

LA PRESSE



PORTES OUVERTES
TOUT BÉTON
À VERDUN
PAGE 4



C'EST TENDANCE
FICUS LYRATA
PAGE 4

MAISON GOURMANDE



DÉJEUNER
BIEN COMMENCER
LA JOURNÉE...
ET L'ANNÉE
PAGES 6 ET 7



UN POTAGER DANS LA CUISINE

Couper un brin d'origan sur le mur et le balancer aussitôt dans la marmite. Ajouter quelques champignons récoltés sur le comptoir. En à-côté: une laitue cueillie devant la fenêtre. Le potager intérieur vous branche? Quelques notions, pour ne pas faire chou blanc.

UN DOSSIER DE
CAROLE THIBAudeau,
EN PAGES 2 ET 3

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE



O'NESSY
CONDOMINIUMS

VOYAGEZ

AVEC O'NESSY



5000\$ DE CRÉDIT VOYAGE

OU JUSQU'À 10 000\$ DE RABAIS SUR VOTRE CONDO

VISITEZ-NOUS!
1800 BOUL. RENÉ-LÉVESQUE O.

ONESSY.CA

ATWATER / GUY-CONCORDIA / GEORGES-VANIER

MAISON



JARDINER À L'INTÉRIEUR

Un potager toute l'année dans la cuisine? L'idée est séduisante. Et de plus en plus accessible. N'empêche, le potager d'intérieur demande pas mal de soins...



CAROLE THIBAUDEAU

Pourquoi cultiver des fines herbes et petits légumes dans sa maison? Outre la fraîcheur inégalée du basilic, du kale et des pleurotes ainsi obtenus, le jardinier d'intérieur tire satisfaction d'avoir produit des aliments sains de façon écologique, et en plein hiver, qui plus est!

Mais attention! Dilettantes s'abstenir! «Beaucoup d'investissements – en temps et en argent – ont été suivis de déceptions, rappelle Nicolas Sainte-Marie, propriétaire du magasin de Longueuil des Urbainculteurs. Si on veut des résultats, c'est-à-dire une production viable, il faut utiliser les outils adaptés, les produits appropriés et les procédés adéquats.»

Bonnes pratiques

Nicolas Sainte-Marie recommande un néon horticoles de type T-5, capable de fournir une grande intensité lumineuse (4500 Lumen) sans dégager de chaleur ni brûler le plant qui pousse vers lui. Autre impératif: un terreau de qualité, avec mycorhizes, pour la culture bio

et ne contenant que 20% de compost. La mycorhize est un champignon qui s'associe avec les racines et favorise la santé d'un plant.

Il faut également de bons engrais pour potager, du sel d'Epsom pour rétablir l'équilibre calcium-magnésium, un ciseau de taille fine et un arrosoir à long bec.

«Le ciseau de taille fine, par sa précision, permet de cueillir le basilic sans laisser un bout de tige nue qui va s'étioler, explique Nicolas Sainte-Marie. Ou de couper près du sol quelques brins de thym en bosquet, laissant ainsi le bosquet se régénérer. Quant à l'arrosoir à long bec, il permet de mouiller la terre sans mouiller les feuilles.»

Enfin, on arrose le matin, au moment où la plante aspire l'eau. «Le besoin d'arrosage se vérifie avec le poids du pot, indique M. Sainte-Marie. Les plantes sont souvent trop arrosées.»

Culture en gouttière

M. Sainte-Marie cultive ses fines herbes dans une gouttière déposée sur le comptoir de la cuisine. Il les arrose avec de l'eau «reposée» toute une nuit, qui est donc à la température de la pièce, le chlore évaporé.

Il cultive également des champignons, avec la trousse de culture de Champignons maison, laquelle utilise le marc de café comme substrat. Cette récupération des résidus du

café est un double bon coup, écologique autant qu'économique.

Les Urbainculteurs offre des formations en jardinage intérieur dans ses locaux de Québec et de Longueuil, ainsi qu'un service-conseil gratuit par courriel.

Lumière, lumière, lumière!

Les gens sous-estiment très souvent le besoin en lumière des plantes potagères, dit Julien Yensen Martin, cofondateur, avec son frère Joachim, de Biocité, entreprise de jardins verticaux hydroponiques faits de bouteilles de vin récupérées.

«Il faut trois ou quatre heures de lumière directe, ajoute-t-il. Ceux qui ont des fenêtres côté sud ou côté ouest sont choyés. Les autres doivent ajouter une lampe horticoles ou alors cultiver des plantes de sous-bois comme la menthe et la coriandre.»

Bricoleurs sophistiqués

La culture hydroponique n'est pas pour tout le monde, avertit Julien Yensen Martin. Il faut être bricoleur. En outre, à la complexité de l'installation s'ajoute celle du jardinage hydroponique, en lui-même sophistiqué. «Il faut s'adapter aux variations des conditions de lumière et d'humidité au fil des saisons», souligne ce passionné d'agriculture urbaine. En hiver s'ajoutent les défis



Boutique

Miroir

La plus grande
sélection
de miroirs de tous
styles et grandeurs.

Miroirs sur mesure
à partir de nos moules

Service de livraison disponible

514-282-0900

4556-B, Boul St-Laurent, Montréal, Qc. H2T 1R3
www.OMiroir.com / Info@OMiroir.com

Facebook:
www.facebook.com/omiroirmtl



2



3



4



5

1 Nicolas Sainte-Marie à la cueillette. Au premier plan : de l'herbe de blé cultivée en Smart pot (pot textile distribué par Les Urbainculteurs). Au second plan : une chaîne stéréo diffuse de la musique classique, propice à la croissance des plants.
PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

2 Pleurotes cultivés en miniserre, avec un plant de basilic pour maintenir un bon taux d'humidité.
PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

3 Julien Yensen Martin, de Biocité, entretient son jardin hydroponique en bouteilles.
PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE

4 Des billes d'argile, réutilisables à vie, servent de substrat aux plants, dans le système hydroponique Biocité.
PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE

5 Erwan Jameron, dans sa cuisine, arrose la tablette du milieu, celle des fines herbes. Les deux étages du haut et les deux du bas contiennent des philodendrons.
PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

6 La tubulure du potager hydroponique Biocité, ainsi que, dans le meuble, le réservoir et deux pompes.
PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE

liés au chauffage et au taux d'humidité. Enfin, si un insecte ravageur se pointe, il peut occasionner beaucoup de pertes, ne rencontrant pas de prédateur dans la maison.»

Le jardin hydroponique de Biocité vise trois types de clients : le gastronome, qui apprécie les fines herbes fraîches; l'écolo, qui veut diminuer son empreinte environnementale et manger sainement; et l'amateur de design, enfin, qui apprécie l'aspect rideau et artisanal donné par les colonnes de verre.

urbainculteurs.org
biocite.ca
envirozonedesign.com



6



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

En utilisant les bons produits, tout le monde peut réussir son potager intérieur.

Que cultiver dans son potager?

CAROLE THIBAudeau

Voici des exemples de culture potagère intérieure, de la plus facile à la plus difficile.

Dans tous les cas, il faut prêter attention aux problèmes courants, tels que l'air asséché par le chauffage ou le manque de lumière.

«On veut de la lumière non seulement pour que la plante survive, mais aussi pour qu'elle produise, explique Nicolas Sainte-Marie. Placer un pot près de la fenêtre ne suffira pas à la rendre assez forte pour porter des légumes fruits.»

Des ateliers de jardinage intérieur sont offerts par Les Urbainculteurs, à Québec et à Longueuil.

FACILE

Faire tremper et germer des graines dans un pot Mason est une façon facile d'obtenir des germinations d'une grande qualité nutritive. Voici la recette vitalité, riche en protéines et en enzymes, de la famille Sainte-Marie : un mélange à parts égales de graines de radis, de trèfle, de brocoli et de luzerne. Recouvrir d'eau et laisser tremper cinq heures dans un endroit sombre. Couvrir l'ouverture du pot d'une moustiquaire en plastique et jeter l'eau de trempage. Rincer deux fois par jour les graines et laisser égoutter à 45 degrés. Manger quand les racines atteignent entre un et quatre centimètres : dans les salades, vinaigrettes, soupes, sauce à spaghetti, sandwiches, etc.

Encore plus facile : acheter un plant de fine herbe en pot à l'épicerie.

ASSEZ FACILE

On cultive plusieurs plants de fines herbes dans le même pot. Ce n'est pas plus difficile que d'entretenir une plante décorative.

ON SE LANCE

On installe un système simple, comme une gouttière sur le comptoir avec un néon horticole fixé sous l'armoire ou un support mural EnviroZone. On se limite aux fines herbes et aux légumes feuilles. On s'assure d'avoir les bons outils et les bons produits (lampes, ciseaux, arrosoir, terreau, engrais...). Un hygromètre et un thermomètre sont utiles. «Il ne faut pas s'attendre à avoir une production dans les deux premières semaines, dit Nicolas Sainte-Marie. À compter de la troisième semaine, on en a pour trois ou quatre mois, et même une année.»

ON A DE L'AMBITION

On maîtrise avec aisance et plaisir les systèmes simples? On est mûr pour les ligues majeures : l'hydroponie ou les légumes fruits, comme les tomates, poivrons et aubergines... Pour ces derniers, on place un pot devant une porte-fenêtre, avec au-dessus une bonne lampe horticole sur poulies, qui sera facile à remonter chaque fois qu'on s'occupera de la plante. «Avec un terreau riche en mycorhizes, avec de bons engrais et en n'arrosant ni trop ni trop peu, il est possible de réussir!», assure Nicolas Sainte-Marie.

L | LE NOUVEL ART DE VIVRE

LL
LAVAL
SUR
LE
LAC

PAVILLON DE PRÉSENTATION
1000, RUE LES ÉRABLES
LAVAL-SUR-LE-LAC

VISITE SUR RENDEZ-VOUS
450 665-2531
LLSURLELAC.COM

MAISON

C'EST TENDANCE

LUCIE LAVIGNE

Ficus lyrata

Depuis plusieurs saisons, les plantes – devenues de véritables objets de décoration – poussent et se multiplient dans les intérieurs les plus cotés. Une tendance qui coïncide notamment avec celle du nouveau bohème, en aménagement. Parmi les plantes les plus frappantes vues sur Instagram et Pinterest, il y a le figuier lyre ou *Ficus lyrata*, prisé par bon nombre de « décoristas ».

Les ventes de *Ficus lyrata* vont bon train. « Oubliée, cette plante suscite un nouvel engouement », atteste Jean-Frédéric Botelho, de Planterra, à Dorval. Selon ce dernier, elle est redevenue à la mode grâce aux réseaux sociaux. Même constat chez Plantation, avenue Atwater, à Montréal. « Depuis un an, la demande ne cesse d'augmenter », observe Irwin Levy. « Le figuier lyre fait partie d'un groupe de plantes qui sont actuellement très recherchées par les amateurs de végétaux et de déco. L'intégration des plantes au design d'intérieur figure parmi les tendances lourdes du moment », enchaîne Benoit Godin, de Vertuose.

De la tendance au salon

Va pour la tendance. Mais comment l'adopter chez soi? « Son effet d'arbre ou de buisson de forme colonnaire peut aussi bien s'adapter à un grand loft qu'à un petit appartement », explique le fondateur de Vertuose.

Le figuier lyre peut parfaitement servir de point focal dans une pièce et donner du caractère à un décor.

« Parmi les plantes tendance, l'une des plus belles est certainement *Ficus lyrata*, avec ses grosses feuilles, sa couleur vibrante et sa grande taille », renchérit

la designer d'intérieur Amlyne Phillips, qui a intégré le figuier lyre à la décoration du restaurant Jatoba et à celle du bar Fitzroy, à Montréal. « À la maison, poursuit-elle, le figuier lyre se pose très bien, par exemple, entre un beau meuble et une fenêtre. »

Mieux, il rehausse tous les types d'aménagements. « Toutes les plantes sont les bienvenues dans nos décors. En demeurant dans des villes faites de béton, de briques et de métal, il est important de ramener la nature dans notre espace de vie. Une plante comble les trous, rajeunit un lieu et purifie l'air que nous respirons », résume Amlyne Phillips, qui a un figuier lyre dans sa chambre, ainsi que 27 autres espèces de plantes disposées dans sa maison.

« L'un des attraits de notre figuier lyre, qui fait environ 7 pi et dont j'aime le look tropical, est sa hauteur, confie, pour sa part, la styliste, blogueuse et instagrammeuse américaine Jennifer Hagler (@amerrymishap). C'est pratiquement un arbre intérieur pour nous! J'aime avoir une diversité de tailles de plantes à la maison et j'apprécie comment il se distingue dans mon intérieur dominé par le gris, le noir et les teintes naturelles », conclut-elle.

EN BREF

Nom: *Ficus lyrata* en latin, figuier lyre ou figuier à feuilles de violon en français et *fiddle leaf fig* en anglais.

Origine: Afrique de l'Ouest, en zone tropicale ou subtropicale.

Aspect: Ses grandes feuilles, vert foncé avec le revers plus clair, sont en forme de lyre ou de violon. Leur dimension diffère d'une variété à l'autre. Elles sont brillantes, coriaces et présentent une bordure ondulée, ainsi que des nervures saillantes.

Hauteur: « Le figuier lyre est offert sous la forme d'un buisson à tronc multiple, de 2 à 6 pi de hauteur, ou sur tige [arbre] de 5 à 10 pi de hauteur », indique Benoit Godin, spécialiste de design végétal et président de Vertuose, à Montréal.

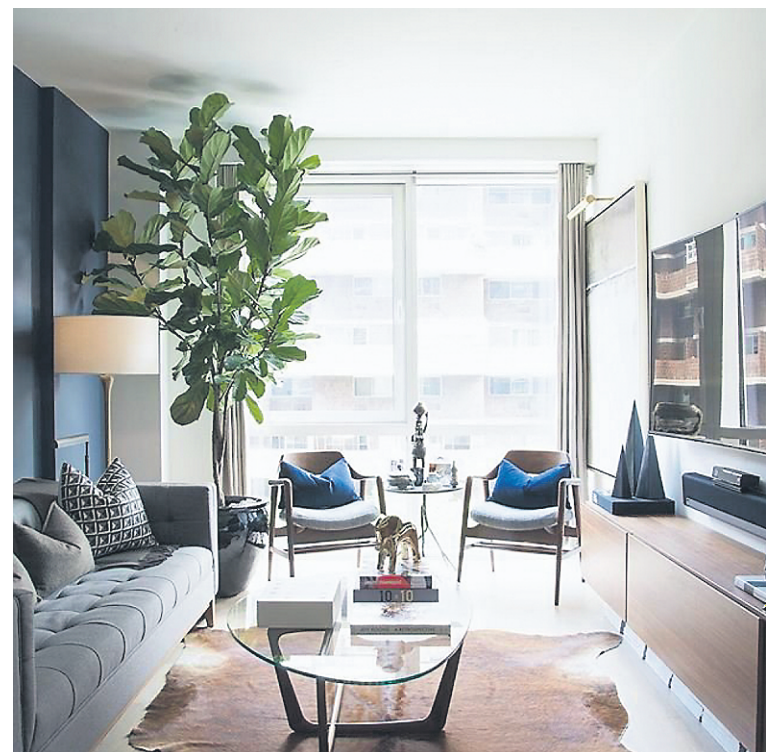
Entretien: Cet arbre apprécie les emplacements très lumineux. Il est aussi souhaitable de dépoussiérer son feuillage et de l'humidifier en vaporisant de l'eau, surtout en période hivernale alors que l'air est plus sec.

Prix: « Entre une quarantaine de dollars, selon les arrivages, et 300 \$ environ pour un spécimen mature », estime Benoit Godin.



Ficus lyrata

PHOTO TIRÉE DU COMPTE INSTAGRAM SIANZENG

PHOTO TIRÉE DU COMPTE INSTAGRAM MATTHEWCANEDESIGNS
De grande taille, le figuier lyre sert de point focal dans une pièce.

PORTES OUVERTES

DANIELLE BONNEAU



Tout béton à Verdun

Nom du projet: V1 Condominiums

Où: avenue Bannantyne, près de la rue de l'Église, dans l'arrondissement de Verdun, à Montréal.

En tout: 32 appartements sur un ou deux niveaux répartis dans un immeuble de 4 étages, surmonté de mezzanines.

Aperçu: il s'agit, pour Chapam Constructions, d'un retour dans Verdun. Après avoir consacré les trois dernières années à la préparation et la réalisation du complexe Yoo Montréal, inspiré par Philippe Starck, dans Griffintown, l'entreprise s'associe avec Nuvo Construction pour bâtir un immeuble tout en béton dans un quartier que tous deux connaissent très bien.

Le V1 profite de l'expérience acquise en effectuant le Yoo, estime Maxime Lachance, président de Chapam Constructions. « Cela se reflète dans l'utilisation de béton de qualité supérieure, dans la fenestration sur mesure, le style épuré des pièces, la sobriété

des matériaux et l'attention aux détails », précise-t-il.

L'immeuble sera doté d'un ascenseur et d'un stationnement souterrain. Une terrasse commune sera aménagée sur une partie du toit, pour profiter de la vue sur le centre-ville de Montréal. Des condos d'une, deux ou trois chambres sont proposés. Ceux sur deux niveaux, qui donneront sur la cour intérieure, ont été conçus en pensant aux familles. Plus de la moitié des unités ayant été réservées au cours du mois suivant le lancement du projet, la construction devrait débuter au printemps, à la fonte des neiges. Les copropriétaires commencent à emménager au début de 2017.

Pour qui: des couples de professionnels avec ou sans enfant, qui recherchent une vie de quartier, ainsi que la proximité des services et des axes routiers.

Combien (taxes incluses):
À partir de 181 000 \$,
1 chambre, 571 pi²

À partir de 265 000 \$,
2 chambres, 883 pi²

À partir de 326 000 \$,
3 chambres, 1071 pi²

Charges mensuelles de copropriété estimées par le promoteur: environ 18 cents le pied carré, incluant l'eau chaude fournie par un système central au gaz naturel.

Stationnement intérieur (taxes en sus): 25 000 \$

Dans les environs: le parc Duquette, le réservoir souterrain de l'usine de filtration des eaux Atwater (autrefois connu sous le nom de parc Dupuis), ainsi que le canal de l'aqueduc. Ces deux derniers sont bordés d'une piste cyclable. La station de métro De l'Église, bordée de commerces et de restaurants, est à distance de marche.

On aime: les petits commerces et les restaurants branchés se multiplient le long de la rue Wellington, favorisant une

véritable vie de quartier. C'est signe d'une nouvelle vitalité dans le secteur.

On aime moins: le V1 sera entouré d'un mélange hétéroclite d'immeubles. Il aurait été intéressant, par ailleurs, de voir ce qu'aurait l'air la cuisine et la salle de bains des condos. À cause du nombre restreint d'appartements, aucun élément de ces deux pièces n'a été reproduit dans le bureau des ventes.

Info: v1condominiums.com

❶ Le V1 Condominiums, qui comptera 32 appartements en copropriété, sera doté d'un ascenseur et d'un stationnement souterrain.

❷ Une terrasse commune sera aménagée sur une partie du toit, pour profiter de la vue sur le centre-ville de Montréal.

❸ Les condos, aux plafonds en béton apparent, seront dotés de très grandes fenêtres.

ILLUSTRATIONS NARCIS BENGHA, FOURNIES PAR CHAPAM CONSTRUCTIONS



3

LA
PRESSE

GOURMAND

Des vins à mettre en cave

Pas besoin d'une immense cave à vin ni d'un cellier pour mettre de côté quelques bouteilles. Il suffit d'un endroit sombre et frais pour entreposer vos vins. Voici quelques suggestions pour garnir ou regarnir vos tablettes.

KARYNE DUPLESSIS PICHÉ, COLLABORATION SPÉCIALE



**Domaine de Fourn
Blancquette de Limoux
19,95\$**
(220400)

Des bulles

Il n'y a pas que le champagne qui traverse les âges avec brio. Le vigneron Bernard Robert, du Domaine de Fourn, à Limoux, dans le sud de la France, l'a prouvé lors de son passage au Québec l'automne dernier. Il a débouché des blancquettes de Limoux datant de la récolte 1996. Avec des notes de pain d'épice, d'orange et de noix, le vin était délicieux. La cuvée 2013 est actuellement en vente chez nous.

Autre idée: il est important de choisir des mousseux millésimés. Les autres sont des assemblages de différentes récoltes. Si vous aimez le champagne, ceux à base de pinot noir de la récolte 2008 sont fort réussis.



**Château de Beaugard
2009
72,50\$**
(11854749)

Rouge de Bordeaux

Sans surprise, la sommelière Élyse Lambert conseille de mettre en cave des vins de Bordeaux. Ces vins riches en tannins vieillissent bien et ils sont recherchés par les collectionneurs. Seul hic, la plupart des vins produits par les grands châteaux sont hors de prix. L'experte propose tout de même quelques bons produits plus accessibles, comme le rouge du Château Sociando-Mallet. Cette cuvée du Haut-Médoc est très prisée et se détaille à moins de 50\$. À mettre à votre agenda, la cuvée 2015 sera en vente en juin.

Autre idée: les récoltes 2009 et 2010 sont très réussies à Bordeaux. Ça vaut le coup d'en mettre de côté. La sommelière suggère la cuvée du Château de Beaugard à Pomerol.



**Mas la Plana
40° Millésime 2010
59,75\$**
(12663282)

Espagne

Le restaurant de l'hôtel Rive Gauche à Belœil possède une collection de bouteilles à faire rêver. Un des coups de cœur du responsable de la cave, le sommelier Ian Purtell, ne provient ni de Bordeaux ni de Bourgogne, mais bien d'Espagne. Le Mas la Plana est produit par la famille Torres avec du cabernet-sauvignon dans la région de Penedès. « Il y a une franche acidité, c'est linéaire, dit-il. Ça peut vieillir 20 ans sans problème. » La cuvée 2010 de Mas la Plana est offerte au Québec.

Autre idée: l'année 2010 a été exceptionnelle dans plusieurs régions d'Espagne. Pourquoi ne pas s'offrir quelques rouges de la Rioja ou du Priorat?



**Quinta do Noval
Vintage 2012
81\$**
(12525875)

Classique porto

« Les vins de porto ont peut-être moins la cote aujourd'hui, remarque la sommelière Élyse Lambert, mais ils se conservent super bien. » L'ajout d'alcool protège ces vins de l'oxydation rapide et leur permet de vieillir longtemps. La spécialiste conseille de choisir les portos portant la mention « vintage », car ils sont produits avec les plus beaux fruits d'une seule récolte. Il faut être à l'affût de l'arrivée des « vintages » 2011, encensés par la critique. Celui de la maison Quinta do Noval arrivera sous peu.

Autre idée: on trouve des « vintages » datant de plusieurs années, voire décennies à la SAQ. Pratique quand on ne veut pas attendre trop longtemps avant de l'ouvrir.



**Beringer Knights Valley
Cabernet-Sauvignon
2013, 37,25\$**
(352583)

Nouveau Monde

Le potentiel des vins du Nouveau Monde est peut-être moins connu que celui des vins européens. Pourtant, le sommelier Nick Hamilton n'hésite pas à en mettre dans sa cave. « Le problème, c'est que peu de gens les font vieillir. Alors, c'est difficile de prouver que ces vins vieillissent bien. » Une valeur sûre: les cabernets sauvignons de la Californie. Nick Hamilton affectionne celui de la grande maison Beringer de l'appellation Knights Valley.

Autre idée: le climat est plus stable dans plusieurs vignobles du Nouveau Monde qu'en Europe. On met de côté des vins du Chili, comme les grandes cuvées de la maison Cousino-Macul, ou encore les rouges de la vallée de l'Okanagan.



**Moulin Touchais 1999
47,25\$**
(739318)

Vins doux

Les amateurs de vins de dessert sont comblés, car en plus de traverser les âges, ceux-ci sont offerts à tous les prix. Pour faire changement des sauternes, on s'offre du Moulin Touchais. Ce blanc de la Loire est commercialisé 10 ans après sa récolte et son prix est beaucoup plus accessible que celui des vins liquoreux de Bordeaux. « J'ai vendu il y a trois semaines du 1945, raconte Ian Purtell. J'ai encore du 1922 au restaurant. » Plusieurs vieux millésimes sont en vente à la SAQ.

Autre idée: le « Vin de Constance » d'Afrique du Sud est un autre classique. Il est vendu à bon prix et le millésime commercialisé en ce moment, le 2009, a été récompensé par le *Wine Spectator*.

PHOTOS FOURNIES
PAR LA SAQ

NOUILLES DE LAN ZHOU

À la soupe en 2016

MARIE-CLAUDE LORTIE
CRITIQUE

Lorsque janvier s'installe, qu'il fait froid, qu'on termine une période de bombance et de dépenses folles, une option s'impose le temps venu d'aller au restaurant: la soupe asiatique.

Son prix est abordable. Son bouillon rassasie sans heurter nos foies fragiles. Son piment secoue les papilles et pince les microbes hivernaux. Ses nouilles soyeuses comblent en douceur.

Ramen japonais, pho vietnamien, laksa indonésien, tom yam thaï... Choisissez votre version préférée.

Le potage exotique peut être de mille façons votre meilleur ami. Chaque année, on se donne rendez-vous.

Pour 2016, tout a commencé avec une soupe chinoise aux nouilles et au bœuf, un plat classique de Lan Zhou, une ville du centre-nord du pays. Aujourd'hui, un peu comme le ramen au Japon, ce mets est devenu populaire partout en République populaire et se mange à tous les carrefours. On peut même en acheter au supermarché en version lyophilisée, dans un bol de plastique prêt à accueillir un peu d'eau bouillante pour transformer le tout par magie en soupe chaude. Un classique de l'alimentation instantanée.

À Montréal, la meilleure soupe aux nouilles et au bœuf



PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE

Les nouilles sont préparées de manière spectaculaire par un cuisinier qui travaille dans la vitrine du restaurant.

de Lan Zhou est sans nul doute servie chez Nouilles de Lan Zhou, sur le boulevard Saint-Laurent, dans le quartier chinois. Le menu vient à peine de se diversifier un peu, mais quand le troquet a ouvert l'an dernier, au rez-de-chaussée d'un nouvel immeuble et juste au-dessus d'un supermarché, on n'y servait que de la soupe aux nouilles et au bœuf.

Aux convives, on ne laissait que deux choix à faire: voulez-vous votre soupe un peu ou bien piquante? Et vos nouilles, les préférez-vous minces, de taille spaghetti ou bien dodues de type udon? Parce que les nouilles en question sont préparées et « tirées » sur place, sur mesure, à la main, par un

cuisinier qui travaille dans la vitrine du restaurant. On peut le voir travailler quand on marche sur Saint-Laurent. C'est spectaculaire.

Le secret

Le plat ressemble un peu au ramen japonais, car il combine un bouillon préparé avec soin, nouilles, rondelles de daïkon, viande et œuf. Sauf que le ramen est préparé avec du porc et ici, il est question de bœuf taillé en très fines tranches et cuit dans le bouillon au point d'en devenir fondant. En outre, l'œuf est servi cuit dur et mariné dans le curry, ce qui lui donne un goût parfumé typé qui tranche avec le reste du plat. Le bouillon, dont on devine

qu'il a dû mijoter des heures, est quant à lui généreusement parfumé et épicé. On pense cannelle, anis étoilé, clou, peut-être piment de Sichouan, gingembre aussi, grains de fenouil. Cela le rapproche plus du pho vietnamien. Le secret, dit-on, est d'enrichir le bouillon avec un peu du sang du bœuf.

La combinaison s'avère donc riche et savoureuse et remplie de nouilles à la fois délicates et réconfortantes.

Dans les plats ajoutés au menu récemment, on retrouve un plat végétarien qui n'a pas l'ombre de l'intérêt de la soupe classique à la viande. La fadeur du bouillon est décevante, tout comme les légumes – essentiellement un peu d'algues, des carottes et des morceaux de brocoli, dont on a l'impression qu'ils sortent du congélateur. Un seul ingrédient donne un peu de personnalité à la composition: l'œuf dur mariné au curry, le même qu'on utilise pour la soupe au bœuf.

Si on tient à manger un peu de légumes, c'est du côté des entrées que les options sont réjouissantes: une salade aux algues et du sésame avec spaghetti de daïkon très fraîche ou alors une salade de concombre épicée, garnie de cacahuètes, dont la vinaigrette est légèrement sucrée et vinaigrée. Un délice.

On accompagne le tout de thé vert tout simple.

On paie en liquide. Une bonne affaire.

NOUILLES DE LAN ZHOU

1006, boulevard Saint-Laurent
Montréal
514-800-2959

> Prix: 7,99\$ pour un petit bol de soupe, 9,99\$ pour un gros bol et 11,99\$ pour un énorme bol à partager. On ajoute 3\$ si on veut une salade en entrée.

> Carte de vin: on boit du thé!

> Style: petit troquet ouvert le jour, pour prendre un bol de soupe ou pour acheter une soupe à emporter. La spécialité du lieu est la soupe aux nouilles et au bœuf, nouilles préparées à la main sur place selon une méthode traditionnelle. Le genre de restaurant qui donne de la personnalité authentique et actuelle au quartier chinois.

> Ambiance: des murs rouges, des lampes traditionnelles chinoises, une salle ouverte puisque le restaurant surplombe l'entrée d'un supermarché, à l'étage inférieur, beaucoup de va-et-vient. En trame sonore quand nous sommes passés: de la musique de Noël traditionnelle revisitée par des artistes indépendants des années 80. Peu banal.

> Service: pas nécessairement en français. Courtois et rapide.

⊕ La spécialité aux nouilles et au bœuf franchement délicieuse.

⊖ La soupe végétarienne fade.

On y retourne? Oui, c'est déjà fait.

GOURMAND

DÉJEUNER

LE BON DÉBUT



Un savoureux déjeuner, c'est ce qu'il vous faut pour bien commencer la journée... et l'année! Après les réveillons et les soupers de famille trop riches des Fêtes, nous vous proposons de casser la croûte matinale avec le trio derrière le compte Instagram montréalais On déjeune. Et trois fois plutôt qu'une!



TEXTES
ÈVE DUMAS



PHOTOS
ALAIN ROBERGE

Lorsqu'il a lancé son compte Instagram, en plein Osheaga 2014, le trio d'On déjeune ne pensait pas qu'il aurait 20 000 abonnés un an plus tard. Ils s'étaient improvisés blogueurs culinaires, «eggsperts» du «dej» à la blague. Aujourd'hui, les trois s'amuse à dire qu'ils incarnent désormais leur pire cauchemar!

«La veille de la naissance d'On déjeune, j'avais vraiment mal déjeuné pour 25 \$ dans un restaurant du centre-ville, raconte Olivier Guénette (mieux connu sous son nom de rappeur, Maybe Watson). J'ai décidé d'aller rencontrer Michel [Beauchemin] au Club Social, rue Saint-Viateur. Je leur raconte mon déjeuner de merde. On décide de lancer un compte Instagram pour rigoler. On se promène dans le Mile End, à la recherche d'un endroit pour déjeuner. On se retrouve au Pagaille. Sur le ton de la plaisanterie, on prend plein de photos de bouffe.»

Puis ils se mettent à inventer un répertoire de mots-clés se moquant de ceux qui sont follement populaires sur Instagram, dans le milieu culinaire, comme #montrealnianakrall (#montrealcoffeecrawl), #unefoisparjour (#troisfoisparjour), #eggscellent, etc.

Mais pourquoi donc continuer si l'univers des blogues culinaires et autres comptes Instagram leur donnait surtout envie de se replier sur leurs toasts au beurre de pinottes?

Parce que quand la mayonnaise prend, on ne la laisse pas se séparer, on continue de la fouetter, tout simplement.

Du reste, Jeanne Rondeau-Ducharme (ou Jeanne RD ou Jeanne Map, selon le compte Instagram ou Facebook!), Maybe Watson et Michel La Main rebelle Beauchemin sont des as des réseaux sociaux qui s'amuse à alimenter de nombreux comptes et à observer les réactions. Le compte «jeannemap» est le champion du lot, avec plus de 75 000 abonnés. La jeune femme de 25 ans commence même à être capable d'en vivre.

Comme bien des concepts à succès, celui d'On déjeune est fort simple: une table remplie de victuailles matinales, photographiée de haut, et affichée sur Instagram. Les abonnés s'y inspirent quand ils sont à la recherche d'un endroit où aller prendre le «repas le plus important de la journée». Il y avait également un blogue, mais le collectif l'a peu à peu délaissé.

Toutes sortes d'expériences ont été réalisées en cours d'année: invités-vedettes, déjeuners autour du monde, déjeuners maison, déjeuners «commandités», etc. Mais au cours des derniers mois, le trio a resserré les critères et est revenu à la base: déjeuner là où il en a envie, quand il en a envie, et en parler si, et seulement si, il a passé un bon moment.

Il y a quelques semaines, le groupe a tenu une «eggspostion» à la galerie Artgang. Neuf artistes ont créé des œuvres inspirées du déjeuner. De nouveaux t-shirts Dejang étaient en circulation. On mangeait fruits, croissants et bacon en plein après-midi tout en écoutant du rap. Décidément, la «Dejlife», c'est la belle vie!

[instagram.com/ondejeune](https://www.instagram.com/ondejeune)
[instagram.com/jeannemap](https://www.instagram.com/jeannemap)

LE CHOIX DE MICHEL BEAUCHEMIN HOF KELSTEN

Michel a grandi dans le Mile End. Jusqu'à l'âge de 27 ans, le jeune homme a travaillé en restauration. À 31 ans, il est maintenant «déjeuneur professionnel» et monteur vidéo. Les mains tatouées, c'est lui! Pour le «calotté» gourmet, Hof Kelsten, avec son héritage juif, est l'incarnation parfaite d'un commerce alimentaire moderne qui a compris son quartier. «C'est un endroit adapté à la clientèle diversifiée du coin. On peut s'asseoir tranquille et prendre un café en regardant par la fenêtre. On peut déjeuner, luncher ou juste acheter du pain.»

4524, boulevard Saint-Laurent, Montréal
hofkelsten.com



LE CHOIX DE JEANNE RONDEAU-DUCHARME MA'TINE

La jeune femme a du mal à terminer ses études en administration tant ses autres activités la tiennent occupée. Entre la gestion de réseaux sociaux, les séances photo et deux emplois à temps partiel, dont un pour l'entreprise de mobilier De Gaspé, Jeanne réussit à passer pas mal de temps dans les cafés. Elle affectionne le Ma'tine parce qu'il satisfait à tous ses critères: belle esthétique dans le décor comme dans l'assiette, penchant pour le sucré-salé et excellent café.

1310, boulevard De Maisonneuve Est, Montréal
[facebook.com/restomatine](https://www.facebook.com/restomatine)



CAKE À LA COURGE BUTTERNUT, CANNEBERGES, ŒUF POCHÉ

Une recette de Jérémy Daniel-Six, chef-copropriétaire de Ma'tine

Cake

INGRÉDIENTS

- > 275 g de farine
- > 1 c. à thé de sel
- > 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- > 1 c. à thé de gingembre moulu
- > 1 c. à thé de muscade
- > 1 c. à thé de cannelle
- > 1 c. à thé de coriandre moulue
- > 1 tasse d'huile d'olive
- > 350 g de sucre
- > 4 œufs
- > 425 g de purée de courge butternut (voir recette ci-dessous)
- > 1 tasse d'eau
- > 200 g de courge butternut, râpée crue
- > 175 g de pacanes
- > 175 g de canneberges fraîches ou congelées

PRÉPARATION

1. Mélanger la farine, le sel, le bicarbonate de soude et les épices dans un grand bol.
2. Dans un autre récipient, fouetter l'huile avec le sucre et les œufs. Ajouter la purée et l'eau.
3. Incorporer ensuite les ingrédients secs, les pacanes, la courge râpée et les canneberges.
4. Verser dans un moule à pain beurré et cuire à 180 °C (350 °F) pendant environ une heure ou jusqu'à ce qu'une pointe de couteau en ressorte propre.

Purée de courge butternut

INGRÉDIENTS

- > 1 courge butternut moyenne
- > Huile d'olive

PRÉPARATION

Éplucher une courge. La couper pour séparer la partie ronde du tronc. Couper ensuite la partie ronde en deux afin d'enlever les graines et les filaments. Il est important de garder les graines pour les rôtir ensuite! Couper le reste de la courge en dés. Enduire d'huile et rôtir au four à 180 °C (350 °F) pendant 25 minutes (ou jusqu'à ce que la courge soit bien tendre à la pointe d'un couteau). Passer au robot culinaire pour la réduire en purée lisse.





Michel Beauchemin, Olivier Guénette et Jeanne Rondeau-Ducharme

LE CHOIX DE MAYBE WATSON MESÓN

Rappeur au sein du groupe Alclair Ensemble et auteur de plusieurs projets musicaux personnels, Olivier Guénette, alias Maybe Watson, est aussi une irréductible bibitte à sucre. « Il y a des matins où je me réveille et où j'ai des vraies de vraies envies de pancakes au dulce de Marie-Fleur. Comme le Mesón est près de chez moi, je cède souvent aux pulsions. »

345, rue Villeray, Montréal
restomeson.com



PANCAKES AUX BANANES AVEC DULCE DE LECHE

Une recette de Marie-Fleur St-Pierre, chef et copropriétaire du Mesón
Donne environ 12 pancakes

Pancakes aux bananes

INGRÉDIENTS

- > 2 tasses de babeurre
- > 4 bananes mûres pilées
- > 2 œufs
- > ½ gousse de vanille grattée
- > 4 c. à soupe de beurre noisette
- > 2½ tasse de farine
- > ¼ de tasse de sucre
- > 1 c. à table de poudre à pâte
- > ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- > Sel
- > 4 blancs d'œufs montés en neige
- > Garniture
- > 1 tasse de dulce de leche maison (voir recette ci-dessous) ou du commerce
- > 4 bananes tranchées

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol.
2. Dans un batteur sur socle ou avec un batteur à main, mélanger à vitesse moyenne les ingrédients humides.

3. À vitesse lente, ajouter les ingrédients secs en trois fois.
4. Ajouter les blancs d'œufs en neige et les plier délicatement dans le mélange, avec une cuillère de bois ou une maryse. Garder le mélange au frigo jusqu'à utilisation (la journée même de préférence).
5. Dans une poêle antiadhésive, faire cuire les pancakes à feu moyen dans une petite quantité d'huile végétale.
6. Garder les crêpes au chaud à 95 °C (200 °F), jusqu'à ce qu'elles soient toutes cuites.
7. Servir avec le dulce de leche et les bananes.

Dulce de leche

INGRÉDIENTS

- > 1 boîte de lait concentré sucré Eagle Brand

PRÉPARATION

Pour faire un dulce de leche maison, immerger dans l'eau une boîte de lait concentré sucré Eagle Brand et cuire au four à 150 °C (300 °F), couverte d'un papier d'aluminium, pendant 5 heures. Il est important que la boîte soit couverte d'eau tout au long de la cuisson et d'attendre qu'elle soit refroidie avant de l'ouvrir.

CASSOULET AUX POIS CHICHES ET RESTES DE POULET

Une recette de Matti Law, chef d'Hof Kelsten
Pour nourrir une famille de 12, facilement!

INGRÉDIENTS

- > 4 tasses de pois chiches secs trempés dans l'eau une nuit durant
- > 2 oignons moyens hachés
- > 2 c. à soupe d'huile végétale
- > 2 tasses de bacon fumé en cubes
- > 4 L de bouillon de poulet ou de veau
- > 1 L de sauce tomate
- > 1 c. à soupe de sauce piquante
- > Sel au goût
- > Volaille
- > Merguez (facultatif)
- > Œufs (un par personne)

PRÉPARATION

1. Faire cuire les pois chiches dans beaucoup d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Pendant ce temps, dans un grand faitout, faire sauter l'oignon dans un peu d'huile végétale. Mettre les oignons de côté. Faire dorer le bacon. Rajouter les oignons, le bouillon, la sauce tomate. Réduire ce liquide de moitié.
3. Ajouter les pois chiches, les restes de poulet rôti effilochés ou en cubes.
4. On peut ajouter de la merguez cuite dans la poêle et même surmonter chaque portion d'un œuf frit!
5. Servir avec du bon pain.

GARNITURES

Courge spaghetti

INGRÉDIENTS

- > 1 courge spaghetti moyenne
- > Huile d'olive
- > Thym, romarin, ail, sel et poivre

PRÉPARATION

Couper la courge en deux sur la longueur, en retirer les graines (et les garder), arroser d'huile d'olive et parsemer de thym, de romarin, d'ail haché, de sel et de poivre. Cuire au four à 180 °C (350 °F) sur une plaque pendant environ une heure ou jusqu'à ce que la courge soit tendre à la pointe d'un couteau. Laisser tiédir. À l'aide d'une cuillère, gratter tout l'intérieur de la courge et le déposer dans un bol. Rectifier l'assaisonnement au goût

Purée de canneberges

INGRÉDIENTS

- > 1 tasse d'eau
- > 1 tasse de sucre
- > 250 g de canneberges (quantité à confirmer)

PRÉPARATION

Pendant quelques minutes, faire bouillir l'eau additionnée du sucre. Ajouter les canneberges et cuire jusqu'à ce qu'elles éclatent. Laisser refroidir un peu. Verser le tout dans un robot culinaire ou un mélangeur et réduire en purée lisse.

Graines de courge

INGRÉDIENTS

- > Les graines d'une courge butternut et d'une courge spaghetti
- > Huile d'olive
- > Sel et poivre

PRÉPARATION

Séparer les graines des filaments et bien les laver. Disposer sur une plaque à pâtisserie, puis arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Rôtir à 180 °C (350 °F) pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que les graines soient bien dorées.

ASSEMBLAGE

Faire un trait de purée de canneberges dans le fond de l'assiette. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre et y déposer une tranche de cake d'environ 1 pouce d'épaisseur. Colorer et retourner de l'autre côté. Déposer dans l'assiette, sur la purée de canneberges. Étaler ensuite la courge spaghetti (chaude) sur le dessus du cake. Garnir d'un œuf poché ou frit, de quelques feuilles de verdure (cresson, mâche ou autre) et de graines de courge rôties.

Note: La recette de cake peut aussi être servie en brunch sucré, avec une tartina ou une ganache au chocolat.

SUIVEZ VOTRE BONNE ÉTOILE



Thermador
DE VRAIES INNOVATIONS POUR LES VRAIS CUISINIERS

L'offre UN-DEUX-GRATUIT^{MC}

est en cours! Courez la chance de profiter d'une offre pouvant atteindre **7747\$** sur nos ensembles électros admissibles. Non seulement vous serez l'heureux propriétaire d'un brûleur star qui distribue uniformément la chaleur, mais en cuisinant avec lui, vous deviendrez peut-être la nouvelle étoile montante de la cuisine. Trouvez un détaillant près de chez vous à **THERMADOR.CA**



* La promotion ne s'applique qu'aux modèles Thermador sélectionnés. Afin de pouvoir recevoir les électroménagers offerts gratuitement dans le cadre de la présente promotion, le client doit acheter les autres électroménagers à prix régulier, dans la même commande, et au même moment. Les produits doivent être achetés pendant la période de la promotion, c'est-à-dire du 2 janvier 2016 au 31 décembre 2016. Aucune substitution n'est permise. Consultez un représentant pour obtenir tous les détails. © 2016 BSH Home Appliance Corporation, tous droits réservés.



Ameublements Tanguay
Quebec

Corbeil Électroménagers
30 succursales

Germain Larivière
Brossard • Laval • St-Hyacinthe

JC Perreault
Joliette • Kirkland • Saint-Hubert
• St-Roch-de-l'Achigan • Laval

Les Spécialistes
7 succursales

Maison Éthier
Saint-Basile-le-Grand
• Saint-Jean-sur-Richelieu

GOURMAND



L'atelier de cuisine

CHAQUE SEMAINE, UN INGRÉDIENT OU UN THÈME TRAITÉ AVEC BEAUCOUP DE SIMPLICITÉ, ET LE TOUR EST JOUÉ!



La ruée vers l'or



CHRISTELLE TANELIAN
TEXTE ET PHOTO
COLLABORATION SPÉCIALE

Dans la catégorie des boissons chaudes et réconfortantes, je demande le latte d'or (ou « lait d'or », mais l'italien, je trouve que ça sonne bien).

L'idée? Se préparer une boisson douce en profitant des mille vertus qu'on prête au curcuma: anti-inflammatoire, antiseptique, anti-pas-mal-de-choses, en plus de stimuler la digestion et de renforcer le système immunitaire.

De l'or en barre, le curcuma? La science n'a pas encore réellement prouvé ses bienfaits sur la santé (on croise les doigts!). En attendant, je me dis que c'est surtout la boisson idéale pour faire changement de la trinité

« café-thé-chocolat chaud » et ensoleiller sa journée (et son comptoir, et ses serviettes à main... si on est du genre à ne pas faire attention! Oui, j'ai testé pour vous, le curcuma tache solide, vous voilà prévenus!)

La première fois, ça surprend un peu de boire du curcuma... mais avec une juste dose d'épices qui lui vont bien, la cardamome, la cannelle ou le poivre noir – auquel on le retrouve très souvent associé dans la cuisine indienne –, on s'assure de créer une boisson délicieuse.

Quant au lait, c'est à la discrétion de chacun: j'ai une grosse préférence pour le lait de coco (qu'on choisit bien gras!) pour un latte bien crémeux et complètement décadent!

Si vous trouvez ça trop indécemment, rien ne vous empêche d'ajouter un peu d'eau chaude à la casserole ou de le substituer à un lait moins riche: amande, riz, cajou, etc.

En quelques mots, ruez-vous sur l'or!

RECETTES

LATTE D'OR

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- > 250 ml (1 tasse) de lait de coco (ou lait ou lait végétal de son choix)
- > 1 c. à thé rase de curcuma moulu, et un peu pour saupoudrer
- > 1 c. à thé de gingembre frais finement râpé
- > 1 bâton de cannelle
- > 6 grains de poivre noir
- > Les graines de 6 gousses de cardamome, moulues
- > 1 c. à thé d'huile de coco
- > 1/4 de c. à thé d'extrait de vanille pur
- > Miel ou sirop d'érable, au goût (1 c. à soupe pour moi!)

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, mettre tous les ingrédients à l'exception du miel ou du sirop d'érable.
2. À feu doux, chauffer le mélange en remuant à l'aide d'un fouet pour le faire mousser, pendant environ 10 minutes, sans le faire bouillir, ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et l'huile de coco fondue.
3. Au travers d'une passoire fine, filtrer le mélange dans une tasse. Ajouter le miel ou le sirop d'érable, au goût et mélanger.
4. Saupoudrer d'un peu de curcuma moulu et boire immédiatement.

À NOTRE GOÛT

LE GRAS DUR

Plus qu'une « cantine à patates »

NATHAËLLE MORISSETTE

Situé dans un coin du quartier Villeray, à Montréal, encore boudé par les petits restos de quartiers sympathiques, Le gras dur, nouvellement établi dans la rue Jarry non loin de Papineau, pourrait bien devenir le refuge des gens du coin... et d'ailleurs.

Vous n'êtes pas ici dans une vulgaire « cantine à patates ». Bien sûr le gras de bacon, les frites, les burgers, les schnitzels de poulet et la poutine tousqui – gagnante du Festival de la poutine de Drummondville – ont une place de choix sur le menu. Mais les amateurs de légumes y trouveront également leur compte. Pour les apprêter, si la vapeur n'est pas le mode de cuisson privilégié dans les cuisines, on ne lésine toutefois pas sur la saveur.

Lors de notre passage, une soupe à la courge musquée rehaussée d'une mousse au bacon et à l'érable et des choux de Bruxelles rôtis dans un sirop de pommes et de noix épicées (un délice!!!) avaient leur place sur l'ardoise.

Les plats inscrits au tableau changent d'ailleurs tous les jours.

Le gras dur, qui se définit comme « le quartier général des camions », n'a rien d'un refuge de camionneurs. Il réunit en fait les menus et les employés de trois camions de rue (Schnitzel Truck, Bacon Truck et Burger Truck). Ouvert du petit-déjeuner au souper, le restaurant peut, à l'instar de la cuisine de rue, plaire à une large clientèle.

Le service est rapide et court-tois. Il suffit d'une visite et on a l'impression de faire partie

des meubles. Le patron et les employés parlent aux clients comme s'ils les connaissaient depuis toujours. Le snobisme ici n'a pas sa place. Avec les tables et les bancs dépareillés, les vieilles portes collées au mur, les luminaires en forme de roues de bois et les succès d'Elvis Presley en alternance avec ceux de Piaf ou de CCR, tous les ingrédients pour créer une ambiance chaleureuse et sans prétention.

Lorsque nous nous y sommes attablés quelques semaines après l'ouverture, les propriétaires de l'endroit attendaient toujours d'obtenir leur permis d'alcool. Ils souhaitent servir sous peu des bières de microbrasseries locales ou des vins québécois.

1660, rue Jarry Est, Montréal
facebook.com/legrasdur



PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

La poutine tousqui avec lanières de schnitzel de poulet, tranches de saucisses Frick et chou braisé.