

LIVRE
Un autre livre de recettes vient d'atterrir sur les tablettes, mais son auteure a épicé de différentes manières l'environnement gastronomique. À lire sur cyberpresse.ca/amouraumenu

NUTRITION
La consommation de noix est liée à une amélioration des taux de cholestérol, selon une analyse des résultats préliminaires de 25 essais cliniques. Lire la suite sur cyberpresse.ca/noix

GOURMAND

RESTOS
UN BOÎTE GOURMANDE
À ADOPTER
PAGE 4



VINS
LES MYSTÈRES DU TAUX
DE CHANGE
PAGE 5

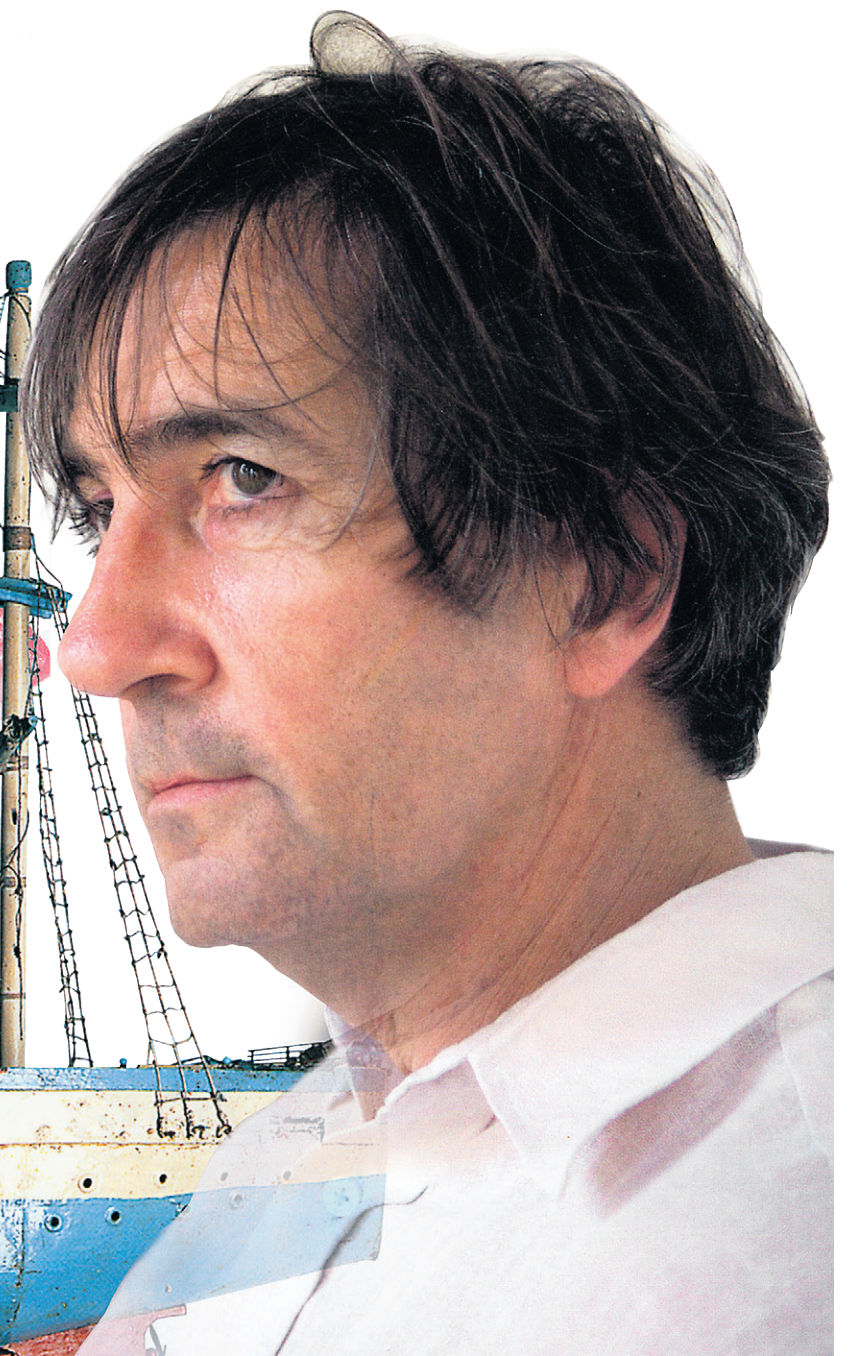


OLIVIER ROELLINGER

UN HOMME ET LA MER



Les ressources halieutiques sont en crise. Poissons menacés de disparition, élevages industriels polluants, techniques de pêche qui ravagent les fonds marins... Alors que nous venons à peine de commencer à apprécier thon, espadon et lotte, voilà qu'il faut arrêter d'en consommer. En France, Olivier Roëllinger, grand chef breton amoureux de la mer et vice-président des Relais et Châteaux, a lancé un cri d'alarme et appelé au retrait des espèces les plus fragiles des menus des restaurants. Il milite aujourd'hui pour la redécouverte de poissons oubliés dont les stocks sont abondants. Notre chroniqueuse Marie-Claude Lortie l'a rencontré lors de son récent passage à Montréal. À lire en pages 2 et 3.



PHOTOMONTAGE JOCELYNE POTTÉLLE / PHOTOS TIRÉES DU LIVRE OLIVIER ROELLINGER, UNE CUISINE CONTEMPORAINE

INSCRIVEZ-VOUS GRATUITEMENT AUX INFOLETTRES DE cyberpresse.ca

PAS DE TEMPS?
À COURT D'IDÉES?



www.cyberpresse.ca/mesinfolettres



Tous les vendredis, recevez
L'ESSENTIEL
DANS VOTRE COURRIEL

- BLOGUES
- RECETTES
- RESTAURANTS
- SUGGESTIONS DE SORTIES
- CHRONIQUES SUR LES VINS

GOURMAND

OLIVIER RÖELLINGER



Le chef français Olivier Röellinger, près des Maisons de Bricourt, à Cancale.

PHOTO FRED DUFOUR, ARCHIVES AFP

VOYAGE EN MER DANS VOTRE ASSIETTE

Le chef breton Olivier Röellinger ne mâche pas ses mots: la mer est menacée. Il faut agir. Et c'est maintenant, dans notre assiette, qu'on peut commencer à la protéger, en changeant nos habitudes de consommation de poisson. Adieu thon rouge. Bonjour chinchard, maquereau, hareng et compagnie, dont les stocks sont sains et abondants. Inspiré par les contrées lointaines que partaient jadis découvrir les marins des côtes européennes dont il est issu, le chef propose en outre de cuisiner le poisson avec des épices exotiques. Découvertes savoureuses inusitées.



MARIE-CLAUDE LORTIE

« La pire chose à faire avec une huître, c'est de la servir sur de la glace pilée. L'autre erreur, c'est de garder la première eau du coquillage... »

Il est 10h. On est à peine arrivés que déjà le chef Olivier Röellinger est en train de nous servir des huîtres au cumin et aux épinards dans le cadre d'un cours privé à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). Et déjà, aussi, il déboulonne une à une toutes les choses que j'ai toujours tenues pour acquises avec les huîtres.

La glace les rend trop froides.

La première eau n'est pas savoureuse, mieux vaut la jeter: l'huître en produira d'autre.

On a environ 15 minutes, pas plus, mais pas moins non plus, pour sortir les huîtres du frigo, les ouvrir (en fichant le couteau dans le bout le plus pointu du coquillage, surtout pas sur le flanc) et les manger.

Nous voilà tous, dans la salle, en train de repenser, du tout au tout, notre façon d'apprécier ce mollusque.

M. Röellinger était à Montréal récemment pour à l'occasion du grand repas annuel de la Fondation de l'ITHQ. Ce repas met chaque fois en vedette un grand chef des Relais et Châteaux et sert à amasser des fonds pour des bourses destinées aux élèves de l'ITHQ les plus prometteurs. M. Röellinger, dont les établissements bretons, les Maisons de Bricourt, à Cancale, font partie des Relais et Châteaux, est vice-président du réseau. Il est l'instigateur de l'audacieuse décision d'interdire le thon rouge sur toutes les grandes tables de cette association prestigieuse.

Il est fier de cette avancée. Il tenait à mener une action collective pour montrer l'exemple et protéger les stocks menacés ainsi que les écosystèmes. « On a cette dimension de leader moral, explique-t-il en entrevue. On montre la voie. » D'autant plus que, en Europe à tout le moins, 50 % du poisson est consommé hors foyer, donc au restaurant.

Surpêche et élevages néfastes

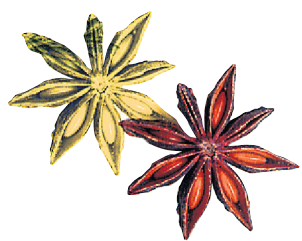
Victime de la surpêche, le thon rouge de l'Atlantique et de la Méditerranée fait partie des poissons en voie de disparition. Il faut donc cesser de le consommer sur-le-champ. Mais plusieurs autres espèces sont aussi visées par les nombreux questionnements autour des ressources halieutiques. L'espadon, le bar du Chili, le flétan sont menacés. La raie et l'anguille sont à surveiller, note le chef. D'autres poissons

doivent aussi être mis de côté parce que les méthodes utilisées pour les capturer sont destructrices. C'est le cas de la lotte, par exemple, pêchée avec des chaluts qui arrachent tout le fond de la mer sur leur passage. Puis il y a les poissons d'élevage, qui grandissent dans des milieux industriels, polluants, qui souvent contaminent leur milieu...

« On est en train de vider des secteurs entiers de la mer avec des bateaux minotiers pour nourrir les élevages, au détriment de petits pêcheurs qui font vivre des villages, dit le chef Röellinger. Pour faire 1 kg de poisson engraisé, on a besoin de 17 kg de farine de poisson. C'est honteux. Il faut que les gens comprennent que le garde-manger de la mer n'est pas inépuisable. »

Ça ne veut pas dire, toutefois, qu'il faille cesser toute consommation de poisson. Surtout que de nombreuses questions écologiques se posent aussi au sujet de la viande. Mais les poissons et fruits de mer doivent être choisis intelligemment, selon la saison, selon la taille, selon les espèces. Certaines espèces, dont les stocks sont abondants, souvent les petits poissons au bas de l'échelle de prédation, doivent être mises de l'avant, redécouvertes, cuisinées à nouveau, avec créativité: sardines, maquereaux, harengs, brème, lieu jaune...

« Au fait, demande le chef Röellinger, vous connaissez le sushi de chinchard? Un des meilleurs. »



J'AI TESTÉ

LES ÉPICES RÖELLINGER

À force de se faire demander ses recettes de mélanges d'épices par ses clients, Olivier Röellinger a décidé de les commercialiser. Pour le cuisinier en herbe, l'idée est géniale. Le mariage des épices, qui proviennent de producteurs triés sur le volet, est déjà équilibré. Il ne reste qu'à intégrer le tout aux bonnes bases (une poudre pour les plats à base de tomate, une autre pour les fruits...) et le tour est joué. Surtout pour la « poudre défendue », mélange à base d'anis, de gingembre et de cannelle, qui fait des miracles avec les fraises, ananas, bananes... On peut se procurer ces mélanges sur l'internet. 8,50€ (environ 11\$ CAN) pour 40 g, livraison en sus. www.maisons-de-bricourt.com



Pour savoir quels poissons on peut consommer, on peut télécharger les cartes informatives de seachoice.org, présentées en français.

Pour savoir quels restaurants suivent les recommandations d'OceanWise, organisme qui prône la consommation responsable de poisson: www.vanaqua.org

Pour le moment, au Québec, seuls le restaurant Saint-Urbain, à Ahuntsic (le pionnier), et les restaurants de l'hôtel Fairmont Le Reine Elizabeth, dont le Beaver Club, suivant le programme Ocean Wise, alors qu'en Ontario on en compte une bonne trentaine.

Si vous achetez du poisson surgelé au supermarché, cherchez le logo bleu du Marine Stewardship Council, qui certifie que le poisson a été pêché correctement.



J'AI LU

UNE CUISINE CONTEMPORAINE
Olivier Roëllinger
Flammarion

Le chef Roëllinger réunit dans sa cuisine son amour pour les produits de la mer et son goût du voyage, inspiré, lui aussi, par les océans. Et cette envie de partir, il l'incarne en saveurs avec les épices, symboles de découvertes et d'exotisme. Il en fait donc des mélanges complexes, pour cuisiner poissons et fruits de mer. Homard au cacao, huîtres au cumin... Dans les casseroles du chef breton, il n'est pas question de laisser les épices à la viande. Poissons, crustacés et coquillages se marient eux aussi tout à fait avec des parfums de poivre, de cannelle, de muscade, de badiane... Pour cuisiner la mer autrement.



NOTRE MER NOURRICIÈRE
Taras Grescoe
VLB Éditeur



Le livre *Bottom Feeder*, de Taras Grescoe, vient de paraître en français chez VLB. Tant mieux. Cet ouvrage écrit comme une suite de petites nouvelles par le journaliste montréalais est incontournable pour quiconque s'intéresse à l'alimentation. On y apprend, en voyageant avec l'auteur, le sort des réserves halieutiques dans le monde entier. Des élevages de crevettes polluants en Asie aux ostréicultures de Virginie, en passant par les côtes méditerranéennes, on comprend pourquoi il faut arrêter de manger certaines espèces, mais aussi comment on peut continuer à manger du poisson sainement et écologiquement.



PHOTOS TIRÉES DU LIVRE OLIVIER ROELLINGER, UNE CUISINE CONTEMPORAINE

RECETTES

PÉTONCLES
ET POUDRE DES ALIZÉS

POUR QUATRE PERSONNES

Une recette toute simple adaptée de celle d'Olivier Roëllinger, qui doit être préparée avec des pétoncles impeccables, de culture naturelle. On évite les pétoncles de pêche industrielle qui n'ont pas la certification du Marine Stewardship Council. On peut commander la poudre des alizés sur le site web de M. Roëllinger ou faire une poudre équivalente en mélangeant quelques épices.

INGRÉDIENTS

- > 12 pétoncles
- > 1 c. à soupe de poudre des alizés
- > 1 citron vert
- > 3 c. à soupe d'huile d'olive
- > Fleur de sel
- > Quelques feuilles de roquette (ou autre minipousse)

PRÉPARATION

1. Mélanger le jus du citron, l'huile, la poudre d'épices.
2. Goûter et ajuster avec le sel notamment.

3. Verser la moitié de la vinaigrette dans le fond des assiettes.
4. Trancher les pétoncles.
5. Disposer les tranches sur la vinaigrette dans les assiettes.
6. Répartir le reste de la sauce.
7. Terminer avec un peu de fleur de sel et la roquette sur chaque assiette.
8. Servir immédiatement.

Poudre des alizés

- > 1 c. à thé de gingembre en poudre
- > 1 c. à thé de poivre de Sichuan moulu
- > ¼ de c. à thé de piment en poudre
- > ¾ de c. à thé de moutarde en poudre

Mélanger et ajuster au goût.

de fruits, toutefois, on évite les melons, qui sont rarement assez sucrés pour bien se marier au reste.

INGRÉDIENTS

- > 600 g de fruits au choix
- > 250 ml d'eau
- > 1 citron vert
- > 40 g de sucre
- > 1 c. à thé de rhum
- > 1 c. à thé de poudre défendue (mélange d'anis vert, de gingembre en poudre et de cannelle)

PRÉPARATION

1. Six heures avant de servir, hacher le zeste d'un demi citron vert. Réserver.
2. Dans une casserole, faire bouillir pendant quelques minutes l'eau, le jus du citron vert, le sucre et la poudre. Laisser refroidir.
3. Avant de servir: mélanger le sirop, le rhum, le zeste et servir sur les fruits en morceaux. Servir très frais.



SUR LA ROUTE DES ÉPICES DE ROELLINGER



FRANÇOIS CHARTIER
COLLABORATION SPÉCIALE
VINS ET METS

Si vous saviez comme j'aurais aimé être présent lors de la visite au Québec d'Olivier Roëllinger... J'étais au même moment à l'étranger, pour une courte période de vacances, après un marathon de création en cuisine et de rédaction pour mon prochain livre. C'est que ce chef intuitif et inspiré fait partie des maîtres qui ont eu le plus d'influence sur mon travail avec l'assiette, tout comme entre cette dernière et le verre.

Je m'intéresse à ses créations depuis des lustres, et j'ai réalisé à plusieurs reprises les recettes de son ouvrage magistral, *Une cuisine contemporaine* (Flammarion). Possédant comme nul autre l'art de doser les épices et de leur rendre justice, ce Breton devrait avoir sa statue sur la route des épices! Quoi qu'il en soit, personne ne peut sortir indemne d'un voyage dans son univers gastronomique à Cancale, tout comme pour son livre. On en sort grandi, émerveillé par tant d'humanisme et d'inspiration artistique.

Après moult chroniques sur la piste aromatique des épices, vous savez maintenant quels sont les aliments avec lesquelles elles sont complémentaires et quels vins savent rester en selle devant elles et même les mettre en valeur avec brio. Ces pistes ont par ailleurs été détaillées dans le tome I de *Papilles et molécules*. Je ne pouvais cependant passer sous silence la venue en nos terres de cet alchimiste à épices. Ma collègue Marie-Claude Lortie vous en brosse un portrait instructif et présente deux de ses recettes. J'y vais à mon tour de quelques pistes harmoniques, en forme de remerciements et de coup de chapeau à ce chef de grand talent venu inspirer jeunes et moins jeunes cuisiniers québécois.

François Chartier est l'auteur du livre *Papilles et Molécules - La science aromatique des aliments et des vins* (éditions La Presse), gagnant du prestigieux prix Best Innovative Food Book in the World 2010. Communiquez avec lui sur son site: francoischartier.ca

Pétoncles à la poudre des alizés et Gewurztraminer Hugel

Alsace, Hugel et Fils, France
19,95 \$ (329235) ★★★ \$1/2 MODÉRÉ+



Une recette crue, où les pétoncles d'une fraîcheur saisissante sont escortés d'une vinaigrette sans vinaigre et rehaussés d'un savant mélange d'épices façon Roëllinger. La tonalité aromatique est ici donnée par la poudre des alizés, qui joue sur le parfum floral du poivre du Sichuan, non sans rappeler la rose séchée, le zeste exotique de la poudre de gingembre et le « feu » doux de la capsaïcine de la poudre de piment. Tout concorde avec le profil aromatique des vins de gewurztraminer, tout comme avec la générosité de texture engendrée par ce cépage, qui saura aussi, en plus d'entrer en symbiose avec les composés volatils de ce plat, calmer l'ardeur chaleureuse du piment et du Sichuan. Et en matière de gewurztraminer, celui de la maison Hugel est une référence! Ce classique du répertoire général est plus que jamais enchanteur, exhalant des notes subtilement florales et exotiques, à la bouche à la fois ronde et très fraîche, pulpeuse et aérienne, terminant sa longue course sur des pointes minérales et fruitées à souhait, mais sans excès.

Salade de fruits à la poudre défendue et Dom Brial

Muscadet de Rivesaltes, France
18,60 \$ (892455) ★★★ \$1/2 MODÉRÉ+



Cette poudre, pas si défendue que ça (!), rappelle le profil aromatique des vins doux de muscadet, aux parfums de cannelle, d'anis et de gingembre sauvage, ainsi que de fruits exotiques, ce qui complète l'osmose aromatique avec cette salade de fruits. En passant, sachez que vous pourriez utiliser cette poudre d'épices pour fouetter un tartare de litchis, en osmose avec le même vin requis pour cette salade. Vin que voici: l'expressif, raffiné, moelleux et plus que rafraîchissant muscadet de la cave des vigneronnes de Baixas. Offert à prix doux.

Pétoncles et poudre des alizés, Salade de fruits à la poudre défendue et Cocktail GinGinger



Servie en fin d'après-midi, cette salade estivale peut aussi aisément entrer en harmonie avec un GinGinger, qui est un cocktail simplissime à réaliser, aérien et parfumé à souhait, que j'ai découvert à l'excellent restaurant Archie's Wok, à Puerto Vallarta, au Mexique. Il est fait à base de gin et de sirop de gingembre (1/2 part de gin pour 4 à 5 parts de sirop de gingembre allongé d'eau, style limonade), avec un trait de jus de lime et quelques glaçons. Ce cocktail crée aussi l'accord avec de multiples entrées rehaussées d'épices, comme les pétoncles à la poudre des alizés ou les plus classiques brochettes de poulet sauce saté (beurre d'arachides et gingembre).

GOURMAND

ANTEP KABAB

Sandwichs turcs à découvrir

MARIE-CLAUDE LORTIE
SUR LE POUCE

Certains appellent cette zone du centre-ville qui borde l'Université Concordia, aux alentours du carrefour des rues Guy et Saint-Catherine, le Quartier chinois de l'Ouest. Mais en réalité, il s'agit d'un quartier asiatique au sens très large, où de nombreux pays sont représentés, de la Chine à la Corée, en passant par l'Inde.

Les restaurants de toutes origines abondent. Les épiceries aussi. S'y retrouvent les travailleurs de ce coin du centre-ville, les étudiants et professeurs, évidemment.

Et s'y est installé récemment, boulevard Maisonneuve Ouest, un petit casse-croûte d'un pays techniquement à moitié européen mais aux effluves culinaires souvent moyen-orientales: la Turquie, peu représentée côté cuisine dans la métropole.

Le comptoir en question s'appelle Antep Kabab et propose de la cuisine turque rapide: sandwichs, assiettes de type shish taouk et «pides», des barquettes de pâte à pain farcie de viande



La Turquie, bien qu'à moitié européenne, a des effluves culinaires souvent moyen-orientales.

hachée, poulet, épinards. On choisit ce qui est prêt et disponible quand on y va. Les plats sont préparés pour emporter ou alors on mange sur place, dans un demi-sous-sol éclairé, tout blanc, dépouillé, astiqué.

Les sandwichs (entre 4,99\$ et 6,99\$, taxes comprises) sont presque toujours au rendez-vous. Farcis de bœuf, d'agneau, de poulet (le resto est halal), on les prépare avec de petits pains ronds cuits sur

place, qui sont croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Dans le sandwich, la viande est tendre, pas trop relevée, encore juteuse. Tomate et laitue apportent de la fraîcheur.

Pour accompagner le tout, on choisit une salade méditerranéenne très simple, assemblée avec de l'huile d'olive, et réunissant concombre, tomate, laitue... On est près de la Grèce en Turquie. On retrouve donc aussi au menu une crème de yaourt très épais et de concombre qui ressemble au tzatziki, en version beaucoup moins aillée et beaucoup plus digeste. Ceux qui apprécient ce classique pourront d'ailleurs en ajouter un peu dans le sandwich.

On arrose le tout avec une boisson gazeuse turque, pas nécessairement naturelle, mais certainement parfumée, façon «crème soda» et compagnie. Rigolo. Surtout s'il faut devenir ce qu'il y a dans la bouteille, car tout est écrit en turc.

ANTEP KABAB

1626, boulevard de Maisonneuve Ouest, Montréal, 514-903-7979
www.antepkabab.com

⊕ De bons sandwichs frais, faits à la minute, même le pain.

⊖ Pas exactement facile d'être servi en français.

On y retourne? Oh oui, si on est dans le quartier.

LA BOÎTE GOURMANDE

Néo Café

ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE
SUR LE POUCE

Cette Boîte gourmande, avenue Laurier Est, me fait penser à une vieille chanson des Talking Heads qui disait à peu près ceci: «Autrefois, il y avait ici un stationnement, maintenant tout est couvert de pissenlits. Je pourrais facilement m'habituer à ce style de vie.» Car dans ce qui était une caisse populaire anonyme et plutôt laide, on a fait une petite oasis où il est réjouissant de voir qu'un commerce artisanal consacré au plaisir et à la convivialité peut remplacer une institution vouée au profit. Il y a de l'espoir!

Un peu grand café des artistes (il y en a sûrement plein qui traînent là), un peu américain et européen à la fois – c'est bien nous, ça –, on propose dans cette grande salle aérée et lumineuse plusieurs sortes de sandwichs, de soupes et de salades, des plats du jour mijotés le matin et servis toute la journée, du café (moyen, cependant) joliment présenté dans des petits verres, et quelques petites douceurs modestes et bien figolées, qui nous semblent faites avec le souci de la qualité et de la sincérité.

Le pain est excellent, les légumes sont frais, le fromage savoureux, les gâteaux goûtent comme ceux faits à la maison

par nos tantes, nos cousines et nos mamans.

C'est rassurant dans un monde où les cafés sont devenus des usines d'assemblage tenues par des étudiants qui ne savent pas faire un café (ni un thé, du reste). En tout cas, il y a des cuisiniers sur place qui portent des tabliers (tachés de farine, si ça peut vous reconforter) et qui font tout à peu près à la minute.

Il n'y a pas vraiment de service aux tables, on fait tout soi-même et ça nous fait faire un peu d'exercice. On s'installe ensuite au bar ou sur les tables de réfectoire et avec un peu de chance, on pourra même entreprendre une discussion avec un parfait étranger. Le lieu s'y prête.

Bon, entendons-nous, ce n'est pas l'aristocratie de la cuisine, ce café, mais c'est sympa comme tout, et si la cuisine ne réinvente pas le genre, on dira que c'est le «Gourmando» des gens du Plateau!

LA BOÎTE GOURMANDE

445, avenue Laurier Est
514-270-5222

⊕ Un serveur ultra-sympathique qui ne fait ni semblant ni des efforts. L'amabilité lui vient naturellement!

⊖ Un peu sage, la cuisine, tout de même.

On y retourne? Très certainement.



La Boîte Gourmande est un peu américain et européen à la fois.

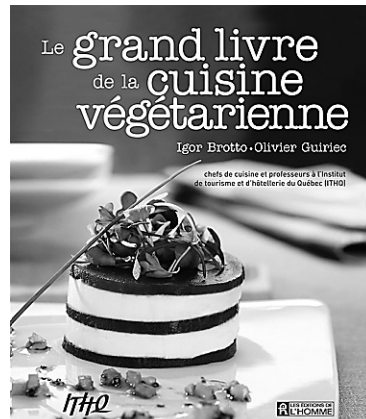
PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE

Un livre sexy pour cuisiner sans viande

ANNE DESJARDINS
COLLABORATION SPÉCIALE

Le livre des chefs enseignants Igor Brotto et Olivier Guiric, brique colorée et abondamment illustrée, propose 277 recettes attrayantes et faciles pour la plupart. Certaines sont inspirées des cuisines du monde (spanakopita, pad thai, couscous, samosa, risotto). D'autres sont des créations prometteuses (navarin de tofu printanier, mijoté de quinoa au fenouil et bolets, croûtons aux champignons sauvages, salade d'orge au maïs et noix de macadam, soupe de clémentines au basilic et sorbet au cacao).

Mais, formation culinaire des auteurs et origines européennes obligent, vous n'y trouverez pas une abondance de ces produits qui sont la charpente des livres de cuisine végétarienne pure et dure: tofu, tempeh, seitan, légumineuses omniprésentes et tutti quanti. «Nous avons voulu nous éloigner de la vision puriste et un peu extrémiste de la cuisine végétarienne, qui rebute la plupart des gens, pour offrir plutôt une approche gourmande et fraîcheur, dans laquelle le produit est à l'honneur, autant que la saveur et la présentation», note le chef Igor Brotto.



Accessible, facile et appétissante

Avec son collègue Olivier Guiric, le chef Brotto a travaillé pendant trois ans à monter ce répertoire de recettes, avec un souci principal en tête: rendre la cuisine sans viande accessible, facile et appétissante, en démontrant que l'on peut faire des plats gastronomiques sans pour autant utiliser ces produits de luxe que sont le homard ou le foie gras.

«Nous voulions vraiment offrir une initiation grand public à la cuisine sans viande», insiste le chef Brotto. Faire comprendre aux gens que de nombreux plats qu'ils aiment sont végétariens de facto ou facilement adaptables et qu'ils peuvent obtenir des

résultats très satisfaisants sans trop d'efforts.»

Originaire d'Italie, M. Brotto en veut pour preuve la stracciatella ou les tomates à la mozzarella di buffalo parfumées au pesto et à la fleur de sel. «Avec un bon pain croûté, il me semble qu'on a là un repas complet, très satisfaisant et prêt en quelques minutes!» plaide-t-il.

À ceux qui reprocheraient au livre d'avoir escamoté l'aspect nutritionnel au profit d'une facture gourmande, avec usage libéral de beurre, de crème, de pâte feuilletée, de fromage et de friture où les plats ne font pas toujours usage de protéines végétales complètes, le chef Brotto réplique qu'il voulait séduire les lecteurs, pas les éloigner.

«Il faut voir ce livre comme une entrée en matière, destinée à donner envie aux gens de remplacer quelques repas de viande par semaine par des recettes sans viande, auxquelles ils peuvent facilement s'identifier. Nous ne voulions pas faire un traité complet sur le végétarisme et ses règles santé», se défend le chef Brotto.

Chose certaine, en utilisant ce livre, personne n'aura le sentiment de se priver du plaisir de cuisiner et de manger...

MIEUX CHOISIR

Pour annoncer, veuillez composer le 514 987-VENDU (8363) ou par courriel à : petitesannonces@lapresse.ca

GROS HOMARDS VIVANTS
1½ à 3 lb - 7,99\$/lb
Jusqu'à épuisement du stock.

LA MER

Poissonnerie
www.lamer.ca
Papineau, coin René-Lévesque Est
514.522.3003
Stationnement gratuit

Restaurant Bayou Brasil célèbre ses 18 ans

Musique live.
(Dupla Sertaneja)
Feijoada Churrasco-Mixto Caipirinha
Guarana Jus-de-Canne...
www.bayoubrasil.com
info@bayoubrasil.com
4552 Saint Denis Montréal
514 847 0088

Un secret bien gardé



JACQUES BENOIT
DU VIN

Vous êtes amateur, disons, de bordeaux rouges 2005, ou encore de Barolos 2004, et vous voulez savoir combien de ces vins sont encore en vente au Québec, à quels prix et dans quelles succursales les trouver?

Secret bien gardé et donc chose que peu de gens savent: le site www.saq.com permet de réunir toutes les informations pertinentes en quelques clics.

Réponse aux deux questions: il y a encore 326 bordeaux rouges sur le marché, dont, entre autres, 23 vins d'appellation Pauillac, ce qui peut surprendre, vu la très grande réputation de ce millésime. Les Barolos 2004 – mais il s'agit d'une seule appellation – sont au nombre de 37.

Voici comment procéder, une fois arrivé sur le site.

1. On clique une fois sur «recherche avancée» (à gauche de la page d'accueil). Toutes les fenêtres qui permettent de déterminer la recherche à effectuer s'affichent.

2. Mais d'abord, si on veut que la recherche porte sur l'ensemble du catalogue de la SAQ (produits courants, spécialités, etc.), on laisse la mention «catalogue complet» affichée dans une des fenêtres, à gauche. (On peut resserrer la recherche en ouvrant cette fenêtre afin de choisir entre «produits en ligne, produits en succursale», etc.)

3. On définit la recherche à faire. Exemple, les bordeaux rouges 2005. On tape 2005 dans la fenêtre «millésime»; puis on sélectionne rouge dans la fenêtre «couleur» et enfin bordeaux dans la fenêtre «pays d'origine». On clique sur «rechercher»... et

la liste des 326 vins toujours en vente s'affiche, par ordre alphabétique.

Quelques clics plus tard, on connaît le prix du vin ou des vins recherchés, on sait où les trouver, etc.

Le tour est joué. Mais parlons vins... (À noter que je n'ai pas tenté d'évaluer le potentiel de garde des vins dégustés à l'aveugle.)

Pessac-Léognan 2005
Château de Cruzeau,
24,95\$ (113381).
★★★, \$\$\$, 2010-2016?

Vendu comme produit courant depuis de nombreuses années, ce bordeaux rouge vient tout juste d'apparaître dans ce nouveau millésime. Bien coloré, son bouquet légèrement torréfié (le bois) a de l'ampleur, tout en étant plutôt unidimensionnel pour l'instant. Équilibré, charnu sans que ce soit un vin très concentré, ses saveurs rappellent les prunes rouges bien mûres, et ses tannins sont aimables, bien enrobés. 55% Cabernet Sauvignon, 43% Merlot et 2% Cabernet franc, avec élevage en fûts, dont environ 35% de fûts neufs. Très bon. 13% d'alcool (674 caisses).

Thracien Lowlands 2007
Via Diagonalis,
18,75\$ (11200585).
★★½, \$\$.

Goûté à l'aveugle, ce vin rouge bulgare d'une couleur soutenue, fait surtout de Merlot (60%) et de Cabernet Sauvignon (30%), au bouquet ample, de fruits noirs, de corps moyen et aux tannins veloutés, me parut être... un vin rouge de la vallée du Rhône. Fort bon. 14% (198 caisses).

Côtes du Rhône 2007
Cuvée Spéciale Tardieu-Laurent,
22,15\$ (11207517).
★★★, \$\$\$½.

Goûté aussi à l'aveugle à l'occasion de la parution du plus récent numéro de *Cellier*, ce vin de Grenache, d'une bonne concentration, velouté, et élevé en fûts, me sembla être lui aussi... un rouge de la vallée du Rhône! Rien de très fin, et très bon quand même. Malgré son taux d'alcool élevé, il ne m'a pas semblé brûlant en bouche. 15% (350 caisses).

Saint-Joseph 2006
La Source Ferraton,
27,70\$ (10258953).
★★★, \$\$\$.

Un peu plus que moyennement corsé, assez typé Syrah au nez, et goûté également à l'aveugle à la même occasion, ce vin se présente avec des tannins ronds, aimables, et un petit quelque chose comme d'un peu sucré sur le plan gustatif. Non sans élégance. 13% (150 caisses).

Crozes-Hermitage 2007
Domaine Combiér,
33\$ (11154890).
★★★, \$\$\$½.

Très beau vin de Syrah, goûté de même à l'aveugle, très expressif, très Syrah au nez, de petits fruits, avec la bouche qui suit, équilibrée, plus que moyennement corsée et aux tannins tendres. Et qu'il aurait mieux valu noter trois étoiles et demie... Impeccable. 12,5% (200 caisses).

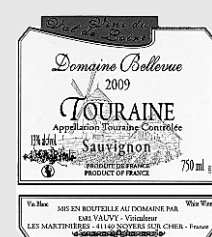
Arbois 2006 Trousseau
Rolet Père et Fils,
23,10\$ (11194592).
★★, \$\$½, 2010-2011.

Vous voulez piéger monsieur ou madame qui croit tout savoir? Servez-lui à l'aveugle ce vin rouge, du cépage Trousseau, à la robe rouge clair à reflets orangés, au bouquet jouant sur des nuances de fruits rouges et cuits. Non boisé, léger, souple, il est tout aussi déroutant en bouche. À servir rafraîchi. 13% (79 caisses).



LA RECOMMANDATION DE LA SEMAINE

Touraine 2009 Sauvignon Domaine Bellevue



Vin blanc de la Loire, de Sauvignon blanc, au bouquet pénétrant, très Sauvignon, mais sans les excès aromatiques qu'on trouve par exemple dans ceux de Nouvelle-Zélande. En bouche, des saveurs marquées, du tonus. Sans être particulièrement distingué, c'est un vin qui a le mérite d'avoir du caractère et qui accompagnera fort bien les poissons, les fruits de mer et même les viandes blanches. Pour tous les jours, et à prix correct. 13% (350 caisses).

14,95\$ (10690404), ★★, \$½, 2010-2011.

VINS D'ITALIE

Les amateurs de vins d'Italie, et ils sont nombreux, auront l'occasion de déguster quelque 160 vins de ce pays, le jeudi 3 juin, de 16 à 21h, au Palais des congrès de Montréal. Et pas n'importe quels vins puisqu'il s'agira uniquement de vins ayant eu droit à la mention (la plus haute) Tre Bicchieri (trois verres) du réputé guide italien Vini d'Italia 2010 (Italian Wines 2010, en anglais). En prime, une caisse de 12 bouteilles de vins prestigieux (Solaia, Sassicaia, etc.) qui sera attribuée par tirage au sort, avec aussi la possibilité de commander sur place les vins dégustés. Mais il faut réserver (200\$ par personne), car il n'y aura pas de billets vendus le jour même. S'adresser au 514-252-3400, poste 3641, ou à www.montrealpassionvin.ca, la dégustation étant organisée par Montréal Passion Vin et les Services SAQ Signature. Tous les profits seront versés à la Fondation de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont.

★ CORRECT ★★ BON ★★★ TRÈS BON ★★★★ EXCELLENT ★★★★★ EXCEPTIONNEL

Plus d'étoiles que de symboles du dollar: le vin vaut largement son prix
Autant d'étoiles que de symboles du dollar: le vin vaut son prix
Moins d'étoiles que de symboles du dollar: le vin est cher, même très cher

SUR CYBERPRESSE.CA

D'autres notes de dégustation à lire sur cyberpresse.ca/benoit

Le grand mystère des taux de change



VINCENT MARISSAL
L'ARGENT
DU VIN

Avec un dollar canadien presque à parité avec le billet vert de l'Oncle Sam et l'euro qui plante, nous devrions, pense-t-on logiquement, payer les vins américains et européens moins cher.

Eh! non, malheureusement pour le consommateur, en matière de prix et de fluctuation de devises, l'équation ne donne pas toujours un résultat logique.

Bonne nouvelle, toutefois, le prix d'environ 800 produits (sur 10 000) vendus par la SAQ devrait diminuer au cours des prochaines semaines grâce à la bonne tenue du huard (dont le vrai nom, ironiquement, est: plongeon).

Pourquoi ne bénéficie-t-on pas d'une baisse des prix généralisée pour les vins américains et européens? se demandent de nombreux clients de la SAQ.

Tout simplement (euh, en fait, ce n'est pas si simple que ça) parce que la SAQ négocie l'achat de 80% de ses produits en dollars canadiens (une fois par année).

Exemple: le fournisseur californien X s'entend avec la SAQ pour lui vendre son cabernet sauvignon 10\$ CAN la bouteille pour une période de 12 mois. Que le dollar américain perde de la valeur pendant cette période ne changera donc rien au prix convenu de 10\$ CAN.



Le dollar canadien est presque à parité avec le dollar américain et l'euro. Pourquoi ce fait ne paraît pas sur les prix des vins vendus à la SAQ?

La SAQ donne le choix de la devise à ses fournisseurs. La grande majorité d'entre eux préfèrent transiger en dollars canadiens. «De nombreux producteurs refuseraient tout simplement de vendre à la SAQ si on ne leur donnait pas le

Évidemment, c'est une bonne affaire pour la SAQ (donc, pour nous) lorsque le dollar canadien chute, mais on ne tire aucun avantage dans la situation inverse. L'expérience des dernières années démontre que les

Les producteurs ne veulent pas assumer les risques d'une dévaluation, alors ils préfèrent s'entendre à l'avance pour être payés en dollars canadiens et savoir quelle somme ils recevront.»

choix, explique Isabelle Merizzi, directrice des affaires publiques. Ces producteurs ne veulent pas assumer les risques d'une dévaluation, alors ils préfèrent s'entendre à l'avance pour être payés en dollars canadiens et savoir quelle somme ils recevront.»

consommateurs québécois sont mûrs, affirme M^{me} Merizzi.

La SAQ assure par ailleurs ses arrières lorsqu'elle transige en devises étrangères. Après avoir négocié le taux de change avec la banque,

la société d'État achète une assurance «stabilisation» (en fait, le vrai nom est: contrat de couverture de change), qui garantit que 50% (ou plus) des devises étrangères garderont la même valeur même en cas de dévaluation. La plupart des entreprises transigeant en devises étrangères (le Canadien de Montréal, notamment) négocient de tels contrats de couverture.

Avec un dollar canadien presque à parité avec la devise américaine, les écarts de prix entre le Québec et certains détaillants privés américains sont encore plus frappants ces temps-ci.

Quelques exemples constatés en Floride (détaillant ABC) en avril:
– Coppola Claret: 14,85\$ US en Floride, 26,75\$ CAN ici;

MOINS DE 20\$

Château Cazal-Viel, Cuvée des Fées, Saint-Chinian 2008 (Code SAQ: 895995), 17,85\$

Difficile de trouver un meilleur rapport qualité-prix dans cette chaude et magnifique région. Un ambassadeur convaincant, tout en fruits noirs, en épice et en poivre.

– Les Pagodes de Cos: 25,50\$ US en Floride, 59,99\$ CAN ici;

– Joanin-Bécot: 24\$ US en Floride, 37,25\$ CAN ici.

Petits conseils si vous cherchez les aubaines aux États-Unis: visitez quelques détaillants et supermarchés puisque les prix changent beaucoup de l'un à l'autre.

Par ailleurs, tenez-vous en aux quantités permises par le Canada si vous en rapportez ici.

La preuve, ce courriel d'une lectrice:

«Après avoir lu votre article sur le prix des vins en Floride, j'en ai rapporté deux caisses! Nous étions prêts à payer les douanes, mais malheureusement, les douaniers avaient changé leur façon de faire et facturent maintenant la perte engendrée par la SAQ en plus de la douane. Ils nous font payer le double du prix payé en Floride. Sur le site de Douanes et accise Canada, il y a tous les détails. Il faut être prudent avant de penser faire une bonne affaire. Il est préférable de se limiter à la quantité permise.» La modération a bien meilleur goût, sauf pour le fisc...



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

Trait d'union www.traitdunion.ca Le plus grand réseau de rencontres par téléphone!

Pour répondre aux annonces

1-900-789-7111* ou #7111* Bell mobilité Fido Rogers Nouveau!

> Choisissez l'option 4.
> Entrez le numéro de l'annonce.
> Laissez votre réponse!

Publiez votre annonce **Gratuitement!** 514-761-7111

Gratuit pour tous!
> Écoutez les descriptions des membres
> Créez votre liste d'annonces favorites

Gratuit pour les femmes!
> Récupérez vos messages
> Dialoguez en direct!

FEMME CHERCHE HOMME

FAIRE PÊTILLER LES YEUX DE BONHEUR, Mtlaise dans fin 50aine, app jeune, aime vie, campagne, pique-niques, tango, arts, photographie, désire H de cœur, 55 ans et plus, rieur, pour complicité. **276293**

ADRIANNE DEMANDE LA DISCRETION, mariée de 55 ans, aime doucement, tendresse, recherche H, pour rencontres de jour en semaine. **201852**

UN HOMME HEUREUX POUR COMBLER JOSÉE, enseignante de 51 ans, disponible, aime arts, souhaite rencontrer H 50-60 ans, pour partager plaisir, beaux moments intimes, tendresse et plus. **275649**

ANNONCE DE LA SEMAINE :

FRANCIEN VEUT REFAIRE LE MONDE AVEC TOI, Montréal, rousse de 59 ans, 5'3", 140 lb, yeux noisette, est vive, active, à bon sens de l'humour, aime la danse, la musique, le vélo, la marche, le théâtre et les bons repas, recherche un Homme dans la 50aine, pour de l'amour. **276673**

PATRICIA SE DIT SOLITAIRE, secrétaire de St-Hubert, 51 ans, à fille (22 ans), aime écriture, marche rapide, plein air, désire H, fidèle, viril et ayant belles valeurs, pour vivre amour sérieux. **3012641**

CHARMANTE SOIXANTAINE, raffinée de 57", 125 lb, belle app, cultivée, aime discussions, activités culturelles et voyages, souhaite rencontrer H, pour belle complicité amoureuse. **274834**

SYMPATHIQUE FRANÇAISE AIMENT LA SENSUALITÉ, 30 ans, de belle app, sympa, affectueuse, ouverte, aime la vie, être câlinée, désire H, gentil, respectueux et doux, pour amour. **275959**

FOUS RIRES À L'INFINI AVEC BRIGITTE! Mi-St-Hilaire, 45 ans, 5'6", 110 lb, chev longs, de belle app, recherche bel H 40aine, des environs et grand, pour vivre relation amoureuse sérieuse. **3930231**

RIEN DE MIEUX QU'UNE SORTIE À DEUX, Mtlaise de 53 ans, 5', bien enrobée, aime la vie et nature, cherche à rencontrer H, n-fum, aimant rire, pour relation amicale et amoureuse à long terme. **269059**

JOSIANE, UNE VOYAGEUSE SPORTIVE! Mi-Ouest, 29 ans, sans enfant, à 2 chats et chien, aime bouger, famille, souhaite rencontrer H, n-fum, sympa, sans enfant et aimant moto, pour amour. **3771154**

VIVRE INTENSEMENT L'INSTANT PRÉSENT, jolie Mtlaise dans mi 60aine, 5'2", 125 lb, scolarisée, cultivée, aime musées, concerts, désire gentleman, tendre, intègre, ayant sens de l'humour, pour partager tendre complicité. **3747686**

LISE SOUHAITE PARTAGER DES ACTIVITÉS, Mtl, 51 ans, n-fum, aime la vie, activités de plein air, randonnée et vélo, désire rencontrer H, pour vivre relation amoureuse. **274115**

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

RAFFINÉE, SENSUELLE ET DISTINGUÉE, Mtl, 60aine, souhaite connaître H de cœur, n-fum, aimant arts et humour, pour mordre dans la vie ensemble et relation amoureuse stable. **199867**

ROUSSE TAQUINE À SOUHAIT! Boucherville, 55 ans, 5'4", 127 lb, yx verts, n-fum, active, curieuse, aime cuisiner, arts, recherche compagnon, n-fum, charmant et ayant affinités, pour relation amoureuse. **251352**

FÉMININE APPRÉCIANT LA BONNE BOUFFE, 62 ans, 5'7", 145 lb, jolie, raffinée, aime musique, sports, cherche à rencontrer grand H, aimant rire et ayant affinités, pour relation amoureuse stable. **275604**

RIRE ET AVOIR DU PLAISIR AVEC SUZANNE! Lavallois de 36 ans, 5'4", 170 lb, chev bruns aux épaules et yx verts, paraît bien sportive, prend soin d'elle, souhaite rencontrer bel H. **275189**

MARIO, MONOPARENTAL URBAIN, Mtl, 54 ans, 5'11", 175 lb, chev bruns, yx pers, honnête, respectueux, à 2 ados et bon sens de l'humour, aime activités sociales, recherche F, ouverte et joviale, pour relation amoureuse. **263282**

TOUT EST RELAXÉ AVEC RICHARD, professionnel de Mtl, 48 ans, aime sorties, cherche à rencontrer F, pour vivre moments intimes sensuels et plus. **276679**

VOUS L'AIMERIEZ SUR LE CHAMP! Jeune papa de Laval, 29 ans, gentil, sociable, amical, à fils (7 ans), aime cuisiner, films, cherche F, sportive, pour relation amicale et amoureuse. **270777**

MONTRÉALAIS POLYGLOTTE ET CULTIVÉ, fin 40aine, 5'10", 165 lb, chev bruns frisés, porte lunettes, en forme, doux, sportif, aime discussions et actualité, désire F, de Mtl, n-fum, mince et curieuse, pour amour. **270777**

BON VIVANT AYANT LA LANGUE PERÇÉE, près de St-Jérôme, 39 ans, 5'11", 195 lb, chev châtains et yx bleus, de belle app, aime moto, souhaite rencontrer F, pour vivre relation amoureuse et plus. **275432**

CHRISTIAN, UN INGÉNIEUR FRANÇAIS, Mtl, 63 ans, à maison, cherche à rencontrer F, sérieuse, franche, joviale et honnête, pour vivre relation amoureuse et plus. **263757**

JOËL A BESOIN DE COMPAGNIE, 28 ans, 5'9", 145 lb, à fils (3 ans), souhaite connaître F, pour plaisir, discussions, relation amicale et plus. **276073**

TRAVAILLEUR AUTONOME PLUTÔT CONNAISSEUR, St-Jean, 53 ans, tendre, positif et de bonne humeur, à fille (18 ans), aime discuter, apprendre, recherche compagne, drôle et intéressante, pour relation amoureuse. **3906252**

PIERRE EST EN QUÊTE D'OCCASIONS! Professionnel de 53 ans, 5'7", 165 lb, paraît bien, doux et pas comploté, cherche à rencontrer F, pour avoir relations intimes. **276687**

PLAISIRS DE LA CHAIR AVEC DAVID... Longueuil, 31 ans, 5'11", 175 lb, chev châtains et yx verts, souhaite contacter demoiselle, pour rencontres intimes occasionnelles. **275828**

PROFESSIONNELLE SPORTIVE, engagée de Laval, 44 ans, 5'8", mince, n-fum, positive, désire professionnel 40-50 ans, n-fum, engagé et sérieux, pour moments tendres occasionnels et complicité. **263462**

JOLIE RETRAITÉE AVIDE DE VOYAGES, Mtl, 57 ans, n-fum, pas compliquée, à 3 petits-enfants, aime la vie, recherche compagnon, pour vivre relation amoureuse simple et satisfaisante. **275327**

LYSANDRE CUISINE PARTICULIÈREMENT BIEN, éducatrice de Longueuil, 35 ans, franche, à 2 garçons, aime la vie, films, plein air, cherche H, doux, tendre et respectueux, pour amour sérieux. **275946**

DEMISE S'ENTRAÎNE POUR GARDER LA FORME, St-Léonard, 46 ans, 5'4", 130 lb, chev bruns longs, yx bleus, n-fum, sans enfant, aime activités de plein air, désire H, n-fum, pour amour simple. **2735263**

À LA RECHERCHE DU ST-GRAAL, jolie Mtlaise dans mi 50aine, 5'4", mince, n-fum, artistique, universitaire, aime voyages, chats, tranquillité, plein air, souhaite H, complice, bohème et cultivé, pour amour. **259857**

BELLE PROFESSIONNELLE DYNAMIQUE, Mtl, 48 ans, grande, à 2 enfants, aime nature, sports, cherche à rencontrer H, professionnel et responsable, pour relation amicale et amoureuse. **276814**

À LA RECHERCHE DU ST-GRAAL, jolie Mtlaise dans mi 50aine, 5'4", mince, n-fum, artistique, universitaire, aime voyages, chats, tranquillité, plein air, souhaite H, complice, bohème et cultivé, pour amour. **259857**

BELLE PROFESSIONNELLE DYNAMIQUE, Mtl, 48 ans, grande, à 2 enfants, aime nature, sports, cherche à rencontrer H, professionnel et responsable, pour relation amicale et amoureuse. **276814**

BRUNETTE SYMPATHIQUE, Mi-Ouest, début 50aine, 5'4", mince, n-fum, app agréable, à allergies animales, aime voyager, vélo, roller, escapades, découvertes, désire H, n-fum, en forme, pour amour. **241434**

STÉPHANIE VEUT RESENTIR LES PAPILLONS, 35 ans, 5'6", 120 lb, chev blonds longs, yx bleus, bronzé, aime ciné, sports, films et soupers tête-à-tête, cherche H, pour rencontres occasionnelles. **260851**

RETRAITÉE APPRÉCIANT LES PETITS VOYAGES, Laval, 60 ans, 5'6", 160 lb, chev blonds, yx bleus, belle app, aime danser, ciné, resto, cherche à rencontrer H 63-72 ans, 5'7" et plus, pour relation amoureuse. **253213**

GOURMANDE AYANT UNE POITRINE FÉMINÉE 46 ans, 5'4", 130 lb, blonde, yx bleus, féminine, sensuelle, aime nature, bons repas, désire ami-amant, doux et gourmand, pour bons moments intimes et plaisir. **206101**

VOUS SEREZ SUBJUGUÉ PAR NATHALIE! Mtl, 33 ans, 5'5", 120 lb, chev châtains longs, belle app, désire rencontrer H, pour rencontres intimes. **245679**

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

RAFFINÉE, SENSUELLE ET DISTINGUÉE, Mtl, 60aine, souhaite connaître H de cœur, n-fum, aimant arts et humour, pour mordre dans la vie ensemble et relation amoureuse stable. **199867**

ROUSSE TAQUINE À SOUHAIT! Boucherville, 55 ans, 5'4", 127 lb, yx verts, n-fum, active, curieuse, aime cuisiner, arts, recherche compagnon, n-fum, charmant et ayant affinités, pour relation amoureuse. **251352**

FÉMININE APPRÉCIANT LA BONNE BOUFFE, 62 ans, 5'7", 145 lb, jolie, raffinée, aime musique, sports, cherche à rencontrer grand H, aimant rire et ayant affinités, pour relation amoureuse stable. **275604**

RIRE ET AVOIR DU PLAISIR AVEC SUZANNE! Lavallois de 36 ans, 5'4", 170 lb, chev bruns aux épaules et yx verts, paraît bien sportive, prend soin d'elle, souhaite rencontrer bel H. **275189**

MARIO, MONOPARENTAL URBAIN, Mtl, 54 ans, 5'11", 175 lb, chev bruns, yx pers, honnête, respectueux, à 2 ados et bon sens de l'humour, aime activités sociales, recherche F, ouverte et joviale, pour relation amoureuse. **263282**

TOUT EST RELAXÉ AVEC RICHARD, professionnel de Mtl, 48 ans, aime sorties, cherche à rencontrer F, pour vivre moments intimes sensuels et plus. **276679**

VOUS L'AIMERIEZ SUR LE CHAMP! Jeune papa de Laval, 29 ans, gentil, sociable, amical, à fils (7 ans), aime cuisiner, films, cherche F, sportive, pour relation amicale et amoureuse. **270777**

MONTRÉALAIS POLYGLOTTE ET CULTIVÉ, fin 40aine, 5'10", 165 lb, chev bruns frisés, porte lunettes, en forme, doux, sportif, aime discussions et actualité, désire F, de Mtl, n-fum, mince et curieuse, pour amour. **270777**

BON VIVANT AYANT LA LANGUE PERÇÉE, près de St-Jérôme, 39 ans, 5'11", 195 lb, chev châtains et yx bleus, de belle app, aime moto, souhaite rencontrer F, pour vivre relation amoureuse et plus. **275432**

CHRISTIAN, UN INGÉNIEUR FRANÇAIS, Mtl, 63 ans, à maison, cherche à rencontrer F, sérieuse, franche, joviale et honnête, pour vivre relation amoureuse et plus. **263757**

JOËL A BESOIN DE COMPAGNIE, 28 ans, 5'9", 145 lb, à fils (3 ans), souhaite connaître F, pour plaisir, discussions, relation amicale et plus. **276073**

TRAVAILLEUR AUTONOME PLUTÔT CONNAISSEUR, St-Jean, 53 ans, tendre, positif et de bonne humeur, à fille (18 ans), aime discuter, apprendre, recherche compagne, drôle et intéressante, pour relation amoureuse. **3906252**

PIERRE EST EN QUÊTE D'OCCASIONS! Professionnel de 53 ans, 5'7", 165 lb, paraît bien, doux et pas comploté, cherche à rencontrer F, pour avoir relations intimes. **276687**

PLAISIRS DE LA CHAIR AVEC DAVID... Longueuil, 31 ans, 5'11", 175 lb, chev châtains et yx verts, souhaite contacter demoiselle, pour rencontres intimes occasionnelles. **275828**

PROFESSIONNELLE SPORTIVE, engagée de Laval, 44 ans, 5'8", mince, n-fum, positive, désire professionnel 40-50 ans, n-fum, engagé et sérieux, pour moments tendres occasionnels et complicité. **263462**

JOLIE RETRAITÉE AVIDE DE VOYAGES, Mtl, 57 ans, n-fum, pas compliquée, à 3 petits-enfants, aime la vie, recherche compagnon, pour vivre relation amoureuse simple et satisfaisante. **275327**

LYSANDRE CUISINE PARTICULIÈREMENT BIEN, éducatrice de Longueuil, 35 ans, franche, à 2 garçons, aime la vie, films, plein air, cherche H, doux, tendre et respectueux, pour amour sérieux. **275946**

DEMISE S'ENTRAÎNE POUR GARDER LA FORME, St-Léonard, 46 ans, 5'4", 130 lb, chev bruns longs, yx bleus, n-fum, sans enfant, aime activités de plein air, désire H, n-fum, pour amour simple. **2735263**

EN QUÊTE D'UN COUP DE CŒUR PRIMAIRE! Attachante dame de Beloeil, début 60aine, 5'2", 108 lb, chev ondulés, délicate, chaleureuse, aime balades, voyages, cherche à connaître H 60aine, sobre, fier, respectueux, pour amour. **274849**

À LA RECHERCHE DU ST-GRAAL, jolie Mtlaise dans mi 50aine, 5'4", mince, n-fum, artistique, universitaire, aime voyages, chats, tranquillité, plein air, souhaite H, complice, bohème et cultivé, pour amour. **259857**

BELLE PROFESSIONNELLE DYNAMIQUE, Mtl, 48 ans, grande, à 2 enfants, aime nature, sports, cherche à rencontrer H, professionnel et responsable, pour relation amicale et amoureuse. **276814**

À LA RECHERCHE DU ST-GRAAL, jolie Mtlaise dans mi 50aine, 5'4", mince, n-fum, artistique, universitaire, aime voyages, chats, tranquillité, plein air, souhaite H, complice, bohème et cultivé, pour amour. **259857**

BELLE PROFESSIONNELLE DYNAMIQUE, Mtl, 48 ans, grande, à 2 enfants, aime nature, sports, cherche à rencontrer H, professionnel et responsable, pour relation amicale et amoureuse. **276814**

BRUNETTE SYMPATHIQUE, Mi-Ouest, début 50aine, 5'4", mince, n-fum, app agréable, à allergies animales, aime voyager, vélo, roller, escapades, découvertes, désire H, n-fum, en forme, pour amour. **241434**

STÉPHANIE VEUT RESENTIR LES PAPILLONS, 35 ans, 5'6", 120 lb, chev blonds longs, yx bleus, bronzé, aime ciné, sports, films et soupers tête-à-tête, cherche H, pour rencontres occasionnelles. **260851**

RETRAITÉE APPRÉCIANT LES PETITS VOYAGES, Laval, 60 ans, 5'6", 160 lb, chev blonds, yx bleus, belle app, aime danser, ciné, resto, cherche à rencontrer H 63-72 ans, 5'7" et plus, pour relation amoureuse. **253213**

GOURMANDE AYANT UNE POITRINE FÉMINÉE 46 ans, 5'4", 130 lb, blonde, yx bleus, féminine, sensuelle, aime nature, bons repas, désire ami-amant, doux et gourmand, pour bons moments intimes et plaisir. **206101**

VOUS SEREZ SUBJUGUÉ PAR NATHALIE! Mtl, 33 ans, 5'5", 120 lb, chev châtains longs, belle app, désire rencontrer H, pour rencontres intimes. **245679**

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

RAFFINÉE, SENSUELLE ET DISTINGUÉE, Mtl, 60aine, souhaite connaître H de cœur, n-fum, aimant arts et humour, pour mordre dans la vie ensemble et relation amoureuse stable. **199867**

ROUSSE TAQUINE À SOUHAIT! Boucherville, 55 ans, 5'4", 127 lb, yx verts, n-fum, active, curieuse, aime cuisiner, arts, recherche compagnon, n-fum, charmant et ayant affinités, pour relation amoureuse. **251352**

FÉMININE APPRÉCIANT LA BONNE BOUFFE, 62 ans, 5'7", 145 lb, jolie, raffinée, aime musique, sports, cherche à rencontrer grand H, aimant rire et ayant affinités, pour relation amoureuse stable. **275604**

RIRE ET AVOIR DU PLAISIR AVEC SUZANNE! Lavallois de 36 ans, 5'4", 170 lb, chev bruns aux épaules et yx verts, paraît bien sportive, prend soin d'elle, souhaite rencontrer bel H. **275189**

MARIO, MONOPARENTAL URBAIN, Mtl, 54 ans, 5'11", 175 lb, chev bruns, yx pers, honnête, respectueux, à 2 ados et bon sens de l'humour, aime activités sociales, recherche F, ouverte et joviale, pour relation amoureuse. **263282**

TOUT EST RELAXÉ AVEC RICHARD, professionnel de Mtl, 48 ans, aime sorties, cherche à rencontrer F, pour vivre moments intimes sensuels et plus. **276679**

VOUS L'AIMERIEZ SUR LE CHAMP! Jeune papa de Laval, 29 ans, gentil, sociable, amical, à fils (7 ans), aime cuisiner, films, cherche F, sportive, pour relation amicale et amoureuse. **270777**

MONTRÉALAIS POLYGLOTTE ET CULTIVÉ, fin 40aine, 5'10", 165 lb, chev bruns frisés, porte lunettes, en forme, doux, sportif, aime discussions et actualité, désire F, de Mtl, n-fum, mince et curieuse, pour amour. **270777**

BON VIVANT AYANT LA LANGUE PERÇÉE, près de St-Jérôme, 39 ans, 5'11", 195 lb, chev châtains et yx bleus, de belle app, aime moto, souhaite rencontrer F, pour vivre relation amoureuse et plus. **275432**

CHRISTIAN, UN INGÉNIEUR FRANÇAIS, Mtl, 63 ans, à maison, cherche à rencontrer F, sérieuse, franche, joviale et honnête, pour vivre relation amoureuse et plus. **263757**

JOËL A BESOIN DE COMPAGNIE, 28 ans, 5'9", 145 lb, à fils (3 ans), souhaite connaître F, pour plaisir, discussions, relation amicale et plus. **276073**

TRAVAILLEUR AUTONOME PLUTÔT CONNAISSEUR, St-Jean, 53 ans, tendre, positif et de bonne humeur, à fille (18 ans), aime discuter, apprendre, recherche compagne, drôle et intéressante, pour relation amoureuse. **3906252**

PIERRE EST EN QUÊTE D'OCCASIONS! Professionnel de 53 ans, 5'7", 165 lb, paraît bien, doux et pas comploté, cherche à rencontrer F, pour avoir relations intimes. **276687**

PLAISIRS DE LA CHAIR AVEC DAVID... Longueuil, 31 ans, 5'11", 175 lb, chev châtains et yx verts, souhaite contacter demoiselle, pour rencontres intimes occasionnelles. **275828**

PROFESSIONNELLE SPORTIVE, engagée de Laval, 44 ans, 5'8", mince, n-fum, positive, désire professionnel 40-50 ans, n-fum, engagé et sérieux, pour moments tendres occasionnels et complicité. **263462**

JOLIE RETRAITÉE AVIDE DE VOYAGES, Mtl, 57 ans, n-fum, pas compliquée, à 3 petits-enfants, aime la vie, recherche compagnon, pour vivre relation amoureuse simple et satisfaisante. **275327**

LYSANDRE CUISINE PARTICULIÈREMENT BIEN, éducatrice de Longueuil, 35 ans, franche, à 2 garçons, aime la vie, films, plein air, cherche H, doux, tendre et respectueux, pour amour sérieux. **275946**

DEMISE S'ENTRAÎNE POUR GARDER LA FORME, St-Léonard, 46 ans, 5'4", 130 lb, chev bruns longs, yx bleus, n-fum, sans enfant, aime activités de plein air, désire H, n-fum, pour amour simple. **2735263**

EN QUÊTE D'UN COUP DE CŒUR PRIMAIRE! Attachante dame de Beloeil, début 60aine, 5'2", 108 lb, chev ondulés, délicate, chaleureuse, aime balades, voyages, cherche à connaître H 60aine, sobre, fier, respectueux, pour amour. **274849**

À LA RECHERCHE DU ST-GRAAL, jolie Mtlaise dans mi 50aine, 5'4", mince, n-fum, artistique, universitaire, aime voyages, chats, tranquillité, plein air, souhaite H, complice, bohème et cultivé, pour amour. **259857**

BELLE PROFESSIONNELLE DYNAMIQUE, Mtl, 48 ans, grande, à 2 enfants, aime nature, sports, cherche à rencontrer H, professionnel et responsable, pour relation amicale et amoureuse. **276814**

À LA RECHERCHE DU ST-GRAAL, jolie Mtlaise dans mi 50aine, 5'4", mince, n-fum, artistique, universitaire, aime voyages, chats, tranquillité, plein air, souhaite H, complice, bohème et cultivé, pour amour. **259857**

BELLE PROFESSIONNELLE DYNAMIQUE, Mtl, 48 ans, grande, à 2 enfants, aime nature, sports, cherche à rencontrer H, professionnel et responsable, pour relation amicale et amoureuse. **276814**

BRUNETTE SYMPATHIQUE, Mi-Ouest, début 50aine, 5'4", mince, n-fum, app agréable, à allergies animales, aime voyager, vélo, roller, escapades, découvertes, désire H, n-fum, en forme, pour amour. **241434**

STÉPHANIE VEUT RESENTIR LES PAPILLONS, 35 ans, 5'6", 120 lb, chev blonds longs, yx bleus, bronzé, aime ciné, sports, films et soupers tête-à-tête, cherche H, pour rencontres occasionnelles. **260851**

RETRAITÉE APPRÉCIANT LES PETITS VOYAGES, Laval, 60 ans, 5'6", 160 lb, chev blonds, yx bleus, belle app, aime danser, ciné, resto, cherche à rencontrer H 63-72 ans, 5'7" et plus, pour relation amoureuse. **253213**

GOURMANDE AYANT UNE POITRINE FÉMINÉE 46 ans, 5'4", 130 lb, blonde, yx bleus, féminine, sensuelle, aime nature, bons repas, désire ami-amant, doux et gourmand, pour bons moments intimes et plaisir. **206101**

VOUS SEREZ SUBJUGUÉ PAR NATHALIE! Mtl, 33 ans, 5'5", 120 lb, chev châtains longs, belle app, désire rencontrer H, pour rencontres intimes. **245679**

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

RAFFINÉE, SENSUELLE ET DISTINGUÉE, Mtl, 60aine, souhaite connaître H de cœur, n-fum, aimant arts et humour, pour mordre dans la vie ensemble et relation amoureuse stable. **199867**

ROUSSE TAQUINE À SOUHAIT! Boucherville, 55 ans, 5'4", 127 lb, yx verts, n-fum, active, curieuse, aime cuisiner, arts, recherche compagnon, n-fum, charmant et ayant affinités, pour relation amoureuse. **251352**

FÉMININE APPRÉCIANT LA BONNE BOUFFE, 62 ans, 5'7", 145 lb, jolie, raffinée, aime musique, sports, cherche à rencontrer grand H, aimant rire et ayant affinités, pour relation amoureuse stable. **275604**

RIRE ET AVOIR DU PLAISIR AVEC SUZANNE! Lavallois de 36 ans, 5'4", 170 lb, chev bruns aux épaules et yx verts, paraît bien sportive, prend soin d'elle, souhaite rencontrer bel H. **275189**

MARIO, MONOPARENTAL URBAIN, Mtl, 54 ans, 5'11", 175 lb, chev bruns, yx pers, honnête, respectueux, à 2 ados et bon sens de l'humour, aime activités sociales, recherche F, ouverte et joviale, pour relation amoureuse. **263282**

TOUT EST RELAXÉ AVEC RICHARD, professionnel de Mtl, 48 ans, aime sorties, cherche à rencontrer F, pour vivre moments intimes sensuels et plus. **276679**

VOUS L'AIMERIEZ SUR LE CHAMP! Jeune papa de Laval, 29 ans, gentil, sociable, amical, à fils (7 ans), aime cuisiner, films, cherche F, sportive, pour relation amicale et amoureuse. **270777**

MONTRÉALAIS POLYGLOTTE ET CULTIVÉ, fin 40aine, 5'10", 165 lb, chev bruns frisés, porte lunettes, en forme, doux, sportif, aime discussions et actualité, désire F, de Mtl, n-fum, mince et curieuse, pour amour. **270777**

BON VIVANT AYANT LA LANGUE PERÇÉE, près de St-Jérôme, 39 ans, 5'11", 195 lb, chev châtains et yx bleus, de belle app, aime moto, souhaite rencontrer F, pour vivre relation amoureuse et plus. **275432**

CHRISTIAN, UN INGÉNIEUR FRANÇAIS, Mtl, 63 ans, à maison, cherche à rencontrer F, sérieuse, franche, joviale et honnête, pour vivre relation amoureuse et plus. **263757**

JOËL A BESOIN DE COMPAGNIE, 28 ans, 5'9", 145 lb, à fils (3 ans), souhaite connaître F, pour plaisir, discussions, relation amicale et plus. **276073**

TRAVAILLEUR AUTONOME PLUTÔT CONNAISSEUR, St-Jean, 53 ans, tendre, positif et de bonne humeur, à fille (18 ans), aime discuter, apprendre, recherche compagne, drôle et intéressante, pour relation amoureuse. **3906252**

PIERRE EST EN QUÊTE D'OCCASIONS! Professionnel de 53 ans, 5'7", 165 lb, paraît bien, doux et pas comploté, cherche à rencontrer F, pour avoir relations intimes. **276687**

PLAISIRS DE LA CHAIR AVEC DAVID... Longueuil, 31 ans, 5'11", 175 lb, chev châtains et yx verts, souhaite contacter demoiselle, pour rencontres intimes occasionnelles. **275828**

PROFESSIONNELLE SPORTIVE, engagée de Laval, 44 ans, 5'8", mince, n-fum, positive, désire professionnel 40-50 ans, n-fum, engagé et sérieux, pour moments tendres occasionnels et complicité. **263462**

JOLIE RETRAITÉE AVIDE DE VOYAGES, Mtl, 57 ans, n-fum, pas compliquée, à 3 petits-enfants, aime la vie, recherche compagnon, pour vivre relation amoureuse simple et satisfaisante. **275327**

LYSANDRE CUISINE PARTICULIÈREMENT BIEN, éducatrice de Longueuil, 35 ans, franche, à 2 garçons, aime la vie, films, plein air, cherche H, doux, tendre et respectueux, pour amour sérieux. **275946**

DEMISE S'ENTRAÎNE POUR GARDER LA FORME, St-Léonard, 46 ans, 5'4", 130 lb, chev bruns longs, yx bleus, n-fum, sans enfant, aime activités de plein air, désire H, n-fum, pour amour simple. **2735263**

EN QUÊTE D'UN COUP DE CŒUR PRIMAIRE! Attachante dame de Beloeil, début 60aine, 5'2", 108 lb, chev ondulés, délicate, chaleureuse, aime balades, voyages, cherche à connaître H 60aine, sobre, fier, respectueux, pour amour. **274849**

À LA RECHERCHE DU ST-GRAAL, jolie Mtlaise dans mi 50aine, 5'4", mince, n-fum, artistique, universitaire, aime voyages, chats, tranquillité, plein air, souhaite H, complice, bohème et cultivé, pour amour. **259857**

BELLE PROFESSIONNELLE DYNAMIQUE, Mtl, 48 ans, grande, à 2 enfants, aime nature, sports, cherche à rencontrer H, professionnel et responsable, pour relation amicale et amoureuse. **276814**

À LA RECHERCHE DU ST-GRAAL, jolie Mtlaise dans mi 50aine, 5'4", mince, n-fum, artistique, universitaire, aime voyages, chats, tranquillité, plein air, souhaite H, complice, bohème et cultivé, pour amour. **259857**

BELLE PROFESSIONNELLE DYNAMIQUE, Mtl, 48 ans, grande, à 2 enfants, aime nature, sports, cherche à rencontrer H, professionnel et responsable, pour relation amicale et amoureuse. **276814**

BRUNETTE SYMPATHIQUE, Mi-Ouest, début 50aine, 5'4", mince, n-fum, app agréable, à allergies animales, aime voyager, vélo, roller, escapades, découvertes, désire H, n-fum, en forme, pour amour. **241434**

STÉPHANIE VEUT RESENTIR LES PAPILLONS, 35 ans, 5'6", 120 lb, chev blonds longs, yx bleus, bronzé, aime ciné, sports, films et soupers tête-à-tête, cherche H, pour rencontres occasionnelles. **260851**

RETRAITÉE APPRÉCIANT LES PETITS VOYAGES, Laval, 60 ans, 5'6", 160 lb, chev blonds, yx bleus, belle app, aime danser, ciné, resto, cherche à rencontrer H 63-72 ans, 5'7" et plus, pour relation amoureuse. **253213**

GOURMANDE AYANT UNE POITRINE FÉMINÉE 46 ans, 5'4", 130 lb, blonde, yx bleus, féminine, sensuelle, aime nature, bons repas, désire ami-amant, doux et gourmand, pour bons moments intimes et plaisir. **206101**

VOUS SEREZ SUBJUGUÉ PAR NATHALIE! Mtl, 33 ans, 5'5", 120 lb, chev châtains longs, belle app, désire rencontrer H, pour rencontres intimes. **245679**

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

RAFFINÉE, SENSUELLE ET DISTINGUÉE, Mtl, 60aine, souhaite connaître H de cœur, n-fum, aimant arts et humour, pour mordre dans la vie ensemble et relation amoureuse stable. **199867**

ROUSSE TAQUINE À SOUHAIT! Boucherville, 55 ans, 5'4", 127 lb, yx verts, n-fum, active, curieuse, aime cuisiner, arts, recherche compagnon, n-fum, charmant et ayant affinités, pour relation amoureuse. **251352**

FÉMININE APPRÉCIANT LA BONNE BOUFFE, 62 ans, 5'7", 145 lb, jolie, raffinée, aime musique, sports, cherche à rencontrer grand H, aimant rire et ayant affinités, pour relation amoureuse stable. **275604**

RIRE ET AVOIR DU PLAISIR AVEC SUZANNE! Lavallois de 36 ans, 5'4", 170 lb, chev bruns aux épaules et yx verts, paraît bien sportive, prend soin d'elle, souhaite rencontrer bel H. **275189**

MARIO, MONOPARENTAL URBAIN, Mtl, 54 ans, 5'11", 175 lb, chev bruns, yx pers, honnête, respectueux, à 2 ados et bon sens de l'humour, aime activités sociales, recherche F, ouverte et joviale, pour relation amoureuse. **263282**