



Styles

SORTIES • HORTICULTURE • GASTRONOMIE

Le Nouvelliste

Filles et sciences

Stéréotypes tenaces - page S3

À la table

Le Mexique à Shawinigan-Sud - page S6



Les enfants du centre de la petite enfance Le Moulin des bambins, à Pointe-du-Lac, ont fait honneur aux produits de l'acériculteur.

La cabane à sucre sort du bois!

Des acériculteurs offrent des services mobiles

MARIE-JOSÉE MONTMINY

Trois-Rivières

La semaine dernière, Mario Buisson est arrivé au Centre de la petite enfance Le moulin des bambins, à Pointe-du-Lac, avec un poêle au propane, une pelle, des seaux de neige propre, des bâtonnets et une marmite d'eau d'érable. Les enfants attendaient la tire.

Si vous ne pouvez vous rendre à la cabane à sucre, laissez la cabane à sucre se rendre à vous... Telle est la formule proposée par quelques acériculteurs de la Mauricie qui offrent désormais le service de cabane à sucre ambulante.

L'an dernier, Mario Buisson et Hélène Tessier ont choisi d'abandonner les activités de restauration reliées à l'exploitation de leur cabane à sucre de Notre-Dame-du-Mont-Carmel. Le couple se consacre exclusivement à la fabrication et la vente de produits, ainsi qu'à ce qu'ils appellent leurs «sorties».

Cette expression, «sorties», en est une que les élèves en général apprécient particulièrement. Pas d'école! On prend l'autobus et on va... à la cabane à sucre, par exemple. Mais les rôles sont en quelque sorte inversés dans la formule développée par Mario Buisson, puisque les écoles et les centres de la petite enfance constituent ses principaux clients. C'est son épouse et lui qui font les «sorties».

Une douzaine d'écoles et de centres de la petite enfance ont reçu la visite de M. Buisson l'an dernier. Pour ces institutions, cette offre de service permet d'une part une économie d'argent, et d'autre part une économie d'énergie et de logistique, puisqu'on n'a pas à se préoccuper du transport des enfants.

«On n'a pas à se déplacer, ça minimise les sorties. En ne se déplaçant pas à la cabane à sucre, ça permet de garder une sortie pour autre chose», témoigne Madelyne Guy, directrice générale du Moulin des bambins.

Voir **CABANE** en page S2



PHOTO: SYLVAIN MAYER

Mario Buisson et Hélène Tessier consacrent une grande partie de leur temps au caractère ambulant de leur cabane à sucre.

Le Nouvelliste Jeudi 22 mars 2001

Abonnez-vous à Galilée
pour aussi peu que **3,99\$ par mois***

grâce au programme
«Brancher les familles sur Internet»

Vous obtiendrez :
• le 1^{er} mois d'accès gratuit
• 100 heures de navigation par mois
• la trousse de départ
• 4 adresses de courrier
• 5 M0 d'espace disque
• le service de soutien technique sans frais

Communiquez avec nous pour obtenir le nom de l'agent autorisé Galilée le plus près de chez vous :

SOGETEL (819) 243-6125 ou 1 866 SOGETEL

DISPONIBLE DANS LE GRAND TROIS-RIVIÈRES ET SUR LA RIVE-SUD

*Certaines conditions s'appliquent



Pour savoir si vous êtes admissible au programme d'aide :
• Brancher les familles sur Internet : composez le 1 888 793-9588 ou consultez le site www.familles.mic.gouv.qc.ca

Galilée
www.sogetel.net

CABANE

Suite de la page S1

Ce centre de la petite enfance mise d'ailleurs davantage sur les activités au centre comme tel plutôt qu'à l'extérieur.

Au Moulin des bambins, les enfants avaient pu se familiariser avec le concept un peu folklorique de la cabane à sucre. Le midi, un dîner spécial avait été concocté pour eux, à la garderie. Puis la visite de M. Buisson, en fin d'après-midi, pour la tire, complétait cette expérience de la cabane à sucre.

«Il y a des petits enfants dans les écoles et les garderies qui ne viendraient pas à la cabane à sucre, qui ne connaîtraient pas cette expérience», fait remarquer Hélène Tessier. Et qu'elle soit dans le bois ou dans la cour d'école, cette expérience est appréciée par les jeunes.

«J'aime voir la réaction des enfants, le sourire qu'on retrouve sur leur visage. C'est une joie pour eux, c'est une fête», ajoute la conjointe de Mario Buisson.

UNE TENDANCE?

Toutefois, Mario Buisson ne croit pas qu'il s'agisse vraiment d'une nouvelle tendance. L'attrait de la cabane rustique dans le bois et de la nappe carreaute rouge et blanc sur la table à pique-nique est encore bien vigoureux. «Les gens sont encore intéressés à venir manger à la cabane à sucre», assure Mario Buisson, qui représente la quatrième génération d'hommes Buisson à exploiter la cabane à sucre familiale.



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: PATRICK BEAUCHAMP

L'éducatrice du CPE Le Moulin des bambins, Julie Laneville, en train de sucrer le bec au petit Jordan Plante, âgé de trois ans.

Yves Thériault, de la cabane Chez Gerry, à Saint-Paulin, voit même un renouveau dans l'engouement pour la cabane à sucre traditionnelle. Ses trois associés et lui se déplacent pour offrir le service de cabane à sucre aux élèves des écoles ou aux aînés des centres d'accueil, mais ils ne misent pas sur cette formule.

«On vit une vague où les gens reviennent à la cabane à sucre. Ici, on est quatre jeunes propriétaires qui ont essayé de réinventer la cabane à sucre. Les gens qui viennent ici vivent une journée au complet, pas seulement un repas», note M. Thériault.

Lorsque les responsables de la cabane Chez Gerry se déplacent, selon le nombre de gens et l'équipement disponible sur les lieux, ils peuvent offrir non seulement la tire, mais aussi le repas traditionnel complet.

Mais M. Thériault insiste sur le fait

que ce n'est pas ce concept que tient à développer son entreprise.

Angelo Trépanier, de la cabane Aux mille érables, à Sainte-Thècle, offre aussi le service, mais se concentre également davantage sur ses activités de restauration.

Et dans le cas de la cabane Aux mille érables comme dans celui de la cabane de M. Buisson, ce sont surtout les écoles qui demandent la visite des acériculteurs.

Enfin, d'autres producteurs plus artisanaux, comme Gaétan Lefebvre, de Saint-Louis-de-France, offrent la tire dans des endroits publics. M. Lefebvre, dont l'emploi le soumet au chômage saisonnier, considère sa pratique comme un loisir.

Les passants ont notamment pu déguster sa tire devant quelques commerces du centre-ville trifluvien.

Cuisiner à l'érable

RICARDO LARRIVÉE

(collaboration spéciale)

Il n'y a rien de plus simple que de cuisiner à l'érable. Les recettes asiatiques où le sucré et le salé se côtoient sont particulièrement intéressantes. Il est possible de remplacer le sucre blanc ou la cassonade par du sirop d'érable dans presque toutes les recettes. Pour chaque tasse (250 ml) de sucre ou de cassonade remplacée par du sirop d'érable, on réduit le liquide de la recette d'environ 1/4 de tasse (60 ml).

Le sirop d'érable est aussi très bon dans une marinade ou une vinaigrette. Après avoir enfariné un filet de porc et l'avoir fait dorer dans une poêle, terminez la cuisson au four à 350°F (180°C) environ 18 minutes, en le badigeonnant d'un mélange de sirop d'érable, de sauce soya, de cinq épices et d'ail haché. C'est un succès assuré.

Des recettes que nous vous proposons, seuls les grands-pères sont traditionnels. Personnellement, j'y ajoute des pommes, mais ce n'est pas une obligation. J'ajoute aussi parfois 2 c. à soupe (30 ml) de rhum, question de faire un Pol Martin de moi-même. Les autres recettes s'inscrivent plus dans une cuisine québécoise contemporaine où le sirop n'a plus une connotation folklorique mais gastronomique.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de sabayon, rien n'est plus simple à réaliser. Il suffit d'avoir un bon bras et de ne pas trop chauffer la préparation, sans quoi vous obtiendrez une omelette. Bien monté, le sabayon n'est pas un entremets fragile. Vous pouvez même le réfrigérer quelques heures dans des coupes sans qu'il perde son volume et son onctuosité. Pour faire un gratin, nappez des fruits frais de sabayon et passez le tout sous le gril chaud.

Ris de veau

Temps de préparation: 30 minutes.
Temps d'attente: 4 heures.
Temps de cuisson: 15 minutes.

Portions: 4

INGRÉDIENTS

1 livre (500 g) de ris de veau
Farine tout usage
2 c. à soupe (30 ml) de beurre
2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
1/2 tasse (60 ml) de Fine sève (voir note)
1 tasse (250 ml) de demi-glace du commerce préparée (de type Knorr)
1 c. à thé (5 ml) d'estragon séché
3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre
1/2 boîte de 14 oz (398 ml) de coeurs de palmier, égouttés, tranchés en julienne
3 oz (90 g) de haricots verts, blanchis, tranchés en julienne
Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans un bol, déposer les ris de veau et couvrir d'eau fraîche. Laisser dégorger 4 heures au réfrigérateur. Égoutter.

Dans une casserole, déposer les ris de veau et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 7 minutes pour blanchir les ris de veau.

Les rafraîchir sous l'eau froide et bien égoutter. Retirer les membranes ou les parties cartilagineuses des ris de veau. Presser les ris de veau entre deux assiettes avec un poids (exemple: conserve) et laisser refroidir ainsi. À l'aide d'un couteau, couper les ris de veau en tranches d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.

Enfariner les ris de veau. Dans une poêle, chauffer le beurre et l'huile. Y dorer les ris de veau de chaque côté. Saler et poivrer.

Ajouter la Fine sève et flamber. Ajouter la demi-glace et l'estragon. Saler et poivrer. Bien mélanger. Réserver au chaud.

Dans une casserole, laisser réduire presque complètement le sirop d'érable et le vinaigre de cidre. Ajouter les coeurs de palmier et les haricots verts. Remuer jusqu'à ce que ce soit chaud.

Pour servir, répartir les légumes au centre des assiettes. Y déposer les ris de veau avec la sauce.

Note: La Fine sève est une eau de vie d'érable vieillie en fût de chêne, vendue à la SAQ.

Médallions de veau à l'érable et aux poires

Temps de préparation: 20 minutes.
Temps de cuisson: environ 10 minutes.
Portions: 4.

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe (30 ml) de beurre
2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
1 livre (500 g) de médaillons de veau
2 échalotes françaises, hachées finement
1/2 tasse (60 ml) de vin blanc
3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable
1/2 tasse (60 ml) de bouillon de poulet
1/2 tasse (60 ml) de crème 35%
2 c. à soupe (30 ml) de moutarde à l'érable (voir note)
2 poires, pelées, épinées et coupées en quartiers
Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une poêle, chauffer le beurre et l'huile. Y dorer le veau à feu élevé des deux côtés. Saler et poivrer. Retirer de la poêle et réserver. Ajouter les échalotes françaises et les attendrir.

Déglicer avec le vin blanc. Ajouter le sirop d'érable et cuire environ 1 minute. Ajouter le bouillon de poulet, la crème et la moutarde. Porter à ébullition, ajouter les poires, les médaillons de veau, saler et poivrer. Laisser mijoter doucement jusqu'à la cuisson désirée du veau.

Accompagner de légumes et de pommes de terre.

Note: À défaut de moutarde à l'érable, vous pouvez opter pour la moutarde de Dijon à l'ancienne. L'entreprise québécoise Formidable offre une excellente moutarde à l'érable.

SUPER DÉFILÉ DE MODE

•Animation
•Coordination

au profit de la
FONDATION COOKE inc.
du C.H.S.L.D. Le Trifluvien

Mardi 27
mars 2001
à 19h30

L'auditorium du
Séminaire St-Joseph

Claude Bolduc
Claudette
Villeneuve



•Coiffure: Salon de coiffure
Le Tricheur
•Fleurs: Centre des Roses
•Esthétique: Esthétique
Roselyne Fortier

Le Nouvelliste

CHM

Mauricie

CKTM

CHLN550

L'HERDO

Journal

Média Vox

Modoc

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

COGECO

Les stéréotypes sont tenaces

Filles et sciences ne forment pas encore une équation

MARIE-JOSÉE MONTMINY

Shawinigan

Désolée d'avoir à vous dire cela, mais les filles qui se cherchent des amies et les garçons en quête d'une amoureuse ont plus de chances de trouver un plus grand bassin de femmes dans un concours de coiffure que dans un concours scientifique comme l'Expo-sciences Bell, qui se déroule cette fin de semaine dans la région.

C'est que si on peut étudier, en physique, les principes de la fusion nucléaire ou en biologie ceux de la fusion des noyaux des gamètes, la recherche sur la fusion entre les filles et les sciences offre moins d'échantillons à analyser.

Je sais, on est en 2001. On ne devrait pas énoncer de pareilles affirmations gorgées de stéréotypes. Mais les statistiques sont là. Un exemple? Au Cégep de Trois-Rivières, 95,5 % des étudiants inscrits en design d'intérieur sont des filles. En bureautique, les descendantes d'Eve représentent 94,7 % de la cohorte.

Une décoratrice, une secrétaire. Personne ne lèvera le sourcil quand ces étudiantes répondront plus tard à la question: «Qu'est-ce que tu fais dans la vie?». Il en sera peut-être autrement pour les 5,3 % de filles qui composent la cohorte de futurs techniciens en électronique au Cégep de Trois-Rivières, et d'une des deux seules filles inscrites en techniques de génie mécanique au Collège Shawinigan.

À l'Université du Québec à Trois-Rivières, les quatre disciplines de génie confirment cette sous-représentation féminine dans les disciplines scientifiques. Le génie chimique est le plus populaire chez les filles, qui composent 38,4 % des classes. Le génie industriel vient en second rang avec une proportion de 38 % de futures ingénieures.

En génie électrique, elles sont sept étudiantes sur un total de 44, en génie mécanique, elles sont 11 femmes pour 98 hommes, ce qui correspond à un pourcentage d'à peine 10 %.

Le directeur de l'École d'ingénierie de l'UQTR, René Rochette, expose ses théories quant à cet intérêt féminin limité pour les disciplines de génie. D'abord, M. Rochette croit que les filles entretiennent la conception que ce monde est un de machos. Autre raison, l'idée préconçue que l'entrée dans ces programmes va de paire avec un niveau intellectuel exceptionnellement supérieur.

Enfin, le directeur de l'École d'ingénierie évoque le manque de modèles féminins pour stimuler l'attrait des femmes pour les disciplines scientifiques. Il souligne à cet effet l'exemple récent de l'ingénieure Julie Payette, qui a servi de modèle à nombre de jeunes filles et de professeurs, aussi.

René Rochette gravite dans le département de génie de l'UQTR depuis 1969. Il fait donc partie des témoins de l'évolution de la proportion d'inscriptions féminines dans les disciplines de génie, et a notamment pu remarquer un changement de mentalités au cours de la décennie 70.

«Dans les années 70, on a vécu la montée du féminisme, et avec cela, l'éveil des femmes à d'autres professions que celle d'infirmière, commente-t-il. Aussi, dans les années 70 et 80, des efforts ont été faits du côté des universités, de l'Ordre des ingénieurs du Québec et du Conseil canadien des ingénieurs pour attirer les filles dans les disciplines de génie. Il a fallu les convaincre que ce n'est pas un monde de macho, et que les études ne sont pas aussi difficiles qu'on le croit», poursuit le directeur.



PHOTO: SYLVAIN MAYER

Le mariage entre les filles et les disciplines scientifiques est loin d'être consommé. Les étudiantes sont particulièrement sous-représentées dans les domaines de génie. Par contre, elles sont majoritaires dans des techniques ayant trait à la santé et à la chimie. Ces étudiantes en chimie analytique, au Collège Shawinigan, sont légèrement plus nombreuses que les garçons dans leur programme.

Ces efforts de recrutement ont porté fruits, mais René Rochette remarque tout de même une stagnation depuis cinq ou six ans. Notons que la clientèle totale de l'UQTR pour l'année en cours représente 9508 étudiants, dont près de 6000 femmes et 3523 hommes.

Au niveau collégial, les techniques dites physiques sont aussi celles dans lesquelles les filles sont sous-représentées. Par contre, d'autres programmes scientifiques sont nettement privilégiés par la gent féminine.

Aucun garçon n'est inscrit au programme de techniques d'hygiène dentaire au Cégep de Trois-Rivières. En techniques de diététique, 98,3 % des étudiants sont en fait des étudiantes, et en soins infirmiers, elles sont 87,3 %.

Au Collège Shawinigan aussi, les filles sont nettement majoritaires dans les techniques scientifiques ayant un lien avec la santé. Elles représentent plus des quatre cinquièmes des étudiants en technique de laboratoire médical et en soins infirmiers. Les techniques de chimie analytique et de chimie-biologie sont également davantage prises par les filles.

Karine Gélinas termine cette session ses études en techniques de chimie-biologie, un des programmes techniques du Collège Shawinigan à prédominance féminine. Pour elle, donc, la notion de monde d'hommes ou de femmes n'est jamais entrée en ligne de compte dans le choix d'études et le parcours qu'elle achève.

C'est l'amour des sciences tout simplement. «En sciences, il y a tellement de choses à découvrir, et c'est ce qui m'intéressait. On apprend beaucoup sur le monde qui nous entoure et nous touche de près. On peut travailler dans plusieurs

domaines, comme l'environnement, la culture cellulaire, la bio-fermentation...», témoigne l'étudiante de 19 ans.

Par contre, les filles ne font pas légion en techniques de génie. Sylvain Doucet, enseignant en technologie du génie électrique à Shawinigan a aussi sa petite idée sur les raisons de cet intérêt limité. D'une part, il croit que les stéréotypes continuent d'influencer les choix d'études et de carrière des jeunes.

D'autre part, l'enseignant voit dans la demande pour des professions comme celles d'infirmières et de techniciennes en services de garde une autre raison qui pousse davantage les filles vers ces disciplines que vers les programmes de génie.

Pour vérifier si la tendance au désintéressement des filles pour les sciences se manifeste aussi quand un prix est en jeu, une visite de l'Expo-sciences Bell, au Séminaire Sainte-Marie, peut être suggérée... ●

Solde d'printemps

pour un temps limité

50%

sur tous nos matelas, sommiers et lits ajustables.

20%

sur

Literie :

- Draps
- Douillettes
- Couvettes
- Oreillers

OASIS

Un nouveau monde...

Nouveau Unique

Exclusif à Matelas René

- Un matelas organique pour la vie
- Entièrement fait de fibres naturelles
- Ne contient aucun élément chimique
- Idéal pour les personnes souffrant d'allergies (asthme, etc.)

30%

de rabais sur nos lits de métal

collection

WESLEY ALLEN

NOUVEAU ET EXCLUSIF : COUVERTURES DE LAINE

Pure laine vierge 100% naturelle.

Confort assuré en toutes saisons.

• Livraison gratuite • Installation gratuite • Nous reprenons vos vieux matelas • Ouvert 7/7 jours

matelas René

- 2385, boul. des Récollets - Trois-Rivières (819) 379-3636
- VICTORIAVILLE (819) 751-3636
- DRUMMONDVILLE (819) 475-3636

MAGASIN USINE 2870, boul. Louis-Fréchette, NICOLET (819) 293-4671

AUBERGE DU LAC DES ÎLES

Situé à Grandes-Piles (Mauricie)

CAMP DE VACANCES POUR GARÇONS ET FILLES DE 8 À 17 ANS

CAMPS DE 7 JOURS / 14 JOURS

POUR ADOS

ACTIVITÉS EXTRÊMES

- Paint Ball*
- Canot camping
- Rafting*
- Stage formation

* en sus

19^e SAISON 2001

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET

sapam.qc.ca

Téléphone: 1-888-992-1599 (819) 538-4663

Télécopieur: (819) 538-0003

Adresse secrétariat

670, 5e Avenue, Grandes-Piles, QC G0X 1H0

Camp: Route 159, Grandes-Piles entre Saint-Roch et Saint-Tite

ÉQUITATION* RAFTING* (13 ans et +) PAINT BALL* (11 ans et +) ESCALADE CANOT CAMPING PISCINE À VAGUES (2 SEM) TIR À L'ARC TIR À LA CARABINE PÊCHE RABASCA FEU DE CAMP BAINNADE JEUX DE NUIT THÉÂTRE IMPRO. TEMPS LIBRE PISTE D'HÉBERTISME APNÉE VOLLEY BALL BASKET BALL EXCURSION KERMESSE VOILE DESCENTE DE RIVIÈRE

NOUVEAUTÉ DE L'ANNÉE

Spa avec système CINÉMA-MAISON

Video-CD-Radio FM 74 jets - Pompes 14 hp Éclairage fibre optique Télécommande

VASTE SÉLECTION DE SPAS

Coast Spas et Coleman Spas

SPA SOFTUB

à partir de

36⁴²⁵/mois*

ou 2,299\$

*Taxes en sus. Taux d'intérêt de 8,5% en vigueur le 10 mars 2001. Terme de 84 mois. Sujet à l'approbation du crédit Banque Laurentienne.

piscines ST-LOUIS

621 boul Raymond Pépin St-Louis-de-France

Téléphone: 379-6374

Licence 880-1851-8977-45

PISCINES - SPAS - BILLARD - BALANÇOIRES - GAZEBOS - MEUBLES DE JARDIN - RÉPARATION DE POMPE ET MOTEUR DE PISCINE / SPA

Sorties



EXPOSITION D'ANDRÉ MIREAULT

M. André Mireault présente, du 23 au 25 mars, ses oeuvres au Centre culturel de Cap-de-la-Madeleine. L'artiste-peintre privilégie les scènes de ville et de la vie maritime, en plus de la campagne et la nature. Le public est invité à visiter l'exposition qu'il présente dans le cadre des fêtes du 350^e anniversaire du Cap.

concerts

CHAPELLE DE KERMARIA

Dimanche 25 mars

Concert: Orgue voix et flûte, des Concerts d'orgue Pro-Organ (Mauricie), à 14 h. Invités: Michelle Quintal, organiste; Monique Pagé, soprano et Christiane Laflamme, flûtiste.

Information: 378-4960 ou 376-6010.

CATHÉDRALE DE TROIS-RIVIÈRES

Vendredi 23 mars

À 19 h, présentation du concert de cuivres et orgue. Invités: David Carboneau, Mathieu Côté, Geneviève Cloutier, Léonie Deschênes, Francis Desrochers et Nicolas Alarie, trompettistes; Jason De Carufel, tromboniste; Pascale Roy, organiste. Entrée libre.

Information: 371-6748.

SALLE J.-ANTONIO-THOMPSON

Dimanche 25 mars

À 11 h, au foyer de la salle J.-Antonio-Thompson, présentation de Muffins au Jazz, avec James Gelfand, pianiste de jazz.

Information: 373-5340.

CENTRE DES ARTS DE SHAWINIGAN

Lundi 26 mars

Concert des finissants de l'Université de Sherbrooke à 13 h 30.

CHAPELLE DU SÉMINAIRE SAINT-JOSEPH

Samedi 24 mars

Le Conservatoire de musique de Trois-Rivières présente, à 19 h, un concert du Grand ensemble à cordes et du chœur du Conservatoire. Ce concert met en vedette de jeunes talents du Conservatoire inscrits aux niveaux préparatoire et intermédiaire. Le concert est gratuit.

Information: 371-6748.

SALLE ARMANDO-SANTIAGO

Mercredi 28 mars

À 19 h, présentation du concert d'élèves du Conservatoire de musique de Trois-Rivières. Éléves invités: Andréanne Deschênes, saxophoniste; Jason De Carufel, tromboniste; Marie-Eve Marchand, flûtiste; Antoine Barreil, Catherine Buisson et Diane Rodrigue, violonistes. Entrée libre.

Information: 371-6748.

ACADÉMIE LES ESTACADES DE CAP-DE-LA-MADELEINE

Samedi 24 mars

Concert-bénéfice des Petits Chanteurs de la Maîtrise du Cap, à 20 h.

Information: 376-4323.

CONSEIL DES ARTS ET DE LA CULTURE DE SHAWINIGAN-SUD

Samedi 24 mars

Michel Garneau, caricaturiste au quotidien Le Devoir vous convie à une café-causerie, à 15 h, au 1125, 10^e Avenue, à Shawinigan-Sud. Michel Garneau, dit Gamotte, nous entretiendra de son parcours entre sa région d'adoption la Mauricie et, le journal Le Devoir. Les places étant limitées, hâtez-vous de réserver vos sièges en téléphonant au 537-4222.

AUBERGE L'HÉMÉROLYS DE SHAWINIGAN

Mardi 27 mars

L'auteur-philosophe Denis LaPorte invite le public à assister à une causerie qui aura lieu à 19 h 30, au 3103, 104^e Rue, à Shawinigan, sous le thème: «La méditation, une méthode de santé». Information: 538-8770.

L'ESKABEL

Lundi 26 mars

À l'Eskabel, à 20 h, le Cercle de philosophie de Trois-Rivières accueillera Jacques Dufresne, essayiste et directeur de l'Agora comme conférencier. Titre de la conférence: «Pour une politique du temps - Hommage à Gustave Thibon». Information: 376-2428.

BIBLIOTHÈQUE GATIEN-LAPOINTE

Mardi 27 mars

Conférence sur «l'Histoire de Trois-Rivières: de 1760 à 1900», avec René Verrette, à 19 h 30.

BIBLIOTHÈQUE GATIEN-LAPOINTE

Dimanche 25 mars

Mardi 27 mars À 14 h, dimanche 25 mars, l'heure du conte: «La véritable histoire de Destruction» pour les 5-6 ans. Le mardi 27 mars, à 10 h 15 et à 14 h pour les 3-4 ans.

BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-BONIFACE

Samedi 24 mars

Juliette et Élie vous invitent à l'heure du conte, de 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h. Tous les enfants âgés entre 3 et 6 ans qui désirent participer à cette activité, doivent s'inscrire à la bibliothèque au 535-3330.

ATELIER SILEX

Jusqu'au 22 mars

Installation et performance de Laurent Bélanger, sous le thème: «L'homme en question». Information: 379-0121.

CENTRE D'ART LOUISELLE-CÔTÉ-LÈVESQUE

Jusqu'au 7 avril

Exposition de Saga: Diane Gendron, sous le thème: «Voyage intuitif». Information: 225-4088.

GALERIE D'ART R³ DE L'UQTR

Jusqu'au 6 avril

Exposition des oeuvres de Guy Blackburn. Information: 376-5136.

GALERIE D'ART DU PARC

Jusqu'au 1^{er} avril

Présentation des expositions suivantes: France St-Martin, sous le thème: «Petits espaces de vie». Celle de Gïele Normandin, sous le thème: «Corps et âme». Heures d'ouverture: du mardi au vendredi, de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h; samedi et dimanche, de 13 h à 17 h. Lundi fermé.

Information: 374-2355.

LA PIERRE ANGULAIRE

Jusqu'à la fin de mars

Exposition de Thais Barbiere, sous le thème: «Les Mandalas». Information: 268-3393.

CONSEIL DES ARTS ET DE LA CULTURE DE SHAWINIGAN-SUD

Jusqu'au 30 mars

Exposition des acryliques de Jean La Rochelle, sous le thème: «Amour et vie». Information: 537-4222.

GALERIE D'ART DU PHOTOGRAPHE

Jusqu'au 30 avril

Exposition de poésie (extraits des meilleurs poèmes de Leclerc, Prévert, Bécoud, Chevalier de Lorimier, etc.). Information: 228-5892.

BIBLIOTHÈQUE DE CAP-DE-LA-MADELEINE

Jusqu'au 2 avril

Exposition de photographies réalisée par Marie Duhaime, sous le thème: «Tempus Fugit», aux heures d'ouverture de la bibliothèque. Information: 378-8826.

L'ESKABEL

Jusqu'au 1^{er} avril

Exposition: «Iconostases, chroniques égyptiennes», de Bernard Neveu. Information: 376-2428 ou 371-3396.

COMPLEXE CULTUREL FÉLIX-LECLERC DE LA TUQUE

Jusqu'au 15 avril

Deux expositions sont offertes à la salle Hydro-Québec: soit celle de Marie Côté, intitulée: «Rétrospectives» et celle de Pierre-André Gervais, intitulée: «Métamorton». Ouvert les lundis, mercredis et vendredis, de 14 h à 18 h, les samedis, de 13 h à 17 h. Information: 523-9280, poste 0.

L'EMBUSCADE

Jusqu'au 31 mars

Jusqu'à la fonte des neiges, oeuvre sur glace du sculpteur Tomy Thiffault, sous le thème: «Les gardiens». Jusqu'au 31 mars, exposition des oeuvres de Patrick Harvey, sous le thème: «Les plaisirs malsains». Information: 374-0652 ou 375-0720.

CENTRE DE DIFFUSION PRESSE-PAPIER

Jusqu'au 1^{er} avril

Exposition de Lise Barbeau, sous le thème: «Interdictions d'être soi-même». Heures d'accueil: du mardi au dimanche, de 14 h à 17 h. Information: 373-1980.

CAFÉ L'ÉGRÉG'ART DE LOUISEVILLE

Jusqu'à la fin de mai

La galerie Marcelle Ferron de Louiseville présente les oeuvres de Mme Pauline Broussé, artiste-peintre et de Mme Francine Laum. Information: 228-3596 ou 228-0101.

LE ZÉNOB

Jusqu'au 21 avril

Exposition des oeuvres récentes de Godro. Information: 378-9925.

ÉCOLE DE CULTURE DE LOUISEVILLE

Samedi 24 mars

Dimanche 25 mars Exposition du Club littéraire de Louiseville, le samedi 24 mars, de 19 h à 21 h et le dimanche 25 mars, de 13 h à 17 h, sous le thème: «Le temps qui passe 1900-1940». Information: 228-9691 ou 228-4510.

BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-BONIFACE

Du 24 mars au 19 mai

Présentation des oeuvres de l'artiste photographe Raymond Coriveau, sous le thème: «Promenades à Santiago (Cuba)». Heures d'accueil: les mardis, de 13 h à 15 h; les mercredis, de 19 h à 21 h; les vendredis, de 19 h à 21 h et les samedis, de 10 h à 12 h. Information: 535-3330.

GALERIE LE SOMNAMBULE

Jusqu'au 30 avril

Exposition des oeuvres récentes de Alexandre Vigneault. Information: 537-5718.

CENTRE DES ARTS DE SHAWINIGAN

Jusqu'au 25 mars

Présentation de l'exposition annuelle de l'Association d'artistes-peintres du Centre-Mauricie. Information: Jacqueline Larocque au 539-6796. Jusqu'au 8 avril, présentation de l'exposition de Raymond Croteau, sous le thème: «O quotidien».

BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-LOUIS-DE-FRANCE

Jusqu'au 1^{er} avril

Présentation d'une exposition des photographies de Yvan Cossette, sous le thème: «Les ailes de la Batisca». Heures d'accueil: les mardis et mercredis, de 13 h 30 à 16 h 30 et de 18 h 30 à 21 h; les jeudis et samedis, de 13 h 30 à 16 h 30 et les dimanches, de 9 h à 13 h. Il y aura une rencontre avec l'auteur, le samedi 24 mars, à 13 h 30. Information: 374-6419, poste 246.

CENTRE CULTUREL DE CAP-DE-LA-MADELEINE

Vendredi 23 mars

Samedi 24 mars

Dimanche 25 mars

Exposition de Sylvie Asselin sous le thème: «Sérénité». Heures d'accueil: vendredi, de 19 h à 21 h; samedi, de 13 h à 21 h; dimanche, de 13 h à 17 h. Information: 378-6244.

GALERIE D'ART CHEMIN-DU-ROY

Du 22 au 29 mars

Présentation des oeuvres peintes de l'artiste Gaétan Grondin. Abstraites ou figuratives, ses peintures expriment sa façon de chanter le monde à travers formes et couleurs. Ouverte de 10 h à 21 h, du jeudi au mardi. Aussi boutique-cadeaux. Information: 362-3332.

CENTRE D'EXPOSITION RAYMOND-LASNIER

Jusqu'au 22 avril

Exposition de sculptures de Monique Vachon, sous le thème: «Oscilla», à la salle Raymond-Lasnier, à la salle Découverte: oeuvres collectives de Eve Desrochers et Louise Allain, sous le thème: «Abécédaire léger».

SALLE LÉO-CLOUTIER

Vendredi 23 mars

Samedi 24 mars

Dimanche 25 mars

Mercredi 28 mars

Films à l'affiche. Le vendredi 23 mars, à 19 h 30: «Harry, un ami qui vous veut du bien», de même que le dimanche 25 mars, à 14 h. Le samedi 24 mars, à 20 h ainsi que le mercredi 28 mars, à 19 h 30: «Shandurai». Information: 373-4211.

SALLE J.-ANTONIO-THOMPSON

Samedi 24 mars

À 14 h 30, 18 h et 20 h 30: Les Grands Explorateurs présentent un documentaire sur «La Turquie».

SALLE ANAIS-ALLARD-ROUSSEAU

Les 27, 28 et 30 mars

Festival international des films sur l'art les 27, 28 et 30 mars, à 20 h.

LE MAQUISART

Dimanche 25 mars

À 19 h 30, la Ligue d'improvisation mauricienne entreprend ses séries éliminatoires. Cette semaine, les équipes qui s'affronteront seront les Blancs et les Oranges.

musées

MUSÉE DES URSULINES

Jusqu'à la fin d'avril

Une exposition sur les instruments de musique en bois, présentée dans le cadre de l'exposition territoriale de Média-Muse, «Le Bois Ouvre». Une incursion dans l'histoire des instruments de musique. Horaire: du mercredi au dimanche, de 13 h 30 à 17 h. Information: 375-7922.

MUSÉE LAURIER

Jusqu'au 25 mai

À la maison sir Wilfrid Laurier, exposition sur «La vie et la carrière de dix premiers ministres du Québec». Information: 357-8655.

MUSÉE PIERRE-BOUCHER

Jusqu'au 1^{er} avril

Aux salles Duquay et Godin: oeuvres de Mme Odette Thiberge, peintures et dessins, sous le thème: «Silences, murmures et cris». À la salle Petit: Oeuvres acquises au cours de 1999-2000 des collectionneurs et du musée. À la chapelle: Art religieux. Ouvert du mardi au dimanche, de 13 h 30 à 16 h 30 et de 19 h à 21 h.

MUSÉE DES RELIGIONS

Jusqu'au 15 avril

Exposition: Les trésors du musée. Jusqu'au 15 avril: «Fini les Terras». Du 25 mars au 28 octobre: «Le bois mis en pièces mille et une petites images dévotées». Du 13 mai au 9 septembre: «Art sacré du Tibet». Heures d'ouverture, tous les jours, de 9 h à 17 h. Information: 293-4161.

rencontres

LIBRAIRIE CLÉMENT MORIN

Dimanche 25 mars

L'auteur Michel Langlois viendra parler de son livre: «Clin d'oeil à la vie», à 11 h. Information: 379-4153.

BIBLIOTHÈQUE DE CAP-DE-LA-MADELEINE

Samedi 24 mars

L'auteur Charles Montpetit rencontrera les jeunes de 7 à 15 ans, à 13 h 30. Il démontrera que, contrairement à ce qu'on pense, aucun talent inné n'est requis pour écrire. Il expérimentera avec eux sa technique en créant avec eux une bande dessinée. À la fin de l'atelier, chacun signera l'oeuvre en tant que nouvel auteur. Les billets sont disponibles à la bibliothèque municipale. Information: Sandra Thiffault au 378-8826.

LE PARADOXE

Jam Session avec le guitariste Bob Champoux, à 21 h, à tous les dimanches. Information: 373-1407.

LE PUB EN VILLE

Samedi 24 mars

À 21 h 30, spectacle de Latitudo Nord.

SALLE ANAIS-ALLARD-ROUSSEAU

Dimanche 25 mars

Présentation de la série spectacle-famille, à 14 h, avec la pièce: «Les trois cheveux d'or», une production du Théâtre Les Amis de Chiffon de Chicoutimi. Information: 372-4614.

ÉCOLE SECONDAIRE L'ESCALE DE LOUISEVILLE

Samedi 24 mars

Présentation de la série spectacle: Pour les jeunes de 12-18 ans, concours de talents.

CENTRE DES ARTS DE SHAWINIGAN

Jeudi 22 mars

Vendredi 23 mars

À 20 h, spectacle du groupe Sweet People en supplémentaire, le jeudi 22 mars. À 18 h, spectacle du roi des batteurs, Guy Nadon, le vendredi 23 mars.

LA PIERRE ANGULAIRE

Vendredi 23 mars

Samedi 24 mars

Présentation du trio acoustique: Cordevoix, le vendredi 23 mars, à 20 h 30. Gaétan Leclerc et Steve Normandin, de même que Geneviève Leclerc seront en spectacle à 20 h 30, le samedi 24 mars. Information et réservation: 268-3393.

LE MAQUISART

Jeudi 22 mars

Vendredi 23 mars

Samedi 24 mars

Lundi 26 mars

Mardi 27 mars

Présentation de la série Grands événements: David Gogo

SUGGESTIONS

DE LA SEMAINE

CHAPELLE DU SÉMINAIRE SAINT-JOSEPH

Samedi 24 mars

Concert du Grand ensemble à cordes et du chœur du Conservatoire

GALERIE D'ART CHEMIN-DU-ROY

Du 22 au 29 mars

Présentation des oeuvres de l'artiste peintre Gaétan Grondin.

CENTRE DES ARTS DE SHAWINIGAN

Jeudi 22 mars et vendredi 23 mars Spectacle du groupe Sweet People

et Tony D Band, le jeudi 22 mars, à 20 h 30. Série hommage: Bon Jovi, le vendredi 23 mars, à 21 h. Spectacle de Stéphane Larivière le samedi 24 mars, à 21 h. Le lundi 26 mars, à 20 h, le Johnny Show. Le mardi 27 mars, défilé de mode des finissantes du CMI.

LE VEGAS

Mercredi 28 mars

Spectacle de chanteur Maxime Farago dans une soirée: Hommage à mon père, à compter de 20 h. Information: 375-5989.

Alimentation

Mythes et légendes alimentaires

J. CÔTÉ ET D. LADOUCEUR
(collaboration spéciale)

Le mois de mars, maintenant connu sous le nom du mois de la nutrition, a cette année pour thème «Les mythes et légendes alimentaires». Un mythe est une construction de l'esprit qui ne repose pas sur un fond de vérité. En fait, c'est un peu comme jouer au téléphone chinois avec trop de gens porteurs de la bonne (ou mauvaise) nouvelle santé.

Le message principal est souvent mal interprété ou tout simplement faconné en cours de route. Il suffit que les médias exposent au grand jour les effets indésirables d'un aliment pour que les consommateurs les tiennent loin de leurs assiettes. Les diététistes ont alors l'impression d'avoir une épée de Damoclès suspendue au-dessus de leurs têtes. Cette année, elles ont décidé de prendre le taureau par les cornes et de mettre de l'ordre dans tout ce brouhaha. Ce ne sont pas les mythes qui manquent en alimentation mais nous en avons déniché quelques-uns particulièrement juteux qui méritent d'être éclaircis.

«L'oeuf brun est meilleur pour la santé que l'oeuf blanc». Bien qu'il soit tentant de comparer cette affirmation à la supériorité nutritive du pain brun sur le pain blanc, cette conclusion hâtive serait trompeuse! À goûts égaux, cependant, certains oeufs sont effectivement meilleurs pour la santé que les traditionnels oeufs blancs. Les oeufs «Oméga-3», par exemple, proviennent de poules nourries aux graines de lin et ont une teneur en gras polyinsaturés de type oméga-3 plus élevée que les oeufs réguliers. Pour une meilleure santé cardiaque, il vaut la peine de déboursier un peu plus pour ces oeufs que pour leurs semblables blancs ou bruns!

Voici un autre mythe qui mérite d'être éclairci, car il est souvent répandu à tort, par plusieurs personnalités médiatiques: «Une tranche de pain fait engraisser».

Ça y est! C'est le retour en force de la célèbre mode de bannir la consommation de glucides sous prétexte que cela est mauvais pour la santé. Bien qu'accusés de tous les maux, les pains, pâtes alimentaires, riz et pommes de terres ne font pas engraisser mais, comme bien des aliments, leur surconsommation peut entraîner des protestations de la part de votre balance. Associer le problème d'embonpoint à la consommation d'un seul type de nutriment est réducteur. En pointant du doigt les glucides, on banalise la contribution du déséquilibre énergétique sur l'augmentation de la masse corporelle.

Mais si vous faites partie de la caté-

gorie des gens allergiques à l'exercice, il est entendu que vous devrez réduire, non seulement votre consommation de féculents (pain ou riz) mais aussi celle du gras et de la viande ou tout simplement diminuer la grosseur de vos portions!

Le dernier mythe et non le moindre: Ennemi numéro un du pèse-personne, le gras doit être évité à tout prix.

«Réduits en matières grasses», «À faible teneur en matières grasses» ou «Sans cholestérol», ces slogans placardés sur les étiquettes font maintenant partie de notre culture. Décidément, dans sa lutte contre l'embonpoint l'industrie agroalimentaire vous a fait croire que le gras était tabou! Au contraire, il est indispensable à la vie humaine, entre autre parce qu'il isole notre corps contre le froid et permet de mieux affronter nos hivers canadiens rigoureux.

Mais au-delà de ses fonctions vitales, le gras est bienvenu dans la diète pour donner un peu de saveurs, arômes et textures aux aliments.

Bien sûr, ça ne veut pas dire qu'appliquer une couche épaisse de beurre sur les rôties soit un choix judicieux pour votre santé. Certains gras, tels les gras saturés (beurre, viandes, huiles de palme et de noix de coco) et les gras trans (margarines hydrogénées, biscuits, beignes, muffins) peuvent avoir des effets néfastes lorsque consommés en trop grandes quantités. Néanmoins, ils peuvent faire partie du

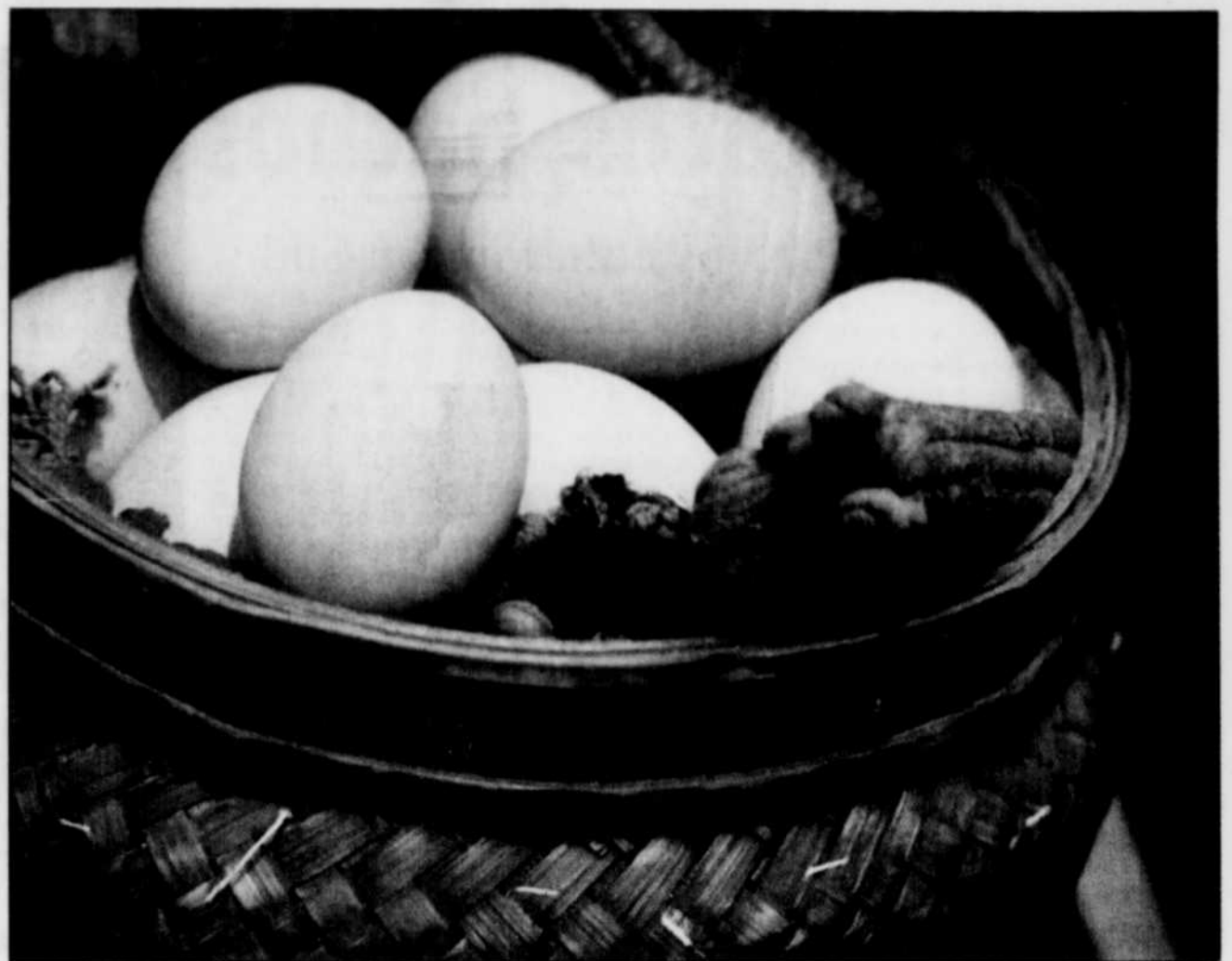


IMAGE-MÉDIA MAURICIE, COLOMBE LISÉE

La couleur de l'oeuf dépend de la race de la poule mais cette caractéristique ne modifie en rien sa valeur nutritive.

régime alimentaire sans que l'angoisse s'empare de nous.

D'autres gras, tels que les gras monoinsaturés (huile d'olive et de canola) et polyinsaturés (poisson, oeufs oméga-3) gagneraient à occuper davantage de place dans notre assiette parce que leur consommation a démontré des effets bénéfiques sur la santé cardiaque.

Mais peu importe qu'ils se nomment gras saturés, monoinsaturés ou polyinsaturés, la quantité de calories par cuillerée est la même!

En ce mois de la nutrition, nous aimerions vous rappeler que votre santé c'est vital...et ça ce n'est pas un mythe! •

MEILLEURS PRIX EN MAURICIE ! MEILLEUR SERVICE APRÈS-VENTE



1^{er} FINALISTE
DE L'ACPQ
AU QUÉBEC

(Association des commerçants en piscines du Québec)

PISCINES et SPAS

eau claire

INC.

4655, 12^e Avenue
Shawinigan-Sud

536-2020

PRODUITS CHIMIQUES

Guardex

SAUNA ZIGGY



seulement
3499\$
Ameublement complet,
18 morceaux incluant 4 électroménagers neufs Moffat



Table et 4 chaises
399\$
seulement



Mobilier de chambre
599\$ (6 morceaux)
seulement

Sofa, chaise et causeuse
599\$ (3 morceaux)
seulement

LIQUIDATION A.T.L.

Ancien local des Ameublements Trifluviens

2029, St-François-Xavier • Trois-Rivières • 375-8052

Livraison gratuite

Financement adapté
à vos besoins

Mise de côté

Un temps d'arrêt
dans un décor
enchanteur
sur une presqu'île.

Auberge Santé
Lac des Neiges

- Piscine intérieure
- Sauna
- Spa extérieur
- Tennis extérieur
- Kayak
- Pédalo
- Canoë

Tél. : (819) 533-4518 • Sans frais 1 800 757-4519 • Téléc. : (819) 533-4727
100, Lac des Neiges, Sainte-Flore-de-Grand-Mère (autoroute 55, sortie 220) Internet : www.aubergesantelacdesneiges.qc.ca

98\$

Journée mieux-être :
- Sablage
- Massage
- Pressothérapie
- Dîner
- Collation

115\$

Journée remise en forme :
- Enveloppement d'algues
- Bain thérapeutique
- Massage - Pressothérapie
- Dîner - Collation

Le Flore's
AUBERGE

Buffet de Pâques 18^{95\$}

Froid
Saumon en chaud froid
Assortiment de terrine
Carpaccio de boeuf
Plateau de fromages
Duo de melon

Les salades :
Salade végétarienne aux pois chiches
Fusilli aux crevettes de Matane
Salade César
Taboulé
Tomate et concombre
Salade Waldorf
Crudités

Chaud
Potage
Gigot d'agneau et son jus à l'ail rôti
Rôti de boeuf sauce à l'échalote
Civet de daim
Filet de porc, sauce moutarde
Crevettes à l'ail
Cuisses de grenouilles
Poulet Marengo

Le Chariot de desserts

1 jour sans hébergement 109 \$/personne
Sauna, massage, enveloppement d'algues, pressothérapie, bain thérapeutique, relaxation, le repas du midi et 2 pauses-santé.

Le Flore's
AUBERGE

24 chambres climatisées
4291, 50^e Av., Sainte-Flore de Grand-Mère
Tél.: 538-9340 1-800-538-9340
www.leflores.com

À la table

Buritos, tacos, nachos

L'exotisme mexicain à Shawinigan-Sud

MARIE-JOSÉE MONTMINY
Shawinigan-Sud

L'exotisme au coin de la rue. Telle était l'idée de base du concept imaginé par Normand Gendron, Simon Pagé et un troisième associé, lorsqu'ils ont décidé de créer le restaurant La Piñata, à Shawinigan-Sud, en 1994.

Les trois amis travaillaient ensemble au restaurant Le cactus, à Trois-Rivières, lorsqu'ils ont décidé de concevoir leur propre version du restaurant mexicain. Pour éviter une concurrence trop évidente, les associés ont choisi de s'établir au Centre-de-la-Mauricie, où la réponse à leur offre culinaire a été immédiatement accueillie avec enthousiasme.

«À cette époque, on sortait d'une tendance au cocooning. On vivait une période de transition où les gens commençaient à vouloir sortir de leur salon et à chercher l'exotisme au coin de la rue», se souvient Normand Gendron.

Les pères de La Piñata ont voulu exploiter les volets plus populaires et plus traditionnels de la cuisine mexicaine. La cuisine typique tex-mex, avec ses nachos, tacos, buritos et fajitas, côtoie donc les *ceviche* et poitrines de poulet *Mole Poblano*, représentant la cuisine mexicaine plus traditionnelle.

M. Gendron et ses associés se sont d'abord inspirés de visites chez des restaurateurs mexicains établis à Montréal pour constituer leur menu. Des voyages au Mexique permettent désor-

mais aux deux restaurateurs de renouveler leurs idées et d'enrichir l'éventail de plats offerts.

MM. Gendron et Pagé, maintenant en duo dans l'entreprise, agissaient comme cuisiniers au début de l'aventure. Maintenant, avec la croissance du restaurant, ils portent leur chapeau de chef seulement lorsqu'ils changent la composition de la table d'hôte, soit à tous les six mois.

«Les gens en général ont un préjugé sur la cuisine mexicaine. Ils pensent que c'est trop épicé. En fait, c'est une cuisine plus exotique que piquante. Quand les gens viennent ici, ils défont leurs préjugés», remarque Normand Gendron.

Le poulet aux amandes ou à la mangue et l'utilisation du cacao pour certaines sauces, démontrent que la cuisine mexicaine n'est pas faite que de piments incendiaires.

«La cuisine mexicaine est une des meilleures au monde», n'hésite pas à affirmer Normand Gendron. «Les cuisines française, italienne et asiatique sont les plus réputées, mais la cuisine mexicaine est beaucoup plus riche qu'on pourrait le penser», ajoute-t-il.

Mais l'expérience Piñata ne se limite pas au contenu de l'assiette. Si les propriétaires se sont concentrés sur la cuisine pour établir la réputation de leur restaurant, ils ont au fil des années raffiné l'ambiance, en accordant un soin particulier au décor et en privilégiant la musique latino comme trame sonore au voyage culinaire.

Ce souci du décor a été traité avec soin lors de l'agrandissement du restaurant, l'été dernier. En



PHOTO: SYLVAIN MAYER

Normand Gendron est un des deux propriétaires du restaurant mexicain La Piñata, à Shawinigan-Sud.

s'appropriant le local adjacent au restaurant, les propriétaires ont ajouté 40 places aux 120 déjà existantes dans la partie originale.

Pour l'aménagement de cette nouvelle partie, la céramique, le bois et le fer ont été choisis comme matières de base de l'ameublement, pour l'au-

thenticité qu'ils conféraient au décor. Les coussins ensoleillés et les multiples objets de décoration importés du Mexique complètent le décor qui assure le dépaysement.

L'exotisme au coin de la rue, comme le souhaitent Normand Gendron et Simon Pagé. ●

Enfin!
la solution pour mon condo

Fini les tapis, les préfaits et les imitations de bois. Grâce au tout nouveau plancher de bois franc prévermi **MIRAGE Engineered**, j'ai pu enfin obtenir ce dont je rêvais depuis si longtemps : un vrai beau plancher de bois franc dans mon condo.

En effet, le procédé de fabrication exclusif de **MIRAGE Engineered** permet de coller le plancher directement sur le béton.

En ajoutant une membrane acoustique, j'obtiens ainsi un plancher de bois franc prévermi qui répond à toutes mes attentes... et à celles de mes voisins!

mirage Engineered

J'ai mon Vrai plancher de bois franc prévermi.

ALUMIX
Accompagné d'une garantie résidentielle de 25 ans

PRODUITS EN VEDETTE : CONSULTEZ NOS CONSEILLERS

Peinture Louis Gince
3790, boul. des Forges, Trois-Rivières, 375-8228
5355, boul. Jean-XXIII, Trois-Rivières-Ouest, 378-3333
Galerie du Cap, Cap-de-la-Madeleine, 693-7627

L'alternative naturelle prescrite par la nature, prouvée par la science.

Vos articulations souffrent ?

Les sulfates de glucosamine ne sont pas tous égaux.

Tous les consommateurs soucieux de leur santé ont entendu parler du sulfate de glucosamine. Ceux qui souffrent d'arthrite l'ont probablement adopté et l'utilisent soit seul, soit en plus de médicaments sur ordonnance.

Il existe plusieurs sources de sulfate de glucosamine, et les produits fabriqués en Europe, au Japon et au Canada sont supérieurs à ceux fabriqués dans d'autres pays. Si vous choisissez du sulfate de glucosamine fabriqué ailleurs que dans les pays mentionnés ci-dessus, vous achèterez un produit qui risque de pas être "entièrement entré en réaction". De plus, certaines formules non normalisées peuvent contenir des agents de remplissage pour maintenir des prix concurrentiels.

Dans toutes ses formules de glucosamine, **SISU** utilise de la carapace de crabe qui a été réagie "chitine", que l'on fait de nouveau réagir de façon à former de la glucosamine. Chacune de ces étapes est nécessaire pour assurer l'efficacité du produit, mais aussi pour éliminer les risques de contamination microbienne et les polluants environnementaux. Si vous cherchez du sulfate de glucosamine, faites un choix judicieux, vos articulations sauront faire la différence!

Conseillères très expérimentées de plus de 20 ans d'expérience.

Au plaisir de vous servir!

Nicole, Lorraine, Pierrette, Monique, Normande, Vogel Plaza Nataly et Monique.

1021233

378-5333
Vogel Centre commercial LesRivières

373-9767
Carrefour Trois-Rivières-Ouest

539-8584
Plaza de la Mauricie Shawinigan

Sans sodium, format 180 capsules. Aide à réduire l'inflammation qui engendre les arthralgies et les arthrites.

Sulfate de glucosamine avec cartilage de requin, 120 capsules. Le cartilage de requin contient le sulfate de chondroïtine essentiel à la protection, la croissance et la réparation des cartilages.

Sulfate de glucosamine + cartilage + ortie, 90 capsules. Cette formule est particulièrement adaptée pour maltraiter l'inflammation et la douleur qui accompagnent fréquemment l'arthrite.

SISU
Glucosamine Sulfate plus

reg. : 19⁹⁵ **12⁹⁹\$**

reg. : 34⁹⁵ **25⁹⁹\$**

reg. : 32⁹⁵ **23⁹⁹\$**

RAPHAËL

10, rue des Forges, Trois-Rivières

GRANDE OUVERTURE • GRANDE OUVERTURE • GRANDE OUVERTURE • GRANDE OUVERTURE • GRANDE OUVERTURE

lundi au vendredi midi
5⁹⁹\$
/personne

lundi au jeudi soir
9⁹⁹\$
/personne

vendredi au dimanche
11⁹⁹\$
/personne

Buffet chinois

WOK ET GRILL Jumbo WOK ET GRILL

7050, Notre-Dame, Trois-Rivières-Ouest, Tél.: (819) 371-6868

Gastronomie

Poisson en nage



GILLES MAGNY

Deux fois par semaine, on mange du poisson et ce n'est pas moi qui s'en plaindrai. Presque toutes les recettes que je mets au banc d'essai m'amènent à vous les faire partager, tellement elles sont délicieuses. Le seul problème, à mon avis, avec le poisson, c'est qu'il s'harmonise mieux, de façon générale, avec le vin blanc que le vin rouge... et c'est bien là, à son égard, ma seule doléance.

Les recettes qui me sont fournies par les regroupements de producteurs de ceci ou de cela se révèlent habituellement pas mal intéressantes. Je vous en propose une cette semaine qui me vient des producteurs de veau de grain... question de noyer un peu le poisson!

Loup de mer en papillote

Cette préparation se fait en un rien de temps, disons environ 30 minutes en incluant le temps de cuisson. Plaisant, n'est-ce pas? Le loup de mer est un poisson blanc à la chair, et non à la terre, ferme. On peut le remplacer par de la morue qui est plus facile à trouver. Quant au clamato on peut le remplacer par du jus de tomate ou encore par du jus d'ananas. 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 375 g / 2/3 de lb environ de filets de loup de mer ou autre
- 1/2 tasse de clamato
- 1 gousse d'ail broyée
- 1 échalote verte hachée
- 3 c. à soupe de céleri, grossièrement haché
- 1 c. à soupe de vodka ou d'alcool (facultatif)
- 1 c. à thé de persil haché
- 1 c. à thé de ciboulette séchée
- 1/2 c. à thé d'estragon
- sel et poivre

MÉTHODE

Préchauffer le four à 375° F. Faire une papillote en doublant deux feuilles de papier d'aluminium suffisamment grandes pour contenir l'ensemble des ingrédients de la recette. Badigeonner l'intérieur de la papillote d'huile d'olive.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Répartir ce mélange dans la papillote et bien refermer en repliant les bordures.

Cuire au four pendant 20 min. Laisser reposer hors du four 3-4 min avant de servir.

Accompagner d'une salade aux carottes fraîchement râpées et de pommes de terre.

Servir un rouge italien des Marches, un igt de Toscane ou d'Émilie-Romagne.

Filet de saumon au miel et à la moutarde

Quasi gênante à publier tellement cette recette est facile. Elle n'en fera pas moins votre bonheur pour cette même raison et sa saveur bien sûr. Puisque le four sera chaud et à la température idéale, pourquoi ne pas faire cuire des frites en même temps? 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 filets de saumon d'environ 200 g chacun
- 1/3 de tasse de mayonnaise
- 2 c. à table de moutarde de Dijon
- 1 c. à table de miel
- 2 c. à table de jus de citron
- 1/2 c. à thé de poudre de Chili
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- salade ou légume vert croustillant comme accompagnement

MÉTHODE

Préchauffer le four à 425° F. Bien mélanger tous les ingrédients sauf le poisson il va sans dire.

Badigeonner les filets de saumon avec la préparation.

Cuire au four de 15 à 20 minutes au goût.

Servir un gros blanc qui ne s'en laissera pas imposer par la force du plat: un chardonnay chilien ou américain ou encore un chenin doux ou une marsanne concentrée.

Côtelettes de veau de grain à l'effeuillage d'épinards, sauce porto et chèvre

Puisque la recette précédente était simple et facile, j'ai droit à une compliquée et difficile. Non, ce n'est pas vrai. Il y a plusieurs étapes dans cette préparation, mais elles se font toutes facilement pendant qu'une ou les autres cuisent.

Comme vous obtiendrez beaucoup de sauce, pourquoi ne pas faire griller au four du pain badigeonné d'huile comme accompagnement. Des carottes en julienne ajoutent également couleur et attrait au plat. 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de veau de grain (avec l'os) de 250 g / 1/2 lb chacune



Loup de mer: remplacer le clamato par du jus de tomate ou d'ananas comme variantes.

- 2 noix de beurre et quelques gouttes d'huile
- 80 g / 3 oz de fromage de chèvre en bûche, découpé en fines rondelles
- sel et poivre
- Sauce
- 1/2 échalote française hachée (à suivre...)
- 2 c. à thé de beurre
- 3 c. à soupe de fromage de chèvre
- 1/2 tasse de porto
- 1 1/4 tasse de sauce demi-glace
- Accompagnement
- 4 tasses d'épinards frais
- 1/2 échalote française hachée (... suite et fin de l'échalote)
- 2 noix de beurre
- 2 c. à table de noix de pin grillées (facultatif)

MÉTHODE

Préchauffer le four à 375° F. Faire griller les côte-

lettes dans le beurre et l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées des deux côtés. Saler et poivrer.

Mettre le fromage de chèvre en rondelles sur les côtelettes de façon équitable afin de ne pas faire de jaloux et enfouir dans le four une quinzaine de minutes, le temps de faire autre chose.

Pour la sauce, faire suer l'échalote dans le beurre quelques instants puis ajouter le porto. Laisser fondre en remuant et verser le porto.

Laisser réduire de moitié.

Ajouter la sauce demi-glace et laisser mijoter à feu très doux.

Pour l'accompagnement, ciseler les épinards. Faire rapidement sauter la tendre moitié de l'échalote avec les épinards dans une poêle sur les noix de beurre.

Décorer de noix de pin si désiré.

J'ai servi un vieux montepulciano d'Abruzzo avec cela qui s'est avéré excellent. Un vin rouge au caractère fruité et léger dans l'ensemble fera bon ménage avec ce plat.

Italiens 1997 et autres

On le sait, le millésime 1997 fut grandiose en Italie. On n'avait pas vu cela depuis 1990 ou 1985. Il ne s'agit pas que de la Toscane ou du centre de l'Italie, il semble bien que ce soit partout, et les derniers exemplaires testés tendent à le prouver.

D'abord de l'extrême sud, l'Aglianico del Vulture 1997 de D'Angelo (+897094, 17,65 \$) n'est peut-être pas concluant par rapport à ma prémisse, mais il est toujours aussi bon. Les vignes d'aglianico ayant crû dans un sol volcanique, celui du Vulture, on croit toujours percevoir dans ce vin des traces de terroir. Peut-être n'avons-nous pas tort.

Rouge rubis foncé, odeurs assez intenses de goudron, de terre. Belle acidité, assez bonne tannicité, souple, fruitée au rappel de cerise et à la finale typique. 2 1/2.

Le Tenuta del Portale Le Vigne A Capanno igt Basilicata Rosso 1997 (+907717, 25,90 \$) en donne plus encore que le précédent sur le plan de la typicité. Rouge rubis foncé avec un peu de gaz visible, assez intense au nez avec les mêmes notes que le vin précédent, mais une bouche plus dense, plus serrée, plus ample également. Le fruit y est plus présent, persistant et à la finale volcanique. Voilà donc une bonne occasion de savoir ce que goûte un volcan. 3 1/2.

Le Roggio del Filare Rosso Piceno Superiore d'Ercole Velenosi (+879924,



Librandi (+742726, 17,95 \$) est, quant à lui, presque égal à lui-même. Il est plus pâle que la cuvée précédente, le 1995, il est plutôt de couleur grenat soit rouge brun. Ses arômes sont invitants puissants et assez évolués. Le fruit est comme toujours très râpeux, très prune et dure longtemps pour se terminer sur une note serrée et un peu vineuse. Cependant, je ne dirais pas qu'il est meilleur que le 1995. 3.

Des Marches dans le centre, sur l'Adriatique, proviennent les deux vins suivants.

Le Roggio del Filare Rosso Piceno Superiore d'Ercole Velenosi (+879924,

21,90 \$) n'a pour sa part jamais été aussi puissant. Il titre 13,5°, et à cet égard, il me rappelle une force toute américaine. Par contre, il possède beaucoup de tempérament et de finesse en même temps. 3.

Le Rubelliano Rosso Conero 1997 d'Enzo Mecella (+960328, 24,60 \$) possède lui aussi beaucoup de réserve. Même si le bouquet est également très loin d'être ouvert, on y dénote une certaine franchise et netteté. La bouche est élastique et s'étire comme du chewing gum pendant des secondes et des secondes. 3 1/2.

Assez parlé des italiens pour aujourd'hui et mentionnons que le blanc Finca Las Higueras Pinot Gris Mendoza 2000 de Lurton (+902205, 13,55 \$) est à la hauteur du talent des Lurton encore une fois. Ce vin d'Argentine, pourtant élaboré avec du pinot gris, est d'une belle intensité tant sur le plan visuel, olfactif que gustatif. Tout y est bien ajusté, bien mis et la finale de ce cépage rappelant la poire, s'y trouve également. 2 1/2.

PRODUITS COURANTS

Rendons à César ce qui est à César et disons-le tout de go: le Cabernet Sauvignon 2000 Vina Concha Y Toro (+047951, 9,90 \$) est impressionnant. Il est foncé, assez intense au nez de fruits noirs sucrés, et prodigue en bouche de toutes sortes de belles choses. Bref, il déroule le tapis de la qualité à un petit prix. 3. ●



REPAS DE CABANE À SUCRE
AU BUFFET
DU DIMANCHE SOIR

PROMOTION D'ANNIVERSAIRE
(applicable pour le buffet du dimanche soir)

LES VENDREDIS ET DIMANCHES SOIR RÉTROS

Crevettes papillon (12) 9⁹⁵ \$ Côte de boeuf au jus 9⁹⁵ \$ Langoustines (12) 13⁹⁵ \$

Autoroute 40, sortie 174 (319) 228-9434 sans frais : 1 877 228-9434

Réservez tôt
dimanche de Pâques, le 15 avril
Buffet du midi et buffet du soir:
deux services 17h et 19h

repas gratuit à la personne lésée + un gâteau chanté à votre table
(réservation de 8 personnes et plus)

BUFFET DU DIMANCHE SOIR 13⁹⁵ \$ pers.

5 \$ COUPONS - RABAIS
(buffet)
POUR 2 PERSONNES
ADULTES
SUR RÉSERVATION AVEC CE COUPON
Le dimanche 25 mars 2001

Horticulture

C'est le temps d'élaguer vos arbres

Quelques erreurs qu'il faut éviter

PIERRE GINGRAS

La Presse

Le mois de mars est un des moments les plus propices de l'année pour éliminer les branches indésirables ou celles qui ont été brisées au cours de l'hiver. Mais encore faut-il savoir comment. Facile, direz-vous. Suffit de couper la branche le plus près du tronc et de mettre une couche de cicatrisant sur la plaie. Double erreur!

La science de l'arboriculture a bien évolué au cours des dernières décennies et les chercheurs se sont rendu compte que les méthodes de taille utilisées à l'époque étaient non seulement inadéquates, mais qu'elles nuisaient ainsi aux arbres. Mais si les normes en vigueur aujourd'hui sont utilisées par tous les arboriculteurs compétents, elles ne sont guère suivies par les propriétaires de terrain.

Pourtant, couper correctement les branches d'un arbre n'a rien de bien malin. Il suffit de suivre les indications que l'agronome Guy Laliberté nous présente aujourd'hui. Professeur à l'Institut agro-alimentaire de Saint-Hyacinthe, l'expert s'est servi pour l'occasion des quelques bouleaux gris qui poussent encore chez moi, des arbres en sursis puisque plusieurs sont envahis par l'agrite des bouleaux, une bestiole abominable dont je vous ai parlé l'an dernier. Voici donc quelques conseils à suivre avant de sortir votre scie ou votre sécateur.

QUAND PROCÉDER?

Le mois de mars et le début d'avril sont les périodes les plus propices de



PHOTO: LA PRESSE

Une coupe à proscrire: la branche a été coupée beaucoup trop près du tronc, bien en dessous du collet qui est d'ailleurs encore attaché à la branche. On a aussi oublié de faire une coupe peu profonde sous la branche avant de scier, ce qui aurait permis d'éviter que l'écorce ne s'arrache lors de sa chute.

l'année pour tailler les branches des arbres, notamment, les arbres fruitiers, les bouleaux, les chênes, les érables,

mais aussi les conifères. La coupe doit cesser dès que les bourgeons commencent à ouvrir.

Chez les arbres cultivés pour leurs fleurs, notamment les lilas, on procède immédiatement après la floraison. La taille pour former les conifères comme les thuyas (cèdres), par exemple, doit se faire fin juin ou juillet, dès que les nouvelles pousses ont terminé leur croissance. Autre règle: on ne taille jamais les arbres en automne, car le gel peut endommager les plaies durant l'hiver et retarder la cicatrisation. Plus encore, s'il s'agit d'arbres à floraison printanière, ce sont les bourgeons floraux du printemps suivant que vous éliminerez ainsi.

Si vous n'avez pu couper vos bran-

ches au printemps, mais que la chose est néanmoins nécessaire, on conseille d'attendre que les feuilles soient entièrement ouvertes avant d'agir. Attention! Couper à la fin d'août ou au début de septembre nuira à votre arbre, car il s'agit d'une époque de l'année où il accentue sa production de réserves pour le printemps.

MES ARBRES «SAIGNENT»!

À la suite d'une coupe, il est fort probable que les plaies de vos arbres feuillus se mettent à couler, parfois abondamment, dès que le mercure sera au-dessus du point de congélation. C'est le cas notamment de toutes les espèces d'érables et de bouleaux.

N'ayez crainte, indique Guy Laliberté, vos arbres de mourront pas d'une hémorragie et ils ne s'en porteront pas plus mal. Rares sont les arbres affectés par des pertes de sève au prin-

temps. Si c'était le cas, l'industrie de l'érable n'existerait pas.

DES PRODUITS CICATRISANT INUTILES!

Il existe au moins 300 produits répertoriés servant à recouvrir les plaies de coupe afin d'aider la cicatrisation. Ne vous laissez pas avoir. Ils sont tous plus inutiles les uns que les autres. L'industrie chimique profite tout simplement de notre ignorance. Les composés à base de goudron, souvent vendus en aérosol, peuvent même être nocifs. Le produit «emprisonne» l'humidité de la plaie et favorise le pourrissement.

La scie: on conseille d'utiliser une scie bien affûtée. Mais le meilleur instrument reste la scie à élaguer. Les petites suffisent habituellement à la tâche et elles se vendent de 15 \$ à 20 \$.

Le collet: voici l'élément le plus important et souvent le plus négligé quand on coupe une branche. Il faut trancher juste au-dessus du collet, un bourrelet habituellement très visible, notamment chez le bouleau.

C'est que les cellules du collet libèrent des produits antiseptiques qui empêchent le développement de champignons en plus d'éloigner les insectes de la blessure. C'est aussi le collet qui permettra la cicatrisation éventuelle de la plaie. Si bien, qu'avec le temps, elle disparaîtra complètement, ne laissant qu'une trace superficielle sur l'écorce. Dans le milieu naturel, cette cicatrisation commence d'ailleurs quand la branche meurt. Il ne faut donc JAMAIS tailler une branche à ras du tronc.

À l'époque, la «flush cut» selon l'expression alors en usage, était pratique courante en arboriculture, explique Guy Laliberté. On a cependant constaté que les arbres qui étaient l'objet d'un entretien régulier présentaient plus de problèmes de carie que ceux qui ne l'étaient pas.

Si on coupe une branche au niveau du tronc, la plaie devient beaucoup plus grande que nécessaire, ce qui exigera beaucoup plus de temps que prévu pour la cicatrisation. De plus, en dehors de la zone immédiate du nœud qui profite toujours d'une protection, le tissu végétal exposé à l'air libre devient très vulnérable aux micro-organismes et aux insectes. La plupart du temps, les problèmes sont insidieux et ce n'est pas avant 10 ou 15 ans qu'ils deviennent évidents. ●

BICHA

«Pour celle qui se distingue»

2425, 5e Avenue,
Shawinigan-Sud
536-4294

A
sidaction
Organisme
communautaire de
lutte contre le SIDA
SIDACTION
(Trois-Rivières) inc.
Case postale 1142
Trois-Rivières (Québec)
G9A 5K8
Tél.: (819) 374-5740

**Nous payons les taxes
sur les manteaux
de printemps**

MICHELLE GAGLIAN

***T-SHIRT GRATUIT
À L'ACHAT D'UN
MANTEAU**

DOCKERS
Levi's
carbonco.

POINT ZÉRO

401, Notre-Dame, Saint-Tite
(418) 365-6602

**LES NOUVEAUTÉS PRINTANIÈRES
SONT ARRIVÉES**

La Flânerie

**Un style jeune pour
les 30 ans et plus.**

Christiane Pratte, prop.
3075, côte Rosemont
Trois-Rivières-Ouest
(à côté de Métro Jean-XXIII)
375-4438

LAUREN VIDAL
Tailles :
6 à 18 ans

**Invitation
à venir voir
la nouvelle collection
printemps-été**

**le 50% Réductions sur
lot de vêtements**

Cotillon

68, rue des Casernes, Trois-Rivières (près du bureau de poste)

**Le verni le plus
résistant**

Nouveau procédé de vernissage
« Model Plus »
55 % + résistant à l'abrasion
15 % + résistant à l'impact
25 ans de garantie

- Planchers
- Rampes
- Escaliers
- Moulures
- Planchers flottants
- Bois exotique

Bois franc : brut + préverni

NOUVEAU !
MATÉRIAUX D'EXTÉRIEUR
RÉPLICO
céramique et manteau de
foyer

BOIS-FRANC
Laurie Franchon

1154, boulevard Saint-Louis
Saint-Louis-de-France
(819) 370-2822

Maintenant OUVERT le samedi de 9 h à midi et de 13 h à 17 h au Cap-de-la-Madeleine et Shawinigan

Profitez de la vue

Lentilles cornéennes
Rééducation visuelle
Lunettes
Examen de la vue

OPTOMÉTRISTES
Dr Jacques Cyr, O.D.
Dr Marie-Claude Lafontaine, O.D.
Dr Chantal Lévis, O.D.

• 3403, boul. Royal, Shawinigan, 539-3854
• Centre 755, 411, rue Barkoff, Cap-de-la-Madeleine, 373-5899
• 199, Principale, Saint-Stanislas, 328-3306