

ACTUEL



À BOIRE ET À MANGER :
LES KILOMÈTRES ALIMENTAIRES PAGE 2

CRITIQUE RESTO : UN THAÏLANDAIS À SAINT-LAURENT PAGE 4

AUTOUR DU SAFRAN



Les pistils de ces crocus fraîchement cueillis dans la région de Castilla-La Mancha en Espagne, deviendront en séchant ce qu'on appelle le safran.

La région de Castilla-La Mancha au centre de l'Espagne est connue pour trois choses : c'est le pays de naissance du réalisateur Pedro Almodovar, c'est le pays où Don Quichotte a eu ses visions, et c'est le lieu de culture de la plus chère de toutes les épices du monde, le safran. Rencontre avec la poudre d'or.



ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE

CONSUEGRA, Espagne — Almodovar a vite quitté les lieux. Le pays est plat, austère, sec et venteux (de là l'existence des moulins) et généralement pas trop invitant. Don Quichotte était tellement désabusé des hommes qu'il s'est mis à avoir des hallucinations et à prendre des moulins pour des géants et des tempêtes de sable pour des armées ennemies. Mais le safran, lui, a pris racine et est le seul safran à bénéficier aujourd'hui d'une dénomination d'origine, qui en protège la qualité et la provenance.

C'est le meilleur safran au monde. Originaire du Moyen-Orient, probablement quelque part entre l'Iran et l'Irak moderne, le crocus d'automne — *Crocus sativus* — est la plante du safran. On en tire les stigmates (l'extrémité supérieure du pistil, qui retient les pollens) et ceci constitue «l'épice» une fois séché. Ce crocus a été exporté en Europe et en Asie très tôt dans l'histoire du commerce des épices.

En Espagne, on doit sa culture aux Maures, qui l'utilisaient en cuisine et pour colorer et aromatiser les plats sucrés et les pains.

En fait, le safran était connu dès l'Antiquité, époque où il servait à la fois de condiment et d'usage rituel. Il était associé à la légende du beau Crocus séduit par la nymphe Smilax qui, s'étant détachée des avances de ce mortel, l'aurait transformé en petite fleur violette aux pistils si précieux.

Le safran est mentionné dans la Bible, dans les écrits d'Homère et de Virgile, et jusque dans le répertoire d'Apicius, le premier livre de recettes jamais compilé dans l'histoire de l'Occident.

Parente du perce-neige

Cette fleur est apparentée au crocus de printemps qu'on nomme ici «perce-neige». Parfaitement adaptée aux sols et aux climats de l'Europe méridionale, elle est cultivée depuis l'époque des Romains, qui les convoitaient autant que l'or. L'un et l'autre étaient vendus au même prix, d'ailleurs.

Pourtant, les Romains savaient ce que l'on sait encore aujourd'hui au sujet de cette épice précieuse et onéreuse, soit qu'un tout petit peu ira bien loin. En cuisine, une toute petite pincée colore tout, les aliments, vos doigts, vos comptoirs de cuisine, vos tabliers et vos chemises.

Mais surtout, il infuse un goût un peu âcre, presque amer, très légèrement irritant en petite quantité, et surtout un brin poivré et très puissant. Un goût s'associe à merveille avec le riz, les volailles et les poissons, les oeufs, la crème, le pain et l'anis, la sauge et même le piment. Il est donc non seulement un condiment mais aussi un révélateur, un catalyseur de goût.

Quand on a un plat fade, quelques filaments grillés correctement vont magnifier les autres parfums.

› Voir SAFRAN en page 2

encore
PRÉSENTE



L'HUMOUR LIBRE DE
MARTIN
PETIT

NOUVELLES
SUPPLÉMENTAIRES

LES 29 ET 30 AVRIL 2005
AUSSI DU 16 AU 19 NOVEMBRE 2005
Théâtre St-Denis 790-1111
tel-spec.com

RIEZENCORE.COM

énergie LA PRESSE

ACTUEL

Les kilomètres alimentaires



ARIANE KROL
À BOIRE
ET À MANGER

L'expression n'est pas encore très utilisée, mais elle est appelée à faire du millage. Le kilomètre alimentaire — traduction et adaptation libre du concept anglo-saxon *food mile* — nous rappelle que les distances parcourues par les aliments pour arriver jusqu'à nos assiettes ont un impact non négligeable sur l'environnement. Promener des carottes, des morceaux de viande et des caisses de bière d'un bout à l'autre du Royaume-Uni augmente le coût réel du panier d'épicerie hebdomadaire de

Si cette histoire de kilométrage alimentaire pouvait nous inciter à réfléchir sur le contenu de notre assiette, ce serait déjà un pas dans la bonne direction.

3,1 %, a constaté une équipe de chercheurs dirigée par Jules Pretty, de l'Université d'Essex.

Pour faire ressortir l'importance de cette facture cachée, les universitaires ont comparé le transport de la nourriture à d'autres pratiques de la filière agroalimentaire qui ont un impact, positif ou négatif, sur l'environnement. La conclusion est éloquent : si les agriculteurs du royaume pouvaient écarter leur production dans un rayon de 20 km de leur ferme, il feraient davantage pour l'environnement qu'en se convertissant tous à l'agriculture biologique !

Même si personne n'a encore fait le calcul ici, on peut imaginer de quel côté pencheraient les résultats. L'appétit des consommateurs nord-américains pour des denrées uniformes offertes à l'année au plus bas coût possible fournit beaucoup de travail au secteur des transports, en particulier aux camionneurs.

Je suis très mal placée, et beaucoup trop gourmande, pour inciter qui que ce soit à se contenter de denrées produites dans un rayon de 20 kilomètres de l'épicerie ou du restaurant. Même si nos ancêtres ont très bien mangé durant des siècles en se contentant de ce qui poussait et courait autour d'eux, je ne suis pas prête à renoncer à la juste luminosité d'une clémentine au plus noir de l'hiver. Mais si cette histoire de kilométrage alimentaire pouvait nous inciter à réfléchir sur le contenu de notre assiette, ce serait déjà un pas dans la bonne direction.

Par exemple, pourquoi certains restaurants sont-ils si fiers de servir des desserts — ou pire, des assiettes de fromage — garnies de fraises fraîches en plein mois de janvier ? Ce n'est pas le seul fruit importé du Sud ni celui qui transite en plus grosse quantité, mais c'est l'un de ceux qui fournissent la réponse la moins convaincante à la question « est-ce bien nécessaire ? ». D'autant plus que ces fraises, conçues pour franchir des distances considérables en conservant une mine radieuse, n'ont pas grand-chose à offrir en bouche.

Et pourquoi les chaînes de supermarchés et les producteurs ne sont-ils pas capables de s'organiser pour que les fruits et légumes d'ici soient offerts le plus longtemps possible en épicerie ? Comme chacune des deux parties répète depuis des années qu'elle fait de son mieux et que l'autre n'est pas un interlocuteur facile, il est grand temps que les consommateurs s'en mêlent. Il ne s'agit pas seulement de réclamer des produits locaux aux gérants de départements, mais aussi de se sevrer des économies de bouts de chandelles. Que peut-on faire de si extraordinaire avec le dollar économisé en achetant un pied de brocoli américain ? Se payer un gratteur ? Une boisson gazeuse ? Un litre d'essence ?

On pourrait aussi éviter bien des kilomètres alimentaires superflus en snobant les produits inutiles. Comme ces sacs de pommes américaines destinés aux enfants, « parfaites pour les petites mains » affirme l'emballage. J'ignore qui a pu faire croire à ces pauvres épiciers que le Québec manque de petites pommes, mais de toute évidence, ils sont très mal conseillés. Et si nous commençons à acheter ces fruits-là, ils vont se croire obligés d'aller en chercher d'autres aux États-Unis pour nous faire plaisir.

Questions ? Commentaires ?
Écrivez à notre journaliste à
ariane.krol@lapresse.ca

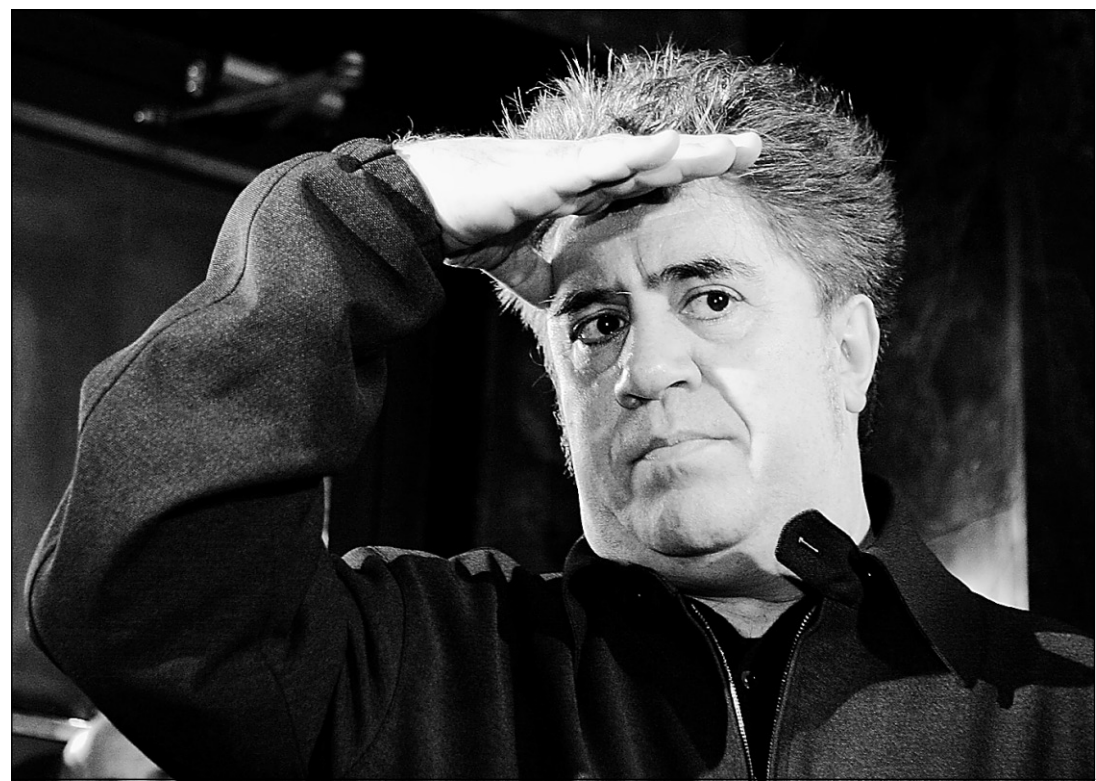


PHOTO SERGIO PEREZ REUTERS ©

Le cinéaste Pedro Almodovar vient de Castille, la région espagnole où l'on fait pousser un safran exceptionnel, qui a d'ailleurs une appellation d'origine contrôlée.

Autour du safran

SAFRAN suite de la page 1

Récolte laborieuse

Cela dit, le safran n'est en soi pas une épice rare. C'est une épice qui exige un travail laborieux de récolte et c'est surtout une épice fragile. Songez : pour obtenir un demi-kilo de safran, on doit cueillir de 70 000 à 250 000 fleurs.

Le temps de récolte est évalué à 45-55 minutes pour cueillir 1000 fleurs et celui pour enlever les trois stigmates, autour de deux heures. Résultat : pour obtenir un seul kilo de safran pur, vous devrez fournir autour de 450 heures de travail. Soit presque 19 jours. Vous avez là une idée du coût de production.

Dénomination d'origine

Dans La Mancha, le safran est reconnu par une dénomination d'origine et sa qualité est liée à la régularité de la production, qui se fait toujours dans des maisons privées, à l'écart, presque en secret.

Le jour où nous sommes allés porter nos fleurs cueillies le matin même, un beau jour d'octobre autour de la petite ville de Consuegra, on nous attendait derrière la maison dans une sorte de hangar, pour en détacher délicatement les stigmates. Trois pour chaque fleur. Chacun pesant moins qu'une plume et valant autour de 9 \$ le gramme sur place. Malgré l'apparente complexité du travail, les femmes,

BIEN CHOISIR LE SAFRAN

> Vous pourrez vous procurer du safran dans toutes les épiceries fines. Le safran AOC sera plus difficile et certainement plus coûteux à dénicher, mais il en vaudra largement la peine. Le safran espagnol ordinaire est souvent importé d'Iran ou du Maroc et empaqueté avec la mention *made in Spain*. Quant au safran étiqueté produit d'Iran, c'est souvent un produit de très bonne qualité également. Méfiez-vous des safrans économiques, souvent vendus en vrac dans les épiceries indiennes. Il s'agit la plupart du temps d'une plante complètement différente, le carthame ou safran bâtard, qui ne présente aucun des caractères du safran sinon la couleur. Mais au goût : nada !

> Pour préparer le safran, il faut toujours le chauffer légèrement pour libérer les alcaloïdes, dans un papier d'aluminium comme on fait en Andalousie quand on prépare une paella sur la plage, ou dans un poêlon à la maison.

qui s'exécutent toujours en groupe sur une table couverte d'une nappe en plastique, souvient les mères et leurs filles, bavardaient en toute quiétude de leurs voisins, des enfants, du repas du soir, de politique et du coût du transport en commun. Pas étonnant que les femmes de La Mancha aient inspiré les films d'Almodovar et en soient devenues les héroïnes, en hommage aux cancons domestiques !

Le voyage qui a permis la rédaction de ce reportage a été payé par l'ICEX, l'Institut espagnol de commerce extérieur.

MOCHETÉ CULINAIRE DE LA SEMAINE

Minute Maid léger

ARIANE KROL

Cette boisson au jus d'orange donne un nouvel exemple des dommages collatéraux que la chasse aux calories peut causer sur le front gustatif. Un verre vous fournira 50 % moins de calories et de sucre qu'une portion de vrai jus, mais c'est au détriment de la saveur et de l'arôme, qui rappellent ceux des breuvages en cristaux. Le prix, lui, n'a pas été allégé, la boisson coûtant aussi cher que le pur jus réfrigéré de la même marque. Réduire sa consommation de sucres est un objectif louable, mais s'attaquer à ceux qui sont naturellement présents dans le jus d'orange pour les remplacer par des édulcorants comme l'acésulfame-potassium et le sucralose ne nous semble pas la meilleure façon d'y parvenir.



PHOTO MARTIN TREMBLAY LA PRESSE ©

EN BREF

EUROPE

Greenpeace demande la fin des cultures d'OGM

L'organisation écologiste Greenpeace a demandé hier aux ministres européens de l'Environnement réunis à Bruxelles de stopper les cultures de plantes génétiquement modifiées, accusant la Commission européenne d'avoir approuvé un maïs Monsanto sans les

informations requises. Greenpeace reproche à la Commission d'avoir inscrit en septembre 2004 ce maïs (MON 810), cultivé depuis plusieurs années en Espagne, dans le catalogue commun des semences, alors que Monsanto n'aurait pas fourni l'information suffisante au regard de la nouvelle législation européenne adoptée en 2001. Les ministres doivent examiner une suggestion autrichienne selon laquelle l'autorisation de ce maïs devrait être suspendue tant que la réglementation européenne en matière de culture d'OGM reste insuffisante, selon Greenpeace. AFP

LES LAURENTIDES 2005

ST-EUSTACHE

Une sucrée de bonne idée!

Bon appétit! saison 2005

PRIX RÉGULIER		ENFANTS 4 à 12 ans : 6,08 \$		
	LUNDI au JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	10,87 \$	10,87 \$ (jusqu'à 14h)	13,91 \$ (jusqu'à 14h)	13,91 \$ (jusqu'à 16h)
SOIR	10,87 \$	12,18 \$ (à partir de 14h)	15,65 \$ (à partir de 14h)	12,18 \$ (à partir de 16h)

Toutes les taxes et pourboires sont en sus. Jour férié = extra \$

3296470

Tourisme Laurentides

Pour plus d'informations sur la région des Laurentides et ses nombreux forfaits

1 800 561-6673 www.laurentides.com

Québec

AUBERGE St-Eustache

40 rue Dubois
St-Eustache
J7P 4W9
T (450) 473-6825
F (450) 473-8808

LA PRESSE

Voici nos 5 gagnants : tirage du 9 mars

Les incontournables rendez-vous du magasinage

Johanne Miron de Montréal Les antiquités Coach House

Clara Prati de Terrebonne Coco la Bine

Nicole Turcotte de Greenfield Park Équipements adaptés

Réjane Castonguay d'Anjou Les antiquités Coach House

Nicole Minguez de Montréal Clinique de la casserole

RECETTES

J'AI TESTÉ

ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE

Vinaigre de vin de Banyuls traditionnel



Il est bien loin le temps où l'on considérait que le vinaigre était le parent pauvre du vin. Presque toute la production de vinaigre de vin traditionnel était constituée de ce qu'en France on appelait le «vin piqué». Aujourd'hui, on se consacre de plus en plus à la production — encore de manière traditionnelle, en double fermentation — de vinaigre fait à partir d'excellents vins. La matière première est la garantie d'un produit de qualité, comme avec ce vinaigre de Banyuls du Roussillon. Ce vinaigre garde toute la saveur et la complexité du vin de départ. Disponible bientôt, le vinaigre parfumé au safran et aux épices. 22,95\$ pour un flacon de 500 ml. En vente dans plusieurs épiceries fines.



Granola Vitalité, Aphrodisiaque ou Essentiel de La Fourmi bionique

J'aime le musli au petit-déjeuner. Mais le musli de la grande industrie sont souvent plus sucrés que les céréales commerciales. Cette petite compagnie nommé Fourmi bionique prépare une nourriture énergisante faite de matières bios, de fibres et de fruits secs et contrôle la quantité de sucre ajoutée au mélange de céréales. En vente en sacs de 200 g aux épiceries Cinq Saisons, à la Fruiterie du Plateau et chez Val-Mont.



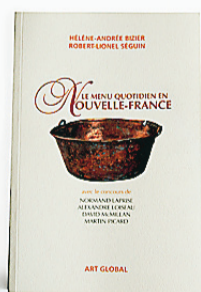
Étiquette Verde D.O.P.



Vous me demandez souvent le nom d'une huile d'olive de tous les jours, à prix raisonnable. En voici une, baptisée Étiquette verte, et produite par la coopérative Molfetta dans les Pouilles, la région qui produit le plus d'huile d'olive en Italie. Cette huile délicate est faite à partir d'un mélange de coratina et de ogliarola. Excellente et à un prix

assez raisonnable pour qu'on l'utilise en cuisson. 12,99\$ pour 750ml. Trouvée Aux Douceurs du Marché, au Marché Atwater (514) 939-3902

J'AI LU



Le Menu quotidien en Nouvelle-France (Art global)

Hélène-Andrée Bizier et Robert-Lionel Séguin

Dès la lecture des premières pages de ce livre, édité par une maison montréalaise spécialisée en livres d'art, on est accroché. D'abord par le contenu, fascinant, sur l'histoire de nos spécificités culturelles en matière de cuisine et de manières de tables depuis l'établissement des premières colonies le long du Saint-Laurent. Ensuite parce que c'est raconté avec le lecteur en tête. L'ouvrage révèle l'origine de nos attitudes modernes particulières envers les aliments, nos goûts et dégoûts, celle des abats part exemple, qui remonte à la richesse et l'abondance toute particulière du terroir québécois. Le livre est splendide, illustré avec beaucoup de goût. On nous propose une vingtaine de recettes de quatre de nos meilleurs chefs — Normand Laprise, Alexandre Loiseau, Martin Picard et David McMillan — tous inspirées par les goûts des premiers colons français et tous engagés à redéfinir la cuisine du Québec moderne. En ce sens, ce livre est autant un manifeste qu'une oeuvre visionnaire. À se procurer de toute urgence.

ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE

Le safran a un parfum très puissant s'il est de bonne qualité et surtout s'il est assez frais. Ce qui ne devrait plus être compliqué à trouver de nos jours. Plusieurs épiceries en ont en petites boîtes importées.

Infusion de safran à l'iranienne

Préparer cette infusion simplifie tout. Les Iraniens l'utilisent pour colorer et parfumer le riz nature, pour aromatiser le poisson blanc et la volaille comme je vous le propose dans la recette qui suit. Vous pourrez garder cette infusion au frigo jusqu'à deux semaines avant qu'elle ne perde son caractère.

INGRÉDIENTS

Pour 80 ml (un peu moins de 3 onces) d'infusion très concentrée

40 filaments de safran séché

1/2 c. à thé de sucre

4 c. à soupe d'eau bouillante

PRÉPARATION

1- Dans un poêlon antiadhésif, faites griller les filaments de safran à feu doux en remuant avec une spatule (de silicone préférablement, sinon le bois sera taché). Surtout, ne laissez pas brûler, le safran serait inutilisable.

2- Dans un mortier, pilez le safran avec le sucre pour les réduire en poudre fine. Arrosez-les avec un peu d'eau bouillante, diluez puis rajouter le reste de l'eau et laissez infuser pendant une heure avant de mettre en pot au frigo jusqu'à usage.

Suprêmes de poulet (ou de pintade) pochée au bouillon safrané

Voilà un plat véritablement santé, facile à réaliser et extrêmement satisfaisant puisqu'il est réduit à sa plus simple expression sans perdre de l'élégance. Cette recette iranienne montre à quel point cette cuisine est délicate et raffinée. On sert ce plat avec un riz vapeur, qu'on doit saler avant de cuire et sur lequel on fait fondre une noix de beurre juste avant de servir.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

1 oignon émincé finement

Sel marin, poivre du moulin

100 ml (1/2 tasse) de bouillon de volaille de très bonne qualité (de cela dépendra la qualité du plat)

4 blancs ou suprêmes de poulet (débarrassés ou non de leur peau, au goût)

3 c. à thé d'infusion de safran

PRÉPARATION

1- Dans un poêlon, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites-y revenir l'oignon pendant environ 10 minutes, en remuant souvent. Salez légèrement, poivrez, puis versez le bouillon bien chaud. Ajoutez les blancs de volaille délicate-ment et laissez pocher (un frémissement) pendant environ 20 minutes à feu doux et à couvert.

2- À la fin de la cuisson, ajoutez l'infusion de safran et poursuivez la cuisson à découvert pendant 10 minutes en retournant les blancs dans le bouillon afin qu'ils soient bien colorés. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec du riz. Garnissez de feuilles de coriandre hachée, de menthe fraîche ou de persil frais, également haché.

Rôti d'agneau au safran et aux oignons

On dit souvent que cette façon de préparer le gigot d'agneau, assez courante en Espagne aujourd'hui, remonterait à l'époque de l'El Andaluz, l'occupation maure qui s'est terminée en 1492. Le sumac qui donne une touche acidulée est absolument nécessaire à ce plat et vient non pas du vinaigrier commun, qu'on trouve partout au Québec, mais d'une plante cousine et non-toxique, importée de Méditerranée. On en trouve chez Adonis et dans plusieurs épiceries iraniennes, turques et libanaises.

INGRÉDIENTS

1 oignon émincé

1 bonne pincée de safran sec

1 gigot d'agneau d'un kilo environ



Infusion de safran à l'iranienne

PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

Poudre de sumac (en vente dans les épiceries moyen-orientales)

Menthe fraîche émincée

Ciboulette hachée

PRÉPARATION

1- Râpez l'oignon ou passez-le au robot jusqu'à ce qu'il soit réduit en purée. Pressez ensuite la pulpe dans un tamis afin de recueillir le jus dans un bol. Dans un poêlon, faites griller légèrement les filaments de safran pendant 1 minute. Écrasez au mortier et ajoutez au jus d'oignon. Remuez jusqu'à ce que le jus devienne jaune doré.

2- Placez le gigot dans une lèchefrite et ajoutez le jus d'oignon. Frottez toutes les surfaces du gigot en vous aidant d'une spatule ou de pinces. Évitez de toucher le jus d'oignon avec les doigts, sinon ils seront tachés pour quelques heures. Couvrez bien avec un papier alu et laissez reposer au frigo au moins 8 heures ou toute une nuit.

3- Faites préchauffer le four à 350 °F. Ficelez le gigot (que vous aurez retiré de la marinade) avec de la corde à cuisiner et placez sur une grille allant au four. Placez la lèchefrite en dessous pour recueillir les sucs de cuisson. Laissez cuire pendant 30-45 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du gigot atteigne 120 °F pour une cuisson saignante ou 140 °F pour une cuisson à point (ou médium saignant). Il est impossible d'obtenir un bon rôti d'agneau si on dépasse cette cuisson. Bien cuit, la viande d'agneau est trop odorante et la chair sera caoutchouteuse.

4- Retirez du four et laissez reposer pendant 15 minutes avant de trancher et de servir. Sur chaque tranche, saupoudrez d'un peu de sumac et de menthe fraîche émincée.

Riz au safran à l'espagnole

Le riz ne sert pas qu'à faire la paella en Espagne. Plusieurs provinces ont leurs propres versions d'un plat moins complexe, mais plus passe-partout que la paella.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

1 oignon moyen, finement haché

375 g (1,5 tasse) de riz espagnol à grains courts (si vous ne trouvez pas le riz spécifiquement espagnol, vous pouvez utiliser du riz italien, surtout le carnaroli qui tient mieux à la cuisson)

3 tasses d'eau ou de bouillon, bouillant

1 1/2 c. à thé de sel marin

Quelques filaments de safran, écrasés dans un mortier (on peut préalablement chauffer le safran légèrement dans un papier alu avant de l'écraser)

PRÉPARATION

1- Dans un poêlon à fond épais, en fonte ou en inox, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faites-y revenir les oignons pendant 5 minutes environ. Puis ajouter le riz et faites griller pendant 2-3 minutes supplémentaires. Ne laissez pas colorer le riz.

2- Ajoutez l'eau, le sel et le safran, mélangez bien puis augmentez le feu jusqu'au retour de l'ébullition. Baissez ensuite le feu au minimum et laissez frémir à couvert pendant 20 minutes environ. Avant de servir remuez le riz légèrement et rectifiez l'assaisonnement en sel au besoin.

COURRIER

Q MARY ARDANAZ : Bonjour M. Beauchemin. J'aime bien cette section et vos bons conseils. J'adore les calmars dans leur encre (que je prépare fort bien!) mais je ne suis pas capable de les trouver à Montréal. J'en rapporte quand je vais en Espagne à Noël, mais le reste de l'année, je ne peux pas en faire. Les poissonneries n'en ont pas. Savez-vous où je pourrais en trouver?

R ROBERT : J'aime aussi les calmars dans leur encre, mais je n'aime pas l'effet qu'ils ont sur ma dentition. Ça vous change le sourire un brin, quoi. Cela dit, ça ne dure qu'un petit moment et dès que vous mangez un peu de pain, ça a tendance à se détacher assez aisément. Voilà peut-être ce qui explique que les calmars soient presque toujours vendus nettoyés de leur petit sac. Et l'encre vendue séparément. À la poissonnerie Falero du 5726, avenue du Parc, on vend l'encre des calmars dans des petits sachets de quelques onces pour 3\$. Sinon, et si vous en consommez suffisamment, la poissonnerie La Mer au 1840, boulevard René-Lévesque Est propose des pots de presque 16 onces pour 80\$ environ.



Questions de cuisine ? Truc gourmand à partager avec nous ?

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

ACTUEL

Nuits épicées

ROBERT BEAUCHEMIN

RESTAURANTS

COLLABORATION SPÉCIALE

Si vous croyez que l'apparence est secondaire dans les restos de Montréal, surtout les restos de cuisine « exotiques », c'est que vous ne connaissez pas encore la nouvelle génération d'Asiatiques qui se sont attaqués à la cuisine de leurs pays en se préoccupant de créer, plutôt que de recréer, une atmosphère. Voilà toute la différence. C'est ce qui s'est passé au restaurant Bouddha de Saint-Laurent, installé dans un coin tranquille du quartier que rien, ou presque, ne préparait à recevoir un resto de ce genre.

Ce décor exsangue, avec son climat tout en blancheur ponctué de petits détails gracieux et insolites étonne. On a installé un éclairage savant de petits papillons polychromes sur des tiges à l'halogène, ce qui tranche avec l'extrême pâleur du lieu, on y a établi des zones psychologiques séparées par des banquettes ovales. On a disposé un corset d'herbes plastifiées entourant la section non fumeur, on a composé un mobilier de tissus plastifiés, on a aménagé des murs en plâtre modelés sur des briques. On dirait un théâtre plus qu'un resto. Enfin, une tête de Bouddha stylisée évoque, plus qu'il ne la dévoile, une Asie raffinée et moderne.

D'une ordonnance un peu confuse, une carte élégante propose les grands classiques de la cuisine thaïe. Aucun compromis, ni dans l'appellation correctement orthographiée des plats ni dans la préparation. La maîtresse des lieux a du goût et s'est entourée de véritables professionnels.



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

Avec son décor tout en blancheur ponctuée de petits détails gracieux et insolites, le Bouddha étonne.

Belle et maîtrisée

La cuisine est authentiquement thaïe. C'est rare en ville. La cuisine du Bouddha est non seulement belle à voir, elle est excellente et maîtrisée. Car la cuisine thaïe est largement instinctive dans les parfums malgré l'apparence d'une grande technique.

Les Thaïs ont une attitude émancipée, décontractée, dans leur usage des sauces, condiments, épices, piments forts, herbes et jus acides, qui constituent le contrepoint des saveurs de chacun des plats. Le but étant d'atteindre une sorte d'équilibre dans toutes ces composantes, chaque fois, pour chaque plat.

Une entrée de pinces de crabe, recouvertes d'une pâte de chair de vo-

laille, légèrement relevée d'une touche de piment, trop peu, et d'herbes aromatiques, est frite dans une huile fraîche et très chaude. La peau est craquante, émettant presque une série de petits sons bien secs à chaque bouchée. On se demande, du reste, si ce sont nos cris de bonheur à nous, ou ceux de la pâte croustillante.

La même qualité de légèreté et de finesse se trouve dans les rouleaux d'influence chinoise que les thaïs appellent poh pia, mais avec cette différence que la cuisinière du Bouddha sait lui donner un peu de souffle, une petite dynamite reposant sur un lit de feuillage commun et frisée, qu'on trempe dans un mélange acidulé,

sucré, pimenté, on ne sait plus où on va tellement c'est bon.

Les soupes sont un art en Thaïlande, elles se divisent en deux formes principales à partir des bouillons, celui au tamarin acide et celui au lait de coco, censé être un contrepoint de douceur et de violence, la rencontre du piment et du gras de la noix de coco.

Encore une fois, irréprochable, cette Tom Kha Gai, avec ses quelques morceaux de chair de volaille baignant dans le lait de coco, des brindilles de feuilles de lime et de coriandre fraîche, est splendide.

Curry et aubergines

La salade de calmars tiède, qu'on a

BOUDDHA

1800 boulevard Côte-Vertu

Saint-Laurent
(514) 920-0888

Prix : six plats pour 60 \$. Des prix plutôt doux pour une belle table.
Faune : Nous sommes dans un quartier multiethnique, Juifs, Arabes, francos et anglos confondus. Ça boit du vin mais surtout de la bière et des cocktails de couleur aux **TABRESTO**

1.0 : Branché de périphérie ou **26.0** : Je à la mode.

Service : Souriant, disponible, légèrement coincé.

Vin : Une carte trop modeste certes, mais avec les limites que pose cette cuisine en tête, les choix sont assez bien faits.

Plus : L'atmosphère très apaisante, très nirvana. On a vraiment envie de s'y éterniser.

ranimée d'un trait de jus de lime, est assaisonnée aux feuilles de menthe et de coriandre. En plat, autour du riz légèrement agglutinant et parfumé, on a choisi un plat de type chinois. La carte parlait d'un boeuf sauté aux aubergines miniatures, mais en fait, il s'agissait des habituelles géantes. On devait en manquer en cuisine, car l'effet avec le boeuf est moins heureux, même si la viande est bien assaisonnée et les aubergines bien fondantes malgré une légère amertume.

Le curry jaune avec lequel a cuit notre volaille est impeccable bien qu'il soit un peu trop mielleux. Il lui manque le souffle du piment qui donne à toute cette cuisine et sa charpente et son intérêt. Mais, comme nous l'explique ensuite le serveur, la clientèle préfère faire comme si le mordant pouvait être dispensé. Erreur. Il n'y a pas de cuisine thaï sans piment. En ce sens, elle est autant une cuisine de souffrance que de délices. En tout cas, le Bouddha en donne un bon aperçu, timide c'est vrai mais sincère et appliqué.

Je suis Julie

Hier soir, j'ai fait un strip-tease à mon mari.

**Que feriez-vous si vous perdiez quelques kilos?**

J'ai essayé tellement de fois de perdre du poids de par moi-même. Un jour, une amie au travail m'a dit qu'il y avait des traitements médicaux pour perdre du poids, et que je devrais aller voir mon médecin. Je suis bien contente d'avoir suivi son conseil.

Mon médecin a été formidable! Si vous voulez commencer à perdre du poids, vous devriez en parler à votre médecin.

Demandez à votre médecin l'histoire de Julie.

DES OPTIONS MÉDICALES VOUS SONT OFFERTES

3289440A

Salon des **véhicules**
récréatifs 2005



Présenté par



BANQUE LAURENTIENNE

Montréal
Du 10 au 13 mars 2005
Au Stade Olympique de Montréal
Pour information : www.salonvr.com

Femme en croix

ROME — Le projet d'un metteur en scène de confier le rôle du Christ en croix à une femme lors d'un spectacle de la Passion durant les fêtes de Pâques a semé le trouble dans le village italien d'Alviano, près de Rome.

Sous la pression de ses administrés, le maire de cette commune d'un millier d'habitants, Nazario Santi, a écrit à l'auteur pour lui demander « un acte d'humilité » et le prier de modifier le spectacle ou de changer de date. « Il n'est pas question de toucher à la liberté d'expression, fondamentale en démocratie, mais il y a un débat dans

le village, a expliqué l'élu. Je me suis fait le porte-parole des gens. Beaucoup sont âgés, ont une foi assez simple et cela leur pose un problème. »

Lors de la présentation à la presse locale, l'intéressé, Corrado Sorbara, avait expliqué que son intention n'était pas de choquer. « Je n'échange pas le Christ contre une femme, je ne fais que retrouver dans la divinité et dans le symbole de la Croix l'autre face du Christ, celui de la femme, de cette partie de la créature qui forme l'humanité. »

— Agence France-Presse

Rectificatif

Dans l'article *En attendant Nowrouz*, publié dans le cahier Actuel de lundi, nous notions qu'une émission de télévision consacrée à la communauté iranienne a été abandonnée. Cepen-

dant, il existe toujours une émission diffusée à la chaîne Global CH, Pars Vision, en ondes tous les samedis de 21 h à 22 h. Le 20 mars, jour du Nouvel An iranien (Nowrouz), CH présentera aussi une émission spéciale de 7 h à 8 h. Outre les Iraniens, les Kurdes, les Afghans et les habitants de l'Asie centrale célèbrent Nowrouz.

ON TROUVE DE TOUT POUR BÉBÉ MÊME DES BAS PRIX !

Bébé dépôt PLUS

MODELES 2005 ARRIVÉS

Très grand choix d'articles pour bébé

(poussettes, sièges d'auto, chaises hautes et beaucoup plus...)

BEBECAR
Peg-Pérego
zooper

1104, rue St-Zotique (coin Christophe-Colomb), Montréal
www.bebedepotplus.com • 514-270-8845

CARRIÈRES
EMPLOIS
LE SAMEDI



CE SAMEDI
DANS LA PRESSE

Pour les jeunes, les bienfaits méconnus **DU TRAVAIL... AU PAIR.**

SAVEURS

ACTUEL

Vins et mets de carême



FRANÇOIS CHARTIER

VINS ET METS

COLLABORATION SPÉCIALE

Les rayons du soleil se réchauffent, la chaussée réapparaît, le parfum des fleurs est attendu avec impatience, l'envie de gueuletons conviviaux et familiaux monte doucement en nous, la douce et noble amertume du chocolat noir n'attend que nos papilles éveillées pour saluer l'arrivée du printemps.

D'ici deux semaines, le week-end de Pâques marquera la fin de l'hiver et le début d'un temps nouveau, où les semences seront porteuses d'espoir et de récoltes abondantes à l'automne. Mais afin de changer de saison en douceur, rien de mieux que l'excitation reliée à la recherche de victuailles pour célébrer Gargantua et Bacchus, en pleine période de carême s'il vous plaît — il faut quand même prévoir la suite des choses pendant cette disette, si disette il y a... Voici donc quelques idées de repas et, bien sûr, de vins pour arroser le tout.

Ouvrir l'appétit

Comme le dicton le dit si bien, l'appétit vient en mangeant. Rien de plus convivial que d'accueillir la visite avec soit une mousse de foie de volaille, soit une mousse de saumon fumé, ou les deux, escortées de croûtons faits de bon pain de campagne grillé.

Pour la mousse de foie de volaille, un blanc possédant un léger relent de sucre résiduel saura soutenir le gras et les saveurs pénétrantes des abats. Vous pourriez opter pour l'exotique et funambule **Premières Grives 2003 Vin de Pays des Côtes de Gascogne, Domaine Tariquet (18,85 \$; S-561274)**.

Plus original serait le choix de **L'Orpailleur « Vin gris demi-doux » 2003 Dunham (13 \$; Marché des Saveurs)**, un surprenant vin gris (un vin rosé), très légèrement sucré, au nez aguicheur et passablement riche, laissant échapper des notes de menthe fraîche, de rose et de fraise des bois, à la bouche ample, ronde, coulante et fraîche, qui épousera avec panache la chair des foies de volaille.

Quant à la mousse de saumon fumé, un vin blanc sec tout en fraîcheur et en acidité tranchera dans le gras et supportera les parfums fumés. Les vins des cépages riesling et sauvignon blanc viennent en tête de liste. Pourquoi pas le très néo-zélandais **Sauvignon Blanc Stoneleigh 2004 Marlborough (17,05 \$; S-10276342)**, vivifiant comme pas un et sauvignonné comme il se doit ?

Agneau pascal

Les festins pascaux sont généralement réussis lorsque des plats chauds, fumants et conviviaux trônent au centre de la table. Le classique, c'est bien sûr l'agneau. Optez pour une épaule d'agneau braisée en papillote (parfumée à l'ail, au poivre concassé et au romarin frais), que vous accompagnerez de bulbes de fenouil rôtis à l'huile d'olive.

L'agneau, lorsqu'il est en carré, aime plus que tout les vins tanniques de cabernet sauvignon qu'il assouplit tendrement. En gigot ou en épaule, c'est au tour des vins rouges de soleil



PHOTO MEREDITH BROOKS, AP ©

À Pâques, on mangera de l'agneau, qui, lorsqu'il est en carré, aime plus que tout les vins tanniques de cabernet sauvignon qu'il assouplit. En gigot ou en épaule, c'est au tour des vins rouges de soleil de prendre la relève, surtout quand le romarin et l'ail sont de la partie. Vous avez le choix : le Languedoc, la Provence, la Corse, l'Italie du sud, et certains vins du Nouveau Monde.

de prendre la relève, surtout quand le romarin et l'ail sont de la partie. Vous avez le choix : le Languedoc, la Provence, la Corse, l'Italie du sud, et certains vins du Nouveau Monde. Deux aubaines : le languedocien **Mont Tauch Vieilles Vignes 2003 Fitou (15,95 \$; C-10304067)**, avec du coffre et sentant bon la garrigue, ainsi que l'italien **Inycon Nero d'Avola 2002 Sicilia (15,05 \$; S-10253677)**, dodu, rond, soutenu et plus que parfumé.

Tourte conviviale

Vous pourriez aussi opter pour un plat en croûte, cuit longuement au four. Le livre de recette de Josée Di Stasio vous donnera tous les trucs pour réussir une tourte de dinde et de canard. Ce genre de plat mitonné dégage des saveurs imposantes et des parfums de thym et de sarriette, qui nécessitent des vins aux tanins arrondis mais au corps généreux et aux effluves expressifs.

Voguez vers des pinots noirs californiens, des vins à prédominance de grenache et même des jofflus merlots au style *new world*. Donc, recherchez l'amplitude et la chair d'un **Château de Ségure 2001 Fitou (16,95 \$; C-628081)** ou d'un plus généreux **Château de la Gardine 2001 Châteauneuf-du-Pape (35,25 \$; C-022889)**, ou encore d'un enveloppant et exubérant **Pinot Noir Private Selection 2002 Central Coast, Robert Mondavi (19,95 \$; S-465435)**.

Chocolat, chocolat et chocolat !

J'aurais pu, comme je l'ai fait l'an passé, rédiger une chronique complète sur le chocolat tant la fève de cacao déclenche des passions aux quatre coins du Québec. Mais, calmons-nous un peu...

Comme j'ai choisi un espace restreint, allons droit au but avec le gâteau fondant au chocolat (fourré d'une cerise à l'eau-de-vie !). Ce fondant au chocolat noir — vous en

trouverez une recette dans presque tous les livres de cuisine qui se respectent —, dont vous aurez pris soin de farcir le coeur avec une cerise macérée à l'eau-de-vie, nécessite la sucrosité et les fruits rouges d'un jeune vin doux naturel, qu'il soit de France ou du Portugal.

Donc, c'est le moment de servir votre porto LBV préféré ou votre maury adoré, qui doit assurément être le gorgé de fruits noirs et de cacao **Mas Amiel Vintage (19,95 \$; S-733808)**.

Ces deux styles de vin doux naturel feront aussi de belles envolées harmoniques avec un classique gâteau forêt-noire — ce sont les cerises du gâteau qui sont les catalyseurs de cette harmonie avec de jeunes vins doux naturels tout en fruit. Vous serez surpris et conquis de vivre l'accord de ces deux desserts avec un pineau des Charentes rouge, comme le cacaoté et fruité **Château de Beaulon Vielle Réserve Ruby 10 ans (29,60 \$; S-093245)**.

HARMONIES PASCALES

MOUSSE DE FOIE DE VOLAILLE

Premières Grives 2003 Domaine Tariquet (18,85 \$; S-561274) ou L'Orpailleur « Vin gris demi-doux » 2003 Dunham (13 \$; Marché des Saveurs)

MOUSSE DE SAUMON FUMÉ

Sauvignon Blanc Stoneleigh 2004 Nouvelle-Zélande (17,05 \$; S-10276342)

ÉPAULE D'AGNEAU BRAISÉE

Mont Tauch Vieilles Vignes 2003 Fitou (15,95 \$; C-10304067) Inycon Nero d'Avola 2002 Sicilia (15,05 \$; S-10253677)

TOURTE DE DINDE ET DE CANARD

Château de Ségure 2001 Fitou (16,95 \$; C-628081), Château de la Gardine 2001 Châteauneuf-du-Pape (35,25 \$; C-022889) ou Pinot Noir Private Selection 2002 Central Coast, Robert Mondavi (19,95 \$; S-465435)

GÂTEAU FONDANT AU CHOCOLAT (FOURRÉ D'UNE CERISE À L'EAU-DE-VIE !)

Maury Mas Amiel Vintage (19,95 \$; S-733808) ou Château de Beaulon Vielle Réserve Ruby 10 ans (29,60 \$; S-093245)

TRUFFES AU CHOCOLAT NOIR AU LAPSANG SOUCHONG

Calumet Double Porter Fumé de Biéropholie

SABAYON À L'ÉRABLE ET AUX POIRES CARAMÉLISÉES

Val Ambré, Domaine Acer, Témiscouata (12 \$; Marché des Saveurs)

Terminons avec deux originalités : premièrement, les truffes au chocolat noir, que vous parfumerez au thé noir chinois fumé Lapsang Souchong (il suffit d'ajouter quelques brindilles de ce thé dans votre crème chaude et de laisser reposer cinq minutes hors du feu, puis de filtrer). Vous les harmoniserez soit avec un pedro ximénez de Montilla-Moriles, spécialement ceux d'Alvear, soit avec une bière, servie impérativement dans un grand verre à vin évasé et à 14 degrés, comme la **Calumet Double Porter Fumé de Biéropholie** (dépanneur, épicerie spécialisées et Marché des Saveurs).
Deuxièmement, le sabayon, que tout le monde aime... Cuisinez l'original à l'érable et aux poires caramélisées du livre de recettes de Ricardo et harmonisez-le avec la boisson de sève d'érable québécoise, la **Val Ambré, Domaine Acer, Auclair, Témiscouata (12 \$; Marché des Saveurs)**, qui rappelle vaguement les meilleurs portos tawnies —, donc parfaite pour accompagner les fromages que vous servirez avant le dessert ! Sur ce, joyeuses victuailles pascales.

François Chartier est l'auteur **À Table avec François Chartier-Recettes pour amateurs de vins, harmonies vins & mets et cépages du monde**, à paraître en librairie le 23 mars (aux éditions **La Presse**). On peut lui envoyer des questions par courrier électronique à actuel@la-presse.ca ou par la poste : 7, rue Saint-Jacques, Montréal (Québec) H2Y 1K9.

NOTES DU SOMMELIER

Popularité du demi-muid

En raison de la popularité grandissante des vins de qualité, les tonneaux doivent composer avec une demande de plus en plus diversifiée en matière d'origine des bois, de chauffe et de forme des contenants. Depuis quelques années, ils obser-

vent un regain d'intérêt pour les grands contenants, foudres, tonneaux ou demi-muids (600 litres). Ce phénomène est intéressant en soi car il démontre que le vigneron recherche de moins en moins l'apport aromatique, mais plutôt un meilleur apport en oxygène et une souplesse de réaction que ne possèdent pas les autres matériaux.

La tendance des vins moins boisés semble heureusement se confirmer. Depuis 2000, le demi-muid est de plus en plus utilisé de par le monde. Pour beaucoup de vinificateurs, contrairement à la barrique bordelaise

(225 litres), l'intérêt du demi-muid réside principalement dans l'équilibre qu'il présente entre le bois et le liquide.

C'est un contenant qui offre une très bonne oxygénation et qui permet un élevage prolongé des vins. Ainsi, chaque vinificateur peut gérer avec précision l'apport boisé qu'il souhaite pour son vin.

Identifiez le cépage...

L'acidité du vin, qui fait souvent dé-

faut dans les vins de climat chaud, est l'une des composantes essentielles à la réussite de multiples accords ainsi que du cépage de l'énigme de ma chronique précédente. Le... RIESLING est l'un des rares cépages à s'harmoniser autant avec la puissance et la salinité du caviar, la fraîcheur et l'omniprésence du gingembre, le goût pénétrant de la sauce soja, le brûlant des épices les plus fortes, la minéralité de la truffe, la saveur iodée des poissons crus (nature ou marinés), qu'avec les poissons fumés et les légumes (céleri, céleri-rave, poireau, asperges, oignons, raifort).

C'est assurément l'un des plus grands cépages blancs du vignoble septentrional. Ce grand cépage rhénan peut atteindre des sommets de complexité, tant en Alsace qu'en Allemagne, et sait plus que tout autre cépage blanc réaliser un rare équilibre entre vivacité et volume (fraîcheur et densité). Ses parfums, pouvant être à la fois subtils et pénétrants, rappellent les agrumes (citron, pamplemousse), la pomme, la poire, les fleurs blanches et la citronnelle, avec une touche végétale d'épinette qui peut évoluer avec le temps vers les hydrocarbures.

Dimanche 18 h

Qui dit vin...

Marie-Claude Lavallée. Les vins italiens.
Animation : Chrystine Brouillet

Télé-Québec

telequebec.tv

C'est ma tournée!

Ça change de la télé

