



RESTO: UN CHINOIS AUTHENTIQUE PAGE 4

À BOIRE ET À MANGER : RÉGIME MIRAGE PAGE 6

# VOTRE LIVRE DE CUISINE PRÉFÉRÉ

MARIE-CLAUDE LORTIE

Il y a quelques semaines, le cahier *Lectures* et le cahier *Actuel* vous ont lancé un appel. On vous a demandé quel était votre livre de cuisine préféré. Vous nous avez renversés!

Imaginez : 363 personnes ont allumé leur ordinateur pour coucher sur l'écran leurs histoires d'amour avec leur littérature culinaire. C'est beaucoup de stock à lire.

On s'y est mis à cinq, Jocelyne Lepage du cahier *Lectures*, Jean-Christophe Laurence et moi, co-chefs de division à *Actuel*, Alain de Repentigny, notre boss et Johanne Lafleur du secrétariat des informations générales, et on a lu, un par un, vos petits et grands courriels pour choisir le meilleur.

Johanne a aussi compilé toutes vos réponses pour savoir quels livres revenaient le plus souvent dans vos réponses et elle nous a appris que *L'Encyclopédie de la Cuisine* de Jehane Benoît était, de loin, votre livre préféré. Suivent ensuite *La cuisine raisonnée* des Soeurs de la congrégation Notre-Dame et les livres des cercles de fermières du Québec.

Bref, vous aimez les classiques québécois. Anne Darche, cette publicitaire qui connaît si bien notre âme de consommateur et à qui on a demandé de décrypter les résultats, croit que vous avez choisi des valeurs sûres, à cause de leur fiabilité, de leur familiarité. «On sait que Jehane Benoît nous parle à nous, qu'on va toujours être capable de faire la recette, qu'elle ne nous perdra pas en chemin», dit Mme Darche.

Le livre le plus récent à se classer parmi les plus populaires est *Les Pinardises* de Daniel Pinard, en 5<sup>e</sup> place. Josée di Stasio est quelques pas derrière, en 7<sup>e</sup> place.

Vous mentionnez beaucoup de livres différents, comme ceux de Julia Child ou de Patricia Wells, mais les livres de base de notre culture culinaire demeurent vos préférés. D'ailleurs, le livre qui se hisse en 4<sup>e</sup> place n'en est pas un. Ce sont tous vos recueils personnels où sont conservés recettes de familles et souvenirs. Nul besoin de préciser que le choix d'un gagnant a été difficile. Merci et encore merci d'avoir participé en si grand nombre. Voici quelques-unes de vos lettres dont la gagnante qui vaut à son auteur 200 \$ en bons d'achat chez Renaud-Bray. Et en page 3, quelques recettes tirées de vos ouvrages préférés.

LA LETTRE GAGNANTE

## SAUCE À SPAGHETTI ET HISTOIRE D'AMOUR

SACHA QUEVAL

Je vous mentirais en vous disant que mon livre de cuisine préféré est celui de Jamie Oliver pour son dynamisme et sa folie ou celui de Nigella Lawson pour son intensité et sa sensualité ou encore le tout nouveau livre de Josée di Stasio pour sa cuisine vivante et colorée. Ce serait trop facile de vous en convaincre.

N'écoutez que mon courage, je sors du placard. C'est avec beaucoup de gêne et de honte que je dois vous avouer que j'aime par-dessus tout *L'Encyclopédie de la cuisine* de Jehane Benoît. J'entends déjà les commentaires méprisants : «Comment se fait-il qu'un jeune homme dans la vingtaine puisse aimer une encyclo-

pédie aussi ringarde ? Il ne s'y connaît vraiment pas en cuisine, ce pauvre bougre.» J'entends surtout le commentaire de Daniel Pinard ébahi qui me lance en riant son fameux : «Ben là !»

Avant de me fusiller sur la place publique de vos commentaires injustes, laissez-moi vous raconter mon histoire d'amour, qui s'est développée dans le plus grand des secrets, avec cette grande dame de la cuisine.

D'abord, nous n'étions que des amis. Je faisais une recette de son encyclopédie ici et là. Nous flirtions sans plus. Puis, un jour, ce fut le grand amour : le spaghetti à la mode de Sienna. Comme un grand amour perdu et retrouvé, je humais de nouveau le parfum sublime qui avait bercé les dimanches après-midi de

mon enfance. Ce mélange d'odeurs célestes de basilic et de thym frais, de tomates et surtout d'huile d'olive, qui éveille en moi des émotions tendres et confortables. Une recette merveilleuse et réconfortante que ma mère préparait avec soin. On n'a qu'à prendre une bouchée de cette sauce bien riche pour comprendre que l'on a réussi sa vie.

À elle seule, cette recette vaut l'achat de cette encyclopédie de référence. On y retrouve des centaines de recettes de base avec lesquelles on peut s'amuser par la suite. Vos enfants auront alors peut-être aussi la chance d'être bercés, tous les dimanches, par un doux parfum qui leur rappellera plus tard les beaux moments passés en famille.

➤ Autres lettres en page 2



## VOS CLASSIQUES

Seriez-vous nostalgiques ?

ROBERT BEAUCHEMIN  
COLLABORATION SPÉCIALE

Les livres les plus appréciés au Québec, si l'on se fie à vos lettres, sont ceux de Jehane Benoît, des cercles des fermières, *La Cuisine raisonnée*. Ils nous ramènent loin en arrière. Songez ! Les plus populaires ont été publiés il y a plus de 45 ans ! Mais ils dépassent en notoriété ceux qui viennent de paraître de chez l'imprimeur.

C'est qu'on recherche le côté rassurant des livres de recettes, ceux qui fournissent des détails compréhensibles et qu'on se rappelle. Peu importe s'ils ne «réfléchissent pas à la cuisine», pour reprendre les mots de Daniel Pinard.

D'ailleurs, même l'auteur, qui est lui-même parmi les préférés des lecteurs, aime bien *La Cuisine raisonnée*, un excellent livre même si dans sa plus récente réédition, on a élagué quelques-uns de ses meilleurs moments, note-t-il. Pinard estime que ce livre est très bien fait et «intelligent parce qu'il raisonne». Les explications sont logiques, basées sur l'expérience de la cuisson, des températures et, considérant l'époque où il a été écrit (les années 50), sur l'importance des produits.

Michèle Gélinas qui travaille depuis presque 30 ans comme journaliste gastronomique et qui est elle-même une technicienne splendide, a découvert la cuisine grâce aux livres de Jehane Benoît qui lui ont fait connaître des produits et des techniques culinaires qu'elle ignorait totalement. *L'Encyclopédie de la cuisine* (publiée en 1963 et rééditée maintes fois depuis) a été pour elle comme une révélation.

Mme Benoît avait étudié la chimie culinaire en Europe et était une excellente cuisinière, très avant-gardiste pour son époque même si elle était plus connue chez les anglos que chez les francophones. Elle pratiquait une cuisine d'inspiration et d'ascendance très nord-américaine, faite avec des produits disponibles ici.

Mme Gélinas a quelques réserves et reproches concernant *L'Encyclopédie* de Jehane Benoît : elle ne dit pas combien de portions on prépare. Elle se rappelle un repas de fête pour six personnes concocté dans les années 60 où figurait une recette de Jehane faite avec un seul canard. Inutile de dire que tout le monde est sorti de table affamé parce qu'on compte généralement un demi-canard par personne. Cela dit, Michèle Gélinas évoque des classiques français de Jehane qui lui laissent de bons souvenirs, comme le poulet vallée d'Auge, des vol-au-vent au poulet et à la dinde ou un *Pot roast* à l'américaine que la Rôtisserie Laurier sert encore aujourd'hui.

Pour ceux qui voulaient aller plus loin et qui se sentaient une certaine intimité avec la Vieille Europe, il y a eu la cuisine d'Henri Bernard (dont la confection prenait «quatre petites mains de plus uniquement pour faire la vaisselle», ajoute Mme Gélinas) et dont les livres ont eu un certain impact dans un segment plus bourgeois de la population.

Mais c'est avec une Américaine, une certaine Julia Child dont le mari avait été diplomate à Paris pendant les années d'après-guerre, que les Québécois se sont réellement initiés à la cuisine française, ménagère et bourgeoise. Michèle Gélinas insiste là-dessus : ceux qui avaient la chance de lire l'anglais ont eu un choc profond, dont ils ne se sont pas encore tout à fait remis.

Julia Child, avec ses émissions de télé quotidiennes et ses livres, dont *Mastering The Art Of French Cooking*, a réussi le pari de faire connaître aux Américains et aux Québécois (par la bande, bien sûr) la rigueur des appellations de sauces, de techniques et de styles. «Ça a été LA révélation pour moi», affirme Michèle Gélinas qui a bénéficié du savoir de cette très grande dame (elle mesurait presque deux mètres), disparue récemment.

Pour l'historienne Hélène-Andrée Bizier, qui travaille depuis plusieurs années sur l'histoire de la cuisine au Québec, Julia Child et Jehane Benoît avaient beaucoup de choses en commun, et comme elles sont apparues à la même époque, elles ont eu un impact comparable. Selon elle, «s'il y avait un roman à écrire sur un personnage, qui a été populaire après la Seconde Guerre mondiale, Jehane Benoît devrait sans doute en être le sujet».

➤ Voir CLASSIQUES en page 2



## VACANCES VOYAGE LE SAMEDI

CE SAMEDI DANS LA PRESSE

LE HONDURAS

## ACTUEL

## VOS LETTRES

## Mon ami

NATHALIE BOUCHARD

J'aimerais partager avec vous cette relation privilégiée. Il a déjà atteint l'âge de 25 ans, il est de type sauce, il utilise toujours la base naturelle des choses, il aime la chair fraîche, il est explicite en photos, il ne brûle jamais les étapes, il s'explique, il y va du plus simple à plus élaboré, il fait vite ou très lentement, il a vidé mes poches d'étudiante, il était cher pour l'époque, il m'a offert de beaux moments, il a permis à mon homme de devenir gastronome, il m'a conquise, il a développé des traditions, il goûte et sent encore bon, il est sale par endroits, il fait découvrir à mes ados la continuité, il est toujours là. Je n'ai qu'un seul livre de recettes... J'ai compris qu'après lui il ne restait que l'imagination!!! J'ai toujours beaucoup cuisiné, j'aime les saveurs et les odeurs. Ce livre est : *Téléculisine* de Pol Martin



## Livre d'histoires

MANON LEROUX

Il repose sur le comptoir de la cuisine, marqué d'empreintes de doigts juvéniles et de doigts d'hommes et de femmes. Il sent la famille. On tourne ses pages et nos papilles frissonnent à la seule lecture des titres des recettes. Ici, on croit entendre des applaudissements gourmands d'enfants. Là, on hume l'arôme réconfortant d'un souper de soir d'hiver.

C'est un livre d'histoire car il témoigne du cheminement de quatre générations. On y décèle les préférences et les influences. Les années fastes et les années creuses. Il fait du coq-à-l'âne et parle de galantine à l'ancienne et de tofu mariné. Il porte la signature d'innombrables chefs, illustres ou méconnus. Il résume tous les livres et accueille tous les courants. Ses pages croulent sous les coupures de préparations alléchantes. Des coupures collées, agrafées, superposées. C'est le livre de notre famille. Il conserve les goûts de l'enfance auxquels nous sommes irrémédiablement attachés. Il nous rappelle les grandes fêtes, les repas d'amoureux... Pour assurer sa pérennité, nous le transcrivons petit à petit et le léguons à ceux qui nous succéderont car perdre notre livre de recettes familiales serait comme perdre un ami précieux.



## AMOUR ET FEUILLES VOLANTES

LUCIE LEGAULT

Le livre de recettes que je considère comme le meilleur — et aussi comme le plus beau et le plus cher à mon cœur — ne paye pas de mine. C'est une simple reliure noire, avec des feuilles volantes, que j'ai reçue en cadeau de ma fille adolescente, il y a trois ans. Chaque fois que je le vois pourtant, un grand sourire se dessine sur mon visage et dans mon cœur. Sur la couverture dorée encadrée de rouge, elle a fait un collage avec des mots découpés dans des journaux et des revues, et composé un petit texte qui se termine par un «Je t'aime maman!» qui m'émeut chaque fois que je le regarde.

Elle a pris la peine de recopier mes recettes préférées, celles que je collectionnais sur des bouts de papier depuis une trentaine d'années : pâté à la viande de ma belle-mère, sucre à la crème de ma belle-sœur, salade de ma tante Simone, etc. Recettes-confort, que l'on fait quand on a le cœur gros, recettes-minute qui dépannent à tout coup, recettes-miracle qui me donnent l'air d'un grand chef. J'y ai ajouté depuis toutes les recettes que j'aime. Ce livre, je sais qu'un jour, il sera à elle. Elle y trouvera un peu de mon histoire, de son histoire et de celle de sa famille. Elle l'enrichira peut-être de ses propres glanures et le léguera, qui sait ?, à sa propre fille. Pour que de fille en mère et de mère en fille, notre amour réciproque et notre amour pour la cuisine se perpétue. Et j'espère qu'il conservera longtemps sa belle couverture si touchante.

## La cuisine garrochée

CLAIRE-ANDRÉE BRISSON

Moi, le livre qui m'enflamme, qui m'inspire et qui me projette dans un univers de découvertes culinaires, c'est un livre fort peu connu intitulé : *La cuisine garrochée*.

Ce livre m'a fait atteindre des sommets. Ce qu'il a de particulier, c'est qu'il me permet, comme ça, au dernier moment, à peine quelques heures avant l'arrivée de mes invités, alors que j'habite loin du marché Jean-Talon qui fait les délices de M<sup>me</sup> di Stasio, de concocter un repas des plus étonnant. Et pas mal non plus. Mon livre de recettes préféré m'encourage à ouvrir le frigo, à scruter le congélateur et le garde-manger à la recherche d'ingrédients divers pouvant miraculeusement s'agencer pour créer notamment un potage ou un pot-au-feu, ragoût, tajine ou autre mélange gastronomique original. C'est une cuisine qui n'a pas de règles hormis celle de s'amuser et de «faire avec». Fini les impératifs!

Le trouver en librairie, par contre, voilà la difficulté. *La cuisine garrochée*, c'est ma cuisine à moi. C'est celle que j'ai été forcée de faire alors que j'avais deux ados dévotés, une gang de *chums* affamés et fort peu de moyens. La cuisine, chez moi, est improvisée et garrochée, mais elle est bonne.

Je rêve de l'écrire un jour ce livre, il est dans ma tête, un peu dans mes tiroirs aussi. Le cas échéant, je vous en enverrai un exemplaire.



## Bouffe familiale

GINETTE LAFLAMME

Il ne paie pas de mine, sa tranche est jaunie, nous n'y voyons aucun savant montage photographique : à peine quelques dessins plutôt dépassés.

Vous cherchez une recette de sucre à la crème : page 613, une recette de tire Sainte-Catherine : page 621 ou encore une recette de soupe aux pois : page 270. C'est une véritable encyclopédie de la «bouffe familiale». On y parle de nutrition, d'organisation pratique de la cuisine, de la préparation des mets et même de la composition des menus.

J'aime son côté vieillot, souvent dépassé, ses leçons de «bienséance» ou encore ses conseils concernant l'organisation pratique de la cuisine. On y lit entre autres : «Que l'on mange chez soi ou chez les autres, la civilité est toujours de rigueur : il convient donc de ne pas s'écarter des usages qu'elle commande» Ou encore «C'est dans la cuisine que la femme peut donner la mesure de son savoir-faire. Et pourquoi pas : «Les opérations de nettoyage l'épluchage des légumes, et le rangement d'objets encombrants dont l'usage n'est pas journalier impliquent

nécessairement une petite annexe...

Vous recherchez des recettes simples, de base, des plats qui goûtent la cuisine de grand-mère ? C'est le livre tout trouvé!

J'espère qu'un jour ma petite-fille sera l'héritière de ce petit trésor d'autant plus que c'est le premier cadeau que m'a offert son grand-papa il y a plus de 40 ans.

J'allais oublier ! Le livre dont je vous parle est *La Cuisine raisonnée* de la Congrégation Notre-Dame, édité pour la première fois en 1926. Le mien est une édition de 1961. Revu et corrigé, vous le trouverez encore en vente dans les librairies.

Et rappelez-vous mesdames, ces paroles de madame Ollé-Laprune (qui était madame Ollé-Laprune? Aucune idée....) «En préparant les repas, je collabore au problème social qui préoccupe mon époux, je prépare le calorique de sa pensée »... J'aime ce livre!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



## Recette pour rédiger un livre de cuisine

THÉRÈSE WILHELMY

Achetez deux cahiers d'écolier d'autrefois aux pages lignées bleu ciel. Trempez votre plume dans l'encre noire de la vanille et avec votre écriture d'élève modèle, rédigez les recettes qui ont imprégné les murs de votre cuisine et chaviré le cœur de vos convives, et offrez le tout à l'éditeur comme on confie un trésor à un enfant.

Voilà comment Juliette Lassonde a concocté avec la minutie d'une sœur carmélite deux cahiers de recettes bénis des dieux gourmands (l'un en 1972 et l'autre en 1981).

Lorsque j'ai eu le bonheur de les toucher, de tourner les pages avec vénération, de lire les recettes comme on lit un conte de fées, j'ai «regouté» à mon enfance. J'ai revu la vieille table de cuisine enveloppée du tapis ciré. J'ai revu ma mère avec son tablier fleuri et... j'ai succombé à l'achat. Et j'ai dévoré, page après page, des titres évocateurs soulignés avec une application émouvante.

L'auteure a voyagé sans aucune ségrégation : Pain canadien farci — Épinards à la française — Pouding écossais — Poulet Tour Eiffel... un vrai Larousse culinaire.

Point d'image dans ces deux cahiers, mais des appréciations de l'auteure dignes de notre première maîtresse d'école : Élégant et bon- Excellent-Très raffiné-Recette- inégalable-Superbe... Et ces promesses de réussite sont comme des étoiles ou des petits anges collés sur nos premiers essais culinaires.

En toute justice, M<sup>me</sup> Lassonde donne les droits d'auteur à certaines recettes : Recette de grand-maman, recette de Réjeane et encore plus touchant... recette d'une arrière-grand-mère de 1875.

Dommage que je ne puisse vous prouver visuellement que ces recettes sont mes références. Le cahier noir a subi les affres de

## RECETTES

toutes les guerres culinaires: couverture bombardée, la page des «brownies» est devenue couleur chocolat et elle a sa réserve de cassonade. La page des cretons respire la canelle et dans la page au bouillon de poulet se cache une petite feuille de céleri.

Avec M<sup>me</sup> Lassonde, dont les deux cahiers ont été publiés aux Éditions du jour, je ne suis pas devenue une bonne cuisinière, je suis devenue une cuisinière «bonne», car chacune de ses recettes a apporté bonheur, fraternité et chaleur à tous ceux que j'aime. Une dernière confidence qui devrait faire de M<sup>me</sup> Lassonde une conseillère dépareillée. Un samedi après midi alors que je préparais son fudge deux tons pour des enfants aux yeux affamés, angoisse totale: j'avais échoué. Et avec une audace dont je rougis encore, j'ai téléphoné à M<sup>me</sup> Lassonde après avoir trouvé ses coordonnées dans l'annuaire téléphonique. Un peu comme si j'avais été sa fille, elle m'a donné la clé de la réussite. Trouvez donc sur cette Terre un auteur de livre de recettes à qui vous pouvez téléphoner...

Voilà pourquoi mon témoignage en est un d'affection, de respect et de reconnaissance envers M<sup>me</sup> Lassonde. Elle a été notre inspiration, notre mémoire, notre «FÉLIX» culinaire.

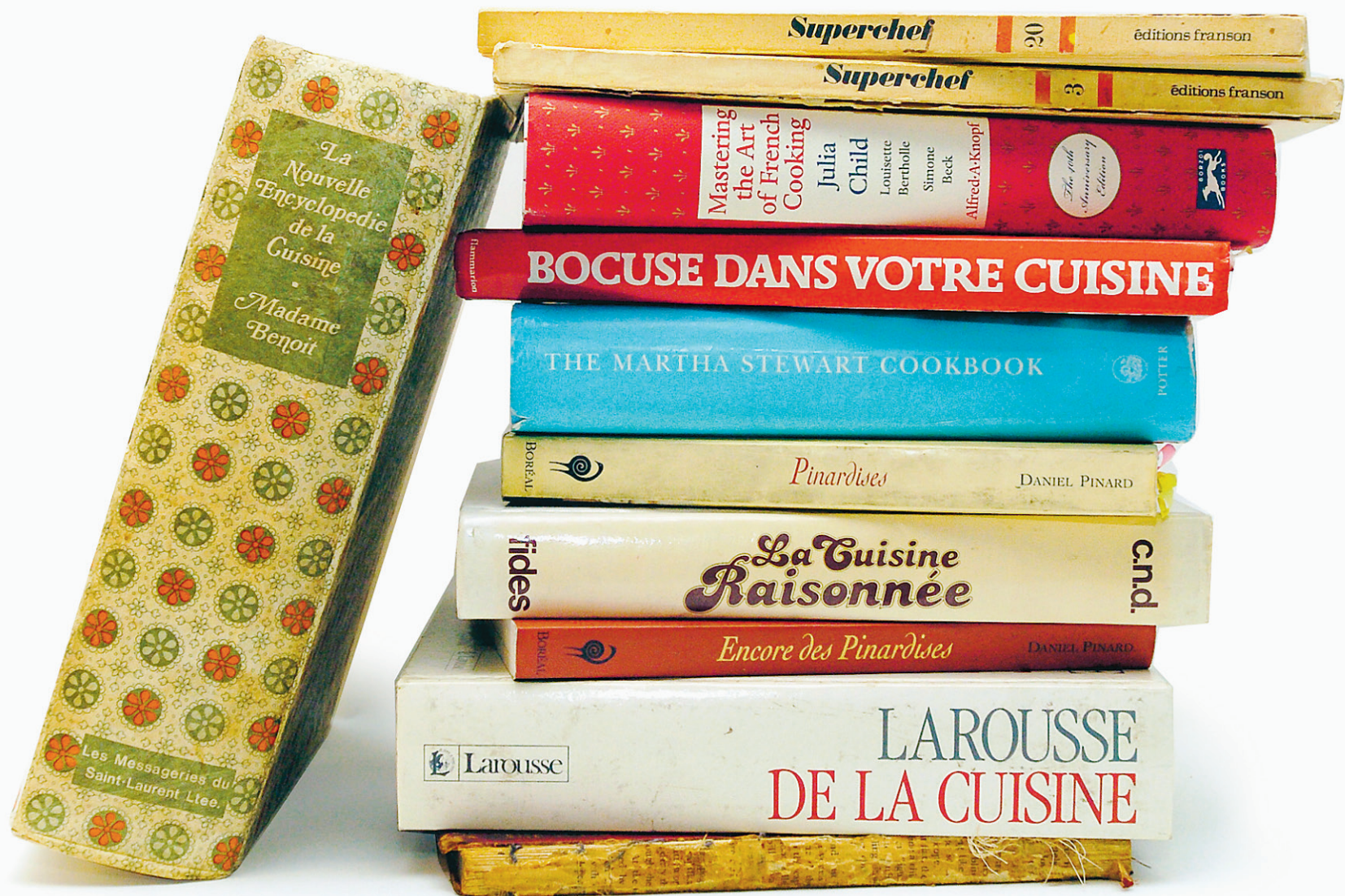


## CLASSIQUES

suite de la page 1

Comme les gens n'étaient pas riches, celle-ci s'adressait au grand public des femmes québécoises, donnait des recettes pour utiliser les restes et surtout pour simplifier la cuisine et amener les femmes à émerger de cette cuisine traditionnelle venue de la campagne et jamais ajustée aux nouvelles conditions de la vie en ville.

De nos jours, les gens qui consultent encore ces livres de recettes *vintage* ont souvent hérité de ces volumes. Je me rappelle un marché aux puces dans les environs de Pierrefonds, au printemps dernier, où les seuls livres de recettes proposés sur une table, un peu à l'écart, étaient ceux de M<sup>me</sup> Benoit. Parmi eux, une vieille édition à la couverture rigide bleu foncé, aux pages jaunies mais impeccablement maintenues, comme une bible. À côté, le livre du Cercle des fermières, puis la *Cuisine raisonnée*, et enfin le premier tome des *Pinardises*. Vos classiques.



## RECETTES

## J'AI TESTÉ

ROBERT BEAUCHEMIN  
COLLABORATION SPÉCIALE

## Confitures ananas, rhum

Chez Andrea, on trouve toujours de quoi mettre dans son bas de Noël : produits de grande qualité, goût et raffinement, des mots que l'on prend au sérieux ici. La maison a décidé depuis peu de faire ses propres conserves, confitures, confits, moutarde et autres condiments à partir des légumes ou des fruits, locaux le plus possible, sans se limiter aux associations coutumières. Côté confitures par exemple, les fraises sont couplées au poivre, les cerises au kirsch et les ananas au rhum et à la vanille, avec juste un peu moins de sucre que ce à quoi l'on s'était habitué. Résultat : le goût prédominant et intense du fruit.

Les Petits Plaisirs d'Andréa, 273, Laurier Ouest, 495-3999.



## Pannetone en miniature Loison



Autour des fêtes de Noël, vous en trouverez dans toutes les boutiques, italiennes ou non. Cette brioche d'origine lombarde, devenue tout simplement italienne depuis quelques années, est l'incarnation du Noël italien. Placée sous le signe de la candeur, cette douceur modeste est pourtant élégante. Surtout au petit-déjeuner, simplement grillée et nappée avec du beurre frais ou un peu de miel. La version que propose la maison Loison connue depuis presque 70 ans est toujours fiable et ne contient aucun agent de blanchiment ni ajouts artificiels.

En vente à la boutique d'importation IRIS, 9821, rue Lausanne, Montréal-Nord, (514) 324-5935 et chez Surprises et Délices, 2878, Masson, (514) 729-2179. Prix: 4 \$ pour 100 g et 7 \$ pour 500 g.



## Couteau Santoku Giesser Messer à alvéoles

Vous vous demandez sans doute ce que sont les alvéoles d'un couteau? Et d'un Santoku (le couteau de chef japonais) en particulier? Simple : ce sont les petites entailles pratiquées dans l'acier inoxydable qui faciliteront la coupe et préviendront les déchirures, si typiques quand on coupe de la viande ou du poisson cru, ou même des chairs congelées. Avec un manche en plastique rigide qui ne glisse pas et une lame de très grande qualité, ce couteau est une proposition tout à fait décente pour les pros comme pour les amateurs, qui n'ont pas à se contenter d'outils de qualité inférieure. On peut donc faire confiance à cette compagnie allemande, connue depuis le 18<sup>e</sup> siècle pour ses sabres et ses épées, et maintenant ses couteaux.



En vente chez Del Mar, 4048, Jean-Talon Est 723-3532, 39\$.

## J'AI LU



## Citron (Éditions de l'Homme) Guy Fournier

C'est à l'acidulé que l'écrivain Guy Fournier a consacré son deuxième livre de recettes. Sans renouveler le genre et sans se lancer dans des inventions pures, l'auteur n'en partage pas moins ses trouvailles autour du rôle essentiel de condiment et de catalyseur qu'occupe le citron, vert et jaune confondus, dans les cuisines d'ici et d'ailleurs. Les recettes sont claires et si elles ne font pas toujours preuve de grande originalité (on trouve ici encore une autre version du guacamole, du taboulé, et du poulet au citron), elles sont décrites avec précision et commentées avec esprit, autour de l'expérience personnelle de l'auteur qui manifestement adore ce fruit. La section des douceurs est particulièrement intéressante. Dans la collection Tout un Plat !



Gâteau au chocolat à la crème

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

## Voici quelques recettes tirées de vos livres préférés, chers lecteurs.

ROBERT BEAUCHEMIN  
COLLABORATION SPÉCIALE

## Tarte au sucre québécoise

La fameuse recette de la tarte au sucre québécoise, d'après la non moins fameuse Jehane Benoit.

## INGRÉDIENTS

1 pâte à tarte  
1 c. à café de bicarbonate de soude  
375 ml de sirop d'érable  
250 ml de farine  
250 ml de cassonade  
125 ml de beurre

## PRÉPARATION

**1-** Abaissez la pâte et la placer dans un moule d'environ 23 cm de diamètre.

**2-** Mélangez le bicarbonate de soude avec le sirop d'érable et remuez pour le dissoudre. Versez dans l'abaisse. Mélangez la farine, la cassonade et le beurre avec le bout des doigts jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. En recouvrir le sirop.

**3-** Faites cuire au four à 350 °F pendant 30 minutes. Il est conseillé de placer un papier d'aluminium au fond du four car la garniture a parfois tendance à couler.

## Gâteau au chocolat à la crème

Avant de faire les recherches pour ces recettes, j'avais oublié que Mme Benoit était une cuisinière raffinée qui ne proposait pas des gâteaux bleus, artificiellement colorés. Elle montrait l'usage de produits frais, apprêtés simplement. En un sens, elle nous a montré la voie. Voici l'un de ces gâteaux si typiques des années 60, mais si vous le réalisez avec de bons ingrédients (du chocolat de qualité, du beurre non salé, du sel marin, de la vanille naturelle) ce sera un dessert spectaculaire et succulent.

## INGRÉDIENTS

60 g (2 onces) de chocolat noir  
1 tasse d'eau bouillante  
2 tasses (250 g) de farine tout-usage  
1/4 de c. à thé de sel  
1 c. à thé de bicarbonate de soude  
1 c. à soupe de zeste de citron  
125 g (1/2 tasse) de beurre  
1 c. à thé d'extrait de vanille  
1 3/4 tasse de cassonade  
2 oeufs  
1/2 tasse de crème sûre

## PRÉPARATION

**1-** Faites préchauffer le four à 325 °F. Beurrez et farinez un moule à gâteau à cheville. Mettez le chocolat dans un petit bol et versez l'eau bouillante dessus. Laissez refroidir.

**2-** Tamisez ensemble la farine, le sel et le bicarbonate (ceci est fondamental). Ajoutez le zeste. Au fouet, faites une crème avec le beurre et la vanille, ou au fouet électrique, montez jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Ajoutez la cassonade peu à peu, puis les oeufs un à la fois en fouettant toujours.

**3-** Ajoutez les ingrédients secs peu à peu en alternant avec la crème sûre. Terminez en ajoutant le mélange eau et chocolat. Versez cette préparation dans le moule. Enfourez de 50-60 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.

**4-** Une fois cuit, sortez le du four et laissez complètement refroidir sur une grille à gâteau. Avec ce gâteau moelleux et, disons le, nostalgique, je recommande un glaçage fait uniquement de chantilly (ou de crème) fouettée avec du sucre vanillé.

Adapté de L'Encyclopédie de la cuisine canadienne (1965) de Jehane Benoit.

## Ragoût d'agneau

Avec Mme Benoit, Pol Martin a été l'une des grandes influences dans la cuisine moderne des Québécois. Avec lui, nous avons commencé à apprivoiser les classiques d'une certaine cuisine française populaire, une cuisine qui nous faisait peur, antérieurement. Auteur de plusieurs livres et animateur sympa, il a démystifié cette cuisine. En voici un bon exemple avec ce ragoût très simple et très élégant.

## 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

2 pommes de terre pelées et coupées en quatre  
2 carottes pelées et coupées en bâtonnets  
2 navets pelés et coupés en quatre  
3 c. à soupe de beurre fondu  
1,5 kg (3 1/2 lb environ) d'épaule d'agneau, coupée en gros cubes  
2 petits oignons, coupés en dés  
1 gousse d'ail, écrasée et hachée  
3 c. à soupe de farine  
3 tasses de bouillon de volaille chaud  
1 tasse de tomates hachées  
2 c. à soupe de pâte de tomate  
1/4 c. à thé de thym  
1/4 c. à thé de marjolaine  
1 feuille de laurier  
Persil frais haché  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

**1-** Faites préchauffer le four à 350 °F. Mettez les pommes de terre, les carottes et les navets dans un bol. Recouvrez d'eau froide et mettez de côté.

**2-** Faites chauffer le beurre (ou un mélange beurre et huile d'olive), ajoutez l'agneau et faites saisir 3 minutes de chaque côté à feu vif. Ajoutez l'oignon et l'ail et mélangez bien. Salez, poivrez; et laissez cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez la farine et continuez la cuisson pendant 2 minutes. Incorporez le bouillon de poulet et remuez bien. Ajoutez les tomates, les herbes et les légumes égouttés. Ajustez l'assaisonnement, couvrez et laissez cuire pendant 1h30 au four. Saupoudrez de persil frais avant de servir.

Adapté de Télécuisine de Pol Martin

## Fricassée au poulet à l'ancienne

Julia Child nous a montré la précision et la rigueur en cuisine (certains diraient un peu trop). Et si on devait lui trouver une faute, on dirait qu'elle cuisine trop au beurre. Pour compenser, vous pourriez faire un mélange moitié-moitié, beurre et huile d'olive, ou utiliser du beurre clarifié si vous en avez sous la main. Un sauté et une fricassée font partie de notre culture même si on baptisait souvent fricassée, le sauté et le contraire. Encore là, Julia Child nous a appris à établir la différence: le sauté n'utilise aucun liquide ajouté, la fricassée est un sauté mouillé d'un liquide. Voici donc une fricassée classique, repas du dimanche assez typique des familles françaises, d'une grande simplicité d'exécution. Avec sa méthode de thème principal, elle introduisait la notion de variations reprise par plusieurs depuis, et qui permettait au cuisinier d'improviser selon ce qu'ils avaient sous la main, à une époque où tout n'était pas aisément disponible.

## INGRÉDIENTS

1 kg (2 à 3 lb) de poulet coupés en morceaux  
1 oignon, 1 carotte et 1 céleri  
4 c. à soupe de beurre (ou d'huile d'olive, ça c'est de moi)  
3 c. à soupe de farine  
Sel et poivre  
3 tasses de bouillon de volaille très chaud  
1 tasse de vin blanc ou 2/3 de tasse de vermouth blanc  
Un bouquet garni composé d'un peu de persil, 1 feuille de laurier, 1/8 c. à thé de thym  
16 à 20 petits oignons (oignons perlés) épluchés  
250 g (1/2 lb environ) de champignons de Paris, sautés dans un peu de beurre, puis arrosés de jus de citron  
2 jaunes d'oeufs  
1/2 tasse de crème 35%  
Une pincée de muscade  
Jus de citron

## PRÉPARATION

**1-** Faites suer les légumes à feu moyen dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas brunis. Retirez et mettez de côté. Augmentez le feu et ajoutez les morceaux de poulet et faites sauter pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit un peu translucide mais pas trop colorée. Remettez les légumes, baissez le feu au minimum et couvrez le poêlon. Laissez cuire à couvert (à l'étouffée donc) pendant une dizaine de minutes.

**2-** Assaisonnez bien le poulet et saupoudrez de farine sur toutes les faces. Remettez le couvert et laissez cuire encore 4 minutes. Ajoutez le bouillon bouillant en remuant la casserole afin que la farine se mélange bien au liquide. Ajoutez ensuite le vin, le bouquet garni et amenez à une lente ébullition. Goûtez pour ajuster l'assaisonnement. Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Retirez le poulet et mettez dans une assiette de service.

**3-** Terminez la sauce pendant ce temps. Faites sauter les champignons et les oignons dans un peu de beurre dans un autre poêlon pendant une dizaine de minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Retirez le liquide de cuisson et ajoutez à la sauce du poulet. Augmentez le feu et laissez réduire à feu moyen jusqu'à obtenir environ 2 à 2 1/2 tasses de sauce.

**4-** Mélangez bien les jaunes d'oeufs et la crème dans un bol. Tout en continuant à remuer rapidement (au fouet si vous voulez), versez doucement la sauce chaude sur les oeufs battus. Remettez la sauce obtenue dans le poêlon. Faites cuire la sauce pendant encore quelques minutes en remuant constamment afin de ne pas laisser figer les oeufs. Ajustez l'assaisonnement (et selon Mme Child qui insiste souvent là-dessus, c'est vrai qu'il faut absolument goûter pour corriger), ajoutez une noix de beurre et une ou deux gouttes de jus de citron et une pincée de muscade. Remuez au fouet afin d'émulsionner. Passez la sauce dans un tamis afin d'éliminer les grumeaux qui auraient pu se former.

**5-** Pour servir, disposez les morceaux de poulet dans une belle assiette de service, mettez la garniture de champignons et d'oignons perlés de part et d'autre et nappez la sauce bien chaude sur le poulet. Saupoudrez d'un peu de persil haché.

## VARIATIONS

**1-** Vous pouvez utiliser de la crème seulement au lieu des jaunes d'oeufs dans l'enrichissement de la sauce.

**2-** Après avoir sauté le poulet, vous pouvez ajouter 1 ou 2 c. à soupe de poudre de curry de Madras ou de Garam Massala, ce qui donnera à votre sauce un velouté au goût indien.

**3-** Plutôt que du curry, vous pouvez ajouter du paprika.

**4-** En plus du bouquet garni, vous pouvez ajouter 4 ou 5 branches d'estragon frais au moment où vous faites sauter le poulet. Et en ajouter quelques feuilles émincées, à la toute fin en remplacement du persil.

Adapté de Mastering The Art Of French Cooking de Julia Child





SAVEURS

ACTUEL

# Redoutables croûtes lavées!



VINS ET METS  
COLLABORATION SPÉCIALE

S'il y a une famille de fromages que les vins rouges redoutent plus que tout autre, c'est bien celle des fromages à croûte lavée. Vous savez, ceux à la croûte plus souvent qu'autrement orangée et nauséabonde comme pas une! Ce sont les Cru des érables, Fêtard, D'Iberville, Kénogami, Époisses, Langres, L'Héritage, Livarot, Maroilles, Münster, Pont-L'Évêque, Saint-Damase, Sir Laurier et Ami du Chambertin.

Il faut absolument que je vous raconte ma première rencontre avec un vrai de vrai fromage à croûte lavée, nommé l'ami du chambertin — qui devrait être rebaptisé l'ennemi du chambertin! À cette époque, en 1990, je travaillais à Gevrey-Chambertin en Bourgogne. Ma blonde et moi nous étions fait une joie d'acheter un beau gros morceau de ce que nous espérions être notre nouvel ami, que nous allions marier dans quelques jours avec un chambertin bien sûr, grand vin rouge bourguignon s'il en est un, mais seulement après avoir permis à cette croûte lavée de s'affiner un peu plus.

Habitant dans un petit studio, nous fûmes tirés du lit le lendemain matin par une forte odeur lactique qui nous écrasait au sol tellement elle était entêtante. Après quelques minutes de recherche, dans les toilettes surtout, nous sommes restés bouche bée devant cet ami récalcitrant comme une teigne qui, du réfrigérateur où il était conservé, réussissait à envahir nos cils olfactifs les plus timides. Comment imaginer que cette bombe fromagère puisse être désamorcée par un grandissime vin rouge bourguignon comme ceux provenant du grand cru Chambertin? Seule une espèce de tord-boyaux japonais, dégusté à Fukuoka, composé de riz et atteignant plus de 60 degrés d'alcool (!), pourrait dégrasser les papilles envahies par cet ami qui débarque chez vous mais ne repart jamais...

Tout ça pour vous démontrer, hors de tout doute, que certains fromages à croûte lavée, en raison de leur ADN qui s'apparente à celui du liquide sécrété par les glandes de la mouffette, ne peuvent en aucun cas s'acoquiner aux vins rouges — sauf exception bien sûr.

## Solutions de rechange

D'innombrables solutions de rechange s'offrent à l'amateur qui veut assouvir sa passion pour ces pénétrants fromages. Le choix le plus conservateur, et le plus adapté à la réalité d'un repas construit autour de trois ou quatre services (entrée, plat, fromages, dessert), est sans contredit le vin blanc. Mais pas n'importe lequel...

Oubliez les blancs à l'acidité mordante et au corps plutôt léger. Ce qu'il faut ici, c'est du gras, du moelleux, de l'ampleur, de la sève et de la richesse. L'acidité doit être en retrait et ce vin peut être soit sec, soit moelleux (très sucré). Optez pour des vins à base de gewürztraminer, de grenache blanc, de roussanne, de marsanne ainsi que de pi-



Le Tokay-Pinot Gris Hugel 2000 Alsace, France (28,45 \$ ; S-968222) est un vin sec qui saura enrober et soutenir une pomme et fromage à croûte lavée, comme le Sir Laurier, avec quelques noix.

not gris, taillés sur mesure plus que tout autre pour affronter les croûtes lavées. Surtout celui d'Alsace, car ceux d'Italie et de Californie sont généralement beaucoup plus légers.

Vous pourriez choisir, par exemple, le To-

kay-Pinot Gris Hugel 2000 Alsace, Hugel & Fils, France (13,60 \$ ; 375 ml ; S-918953 et 28,45 \$ ; 750 ml ; S-968222). Ce type de pinot gris ne fait qu'un avec un fromage comme l'époisses (jeune), le kénogami et le Sir Laurier, que vous pourriez servir dans

une pomme style golden. Vous n'avez qu'à farcir légèrement cette pomme par le dessus (en retirant le cœur) avec un de ces fromages et quelques cerneaux de noix Grenoble.

## Bières

Les bières relevées et puissamment bouquetées sont de véritables passe-partout avec nos amis à la croûte orangée. Pensez à la Calumet Double Porter Fumé, Brasserie Biéropholie, Montréal, Québec (341 ml ; 6,4 %), vendue en épicerie, spécialement au Super Marché Rahman, 151, avenue Laurier Ouest, où vous dénicherez plus de 250 sortes de bières artisanales du Québec et des quatre coins du monde. Cette bière de type porter, qui est à 1000 lieues de la simple et sucrée classique Porter de Labatt, présente un nez pénétrant et puissant, laissant échapper de puissants effluves d'amande fumée, de créosote, de café noir, de cacao et de fumée, ainsi qu'une bouche sphérique, volumineuse, généreuse. Servez-la à 12° C ; ainsi, l'harmonie avec les fromages comme le fêtard et le maroilles sera assurée. Il y a aussi les bières aux fruits, que vous servirez à 10° C, comme l'épicée et intensément savoureuse bière La Quelque Chose, Forte aux cerises, Unibroue, Chambly, Québec (9,10 \$ ; 500 ml ; 8 % ; SAQ-696203). Contrairement à la délectable Kriekbier (en vente au Super Marché Rahman), qui est très souple et coulante, cette Quelque Chose se montre très engageante (cannelle, muscade, girofle et griotte), complexe, épicée, riche, pleine, généreuse, structurée et même insistante. Donc, parfaite pour le puissant münster ainsi que pour le tout aussi soutenu époisses, accompagnés d'une confiture de cerises ou d'oignons confits.

## Ami ou ennemi ?

Bon, vous vous demandez sûrement quoi faire avec l'Ami du Chambertin que je vous ai présenté en début de chronique? Ce genre d'ami ne s'amadoue qu'avec du sucre, car il a la dent sucrée, ou avec de l'alcool fort, car il aime aussi lever le coude! Côté sucre, optez pour un vin blanc liquoreux, soit du bordelais, soit du Sud-Ouest, comme l'ultra-confit et exubérant Domaine Rotier Renaissance 2002 Gail-lac Doux (26,65 \$ ; 500 ml ; S-895490), qui surpasse plusieurs sauternes vendus beaucoup plus chers. Il fera ami-ami avec notre fromage, tout comme avec le Langres et l'Héritage.

Vous pourriez aussi choisir un de nos valeureux cidres de glace québécois, qui s'amusera de la verve de ce type de fromages. À ce jeu, un champion sera le cidre de glace Le Glacé de la Colline (19,85 \$ ; 375 ml ; S-10220445), des plus bavards aguicheurs et éclatants — d'ailleurs, l'acidité naturelle du cidre de glace rafraîchira les papilles anesthésiées par l'ami!

Du côté des portos, les tawnies remportent la palme dans cet affrontement. Le Porto Tawny Royal Oporto 10 ans (16,30 \$ ; 375 ml ; S-734624) fera l'affaire. Et, pour fermer le clapet une bonne fois pour toutes à notre ami, tout comme à ses collègues de même allégeance, effectuez l'accord classique avec un brandy de pommes, comme le font les Normands depuis des lustres avec le calvados. Pour ce faire, soyez chauvins et présentez-lui le Calijo de Rougemont, Brandy de pommes, Michel Jodoin (39,95 \$ ; S-577601). Tiens toi!

## NOTES DU SOMMELIER

### Impacts climatiques de l'Arctique

Comme vous l'avez probablement tous entendu depuis deux semaines, selon les résultats alarmants de l'étude Arctic Climate Impact Assessment, publiés le 8 novembre, les changements profonds, comme la fonte accélérée des glaciers du Groenland, sont irréversibles. Comme le confirme l'étude, l'augmentation des taux d'UV, due à la couche d'ozone de plus en plus mince à cause des gaz à effets de serre, perturbera de plus en plus les processus de photosynthèse des plantes, donc de la vigne.

L'augmentation du CO<sub>2</sub> dans l'air stimule de façon importante la photosynthèse qui est à l'origine de la production végétale. Cette dernière augmente de 35 % lorsque la teneur en CO<sub>2</sub> est doublée. Ce qui provoque l'accroissement des grappes et de la zone foliaire, phénomène inquiétant qui augmente de beaucoup les besoins en eau et les risques parasitaires en raison du manque d'aération entre les grappes et les feuilles.

Quant on sait que, pour produire de grands vins, on doit maîtriser les rendements, une plus grande vigueur de la vigne n'est pas à souhaiter. La hausse des radiations ultraviolettes est aussi susceptible de modifier significativement les caractéristiques morphologiques, physiologiques et biochimiques de la vigne.

### Le vin au grand écran

Il n'y a pas qu'au Québec que le vin est à la mode. Il trouve de nouveaux adeptes aux quatre coins du monde. Il a même été célébré sur la Croisette, au printemps, lors du Festival du film de Cannes, avec la présentation du film-choc *Mondovino*, du sommelier et réalisateur américain Jonathan Nossiter.

Celui-ci trace un portrait des plus réalistes des grands changements économiques et culturels que le monde du vin subit depuis 30 ans. Du critique américain Robert Parker au *flying wine maker* bordelais Michel Rolland — en plein travail, au téléphone, dans sa voiture luxueuse! —, en passant par les Mondavi, Frescobaldi et De Montille de ce monde, Nossiter met les mots de l'homogénéisation du goût, avec justesse, dans la bouche de ses interlocuteurs, qu'il a visité pour réaliser ce film aux propos quelquefois vindicatifs.

Même Hollywood s'y met avec le film *Sideways* — actuellement à l'affiche au Québec —, réalisé par Alexander Payne, qui nous aurait donné *About Schmidt*. Ici, le vin est célébré par deux amis de longue date, dans la quarantaine, qui, avant le mariage de l'un d'eux, partent une semaine sur la route des vins californiens. Le seul hic, c'est que seulement l'un des deux est un vrai *wine aficionado*. N'empêche que le vin est omniprésent encore une fois sur les grands écrans du monde.

### Identifiez le cépage...

S'il est un cépage qui ne laisse aucun amateur de vins rouges indifférent, c'est bien le cépage de l'énigme de vendredi dernier. La renommée universelle des grands crus bordelais depuis le 18<sup>e</sup> siècle, spécialement ceux du Médoc et des Graves, incluant bien sûr l'appellation Pessac-Léognan, est intimement liée à la mondialisation du... cabernet sauvignon.

Autant ce cépage est relié à l'uniformisation du goût des vins de l'ère moderne, autant il est capable d'exprimer sa pluralité — étant apte à restituer l'esprit du climat d'où il provient ainsi que des méthodes de vinification et d'élevage qu'il subit. Il engendre généralement des vins fortement colorés aux parfums de cassis, de cèdre, de tabac, de poivre et de poivron.

Les vins peuvent être d'une forte structure tannique et d'une bonne acidité, offrant ainsi un très grand potentiel de maturation. Les harmonies à table avec des cabernets sauvignons engendrés dans un climat plus chaud seront différentes de celles qui sont réalisées avec les vins de climat plus frais, comme ceux de la grande région de Bordeaux.

Elles peuvent même être plus diversifiées, étant donné que la force tannique, qui se trouve dans les vins nés sous un climat tempéré, est complètement inhibée par le fruité débordant ainsi que par la générosité imposante de l'alcool des vins de soleil. Les tanins ainsi assouplis ouvrent la porte à de multiples accords.

### Quelques harmonies fromagères

**Fromage époisses (jeune), kénogami ou Sir Laurier.**

> Tokay-Pinot Gris Hugel 2000 Alsace, France (13,60 \$ ; 375 ml ; S-918953 et 28,45 \$ ; 750 ml ; S-968222)

**Fromage fêtard ou maroilles.**

> Bière Calumet Double Porter Fumé, Brasserie Biéropholie, Montréal, Québec (341 ml ; 6,4 % ; épicerie)

**Fromage münster ou époisses, accompagné de confiture de cerises ou d'oignons confits.**

> Bière La Quelque Chose, Forte aux cerises, Unibroue, Chambly, Québec (9,10 \$ ; 500 ml ; 8 % ; SAQ-696203)

**Fromage l'ami du chambertin, langres ou l'héritage**

> Domaine Rotier Renaissance 2002 Gail-lac Doux (26,65 \$ ; 500 ml ; S-895490), Cidre de glace Le Glacé de la Colline (19,85 \$ ; 375 ml ; S-10220445), Porto Tawny Royal Oporto 10 ans (16,30 \$ ; 375 ml ; S-734624) ou Calijo de Rougemont, Brandy de pommes, Michel Jodoin (39,95 \$ ; S-577601).

François Chartier est l'auteur du guide d'achat des vins et d'harmonisation avec les mets *La Sélection Chartier 2005*, aux Éditions La Presse (maintenant en librairie). On peut lui envoyer des questions par courrier électronique à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou par la poste au 7, rue Saint-Jacques, Montréal (Québec) H2Y 1K9. »

ACTUEL

# Régimes mirage



**ARIANE KROL**  
**À BOIRE ET À MANGER**

C'est l'histoire d'une fille qui voulait maigrir et qui s'est collé un sachet d'algues sur un bras. On ne voit pas beaucoup de régimes miracle annoncés dans les magazines québécois ces temps-ci. Sans doute reviendront-ils en force après les Fêtes lorsque, bourrés de remords et de foie gras comme celui d'un canard gavé, plusieurs d'entre nous se mettront à rêver de perdre du poids, de préférence rapidement et si possible sans effort.

Aux États-Unis, où les candidats à l'amaigrissement ne manquent pas, la Federal Trade Commission (FTC) a lancé l'Opération gros mensonge (*Operation Big Fat Lie*) contre les charlatans de la minceur.

Son raisonnement est simple : une méthode d'amaigrissement rapide sans régime ni exercice, ça ne peut pas fonctionner, donc c'est une arnaque.

La FTC attaque sur tous les fronts. Elle tente non seulement de faire taire les entreprises qui offrent ce genre de produits, mais aussi de dissuader les médias d'accepter leurs publicités et d'obtenir un remboursement pour les clients.

Six entreprises se sont retrouvées devant les tribunaux, dont la société Femina, qui vendait des

timbres transdermiques (des *patches*) remplis d'algues pures pour faire fondre la graisse et la cellulite.

Si vous pensez qu'il faut être vraiment naïf pour croire qu'on peut maigrir juste en se collant un sachet d'algues sur le bras, vous êtes bien chanceux. Il suffit de voir le nombre d'offres farfelues qui prolifèrent sur Internet, y compris sur des sites québécois, pour comprendre qu'il existe une grosse clientèle pour les miracles.

Au Canada, le Bureau de la concurrence a commencé à s'intéresser aux sociétés qui vendent sur Internet des produits, régimes ou appareils amaigrissants trop beaux pour être vrais.

Santé Canada surfe de son côté pour débusquer les produits contenant des substances réservées aux médicaments d'ordonnance,

à vous coller un sachet d'algues sur le bras pour maigrir. »

L'agence américaine a donc créé un site plus attrayant pour les consommateurs en quête de miracles.

Si c'est ce que vous cherchez, vous serez séduit par les capsules d'extrait d'aubergine offertes au [www.wemarket4u.net/fatfoe](http://www.wemarket4u.net/fatfoe). Malheureusement, elles ne sont pas à vendre. Où que vous cliquiez sur le site, vous aboutirez à une page d'information de la FTC qui déboulonne toutes les promesses que vous venez de lire. Ceux qui seront frustrés d'être tombés dans le panneau pourront se consoler à l'idée que cette fois-là, au moins, ils n'ont pas donné leur numéro de carte de crédit.

J'ai déjà déploré dans une précé-

## Au Canada, le Bureau de la concurrence a commencé à s'intéresser aux sociétés qui vendent sur Internet des produits, régimes ou appareils amaigrissants trop beaux pour être vrais.

comme la carnitine. Le ministère de la Santé a aussi commencé à sévir contre les produits naturels qui n'ont pas encore fait l'objet d'une demande d'autorisation et dans lesquels on retrouve certains ingrédients actifs, comme de l'éphédrine combinée à un stimulant.

La meilleure façon de déjouer les marchands de mirages reste l'éducation des consommateurs. « Si l'affirmation a l'air trop belle pour être vraie, elle l'est probablement », souligne la FTC sur son site. Elle aurait aussi pu ajouter : « Si avez pris la peine de lire ceci, vous n'êtes sûrement pas du genre

dente chronique (« L'argent du beurre », 8 octobre 2004) le manque d'incitations publiques inspirantes en matière de nutrition et d'exercice. Dimanche dernier, les ministres québécois de la Santé, de l'Agriculture, de l'Éducation et du Sport se sont mis ensemble pour lancer une vaste campagne de promotion sur le sujet avec le site Internet [www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca), mascotte bleue et tout le reste. Vous sentez-vous interpellé ? Inspiré ?

**COURRIEL**  
Pour joindre Ariane Krol  
[ariane.krol@lapresse.ca](mailto:ariane.krol@lapresse.ca)

## MOCHETÉ CULINAIRE DE LA SEMAINE



Le crédit va à Hardee's qui offre le plus gros burger vendu dans toutes les chaînes de fast-food, pesant 462 grammes et comptant 1300 calories.

# Hamburger monstrueux

ARIANE KROL

Ne cherchez pas, il n'y a pas de restaurant Hardee's au Canada.

Cette chaîne dont le siège social se trouve au Missouri, dans la ceinture de gras des États-Unis, vient de lancer un hamburger de 1420 calories pesant près d'un demi-kilo.

C'est Ronald qui doit être content : à côté de Monster Thickburger, le Big Mac de 580 calories a l'air d'un poids plume.

PHOTO FOURNIE PAR HARDEE'S

Le nouveau hamburger de Hardee's contient deux galettes de bœuf d'un tiers de livre chacune, quatre tranches de bacon et trois tranches de fromage. Presque 70 % de ses calories proviennent du gras. « Un monument à la décadence », claironnait le communiqué de presse de l'entreprise cette semaine.

La décadence a un prix : 5,49 dollars américains pour ce hamburger, 117 milliards de dollars américains par an pour l'obésité.

## Reportage publicitaire

# Moins d'un an après l'ouverture de Club Plancher Laval

## Place au plus vaste magasin-entrepôt de planchers au pays

Le moins que l'on puisse dire d'Alain Boisjoli, c'est qu'il est à la fois visionnaire et homme de parole. En créant **Club Plancher Laval**, il y a un an, il avait promis d'offrir à court terme à sa clientèle ce qu'il y a de mieux, à savoir d'exceptionnels matériaux et un service... mur à mur!

Son équipe de **Club Plancher Laval** - formée en partie de son père Roméo, de son épouse Judith et de son fils Kevin - vient d'inaugurer, dans l'ancien Club Chaussures de Chomedey, voisin du Marché 440, un mégamagasin-entrepôt, le plus vaste du genre au pays.

« Avec ses 25 000 pieds carrés de planchers flottants et de bois franc et exotique, dit-il, Club Plancher Laval - qui a pignon sur rue au **3623, autoroute 440 Ouest** - offre l'embarras du choix.

C'est du jamais vu!, dit-il. Nous avons la plus grande variété de planchers et la meilleure qualité de produits au monde, alliant style et durabilité, à prix défiant toute concurrence et offrant un service-conseil unique, attentionné et personnalisé. »

### Garantie prolongée à vie

« Les consommateurs et professionnels de la construction, de la décoration et de la rénovation y trouvent leur compte », donne à entendre le président-fondateur de Club Plancher Laval.

Une vaste salle de montre faisant étalage de plus de 60 modèles, avec des portions de plancher déjà installées, permet aux clients de se faire une idée précise de l'effet qu'ils entendent donner à leur projet.



« Que ce soit pour un plancher flottant en laminés au fini lisse, texturé, rustique, à lit de bois ou de liège, ou de bois d'ingénierie (condo), tous nos planchers en laminés viennent avec une garantie prolongée à vie, sans frais additionnels... Aussi, si vous avez besoin de planches additionnelles pour compléter votre projet, nous vous les vendrons à l'unité », dit-il.

### D'excellentes importations

« Pour le traditionnel bois franc rustique, antique ou exotique, dit-il, des arrivages constants par bateau permettent un choix judicieux parmi une gamme de produits importés du Brésil, de Chine et d'ailleurs, tels de Jatoba, le Kempas et le Merbeau.

Avant d'arrêter votre choix, insiste Alain Boisjoli, faites de Club plancher Laval votre première destination. Vous serez agréablement surpris! Venez, choisissez, payez et emportez. C'est aussi simple que cela. »

Qu'il soit de chêne, de cerisier, de merisier, de frêne ou d'érable, le plancher flottant et de bois franc est de plus en plus en vogue au méga-entrepôt du **3623, autoroute 440 Ouest**, à proximité du Marché 440. Alain Boisjoli et son équipe vous y attendent.

**Club Plancher Laval**  
Magasin-entrepôt  
**3623, autoroute 440 Ouest, Laval**  
**(450) 681-1149 / 1 866 681-1149**

**Club Plancher Laval** accorde une importance toute particulière lorsque vient le temps de choisir une membrane. Celle-ci devra compléter, et ce, de façon adéquate un plancher laminé. Qu'elle soit coupe-vapeur, acoustique, isolante et/ou antibactérienne, elle est disponible en quatre choix.

### PROMO NOUVEAUX MODÈLES V-JOINT

À partir de **1 69\$\*** 20 modèles de planchettes biseautées disponibles. Voir le site Internet.

# Flottant clic

## Liquidation modèle 2004

**LE PLUS GRAND CHOIX ET LES PLUS BEAUX MODÈLES DE PLANCHERS FLOTTANTS AUX MEILLEURS PRIX.**

**TOUS NOS PLANCHERS LAMINÉS ONT LA GARANTIE EXCLUSIVE À VIE À CLUB PLANCHER.**

**PROMO 8 MM TEXTURÉ**  
À partir de **99¢** 6 couleurs Voir le site Internet.

# Bois franc préverné

Merisier		
Naturel	3 po x 3/4 po	<b>3 29\$</b>
Naturel	2 1/4 po x 3/4 po	<b>3 19\$</b>
Cherry	3 1/2 po x 3/4 po	<b>3 49\$</b>
Chesnut	3 po x 3/4 po	<b>3 49\$</b>

Chêne blanc		
Sélect	3 1/4 po x 3/4 po	<b>3 99\$</b>
Teint blé	3 1/2 po x 3/4 po	<b>3 99\$</b>
Teint Cherry	3 1/2 po x 3/4 po	<b>3 99\$</b>
*Kempas (exotique)	3 1/2 po x 3/4 po	<b>3 69\$</b>
Jatoba	(cerisier Brésilien)	<b>4 99\$</b>
Sucupira	3 1/2 po x 3/4 po	<b>4 99\$</b>

## NOUVEAUTÉ BOIS EXOTIQUE

Voir le site Internet.

Cumaru	5 po	<b>5 49\$</b>
Sélect long	1 à 7 pieds	<b>5 49\$</b>
Jatoba	5 po	<b>5 49\$</b>
Sélect long		<b>5 49\$</b>
Taauri	5 po	<b>5 49\$</b>
Sélect long		<b>5 49\$</b>
Merbau	3 1/2 po	<b>5 49\$</b>
Sélect long		<b>5 49\$</b>



**3623, autoroute 440 Ouest**  
**Laval, voisin du marché 440**

**(450) 681-1149**  
**1 866 681-1149**

[www.clubplancherlaval.com](http://www.clubplancherlaval.com)

\* Quantités limitées, conditions en magasin

# Cafés ou restaurants parisiens « 100 % sans tabac »

AGENCE FRANCE-PRESSE

PARIS — Des cafés, hôtels ou restaurants parisiens pourront bientôt apposer sur leur porte, à l'initiative de la mairie de Paris, un autocollant affirmant « Ici, c'est 100 % sans tabac » et avertissant les clients que la cigarette n'est pas la bienvenue.

Pour cette initiative, la mairie de Paris s'est associée au Syndicat national des hôteliers, restaurateurs, cafetiers et traiteurs, le premier syndicat professionnel à Paris représentant 40 % des établissements et 80 % des syndiqués.

L'autocollant représente de façon stylisée une personne, les bras écartés comme pour aspirer le bon air, sur un fond bleu vif d'atmosphère sans trace de fumée.

La législation française, qui impose la création dans chaque café ou restaurant d'un espace fermé réservé aux fumeurs, « n'est pas appliquée », ont assuré mardi Alain Lhostis, adjoint au maire à la Santé, et Lyne Cohen-Solal, adjointe au Commerce et à l'Artisanat. Pas forcément « par mauvaise volonté », souvent parce que « l'espace ne s'y prête pas ».

De ce fait, le choix d'être dans un environnement sans fumée « n'existe pas en France, où la protection des non-fumeurs est défaillante », a fait valoir M. Lhostis, qui a rappelé que le tabagisme passif tuait 3000 non-fumeurs chaque année.

Mairie et syndicat ont insisté sur le caractère strictement « volontaire » de leur initiative. « Notre rôle n'est pas d'être attentiste », a souligné Didier Chenet, président du Syndicat hôtelier. Selon lui, alors qu'un tiers des clients demandaient à être assis dans les espaces non-fumeurs au début de la loi antitabac « Evin », « ce sont maintenant les deux tiers qui le demandent ».

Mairie et syndicat ne s'attendent pas à une réponse massive, mais espèrent gagner progressivement des établissements à l'idée, d'abord dans les quartiers touristiques où la demande des étrangers — notamment des Américains et des Japonais — est forte.

Selon lui, déjà une petite cinquantaine d'établissements (sur 12 000) sont sans tabac dans Paris.

MÉDIAS

# The Biggest Loser : le combat de la télé contre l'obésité ?

AGENCE FRANCE-PRESSE

WASHINGTON — À 198 kg, Maurice dit qu'il ne veut pas mourir comme son père d'une défaillance cardiaque liée à l'obésité. Mais dans l'émission *The Biggest Loser* (Le plus gros perdant), qui récompense ceux qui se défont du plus grand nombre de kilos, il a visiblement du mal à contrôler son appétit.

« Que ce soit croustillant ou très épicé, j'aime tout. Et si c'est frit, je ne peux pas résister », reconnaît le mastodonte. Tenté par une table de petit-déjeuner proposant fruits... mais aussi saucisses, pain perdu et crêpes, Maurice craque. Mais ne mange « que » sept morceaux de lard fumé.

Âgés de 21 à 40 ans, les 12 « gros », qui semblent avoir été choisis pour leurs visages télévisuels, veulent arrêter le cercle vicieux de la surbouffe. Ils ont

honte de leur surpoids, s'inquiètent pour leur santé et surtout de leur pouvoir de séduction.

« Je voudrais pouvoir faire des câlins à mon amoureux... la lumière allumée », confie l'une des jeunes femmes à la caméra, tandis qu'un autre concurrent se dit « gêné pour sa femme, même si elle dit l'aimer comme il est ».

L'annonce racoleuse de la chaîne NBC résume : « Ils ont une seule chose en commun : ils sont gros. Et le gagnant repartira avec un corps svelte et... un gros chèque de 250 000 dollars » au bout de neuf semaines.

Contrairement aux autres émissions de télé-réalité sur les moches ou les gros, la chirurgie esthétique ici n'a pas sa place.

Il s'agit de maigrir à l'ancienne : régime alimentaire strict et exercice physique.

Dans une splendide villa sur les hauteurs de Malibu, sur la côte

californienne, les 12 obèses sont appelés à faire le deuil de leur « vie d'avant ».

Un buffet présente ce que chacun d'entre eux a englouti la semaine précédente : frites, hamburgers, gâteaux. Ryan, 36 ans et près de 130 kg, attrape aussitôt un beignet sous le regard désapprobateur des autres. « Il ne va pas faire long feu », persifle un rival.

Première épreuve humiliante, la pesée. Tout le monde en maillot. « Moi qui ne me mets jamais torse nu devant ma famille, me voilà à la télévision », s'exclame Matt, 25 ans et 140 kg. « L'Amérique va voir mes seins de mâle », lance Ryan, horrifié.

Coupage de publicité : pilules amaigrissantes, médicaments pour les maux d'estomac, sandwiches et yaourts *light*.

Retour aux « gros », qui sont emmenés dans « la salle de la tentation », une pièce arrondie

meublée de frigos à leur nom, où sont conservés leurs « pires ennemis », à savoir leurs nourritures préférées.

Divisés en deux équipes, les bleus et les rouges, ils seront pesés collectivement dans une semaine.

L'équipe qui aura perdu moins de poids devra éliminer l'un de ses membres.

Arrivent Jillian et Bob, les moniteurs sportifs aux abdos d'acier, chargés de faire transpirer les troupes.

Premier entraînement. Lisa, 107 kg, pleurniche d'épuisement : « Je vais mourir ! ». Aaron, bellâtre aux cheveux longs, quitte la salle de sport.

Ralenti esthétique : il se penche dans les buissons et vomit.

Fin de l'épisode, nouvelle pesée. Matt a perdu 11 kg, Maurice huit. Dana, la benjamine à 21 ans, jugée un peu molle et qui a perdu moins de trois kilos, est éliminée.

# Bovril dit adieu au boeuf

D'APRÈS AFP

C'est la fin d'une ère : en Angleterre, le Bovril devient végé. C'est ce qu'ont annoncé cette semaine des portes-paroles de la célèbre marque, pionnière dans la fabrication de bouillons. Bovril compte ainsi gagner de nouveaux consommateurs végétariens et cesser de subir des restrictions à l'exportation (imposées par les menaces de la vache folle). Le boeuf, matière première du Bovril, sera remplacé par un mélange à la levure.

« Plusieurs personnes ont un attachement très fort envers le Bovril, mais cela n'aide malheureusement pas à augmenter nos ventes », a affirmé David Webster, un porte-parole de la division britannique d'Unilever Bestfoods.

Dans un test de dégustation à l'aveugle, 40 % des goûteurs ont dit préférer la version originale du Bovril, 50 % ont penché pour la nouvelle version et 10 % n'ont remarqué aucune différence.

## PHOBIE DES GLUCIDES ?



**VOUS AVEZ MAINTENANT DES OPTIONS.** Si vous portez une attention particulière à ce que vous mangez, vous savez à quelle vitesse les glucides peuvent s'accumuler. D'autant qu'on les retrouve dans les aliments de tous les jours, comme les pommes de terre, les pâtes, les marinades ou le beurre d'arachide. C'est pourquoi les produits Carb Options vous donnent toutes sortes d'astuces pour respecter votre régime alimentaire sans vous priver de ce que vous aimez. Ils contiennent entre 0,1 et 12 gr. de glucides par portion, et parce qu'ils vous sont offerts par des marques de confiance telles que Knorr, Hellmann's et Lipton, le goût est toujours au rendez-vous. C'est garanti ou vous serez remboursé. N'ayez plus peur des glucides. Et mangez sans vous priver. **Carb Options™ POURQUOI SE PRIVER ?**

Visitez le [www.carboptions.ca](http://www.carboptions.ca) pour plus de détails sur notre garantie-saveur, ou pour obtenir de délicieuses recettes faibles en glucides pour le temps des fêtes.

87408443

### À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT CARB OPTIONS® SÉLECTIONNÉ, OBTENEZ GRATUITEMENT UN PLAT D'ACCOMPAGNEMENT CARB OPTIONS!

**AU DÉTAILLANT :** Unilever Canada vous remboursera la valeur nominale de ce bon-rabais plus nos frais de manutention spécifiés à la condition que vous l'acceptiez de votre client à l'achat du produit précis. Une demande de remboursement pour toute autre raison pourrait constituer une fraude. Des factures prouvant l'achat, dans les 90 jours précédents, d'une quantité de marchandise suffisante pour couvrir tous les bons-rabais à rembourser devront être fournies sur demande. À défaut, nous nous réservons le droit d'annuler ces bons-rabais. Tous les bons-rabais présentés deviennent notre propriété. Il est strictement interdit de reproduire le présent bon. Pour remboursement, postez à : Unilever Canada, P.O. Box 1600, Pickering, Ontario L1V 7C1.

**AU CLIENT :** Il est possible que le détaillant vous fasse payer la taxe sur le prix total de l'article et déduise ensuite la valeur du bon, conformément à la loi provinciale en vigueur. Le cas échéant, le crédit de TPS/TVQ/TVH est compris dans la valeur nominale du bon.

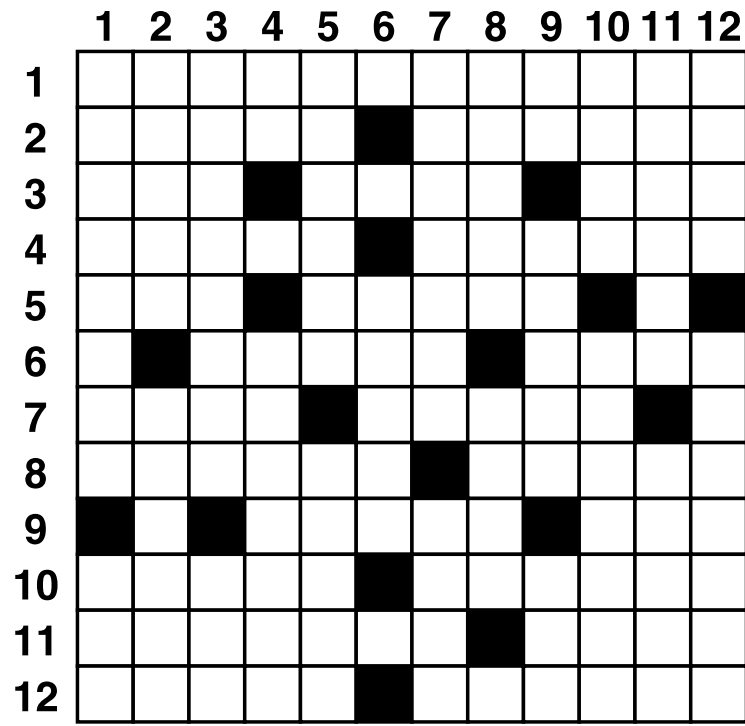
Limite d'un bon par achat. Offre valable uniquement au Canada. Date d'expiration : le 31 mars 2005

\*Comprend les vinaigrettes, les tartinades aux arachides, les sauces barbecue, les marinades, la sauce à bifteck, le mélange à thé glacé, les cristaux pour boissons, le condiment de style ketchup, la sauce Jardinière ou la sauce Alfredo Carb Options.



MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



19 novembre 2004

Q7339

HORIZONTALLEMENT

- 1. Qui apaise les troubles.
2. S'exhale d'un corps - Demeuré.
3. Roche poreuse légère - Plaque de neige - Montre sa joie.
4. Il vit en montagnes - Attaché, en parlant d'un cheval.
5. Pour la troisième fois - Raccordé.
6. Régime - Contrôle périodique.
7. Le Qatar en fait partie - Fortifier.
8. Huile essentielle - On y travaille.
9. Escalade - Celui du tissarin est suspendu.
10. Caillou arrondi - Soutenue.
11. Jeu originaire d'Espagne - Quittance.
12. Pois de senteur - Tamiser.

VERTICALEMENT

- 1. Pour exprimer une plainte - Situation burlesque.
2. Divertit - Roule à bicyclette.
3. Dénoncer quelqu'un - Bouquinés.

- 4. Indium - Volubilis.
5. Couper dans le sens de la longueur - Poisson d'eau douce.
6. Métal brillant.
7. Rechercher les aventures amoureuses - On les fixe en terre.
8. Abruti - Qui refuse de parler.
9. Unité d'angle - Caboches - Partie du cheval.
10. Passe à Chartres - Déesses grecques de la Vengeance.
11. Salutaires - Fille du fragrin.
12. Cérémonial quelconque - Manque de ferveur.

SOLUTION AU PROCHAIN

Table with 12 columns and 12 rows containing the solution to the next crossword puzzle.

Q7338

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE

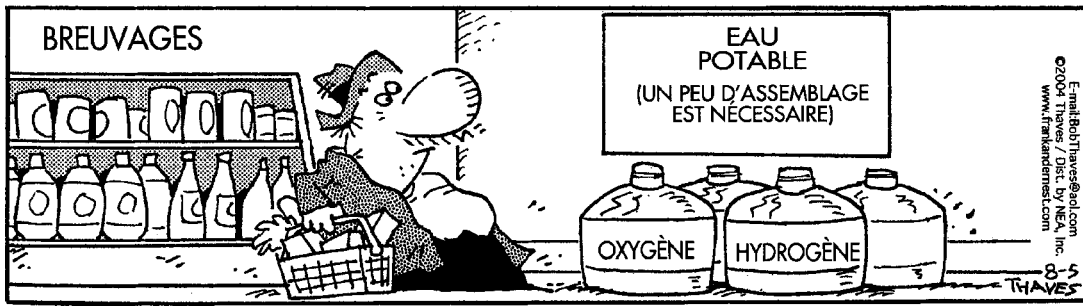
BEN



LA DÉVEINE



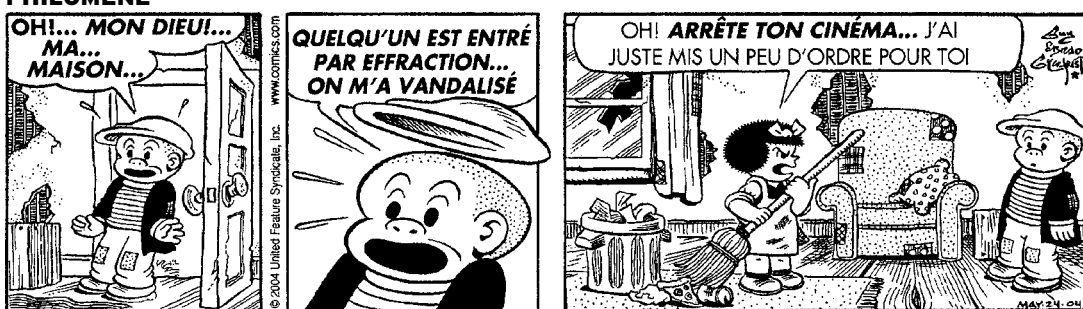
FRANK ET ERNEST



PEANUTS



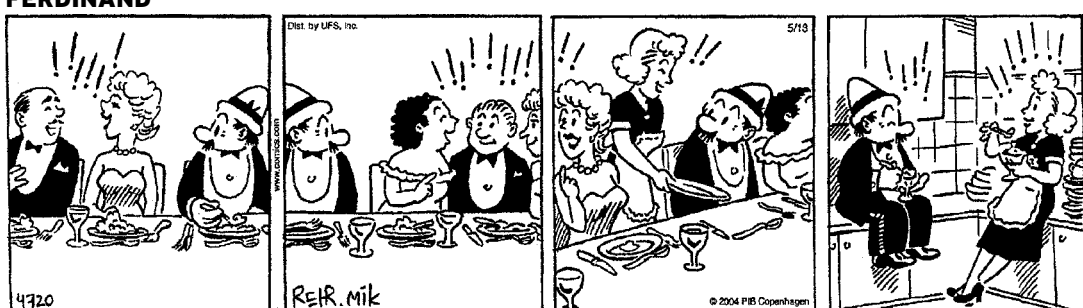
PHILOMÈNE



GARFIELD



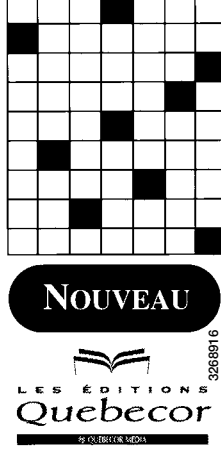
FERDINAND



DICTIONNAIRE DES MOTS CROISÉS

370000 mots

LISE BEAUDRY



Noms propres et noms communs. En vente dans les librairies.

Pour en savoir plus : www.quebecoreditions.com

MOT MYSTÈRE

LA BELGIQUE - Un mot de 8 lettres

NOHCROTHUINDOEL
UENSEEYSERUSNNA
TYENICPLMRUHRNS
ESIEMEGEDVB AES
EWEESIORIIIECSE
ZNNIEGANAMURONE
CISUDCOKAPELLEN
NZAAHLRLMGUVGIE
OHELIVXEPEHEVS
LGRAETAIGNEAORL
LEWKGTLE RZNLNEE
IMEUSENAETKHLND
UNEIHGNEVEOBAOE
ORUEASTKEVONINM
BCFTTLEITAMISE

- ASSE, BAES, BOUILLON, CINEY, CUISTAX, DIEST, DOEL, DRACHER, EDEGEM, EEKLO, EESNEU, EGHEZEE, ELBOT, ELSENE, ENGHEN, EUPEN, EURO, EVERE, EVERGEM, FAGNE, GENK, HAN, HERVE, IEPER, IZEGEM, KAPellen, KRIEK, LASNE, LEAU, LEDE, LIEGE, LOCARNO, MANAGE, MEISE, MENIN, MEUSE, MOL, NAMUR, NERVIENS, NINOVE, OISE, OLEN, PANNE, RANST, RIEMST, RUHR, SENNE, SURE, TAMISE, THUIN, TORCHON, VIRTON, WALLONIE, YSER, ZWIN

Solution du dernier problème : ABATTRE

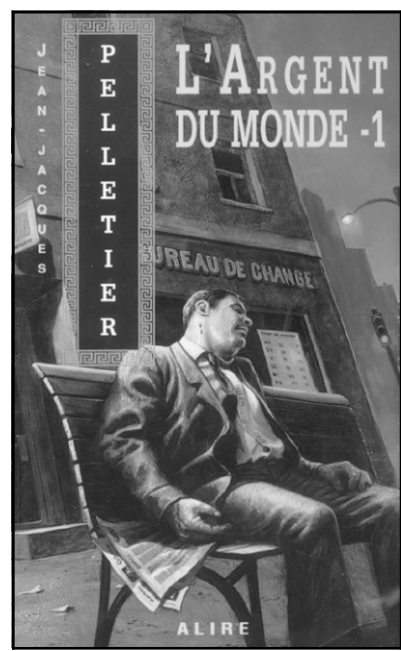
19/11/2004

11856

L'ARGENT DU MONDE - 1 de Jean-Jacques Pelletier

- 208 -

- Comme moi... Chez un vampire, donc, toutes les pulsions sont unifiées. La soif, la faim, le désir sexuel - tout ce qui fait l'instinct de vie - se fond avec l'instinct de mort. Pour un vampire, boire, manger, désirer, se reproduire... et faire mourir, c'est une seule et même activité.
- Vous êtes sérieux, là?
- Mortellement.
La salle croula de nouveau de rire.
- Cette unification, reprit Dracul, est le secret de notre supériorité. Et de notre longévité.
- Vous avez quel âge?
- Il y a des siècles que je ne compte plus.
- Vous êtes plutôt bien conservé!
- J'ai ça dans le sang, comme on dit.
Nouvelle vague de rires dans la salle.
- Mais si on revenait à ma question: vous ne m'avez toujours pas dit pourquoi je ne cours aucun danger à être aussi près de vous.
- C'est pourtant simple.
- Si vous le dites!
- Vous, est-ce qu'il suffit qu'une belle femme soit près de vous pour que vous lui sautiez dessus?
- Non, en général je réussis assez bien à me contrôler, répondit l'animateur à travers les réactions de la foule.
- Pour nous, vampires, c'est la même chose... Par exemple, en ce moment, grâce à mon ouïe particulièrement développée, je puis entendre votre sang couler dans vos veines.
Ché pouis prezque zentir zon odeur... Ounn' toute petite perforation et ché pourrais lé koué.
La voix du vampire s'était faite plus intime, son débit s'était ralenti.
C'est d'un ton plus rapide, pres-que joyeux, qu'il conclut.



- Mais c'est comme vous quand vous voyez une jolie femme. Je me contrôle... Enfin, habituellement ché mé contrôle. Z'est comme fous, non?
La tension, dans la salle, se liquida dans une salve d'applaudissements. L'animateur laissa la foule se libérer avant de poser la question suivante.
- Dans les images populaires, dans les films, on voit souvent les vampires avec une femme évanouie dans les bras. Je pensais que les vampires étaient hétérosexuels. Mais, d'après ce que vous me dites... je pourrais vous tenter!
L'animateur se tourna vers la foule pour recueillir les applaudissements, un sourire figé sur le visage.
Obéissant comme à un signal, le public se déchaîna.
WASHINGTON, 22 H 14
Le colonel George Andrews entra

au Biloxi, un bar chic de Washington, et se rendit directement à une table au fond de la salle. Un homme l'y attendait en sirotant un Bloody Mary. C'était la troisième fois qu'il le rencontrait. À chaque occasion, c'était dans un quartier différent de la ville et il avait une apparence différente.
- Il faut que je disparaisse, dit d'emblée Andrews.
- Et pourquoi donc?
- Ils ont découvert que je vous ai transmis des renseignements sur le Président.
- Et alors?
- Mais...
- Qu'est-ce que vous pouvez leur dire? Vous ne connaissez pas mon nom, vous ne savez pas pour qui vous travaillez. Vous ne savez même pas de quoi j'ai vraiment l'air!
- Et s'ils me demandent de vous tendre un piège?
L'argument sembla porter. L'homme fit tourner lentement son verre: il semblait totalement accaparé par les déplacements de l'olive dans le fond de son martini.
- Pour quelle raison pensez-vous qu'ils vous ont découvert? demanda-t-il finalement.
- Ils ont épluché mes comptes en banque depuis cinq ans.
- Je vois.
- Ils m'ont offert de collaborer avec eux. En échange, il n'y aurait pas de poursuites.

À SUIVRE

Les Éditions Alire inc. www.alire.com
© 2001 Éditions Alire inc. & Jean-Jacques Pelletier