

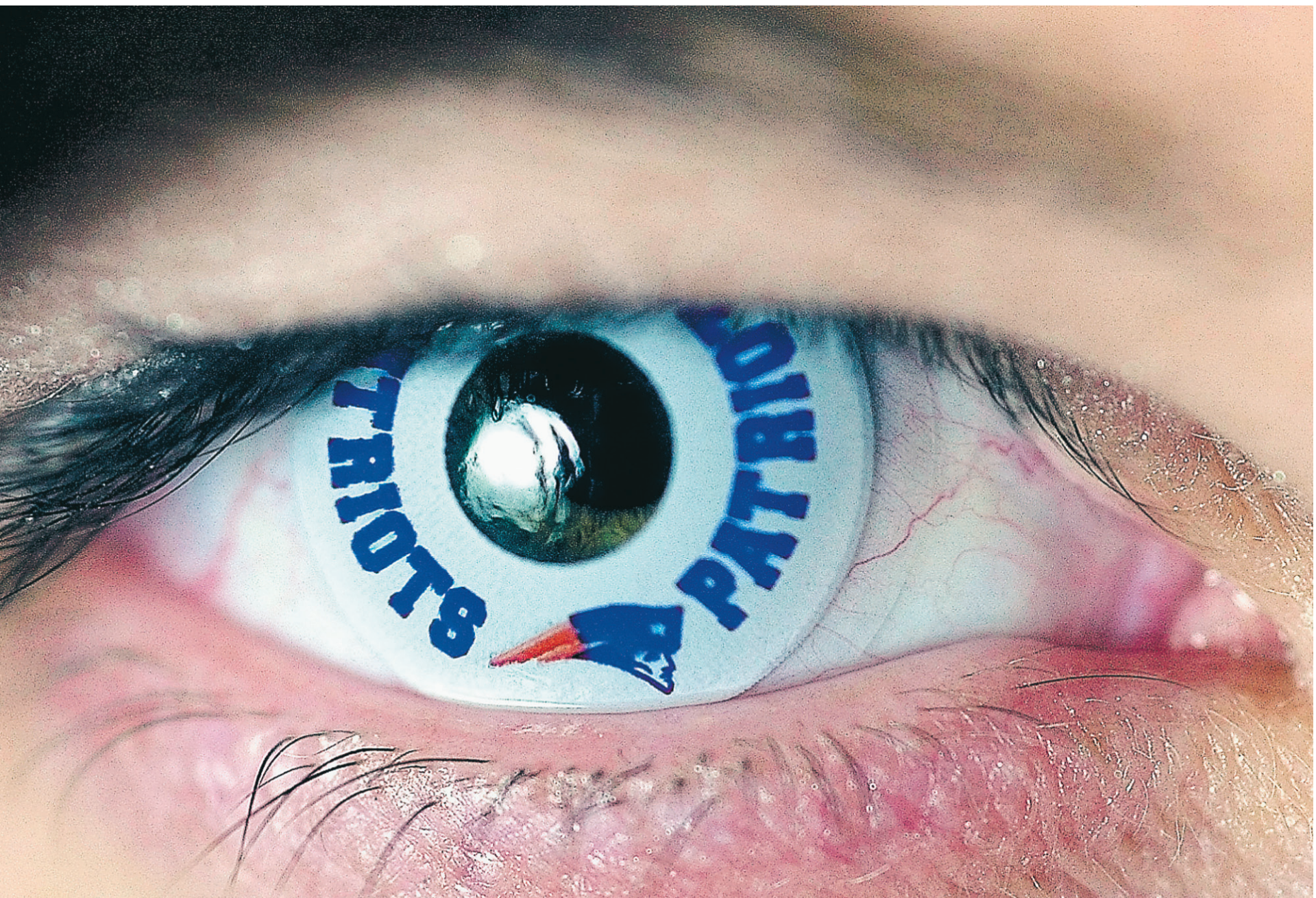
ACTUEL

magazine



ROBERT BEAUCHEMIN CUISINE DE LA ROME ANTIQUE

PAGES 12 À 15



MARQUES D'AMOUR

UN DOSSIER DE **SILVIA GALIPEAU**, PAGES 4 À 6

PLUS OU MOINS

Votre dose hebdomadaire d'observations superficielles, de commentaires gratuits et autres considérations totalement subjectives

NICOLAS LANGELIER
COLLABORATION SPÉCIALE

PLUS

L'astrologie

Percy Seymour, un scientifique membre de l'auguste Royal Astro-nomical Society, vient de publier un livre dans lequel il affirme que le mouvement du Soleil, de la Lune et des planètes a sans aucun doute une influence sur nous. Madame Minou aurait-elle donc eu raison, tout ce temps ?

Le jardinage

Quand même étonnant de voir qu'une activité, autrefois surtout pratiquée par des retraités et autres gens tranquilles, est en voie de devenir plus hip qu'une édition spéciale de jeans japonais.

Le canal de Lachine

Ils nous ont fait tout un parc, quand même, nos amis de Parcs Canada. En vélo, en bateau, et même en pédalo : un très bel endroit pour passer l'été. Faites seulement attention de ne pas avaler d'eau.



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©
Faire du kayak à deux pas du Marché Atwater, c'est merveilleux !

MOINS

Les coups de soleil

D'accord, vous avez droit à un (ce n'est pas vraiment l'été tant qu'on n'en a pas eu, après tout), mais pas plus. Sinon, c'est courir le risque d'avoir un jour la même peau que Yasser Arafat. Et, accessoirement, le cancer.

Les sondages

Qui dit élections dit sondages. Et qui dit sondages dit obsession médiatique maladi-

ve pour la moindre agitation statistique, variation numérale, microtendance axiomatique. Et qui dit agitation statistique dit besoin pressant de partir très loin de tout ça. À la pêche, par exemple. Oui, on partirait bien à la pêche.

L'avalanche de blockbusters

Juste d'y penser, on se sent très très fatigué. On louera tout ça cet hiver

QUESTIONS EXISTENTIELLES

L'éthique dans la vie de tous les jours

L'éthique au Stade olympique

NICOLAS LANGELIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q Quand j'assiste à un match des Expos, j'ai l'habitude, après la 4^e ou 5^e manche, de « m'avancer », c'est-à-dire de déménager vers un banc inoccupé dans une meilleure section. Je me dis que je ne fais rien de mal, puisque de toute façon ce siège n'a pas été vendu. Aussi bien l'utiliser, non ?

Anonyme
Montréal

R Les Expos n'ont pas rappelé (c'est que la mer doit être belle ces temps-ci, à San Juan de Porto Rico...), mais tout porte à croire qu'ils ne sont apparemment pas de votre avis. C'est pour cette raison qu'ils disposent stratégiquement des agents (ou Dieu sait comment on les appelle, de nos jours — préposés sectoriels à la sécurité ? associés aux sièges ?) chargés de dissuader les affreux criminels dans votre genre. La règle semble donc assez claire : votre billet vous donne accès au siège que vous avez payé, pas à un autre plus coûteux, aussi mieux situé et complètement inoccupé soit-il.

Je recommande généralement de respecter les règles d'un endroit donné. Après tout, dans une société libre, rien ne vous empêche d'aller ailleurs, si les règlements de cet endroit ne vous conviennent pas. La politique non-fumeur de McDonald's, par exemple : vous la respectez ou vous allez chez un concurrent plus permissif. Ce serait faire preuve d'un manque de civisme de vous entêter à y fumer à l'encontre des règlements.

Cela dit, dans le cas qui nous concerne, je vous dirais pourtant : changez de siège tant que vous pouvez.

Pourquoi ? D'abord parce que cette pratique est une sorte de tradition. Elle fait partie des us et coutumes du spectateur sportif. De ce fait, ce dernier a une sorte de droit ac-

quis qui, bien qu'il ne puisse être totalement encouragé, se doit au moins d'être permis. Car la tolérance est une voie à deux sens, serais-je porté à rappeler aux équipes professionnelles : tolérez nos changements de sièges, et nous tolérerons votre bière à 8 \$...

Et puis, mentionnons également que les Expos exercent un monopole sur le baseball majeur au Québec. Ce n'est pas comme si vous aviez la possibilité d'aller voir les matches de leurs grands rivaux, les Démonstrateurs d'Anjou... Respecter leurs règlements ne tient donc plus du choix, mais de l'obligation, pour qui désire voir de près les gros bras de Barry Bonds. En ce sens, l'organisation des Expos, comme tous les monopoles et quasi-monopoles, est tenue à une certaine forme de justice et d'équité. Et il est difficile de voir en quoi la politique d'empêcher les spectateurs de changer de place est juste.

Mais le principal argument permettant de voir d'un oeil bienveillant la pratique que vous décrivez, c'est qu'elle ne lèse effectivement personne. L'équipe ne perd pas d'argent, puisque ce billet n'aurait de toute façon pas été vendu, et vous ne lui imposez pas de coûts supplémentaires. Vous assistez au même match que celui pour lequel vous avez déjà acheté un billet, mais d'un meilleur point de vue. Il serait ridicule de vous empêcher de le faire.

Alors voilà, vous pouvez donc vous rapprocher du jeu la conscience en paix, en autant bien sûr que vous le fassiez de manière courtoise et respectiez les consignes des surveillants, si l'un d'eux vous demande de retourner à votre place légitime.

Vous avez des interrogations éthiques, des dilemmes moraux déchirants et autres questionnements existentiels ? Écrivez-nous à Questions existentielles, à actuel@lapresse.ca ou au 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9

DU VIN LE SAMEDI

LA CHRONIQUE DE
JACQUES BENOIT
DANS **LA PRESSE**



LE LOOK DE LA SEMAINE

TROUVAILLE



LOUISE LABRECQUE
COLLABORATION SPÉCIALE

La robe licou en soie satinée que porte Victoria Beckham (la *Posh* des Spice Girls) fait fureur. Et voilà que la Montréalaise Sabrina Barila propose une version revue et corrigée de cette robe licou. Taillée dans le biais, elle épouse adroitement les courbes pour laisser le dos à nu. Simple et sexy!

ROBE BARILA 159\$
(TAILLE UNIQUE, OFFERTE
EN PLUSIEURS COULEURS)

BOUTIQUE IMA
24, RUE PRINCE-ARTHUR OUEST,
MONTRÉAL
(514) 844-0303

JORDAN MCVICAR

Pour Jordan, tout est miroir. Chaque surface qui lui renvoie son image (vitrine, lunette...) est pour lui source de satisfaction. Quatre heures est le temps minimum alloué à la préparation de son *outfit*. Prendre soin de lui est sa passion. «J'aime me sentir différent chaque jour. Quand je marche dans la rue, les gens me sourient parce que je suis *cute*, éclatant, grand et confiant. Tout le monde me regarde et j'adore ça.» Tantôt zombie, tantôt gamin, il s'habille selon l'air du temps. Narcissique à ses heures, il adore les *mix and match*. Du pantalon Dubuc au t-shirt du Village des Valeurs, Jordan mélange les matières. «Je ne veux jamais être vêtu uniquement de vêtements neufs ou uniquement de

vêtements usagés. J'aime tout mélanger.» Sa petite compagnie, Glamourized Suicide-Boys with makeup, spécialisée dans le design de costume, lui donne l'occasion d'explorer l'excentricité de la mode. Fier de lui, il se décrit comme étant jeune, coloré, et unique. Ces trois qualités s'appliquent autant à son habillement qu'à son attitude. «L'important pour moi c'est de m'habiller selon mon humeur. Si je me sens comme un joueur de tennis, je vais m'habiller ainsi. Aujourd'hui avec ce soleil, je me sens jeune alors j'ai choisi de porter des couleurs voyantes.»

LYSON MARCHESSAULT
COLLABORATION SPÉCIALE



PHOTO MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE©

DOSSIER



PHOTOS BLOOMBERG

Aujourd'hui, pour survivre, les marques doivent susciter l'amour des consommateurs tout en étant propres éthiquement, socialement et environnementalement.



L'AVENIR DES MARQUES

DOSSIER **SILVIA GALIPEAU**

LES MARQUES SONT MORTES, FINIES, *KAPUT*. DÉVORÉES PAR LA COMPÉTITION, ANÉANTIES PAR L'INNOVATION. LES MARQUES SONT MORTES. VIVE LES MARQUES! MAIS PAS N'IMPORTE LESQUELLES: **VIVE LES MARQUES D'AMOUR!**

Celui qui prononce ces paroles n'est pas un antipublicitaire altermondialiste en règle. Loin de là. Il s'agit au contraire du président de l'une des plus grosses boîtes de pub au monde. Et s'il annonce la mort des marques, c'est pour souligner l'apparition d'un tout nouveau phénomène: les *lovemarks*, ou marques d'amour.

Kevin Roberts, le grand patron de Saatchi & Saatchi, était de passage à Montréal la semaine dernière pour lancer son livre: *Lovemarks, the future behind the brands*, dans lequel il décrit ce concept d'un amour renouvelé pour certaines marques, anéanti pour d'autres. Seules les marques aimées survivront, croit-il.

Un amour renouvelé pour les marques? Nous qui croyions au contraire être entrés dans une ère antipub, où les corporations et leurs symboles étaient les pires ennemis à abattre? N'est-il pas de bon ton aujourd'hui de crier haut et fort qu'on boycotte Gap pour les mauvaises

conditions imposées à ses travailleurs, que rien, ne serait-ce une chaussette ou un lacet portant le logo de Nike n'entre dans notre maison, et qu'on achète équitable, seulement équitable?

Oui, mais non, rétorque l'expert en publicité. Les adeptes de *No Logo* sont selon lui en retard de cinq ans. «Les consommateurs ont dépassé le mouvement *No Logo*. Ils n'aiment pas n'importe quelles marques, ils aiment leurs marques d'amour, a-t-il affirmé en marge du lancement. Naomi Klein (l'auteur de *No Logo*, la bible des antipubs), parlait des consommateurs mondiaux. Mais moi je n'ai jamais rencontré de consommateur mondial. Les consommateurs sont aujourd'hui très locaux. Ils se définissent par rapport aux marques qu'ils choisissent.»

Des exemples? Le Canadien de Montréal. Reportez-vous quelques semaines en arrière quand nos chéris jouaient encore, et osez dire que vous ne respiriez pas au rythme de leurs matchs.

Voilà: le Canadien est votre marque d'amour. Parce que pour les publicitaires, sous cet angle identitaire, une équipe est aussi une marque comme une autre. «*No Logo* a raté l'essentiel complètement, a-t-il souligné. La question n'en est pas une de globalisation, mais de force locale, de fierté par rapport à certaines marques locales.»

Selon lui, si certaines marques sont en déclin, perdant de plus en plus de place dans le cœur des consommateurs, d'autres suscitent de véritables coups de cœur.

«Aujourd'hui, toutes les bières se valent plus ou moins, tous les cafés sont plus ou moins équivalents, a-t-il lancé devant un parterre de publicitaires et grands annonceurs, réunis par le magazine *Infopresse* pour une journée de réflexion sur l'avenir des marques. Qu'est-ce qui fait qu'une marque est meilleure qu'une autre aujourd'hui? Qu'est-ce qui fait qu'on adore une marque? On adore une marque quand elle suscite des super émotions.»

Bref, on l'adore quand on y est loyal sans raison. Quand on traverse la ville entière pour trouver son huile d'olive favorite, son magazine alternatif, et oui, son café équitable. Qu'il s'agisse de Converse, Pampers, tel restaurant, telle voiture, ou encore telle équipe de hockey ou de baseball, ces marques sont «des marques charismatiques pour lesquelles les gens se passionnent», a-t-il dit.

Celles-ci se comptent parfois sur les doigts de la main. Volontairement provocateur, Kevin Roberts a d'ailleurs souligné qu'en deux jours à Montréal, il s'était profondément ennuyé devant son petit écran. «Vos publicités sont nulles! Il n'y a pas d'idée, pas de mystère, elles sont bourrées d'information!»

>>>

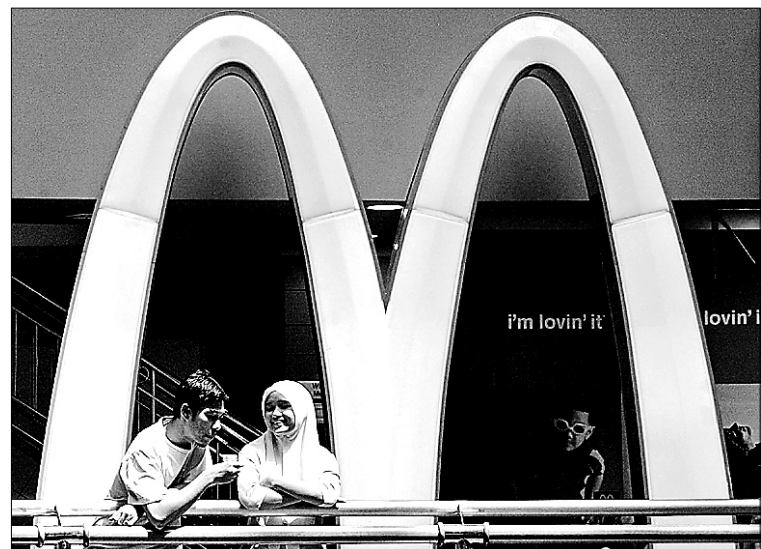


PHOTO AFP

De l'amour à la haine. Certaines marques deviennent malgré elles des symboles controversés.

DOSSIER



◀ Les adeptes de *No Logo*, de l'auteure Naomi Klein (notre photo) sont en retard de cinq ans, affirme le publicitaire Kevin Roberts.

Or, les consommateurs sont déjà bombardés de nouvelles. Quotidiennement, ils reçoivent des centaines de messages. Ils n'ont pas besoin de se faire dire, en prime, dans une publicité, que les 100 premières minutes leurs coûtent tant, que les kilométrages sont illimités, ou qu'ils n'ont rien à payer avant un an. Pourquoi? Parce que ces messages frappent la raison, pas les émotions, a-t-il souligné. Or, ce sont les émotions qui mènent à l'action, croit-il. Et qui l'a compris? Ces fameuses marques d'amour. Car ce sont elles qui, justement, viennent nous chercher. Dans le coeur et dans les tripes.

Un exemple? Le publicitaire a présenté diverses publicités particulièrement touchantes, dont une produite en Nouvelle-Zélande. Sur l'air de *Father & Son* de Cat Stevens, on voit un jeune père en compagnie de son fils, sur les marches devant la maison. «*It's not time to make a change, just relax...*». Les images défilent et l'on voit le père et le fils au fil des ans, d'abord tout jeunes avec un bâton de baseball,

puis vieillissant, chacun avec une bière à la main, puis finalement, fiston devenu grand, seul sur les marches. «*For you will still be here tomorrow, but your dreams may not.*» Pas un mot de plus, simplement le slogan suivant: «*Keep in touch, New Zealand Telecom.*»

La publicité a apparemment eu un franc succès et été diffusée pendant cinq ans, à la demande populaire.

Ces marques d'amour suscitent davantage que le respect, a-t-il enchaîné. Elles suscitent aussi ni plus ni moins que l'amour. «Il ne faut plus faire des marques en lesquelles les gens ont confiance, ni des marques que les consommateurs admirent, respectent, ou préfèrent. Il faut faire des marques qu'ils aiment.»

Comme il n'y a pas de recette miracle, que chaque marque a son truc, selon le média, le produit, et le public visé, comment savoir si une pub réussit son coup? «La seule question qu'il faille se poser est la suivante: est-ce que vous avez envie de revoir la publicité?» Dans le cas de New Zealand Telecom, la réponse va de soi.

ET L'ÉTHIQUE?

SILVIA GALIPEAU

Là où les *No Logo* ne se sont toutefois pas totalement trompés, croit Kevin Roberts, c'est en ce qui a trait au pouvoir et à la conscience des consommateurs. Le cas de Nike est patent. «Nike est une très belle histoire. Tout a commencé avec un produit, une chaussure plus légère que celles d'Adidas, qui est devenue une marque, avec un excellent slogan: *Just do it!* Puis un athlète, Michael Jordan, a transformé la chaussure en *lovemark*, marque d'amour. Et enfin, un événement, les *sweatshops*, ont retransformé la marque d'amour en marque ordinaire.»

Morale? «Les consommateurs sont allés au-delà de la marque. Ils ont inspecté les conditions de

travail des employés et ont puni Nike. On ne peut plus cacher ce genre de choses.»

Aujourd'hui, en plus de susciter l'amour, si elles veulent survivre, les marques doivent en plus être propres: éthiquement, socialement, environnementalement. Finie l'époque où les entreprises pouvaient cacher des pratiques inéquitables ou douteuses. Les plus grands noms l'ont appris à leurs frais.

Cela est d'autant plus vrai depuis la dernière année, laquelle a particulièrement secoué la confiance des consommateurs, a ajouté Daniel Rabinowicz, le nouveau président de Taxi Montréal. Qu'il s'agisse des scandales à la Enron, Cinar, l'affaire des

commandites, «tous ont manqué d'éthique aux yeux du public».

Les marques doivent donc être non seulement transparentes, mais aussi responsables socialement pour susciter la confiance du public et espérer survivre à long terme.

Mais est-ce qu'on enseigne cela, la responsabilité sociale, aux futurs publicitaires? «Dans le modèle américain et dans la théorie de la finance, la responsabilité sociale et corporative va à l'encontre de l'intérêt des actionnaires, a ajouté le président de Taxi. On n'en a jamais parlé dans les cours de marketing qu'on a tous suivis.»

CARRIÈRES

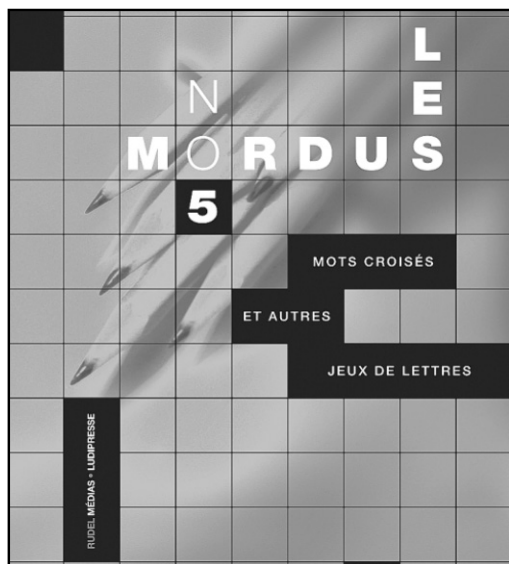
OÙ EST L'EMPLOI ?

Le samedi dans **LA PRESSE**

LA SUPERGRILLE

DU MOIS

LA PRESSE



Une collection au format pratique, entièrement consacrée au délicieux plaisir de jouer avec les mots.

RUDEL MÉDIAS • LUDIPRESSE

EN MAI,
cinquante gagnants mériteront le livre
LES MORDUS N° 5
et un t-shirt La Presse.

À SURVEILLER
DIMANCHE

04548

3232454

ARTS SPECTACLES

À CHACUN SON CHOIX



Tous les jours dans **LA PRESSE**



Concours

Le bonheur à 360°

En collaboration avec **LA PRESSE**

Cette année, l'été sera vraiment chaud à Tremblant avec des activités et des festivals à 360°. Venez vibrer au rythme des différents spectacles gratuits présentés en plein air sur un site incomparable. Profitez d'une ambiance que vous ne retrouverez nulle part ailleurs.

Les Rythmes Tremblant
Du 19 juin au 29 août

• 8 week-ends
• thématiques différentes

Festival international du blues de Tremblant
Du 9 au 18 juillet

La Fête de la musique
Du 4 au 6 septembre

Profitez de Tremblant à des prix incomparables !

ESCAPE AU SOMMET

2 NUITÉES + 1 REMONTÉE AU SOMMET

INCLUANT :

- 2 nuitées (en occupation double)
- 1 accès au Sommet par la télécabine panoramique

à partir de

58\$*

* Prix par personne, par nuit. Valable en juin et juillet. Redevance et taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

RÉSERVATIONS : 1 888 289-8888
TREMBLANT.COM

Tremblant, en collaboration avec La Presse, vous invite à participer au concours « Tremblant, le Bonheur à 360° ». Vous pourriez gagner l'un de nos forfaits de 2 nuitées à Tremblant. Visitez tremblant.com pour trouver la réponse à notre question quiz et faites-nous parvenir votre coupon de participation avant le 18 juin 2004. Tous les détails sur tremblant.com/concours/lapresse.

Répondez à l'une des deux questions suivantes :

Question quiz : Nommez un des nombreux artistes présents au Festival international du blues de Tremblant : _____

Question d'habileté mathématique : 12+8-6 : _____

Pour participer, remplissez le coupon et postez-le à :
Concours « Tremblant, le Bonheur à 360° »
La Presse, C.P. 11618, Succursale centre-ville
Montréal (Québec) H3C 5W5

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

CODE POSTAL _____

TÉL. _____

COURRIEL _____

Le coupon de participation sera publié dans La Presse les 26, 27, 28 mai, 2, 3, 4, 9, 10, 11 juin 2004. On peut se procurer les règlements du concours à La Presse et sur le site tremblant.com/concours/lapresse. Les fac-similés ne sont pas acceptés. Valeur totale approximative des prix offerts : 6 400 \$.



3232454A

3232454B



PHOTO JERRY BAUER

Démontrer aux voisins que l'on mène une vie rapide et remplie est une forme de valorisation très prisée des Occidentaux, note Carl Honore, qui n'a pourtant pas le profil d'un sage monastique.

UN VENT DE LENTEUR

SYLVIE ST-JACQUES

Pressés, pressés, pressés, on se prend pour le lapin d'*Alice au pays des merveilles*. Les journées, inaugurées par un regard horrifié sur le cadran, déboulent à toute allure, cascade de tâches accomplies à une vitesse qui défie le chronomètre imaginaire...

«Ralentissons», propose Carl Honore, auteur de *In Praise of Slow*, essai qui suggère qu'une révolution lente est en train de bouleverser maints aspects de l'existence contemporaine. Alors qu'il était de passage à Toronto pour promouvoir son ouvrage qui arrive ces jours-ci en librairie, nous avons causé avec Carl Honore de l'importance de ralentir la cadence afin de retrouver plus d'humanité.

Journaliste d'origine canadienne vivant désormais à Londres, Carl Honore n'a pas le profil d'un sage monastique qui s'élève l'âme en méditant de longues heures, les fesses sur un coussin, devant un mur blanc. Il n'a pas tout plaqué pour aller vivre à la campagne. Moins excentrique que François Gourd, il ne dort pas dans un hamac. Père de famille urbain, habitué aux heures de tombée, aux matins pressés et au stress des marathons de travail, il est à l'image d'une majorité d'Occidentaux pour qui la vitesse est normale et même préférable.

«Mon livre n'est ni anti-moderne, ni anti-ambition. Je travaille encore dans les médias et je pratique toujours des sports comme le hockey. Mais depuis quelques années, je découvre la valeur de la lenteur. En fait, prendre mon temps m'amène à mieux m'accomplir», explique-t-il.

Ainsi, durant trois ans, il s'est promené un peu partout dans le monde pour repérer des manifestations de cette «révolution lente» qui se concrétiserait par l'engouement pour le yoga, le mouvement *slow food*, l'effervescence du bouddhisme, la popularité du tricot chez les jeunes et les ateliers de sexe tantrique. Même le magazine *Cosmopolitan* a récemment ajouté à ses pages une chronique spiritualité. Carl Honore relève aussi une tendance dans les capitales à repenser l'organisation urbaine afin d'encourager les citoyens à moins utiliser leur voiture et à marcher davantage, pour mieux respirer.

«Le mouvement *slow* prend forme. Il n'a ni quartier général, ni site Web, ni leader officiel, ni parti politique pour porter son message. Plusieurs personnes décident de ralentir sans nécessairement avoir l'impression de prendre part à une tendance ou à une croisade. Ce qui importe, cependant, est qu'une minorité grandissante préfère désormais la lenteur à la vitesse. Chaque geste de décélération donne une poussée supplémentaire au mouvement *slow*», écrit-il.

Ces manifestations simultanées de résistance contre le culte de la vitesse, énonce Carl Honore, entraîneront un changement de mentalités qui, d'ici quelques années, pourrait atteindre le monde du travail. Il compare d'ailleurs les premiers pas du mouvement lent au mouvement féministe qui, il y a 40 ans, prenait naissance de façon éparse. «Alors que l'on vivait dans un monde de supériorité masculine, plusieurs doutaient que la lutte pour l'égalité des sexes allait percer le courant dominant.»

C'est qu'un peu partout sur la planète, des travailleurs

encaissent à la dure les contre-coups d'une existence trop chargée. Au Japon, le gouvernement a rapporté 143 morts attribuables à une surdose de travail en 2001. En Grande-Bretagne, le stress a remplacé les maux de dos comme principale cause d'absentéisme. Soixante pour cent des Américains se disent trop occupés pour prendre la totalité de leurs semaines de vacances. Pendant ce temps, la qualité des appareils fabriqués à ce rythme vertigineux écope: exemples parmi plusieurs, les ordinateurs fabriqués rapidement ont toutes sortes de bogues, les voitures durent moins longtemps, même chose pour les téléviseurs...

L'apogée du crescendo?

Pourquoi les Occidentaux sont devenus si pressés? Pour aller aux sources du phénomène, selon Carl Honore, il faut remonter au XIX^e siècle, à l'heure où les premiers signes de l'industrialisation ont obligé les individus à concurrencer les machines. Le taylorisme, qui a imposé le calcul du temps exact pour l'accomplissement de chaque tâche, a aussi contribué à établir les bases du culte de la rapidité. Un siècle plus tard, après avoir vu naître les repas congelés, le micro-ondes, l'In-

ternet à haute vitesse, le transport «juste à temps», on vit dans un monde de consommation où les gens se rendent disponibles 24 h sur 24 grâce à la technologie, où l'on ne mange plus les aliments en saison, où les saumons sont génétiquement modifiés pour croître plus rapidement, où le temps est de l'argent...

Et la vitesse a, bien entendu, envahi le champ individuel. La quête de sens à l'ère de la vitesse, estime Carl Honore, s'exprime par l'occupation de tous nos temps libres. Pour être de meilleurs individus, on remplit nos journées d'activités. «En plus de faire des carrières enrichissantes, nous voulons prendre des cours d'art, aller au gym, lire les journaux et tous les best-sellers, manger au resto avec des amis, sortir dans les clubs, pratiquer des sports, regarder des heures de télévision, écouter de la musique, passer du temps avec notre famille, acheter tous les objets et gadgets à la mode, aller au cinéma, avoir une vie sexuelle épanouie, prendre des vacances dans des destinations recherchées et peut-être même faire du bénévolat», écrit-il, à peine ironique.

Démontrer aux voisins que l'on mène une vie rapide et remplie est une forme de

valorisation très prisée des Occidentaux, note Carl Honore. «Je suis tellement occupé, ma vie défile, je n'ai le temps de rien faire...», disent plusieurs. Ce qui signifie: «Regarde-moi: je suis tellement important, allumé et énergique.»

L'heure du conte express

Un beau jour, alors qu'il patientait avant de prendre l'avion, Carl Honore a pris conscience de l'absurdité de cette course folle qui donne l'impression de vivre intensément. Les manifestations de ce tourbillon vertigineux l'ont effrayé. En lisant un article de journal faisant état d'une nouvelle forme de conte pour enfants condensé, spécialement adapté pour les parents très occupés qui veulent raccourcir le rituel du dodo, une alarme mentale a sonné chez lui.

«Nous transmettons ce culte pour l'accélération à nos enfants, en surchargeant leurs horaires avec une foule d'activités parascolaires ou du tutorat supplémentaire pour qu'ils réussissent mieux à l'école. Ils écopent en se retrouvant dans des bureaux de thérapeutes à l'âge de 5 ans parce qu'ils sont trop stressés, dorment peu ou souffrent d'un déficit d'attention. Même la puberté arrive de

nos jours plus rapidement!»

Finalement, signale Carl Honore, vivre sa vie à toute vitesse finit par nous étourdir complètement et nous éloigner de notre essence profonde. «La stimulation que suscite la vitesse est agréable et excitante. Le *rush* d'avoir le cerveau toujours branché est envoûtant, exprime-t-il. Mais la vitesse apporte aussi une forme de déni de la réalité, parce que tout faire rapidement nous amène à effleurer les choses en surface. On évite alors de s'interroger fondamentalement sur la profondeur de nos relations et sur notre vision du bonheur. Vivre à toute allure nous empêche aussi d'entrer en contact profond avec les autres.»

Puisqu'il faut bien prêcher pour sa paroisse, Carl Honore a intégré plusieurs éléments de lenteur dans sa vie, sans abandonner son travail de journaliste ni priver ses enfants d'activités parascolaires. Ces jours-ci, il regarde moins de télé — les Nord-Américains regardent en moyenne quatre heures de télé par jour. Il n'est pas étonnant qu'ils soient si pressés! note Honore. Une fois par semaine, lui et sa famille passent une journée à flâner.

Or, on ne devient pas lent en criant lapin, prévient Carl Honore. «Il m'est déjà arrivé de recevoir une contravention pour excès de vitesse alors que j'étais en route pour un dîner chez des adeptes de *slow food*.»



Le Rendez-vous horticole

La passion... du jardinage

PROGRAMME 2004

28 et 29 mai de 9 h à 18 h • 30 mai de 9 h à 17 h

- Près de 150 exposants du monde de l'horticulture
- Grande vente de nouveautés horticoles
- Plantes de collection du Jardin botanique

- Accessoires de jardin
- Causeries de Julie Boudreau, Larry Hodgson et Jean-Claude Vigor...
- Démonstrations des experts du Jardin botanique

- Nouveau thème cette année: des oiseaux dans votre jardin... ou quelles sont les plantes qui les attirent
- Horticulture biologique et plus encore!

JARDIN BOTANIQUE DE MONTRÉAL

Programme complet sur Internet www.ville.montreal.qc.ca/jardin

Demandez le *Passeport Rendez-vous horticole*, valable pour 2 journées.

Jardin botanique de Montréal
4101, rue Sherbrooke Est (entre Pie-IX et Viateur)
Téléphone: 514 • 872 • 1400

Direction des institutions scientifiques
Montréal



SAVEURS



VINS ET METS

François Chartier

collaboration spéciale

Les rhône rangers passent à table!

Les cépages de la vallée du Rhône ont une telle diversité et un profil tellement engageant qu'ils ont été exportés partout dans le monde depuis belle lurette. Syrah, grenache et mourvèdre, pour les rouges, marsanne, roussanne et viognier pour les blancs, sont devenus des cépages «passion» pour de nombreux amateurs et viticulteurs.

Il faut dire que leur imposante expression aromatique en fait des cépages très polyvalents à table. Tellement que l'Australie a fait de la syrah — qui y a pris le nom de shiraz — son cépage fétiche, tant chez les grandes pointures que parmi les vins à bas prix. Pour s'en convaincre, il suffit de se servir un verre de la gorgée de fruits (jus de raisins frais, fraise, cerise) **Shiraz Bin 50 Lindemans 2003 South Eastern Australia** (14,45 \$; C-1445367) — le plus beau millésime de cette shiraz depuis longtemps —, aux courbes larges et aux tanins charmeurs. Cette shiraz ne fera qu'un avec votre hamburger d'agneau — ou de kangourou! — aux poivrons rouges confits et au paprika, aussi bien qu'avec vos grillades rehaussées d'épices à steak.

Sur la côte ouest du Pacifique, nombreux sont les Californiens qui se sont entichés des cépages rhodaniens. Question de se démarquer dans l'univers californien aseptisé par la pléthore de cabernet et de chardonnay, ils se sont regroupés dans les années 80 sous l'imagé vocable de rhône rangers, avec à leur tête le baroque et éclectique Randall Graham, de la célèbre winery Bonny Doon. Aujourd'hui, de véritables passionnés de ces cépages existent aux quatre coins du vignoble mondial.

Salsa de cépages blancs

Certains producteurs ont conservé un grain de classicisme en associant le chardonnay, à raison de 45%, à 37% de viognier, 10% de sauvignon blanc et 8% de muscat. Il en résulte l'élégant et savoureux **Pastiche 2001 California, Joseph Phelps Vineyards** (21,70\$; S-880468), à la fois ample et réservé, plein et très frais. Grâce à sa fraîcheur et à son amplitude, il s'amusera de l'aigre-doux des escalopes de porc grillées à la salsa fruitée, tout comme des fettucine alla morosana (cantaloup, huile d'olive, prosciutto et parmigiano reggiano). Défi que relèvera tout aussi bien un blanc sec languedocien à 100 % roussanne, comme le **Château Coupe Rose blanc 2002 Minervois, France** (21,05 \$; S-894519). Ce dernier épousera aussi de son enveloppe moelleuse les moules poulette ainsi que les pétoncles grillés aux endives confites.

Par ailleurs, pour réussir haut la main vos accords avec les redoutables fromages à croûte lavée, optez pour un assemblage de marsanne, de roussanne et de viognier, comme le percutant **Enigma 2000 Sierra Foothills, Domaine de la Terre Rouge, États-Unis** (36,50 \$; S-921593). Un blanc explosif, au nez de cire d'abeille, de miel, de banane, d'abricot et de narcisse, dont la bouche grasse et volumineuse inhibera la puissance des fromages sir laurier, lechevalier-mailloux, saint-basile et maroilles.

Syrah de nos amours...

S'il y a un cépage rouge rhodanien qui se démarque, et de loin, de tous les autres, c'est bien la très recherchée syrah. Les grands vins de la Côte Rôtie et de l'Hermitage ayant prescrit la marche à suivre en la matière, nombreux sont maintenant les Californiens en quête du Graal. Il y a la réglissée et ramassée **Syrah Qupé 2001 Central Coast, Robert N. Lindquist** (26,10\$; S-866335) ainsi que la tout aussi fraîche et européenne de style **Syrah Les Côtes de l'Ouest 2001 California, Domaine de la Terre Rouge** (27,15 \$; S-897124). Ces deux modèles sauront envelopper la puissance de la sauce au fromage bleu d'une brochette de boeuf, s'unir aromatiquement avec le filet de porc grillé, sauce au café noir, et tenir tête à la sauce balsamique d'une épaisse côte de veau grillée et juteuse à souhait.

Si vous voulez toucher les sommets en matière de syrah californienne, optez soit pour la distinguée **Syrah Sentinel Oak Vineyard «Pyramid Block» 1999 Shenandoah Valley, Domaine de la Terre Rouge** (67,50 \$; SIGNATURE-708362), charnue et florale, aux tanins racés, soit pour l'ambitieuse et grandissime **Syrah Ascent 1999 Sierra Foothills, Domaine de la Terre Rouge** (129 \$; SIGNATURE-705707), soyeuse et vibrante comme les plus grands vins rhodaniens de syrah — dans un style compact rappelant le Côte-Rôtie La Landonne

de Guigal. Grâce à leurs saveurs explosives et à leur amplitude capiteuse, ces syrahs vous feront toucher au nirvana... Et elles trouveront leur parfait alter ego dans un carré de caribou ou de cerf grillé, accompagné d'une sauce aux griottes et au chocolat noir Valrhona Guanaja.

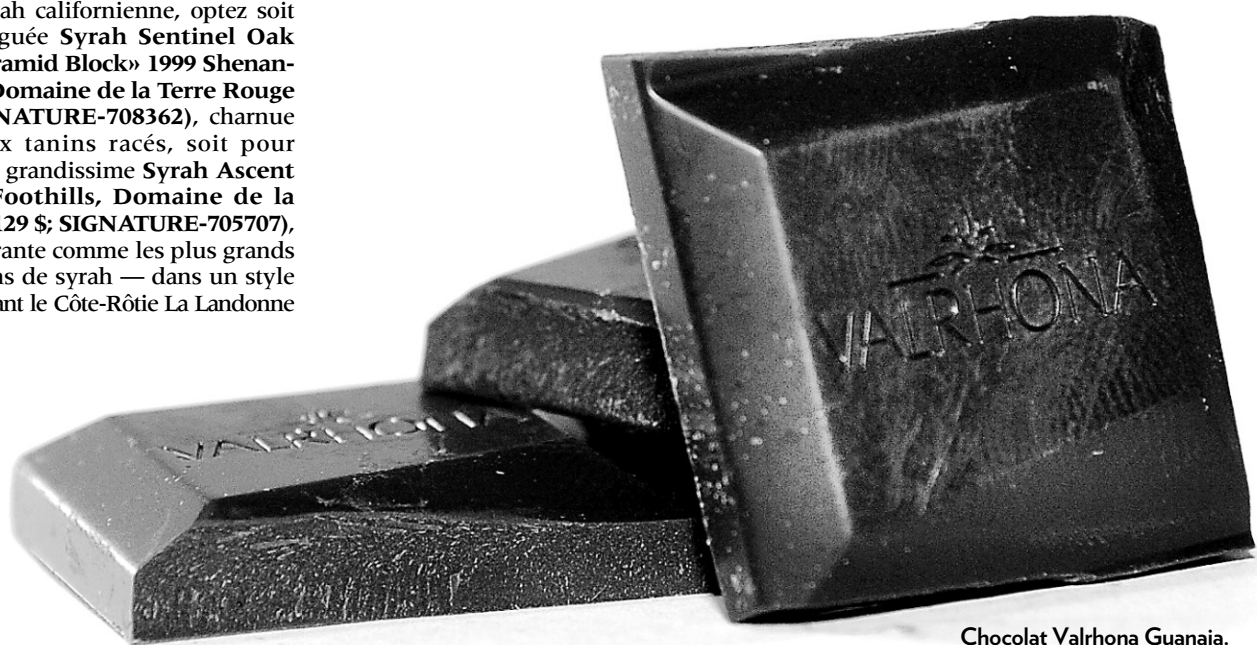
Question de démontrer que la qualité peut aussi être au rendez-vous à un prix plus sage, faites un pied de nez à ces snobinardes en vous sustentant du rouge languedocien **Les Garrigues 2001 Coteaux-du-Languedoc, Domaine Clavel, France** (19,35 \$; S-874941), à part égale de syrah et de grenache, généreux et joufflu, aux saveurs de cacao, de garrigue, de poivre et d'olive, et au coffre étonnant. Ou optez pour le puissant et racé **Le Roc des Mates 2001 Coteaux-du-Languedoc Pic Saint-Loup, André Leenhardt, France** (31,75\$; S-881113), dominé par 80% de syrah, qui possède l'âme des grandes syrahs rhodaniennes. Parfait pour les plats déjà mentionnés.

Les épices du mourvèdre

Même si on se retrouve avec un autre cépage, l'harmonie avec les viandes sauvages et les fromages précédemment recommandés fonctionnera à merveille avec l'**Old Télégram 2001 de Bonny Doon Vineyards** (52 \$; S-10218661). Un grand vin richement cacaoté et épicé, à la trame très serrée et racée,

composé de vieilles vignes de mourvèdre non greffées et non irriguées, de plus de 100 ans d'âge — affublé d'une capsule à vis Stelvin au lieu du traditionnel bouchon de liège, ce qui est tout indiqué (voir Notes du Sommelier du 14 et du 21 mai). Dans un style plus souple, plus dodu et velouté, mais tout aussi épicé et cacaoté, le généreux **Mourvèdre 1999 Amador County, Domaine de la Terre Rouge** (40,25\$; S-921601) est aussi un must... Grâce à sa chair moelleuse et à ses parfums de chocolat noir, fusionnera avec un poulet mollé (sauce au chocolat épicée). Étonnamment, il fera le même travail avec un homard au vin rouge, surtout si vous ajoutez dans la sauce, en fin de cuisson, une pincée de chocolat noir ainsi qu'une pointe d'espelette.

Comme le mourvèdre aime être assemblé avec la syrah, qui lui apporte du nerf et de la fraîcheur, découvrez le **Château La Roque «Cupa Numismae» 2001 Coteaux-du-Languedoc Pic Saint-Loup, Jack Boutin, France** (29,55 \$; S-881938), composé de 60% de syrah et de 40% de mourvèdre. Un rouge languedocien, élaboré par un passionné de mourvèdre, qui allie les parfums de la syrah (olive noire, poivre noir) à la texture du mourvèdre (courbes sensuelles et amplitude imposante). Rien de mieux pour résister au carré d'agneau grillé, farci d'une purée d'olive noire et de romarin frais, sauce au porto lbv.



Chocolat Valrhona Guanaja.

PHOTO ARMAND TROTTIER, LA PRESSE

Quelques harmonies...

Hamburger d'agneau aux poivrons rouges confits et au paprika ou grillades rehaussées d'épices à steak

• Shiraz Bin 50 Lindemans 2003 South Eastern Australia (14,45 \$; C-1445367)

Escalopes de porc grillées à la salsa fruitée, moules poulette, pétoncles grillés aux endives confites ou fettuccine alla morosana

• Pastiche 2001 California, Joseph Phelps (21,70 \$; S-880468)
• Château Coupe Rose blanc 2002 Minervois, France (21,05 \$; S-894519)

Brochette de boeuf sauce au fromage bleu, filet de porc grillé sauce au café noir ou côte de veau grillée sauce balsamique

• Syrah Qupé 2001 Central Coast (26,10 \$; S-866335)
• Syrah Les Côtes de l'Ouest 2001 Domaine de la Terre Rouge (27,15 \$; S-897124)

Carré de caribou ou de cerf grillé sauce aux griottes et au chocolat noir valrhona guanaja

• Les Garrigues 2001 Coteaux-du-Languedoc, Domaine Clavel, France (19,35 \$; S-874941)
• Le Roc des Mates 2001 Coteaux-du-Languedoc, France (31,75 \$; S-881113)
• Syrah Sentinel Oak Vineyard «Pyramid Block» 1999 Domaine de la Terre Rouge (67,50 \$; SIGNATURE-708362)
• Syrah Ascent 1999 Domaine de la Terre Rouge (129 \$; SIGNATURE-705707)

Poulet moulé (sauce au chocolat épicée) ou homard au vin rouge (avec chocolat noir et piment d'espelette)

• Old Télégram 2001 de Bonny Doon Vineyards (52 \$; S-10218661)
• Mourvèdre 1999 Amador County, Domaine de la Terre Rouge (40,25 \$; S-921601)

Carré d'agneau grillé, farci d'une purée d'olive noire et de romarin frais, baigné d'une sauce au porto lbv

• Château La Roque «Cupa Numismae» 2001 Coteaux-du-Languedoc, France (29,55 \$; S-881938)



PHOTO ARMAND TROTTIER, LA PRESSE

COURRIER DU VIN

Q MARC REINHARDT : Pouvez-vous me suggérer quelques vins pour accompagner le homard et des salades variées?

R Un vin différent doit être envisagé pour chaque type de préparation du homard. Si le homard est servi nature, après avoir été bouilli, il sera plus fin que s'il a été grillé. Grillé, il acquerra des saveurs boisées et caramélisées et sa texture sera plus serrée. Dans ce cas, il lui faudra un blanc moins gras que celui qui accompagnera le homard bouilli. Un vin blanc sec, ferme et élané, avec une certaine densité, aux parfums intenses et minéraux, qui devra être servi assez frais (12 degrés). Vous avez le choix entre un riesling d'Alsace, un sauvignon blanc de Sancerre, de Menetou-Salon, de Pouilly-Fumé ou de Nouvelle-Zélande, et un chardonnay de Chablis, comme le rafraîchissant Chablis 1^{er} Cru Vau de Vey 2002 Domaine des Malandes (29,25 \$; S-960310). Si le homard est bouilli, sélectionnez un vin blanc au corps plus volumineux, à l'acidité plus discrète, qui sera servi moins froid (14-15 degrés). Le chardonnay est ici maître, à condition de provenir du cœur de la Côte de Beaune (Meursault, Puligny ou Chassagne), ou encore de Californie, du Chili et d'Australie. Vous pouvez toutefois lui substituer un pinot gris alsacien, un châteauneuf-du-pape blanc, un hermitage blanc ainsi que quelques blancs du Languedoc et d'Espagne, comme le vanillé Muga Bianco 2002 Rioja, Espagne (17,70 \$; S-860189). Par ailleurs, en ce qui concerne les salades, le registre est tellement varié qu'il me serait difficile de vous indiquer un choix parfait. Sachez qu'il est préférable de ne pas utiliser de vinaigre dans la vinaigrette, mais plutôt du jus d'agrumes ou du vin (le même). Généralement, les vins blancs secs, parfumés, assez vifs et au corps aérien, sont à prescrire — sauvignon blanc chilien, riesling kabinett «trocken» d'Allemagne, vovray de la Loire, etc.

Identifiez le cépage

Le cépage de l'énigme de vendredi dernier provient de l'Autriche, pays qui vit une remarquable révolution qualitative. On y élabore aujourd'hui parmi les plus grands vins blancs liquoreux de ce monde ainsi que d'excellents vins blancs secs, dont des rieslings et des grüner veltliners. Ce cépage rouge est né d'un croisement effectué par un certain M. Fritz Zweigelt. Son nom? Eh bien, c'est celui de la famille de ce botaniste, soit le... ZWEIGELT. Le zweigelt engendre donc des vins rouges peu colorés, passablement aromatiques, aux parfums aguicheurs de fleurs rouges, d'épices (muscade, cannelle) et de fruits rouges, dont la cerise. En bouche, son corps assez léger et sa texture fraîche ne sont pas sans rappeler les vins du Beaujolais. Ne manquez pas l'aubaine, malheureusement disponible en petite quantité, le **Zweigelt Strehn 2002 Mittelburgenland, Weingut Familie Strehn, Autriche (13,95 \$; S-904441)**, qui est d'un charme fou (giroflée, muscade, cerise) et d'une fraîcheur éclatante, aux tanins fins et soyeux. Servi légèrement rafraîchi, il fera des merveilles sur les bruschettas aux tomates, les salades de tomate et bocconcini au basilic, les filets de saumon ou de thon grillés, sans oublier les brochettes de poulet ou de porc teriyaki.

François Chartier est l'auteur du guide d'achat des vins et d'harmonisation avec les mets *La Sélection Chartier 2004*, aux Éditions La Presse. On peut lui envoyer des questions à actuel@lapresse.ca ou au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.

NOTES DU SOMMELIER

Mondial de la bière

Qu'est-ce qui peut bien pousser un sommelier à s'intéresser à la bière? Eh bien, sachez que la bière a joué un rôle de premier plan dans mon aventure du goût. En 1987, lorsque j'habitais Mont-Tremblant, j'ai participé à la création et à la direction d'un bistrot de bières importées et locales. C'est à ce moment-là que j'ai découvert le plaisir de communiquer les sensations que me donnait la dégustation des diverses bières. De la bière au vin, il n'y avait qu'un pas. Pas que j'ai franchi assez rapidement après avoir fait le tour des multiples saveurs de la bière. Je lui en serai reconnaissant à jamais... Donc, tout amateur de vins qui se respecte se doit de laisser son snobisme à la maison et ainsi passer par le Mondial de la bière, qui se tiendra à Montréal

du 2 au 6 juin prochain, de midi à 23 h, à la gare et à la cour Windsor. L'entrée du site est gratuite, ce qui explique l'immense succès du Mondial, qui attend plus de 60 000 visiteurs. Le Salon des vins de Montréal devrait en prendre bonne note... Le coût des dégustations varie de 1 \$ à 5 \$. Des brasseurs des quatre coins du monde y seront, avec plus de 340 marques de bières, dont 155 primeurs. Ateliers, conférences, cidres, fromages, mets et musique live s'ajouteront au plaisir du houblon. Pour information: www.festivalmondialbiere.qc.ca

Tatin et Tokaji

LA TARTE TATIN classique est votre dessert favori? Faites-lui la fête avec l'ultra-confit **Château Pajzos**

Hrslevelú Late Harvest 2000 Tokaji, Hongrie (22,25 \$; 375 ml; S-10217414) qui, grâce à son onctuosité imposante, n'est pas sans rappeler les vins de glace à base de vidal. Si le prix vous importe peu, alors harmonisez la Tatin, tout comme le foie gras poêlé aux pommes, avec le remarquable **Château Pajzos 5 Puttonyos 1993 Tokaji Aszu, Hongrie (94 \$; 500 ml; S-736512)** — ceux qui en ont acheté en 1998, à la suite de ma recommandation dans *La Sélection Chartier 1999*, n'auront eu à déboursier que 39 \$! —, élaboré avec doigté par le regretté Jean-Michel Arcaute, tout comme le vin précédent. Vous y dénicheriez des notes de pomme caramélisée, de botrytis, de bois de santal, de havane, de safran, de mandarine Napoléon et d'abricot sec, ainsi qu'une bouche déroutante à la fois pleine et vivifiante.

SAVEURS



AU MENU
Robert Beauchemin
collaboration spéciale



LA CUISINE DE LA ROME ANTIQUE

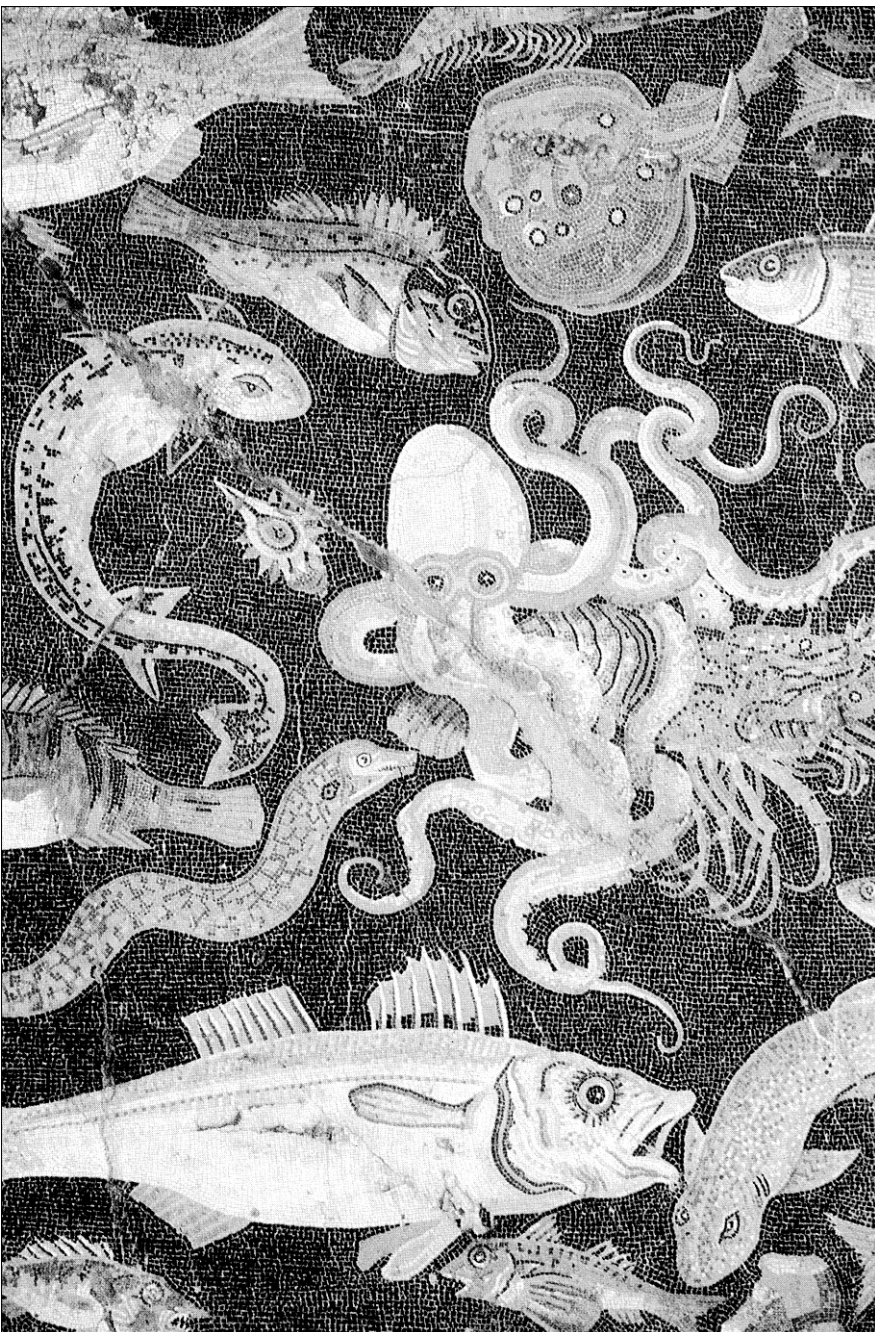


PHOTO TREE DE MOSAICS OF ROMAN TUNISIA. EDITIONS CERES



Imaginez que la ville de Rome était comme Washington aujourd'hui: le centre du monde, un empire immense, dont l'influence culturelle, la supériorité technologique et militaire, l'efficacité politique étaient la source du pouvoir sur les autres peuples d'une Europe encore considérée comme barbare, d'un Orient tenu pour arriéré, d'une Afrique observée de loin. Ça ne vous rappelle pas un petit quelque chose?

Ça n'a pas empêché les Romains d'inventer la structure et des techniques de base de la cuisine occidentale, entre autres choses. Et côté plaisirs de la table, organisation des marchés publics, commerce extérieur, et, disons-le, mondialisation, les Romains voyaient loin. Et même question régime: ils ont été les premiers à rédiger des traités sur la santé et sur la thérapie par les plantes.

On pense d'ailleurs que le plus ancien livre de cuisine, de Marcus

Gavius Apicius, nous vient de l'époque du règne de Tiberius (pendant lequel a vécu Jésus de Nazareth). Mais ce ne serait pas le seul. Voilà pourquoi nous savons avec assez de précision comment mangeaient les Romains, les plats qu'ils consacraient à leurs nombreuses festivités religieuses ou séculières, et comment ils organisaient les repas de famille ou protocolaires, et enfin, ce que vendaient les marchands qui sillonnaient l'empire à la recherche de denrées alimentaires. En un sens, on peut établir des liens entre cet empire et celui d'aujourd'hui avec cette différence que les premiers avaient bien meilleur goût...

Qu'y avait-il à la table des Romains? Beaucoup de variété chez les «citoyens» et les dirigeants. Pas grand-chose à celle des pauvres: généralement du porridge, associé parfois à du fromage, des oeufs et encore plus rarement de la viande, mais toujours de l'huile d'olive et du vin. Malgré tout, c'était un régime austère mais salubre. Et comme les pauvres vivaient en ville, il leur était difficile de cultiver un potager. Ils mangeaient souvent les légumes les moins chers, ceux de saison qu'ils trouvaient aux supermarchés de l'époque, souvent installés au rez-de-chaussée des édifices à logements, une autre invention des Romains. En ce sens, les gens de la campagne, qui étaient autosuffisants, bénéficiaient d'un meilleur régime alimentaire.

À chaque repas, on trouvait du pain, et le sel était utilisé en grande quantité pour charpenter les goûts. Le condiment de base était une sauce de poisson fermentée. On se

servait aussi d'un sirop de raisin confit, le sapa, qu'on peut encore trouver dans plusieurs cuisines régionales italiennes modernes, dont celles de Sicile et de Calabre. Quant au miel, il servait à lier les sauces et les condiments ainsi qu'à «sucrer» les fruits. Le sucre, lui, était tout à fait inconnu.

Le garde-manger d'herbes fraîches et médicinales et d'épices importées de l'Orient par caravane servait à assaisonner les plats, de l'entrée au dessert. Si bien en fait, que l'on estime que la cuisine de luxe des Romains avait beaucoup de points en commun avec la cuisine indienne d'aujourd'hui, des saveurs et des sauces qui nous feraient penser à des currys davantage qu'à la cuisine classique méditerranéenne.

En ce sens, la cuisine libanaise, géorgienne et marocaine est plus proche de l'ancienne cuisine de l'Antiquité que celle des Italiens d'aujourd'hui, qui ont depuis le Moyen-Âge largement abandonné certaines denrées dont les épices. De plus, on utilisait le poisson et les produits de la mer non seulement pour se nourrir, mais pour relever le goût des aliments.

Et puis, Astérix a contribué à nous faire connaître les banquets décadents des aristocrates romains et les créations gastronomiques des chefs de l'époque, mais aussi le régime des peuples qui étaient sous la domination politique et militaire de Rome, en nous montrant les *partys* au barbecue des Gaulois et les fondues des Helvètes. De quoi nous donner une idée ludique de nos ancêtres les... Romains.

>>>



Cette semaine, mon carnet de recettes vous fait voyager 2000 ans en arrière. En fait, les origines de toutes les cuisines méditerranéennes modernes remontent à l'Empire.

SAVEURS

GLOSSAIRE

HERBES

Le garde-manger d'herbes fraîches ou sèches d'une cuisinière de la Rome antique (les femmes cuisinaient, les hommes faisaient le commerce et la guerre, le monde n'a pas vraiment changé...) contenait de la coriandre, du persil, du basilic, du cumin frais et en graine, de la menthe et deux ou trois herbes qui ont pratiquement disparu de la cuisine européenne. Il s'agit de la rue, une herbe amère qu'on peut facilement faire pousser dans son jardin et qu'on trouve dans tous les marchés publics; de la livèche, au fort goût de céleri, et du silphium, une résine obtenue à partir d'un bulbe s'apparentant au fenouil. S'il a pratiquement disparu aujourd'hui, on peut facilement trouver l'asafoetida, son petit cousin oriental, chez les marchands d'épices indiens.

FROMAGES

Même si les produits laitiers ne prédominaient pas dans la cuisine romaine, les fromages de chèvre et de brebis étaient les plus estimés, parce qu'ils provenaient de bêtes «à deux pis». Mais on en produisait aussi à partir de lait de jument, d'ânesse et de chamelle! Comme la vache avait quatre pis, son fromage était considéré comme inférieur et se consommait surtout par la masse des gens pauvres. On trouvait donc déjà deux types de fromages: ceux qui se conservent et ceux qui se mangent frais. Les Romains connaissaient donc des fromages de type ricotta et pecorino.

HUILE D'OLIVE

Les Romains n'en consommaient jamais assez. En cela, les héritiers modernes ont suivi leurs traces. L'huile d'olive dans le temps des Romains était sans doute beaucoup moins sophistiquée, mais en revanche elle était toujours consommée fraîche et presque toujours à l'état brut, c'est-à-dire qu'on en versait directement sur tous les plats. Vous pouvez prétendre à cette gastronomie lointaine en ne préparant qu'une simple salade de fenouil et de menthe, arrosée d'huile d'olive et de quelques gouttes de sauce de poisson. Car les Romains aimaient manger des légumes et des fruits bien crus avant toute chose. Même en hiver.

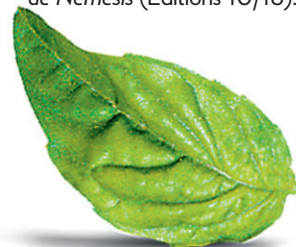


GARUM (OU LIQUAMEN)

Voilà l'ingrédient le plus typique de la cuisine de la Rome antique, et pourtant celui qui a complètement disparu de la cuisine italienne moderne, sauf peut-être en version édulcorée en Sardaigne et dans certaines contrées éloignées et isolées. Cette sauce de poisson baptisée garum était si populaire qu'on a retrouvé les ruines des fabriques sur tout le pourtour de la Méditerranée. Aujourd'hui, une bonne option de remplacement serait le nuoc mam vietnamien ou le nam pla thaï, deux sauces à base de filets d'anchois fermentés au soleil. Pas ragoûtant? En réalité, ce sont les condiments de base de tous les peuples d'Asie du Sud-Est, et c'était le «sel de table» des Romains. Incontournable.

LECTURES

Pour ceux qui n'auraient pas le courage de «se faire» Plinie l'ancien, Virgile ou Apicius, qui sont encore publiés de nos jours en traduction moderne bien entendu, vous pourriez lire les romans de Stephen Saylor, un historien américain qui a écrit de nombreux romans polars dont l'action se passe à l'époque de la toute fin de la République et de l'ascension de Jules César. Fascinant et superbement documenté. Quelques titres: *Meurtres sur la voie Appia*, *Prophéties fatales*, *Rubicon*, *L'étreinte de Némésis* (Éditions 10/18).



Relish aux olives

L'idée du condiment est très ancienne. Il s'agissait en fait de donner du «oumpf!» aux plats quand ceux-ci étaient fades. Heureusement, la cuisine romaine ne l'était pas, ce qui n'empêchait pas les matrones de l'époque d'en remettre avec ces à-côtés très relevés. Nous tenons cette superbe recette de Caton l'ancien qui l'a répertoriée autour de 200 ans avant la naissance du Christ. Si vous ne trouvez pas de rue fraîche, qu'importe, omettez-la. Mais vous pouvez en faire pousser au jardin. Cette plante est non seulement vivace mais extrêmement résistante.

INGRÉDIENTS

- 120 g (4 onces) d'olives noires
- 120 g (4 onces) d'olives vertes
- 60 ml (4 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 c. à thé de pluches de fenouil frais (ou de tige)
- 2 c. à thé de coriandre fraîche hachée
- 2 c. à thé de rue fraîche (facultatif)
- 3 c. à thé de menthe fraîche (ou 2 c. à thé de menthe séchée)

PRÉPARATION

1. Hachez grossièrement les olives préalablement dénoyautées et versez dessus le vinaigre et l'huile. Hachez finement les herbes et ajoutez à la mixture. En principe, le sel contenu dans les olives devrait suffire, mais si vous estimez qu'il en manque, ajustez l'assaisonnement. Cette relish ne contient pas de poivre.
2. Servez immédiatement avec du pain pita et du fromage feta, ou laissez mariner quelques jours au frigo pour ensuite accompagner un poulet rôti.



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

Patina aux asperges et aux herbes

Un peu comme la daube ou le tajine aujourd'hui, la patina faisait référence aux plats ET aux contenus du plat. On s'en servait souvent pour les plats à base d'oeufs. En voici un bel exemple tiré d'Apicius qui fait usage du légume de mai, l'asperge. Ce serait l'ancêtre de la frittata, quoi.

INGRÉDIENTS

1 kilo d'asperges
Huile d'olive extra-vierge
5 oeufs
1 c. à soupe de fromage de type pecorino (brebis)
1 poignée de persil frais haché
(ou un mélange de coriandre et de persil)
1 c. à thé de sauce de poisson (facultatif)
1 c. à thé de vinaigre de vin
Sel et poivre

PRÉPARATION

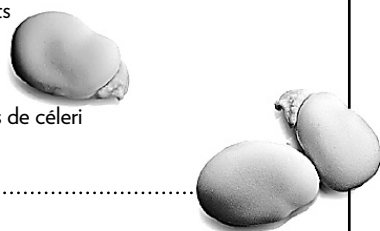
- Nettoyez les asperges et faites-les blanchir quelques minutes. Mettez dans un poêlon anti-adhésif avec un peu d'huile d'olive et faites chauffer. Pendant ce temps, battez les oeufs avec le fromage, les herbes, la sauce de poisson et le vinaigre de vin.
- Ajoutez le mélange de sauce et de fromage aux asperges et remuez le fond du poêlon avec une cuillère de bois et laissez cuire à feu doux. Servez avec une salade printanière de pois verts et d'oignons, ou de fèves et de fenouil, assaisonnée aux herbes fraîches émincées et à l'huile d'olive.

Maró

Ce plat de boulettes de viande de veau ou de porc était un favori à l'époque des empereurs Julio-claudiens, il l'est encore aujourd'hui dans les villes de San Remo et de Genoa. Il faut se rappeler que les recettes qui nous ont été transmises par écrit ne contenaient aucune mesure exacte, seulement des listes d'ingrédients et des indications sur les étapes de confection. Voilà pourquoi on ne dit pas comment faire les boulettes. Je vous recommande donc d'utiliser un oeuf comme agent de liaison.

INGRÉDIENTS

400 g (3/4 de lb) de viande hachée de porc
1 oeuf, 1 kilo de fèves (gourganes) fraîches
ou congelées ou à défaut, de pois verts
1 tasse de vin rouge
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sauce de poisson
1 c. à thé chacun de cumin, de graines de céleri
et de graines de coriandre
1 c. à thé de miel



PRÉPARATION

- Faites des boulettes avec la viande hachée. Même si les recettes romaines ne le précisent pas, salez et poivrez tout de même un peu. Faites blanchir les fèves ou les pois dans de l'eau salée.
- Mettez le vin rouge, l'huile d'olive, la sauce de poisson, le miel et les épices ensemble dans un poêlon. Faites chauffer. Ajoutez les fèves. Laissez cuire. Lorsqu'elles seront souples, écrasez les fèves à la fourchette dans le liquide de la sauce. Faites pocher les boulettes de viande à feu doux, dans la sauce. Laissez cuire lentement pendant environ 15-20 minutes puis servez avec du riz, de la semoule, de la polenta ou du couscous.

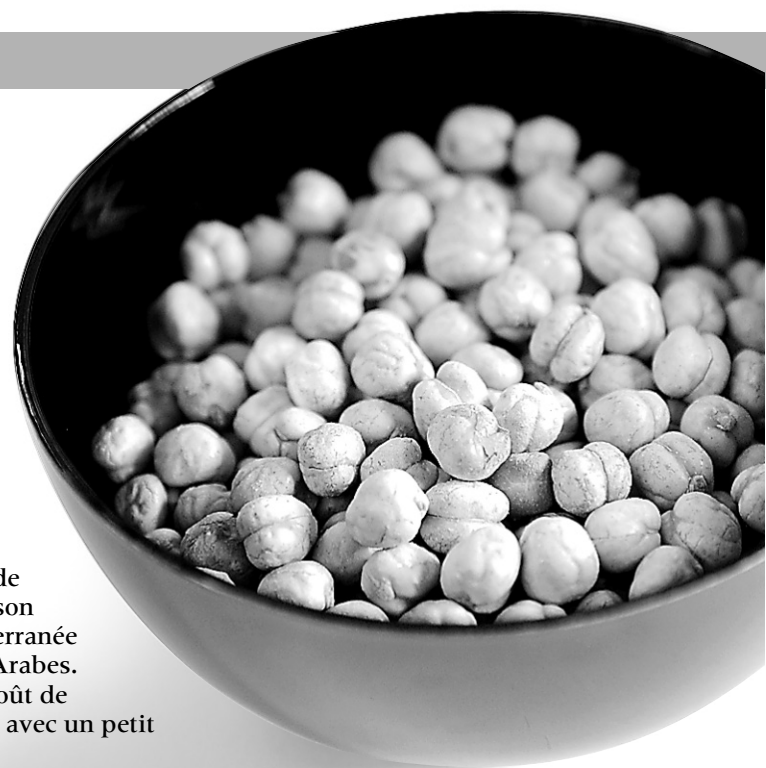
Note : Dans la version moderne, on mélange de l'ail, de la menthe fraîche et du pecorino aux fèves blanchies. Puis, on laisse cuire quelques instants et l'on sert en accompagnement des boulettes de viande, plutôt que de faire cuire les boulettes dans la purée de fèves.

J'AI TESTÉ

ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE

Pois chiches rôtis, salés ou non

Des spécialités que les Romains consommaient avec beaucoup de plaisir en prenant un verre de vin, ces pois chiches rôtis nous sont parvenus via le Moyen-Orient, comme beaucoup de plats de cette époque d'ailleurs. Presque abandonné en Italie moderne, à l'instar de la coriandre et du sirop de raisin, cette grignotine brute a fait son chemin par la rive sud de la Méditerranée et est passée dans les bagages des Arabes. Moelleux, fondants, avec ce petit goût de noisette grillée, servez-les à l'apéro avec un petit mousseux ou un rosé. (8\$ le kilo)



PHOTOS BERNARD BRAULT, LA PRESSE

Pain santé Markouk

Les Romains servaient du pain à chaque repas. C'est pourquoi le blé a peu à peu colonisé toute l'Afrique du Nord et tout l'espace du Levant. Parmi une multitude de variétés — Pline en compte une centaine —, on faisait aussi des pains sans levain, d'une variété qui ressemble sans doute à cette galette libanaise toute simple de blé et de farine de maïs, de sel et d'eau. Mince comme une feuille de papier, chacune des galettes que contient un paquet de 500 g se déploie afin de presque recouvrir une table. Elle accompagne à merveille la relish aux olives et un bon feta de brebis bien frais.

(3\$, le paquet de 500 g)
En vente dans la plupart des épicerie du Moyen-Orient et à l'Épicerie Main, 1188, boulevard Saint-Laurent, 861-5681.

Huile d'olive Marcinase, fruttato Medio

En Italie, il y a plusieurs manières de classer les huiles d'olive selon le caractère. Fruité doux, moyen ou intense est la classification la plus logique et la plus facile à retenir. La maison Marcinase de la province des Pouilles produit une huile de chaque catégorie, des huiles entièrement bios. La variété au parfum fruité moyen possède le caractère légèrement piquant assez typique des cépages coratina et cima di bitonto (unique aux Pouilles), avec un goût intense qui évoque celui de l'artichaut bien frais et du feuillage de la tomate. Pour les salades estivales, et bien sûr avec les tomates et les artichauts, elle est réellement mémorable.

(21,95\$ pour 500 ml)
En vente à La Vieille Europe, aux 5 Saisons d'Outremont et de Westmount, Aux Douceurs du Marché, et chez Milano.



J'AI LU

Légumes (Tout un plat!)

Éditions de l'Homme, Paul Gayler

Dans cette série conviviale où les recettes donnent immédiatement envie de s'installer derrière les fourneaux, voici le tout dernier titre, avec les légumes dans le rôle principal. Mais ce livre donne surtout envie de se précipiter au marché le plus proche. L'auteur qui s'y connaît bien en verdure n'a pourtant pas écrit un livre pour végétariens. Maintenant chef exécutif de l'hôtel Lanesborough de Londres, Gayler a du reste commencé sa carrière dans le rayon des légumes. Il en connaît un bout et sait mêler les influences et les cuisines dans des plats originaux et parfois audacieux. L'ouvrage présente d'abord les légumes par famille, puis les 150 recettes selon l'ordre du repas.

LE CHAT ©

Philippe GELUCK

WWW.GELUCK.COM

