



France La bouillante Marseille connaît un nouvel élan culturel *Page D 4*



Sur les pentes Dans quelle station se lâcher à la relâche? *Page D 5*

PLAISIRS

CAHIER D'LE DEVOIR, LES SAMEDI 20 ET DIMANCHE 21 FÉVRIER 2016



PHOTOS HÉLÈNE CLÉMENT

Si les guides touristiques ont un petit penchant pour les plages de Coronado, Mission Beach et Pacific Beach, nous avons eu un coup de cœur pour celle de Del Mar, bordée de falaises.

TOURISME CALIFORNIE

San Diego, les couleurs d'un comté

Au-delà de la coquetterie de son centre-ville et de ses innombrables attractions touristiques, San Diego est un mode de vie. Entre salade d'épinards, tacos au poisson, frappé au chou frisé, kombucha betterave-carotte, cornet de glace vanille et charbon activé, sessions de surf et de yoga aérien, jogging sur la plage, la visite de quelques grands classiques d'un comté coloré.

HÉLÈNE CLÉMENT
à Del Mar

Nous remettons toujours à demain l'invitation des cousins américains à prendre des vacances chez eux, à San Diego. Ils en brossaient pourtant un sublime portrait: «*Belle architecture, belle température, bonne bouffe, bonne bière, belles plages, belles randonnées, beaux panoramas. Berceau de la Californie, ville militaire, ville d'histoire...*»

Puis, il y avait le zoo, l'immense parc Balboa et sa quinzaine de musées, le porte-avions USS Midway qui laisse sans mot, le cimetière national de Fort Rosecrans, à Pointe Loma, l'Old Town, le quartier Gaslamp, le port, les villages rétros sur le Pacifique... La liste était longue.

Le grand dilemme. Les Antilles ou le sud de la Californie? Vacances indolente ou dynamique? Cocotiers, mer turquoise, odeurs d'épices et rhum de la Caraïbe? Ou bien houles glacées du Pacifique à faire damner les surfeurs et coucheurs de soleil où l'orangé intense sur les falaises parsemées de cactus et de pins Torrey reste imprégné dans le cerveau des mois durant?

Finalement conquis par le tableau de nos cousins, nous optons pour San Diego. Plus précisément Del Mar, à 20 minutes du centre-ville. Car il y a San Diego la ville, et San Diego le comté avec ses 18 banlieues, dont Del Mar. Un comté qui s'enorgueillit d'une vie saine.

À juste titre quand on vit dans un jardin potager, aux confins des déserts, à la base des montagnes, les pieds dans le Pacifique. Et que l'on jouit d'un climat exceptionnel où tout peut pousser: amandes, dattes, pistaches, olives,

pêches, brocolis, avocats, choux-fleurs, citrons, kakis... Que vient toutefois grisailler le problème de sécheresse et d'approvisionnement en eau dans la région.

Il faut savoir que San Diego importe 80% de son eau de zones situées à l'extérieur du comté. Mais la ville étant en bout de ligne du pipeline, tout au sud de la Californie — et aux confins de déserts qui grignotent les terrains —, le risque de manquer du précieux liquide inquiète.

Par bonheur, en plus d'être actif et hédoniste, on est curieux et inventif dans la région. Après quelques années à imaginer comment relier San Diego à l'océan Pacifique par un système de tuyaux — équipés de membranes qui transformeront quelque 200 millions de litres d'eau salée par jour —, une usine de dessalement par osmose inversée verra le jour prochainement à Carlsbad.

Del Mar est un des lieux de surf mentionnés par les Beach Boys dans la chanson Surfin' USA

Un projet qui ne fait pas l'unanimité et qui anime les discussions de salon: «*N'y a-t-il pas de solutions plus écolos? Moins coûteuses? Pourquoi ne pas planter des cactus plutôt que du gazon devant la maison? Ou encore réduire les usages agricoles les plus gaspilleurs d'eau. La culture d'amandes à la tonne, par exemple.*» De quoi s'étouffer en buvant son verre de lait d'amande!

Quoi qu'il en soit, San Diego exhale la santé. La ville semble avoir été créée pour les amateurs de plein air et de saine alimentation. Avec plus de 6000 fermiers dans le comté qui exploitent des parcelles de terre de 3,5 hectares, il est plus que recommandé de consommer local. Et ça tombe bien car il y a des petits marchés tous les jours de la semaine dans chaque quartier.

Des marchés pour la plupart certifiés California Farmers' Market. Comme le Rancho Santa Fe Farmers' Market, qui se tient tous les dimanches à Del Mar. Ce label de qualité, ac-



La plage de Tresles

cordé par le gouvernement, prouve que les fermiers ne vendent que les produits qu'ils cultivent sur leur terre. Pas d'emballage, pas de vente en gros ni d'envoi. Et l'œuf arrive directement de la poule.

Une banlieue cossue

Del Mar est une banlieue cossue située au bord de la mer. On y habite en toute quiétude à l'abri des foules du centre-ville de San Diego, à 20 minutes au nord de La Jolla. Del Mar est aussi un des lieux de surf mentionnés par les Beach Boys dans la chanson *Surfin' USA*. Il suffit d'ailleurs d'écouter ce succès des années 60 pour se mettre à rêver de voyage en Californie.

Le surf fait vraiment partie du mode de vie ici. On le pratique au lever et au coucher du soleil, entre deux rencontres d'affaires, entre des cours à l'université ou des recherches sur le cancer.

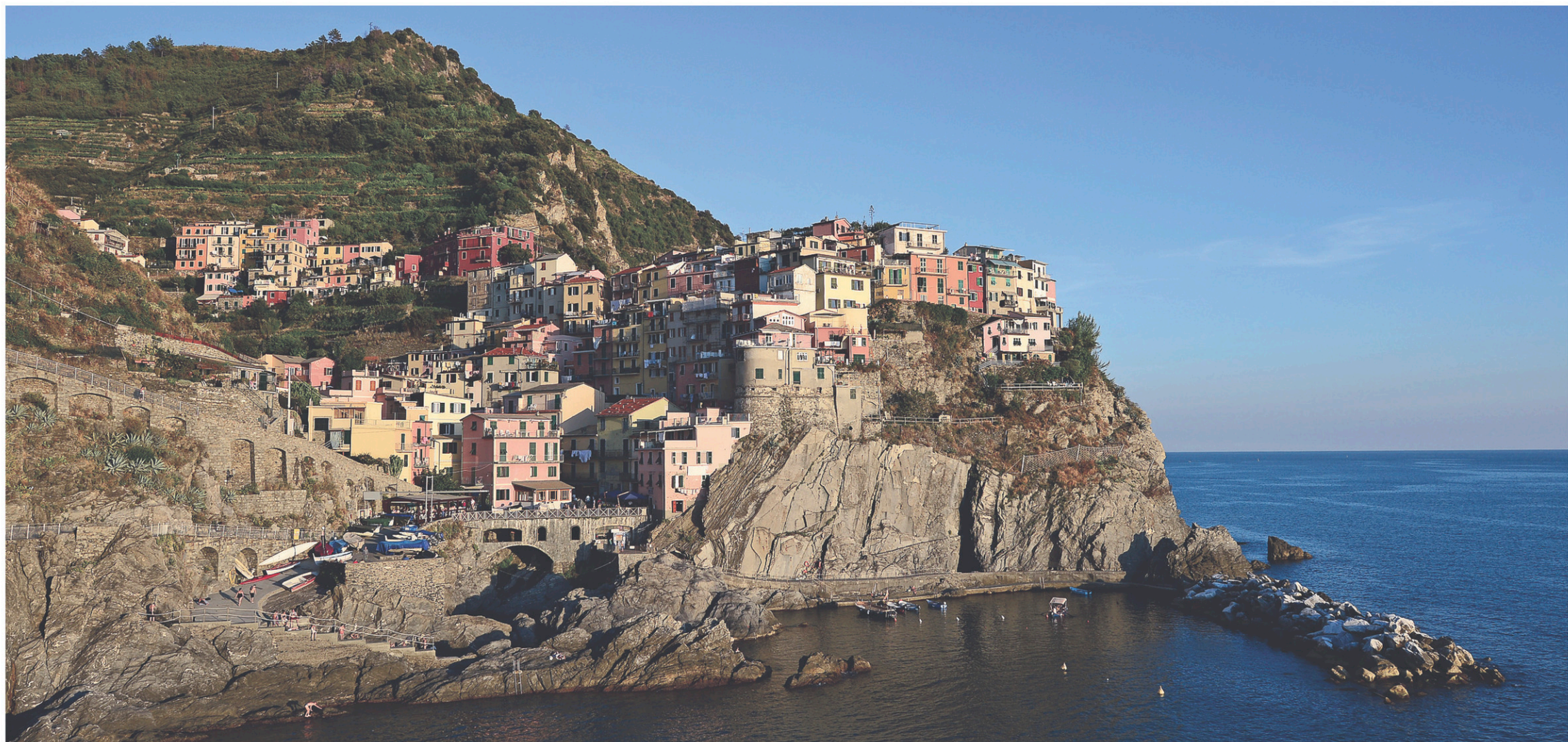
Si les fameux surfeurs blonds au corps sculptural — les clichés ont la vie dure — fréquentent avant tout les plages Mission Beach et de Pacific Beach, les chercheurs de l'Institut Salk et les étudiants de l'Université de San Diego chevauchent plutôt les vagues de Del Mar et de la Jolla.

«*Joyau*» en français. La Jolla en espagnol. La petite ville huppée construite en 1940 pour accueillir les militaires, nombreux dans la région, abrite non seulement un joli théâtre fondé en 1947 par Gregory Peck, Dorothy McGuire et Mel Ferrer, un musée d'art contemporain dont la structure reflète le style des missions, des églises, des cafés et des restos... mais aussi la University of California à San Diego, le Birch Aquarium at Scripps et le Salk Institute for Biological Study.

VOIR PAGE D 3: SAN DIEGO

TOURISME

Le virus Zika a été découvert pour la première fois en Ouganda en 1947. Il se transmet par la piqûre d'un moustique infecté, provoque des boutons, de la fièvre, des maux de tête et des arthralgies. Des animaux tels que les chèvres, les éléphants, les lions, les zèbres et les hippopotames peuvent aussi être infectés.



Une vue générale du village de Manarola, dans les Cinque Terre, en Italie.

OLIVIER MORIN AGENCE FRANCE-PRESSE

Long-courrier

LIO KIEFER



SÉJOUR DE RÊVE EN ITALIE

« Nous avions planifié un séjour de rêve en Italie en juillet. Malheureusement, la maladie nous a contraints à écourter notre voyage. Nous souhaiterions reprendre une partie de ce que nous avions prévu avec nos deux adolescentes.

« Notre objectif est de visiter Venise, Florence et peut-être Cinque Terre, ou une autre ville de la Toscane. Nous comptons arriver à Venise et repartir de Florence, ou l'inverse, et nous déplacer en train et en bus. Nous disposons de huit ou neuf jours. Que pensez-vous de ce projet? Nous sommes des lecteurs assidus et vos précieux conseils seraient fort appréciés. »
Josée Péloquin

Huit ou neuf jours pour le trajet que vous voulez faire est du domaine du possible. Commencez par Venise, bifurquez sur Cinque Terre avant de redescendre sur Florence. Trois jours à chaque endroit est le maximum que je vous propose. Le train et le bus sont les moyens de transport les plus efficaces. Le premier est plus rapide mais l'autocar est une manière de profiter à plein du paysage. Sur certaines lignes de bus, vous pouvez vous arrêter dans un village et reprendre plus tard un autre autocar pour continuer votre trajet: possible entre Venise et Cinque Terre.

PARIS AVEC ENFANTS

« Mon mari et moi suivons votre chronique depuis plusieurs années et vos écrits nous ont toujours été plus qu'utiles. Nous ferons un voyage en France du 23 juin au 9 juillet avec nos trois petites-filles de 9, 11 et 13 ans. Nous avons loué des appartements à Versailles pour deux nuits.

« À Blois: location à venir de deux nuits d'appartement. Visite de quelques châteaux de la Loire. À Angers: une nuit à l'hôtel et randonnée à vélo. À Saint-Malo: location à venir de trois nuits d'appartement au bord de la mer. Baignade et visite du Mont-Saint-Michel et aux alentours.

« Puis, retour à Paris pour sept nuits. Nous sommes à la recherche d'un appartement. De plus, on se fait refuser la plupart des locations car nous sommes deux adultes et trois enfants! Avez-vous de bonnes adresses pour nous? On aimerait le Marais, Montparnasse, le Quartier latin ou un lieu central qui vous semble adéquat avec des enfants. On a un budget maximum de 4000 \$.»
France Lemay

Votre itinéraire est parfait avec des enfants. Pour Versailles, arrivez le plus tôt possible. Blois et Angers sont de charmantes villes avec des châteaux. Celui de Blois vaut une visite, notamment pour son escalier extérieur.

À Saint-Malo, amusez-vous à faire les remparts avec vos petites-filles. Au Mont-Saint-Michel, la baignade se fait surtout en dehors du site. Poussez jusqu'à Karnac pour les menhirs ou la forêt de Brocéliande. Comme pour Versailles, arrivez de bonne heure.

Pour Paris, munissez-vous du guide du Routard pour de petits hôtels dans les quartiers que vous choisissez. Le 14^e arrondissement, aux alentours du parc Montsouris, est un excellent choix.

Au centre, le groupe Les Citadines, aux Halles, propose des appartements. Sinon, il y a l'inévitable Airbnb, mais lors de la réservation, vous devez faire attention pour le dépôt et la remise des clés à l'arrivée. Par contre, vous avez accès à de grands appartements.

L'Ibis, à Montparnasse, et le Novotel, porte d'Orléans, pourraient répondre à vos besoins sans vous coûter une fortune. airbnb.fr/s/Paris/friendlyrentals.com, citadines.com/fr/france/paris/les_halles.html.

LE VIRUS ZIKA

J'ai commencé à évoquer le virus Zika il y a quelques semaines après avoir écouté *Les années-lumière* à Radio-Canada. Ce n'était alors qu'un virus déployé dans quelques pays, dont le Brésil. Mais, depuis, j'ai reçu des courriels demandant plus d'informations.

La présence du virus a également été signalée en Guadeloupe, en Guyane et en Martinique. Par ailleurs, le Panama, le Costa Rica, le Salvador, le Venezuela, le Surinam, le Mexique, la Bolivie, la République dominicaine, le Guatemala, la Colombie et le Paraguay seraient également affectés. En revanche, Cuba ne semble pas encore touchée.

Le virus Zika a été découvert pour la première fois en Ouganda en 1947. Il se transmet par la piqûre d'un moustique infecté, provoque des boutons, de la fièvre, des maux de tête et des arthralgies (douleurs articulaires). Des animaux tels que les chèvres, les éléphants, les lions, les zèbres et les hippopotames peuvent aussi être infectés.

Pour éviter la prolifération du moustique tigre et la transmission de maladies, il est conseillé d'éliminer les éventuelles larves en vidant régulièrement les eaux stagnantes dans les coupelles sous les pots de fleurs et les vases.

L'utilisation de moustiquaires et le port de vêtements longs et amples permettent d'éviter les piqûres. L'emploi de produits répulsifs cutanés est également conseillé après avoir demandé l'avis d'un médecin.

Les personnes infectées (cas suspects et confirmés) doivent être isolées sous une moustiquaire ou dans une pièce aux fenêtres fermées. Le virus se transmet par la salive ou les rapports sexuels.

Le moustique tigre, ou *Aedes albopictus*, se distingue par une ligne blanche placée au centre du thorax et visible à l'œil nu. Particulièrement agressif, il est responsable de la transmission de maladies comme la dengue et le chikungunya.

Sources: *Journal des femmes*, Europe 1 et Santé Canada. phac-aspc.gc.ca, europe1.fr/sante/jus-quou-peut-aller-le-virus-zika-2658631, ecdc.europa.eu, sante-medecine.journaldesfemmes.com.

BONNES ADRESSES

« Voici une suggestion pour un séjour à Venise. Rosa Resta est propriétaire de trois appartements dont l'un peut accueillir deux personnes et les deux autres, quatre personnes (deux chambres, deux salles de bains, cuisine...).

« M^{me} Resta parle français, anglais et italien et elle est très accueillante. Ses appartements sont très bien aménagés, propres et bien situés. abritel.fr/location-vacances/p816110a#reviews. »

Jean-Marc Parent

À SUIVRE

Circuit vélo sur route, avec transport de bagages, offre un choix de parcours longs et courts de 45 à 102 kilomètres par étape. Avec des niveaux de difficulté de faible à moyen, ces parcours s'adressent à toutes les clientèles ferventes de circuits routiers.

Un nouveau circuit cyclotouriste s'ajoutera dès le mois de juin. Le parcours richemontais, un parcours de découvertes au cœur des traditions: une boucle de 224 kilomètres sur trois jours offrant la possibilité de couvrir un autre secteur de la Montérégie avec un prolongement vers Granby.

Chaque établissement offre aux cyclistes l'occasion de savourer cocktails et cuisine contemporaine à saveur régionale.

Des forfaits tout-compris, selon un choix de dix périodes de trois ou quatre jours, sont disponibles dès maintenant pour la prochaine saison. Également, tout au long de l'été, des forfaits sur mesure ou à la carte seront proposés pour des groupes de 20 personnes ou plus. ☎ 514 913-9080, suzanne@circuitsvelo.quebec.

Vos suggestions, bonnes adresses, découvertes, souvenirs de voyage: kiefer@ledevoir.com.

Paris: le Marais des jardins secrets

CAROLYNE PARENT

« Samedi, 9 h, sur le parvis de l'église Saint-Paul », avait proposé Véronique Delacroix dans un courriel. Libraire et spécialiste du livre ancien chez Paris Libris, elle est aussi guide bénévole pour Parisien d'un jour, une organisation formidable qui met en relation étrangers et résidents le temps d'une visite sur mesure.

« Alors, si nous précisons vos intérêts? nous demanda-t-elle en guise d'entrée en matière ce matin-là. Et si vous nous disiez plutôt ce qui vous plaît de ce quartier d'artistes? »

« D'artistes qui ont réussi, oui! Eh bien, je pourrais vous dire l'architecture, mais je dirai plutôt le fait qu'il soit vivant et qu'on puisse encore y trouver un journal, vous voyez? »

« Eh bien, faites-nous donc voir ce Marais-là! »

Et M^{me} Delacroix de nous entraîner là où bat la vie le samedi

matin... Place des Vosges, où les adeptes de course s'échauffent à l'ombre des charmilles. Dans les jardins d'anciens hôtels particuliers. Dans des cours intérieures où les enfants jouent pendant que leurs parents soignent leurs rosiers. Dans l'une des plus jolies — et anciennes — bibliothèques de Paris, au plafond de bois. Puis dans un café, rare, où notre mobile est *machina non grata*.

Chemin faisant, elle raconte que le Marais, au cœur de terres agricoles, fut le premier lotissement de Paris. S'y établirent nobles et grandes familles. Rue des Jardins Saint-Paul, on peut d'ailleurs voir les restes du mur d'enceinte de la ville que le roi fit construire avant de partir en croisade, au XIII^e siècle.

Premier hôtel particulier de Paris, celui d'Auguste de Sully, premier ministre au XIX^e, possède un magnifique jardin français aux frises de buis taillé, que nous traversons

pour aboutir sur la place des Vosges, créée au début du XVII^e siècle. « À l'époque, elle s'appelait place Royale. Pourquoi alors "des Vosges"? Parce que le département des Vosges fut le premier à payer les impôts levés par la Convention », explique M^{me} Delacroix.

Autour de ce square est née Madame de Sévigné. Y ont vécu Alphonse Daudet et Victor Hugo, un musée occupant aujourd'hui l'appartement où ce dernier avait installé sa maîtresse. « Et au milieu de la place, poursuit notre guide, des jeux chevaleresques, des mariages et, plus tard, de grands duels avaient lieu. »

Notre promenade se poursuit ensuite au jardin Saint-Gilles, fréquenté par les familles des environs de la rue du Grand-Veneur; au square Georges-Cain, en fleurs rue Payenne; et au jardin de l'hôtel Donon, à proximité. Autant d'éclats de vert qui égayeront le gris de Paris.

Après une halte à la bibliothèque historique de la Ville de Paris, qui loge dans l'hôtel Lamoignon, où est né Daudet,



MIGUEL MEDINA AGENCE FRANCE-PRESSE

Une fontaine à la place des Vosges, dans le quartier Marais à Paris.

nos filons rue des Rosiers, épicentre du quartier juif.

Nous y attendent non seulement des jardins (Migneret et celui du musée Carnavalet, rue des Francs-Bourgeois), mais aussi Le Loir dans la théière, un café hors ligne qui nous plonge chez Alice au pays des mer-

veilles. En conclusion à cette tournée du Marais vert, on n'aurait pu trouver mieux.

Collaboratrice
Le Devoir

Renseignements: greeters.paris pour les visites guidées et gratuites de quartiers parisiens;

paris-libris.com; leloirdanslathiere.com; carolyneparent.com; @CarolyneParent.

Sur un sujet similaire: ledevoir.com/art-de-vivre/voyage/354858/a-paris-le-nez-en-l-air; ledevoir.com/societe/actualites-en-societe/128530/le-marais-monte.

PLAISIRS

TOURISME

À Point Loma, de part et d'autre de la route qui domine la baie de San Diego, des milliers de pierres blanches, dont l'ensemble représente des lignes dignes d'une œuvre d'art abstrait, attirent l'attention. C'est le cimetière Fort Rosecrans. Ici reposent plus de 49 000 militaires américains.



PHOTOS HÉLÈNE CLÉMENT

La petite ville huppée de La Jolla, à 20 minutes en voiture de San Diego.



Le petit marché bio Chino Farm à Del Mar.



Le zoo de San Diego s'étend sur 40 hectares et abrite plus de 4000 animaux de 800 espèces.

En vrac

S'y rendre. Air Canada Rouge assure une liaison quotidienne directe vers San Diego, depuis Toronto.

Manger. Quelques suggestions... Anthony's Fishette pour ses fruits de mer et le plaisir de s'installer à la terrasse. gofishanthony.com. Pour le petit-déjeuner et le lunch, Mission Coffee Shop à La Jolla. On propose aux surfers un menu sur mesure pour les combler d'énergie. ☎ 858 551-8514. The Marine Room à la Jolla. Excellent restaurant (un peu cher aussi) avec les chefs Bernard Guillas et Ron Oliver. La proximité de la mer donne l'impression de manger dans un aquarium. marineroom.com.

Déguster. Une glace vanille et charbon activé pour renforcer le système immunitaire, à la Gelateria Frizzante, La Jolla. Et un Napoléon au fruit de la passion, citron et chocolat blanc surmonté de crème chantilly chez Extraordinary Desserts, à San Diego. extraordinarydesserts.com.

A voir. Les virtuoses du surf — des locaux surtout — chevauchant les rouleaux glacés du Pacifique, à Windansea et Bird Rock, à La Jolla. La Jolla Cove, populaire pour la baignade et la plongée en apnée. Phoques, lions de mer et pélicans y ont élu domicile. Le quartier de Gaslamp — baptisé ainsi en raison des réverbères qui bordent les rues.

C'est l'endroit le plus animé du centre-ville de San Diego. Les villages rétro de Carlsbad, Mission Beach et Pacific Beach, le long du Pacifique. Chacun a sa longue jetée en bois qui avance dans la mer au-dessus de vagues à donner des frissons. On y trouve une panoplie de magasins de surf et un retour aux années 60.

À expérimenter. Une séance de yoga aérien sur le toit d'un bâtiment de La Jolla, face au Pacifique. Ça remet le facteur sur le vélo, Trilogy Sanctuary. trilogysanctuary.com/cafe.

Consulter. Pour l'horaire des marchés locaux du comté: le magazine en ligne *Edible San Diego*, ediblesandiego.com. Pour des informations touristiques: sandiego.org/plan-your-trip/visitor-information.aspx.

Préparer son voyage. Se procurer *Escala à San Diego* aux éditions Ulysse.



Le front de mer à La Jolla.



Une baraque de kakis au bord du chemin, en route vers la frontière mexicaine.

SAN DIEGO

SUITE DE LA PAGE D 1

À l'origine de la genèse de cet institut de recherche: l'inventeur du premier vaccin contre la poliomyélite, Jonas Salk.

Persuadé que l'environnement d'une bâtisse influe sur l'esprit après avoir visité l'abbaye Saint-François-d'Assise, en Italie — et eu le flash pour achever sa recherche sur la polio, le scientifique s'associe à l'architecte Louis Khan pour créer, sur une falaise face au Pacifique, ce cloître moderne de la science capable de stimuler la verve des chercheurs.

« On n'y rencontre pas de moines, mais des chercheurs venus du monde entier, souligne le guide. Tous ceux qui travaillent ici considèrent l'endroit comme spécial. C'est l'un des premiers bâtiments construits pour fournir aux scientifiques non seulement un lieu de travail, mais aussi



Les Mexicains contribuent énormément à la culture et à la gastronomie de la région.

un supplément d'âme. On y étudie aussi bien l'organisation du cerveau et le contrôle des gènes que les molécules à la base de maladies telles que le cancer, le diabète et le de Parkinson. »

Autre exemple d'architecture pharaonique: la Geisel Li-

brary, qui relève de l'Université de Californie à San Diego. Le bâtiment en béton et en verre, conçu par l'architecte William Pereira, représente de façon abstraite des mains solides et fortes qui soulèvent une masse de savoir. La Réserve d'État des pins

de Torrey, à quelques mètres de là, invite sans frais les promeneurs à parcourir les 13 kilomètres de sentiers qui sillonnent, face au Pacifique, la falaise parsemée de cactus et de très beaux pins de Torrey, espèce endémique du comté de San Diego.

Le spectacle du soleil

Bon, il y a du pain sur la planche! Mais comment procéder pour ne rien manquer? Le comté est vaste et les attraits touristiques, nombreux. Mieux vaut planifier ses journées. Sans oublier de mettre à l'ordre du jour les couchers du soleil sur le Pacifique, un spectacle en soi.

San Diego compte près de 30 plages. Si les guides touristiques ont un petit penchant pour celles de Coronado, Mission Beach et Pacific Beach, nous avons eu un sacré coup de cœur pour la longue plage de Del Mar, bordée de falaises d'un orangé intense au coucher du soleil.

Par où commencer? Tiens, pourquoi pas par la visite du

porte-avions *USS Midway*. Un incontournable, tout comme le parc Bilboa, le jardin zoologique et l'Old Town de San Diego.

Et pour le coucher de soleil aujourd'hui! Au sommet des falaises, à Point Loma. Peut-être pour y voir des baleines, mais sûrement pour tirer le portrait de la statue de quatre mètres de Juan Rodriguez Cabrillo.

C'est là, tout au bout de cette péninsule — qui offre une vue d'enfer à 360 degrés sur San Diego — que l'explorateur espagnol a découvert la côte ouest des États-Unis.

À Point Loma, de part et d'autre de la route qui domine la baie de San Diego, des milliers de pierres blanches, dont l'ensemble représente des lignes dignes d'une œuvre d'art abstrait, attirent l'attention.

C'est le cimetière Fort Rosecrans. Ici reposent plus de 49 000 militaires américains.

Collaboratrice
Le Devoir

PLAISIRS

TOURISME

La ville de Marseille est très bien située au cœur de la Provence. Un endroit idéal pour commencer ou terminer ses vacances.



BORIS HORVAT AGENCE FRANCE-PRESSE

Le Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée (MUSEM), à Marseille, attire les foules avec ses expositions, mais aussi son point de vue saisissant sur la mer et le Vieux-Port.

La bouillante Marseille

La plus vieille ville de France connaît un nouvel élan touristique

HÉLÈNE CLÉMENT

Marseille a le vent dans les voiles depuis 2013, année où la plus vieille ville de France est choisie Capitale européenne de la culture. On parle même, là-bas, d'un avant et d'un après-2013.

« Cette année-là, Marseille a découvert son potentiel touristique », selon Emilie Bonnell, de l'Office de tourisme et des congrès de Marseille, lors d'une récente journée de presse à Montréal.

Un élan qui a mené à d'importants travaux de réfection et à la construction de nouveaux équipements culturels, entre autres le Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée (MUSEM), qui attire les foules depuis juin 2013 avec ses expositions,

mais aussi son point de vue saisissant sur la Méditerranée et le Vieux-Port, de même que sa jolie passerelle qui permet d'accéder au fort Saint-Jean.

Un boom qui profite aussi à l'industrie hôtelière. De 5000 chambres, l'offre est aujourd'hui passée à 7900 et on prévoit d'ici deux ans une augmentation de 1100 chambres.

Autre révolution dans cette ville vieille de 2600 ans : les croisières. « Il y a dix ans, nous avions zéro croisiériste. En 2015, ils étaient 1,5 million à accoster à Marseille », précise Loïc Chovelon, chef du service promotion et communication de l'aéroport Marseille Provence (AMP).

Marseille bouge. Pas surprenant que celle qui figure au top 10 des plus belles villes de bord de mer à visiter dans le monde, selon le magazine *National Geographic*, ait été choi-

« Il y a dix ans, nous avions zéro croisiériste. En 2015, ils étaient 1,5 million à accoster ici. »

Loïc Chovelon, chef du service promotion et communication de l'aéroport Marseille Provence

sie comme hôte de la coupe d'Europe de football en 2016, capitale européenne du sport en 2017 et ville d'épreuve de voiles pour les Jeux olympiques de 2024, si Paris remporte la candidature...

A 20 minutes d'Aix-en-Provence (depuis le 1^{er} janvier 2016, « Aix-Marseille » est devenue métropole), d'Aubagne et de Cassis, à 60 minutes d'Arles et d'Avignon et à deux heures de Saint-Tropez et des

Alpes du Sud, la ville de Marseille est très bien située au cœur de la Provence. Un endroit idéal pour commencer ou terminer ses vacances.

Cette année, d'avril à octobre, Air Transat proposera cinq vols directs par semaine au départ de Montréal. Et un ajout de 4000 sièges, vu la popularité de la destination.

Collaboratrice
Le Devoir

Airbnb fait des petits : les bnb-sitters

Des entreprises proposent de gérer ménage et remise de clés aux locataires, un florissant créneau Web

MARLÈNE DURETZ

Dans un petit studio parisien joliment décoré, Charlotte Petitprez finit de plier les serviettes de bain, dispose une bouteille de vin sur la table et écrit « Welcome Julia et Patrice » sur le mur à messages de la cuisine. Charlotte n'est pas l'heureuse propriétaire de ce nid douillet, seulement sa bnb-sitter. Une forme de concierge 2.0 inventée en juillet 2013 par le site du même nom.

Accueil, remise des clés, ménage, gestion du linge de maison : un service de « conciergerie à la carte » proposé aux particuliers qui louent pour de courtes durées leur appartement par l'intermédiaire d'Airbnb, Booking ou autre HomeAway.

Pratique quand on n'a ni voisin ni copain sous le coude pour accueillir les touristes, ou qu'on est soi-même parti en week-end.

300 « concierges »

« Vous pouvez oublier vos invités... ou presque », s'enorgueillit Piero Cipriano, l'un des deux cofondateurs italiens de Bnbsitter, la première start-up à s'être lancée dans ce florissant créneau Web — 300 concierges et 30 000 prestations au compteur. « Nous sommes présents à Paris et dans huit villes de province; nous développons aussi en Italie, à Barcelone, et bientôt à Londres. »

Moyennant une commission de 7% à 20% selon les sites, le loueur sous-traite tout ou partie de l'intendance de son bien... raflant au passage les commentaires positifs d'hôtes qu'il ne rencontrera pas. « Les voyageurs tendent à être de plus en plus exigeants. Il y a une forme de professionnalisation des prestations », observe Félix

Malfait, l'un des trois cofondateurs de Luckey Homes, dernier-né des gestionnaires de locations, en septembre 2015. Sa start-up gère l'ensemble du processus de location d'une vingtaine d'appartements parisiens, de la diffusion de l'annonce sur les sites de location aux livrets d'accueil. « Avant chaque location, nous déposons des produits de toilette, du café et même des pantoufles. »

Moins formel qu'à l'hôtel

Se sentir comme chez soi, services hôteliers et concierge en prime? « On n'aime pas trop qu'on nous appelle concierges en raison de la connotation négative du terme », admet M. Malfait. Il a finalement opté pour des anglicismes, ceux de checkeur ou property manager.

Chloé Fournier, fondatrice de Welkeys, plateforme collaborative lancée en mars 2015, trouve la formule pertinente dans la lignée du concierge d'hôtel étoilé : « Nos quelque 600 concierges, anglophones, sont des personnes omniscientes et pragmatiques. De vrais couteaux suisses! » « Nos sitters appellent les touristes par leur prénom, tout en les vouvoyant. On instaure une forme de politesse modernisée pour un accueil chaleureux et moins formel qu'à l'hôtel », explique Piero Cipriano. Sur le terrain, Charlotte, de Bnbsitter, met un point d'honneur à établir un lien de confiance « pour rassurer les visiteurs, à 80% des étrangers ».

Elle veille au moindre détail, sait se montrer conciliante en cas de retard, intervient illico lorsque les clés du logement se sont volatilisées... mais sa mission a des limites : « Ne comptez pas sur moi pour leur livrer un homard à 5 h du matin! »

Le Monde



ISTOCK

Moyennant une commission de 7% à 20% selon les sites, le loueur sous-traite tout ou partie de l'intendance de son bien... raflant au passage les commentaires positifs d'hôtes qu'il ne rencontrera pas.

Mots-croisés du samedi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I												
II												
III												
IV												
V												
VI												
VII												
VIII												
IX												
X												

Horizontalement

I. Travaux de compagnons. II. Les premiers à descendre des sommets. Article. III. Envisage le danger. Impose le silence à la fin. IV. Garde le feu à l'abri des regards. Porteur du disque solaire. V. Devrait être la gardienne de la paix. Met à l'abri des courants. VI. Blonde Anglaise. Réponse enfantine. Oncle d'Amérique. VII. Chute ou risque de faire chuter. Gai participe. VIII. Fouchés en pleine maturité. Evitez de trop en faire. IX. Se lancer dans l'aventure. Dans l'erreur. Assure la liaison. X. Reste souvent tapie dans l'ombre. Auxiliaire.

Solution du n° 284

Horizontalement
I. Auto-stoppeur. II. Principes. Nô. III. Obscènes. Pib. IV. Las. Ras. Si. V. Inéligant. En. VI. Ti. Iso. Axe. VII. Item. Bréchet. VIII. Séléné. Ubu. IX. Buteur. Rue. X. Exérèse. Birr.

Verticalement

1. Risque de devenir obscène. 2. Parlé chez les Iroquois. Cœur de Chapon. 3. Permet de faire le point le moment venu. 4. Plonges dans l'huile. Fatigue à la longue. 5. Battu pour avoir été trop fréquenté. Lettres de remise. 6. Forme de devoir. Protection. 7. Fait de jolis ponts. Défend bien ses fruits noirs. 8. Point matinal. Pompe. 9. Beau parleur emplumé. République européenne. 10. Libre pour le moment. 11. Voie de communication. Participer à la tuerie. 12. Ira jusqu'au bout sans rien lâcher.

Philippe Dupuis

Verticalement

1. Apolitisme. 2. Urbanité. 3. Tisse. Elbe. 4. Onc. Limeur. 5. Scènes. Nte (net). 6. Tin. Gobées. 7. Opéra. Ue. 8. Pesanteur. 9. Ps. St. Ch. 10. Ahuri. 11. Unisexe. Ur. 12. Robinetier.

MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

3091

HORIZONTALEMENT

- Qui visent à tromper.
- Calmé - Puissance souveraine.
- Homogène - Édulcorer.
- Xénon - Douze mois - Extraire.
- Il refuse les opinions des autres - Venue au monde.
- Ils ne boivent plus - Éclairage.
- Débouchés économiques - Circule au Yémen.
- Longue tunique du Moyen Âge - Unité de mesure.
- Prénom - Éléments d'un ensemble - Cadeau de Roi Mage.
- Fakirs - Province d'Autriche.
- Cité antique - Elle est identique à la caféine.
- Remorquées - Instruments à cordes.

VERTICALEMENT

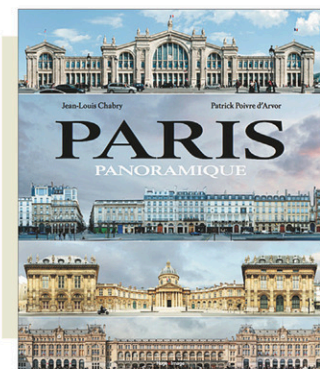
- Prétexte mensonger.
- Arrêt de respiration - Bières.

1	C	A	C	A	H	U	E	T	E	S	F
2	I	M	A	G	E	R	A	P	A	C	E
3	G	E	N	E	P	I	N	U	I	R	E
4	A	N	G	E	N	A	R	I	N	E	S
5	R	U	S	A	N	T	E	S	P		
6	I	R	E	M	E	R	C	E	R	I	E
7	L	I	S	T	E	O	S	E	E	N	
8	L	A	A	R	A	C	S	P	O	T	
9	O	N	C	E	M	E	T	A	I	R	
10	S	T	A	N	C	E	H	E	R	S	E
11	E	P	I	N	E	O	T	T	I	E	
12	E	S	S	A	I	E	N	A	T	I	F

3090

SOLUTION DU DERNIER

LA VITRINE



PARIS PANORAMIQUE

Patrick Poirve d'Arvor
Photos de Jean-Louis Chabry
Paris, Hugo Image
2016, 192 pages

Le Paris arpenté de fond en comble, celui qui fut photographié par les plus grands, de Cartier-Bresson à Doisneau, en passant par Kertesz, ce Paris-là n'avait pas dit son dernier mot du côté du cliché étonnant. Ainsi, dans ce bel ouvrage essentiellement composé de grandes photos des lieux emblématiques de la Ville lumière, Louis Chabry, usant d'un procédé panoramique en élargissant le champ de vision, nous fait découvrir des lieux magiques. « Entrez à votre tour dans sa danse et vous comprendrez pourquoi le grand Hemingway a écrit Paris est une fête », écrit Poirve d'Arvor. Ici, les gares mythiques s'étirent comme des chattes. Reste à déplier les pages parfois pour les admirer en entier, sur trois volets. Ailleurs, les musées, les rangées de maisons dans les petites rues qui paraissent grandies, les quartiers commerçants, les palais et opéras, les églises, révèlent des proportions nouvelles. On ose une prédilection pour le Palais Galliera que les photos de modes en devanture transforment en rêve de pierre surréaliste. De Chririco n'aurait pas renié.

Odile Tremblay

PLAISIRS

SUR LES PENTES

Même si le fiel du ciel s'est encore déversé sur le sud du Québec skiable, bien des centres de ski fourbissent déjà leurs armes de distraction massive à l'approche du long congé de mi-saison. C'est particulièrement le cas dans les Laurentides, où une ribambelle d'activités sont prévues.

Dans quelle station se lâcher à la relâche ?

La pause saisonnière s'annonce comme le rendez-vous de la dernière chance dans une majorité de stations du Québec

Dans une semaine, les stations de ski du Québec battent au rythme de la relâche et pour l'occasion, bon nombre d'entre elles prévoient une sarabande d'activités, de promotions et d'animations. Morceaux choisis, d'est en ouest et du nord au sud de la Belle Province blanche.

GARY LAWRENCE

Après un temps des Fêtes glauque aux pentes de ski blafardes et tavelées de vert, la semaine de relâche s'annonce comme le rendez-vous de la dernière chance dans une majorité de stations du Québec.

Dernière chance de voir défiler des contingents de skieurs et de planchistes, maintenant que le tapis blanc a atteint un minimum acceptable d'épaisseur; dernière chance de renflouer des coffres dégarnis par un hiver honni par bien des adeptes de la glisse, sauf ceux qui vivent au Saguenay-Lac-Saint-Jean (près du Valinouët et du mont Édouard), au Bas-Saint-Laurent (non loin du parc du Mont-Comi), dans certains secteurs de la Gaspésie (Val d'Irène) ou dans Charlevoix (dans un proche rayon du Massif ou de Grand-Fonds), là où les précipitations ont été tantôt honnêtes, tantôt généreuses, et surtout la plupart du temps neigeuses.

La guigne ne s'est pas trop abattue non plus sur des microstations comme Vallée Bleue (Laurentides) et Ski Montcalm (Lanaudière) : en raison de la petitesse de ces montagnes, de microclimats ou de systèmes d'enneigement efficaces, une majorité de pistes et de remontées ont pu y être rapidement exploitées en début de saison. Et tandis que des skieurs furax s'agglutinaient au pied de certains centres à moitié ouverts, des clients relaxes dévalaient lentement mais sûrement les pentes douces de ces stations de plus faible envergure.

Même si le fiel du ciel s'est encore déversé sur le sud du Québec skiable, en milieu de semaine, bien des centres de ski fourbissent déjà leurs armes de distraction massive à l'approche du long congé de mi-saison. C'est particulièrement le cas dans les Laurentides, où une ribambelle d'activités sont



prévues dans les stations du groupe Mont-Saint-Sauveur international (MSSI).

Dès ce week-end, la station phare du groupe et ses centres de ski affiliés (comme le mont Gabriel, dans les Laurentides, ou Edelweiss, en Outaouais) proposent une carte d'abonnement printanière à petit prix, avec accès illimité jusqu'à la fin de la saison de ski.

Camps de jour, parcs

À compter de la fin de semaine prochaine, on organise aussi à Saint-Sauveur un camp de jour pour les 3 à 5 ans (avec quatre demi-journées de glisse), de même qu'un camp de précompétition pour les 6 à 17 ans, sur des pentes-écoles reconfigurées. Le tout à deux pas du Viking (des montagnes russes alpines sur rails, longues de 1,5 km) et du Dragon (une tyrolienne double), excellents compléments ludiques à une journée de glisse.

Dans la station sœur d'Avila, le camp Rockstar MSS Snoprk permet pour sa part de bénéficier d'un accès privé à l'un des plus trépidants parcs à neige du Québec, avec cours de ski et de planche à neige *freestyle*, sessions vidéo et trucs de pros pour gérer ses cabrioles sur les modules. En cas de panne de désir skiable ou par temps exécrable, la station dispose également de 19 pistes de glissade sur tube — une fois glacées, c'est encore mieux.

Non loin de là, à Morin-Heights, la zone junior du parcours d'hébertisme aérien atteignant, Acro-Nature Junior, ouvre exceptionnellement son domaine (réservation obligatoire, 20 places par jour), alors que de l'autre côté de l'autoroute 15, le



GARY LAWRENCE

mont Olympia organise des compétitions amicales sur un parcours en duel (lundi, mercredi et vendredi); les deux autres jours, la montagne servira de cadre à une vaste chasse au trésor. Enfin, le vendredi 4 mars, la station présente du cinéma en plein air — si la météo collabore, il va sans dire.

Toujours dans les Laurentides, le mont Blanc attire déjà son lot de familles à l'année, avec sa piscine et son parc d'attractions intérieurs, mais cette sympathique station limotrophe de Tremblant offre également plusieurs rabais, durant la relâche, qui permettent aux enfants de skier pour seulement 15\$ (à condition de se procurer les billets à l'avance), voire de skier gratuitement s'ils ont cinq ans ou moins, à l'achat d'un billet adulte.

Leçons, rabais

Outre les innombrables ac-

tivités qu'on y organise à l'année, Tremblant propose quant à elle quatre jours de leçons de ski ou de planche à neige pour les 3 à 12 ans avec accès prioritaire aux remontées, heures de dîner supervisées, boîte repas santé et accès exclusif au parc Riglet (pour les 3 à 6 ans). Ajoutons à cela des séances de zumba, des olympiades ainsi que des prestations de DJ en plein air, sur la patinoire extérieure de la chapelle Saint-Bernard, pour les ados noceurs en devenir.

Dans Lanaudière, Val Saint-Côme offre des rabais sur les billets de ski pour les enfants et les étudiants, en plus d'aménager une aire de jeux gonflables et des glissades sur neige et sur glace et de proposer promenades en carriole, tours de poney et 50% de rabais sur la location de raquettes en famille.

A Rawdon, Ski Montcalm organise pour sa part un camp

de jour pour jeunes de 6 à 14 ans: le matin, ceux-ci ont droit à des leçons de ski et de planche à neige; l'après-midi, ils dévalent les pentes avec des moniteurs avant de s'abandonner à des activités extérieures, de la raquette aux glissades sur tube.

Enfin, à La Réserve de Saint-Donat, tout adulte qui se procure un billet à prix régulier hérite d'un billet à l'œil pour son rejeton de 12 ans ou moins. En outre, les deuxièmes enfants étudiants à temps plein de 25 ans ou moins se voient accorder 25% de rabais s'ils sont accompagnés d'un parent — un bien maigre sacrifice pour eux, pour autant d'avantages.

Dans les Cantons-de-l'Est, Ski Orford prépare également sa propre chasse au trésor en montagne, mais aussi des ateliers de bricolage, des parcours à obstacles et des journées thématiques. A Bromont, les

comédiens de la série *Le chalet* seront de passage le samedi 27 février en matinée, dans le cadre de la tournée VRAK, alors que le mont Sutton — qui vient d'être racheté par des investisseurs privés — organise notamment du volleyball sur neige et des séances de graffiti sur casque, en sus de ses traditionnels camps de ski.

BBQ, jeux, animation

De Ski Saint-Bruno (Montérégie) à Vallée du Parc (Mauricie), ces camps d'un à quatre jours sont d'ailleurs fort répandus dans bon nombre de stations. Mais à Gleason (Centre-du-Québec), on prévoit au surplus des BBQ printaniers, de la tire sur neige et surtout l'accès gratuit au domaine skiable et aux sentiers de raquette pour les résidents de la MRC d'Arthabaska, le 28 février.

Enfin, à Stoneham et au Mont-Sainte-Anne, on met en place une aire familiale avec jeux gonflables, animation et distribution de friandises, ainsi que des activités thématiques: chasse à la chaudière d'eau d'éralbe (Sainte-Anne), ateliers de bricolage intérieur (ne sait-on jamais, avec cet hiver semi-liquide) et ateliers de maquillage (Stoneham), entre autres choses.

Un peu de sculpture sur neige avec ça? On s'en occupe au Petit Chamoniex, en Gaspésie, le 28 février...

Pour plus de détails et d'autres idées, consultez la section «A ne pas manquer» du site maneige.com.



Ce dimanche 21 février, des dizaines de stations du Québec organisent une journée d'initiation gratuite au ski ou à la planche à neige pour les cinq à huit ans. Celle-ci comprend tout l'équipement nécessaire (casque y compris), l'encadrement avec des animateurs ainsi que la participation au tirage d'un équipement de ski junior. Réservations obligatoires, places limitées. maneige.com/fr/experience-maneige-en-montagne.

Collaborateur
Le Devoir

HAWAÏ

Les fruits au paradis

Tour guidé tout en exotisme dans les fermes écologiques de Big Island

ÉMILIE FOLIE-BOIVIN
à Big Island, Hawaï

«Vous savez ce que goûte une noix de coco germée?» demande Nate Hayward, notre guide de la Kohala Grown Farm, en se penchant pour en ramasser une sur le sol.

L'intérieur ne contient plus d'eau, il est plutôt rempli d'une chair spongieuse comme un gâteau des anges et qui goûte justement le gâteau. Pas trop mon truc, alors je reprends un morceau du moins populaire corossol (*soursop* en anglais), un immense fruit dont la peau ressemble à celle d'un avocat épineux pour lequel j'ai un coup de foudre depuis que Nate en a décroché un d'un arbre, dix minutes plus tôt.

Sa chair blanchâtre parsemée de gros noyaux luisants est un brin surette, rappelant les bonbons aux ananas, le citron et un peu la fraise.

Cerises qui goûtent le piment fort, ananas blancs (une espèce qu'on a rarement la chance de goûter dans sa vie puisqu'elle est bonne jusqu'à trois jours après sa cueillette), canne à sucre... C'est une foule de fruits et de fleurs exotiques qui semblent tout droit sortis du film *Avatar* que Nate a placés sur cette table de dégustation improvisée, dans une ferme familiale où nous faisons notre premier arrêt.

Dans une autre petite ferme, nous allons apprendre que la reproduction du fruit du dragon se fait la nuit puisqu'il n'y a qu'une très mince fenêtre de quelques heures pendant laquelle la



ÉMILIE FOLIE-BOIVIN

Nate Hayward explique la production de cacao.

plante peut être pollinisée, alors le proprio se lève et fait le travail à la mitaine.

La production artisanale

Dans un autre arrêt chez une productrice artisanale de chocolat, c'est l'occasion d'en apprendre sur la culture du cacao, mais aussi sur une maladie qui ravage la production.

Au cours de cette visite éducative de trois heures — qui se termine par un délicieux lunch de sushis —, nous avons certes l'occasion de goûter aux productions locales et biologiques de quelques fermes aux alentours de Hawaï, sur la pointe nord de l'île, mais c'est toute une initiation à l'agriculture sur Big Island et Hawaï que propose le tour.

Les amateurs de fruits exotiques vont adorer, surtout que

mises en valeur dans l'archipel. «Mais le vent est en train de tourner avec l'arrivée des petits agriculteurs locaux», dit-il.

Si la boutique Kohala Grown Farm propose une foule de produits locaux, de fruits et légumes des fermes partenaires, les grands amateurs de fruits seront au paradis au marché fermier de Hilo, à l'autre bout de l'île, les mercredis et samedis. Bon à savoir pour poursuivre l'exploration en toute autonomie. Et pour pouvoir se gaver de *soursop* avant de retourner dans notre froide contrée.

Collaboratrice
Le Devoir

En vrac

Dormir. Au Four Seasons Resort Hualalai, sur la côte de Kailua-Kona. En retrait de la ville, le luxueux centre de villégiature est installé sur un superbe site. On peut nager avec les raies et les poissons dans un gros bassin aménagé pour le *snorkling*; il y a une gamme d'excellents restaurants et un très bon service. Surveillez les tortues de mer sur la plage, au coucher du soleil. fourseasons.com/hualalai
Aussi, le Fairmont Orchid, situé à proximité du Four Seasons, propose également un centre de villégiature au bord de l'océan, avec un lagon sablonneux où l'on peut croiser des tortues en faisant de la plongée avec tuba. Spa et plusieurs activités nautiques au menu. fairmont.com/orchid-hawaii
Apporter. Son maillot de bain en tout temps car à Hawaï, les

plages sont toutes publiques. Suffit de se stationner au bord de la route pour faire une saucette improvisée.

Lire. Pour un court séjour dans les îles, le nouveau guide Ulysse sur Hawaï fait le

tour des principaux attraits. **Informations:** kohalagrownfarmtours.com, gohawaii.com

Cette partie du voyage a été possible avec la collaboration de l'Hawaï Visitors and Convention Bureau.

Sudoku

par Fabien Savary

9	1			2	3			
		2	3		9			
	7				5			
5	4	6		7				
	9							
3		8		9	1	2	4	
	2	5					8	
				1	3	5		

Niveau de difficulté : DIFFICILE

3220

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Solution du dernier numéro

1	5	8	6	9	2	4	7	3
2	7	6	8	4	3	1	5	9
9	4	3	7	1	5	6	8	2
6	8	4	1	2	9	5	3	7
7	3	2	5	6	8	9	4	1
5	9	1	3	7	4	2	6	8
8	2	5	4	3	1	7	9	6
3	6	9	2	5	7	8	1	4
4	1	7	9	8	6	3	2	5

3219

SUDOKU : le logiciel

10 000 sudokus inédits de 4 niveaux de difficulté par notre expert Fabien Savary
En exclusivité sur le site des Mordus
www.les-mordus.com

PLAISIRS

SAVEURS

Nos aliments de prédilection

PHILIPPE
MOLLÉ



Si l'alimentation des Québécois a beaucoup changé au fil des 20 dernières années, certaines recettes et certains produits demeurent des vedettes au sein des familles. Une meilleure connaissance des aliments ainsi qu'un meilleur accès à une grande variété de produits ont transformé l'alimentation au quotidien.

Les tendances et les modes influencent aussi notre comportement alimentaire. Par exemple, le poisson, boudé pour de multiples raisons dans les années 1960, a retrouvé une place digne de ce nom sur la table, autrement qu'en pénitence le vendredi. Seuls hics: la disponibilité, et les prix qui ne cessent de croître.

Le poulet

On le retrouve partout, tant dans les préparations de restauration rapide que sur la table des bistros ou à la maison. Transformé ou servi entier, il est bien présent dans toutes les sphères de la société. Le poulet demeure une viande abordable, malgré le fait qu'il existe différentes qualités de volaille qui en influencent le coût.

La dinde est également prisée, surtout dans les pointes de consommation en fin d'année. Par contre, comme produit transformé en charcuterie, elle a gagné sur le porc des parts de marché.

Dans le cycle des volailles encore méconnues et outre le lapin n'entrant pas dans ce groupe, cailles, canards, oies, pintades, perdrix et faisans séduisent de plus en plus de consommateurs.

Le bœuf

Souvent consommé au restaurant, le bœuf demeure aussi une des viandes favorites des consommateurs d'ici, malgré l'augmentation des prix. Les parties nobles comme les côtes, steaks, filets et T-bones sont le plus souvent servies en cuisson BBQ.

Quant aux rosbifs, cubes, viandes à braiser, fondues et viandes hachées, ils restent également populaires.

Le porc

Longtemps considérée comme un aliment de base banalisé et souvent décrié, cette viande demeure à mon sens extrêmement intéressante, tant pour son rendement que pour la qualité du produit au Québec. Malgré le fait qu'on accuse la charcuterie de tous les maux, il n'en demeure pas moins que ces produits transformés sont de plus en plus intéressants et dépourvus d'additifs.

Il y a bien sûr le rôti de porc, les côtes levées, le porc haché, etc., mais c'est vraiment le jambon qui trône sur le banc de la popularité. Il faut vraiment choisir et magasiner, car les prix influencent la qualité. Attention: parfois, on paie pour de l'eau vendue au prix



Le quinoa, en salade ou en accompagnement, ne laisse dorénavant personne indifférent et prend une plus grande place en bousculant parfois des habitudes bien ancrées.

MATTHEW MEAD ASSOCIATED PRESS



ÉRIC PIERMONT AGENCE FRANCE-PRESSE

Il semble que les Québécois aiment davantage le saumon que n'importe quel autre poisson.

du jambon... Aussi, évitez les produits barattés et trop salés.

Les pâtes et le riz

Les pâtes alimentaires demeurent une valeur sûre, tant au restaurant qu'à la maison, et surtout en période de crise. Peu chères et très nourrissantes, elles sont prisées par les adultes comme par les enfants. Selon l'assaisonnement, elles répondent à tous les besoins.

Quant au riz, un aliment de base dans bien des pays, il est

surtout prisé dans les préparations asiatiques, italiennes et espagnoles. Dans bien des cas, le riz demeure un accompagnement de plats en sauce.

Les produits laitiers

Qu'on parle de beurre, de lait, de yogourts ou de fromages, les produits laitiers remportent la faveur du public. L'évolution de l'offre est phénoménale depuis 10 ans, notamment dans les marques de yogourts et de fromages sur le marché.

L'industrie laitière est en progression et les artisans offrent de plus en plus de choix, par exemple pour la crème glacée.

Le pain et les produits dérivés

Malgré la prolifération, dans les grandes villes, de boulangeries artisanales qui offrent une grande diversité de produits, le pain artisanal demeure en marge marginal comparativement aux nombreuses marques de pain tranché disponibles sur le marché. En réalité, on consomme moins de pains qu'il y a 30 ans, mais le choix est nettement plus grand qu'à cette époque.

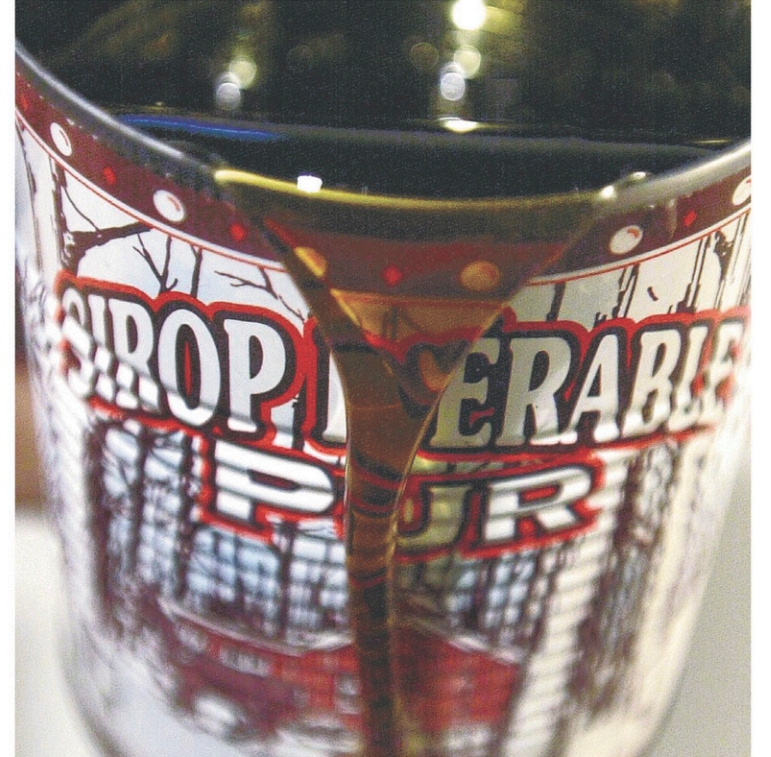
Les œufs

Oui, on aime les œufs, mais en dehors des préparations industrielles, on les consomme le plus souvent au petit-déjeuner. Pourtant, les recettes ne manquent pas, mais on dirait que la créativité se limite aux omelettes, aux œufs brouillés, sandwiches et salade niçoise. L'œuf est aussi indispensable pour bon nombre de préparations culinaires.

Le saumon

Il semble que les Québécois aiment davantage le saumon que n'importe quel autre poisson. Par contre, ils ne sont guère vigilants quant aux méthodes d'élevage, à la provenance et à la façon dont les fermes polluent l'environnement. Dommage que l'on boude des poissons comme le maquereau, la sardine, la raie ou la lotte.

Souvent, également, on mélange les espèces entre poissons, mollusques et crustacés, dont le homard est le roi incontesté.



JACQUES NADEAU LE DEVOIR

Si, traditionnellement, la plupart des familles disposent d'une conserve, voire d'un gallon de sirop d'érable, le pic de consommation s'effectue durant l'hiver et la saison des sucres.



ERNESTO BENAVIDES AGENCE FRANCE-PRESSE

Depuis que les producteurs offrent une nouvelle diversité de pommes de terre, ce tubercule fort prisé a regagné la faveur du public.

L'érable

Tout le monde a sa petite dent sucrée au Québec. Si, traditionnellement, la plupart des familles disposent d'une conserve, voire d'un gallon de sirop d'érable, le pic de consommation s'effectue durant l'hiver et la saison des sucres.

Depuis cinq ou six ans, l'offre des produits de l'érable est diversifiée. Crème glacée, chocolats, perles, beurres et moutardes ont fait leur apparition sur les rayons des magasins. Le sucre d'érable, malgré les nombreuses campagnes signifiant ses bienfaits, peine encore à convaincre les consommateurs de son utilité.

La pomme de terre

C'est sans doute dans la restauration que la pomme de terre rafle de grandes parts de marchés. Frites, pommes purées et gratins demeurent les préparations favorites des Québécois. Depuis que les producteurs offrent une nouvelle diversité, ce tubercule

fort prisé a regagné la faveur du public. Et celle des chefs, qui la remettent au menu autrement qu'en frites. La pomme de terre est pour nombre de familles très accessible et nourricière, tout comme les légumineuses.

Les restaurants

Certes, la restauration dans les grandes villes contribue grandement aux changements dans l'alimentation, tout comme les voyages et les émissions sur le sujet. Mais il faudra encore plusieurs années pour intégrer dans les familles plus de poissons comme le maquereau, plus de fruits et de légumes.

Le chocolat, les kakis, l'agneau et le quinoa ne laissent personne indifférent et prennent une plus grande place en bousculant parfois des habitudes bien ancrées.

Philippe Mollé est conseiller en alimentation. On peut l'entendre toutes les semaines à l'émission Samedi et rien d'autre à ICI Radio-Canada Première.

RECETTE DE LA SEMAINE

Gratin de pommes de terre et jambon au Mishtan

Pour 4 personnes

30 ml de beurre
1 oignon émincé
500 g de pommes de terre Yukon Gold
60 ml de lait
2 gousses d'ail hachées
175 ml de crème 35%
1/4 de noix de muscade râpée
4 tranches de jambon blanc de très bonne qualité
Fromage Mishtan 50g
Poivre du moulin
Sel au goût

Dans une casserole, faire fondre le beurre et faire re-

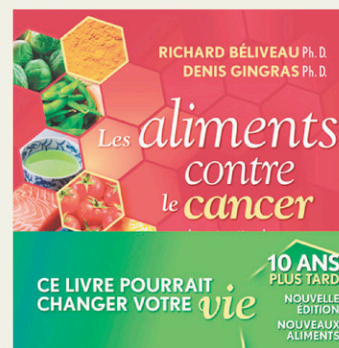
venir l'oignon. Découper les pommes de terre en tranches, les laver et les assécher. Dans la même casserole, ajouter le lait, l'ail et la crème avec un peu de sel et une touche de muscade. Mettre les pommes de terre à cuire doucement dans le mélange avec les oignons et les garder à peine croquantes. Répartir le tout dans un plat à gratin, ajouter le jambon et poivrer. Finir avec le Mishtan sur le dessus et passer au four à 400 °F pendant 12 minutes. Le Mishtan, produit par la fromagerie Au gré des champs, peut être remplacé par un cheddar ou un fromage de type gruyère.

DANS LA BIBLIOTHÈQUE

LES ALIMENTS CONTRE LE CANCER

Richard Béliveau et Denis Gingras
Éditions Trécarré
Imprimé au Canada en 2016, 262 pages

L'ouvrage n'apporte pas vraiment de nouveautés sur ce qu'on sait des aliments anticancer, que ce soit le curcuma, les épices, le vin rouge pris raisonnablement ou les poissons gras comme le maquereau. On aurait pu parler de la camerise ou de l'argousier aussi, qui sont produits



au Québec. Bref, un ouvrage qui rappelle aux novices que bien s'alimenter peut éviter des problèmes.



TAPAS · POISSON FRAIS · FRUITS DE MER · VOLAILLES · VIANDES ET GIBIERS
Cuisine du nouveau chef Avelino Castro, assisté du chef Ricardo.
Spectacle de Fado et Guitars nostalgiques...



La Sauvagine, au rez-de-chaussée, vous propose une cuisine du terroir, spécialités en gibiers et canards du Québec. Ouvert à partir de midi, 365 jours par année!

111 rue St-Paul Est, Montréal (Qc), H2Y 1G7 • 514-861-4562
www.solmar-montreal.com info@solmar-montreal.com

Pour annoncer, communiquez avec Evelyne De Varennes au 514.985.3454 ou edevarennes@ledevoir.com