaboration avec Agricuture et Agroalimentaire Canada. Distribués par Les urbainculteurs (514-544-3162, www.urbainculteurs.org), ces bacs innovateurs optimisent la production végétale par un terreau exceptionnel, des caissettes de culture qui permettent la formation de cheveux racinaires et un engrais biologique. Pour balcons, terrasses, toitures, rampes... 65\$ par bac, un gratuit à l'achat de dix.

Séances d'information gratuites le mardi, 19 h, ou le samedi, 11 h.



2 **ATTIRER** les Oiseaux, les papillons



CORNOUILLER EXOTIQUE OU INDIGÈNE?

Planter un cornouiller exotique, résistant aux maladies, plutôt qu'un cornouiller indigène, plus vulnérable, est un choix sensé en jardinage traditionnel mais un mauvais choix écologique. Telle est la réflexion de David Mizejewski dans son livre *Attirer les oiseaux, les papillons et autres animaux*, ouvrage américain publié en français chez Broquet, vibrant plaidoyer en faveur du jardin de plantes indigènes. Les fruits du cornouiller kousa sont deux fois plus gros que ceux des cornouillers indigènes et sont indigestes pour bien des oiseaux. De la même façon, de nombreux insectes locaux trouvent les plantes exotiques indigestes, une perte pour ces populations, mais aussi pour la faune qui s'en nourrit. Par ailleurs, l'auteur propose plusieurs projets familiaux pour donner un coup de pouce à la nature: mangeoires, nectar à colibri, biscuits pour la faune, guirlande gourmande, pondoir pour abeilles, etc. 128 pages, 19,95\$

3 POWER-PIPE: DEUX MOIS DE PLUS

Les acheteurs de maisons neuves ont jusqu'au 30 septembre pour se prévaloir de la remise de 200\$ donnée par Hydro-Québec lorsque la maison est équipée d'un Power-Pipe, le système de récupération de chaleur des eaux de drainage de la compagnie RenewABILITY Energy. Ce nouveau délai prolonge de deux mois le projet-pilote prévu pour les 500 premiers acheteurs. Le Power-Pipe peut faire économiser jusqu'à 40% sur la facture d'eau chaude.

Info et formulaires de remise: 1-866-950-3554 ou projetpiste@renewability.com



4 COMPOST: TRUC D'INGÉNIEUR

On peut diviser notre composteur en quatre sections virtuelles, et enfouir nos restes de table et feuilles mortes dans une section différente chaque fois, en instaurant un roulement de la section 1 à la section 4. Au cinquième ajout, on revient à la section de départ, où les restes se sont décomposés sans laisser de trace, ou si peu. Un truc de l'ingénieur en environnement Jean-Pierre Panet, qui le partage avec nous sur

<http://renovation-ecologique.blogspot.com>

Soldes
JCPerreault
42%
d'excellence



Plus de 3 millions \$ DE MARCHANDISE HAUT DE GAMME À LIQUIDER!

Sofa Seulement 1699\$

Mobilier inclinable tout cuir deluxe couleur brun ou beige (selon disponibilité). Sofa, rég. : 2999 \$
Causeuse, rég. : 2799 \$ **1499\$**
Fauteuil inclinable et électrique, rég. : 1999 \$ **1299\$**

Seulement 1499\$

Collection aux lignes pures en cuir, couleur beige, caramel ou brun (selon disponibilité). Rég. : 2999 \$

Sofa Seulement 999\$

Mobiliers en cuir de couleur brun. Sofa, rég. : 1799 \$
Causeuse, rég. : 1699 \$ **899\$ / 699\$**
Fauteuil, rég. : 999 \$

Seulement 1999\$

Salle à manger en chêne comprenant table format carré devenant rectangulaire, 4 chaises en cuir brun. Rég. : 4499 \$

Seulement 3999\$

Chambre contemporaine alliant le cerisier et la laque, comprenant 1 lit grand format, 2 chevets, bureau double, miroir et chiffonier. Rég. : 9999 \$

Seulement 1799\$

Collection en luxueux cuir ancestral couleur whisky. Sofa, rég. : 3999 \$

Seulement 2499\$

Cinéma maison 3 sièges inclinables et 2 consoles, tout cuir couleur greige. Rég. : 4999\$
Aussi disponible : mobilier inclinable, confort extrême en cuir sélectionné. Sofa, rég. : 2999 \$ **1699\$**
Causeuse, rég. : 2799 \$ **1599\$**
Fauteuil bercant et inclinable, rég. : 1699 \$ **999\$**

Seulement 1499\$

Modulaire 6 sièges incluant chaise longue, de couleur framboise, rehaussé de coussins d'appoints. Rég. : 2999 \$

Seulement 3999\$

Luxeux modulaire version 5 sièges, tout cuir noir. Rég. : 9 999 \$
Version 6 sièges incluant chaise longue, tout cuir beige. Rég. : 12 999 \$ **4999\$**

www.jcperreault.com | **JCPerreault** MEUBLES • ACCESSOIRES • MATELAS • ÉLECTROS

La Grande surface du meuble Haut de gamme au Québec!

Fauteuil et pouf en cuir Consul à partir de **1395\$**
De plus, obtenez gratuitement une table pivotante à l'achat de tout fauteuil inclinable Stressless®

Montréal (Kirkland) : 17 850 Transcanadienne **514.695.7211**
1.866.695.7211 (sortie 49, chemin Ste-Marie)

St-Hubert : 2049 F.X.Sabourin **450.462.7211**
1.888.462.7211 (au nord de l'autoroute 30)

St-Roch de l'Acigan : 5 Industrielle **450.588.7211**
1.800.588.7202 (Bordure autoroute 25 Nord, sortie 41) À seulement 20 minutes de Montréal

Joliette : 5 Papineau **450.752.2595**

1858938

J'aurais donc dû!

LUCIE LAVIGNE
SUR MON BLOGUE

Regardez bien dans votre maison. Il y a probablement une erreur d'aménagement ou de construction. Ah! Sûrement rien de grave. Enfin, je l'espère. Prenons un cas au hasard: chez mes parents. Ils sont adorables et ils ne lisent pas mon blogue, alors que mon conjoint le parcourt régulièrement (et je ne voudrais pas le froisser sur l'état de notre maison). Eh bien, la salle de bains de mes parents s'ouvre sur... la cuisine. Inutile de vous dire qu'on entend tout ce qui s'y passe, ce qui est embarrassant pour l'utilisateur et pour les invités assis tout à côté, autour de la table.

La semaine dernière, j'ai revu cet aménagement dans une maison neuve... Une des occupantes y prenait une douche et a dû traverser la cuisine en peignoir et slalomer parmi les invités (S'cusez! S'cusez!) arrivés plus tôt que prévu, pour regagner sa chambre.

Dernièrement, Dominique Potvin, stagiaire en architecture, me faisait remarquer que bien des portes d'entrée en façade (avant) des maisons au Québec sont rarement utilisées. C'est la porte latérale, celle située près du stationnement, qui sert le plus souvent.

Et que dire des multiples fenêtres aménagées en façade, côté rue, alors qu'il n'y a rien à voir... « Dans ce cas, il serait souhaitable d'investir dans l'installation de fenêtres côté cour, où il est toujours possible d'aménager un jardin », suggère le concepteur derrière Neurone architecture.

Si vous avez commis une (petite ou grande) erreur dans l'aménagement de votre habitation, faites-moi en part (cyberpresse.ca/lavigne) et, si possible, envoyez-moi une photo à lucie.lavigne@lapresse.ca

Le Jeanne-Mance Condos urbains

PLATEAU - GHETTO MCGILL
1-2 Chambres - Mezzanine - Terrasse au toit

Occupation décembre 2009

À partir de **215 000 \$** - taxes
3534, rue Jeanne-Mance, Mtl.
Entre Prince-Arthur et Milton

Sylvie Bédard
Agent immobilier affilié
Cell. : 514-924-9856

La Capitale
SYLVIE BÉDARD
314-353-9942

www.immeublesbcg.com



PHOTO ROBERT SKINNER, ARCHIVES LA PRESSE

Les programmes fédéral et provincial sont des mesures qui vont inciter plusieurs propriétaires à mettre de l'avant la rénovation de leur domicile. Une façon simple, mais souvent coûteuse de revaloriser leurs biens.

Des crédits pour la réno qui gagnent à être connus

GILLES ANGERS
LE SOLEIL

Au Québec, les crédits d'impôt pour la rénovation, mis en place par Ottawa et Québec, ne soulèvent pas les passions. « Ce n'est pas la ruée », constate le conseiller principal aux communications de l'Association provinciale des constructeurs d'habitations du Québec (APCHQ), Daniel Morneau. Ce qui ne veut pas dire que les choses vont en rester là.

Les gens sont plus nombreux à connaître l'existence et la teneur des crédits. Ceux qui, par contre, avaient déjà décidé de mettre en œuvre leur projet de rénovation en 2009, soit avant même que les gouvernements ne rendent leurs programmes publics, persistent et y voient une occasion d'abaisser leurs coûts. À moins qu'ils n'aient décidé de dépenser un peu plus.

« Ceux qui n'étaient pas prêts y réfléchissent et prendront progressivement leur décision. Ils ne sautent pas forcément sur l'occasion », continue M. Morneau.

En revanche, la récession n'a pas eu d'effet négatif marqué sur l'emploi du temps des entrepreneurs en rénovation résidentielle, membres du groupe Réno-Maître de l'APCHQ. Ils travaillent.

« L'effectif Réno-Maître était de

500 au début de 2009. Il est à présent de 585. L'augmentation est de 17%. La vitalité du marché de la rénovation et la crédibilité de l'organisme incitent les entreprises à rejoindre les rangs », détaille M. Morneau.

L'année 2008 a été très fertile en rénovation au Québec. « Or, pour 2009, les crédits proposés par Ottawa et Québec viennent

« Ceux qui n'étaient pas prêts y réfléchissent et prendront progressivement leur décision. Ils ne sautent pas forcément sur l'occasion. »

stabiliser le marché », précise le conseiller. Ce qui devrait permettre aux entreprises d'avoir un rendement semblable à l'an passé.

Influence de la revente

Autre facteur favorable à la rénovation: le marché de la revente. Si certains acheteurs sont réputés faire intégrer leurs travaux de rénovation à leur emprunt hypothécaire de sorte de les faire exécuter immédiatement, d'autres

patientent quelques années avant de procéder. Ils prennent le temps d'étudier leur maison et de se « refaire » financièrement.

« C'est après avoir habité sa maison deux ou trois ans, consécutivement à l'achat, qu'on est prêt à rénover », disait la SCHL.

De son côté, la corporation comptable H&R Block constate, à la suite d'un sondage qu'elle a fait en mai, que 80% des propriétaires d'une maison au Canada ne connaissent pas grand-chose au programme proposé par le gouvernement Harper. Près de 60% veulent s'en prévaloir, tandis que le plus grand nombre est incertain quant aux règles et conditions.

Par ailleurs, selon un sondage mené dernièrement, 32% des membres du CAA-Québec prévoient effectuer des rénovations d'une valeur supérieure à 5000\$ durant 2009 et le tiers d'entre eux disent que les crédits offerts ont pesé dans leur décision.

Ainsi, 50% déclarent avoir devancé ou qu'ils devanceront leur projet, 40% qu'ils devraient effectuer des travaux plus importants que prévus et 10% qu'ils n'envisageaient pas de le faire, mais voient dans les crédits une occasion d'agir.



PHOTO BERNARD BRAULT, ARCHIVES LA PRESSE

L'année 2008 a été très fertile en rénovations au Québec.

EN RÉSUMÉ

Objectifs: stimuler l'économie en augmentant la demande de main-d'œuvre et de matériaux. Soutenir les entreprises de construction de chez nous tout en améliorant la qualité de vie des familles.

Durée d'application

Provincial (P): dépenses admissibles engagées du 1^{er} janvier au 31 décembre 2009 et payées au plus tard le 30 juin 2010, sous réserve que l'exécution des travaux ait été confiée à un entrepreneur qualifié.

Fédéral (F): dépenses engagées après le 27 janvier 2009 et avant le 1^{er} février 2010.

Sommes admissibles

P: après 7500\$, jusqu'à concurrence de 20 000\$.

F: après 1000\$, jusqu'à concurrence de 10 000\$.

Pourcentage des crédits

P: 20% de l'excédent de 7500\$, sans dépasser 12 500\$.

F: 15% de l'excédent de 1000\$, sans dépasser 9000\$.

Maxima attribués

P: 2500\$

F: 1350\$, moins 16,5% qui correspond à un abattement déjà accordé dans votre déclaration de revenu.¹

Habitations admissibles

P: maison fixée à demeure ou logement en copropriété (partie privative seulement) qui constitue la résidence principale des demandeurs.

F: maisons, chalets et leurs

terrains utilisés à des fins personnelles. Outre les logements en copropriété.

Travaux admissibles

P: travaux de rénovation, de remaniement, d'amélioration ou d'agrandissement. Main-d'œuvre, matériaux et taxes compris. Mais tandis que le colmatage de fissures dans une fondation, le forage d'un puits ou les appareils électroménagers ne sont pas admissibles, le remplacement du drain agricole, du système de chauffage, de la toiture ou la mise en place d'un système d'alarme le sont, au contraire.

F: travaux de rénovation ou de modification à caractère durable. Ne sont pas agréés, par exemple, les contrats d'entretien, les travaux habituels ou annuels de réparation ou d'entretien, les outils, électroménagers ou meubles. Alors que le remplacement du chauffe-eau, la peinture intérieure ou extérieure, le resurfage d'une entrée d'auto ou l'installation d'une nouvelle pelouse, eux, le sont.

Pour plus de détails

P: finances.gouv.qc.ca – Onglet, à gauche: Renseignements additionnels, sous Énoncé économique du 14 janvier 2009

F: <http://www.budget.gc.ca/2009/pamphlet-depliant/pamphlet-depliant3-fra.asp>

(1) Cet abattement résulte d'une entente fiscale globale fédérale-provinciale pour la non-participation de Québec à des programmes à frais partagés et du fait qu'il exploite ses propres programmes.



PHOTO ARMAND TROTTIER, ARCHIVES LA PRESSE

Selon un sondage mené dernièrement, 32% des membres du CAA-Québec prévoient effectuer des rénovations d'une valeur supérieure à 5000\$ durant 2009.

LES TOURS DU BOISÉ

Entre

ville & nature

- À quelques minutes de Montréal
- Situé au cœur du Parc régional de Longueuil
- Tout près des commerces et du golf
- Occupation immédiate

VISITEZ NOS CONDOS MODÈLES
 Bureau des ventes: angle Curé-Poirier Est et du Collisé

53 condos à partir de	1 chambre 191 500\$	2 chambres 244 500\$	3 chambres 431 000\$
-----------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------

Taxes incluses. Financement avantageux

Longueuil sur le Parc

450 448-9000

www.lestoursduboise.com

Ligne d'autobus express vers le métro Longueuil

MON TOIT



Astilbe «Bridal Veil»

PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE



PHOTO PIERRE MCCANN, ARCHIVES LA PRESSE

Parfum d'astilbes



PIERRE GINGRAS
JARDINER

Fin juin ou début juillet vient le temps des astilbes. Déjà, leurs feuilles vert foncé ont enjolivé la plate-bande durant des semaines, mais quand vient la floraison, c'est un feu d'artifice végétal qui dure de deux à trois semaines. Et beaucoup plus longtemps si vous avez pris soin de planter des cultivars à floraison tardive qui donnent habituellement leurs premières fleurs au commencement d'août.

Leurs délicates panicules en forme de plumeaux sont composées de centaines de fleurs minuscules. Si les tons de roses prédominent, la multitude de cultivars sur le marché nous offre aussi du blanc pur, du rouge plus ou moins foncé, ou encore de légères teintes de violet. Les plumeaux sont habituellement dressés, parfois compacts, mais certaines variétés comme Ostrich Plume sont retom-bants et portent bien leur nom de «plumes d'autruche». Leur taille varie autour de 60 à 100 cm. Il en existe aussi de très petits comme le cultivar Key West, environ 30 cm, qui conviennent bien aux rocailles ou encore aux jardins alpins, comme c'est le cas chez moi. Pour sa part, le nouveau cultivar Color Splash se distingue par son feuillage qui,

en prenant de l'âge, devient rouge pourpre, puis orangé en fin de saison. Sa fleur est rosâtre.

Autre trait de personnalité souvent méconnu des astilbes: ils émettent un délicat parfum perceptible à bonne distance si vous avez regroupé plusieurs plants. L'hybride récent Vision in White est particulièrement intéressant à cet égard.

Des plantes faciles d'entretien

Originaires de l'Amérique du Nord et du Sud-Est asiatique, les astilbes poussent dans des endroits boisés, des ravins ou au bord des

cours d'eau. On en compte une douzaine d'espèces mais les plantes offertes sur le marché sont des hybrides parfois très complexes et souvent difficiles à distinguer les uns des autres. Au Québec, on peut en obtenir plusieurs dizaines de variétés, et au moins un grossiste en vend à lui seul pas moins de 60 cultivars.

Plante facile, l'astilbe se contente d'un sol riche retenant l'humidité. Elle peut pousser au soleil mais la plupart des gens l'utilisent dans les platebandes mi-ombragées. Sa seule exigence: un sol humide. Facile à multiplier, on peut déjà la diviser au bout de deux ou trois ans. D'ailleurs, si vous attendez trop longtemps pour agir, la masse de racines devient extrêmement ligneuse et rend l'opération beaucoup plus ardue.

Autres caractéristiques intéressantes, on ne lui connaît pas de maladies et les insectes ne s'y intéressent guère, si ce n'est une espèce qui, selon mes recherches, me semble un taupin, souvent attiré en grand nombre par le nectar des fleurs. Un insecte totalement inoffensif à l'état adulte.

Un dernier mot: étonnamment, le terme astilbe vient d'un mot grec indiquant que son feuillage est terne, ce qui est probablement le cas de certaines espèces mères. La progéniture est nettement plus intéressante. Au point d'ailleurs qu'il ne faut pas hésiter à couper les fleurs fanées une fois la floraison terminée pour mettre à nouveau le feuillage bien en évidence.



▲ Mis en marché en 2009, l'astilbe Color Splash présente un feuillage vert et pourpre. PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

Astilbe chinensis pumila.



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE

L'astilbe «Ostrich Plume» offre un port penché qui rappelle une grande plume.



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

«Key West» mesure à peine 30 cm. À maturité, ses fleurs sont rougeâtres.

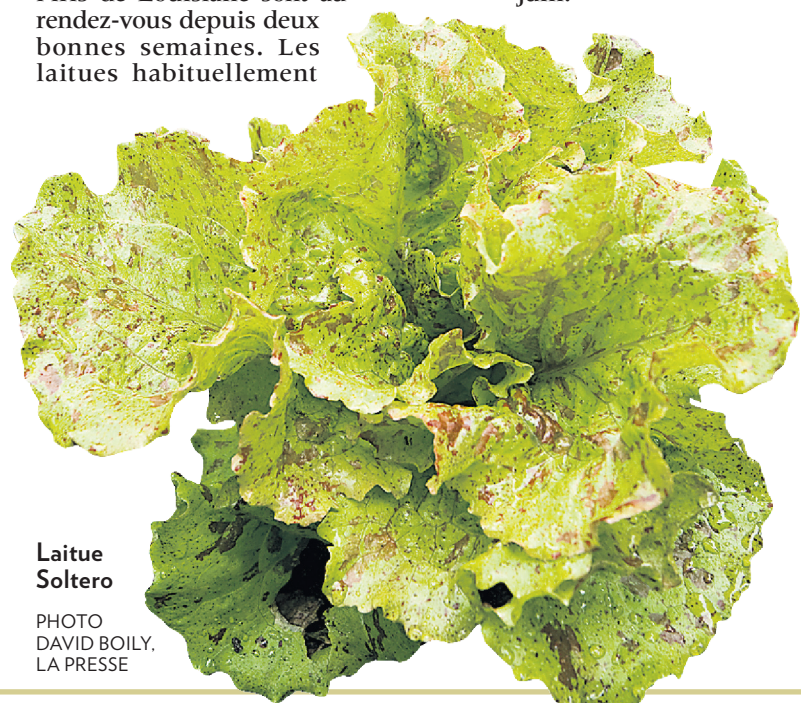
LE TOUR DU JARDIN

Retard chez les cactus

Les étés se suivent mais ne se ressemblent pas. Temps pluvieux et frais. Résultat: le cactus vivaces n'avaient toujours par fleuri en fin de semaine dernière alors que, en temps normal, la floraison se produit vers la mi-juin, au plus tard dans les premiers jours de juillet. Retard similaire chez les iris japonais. J'attends depuis le 24 juin. Par contre, les iris versata (croisement entre l'iris versicolore et l'iris japonais) et l'iris de Louisiane sont au rendez-vous depuis deux bonnes semaines. Les laitues habituellement

sensibles à la chaleur, se font plus belles que jamais. Je fais actuellement des tests avec plusieurs laitues de couleur rougeâtre pour vous en parler au printemps prochain.

Autre phénomène inusité: quelques jolis bouquets de fleurs ont fait leur apparition dans mes plants d'azalées Golden Lights, du jamais vu depuis qu'ils sont plantés il y a 10 ou 15 ans. La floraison est pourtant terminée depuis la fin juin.



Laitue Soltero

PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

Les curiosités de Suzanne Puech

Visite impromptue dimanche dernier au Jardin des curiosités, à Saint-Ours, sur la rive ouest du Richelieu. Je n'y étais pas allé depuis deux ans et, une fois de plus, je suis tombé à la renverse. Grâce au talent et au labeur de sa créatrice, Suzanne Puech, ce jardin privé évolue chaque année au grand plaisir du visiteur. Une profusion de fleurs, un jardin anglais modelé avec art, des sculptures végétales et plusieurs autres découvertes. Il s'agit, à mon humble avis, d'un des plus beaux jardins privés près de Montréal, sinon du Québec. Vous y trouverez une foule de plantes inusitées, parfois vendues sur place, comme ces paulownias aux feuilles gigantesques ou encore ces taxodiums, conifères au feuillage extrêmement délicat, originaires des bayous de



PHOTO FOURNIE PAR SUZANNE PUECH
La floraison atteint actuellement son apogée au Jardin des curiosités.



PHOTO FOURNIE PAR SUZANNE PUECH

Un coin du Jardin curiosité, à Saint-Ours.

la Louisiane et produits ici à partir de semis, probablement un des rares endroits où on en vend au Québec.

C'est volontairement que Suzanne Puech a aménagé son potager loin de la maison. Chaque fois qu'elle s'y rend, elle prend un sentier différent pour humer et admirer ses plantations. À l'entrée du jardin, on peut voir des photos de la propriété à ses débuts, nue et sans écran végétal, qui témoignent du travail accompli au cours des années. Le travail

d'une amoureuse des plantes.

La plupart des plantes sont identifiées grâce à un dépliant qu'on vous remet lors de votre visite. Les frais sont de 10\$ par personne mais vous en aurez pour votre argent. La floraison atteint actuellement son apogée et les amateurs de clématites, notamment, seront comblés. Les portes sont ouvertes de 11h à 17h, tous les jours. Le jardin est situé au 2875, chemin des Patriotes, à Saint-Ours.

www.lejardindescuriosites.com



«Rencontrer est si facile!» Pour répondre à une annonce: 1 900 451-7111 # 7111

FEMME CHERCHE HOMME
SENSUELLE, SPORTIVE ET ROMANTIQUE, centre-ville, 55 ans, 120 lb, châtain, yx bruns, n-fum, belle, aime communiquer, désire H 43-50 ans, 5'9" et plus, aimant sorties en amoureux, pour relation sérieuse. 237083

ANNONCE DE LA SEMAINE
HEY TOI, HOMME AVEC UN GRAND MI Femme de la Rive-Sud, 33 ans, 5'6", 130 lb, elle paraît bien, sportive, a une fille (6 ans), aime avoir du fun, bouger et profiter de la vie, aimerait rencontrer un Homme, dynamique et ayant le sens de l'humour. 249259

FÉMININE, SINCÈRE ET PASSIONNÉE, 47 ans, 5'4", 120 lb, belle app, fidèle, aime bouger, sortir, sports, resto, ciné, cherche H 49-55 ans, n-fum, respectueux et ayant affinités, pour belle relation amoureuse. 247379

PASSIONNÉE DÉSIANT ÊTRE COMBLÉE..., Laval, 35 ans, 5'2", 120 lb, chev châtiens, yx pers, n-fum, recherche gentleman 35-45 ans, sachant la combler dans tous domaines. 3776817

AVEC NICOLE, AMOUR, HUMOUR ET CUISINE! St-Bruno, 52 ans, 5'6", belles formes appréciables, blonde, yx bruns, autonome, a 2 fils, aime nature, cherche H, assez grand, n-fum, généreux de coeur et sachant rire. 251289

MARIE, FEMME D'ENVERGURE RAFFINÉE, jolie professionnelle de MtL, 49 ans, 5'6", 139 lb, n-fum, active, curieuse, aime livres, voyages, cherche H 40-45 ans, grand, mince, ayant énergie, pour long terme. 240379

DU FUN AVEC BRIGITTE! Mt-St-Hilaire, 45 ans, aimerait rencontrer H de même âge, pas trop loin, ayant sens de l'humour et confiance en lui, pour but sérieux et vraie relation amoureuse. 3802435

UNE ASIATIQUE DÉSIANT DU SÉRIÉUX, 37 ans, 1m50, chev noirs, yx maron, aime cuisiner, vélo et marche, cherche compagnon, sérieux, pour relation durable. 249539

ELLE CHERCHE POUR LE SENS DE L'HUMOUR! Rive-Sud, 50aine, 5'11", 128 lb, chev brun-roux, yx bruns, désire rencontrer H, pour rire, bons soupers à deux ou entre amis, bonne bouteille et plus. 250317

L'AMOUR SUIVRA SON CHEMIN..., Femme de MtL, 50 ans, 5'7", 146 lb, chev noirs, yx bleus, belle, romantique, forte, aime campagne, moto, équitation, désire H 45-55 ans, pour intimité et plus. 3765305

DE L'INTIMITÉ PAS COMPLIQUÉE AVEC MÉLANIE, MtL, 35 ans, 5'1", 120 lb, chev bruns, yx bleus, vit près de métro Frontenac, recherche H, pour relation intime et belle rencontre comme ça. 251077

FÉMININE, PASSIONNÉE ET SENSUELLE, professionnelle active 50aine, 5'5", 130 lb, chev bruns, yx verts, romantique, recherche H, de MtL, doux, brillant, sensible, humain et drôle, pour prendre son coeur. 15996

CATHERINE, HEUREUSE ET SENSUELLE, Terrebonne, 65 ans, 5'5", 165 lb, chev poivre et sel, yx bleus, n-fum, féminine, romantique, passionnée, aime tête-à-tête avec chandelles, coconing, désire H, de sa région. 2505603

CHANTAL ADORE L'AVENTURE, 30 ans, 5'9", 165 lb, chev bruns, yx verts, cherche H, passionnant, pour vivre toutes sortes d'aventures. 250503

UNE SORTIE, UNE RENCONTRE ET QUI SAIT? Femme de MtL, 60 ans, 5'5", 144 lb, chev blonds, yx bruns, app agréable, respectueuse, franche, cherche H 55 ans et plus, pour relations intimes et plus. 3288597

BELLE BLOONDE SOUHAITANT PARTAGER, 40 ans, 5'5", 130 lb, yx bleus, aime promenades, vélo, natation, resto, cherche, désire H, pour bons moments de la vie. 245346

MARIEE CHERCHANT MARIE..., Laval, 57 ans, 5'3", 185 lb, yx bruns, travaille de nuit, souhaiter H, marié ou ayant conjointe, pour relation amis-amants-confidants. 247068

LAISSEZ UN MESSAGE À LA BELLE CAROLINÉ! Femme de Beauharnois, 41 ans, 5'7", yx verts, s'entraîne, aime yoga, vélo et roller, souhaite contacter H 25-38 ans, pour sorties et rencontres intimes. 248123

TERRASSES ET PROMENADES AVEC NICOLE, 49 ans, 5'8", chev noirs, yx verts, n-fum, aime spectacles d'humour, ciné, théâtre d'épate, cherche H, sérieux, ayant passé réglé et n'ayant pas peur de s'inverser. 251694

GÉNÉREUSE, SENSIBLE ET RÉSERVÉE, Rive-Sud, 51 ans, jolies, a petits-enfants, vit seule, aime lire, écrire, nager, nature, souhaite connaître H, partageant mêmes valeurs et intérêts. 204691

FRANCINE, RAFFINÉE ET GÂTÉE PAR LA VIE, célibataire des Basses-Laurentides, 55 ans, 5'8", chev courts, yx bleus, paraît très bien, authentique, cherche H, cheveu, pour petite éclipse enfleurant son coeur. 250725

VOUS DÉSIÉREZ UNE COMPAGNE? Retraitée de Laval, 64 ans, 55 ans, allure jeune, heureuse, choyée par la vie, recherche H d'environ même âge, cultivé, aimant arts, théâtre, peinture et voyages à l'étranger. 251500

BELLES À L'INTÉRIEUR ET À L'EXTÉRIEUR, professionnelle de 38 ans, 5'5", 130 lb, assez sportive, aime gens vrais, nature, camping, pêche, cherche H, prenant soin de lui, pour intimité, complicité et plus. 2758635

SPONTANÉE ET AGRÉABLE EN SOCIÉTÉ, Longueuil, 57 ans, jolies, a petits-enfants, vit seule, aime lire, écrire, nager, nature, souhaite connaître H, partageant mêmes valeurs et intérêts similaires. 246938

LOUISE CROIT AU PARTAGE, MtL, 50 ans, 5'2", 120 lb, rousses, yx pers, autonome, équilibrée, bien dans sa peau, aime vélo, plein air et randonnées, cherche H, intéressant, pour amitié et bout de chemin. 249498

URBAINE AUX GOÛTS CLASSIQUES, jeune 60aine, petite, mince, app agréable, autonome, réservée, active, aime gens, voyages, ciné, lecture, cherche H, intéressant et intéressé, pour sorties et moments agréables. 249874

UNE BELLE RELATION D'AMOUR, petite Cendrillon de Rive-Sud, 47 ans, 5'5", professionnelle, simple, enjouée, aime rire, convoite prince charmant, semblable, ayant goûts et intérêts similaires. 237674

BELLE NOIRE À LA RECHERCHE DE..., 45 ans, 5'7", 125 lb, aimerait rencontrer H de même âge, aimant activités intérieures et extérieures, ayant look actuel et prenant soin de lui. 249302

NE TARDE PAS, REVIENTS-MOI..., Femme de 33 ans, 5'8", 140 lb, brunette, yx bruns, cherche à découvrir H, honnête, franc, sincère, propre et fier, pour partager très belles choses. 236919

UNE VIE AMOUREUSE C'EST MERVEILLEUX! Retraitée de l'enseignement, 63 ans, 5'4", 115 lb, app jeune, aime activités culturelles, désire H, franc, cultivé et ayant bonne éducation, pour belle relation. 210432

SÉDUISANTE AYANT LA VERVE FACILE, MtL, début 60aine, 5'7", féminine et dépendante de joie, recherche H 65 ans et plus, aimant la vie et folle, pour vouloir monter en amour et bonheur tranquille. 249073

POUR UNE BELLE COMPLIÉTÉ, île-des-Sœurs, active, cultivée, raffinée, aime arts, concerts, théâtre, voyages, désire H 58-65 ans, instruit, distingué et ayant valeurs similaires, pour relation enrichissante. 251097

BONS MOMENTS AVEC RÉVÈS ET TENDRESSE, retraitée de l'enseignement, 63 ans, 5'4", 115 lb, app jeune, aime activités culturelles, désire H, franc, cultivé et ayant bonne éducation, pour belle relation. 210432

DANIE, UNE PERSONNE À CONNAÎTRE! Laval, 44 ans, 5'4", 142 lb, châtain, yx bruns expressifs, 14 ans, 2 grands enfants et chatte, cherche ami de même âge, près de Laval, pour activités, festivals et plus. 3784158

UN HOMME AVEC QUI ELLE SE SENTIRA BIEN, Valleyfield, 50 ans, 5'3", 130 lb, blonde, yx bleus, allure jeune, aime plein air, spectacles d'humour, coconing, cherche H, pour relation facile et harmonieuse. 247713

LAISSEZ-LUI VOTRE NUMÉRO! Jolie femme de Qc, 40 ans, 5'4", 130 lb, n-fum, sobre, a problème de santé, cherche H, gentil, fétichiste de pieds ou aimant gadgets, pour rencontres une à deux tous par mois. 238169

SEPTUAGÉNAIRE COMPATIBLE RECHERCHÉ, ex-professionnelle de Ste-Dorothée, 70 ans, beau look soigné, en forme, cultivée, chaleureuse, aime calme, littérature, ciné, nature et voyages, cherche à rencontrer H. 251049

RETRAITÉE RESPECTABLE AU BON SAVOIR-ÊTRE, MtL, début 60aine, grande, yx noisette, en santé, s'entraîne, aime la vie, plaisir, désire ami, MtL, 5'9" et plus, poli et sincère, pour voyager ensemble et plus. 3606859

DELIA EST NOUVELLE SUR LE SYSTÈME, Guatemalteque de 46 ans, belle app, a grands enfants, cherche H, pas grand, poids moyens, n-fum, sobre, aimant ciné, sorties et ayant enfants, pour relation à long terme. 250627

SYLVIE VEUT DES BABINES À EMBRASSER! MtL, 45 ans, 5'9", n-fum, a 2 enfants (16 et 19 ans), aime animaux, photo, campagne, cherche compagnon de vie, souriant, généreux et ayant humour, pour partager sa vie. 250560

BELLE RÉSIDENTE DU PLATEAU, 50aine, 5'6", poids prop, cherche à découvrir H 50aine, voulant partager relation amicale, amoureuse et plus. 251453

UN CAVALIER POUR UN MARIAGE, femme de 46 ans, 5'5", 118 lb, chev et yx bruns, hâlé, tms de 45 ans, se présente bien et ayant bonnes manières, pour l'accompagner à mariage en juillet à Vaudreuil. 248519

CLAIRE AIME LES ARTS ET LA PHOTOGRAPHIE, Rive-Sud, début 60aine, aime peinture, ciné, lecture, plein air, observation d'oiseaux, désire H 58-60 ans, ouvert à partager intérêts communs, pour bons moments. 251558

CULTIVÉE, SÉDUISANTE ET ENTHOUSIASMÉE, Ouest-de-l'Île, 60aine, 5'8", mince, sportive modérée, désire bel H, 5'10" et plus, en forme, ayant humour, pour tous rires, complicité, vibrer sur musique de la vie. 251234

RACÉE, CAPITEUSE ET COSMOPOLITE, Outaouais, cherche gentilhomme 60 ans et plus, poids santé, lettre, galant, bon prince, désirant cajoler, choyer et vivre aventure différente, pour amour et dolce vita. 209831

BESOIN D'AIDE? NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS! 1-888-985-2233



BELLE SNOWBIAT ATHLÉTIQUE, veuve de Valleyfield, 65 ans, 5'4", 125 lb, aime tennis et golf, cherche partenaire retraité, n-fum, à l'aise et respectueux, pour relation stable et sérieuse. 249393

TRÈS BELLE CÉLIBATAIRE, Rive-Nord, 25 ans, 5'7", grassette, chev châtain clair-blond, yx vert-pers, recherche H23-33 ans, aimant danser, voyages, ciné, bonne bouffe et désirant s'éclater. 251386

TOI ET MOI POUR LA VIE, POURQUOI PAS? Belle femme de Laval, 55 ans, 5'4", poids prop, franche, chaleureuse, sensuelle, sérieuse, a 3 enfants, 4 petits-enfants et humour, cherche H, pour marcher côte à côte. 251012

CATHERINE, ENGAGÉE DÉSIANT UN AMI, MtL, 27 ans, 5'3", 100 lb, chev et yx bruns, aime resto, danse, musique, shows, souhaite H, pour but strictement amical. 249740

ELLE VOUS COMBLERA..., MtL, 63 ans, 5'6", 117 lb, chev châtiens, yx bruns, app agréable, respectueuse, sympma, aime sports, danse, golf et voyages, recherche H 55 ans et plus, pour amour et plus. 2308945

TRÈS, TRÈS CHAUDE AFRICAINE..., Région de MtL, 27 ans, 5'6", 154 lb, très souriante, très ouverte, recherche H, mature de préférence, pour rencontres occasionnelles. 247715

AVEZ VOTRE PASSÉPORT EN MAIN AVEC ANNE! Jolie veuve de Lanaudière, 61 ans, 5'3", 105 lb, brune, vit au bord de lac, cherche H 60aine, 5'8" et plus, cultivateur, veuf, retraité, aimant nature et jardinage. 249375

JOHANNE A UN FAIBLE POUZ LES YEUX FONCÉS, Île-Perrot, 54", 137 lb, chev et yx bruns, paraît bien, aime animaux, nature, cherche H 50-60 ans, 5'9" et plus, poids santé, cheveu, ayant valeurs et humour. 251155

FÉMININE ET AUTHENTIQUE, semi-retraîtée de Laval, 63 ans, 5'8", 158 lb, chev bruns, yx pers, n-fum, belle allure jeune, sociable, souhaite H, doux et distingué, pour relation stable. 250443

JANO, RAFFINÉE ET SENSUELLE, infirmière retraitée de MtL, 60 ans, distinguée, souhaite H de coeur, n-fum, aimant arts, ayant humour et mordant dans la vie, pour relation stable et sérieuse. 199867

CHALEUREUSE ET PLEINE D'ÉNERGIE, professionnelle de 57 ans, poids santé, chev clairs courts, yx bleus, douce, cherche H 55 ans et plus, loyal, distingué, cultivé, généreux, à l'aise et appréciant la vie. 251003

PROFESSIONNELLE DOUCE ET RIENSE, Laval, 54 ans, 5'11", passionnée, sensible, aime la vie, spectacles, escapades improvisées et arts visuels, cherche bel H, 5'10", libre et sincère, pour passer bel été. 179530

MARIE-FRANÇOË ÉTUDIANTE EN QUÊTE D'INTIMITÉ, 21 ans, 5'6", poids santé, n-fum, belle app, aime la vie, beau bon et vrai, cherche beau compagnon 70 ans et moins, en santé, franc, honnête et aimant voyager. 181283

PRÉNONS LE TEMPS DE SE CONNAÎTRE, Catherine de Laval, 65 ans, 5'6", 160 lb, n-fum, app et coeur jeunes, souhaiter connaître H 62-75 ans, 5'6" et plus, libre et sérieux, pour relation durable. 205416

RENCONTRER LE COMPAGNON APPROPRIÉ..., Belle professionnelle de 44 ans, distinguée, aime week-ends à la campagne, golf, désire H 45-60 ans, n-fum, sobre, ayant profil semblable et belles valeurs, pour but sérieux. 30178

DOUCE EN QUÊTE D'UN MÊCÈNE, professionnelle de santé de 53 ans, 5'3", poids santé, n-fum, bonne app, loyale, cherche H 58-80 ans, pour but sérieux et mariage. 244680

DORIS, PANTOUFLARDE AIMANT LE VÉLO, Montérégie, 57 ans, 5", 140 lb, chev châtiens courts, yx bruns, n-fum, sobre, a chatte, aime documentaires, musique rétro, cherche H, pantoufflard, pour amitié d'abord. 251641

ADRIANNE DEMANDE LA DISCRÉTION, mariée de 55 ans, aime douceur, tendresse, cherche à faire connaissance avec H, pour rencontres de jour en semaine. 201852

REGARONS LA BONTÉ DU COEUR, Lévisienne de 64 ans, 5'11", poids prop, châtain clair, yx pers, modeste, jeune de caractère, aime moto, souhaite H, de sa région, pour amitié durable et peut-être plus. 3793056

LISE AIMERAIT CUISINER À DEUX, MtL, 50 ans, mince, brune, n-fum, aime plein air, vélo, camping, recherche H, bien dans sa peau et sans enfant, pour relation à long terme, complicité, tous rires et amour. 243348

NANCY, FÉMININE PRENANT SOIN D'ELLE, 40 ans, 5'3", 108 lb, chev châtiens longs, yx brun-vert, teint basané, autonome, aime cinéma, lecture et ciné, cherche bel H, humilde, réaliste, sportif et naturel. 251216

PARTENAIRES DE DANSE SOCIALE, femme de Ville-LaSalle, 41 ans, 5'5", chev bruns, yx bleus, recherche H, ayant suivi cours, pour s'amuser, discuter, aller danser au bord de l'eau ou soupers dansants. 251300

RAFFINÉE CONVAINQUANT UN BEL INCONNU, MtL, début 60aine, 5'7", 138 lb, de conversation et de compagnie faciles, cherche H 65 ans et plus, pour se rencontrer, marcher main dans la main et rire à gorge déployée. 251193

VOUS GAGNERIEZ À CONNAÎTRE FRANCINE, 60 ans, 5'7", 115 lb, bonne personne, recherche H, sachant apprécier bonheurs simples, pour partager mots de cœur. 250401

AVEC CAROLE, IL FAUT QUE ÇA BOUGE! Rive-Sud, 46 ans, intègre et très active, cherche à rencontrer H 40-50 ans, pour relation amicale d'abord. 3801667

UNE SPORTIVE RETRAITÉE, 63 ans, 5'2", 110 lb, souhaiter connaître partenaire retraité, n-fum, ayant affinités, pour golf, vélo, amitié et amour. 178077

JOËLLE EST NOUVELLE SUR LE RÉSEAU, orthopédoque de Blainville-MtL, 53 ans, 5'2", 120 lb, châtain, yx noisette, n-fum, belle app, à l'aise, aime escapades, désire H 48-58 ans, n-fum, pour amitié et plus. 248867

ACTIVE NE VOULENT RIEN PRÉCIPITER, professionnelle de santé d'Ouest-de-l'Île, fin 50aine, 5'2", 115 lb, veuve, cherche H 55-65 ans, n-fum, pour diverses activités, golf et relation durable selon évolution. 248074

ANNE EST FÉMININE ET INDÉPENDANTE, Rive-Sud, 50aine, 5'2", poids prop, douce, attentionnée, aime lecture, voyages et nature, recherche H 50aine ou plus, n-fum, d'allure jeune, tendre, pour bons moments. 249978

ATTRAYANTE DÉSIANT PARTAGER CE QUE LA VIE OFFRE DE MEILLEUR! Jolie blonde fin 50aine, 5'8", yx pers, intelligente, souriante et enjouée, aime sports, arts, désire connaître H 58 ans et plus, pour amour. 1305899

LOUISE, PROFESSIONNELLE DE LA FINANCE, Centre Ville de MtL, 51 ans, 5'11", mince, aime voyager, golf, cherche H, cultivé, aimant aussi voyager et partageant mêmes intérêts. 248349

ATTACHANTE AU SOURIRE EXTRAORDINAIRE! 50aine, blonde, yx noisette, sobre, a fosses, passionnée, sans attitude, aime photo, arts, voyages, amour, cherche H, précieux et charmant, pour liens plus sérieux. 3763290

FRANÇAISE AIMANT PRENDRE SOIN DE SON HOMME, 34 ans, belle app, timide, n'est pas snob, ouverte d'esprit, aime la vie, sports, romantisme, cherche H, gentil, doux, respectueux, aimant et douce dotée. 210116

MARIE EST TOUJOURS DE BONNE HUMEUR, Repentigny, 28 ans, 49", 150 lb, chev noirs courts, yx bleus, aime la Ronde, plein air, animaux, camping, karaoké, cherche H, pour jaser et se rencontrer si affinités. 251712

PETITE ET MIGNONNE INTELLO, étudiante au doctorat de MtL, 32 ans, cinéphilie, mélomane, amoureuse de nature, désire H 25-45 ans, doux, tendre et ayant affinités, pour sorties culturelles, promenades et plus. 251496

GISELE CHERCHE UN HOMME D'ÂGE MûR, 42 ans, 5'4", 125 lb, blonde, yx bleus, sans enfant, aime soleil, navigation, éco, voyages, campagne et bon vin, convoite H, ayant affinités, pour profiter de la vie. 242131

MICHELLE, UNE FEMME DE COEUR, 51 ans, de signe Cancer, recherche H, n'ayant pas peur de vraies choses, pour aimer et être aimée, marcher main dans la main, complicité, tendresse et amour. 3793308

BELLE BRUNE D'ORIGINE EUROPÉENNE, 50aine, 5'4", 125 lb, en forme, pas compliquée, aime activités culturelles, chocolat noir, vin rouge, fiamenta, cherche H 50aine-début 60aine, n-fum, allumé et ayant humour. 246506

AUDREY, RIENSE PASSIONNÉE ET SANS TABOU, 32 ans, 5'4", 110 lb, chev bruns longs, yx gris, aime musique, randonnées, aventure, recherche H, passionné et n'ayant pas peur d'aventure. 165044

UN HOMME PARFAIT... POUR ELLE! MtL, 71 ans, très active, présentable, a esprit ouvert, souhaite H, cultivé, aimant arts et nature, pour belles rencontres et peut-être un peu plus. 251265

ELLE AURA PLAISIR À DISCUTER AVEC VOUS, MtL, début 50aine, 5'5", 150 lb, aime discuter de vive voix, cherche H, pour belle relation débutant par amitié. 251723

MICHELLE, UNE GRANDE DAME, MtL, 66 ans, plutôt élancée, aime profiter de bons moments à deux, a beaucoup de temps à consacrer à H, pouvant égarer sa vie. 1240511

DOUX ET SÛR DE VOUS? Mîtaise de 58 ans, 5'3", poids santé, chev et yx bruns, a petits-fils et chiens, travaille encore, aime coconing, scrabble, campagne, désire H, pour relation stable et durable. 230847

VICKIE, CHAUDE, SENSUELLE ET GOURMANDE, fin 40aine, 5'2", 110 lb, blonde, yx bleus, forte poitrine, sans tabou ni retenue, aime provoquer, veuf H 40-60 ans, doux, pour rencontres occasionnelles remplies de délices. 206101

PASSIONNÉE, ÉQUILIBRÉE ET DISTINGUÉE, West Island, 60 ans, 5'4", n-fum, très belle app jeune, a valeurs, aime la vie, nature, cherche compagnon 58-63 ans, n-fum, passionné, prêt à s'investir, pour long terme. 249819

ATTRAYANTE ET OUVERTE AU LOOK ACTUEL, jolie retraitée de 58 ans, grande, mince, blonde, yx pers, distinguée, aime ciné, lecture, marche, vélo et voyages, cherche H, de Rive-Sud, s'intéressant aux mêmes choses. 242099

MAMAN DÉSIANT PLAIRE, MtL, 50 ans, 5'3", mince, a grand ado, cherche H, simple, franc, aimant arts, culture, randonnées, vélo, marche et roller, pour se rencontrer et voir si complicité. 248733

DE NOUVELLES EXPÉRIENCES AVEC CAROLINE, MtL, 26 ans, 5'6", 180 lb, chev bruns, yx pers, cherche à connaître deux H, pour expériences et passer belle soirée. 250246

UNE VIE AMOUREUSE, retraitée de 63 ans, 5'6", poids santé, aime lire, musique, sports, soupers, vins, cherche bel H, 6', aimant belle vie, pour amour sérieux. 249555

VEUVE ACTIVE ET POSITIVE, Rive-Sud, 60 ans, n-fum, aime la vie, voyages, activités de plein air, cherche veuf 58-65 ans, n-fum, attentionné, fidèle et généreux, pour relation enrichissante et stable. 251238

SOYEZ LE CRÉMAIS SUR LE GÂTEAU! Marié de Boucherville, 54 ans, 5'4", 130 lb, rousses, yx pers, active, a humour et écoute, aime cuisiner, jardinage, ciné, cherche compagnon, cultivé, curieux et ayant humour. 251352

MAISON DÉSIANT S'AMUSER, professionnelle de Brossard, 50aine, mince, cherche golfleur n-compétitif, 5'9" et plus, mince, n-fum, bien dans sa peau, pour rencontres sportives, amitié et plus. 29823

À LA RECHERCHE DE L'AMOUR, femme de Rive-Sud, 62 ans, 5'7", mince, aime lecture, vélo, sorties culturelles, recherche H, pour passer bons moments, discuter, sortir et peut-être retrouver amour. 243803

ANNE-MARIE À DES BESOINS... Jolie célibataire fin 20aine, 5'7", 120 lb, chev et yx bruns, ne veut pas s'engager, cherche H, positif, pour rencontres occasionnelles et bons moments sans se casser la tête. 245240

MARTINE SOUHAITE UNE BONNE COMPLIÉTÉ, Rive-Sud, 5'6", 140 lb, brune, yx verts, jolies, a humour, aime la vie, nature, ciné, cherche H 45-52 ans, 5'11" et plus, sincère et ayant humour, yx pâles un abou. 250736

SYLVIE RECHERCHE QUELQU'UN DE PROFOND, professionnelle de Rive-Sud, 34 ans, chev blonds longs, 36-26-36, souhaiter connaître H, sportif, aimant bouger, rire, s'amuser et ayant belles valeurs. 247045

CAROLINE VEUT L'AMOUR..., MtL, 50 ans, 5'5", 127 lb, chev bruns, yx verts, romantique, réaliste, vivante, active, sensuelle, aime arts, cherche H, de MtL et région, franc, ouvert, généreux et amusant. 247549

HOMME CHERCHE FEMME

ACTIF SOUHAITANT UNE AMOUREUSE, MtL, 61 ans, 5'8", mince, n-fum, en forme, aime activités culturelles, voyages, cherche jolies F de même groupe d'âge, mince, n-fum, aimant musique, peinture et vélo. 239275

CELLE QUI CONVIENT À JACQUES, Mirabel, 47 ans, 5'8", 175 lb, chev poivre et sel, yx vert-pers, belle app, sensible, prêt de ses émotions, aime humour, théâtre, bowling et festivals de charme, F, simple. 3801857

SI VOUS AIMEZ LES CHEVAUX, appelez BRUNO! Montérégie, 39 ans, 5'11", poids prop, chev châtiens, yx pers, a enfant, recherche H, aimant chevaux, campagne, plein air, rodéos et compétitions équestres. 251511

ANNONCE DE LA SEMAINE

JOVIAL ET TOUJOURS DE BONNE HUMEUR, Longueuil, 40aine, grand, mince, yx bleus, rationnel, sympathique, est bien dans sa peau, aime le plein air, le vélo, la lecture, l'Internet, le jazz, recherche une belle Femme, éduquée et tout en finesse. 246423

VEUF VOUS TENDANT LA MAIN, sud de Montérégie, 63 ans, 5'5", 215 lb, n-fum, positif, doux, romantique, affectueux, a humour développé, aime voyages, resto, plein air, cherche F 49-57 ans, ayant affinités. 250642

IL RECHERCHE UNE AMIE AYANT TOUT! Lavallois de race noire, 60 ans, aime sports, voyages et dialogue, souhaiter connaître F, peu importe nationalité, pour relation amicale d'abord et peut-être plus. 249542

RENDE LA VIE AGRÉABLE AVEC HERVE, 58 ans, 5'7", 180 lb, chev et yx bruns, aime aller danser, balades en auto, marche, camping, vélo, resto, cherche F 50-57 ans, pour faire bout de chemin ensemble. 249153

GOLFÈUSE NON-COMPÉTITIVE RECHERCHÉE! Entrepreneur d'île-des-Sœurs, 53 ans, sportif, a fille (16 ans), désire F, de MtL ou Rive-Sud, intelligente, volubile, aimant rire et dialogue, pour jaser et jouer au golf. 232585

GUY, UN PROFESSEUR RETRAITÉ, 61 ans, 5'7", 150 lb, chev châtiens, yx bleus, cherche à découvrir F, pour bien s'entendre et passer bon temps ensemble. 248727

MIL, ATTENTIONNÉ, MAIS PAS ACCAPARANT, Mirabel, 38 ans, 5'9", 160 lb, chev rasés, yx verts, paraît bien, a piercier au sourcil et quelques tatous discrets, recherche belle F, simple comme lui. 250218

COMMENCEZ L'ÉTÉ AVEC MICHEL, Varennes, fin 50aine, 5'7", 165 lb, châtain argenté, yx noisette, n-fum, passionné, romantique, cherche F 50aine-début 60aine, poids prop, n-fum, pour relation durable. 240918

GOURMAND



ALIMENTATION VIVANTE

TOUT CRU DANS



EVE DUMAS

Il n'y a pas de meilleur moment que l'été pour faire l'expérience de l'alimentation vivante (*raw food*) et pour mettre un peu plus de cru dans son assiette. Lorsque les grandes chaleurs frappent, on est naturellement porté vers les fruits frais, les salades en tous genres, les soupes froides et tout ce qui nous procure une satiété rafraîchissante et vivifiante, plutôt que de nous donner envie de nous assoupir sous le premier sombrero.

L'alimentation vivante et le crudivore gagnent en popularité au Québec. Alors que Los Angeles et New York ont tous leurs restaurants *raw* depuis plusieurs années, Montréal vient tout juste de célébrer l'ouverture de Crudessence, le premier restaurant-boutique de l'entreprise du même nom, installé rue Rachel, sur le chemin des tam-tam. On peut interpréter la popularité instantanée de cette petite table verte, fréquentée par les initiés comme par ceux qui ne sont pas des adeptes, comme un signe de l'éveil de la population à l'alimentation saine et responsable.

Nul besoin d'être un végétalien ou un crudivore averti pour apprécier et intégrer des éléments d'alimentation vivante dans son assiette. L'auteur de ces lignes l'a d'ailleurs testé pendant 10 jours – avec des résultats très convaincants – après avoir suivi le cours de cuisine de Crudessence. Il y a d'abord eu quelques symptômes de sevrage, principalement des maux de tête, puis, après quelques

jours, une augmentation considérable des degrés d'énergie et de concentration.

Au menu: des smoothies verts (le meilleur: lait d'amande, banane, kale et menthe), des céréales avec du lait d'amande, des soupes froides (carotte, avocat et jalapeño ou bien concombre, ananas et coriandre ou encore, le classique gaspacho), d'immenses et savoureuses salades accompagnées de craquelins Crudessence et de houmous à base de tournesol, des «pâtes» de zucchini avec sauce crue aux tomates séchées et «fromage» de noix de macadam. Le seul aspect négatif: le robot culinaire et le mélangeur à laver au moins deux fois par jour!

Mathieu Gallant et David Côté, les fondateurs de Crudessence, nous expliquent les rudiments de l'alimentation vivante et en profitent pour déboulonner quelques mythes courants. Ils vous proposent également quelques recettes à essayer.

Q D'abord, qu'est-ce que l'alimentation vivante?

R L'adepte de l'alimentation vivante met de la vie dans son assiette. Bien sûr, il mange principalement cru, en évitant toute cuisson supérieure à 40°C afin de conserver tout le potentiel nutritif de l'aliment. Il considère tous les aspects qui gravitent autour de l'alimentation, de la graine à l'assiette. Tout ce que nous utilisons en cuisine, jusqu'aux épices, est biologique et exempt de pesticides et de radiations. L'alimentation vivante n'est pas sectaire, c'est une ouverture à la vie. Nous ne mangeons pas nécessairement que des aliments crus. Quand ma mère me donne un biscuit qu'elle a fait, je le mange, parce que je sais qu'il y a de l'amour

dedans. En le refusant, je lui ferais de la peine. C'est une attitude qui rend les rapports sociaux beaucoup plus positifs. — Mathieu.

Q Pourquoi ça coûte cher?

R De prime abord, le prix des produits est élevé en alimentation vivante. Mais je peux vous assurer que Crudessence fait probablement la plus petite marge de profit de tous les restaurants et de toutes les épicerie à Montréal. Puis, il y a la main-d'œuvre. C'est un travail extraordinaire, presque ancestral. Pour préparer un pain, il faut d'abord faire tremper les grains, puis les faire germer deux jours (en n'oubliant pas de les rincer trois à quatre fois par jour). Après, on broie les grains, on ajoute les autres ingrédients, on façonne et on fait sécher pendant 16 à 20 heures.

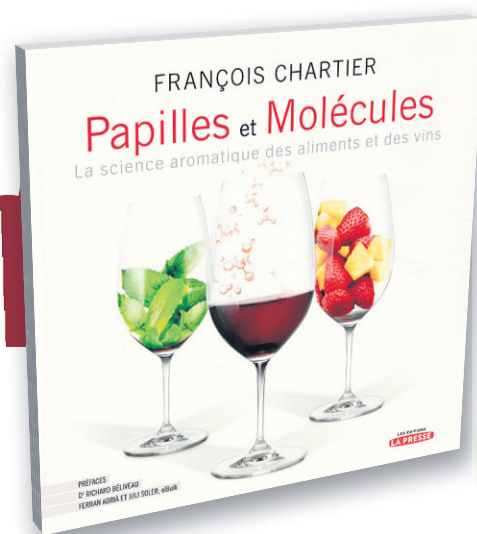
L'agriculture et l'industrie alimentaire sont soumises à une politique de concurrence où la quantité prime sur la qualité. Ce n'est pas normal de payer 79¢ la livre pour des bananes. Nous nous sommes habitués à une alimentation peu dispendieuse, mais aussi peu nutritive. Et il y a les coûts écologiques et les coûts sur notre santé qui ne figurent pas sur la facture: l'hôpital, l'eau potable que l'on pollue avec les pesticides, les gaz à effet de serre produits par l'agriculture animale, les travailleurs exploités, etc. Il faut absolument voir le film *Food inc.* pour en savoir plus sur ce sujet. — David.

Q Est-ce adapté au climat québécois?

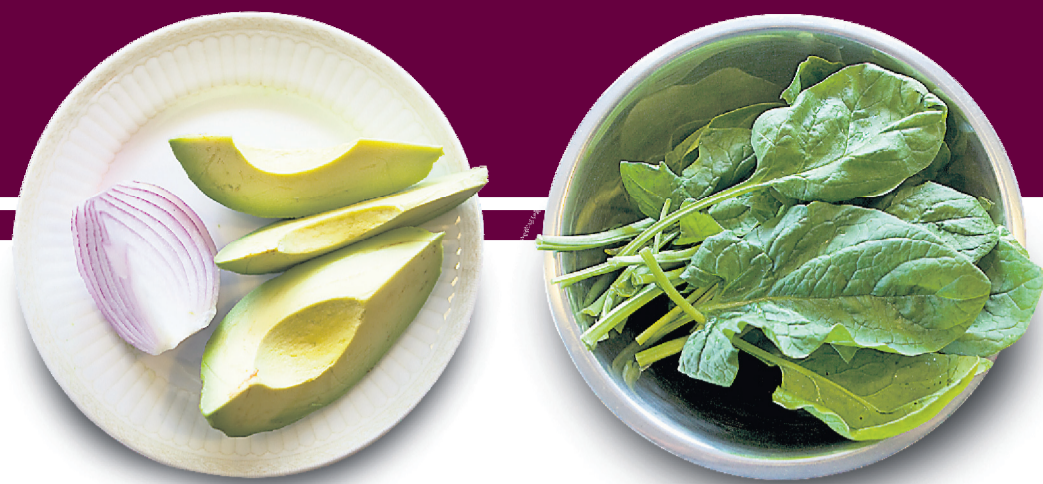
R C'est vrai que certains détracteurs pensent que l'alimentation vivante est plus ou moins



La CUISINE et les HARMONIES enfin expliquées



GOURMAND



PHOTOS IVANOH DEMERS, LA PRESSE

Une soupe froide qui se prépare en un tournemain : tous les ingrédients au mélangeur!

LE BEC

adaptée à notre climat, mais d'un point de vue biologique, c'est très bon de manger vivant en hiver. Émotionnellement, c'est sûr que nous aimons voir la petite fumée qui sort de la tasse ou du bol de soupe et nous n'avons rien contre les tisanes et les soupes. Mais la cuisine de Crudessence tient tout de même compte des besoins du corps et de la tête pendant la saison froide. Par exemple, nous considérons que nos craquelins et nos granolas, même s'ils sont crus, sont chauds. Ils sont lourds, denses, contiennent des légumes-racines que l'on mange normalement l'hiver. C'est de la nourriture qui nous *grounde*, plutôt que de nous engourdir. — David.

Q Avez-vous quelques conseils pour ceux qui voudraient ajouter plus de vie dans leur assiette?

R — David: Respirer, c'est la base! — Mathieu: Ajouter du vert dans son alimentation. Plus de grosses salades, une ou deux feuilles de kale et de menthe dans votre smoothie du matin (c'est délicieux, juré!). — Mathieu: Encourager les produits locaux, c'est meilleur pour l'environnement ET pour la santé, puisque les produits fraîchement cueillis près de chez soi sont plus minéralisés. — David: Essayer, de temps en temps, de passer toute une journée sans ouvrir une canette ou une boîte de conserve, sans manger d'aliments transformés. — David: Faire tremper ses graines et ses noix avant de les manger. — Mathieu: S'intéresser aux plantes et à l'herboristerie.



Mathieu Gallant et David Côté, fondateurs de Crudessence, mettent la dernière touche à une tarte au sucre.

J'AI GOÛTÉ EVE DUMAS

BEURRES DE NOIX CRUS D'ARTISANA

L'arachide est bannie en alimentation vivante, pour bien des raisons que nous n'allons pas énumérer ici. On se tourne alors vers le beurre d'amande. Or, la plupart des beurres d'amande que l'on trouve sur le marché sont faits avec des noix grillées. Et le seul pot de beurre d'amande cru que j'aie jamais acheté, il y a de cela plusieurs années, était si insipide qu'il a terminé sa médiocre existence dans une recette de biscuits. Mais depuis quelques semaines, plusieurs magasins d'aliments naturels offrent les excellents beurres de noix crus de marque Artisana. Le beurre d'amande goûte l'amande fraîchement cueillie de l'arbre. Le beurre de pacane goûte plus la pacane qu'une pacane. La petite entreprise californienne fait aussi des merveilles avec les noix de cajou, de macadam, de Grenoble, de cacao cru. À essayer sur ses rôties (ou son pain germé!), pour une énergie soutenue toute la matinée.

Entre 10\$ et 27\$ le pot, selon le produit, le format et le détaillant.



CRAQUE-LINS BETTERAVE ET GRAINE DE CITROUILLE DE CRUDESSENCE

Des craquelins crus? Pour aller plus loin en alimentation vivante et ajouter un peu de variété dans son assiette, il est bon de se munir d'un déshydrateur. Celui-ci permet de faire des pains, des crêpes, des tortillas, du granola et d'autres imitations d'aliments qui font normalement partie de l'alimentation humaine telle qu'on la connaît. Les autres peuvent tout simplement acheter les Craquelins betterave et graine de citrouille de Crudessence. Riches, denses et sauvés de l'insignifiance par un bon goût d'oignon rouge.

En vente chez Crudessence et dans quelques magasins d'aliments naturels, environ 6,50\$.

RECETTES DE CRUDESSENCE

VELOUTÉ D'ÉPINARDS

Pour quatre personnes

INGRÉDIENTS

- > 2 c. à soupe de pistaches décortiquées
- > 1 c. à soupe de pignons
- > 1 botte d'épinards
- > ½ avocat
- > 2 c. à soupe de jus de citron
- > 1½ t. d'eau
- > ¼ t. d'oignons rouges
- > ¼ c. à thé de sel
- > ¼ c. à thé de poivre moulu
- > ¼ c. à thé d'ail haché
- > ½ c. à soupe de romarin séché



PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et homogène.

ROULEAU PRINTANIER AVEC HOUMOUS SOLEIL

INGRÉDIENTS

- > 1 feuille de riz par personne
- > Houmous soleil (voir recette plus bas)
- > 4 feuilles de laitue moyennes par personne
- > Légumes coupés en julienne (carottes, concombres, poivrons)
- > Tranches d'avocat
- > Luzerne



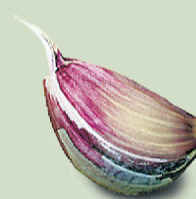
PRÉPARATION

Tremper la feuille de riz dans l'eau tiède et la déposer sur une planche de bois. Près du bord, superposer deux feuilles de laitue, des légumes en julienne, de la luzerne, une bonne boule de houmous (prise avec une cuiller à crème glacée et étendue un peu avec les doigts) et, pour finir, les deux autres feuilles de laitue. Rouler bien serré (mais délicatement) en repliant les extrémités. Couper en deux et déguster avec sa sauce préférée.

HOUMOUS SOLEIL

INGRÉDIENTS

- > 2 t. de graines de tournesol trempées une nuit et rincées
- > ½ t. de poudre de sésame (faite maison au moulin à café)
- > ¼ t. de jus de citron
- > ¼ t. d'huile d'olive
- > ½ t. d'eau
- > ½ t. de persil frais haché
- > 1 grosse gousse d'ail
- > 2 c. à thé de sel de mer
- > 1 c. à thé de cumin moulu
- > ½ t. d'olives Kalamata dénoyautées



PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients, sauf les olives, au robot jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse et verte. Ajouter les olives grossièrement hachées au mélange.

TARTE AU SUCRE

CROÛTE MACADAM-COCO

- > 1 t. de noix de macadam
- > 2 t. de noix de coco râpée
- > ½ t. de purée de dattes (broyer des dattes avec un peu d'eau)
- > ¼ c. à table de sel
- > ½ c. à table de vanille

PRÉPARATION

Réduire les noix de macadam en purée au robot, ajouter le coco, puis le reste des ingrédients. Étaler cette croûte dans une assiette à tarte de 9 pouces.

SUCRE À LA CRÈME

- > 4 t. de noix de Grenoble
- > 1 ½ t. de purée de dattes
- > 2 c. à thé de vanille
- > ½ t. d'huile de coco
- > ¼ c. à thé de sel

PRÉPARATION

Réduire les noix en poudre dans le robot et ajouter la purée de dattes, l'huile de coco (préalablement fondue si elle n'est pas déjà liquide), la vanille et le sel pour avoir une texture onctueuse. Décorer avec ½ tasse de pacanes entières.

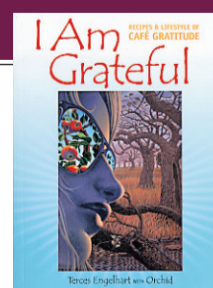


J'AI LU EVE DUMAS

I AM GRATEFUL

Les bons livres de recettes en alimentation vivante sont presque tous rédigés dans la langue de Shakespeare. Patience, Crudessence devrait avoir son livre de recettes au printemps. En attendant, on peut consulter *I Am Grateful*, ouvrage du Café Gratitude, qui compte plusieurs adresses dans le Golden State. La plupart des recettes proposées sont simples et accessibles, comme la délicieuse soupe à la carotte et à l'avocat que j'ai testée à quelques reprises, un pad thaï à base de « nouilles » de daikon et une tarte aux pacanes qui, en photo, ressemble à s'y méprendre à celle de grand-maman. Quelques ingrédients seront difficiles à trouver, comme le irish moss (algue jamaïcaine utilisée comme liant et comme épaississeur), mais on peut expérimenter avec des équivalents, comme le chia (nouveau superaliment à la mode) ou le lin. D'autres mets proposés nécessitent quelques accessoires que vous n'aurez probablement pas dans votre cuisine. On passe à la suivante, tout simplement.

I am Grateful, North Atlantic Books, 175 pages, 23 \$.



GOURMAND

La métamorphose des blancs !



JACQUES BENOÎT DU VIN

Dans leur grand âge (environ 15 ans et plus)... à peu près tous les vins blancs dotés d'un bon potentiel de garde se ressemblent, à tel point que même les dégustateurs les plus expérimentés y perdent leur latin !

S'agit-il d'un vin de Chardonnay ? De Pinot gris ? Ou encore de Garganega -le meilleur cépage blanc de la Vénétie ? Ou plutôt de Roussanne et de Marsanne, de la vallée du Rhône ?

Ils ne sauraient dire... L'une des rares exceptions, et peut-être la seule, est le Riesling, dont les meilleurs vins, même très âgés, conservent leurs arômes caractéristiques. Genre agrumes, résine de pin -des arômes de conifères, en fait-, avec même parfois des nuances rappelant nettement les odeurs du pétrole !

Mais, comme le soulignait il y a quelques années le célèbre viticulteur alsacien Hubert Trimbach à l'occasion d'une dégustation de ses vins, il est devenu politiquement incorrect de prononcer le mot «pétrole» à propos du Riesling.

«On dit maintenant que ces vins ont une belle minéralité,

c'est plus chic», ajoutait, l'air tout aussi narquois qu'amusé, Hubert Trimbach.

En ce qui regarde les vins jeunes, plusieurs cépages blancs, dont le Chardonnay, le Chenin blanc et le Melon de Bourgogne, ont en commun d'être très peu aromatisés.

«Le Chardonnay est un cépage qui ne goûte rien, ce sont les lies fines qui vont lui donner le goût (...) Le Chardonnay est un transmetteur du sous-sol», expliquait il n'y a pas si longtemps le Québécois Patrick Piuze, installé à Chablis où il produit une dizaine de crus de chablis.

Autre trait commun à ces trois cépages, auxquels on peut ajouter le Garganega : les vins qu'on en tire sont susceptibles de vieillir admirablement.

En cours de route, ils... s'élargissent, ils acquièrent donc une palette de nuances beaucoup plus riche qu'ils ne le laissent soupçonner dans leur prime jeunesse.

Le bon vin de Chardonnay se présente alors avec des nuances de beurre (même s'il a été élevé en cuves d'acier inoxydable), de noix, avec aussi des notes minérales (souvent présentes même dans les vins jeunes) et fumées, etc. -le tout d'une rare distinction dans le meilleur des cas.

Le Chenin blanc et le Melon de Bourgogne, eux aussi bien pauvres en arômes au départ, deviennent tout autres avec le temps. Et, curieusement, les vins issus de ces cépages, par exemple un Savennières pour le Chenin

blanc et un Muscadet pour ce qui est du Melon de Bourgogne, finissent avec le temps par tellement se ressembler qu'on peut aisément les prendre l'un pour l'autre. Leur bouquet, très complexe, comporte alors, entre autres, des odeurs rappelant quelque chose... comme des limettes confites !

Peut-être un peu plus aromatisés dans leur jeunesse, les vins de Roussanne et de Marsanne, se parent également avec l'âge de somptueux bouquets, aux notes -entre autres- de coing, comme un mélange d'odeurs de poires et de pommes.

LA RECOMMANDATION DE LA SEMAINE



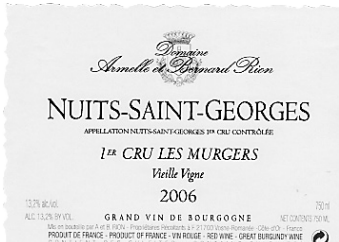
Ce n'est pas donné, bien sûr, sauf que ce très beau vin qu'est le Chablis 1er cru Homme Mort 2007 Château de Maligny, non boisé, au bouquet subtil, doté d'une note minérale caractéristique (pierre à fusil, dit-on parfois), et aux saveurs franches, ne manque pas de caractère et accompagnera avec bonheur les poissons et les fruits de mer. Du fruit, à l'état pur... 12,5 % d'alcool (141 caisses).

S, 872986, 34,75 \$, ★★★ 1/2, ou 17/20, \$\$\$ 1/2, 2009-2013.

DÉGUSTÉS POUR VOUS



- Premières Côtes de Blaye 2006 Château des Tourtes. Bordeaux rouge non boisé, de Merlot (70 %) et de Cabernet Sauvignon (30 %), d'un rouge à reflets prune, au bouquet plutôt simple, mais net. Moyennement corsé, légèrement tannique, il fait montre d'une certaine austérité. Fort bon quand même. 13,5 % d'alcool (133 caisses). S, 889899, 17,70 \$, ★★ 1/2, 15,8/20, \$\$, 2009-2010.

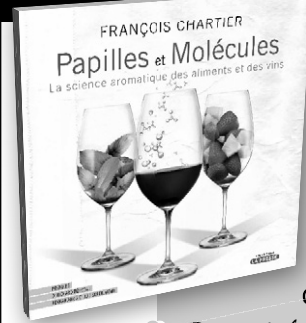


- Premières Côtes de Blaye 2005 Château Cantinot. Autre vin, autre style... Bordeaux rouge très coloré, au bouquet large, d'un bloc, de petits fruits noirs. Corsé, tannique, compact, il brille davantage par sa générosité que par sa finesse. 55 % Merlot, 35 % Cabernet Sauvignon et 10 % Cabernet franc, avec élevage en fûts neufs de 60 % de la cuvée. 13,5 % d'alcool (84 caisses). S, 10844901, 33,25 \$, ★★★, 16,8/20, \$\$\$ 1/2, 2009-2014.

- Nuits Saint-Georges 1er cru Les Murgers 2006 Domaine Armelle et Bernard Rion. Bourgogne rouge étonnamment coloré, au bouquet de vin bien extrait, dense, associant fruits rouges et fruits noirs. La bouche suit, avec du corps, beaucoup de matière et des tannins substantiels, fermes, quoique sans rugosité. Sérieux. 13,2 % d'alcool (24 caisses, à Signature). 11010407, 71,25 \$, ★★★ 1/2, 17,7/20, \$\$\$\$ 2009-2015.

LE GRAND CONCOURS Papilles et Molécules • DU 13 JUIN AU 18 JUILLET 2009

Partez pour Madrid!



Prix « Voyage pour deux personnes à Madrid, en Espagne, offert par Vacances Transat », D'UNE VALEUR DE 3700 \$ Vacances Transat vous offre un forfait d'une semaine pour deux personnes à Madrid, en Espagne, incluant: le vol aller-retour Montréal-Madrid en classe Économie avec Air Transat, sept nuits d'hôtel en occupation double avec petits déjeuners, le transfert aller-retour entre l'aéroport et l'hôtel, les taxes.

OU L'UN DES PRIX SUIVANTS:

- Prix « Cafetières espresso Saeco », D'UNE VALEUR TOTALE DE 2530 \$ Six prix à gagner dont une cafetière Odea Giro comprenant six tasses à espresso, six tasses à cappuccino et deux sacs de café pour une valeur de 1 005 \$ et cinq cafetières Via Veneto comprenant six tasses à espresso Saeco et deux sacs de café pour une valeur de 1 525 \$.
Prix « L'heure de la dégustation avec Raymond Weil », D'UNE VALEUR DE 1495 \$ Une magnifique montre de modèle Tradition pour homme, gracieuseté de Montres Raymond Weil.
Prix « Un cellier de Vinum Design à la maison », D'UNE VALEUR TOTALE DE 1200 \$ Deux celliers à gagner pour la maison d'une valeur de 600 \$ chacun et d'une capacité de 52 bouteilles, gracieuseté de la boutique Vinum Design.
Prix « Cartes-cadeaux de Vin & Passion », D'UNE VALEUR TOTALE DE 1200 \$ Six cartes-cadeaux à gagner, gracieuseté de Vin & Passion.

LE CONCOURS COMMENCE LE 13 JUIN ET SE TERMINE LE 18 JUILLET 2009 À 23 H 59 • RÉGLEMENTS DISPONIBLES AUX ÉDITIONS LA PRESSE • LE TIRAGE AURA LIEU LE 27 JUILLET 2009 • LES FAC-SIMILÉS NE SONT PAS ACCEPTÉS • CE CONCOURS S'ADRESSE AUX PERSONNES ÂGÉES DE 18 ANS ET PLUS.



POUR PARTICIPER AU CONCOURS, REMPLISSEZ CE COUPON OU CONSULTEZ CYBERPRESSE.CA/PAPILLES QUESTION: Nommez le nom du célèbre restaurant en Espagne élu meilleur restaurant au monde à cinq reprises et où François Chartier est consultant harmonique à l'élaboration du menu 2009 avec le chef et son équipe d'avant-garde?

RÉPONSE: Remplissez et envoyez à : Les Éditions La Presse C.P. 11619, succursale Centre-ville, Montréal (Québec) H3C 5W6

Form with fields for Nom, Prénom, Adresse, Ville, Code postal, Tél. bur., Rés., and Adresse électronique.

Un café troisième vague à Saint-Bruno

MARIE-CLAUDE LORTIE SUR LE POUCE

Les centres urbains ont généralement leur lot de petits cafés indépendants qui nous permettent de fuir les grandes chaînes, avec leur café moulu en série et préparé sans conviction.

Mais que dire des villes de banlieue? Ont-elles droit à autre chose que tous les Second Cup et Starbucks de ce monde installés dans un centre commercial qui pourrait être à Boucherville autant qu'à Scarborough (ou presque)?

La réponse est souvent oui. Dans la partie villageoise originale de la banlieue en question, dite le Vieux-XYZ (et ici on place le nom de la banlieue, que ce soit Longueuil ou Terrebonne ou Sainte-Rose), on trouve habituellement une petite rue principale mignonne et des commerces où l'on peut aller à pied et parler au propriétaire qui n'est pas que le directeur d'une succursale d'une entreprise venue d'ailleurs. C'est là qu'il faut chercher le bon café. Celui qui a une âme. Et souvent, il est au rendez-vous.

À Saint-Bruno, je l'ai trouvé chez Cafellini, un petit établissement moderne installé rue Montarville, où l'on prépare le café avec soin. Car c'est ça que l'on veut. Qu'on porte attention pour que les températures de l'eau et du lait soient justes. Que la densité du café moulu dans la machine soit exacte. Que le café soit de bonne qualité, bien torréfié, pas brûlé... Et imaginez si, en prime, on fait



PHOTO BERNARD BRAULT. LA PRESSE

L'intérieur du café Cafellini, à Saint-Bruno.

un joli petit dessin dans la mousse du cappuccino...

Chez Cafellini, on prend le temps de bien faire les choses. Le café maison que l'on vend en sac, torréfié à l'extérieur mais expédié pour la maison, est excellent. Il n'y a pas de date sur le sac pour nous en garantir la fraîcheur mais, quand on le signale aux gens des lieux, ils allument, comprennent de quoi on parle et garantissent la fraîcheur qui est effectivement dans le paquet.

Bref, on est chez des connaisseurs. Le café vend aussi des machines, des thés fins (Kusmi entre autres), biscuits et marmelades Elsa's Story, des chocolats préparés en collaboration avec la

maison Heyez de Saint-Bruno. Et on nous dit qu'on peut aussi manger sur place puisqu'on y sert salades, soupes et sandwiches.

Mais on peut n'y aller que pour le café. C'est suffisant pour bien l'aimer.

CAFELLINI 1412, rue Montarville Saint-Bruno-de-Montarville (450) 461-6383

On y retourne? Si on est sur la Rive-Sud, c'est certain. On fera même quelques kilomètres supplémentaires, si on est dans la région, pour prendre le café là, et pas ailleurs.

Mieux choisir

MONTRÉAL

ALEXANDRE & FILS: L'unique Brasserie Parisienne. Décor exceptionnel, carte et plats régulièrement revisités. Foie gras, plats cuisinés et poissons sont un régal. La cuisine est ouverte continuellement de midi à 2 h du matin. 1454, Peel - 514.288.5105 - www.chezalexandre.com

BIENVENUE AU FRIPON: Dans le Vieux-Montréal, cuisine française & fruits de mer, tables hôtes gourmandes, rapport qualité-prix excellent. Terrasse fleurie et élégante. 436, place Jacques-Cartier. 514-861-1386. www.lefripon.com

BRASSERIE BLUE CHIP: 10 écrans géants, grande terrasse, service de traiteur pour groupe corporatif et événements spéciaux jusqu'à 300 personnes. DJ live vendredis et samedis. 7333, boul. Newman, LaSalle. 514-366-0999.

CIGARE LOUNGE: Au 2ème étage de chez Alexandre & fils, feu de foyer, écran plasma, grand confort pour les amateurs de Havane. De midi à 3h du matin. 1454, Peel - 514.288.5105 - www.chezalexandre.com

FLAMBÉES ET DÉCOUPAGE en salle. Chez Queux vous offre une cuisine française au coeur du Vieux-Montréal. Table d'hôte, menu express, à la carte et de groupe. 158, St-Paul Est | 514-866-5194 | www.chezqueux.com

POUR ANNONCER 514-285-7163

MONTRÉAL

LE PRINCE ARTHUR: Le meilleur resto en ville! Au menu: steak, brochettes, pastas et fruits de mer. Apportez votre vin. Valet-parking gratuit après 17 h. 54, Prince-Arthur. 514-849-2454.

RESTAURANT SU vous propose une cuisine turque raffinée. Vous vivrez une expérience gastronomique unique où nos plats aux saveurs franches vous épateront! Visitez www.restaurant-su.com | 5145, Wellington, Verdun. 514-362-1818

TERRASSE ÉLÉGANTE: Alexandre & fils vous offre l'atmosphère du Fouquet's de Paris mais à prix coupés en deux. On peut y fumer, prendre un verre ou manger jusqu'à 2h du matin. 1454, Peel, 514.288.5105 www.chezalexandre.com

VIEUX-MONTRÉAL: Le Solmar. 111, St-Paul Est - 514-861-4562. Fine cuisine portugaise (poisson et fruits de mer). Terrasse disponible. Spectacles de Fado & Guitares nostalgiques toutes les fins de semaines.

RIVE-SUD RESTAURANT L'OLIVETO: Fine cuisine, magnifique terrasse au jardin. Lunch d'affaires ou souper entre amoureux. 205, rue Saint-Jean, au coeur du vieux Longueuil, 450 677-8743 www.restaurantloliveto.com

J'AI LU ÈVE DUMAS

Les éditions Marabout nous proposent trois « blocs » estivaux qui ont en commun de présenter des recettes fraîches et colorées. Super salades gourmandes propose des manières de réinventer ce repas santé par excellence, avec, par exemple, la salade de riz sauvage à la grecque et sa sauce au yaourt. On remet ça avec Légumes vite prêts, qui offre plus de 150 idées pour apprêter les végétaux que l'on trouve au marché. Ceux qui voudraient passer à la poissonnerie pourront s'inspirer de Fruits de mer et poissons vite prêts pour préparer leur prise du jour. Dans l'ensemble, ces trois livres et leur graphisme minimaliste rendent bien la fraîcheur et la simplicité de la cuisine estivale.



Légumes vite prêts, Fruits de mer & poissons vite prêts, Super salades gourmandes, Marabout, 384 pages, 17,95\$ chacun.