

Les trésors cachés du Trentin en Italie

Monique NUYTEMANS

Trente (Italie)

Lors d'un premier voyage en Italie, il est tout à fait normal que ses visiteurs fassent le tour des villes d'art. Rome, Florence, Milan, Venise, Sienna et Ravenne. On n'a pas trop de deux, trois, quatre semaines pour effleurer à peine les trésors d'histoire, d'architecture, de peinture et de sculpture que ces villes étreignent mais partagent généreusement à tous ceux qui se donnent la peine de les découvrir.

Un retour en Italie

Mais, si par un hasard heureux ou par un choix judicieux d'un autre voyage européen, vous décidez de retourner en Italie, dirigez-vous vers le nord, presque jusqu'à la frontière autrichienne. Là vous découvrirez la région du Trentin dont la beauté est souvent insoupçonnée. Elle est surplombée par les Dolomites, cette haute chaîne de montagnes qui sert de tremplin aux Alpes et où l'Adige a creusé son lit, là où autrefois les glaciers faisaient le leur.

Le grand avantage de découvrir cette région est que tout y est beaucoup moins onéreux que dans les grands centres. On peut y loger dans des hôtels 4 étoiles pour des tarifs qui étonnent dans une Europe coûteuse, particulièrement pour l'état de notre sombre dollar. Les restaurants suivent la même ligne de conduite et il est bien connu que le nord de l'Italie, avec Bologne en tête, est le grand centre gastronomique du pays.

Ici, tout ce que vous trouverez dans votre assiette sont des produits frais, cultivés dans la région. Région qui n'a pas son pareil pour ses champignons, ses raisins, ses châtaignes et ses pommes qui se font apprêter de mille et une façons. En huit jours je n'ai jamais mangé deux fois la même chose, ni pour le déjeuner, ni pour le dîner. Et les vins, dont nous connaissons en général chez nous les noms les plus courants, ont ici des variantes extrêmement flatteuses au palais.

Avec Trente comme base
Avec la ville de Trente comme base,



Photo par Monique Nuytemans

Deux cents lacs se trouvent dans la région du Trentin. Ici le lac Levico et quelques-uns de ses amis.

À droite, le Trentin se pare d'une série de châteaux forts adossés contre les pics des Dolomites.

À gauche, les villages de pêcheurs sont pittoresques et colorés et se parent toujours d'une multitude de fleurs.

et son Grand Hôtel comme état-major, il est aisé de sillonner toute la région. On y fait une incursion au lac de Garde, le plus grand lac d'Italie et un des plus grands d'Europe. On visitera ses châteaux dont chaque éperon rocheux des Dolomites semble être doté. Certains se visitent comme des musées, il en est un où l'on peut dîner, un autre où l'on peut même loger, tandis que les autres semblent être juste là pour le plaisir de la vue et du photographe.

Toujours avec Trente comme base on peut être en deux heures à Venise, que se soit en train ou en voiture. Vérone n'est pas loin, le col du Brenner non plus. Assez d'excursions pour remplir un séjour que vous vous félicitez d'avoir choisi.

À savoir

- CANADIEN en partenariat avec ALITALIA fait la liaison Montréal-Rome 2 fois par semaine.

- ALITALIA a des vols réguliers de New York à Milan en direct (J.F.K.).

- AMERICAN EAGLE se rend de Dorval à J.F.K. plusieurs fois par jour

avec correspondance facile avec ALITALIA. C'est de J.F.K. que partent tous les vols internationaux aux États-Unis.



C'est une région couverte de vignobles, de vergers, de pâturages, elle est trouée de plus de 200 lacs de glaciers et est restée d'un naturel remarquable, parce que peu connue des touristes nord-américains. Les gens y sont d'une gentillesse extrême et je n'ai pas une fois dû me soucier pour mon sac ou ma caméra. L'honnêteté prévaut ici et le crime semble y être inconnu. Une bénédiction dans un pays où beaucoup de touristes n'osent même pas laisser des bagages dans le coffre de leur auto.

À partir de Milan

On atteint cette partie quasi-miraculeuse de l'Italie en prenant Alitalia-Canadien jusqu'à Milan. De là on loue une voiture et on se dirige plein nord. Trente, le chef-lieu de la province du Trentin et sa ville la plus importante se situe à 260 km au nord de Milan.

RESERVEZ TÔT

Nous connaissons le monde et nous le vendons bien. La plage ou le golf?

FLORIDE
HAWAÏ
VIRGINIE
BERMUDES
PORTUGAL
CÔTE D'AZUR
TAHITI

Faites votre choix parmi les «mille et une» façons de voyager. Notre équipe, Marthe, Jacques, Renée, Clotilde, Madeleine ou Jesse, saura vous conseiller...

Détenteur d'un permis du Québec

BOUTIQUE DU VOYAGE

Sherbrooke, 2339, Les Promenades King (819) 563-7343
Asbestos, 525, 1re Avenue (819) 879-7188

Agence de voyages Sears

DOUBLE RABAIS RÉSERVEZ-TÔT COMPRIS!

PUERTO PLATA
Jack Tar Village Plantation
7 Nuits - Formule Club!
du 29 novembre au
13 décembre 97
(Double rabais réservez-tôt non applicable).
938\$

ACAPULCO
Double Tree
7 Nuits
Apart-hôtel avec cuisinette
face à la plage!
8 au 29 janvier 98 - vol du jeudi
789\$

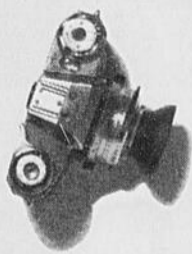
CANCUN
Fishermen's Village
7 Nuits - Formule Club!
du 9 au 30 janvier 98
vol du vendredi
1054\$

MANZANILLO
Sierra Manzanillo
7 Nuits - Formule Club!
du 4 au 25 janvier 98
vol du dimanche
1239\$

Départs de Montréal.

Nolitour
VACANCES

Protégez vos vacances avec l'assurance voyage de la Compagnie d'Assurance Voyageur. Nous la recommandons!



Agence de voyages **SEARS**

LE MONDE À VOTRE PORTÉE

Carrefour de l'Estrie 821-4204

Sans frais: 1 800-799-6466

Site Internet: <http://www.sears.ca/travel>

Ouvert le dimanche

Les prix et dates sont ceux disponibles au moment de mettre sous presse. Les prix sont par personne, en dollars canadiens, en occupation double et sujets à changement. Les prix comprennent les taxes et surcharges applicables, à moins d'avis contraire. Pour les inclusions, termes et conditions spécifiques, veuillez vous référer à la (les) brochure(s) du (des) grossiste(s) concerné(s) - disponible à l'agence de voyages Sears. ©1997 Sears Canada Inc. L'a.s. Agence de voyages Sears. Détenteur d'un permis du Québec.

Un média incontournable

LaTribune rejoint

68% des consommateurs qui ont fait au moins un voyage l'an dernier.



Saint-Malo et Dinard

De Jacques Cartier à la thalasso-thérapie

Gilles HOUDE

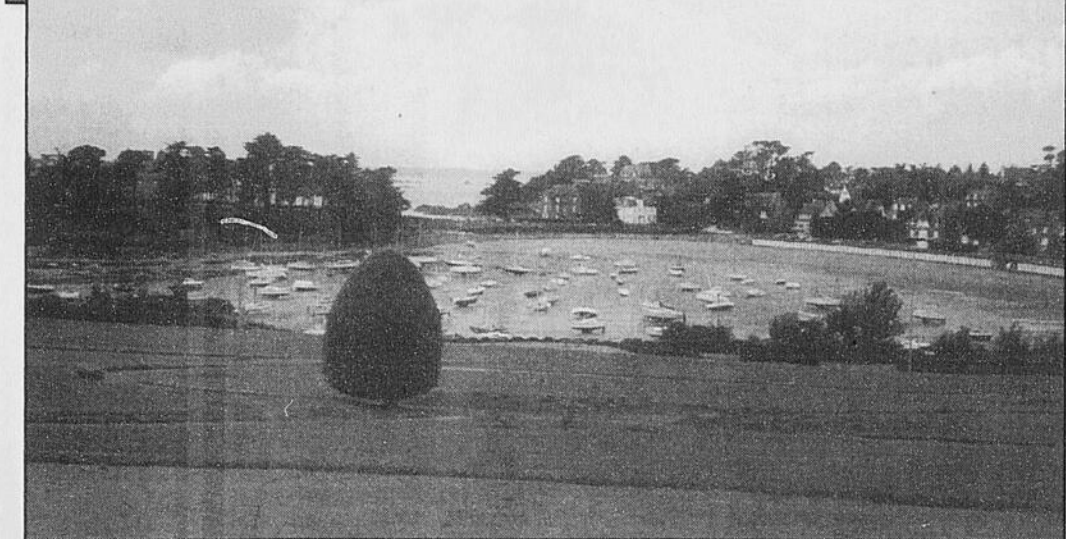
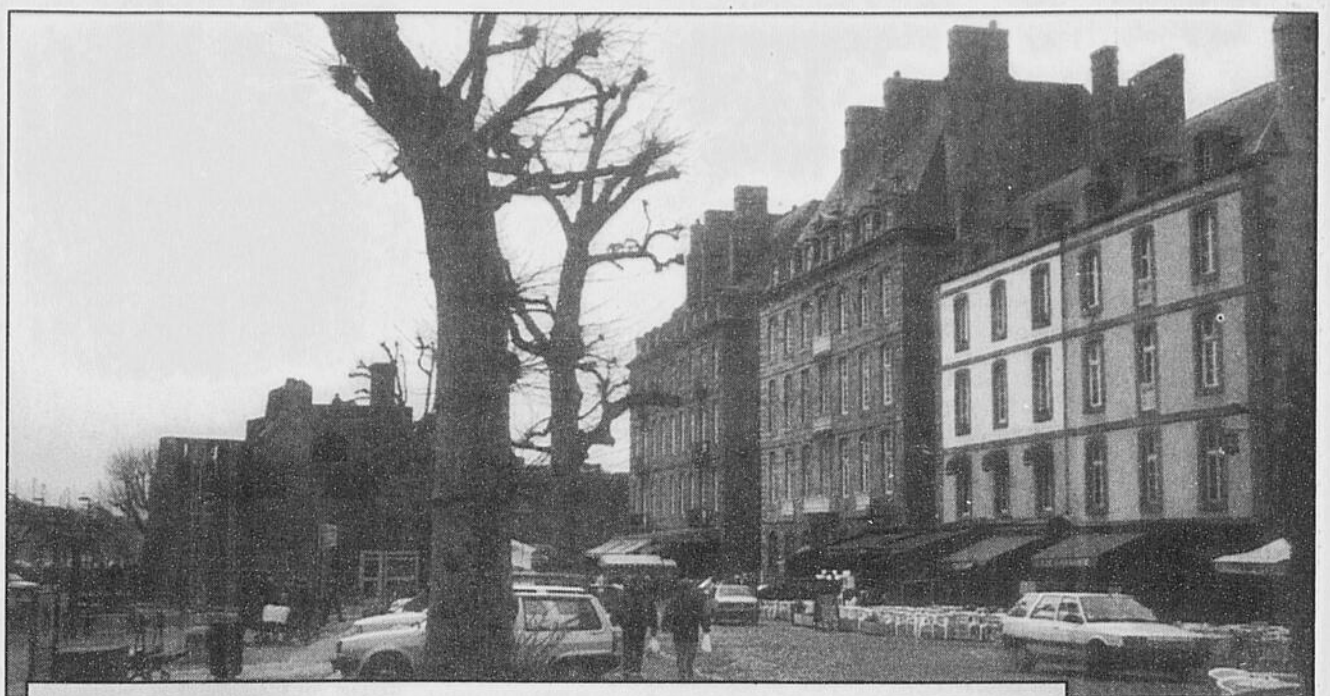
Collaboration spéciale

Ni Breton... ni Français... Malouin... Voilà bien une devise appropriée pour flatter, jadis, la fierté et l'esprit d'indépendance des Malouins. Saint-Malo, nom dérivant de celui de l'évêque fondateur de la ville, Mac-Law, fut déjà proclamée république après avoir tenu tête à Henri IV.

C'est ici que naquit le fondateur du Canada, Jacques Cartier, dont les restes reposent dans la magnifique cathédrale située en plein centre de l'Intra-

Muros (aussi appelée Ville Close) car l'ancien Saint-Malo est complètement entouré de remparts magnifiques. D'ailleurs, la plus belle visite des lieux se fait d'abord par un tour complet de la ville, en marchant sur les remparts. Quand la marée est basse, on en profite alors pour se rendre jusqu'à l'île du Grand Bé afin de se recueillir sur la tombe de Chateaubriand, un Malouin de naissance.

Dans la cathédrale, une pierre incrustée dans le plancher, témoigne de la présence de notre ancien premier ministre Honoré Mercier, venu rendre hommage à Jacques Cartier en 1890.



La Place Chateaubriand, à Saint-Malo, a été nommée ainsi à la mémoire du grand écrivain, originaire de l'endroit, qui a servi Louis XVIII en tant que ministre. Ci-contre, une partie de Dinard, une ville riche surnommée la «perle» de la côte d'Émeraude à cause de ses plages, ses sentiers, ses énormes maisons privées, sa clientèle internationale et surtout son exemplaire Institut de Thalasso-thérapie Novotel.

GROUPE ACAPULCO DÉPART SAMEDI 14 MARS
1 SEM. 1249 \$ 2 SEM. 1689 \$
 Cet hôtel de catégorie supérieure saura répondre à vos attentes.
INCLUS : tous les repas (buffet ou à la carte); collations; soupers thématiques; boissons locales et internationales incluant le vin; animation toute la journée; spectacles en soirée; entrée gratuite à la discothèque (boissons incluses).
TOUTES LES CHAMBRES ONT VUE SUR LA MER
 Accompagnée par Ginette Boucher. Départ de Coaticook, Sherbrooke et Magog.

GROUPE IXTAPA 18 janvier
 2 places de disponibles en une semaine

Voici la liste des destinations que nous avons visitées depuis un an :
 Cayo Coco, Cayo Vigia, Santa Lucia, Guardalavaca, Marquerita, Punta Cana, Ixtapa, Acapulco, Huatulco, Puerto Escondido.

NOUS AVONS VISITÉ LA TRÈS GRANDE MAJORITÉ DES DESTINATIONS
 PLUSIEURS PHOTOS ET RENSEIGNEMENTS DISPONIBLES

GROUPE BRÉSIL DÉPART FÉVRIER 1998
10 JOURS 4 219\$
 PRÉSENTATION À VENIR: RIO-AMAZONE et plus
 Accompagné par **M. François Godbout**
219, Wellington Sud OUVERT SAMEDI
 566-5595 Permis du Québec 37284

Dans la cour du château qui abrite l'hôtel de ville, il y a le musée de la ville, consacré à l'histoire et à ses grands hommes.

Outre Jacques Cartier et Chateaubriand, il ne faut pas oublier que Saint-Malo fut la ville des corsaires dont les célèbres et audacieux Duguay-Trouin et Surcouf. A ce sujet, ne dites jamais à un Malouin qu'il descend d'un pirate. «Le pirate et le corsaire sont tous les deux des aventuriers courant les mers pour piller les navires, mais tandis que l'un est un hors-la-loi qui attaque n'importe qui, n'importe comment, pillant à seule fin de s'enrichir, l'autre est légitimé par le roi, il commande des vaisseaux armés par des particuliers et n'attaque que les ennemis de l'État. Donc son but est noble. Il ne pile pas, il confisque. Nuance! Il saisit «légal-

ment». La différence est considérable.»

Ce texte d'Isabelle Pirot est récité par le comédien Loïc Frémont durant la belle saison quand on présente un «son et lumière» intitulé Saint-Malo, République de la mer. De nombreux Malouins émigrèrent au Québec dont les membres des familles suivantes: Adam dit Lajeunesse, Aubry, Blanchard dit Belleville, Boivin, Bourdeau, Grenier, Jean, Roussel, Renaud et Richard.

La «perle» de la côte d'Émeraude

Sur l'autre rive de la Durance, face à la plage de Saint-Malo, une ville riche appelée la «perle» de la côte d'Émeraude, Dinard. Ses plages, ses sentiers, ses énormes maisons privées, sa clientèle internationale et surtout son exemplaire Institut de Thalasso-thérapie Novotel.

La thalasso-thérapie est l'utilisation à des fins curatives ou préventives des vertus thérapeutiques conjuguées de l'eau de la mer, des algues et du climat marin. Après un examen médical sérieux, le curiste est dirigé vers les diffé-

rentes salles de soins telles la douche sous-marine, le bain hydromassant, la douche à jet, le massage et les exercices dans la piscine à l'eau de mer chauffée à 88 degrés.

Ici, toutes les chambres donnent directement sur la plage, les rochers et la mer. Au loin, on devine l'île de Cézembre, on voit Saint-Malo et le clocher de la cathédrale, et on assiste régulièrement aux passages des magnifiques bateaux qui naviguent vers les îles Jersey et Guernesey, autrefois possession française.

Notre équipe, Team Cogeco, a pu profiter de ce site enchanteur, nager dans la fameuse piscine et surtout goût à la cuisine diététique haut de gamme, à l'occasion d'un buffet préparé par les cuisiniers mais conjointement avec les scientifiques de la nutrition. Selon les experts, il n'y a pas d'incompatibilité entre la gastronomie et la diététique. L'étymologie de «diététique est «diéta» mot grec signifiant genre de vie.

À Dinard, c'est populaire de suivre des cures spécialisées comme celles de la remise en forme ou de la gastronomie et golf. Auto-

JE VOYAGE AVEC CLUB VOYAGES
 SHERBROOKE 563-5344
 COATICOOK 849-2715
 Lucie Lamoureux Conseillère
 Marise Harrison Conseillère
 Elizabeth Beaudet Conseillère

LES AUBAINES CLUB VOYAGES DE LA SEMAINE

PLAYA DORADA
 Départ 8 novembre
 Caribbean Village
777\$
 Catégorie supérieure FORMULE CLUB

ACAPULCO
 Départ 8 novembre
 Double Tree
547\$
 Prix courant 799 \$ APPART. 1 CHAMBRE AVEC CUISINETTE VUE SUR MER

ACAPULCO
 Départ 8 novembre
 Playa Suites
697\$
 Prix courant 1049 \$ FORMULE CLUB

SPÉCIAL SALON DU TOURISME VOYAGES SUPER RABAIS
 RÉSERVEZ TÔT
 PROLONGÉ JUSQU'AU 4 NOVEMBRE

DERNIÈRE CHANCE JUSQU'À 500\$
 DE RABAIS PAR COUPLE
 sur les produits de la brochure Nolitoir. D'autres conditions s'appliquent.

STO DOMINGO
 Départ 8 novembre
 Boca Chica Beach Resort
867\$
 Prix courant 1029 \$ FORMULE CLUB

IXTAPA
 Départ 8 novembre
 Presidente Intercontinental
897\$
 Prix courant 1149 \$ FORMULE CLUB

LES RABAIS VALEUR SÛRE

PTO VALLARTA
 Départ 8 novembre
Decameron Los Cocos 697\$
 Prix courant 869 \$ FORMULE CLUB

SANTA MARTA
 Départ 10 novembre
Decameron Gran Galeon 647\$
 Prix courant 849 \$ FORMULE CLUB

PANAMA
 Départ 10 novembre
 Contadora Beach Resort
847\$
 Prix courant 1069 \$ FORMULE CLUB

VOL SEUL
 Séjours de 1 à 4 semaines
277\$

Voyages Orford PLUS

Photos passeport à nos bureaux de Sherbrooke

NOUVEAU ! PUERTO VALLARTA 2 sem.
 Départ 19 janv. Formule tout inclus avec Yvon Rivet et Robert Guimond.
1 369\$ par pers., occ. double. Prix «Réservez tôt».

SANTIAGO DE CUBA 20 décembre - 2 sem. Avec Robert Guimond
SANTIAGO DE CUBA 21 février - 2 sem. Avec Robert Guimond
MARGARITA 28 février - 1 sem. Avec Guylaine Jutras
HUATULCO 13 mars - 2 sem. Avec Albeo Desjardins

Places limitées - réservez tôt - Sous réserve de certaines conditions

297, rue King Ouest Sherbrooke 565-0015
 18, rue du Manège Coaticook 849-6329
 756, 12e Avenue Nord Sherbrooke 564-4433
 Galeries Orford Magog 843-4747

«PINCEZ-MOI QUELQU'UN!»

ACAPULCO CLUB BANANAS
 Formule tout compris
 un seul prix pour tous les départs en novembre
698\$
 prix régulier 959\$ 1 sem.

vacances Tourbec et vacances air Transat

Des prix qui permettent de rêver!

PROMO Réservez votre vol sur la Floride avec Vacances Air Transat et obtenez 1 semaine de STATIONNEMENT GRATUIT valide pour les départs entre le 1er novembre 1997 et le 31 octobre 1998. Séjour minimum de 7 jours réservé au moins 14 jours avant le départ

Pour connaître tous les détails de cette promotion, appelez votre conseiller en voyages Vacances Tourbec

Départ de Montréal en Novembre - Formule Tout inclus

PUERTO PLATA Casa Marina Formule Club. Départ 8 nov. **778\$**
MANZANILLO Fiesta Mexicana Formule Club. Départ 16 nov. **778\$**
MARGARITA Perla Palace Formule Club. Départ 14 nov. **828\$**

PUNTA CANA Bavaro Beach Resort Formule Club. Départ 9 nov. **998\$**
PUERTO VALLARTA Club Marival Formule Club. Départ 9 nov. **948\$**
SANTO DOMINGO Don Juan Formule Club. Départs 8 et 15 nov. **898\$**

CONDITIONS GÉNÉRALES Prix par personne, en occupation double pour un séjour d'une semaine incluant les frais de dossiers. Les prix publiés sont en vigueur du 1er au 7 novembre 1997 et sont sujets à changement sans préavis. Veuillez consulter les brochures Vacances Air Transat 1997-1998 pour connaître les détails et conditions.

SHERBROOKE: Terrasse 777, rue King Est (voisin du végétarien) (819) 563-4474
 VALCOURT: 1191, St-Joseph (514) 532-3026

CLUB VOYAGES

Départs groupe Sherbrooke, Magog, Windsor et Coaticook

TUNISIE 23 nov., 2 sem., 26 repas avec **Micheline Gingras**

ACAPULCO 22 jan., 2 sem. ou 1 mois avec **Mado Tremblay**

CUBA 14 fév., 1 sem., 2 repas par jour avec **René Ouellette**

HAWAÏ 8 mars, 2 sam. avec **Nicole Demers**

PUERTO VALLARTA 15 mars, 1 sem. ou 2 sem. Formule tout inclus avec **Marie Durand**

19 novembre: Émission «Point J» avec Julie Snyder, visite au Centre d'histoire de Montréal et Expo 67, casino de Montréal.

26 novembre: une journée dans les Laurentides, St-Faustin, Ste-Jovite, Mt Tremblant, Ste-Agathe, dîner inclus.

2 décembre: crèches de l'Oratoire St-Joseph, Manoir Clarenceville, souper et soirée de Noël.

Email: clubsher@multi-media.ca Permis du Québec 37211
 19 RUE KING EST, SHERBROOKE 563-5344 / 90, RUE CHILD, COATICOOK 849-2715

Trente, la ville rendue célèbre par un Concile

Monique NUYTEMANS

Trente (Italie)

Trente est une ville médiévale du nord de l'Italie. Si son nom fait plus songer à un chiffre qu'à une ville, on lui pardonne aisément cette fantaisie après l'avoir découverte, car elle est indiscutablement charmante et historique à souhait.

Elle s'appelle "Trento" de son nom italien et est la ville la plus importante de la région du Trentin, appelée "Trentino" en italien. Trente est menue et compte environ 100 000 habitants.

À l'époque de l'empire romain, "Trento" s'appelait "Tridentum" ou la ville du trident. C'était du trident de Neptune qu'il s'agissait, car l'eau a toujours joué un rôle capital à Trente. Elle qui est fille de l'Adige, ce deuxième fleuve d'Italie après le Pô qui, comme lui, se jette dans l'Adriatique après une course de 410 km.

La fontaine qui orne aujourd'hui la piazza du Duomo (cathédrale) est celle de Neptune appuyé sur son fameux trident, qui est non seulement l'emblème de la ville, mais aussi l'origine de son nom.

Le Grand Concile

Si la ville de Trente est peut-être peu connue aujourd'hui, elle fit un malheur au XVIème siècle quand le "Concile de Trente" y siégea pendant 18 ans (1545-1568).

Ce grand Concile oecuménique faisait en fait partie de la Contre-Réforme. Elle combattit l'hérésie d'une part, Martin Luther de l'autre. Martin Luther, l'auteur de la Réforme, trouva de plus en plus d'adeptes, particulièrement en Europe du Nord où les croyants se révoltaient contre la sévérité de l'église catholique et aspiraient à embrasser le protestantisme, moins rigoureux.

Rome, fort inquiète de l'ampleur de la dissension, décida donc de tenir un Concile. Trente fut choisie. Elle était sur le chemin de tous ceux qui, venant d'Allemagne ou d'Autriche, devaient forcément passer par-là pour se rendre à Rome.

Le concile se termina par une réaffirmation solennelle des dogmes fondamentaux de l'Eglise Romaine.

À cette époque lointaine toute l'Europe avait les yeux braqués sur Trente qui était déjà et fort heureusement bien structurée pour recevoir dignement tous ces messeigneurs venus d'un peu partout en Europe. Ils furent logés dans de somptueux palais qui existent toujours et qui arborent encore, sur leurs façades, des fresques d'origine.

La ville historique

À Trente, c'est la vieille-ville qui capte tout l'intérêt du visiteur. Elle est totalement piétonne. C'est en arpentant la via Belenzani, bordée de superbes palais, que l'on atteint la Piazza del Duomo.

On appelle cette place le "salon" de la ville. Car c'est ici que le monde se rencontre, qu'il prend son espresso, son "spumante" et qu'il lit son journal.

Neptune, en son centre, avec toute l'eau qui gicle tout autour de lui, est parfaitement dans son élément et semble veiller sur la cathédrale romaine, le palais Prétoria, ancienne résidence des évêques et sur ces autres résidences vieilles de quatre siècles.

Tout autour ce sont les pics des Dolomites qui dominent la ville, la protégeant des tempêtes venues du nord. Et Dieu sait si des tempêtes, elle en a connu ! Tempêtes qui ne se calmèrent qu'à la fin de la deuxième guerre mondiale.

Trente faisait, dans le haut moyen-âge partie de la république de Venise. Ensuite elle devint l'objet des Habsbourg pendant plusieurs siècles, avec quelques vagues sousesauts qui la rattachèrent épisodiquement à l'Italie.



Photo par Monique Nuytemans
La fontaine de Neptune sur la place du Duomo, avec la cathédrale romaine en fond de scène.

Elle appartient au siècle dernier à l'empire Austro-Hongrois pour n'être rattachée définitivement à l'Italie qu'en 1918 quand l'Allemagne perdit la guerre, l'Autriche son empire et que Trente et le Trentin devinrent, après force vicissitudes finalement et complètement italiens.

Le château de Buonconsiglio

Un minimum de bagage historique est requis si l'on tient à comprendre Trente : le pourquoi du Trident, le pourquoi des palais, le choix de la ville pour la tenue du Concile. Avec cet aperçu très sommaire, on est plus à même d'apprécier toutes les beautés que cette petite ville contient.

Tel son château Buonconsiglio, par exemple, qui n'en finissait pas d'être bâti. On commença les travaux au XIIIème siècle et ils durèrent trois siècles ! Si bien qu'on y trouve du roman, du gothique, du renaissance, une cacophonie de sty-

les due aux goûts de chaque prince-évêque qui habita l'illustre résidence et où chacun y mit du sien.

Le plus célèbre des princes-évêques fut Bernard Clesio, un amant des arts qui contribua avec force aux beautés du château. Un impressionnant chef-d'oeuvre se loge dans la tour Aquila (la tour de l'Aigle) où sont réunis les "travaux des mois". Ce sont des murales qui dépeignent les travaux de la terre pour chaque mois de l'année.

Ces murales datent du XVème siècle et composent une inestimable chronique des temps jadis. Grâce à elles, les historiens ont pu retracer les manières dont se faisaient les vendanges il y a cinq siècles, le tissage, la chasse. Tout y est reproduit ainsi que la façon dont les serfs et la noblesse s'habillaient.

Dans la vieille ville les bons restaurants sont légion, les terrasses aussi. On y sert les spécialités du pays arrosées du bon vin du terroir.

PARTEZ
SOUS NOS
Ailes

Vos conseillères
Sylvie, Charlotte et
Johanne



ont visité pour vous cette année :

SAINT-MARTIN - PANAMA - MARGARITA - BARBADE - VARADERO
CAYO LARGO - HONDURAS - HAITI - SAÏNTE-LUCIE - PUERTO VALLARTA
PUNTA CANA - CUNCUN

VOL FORT LAUDERDALE à partir de 236 \$

DERNIÈRE MINUTE

MARTINIQUE Petit déjeuner 1 sem. **868\$**
PUNTA CANA Tout inclus 1 sem. **918\$**
CAYO LARGO Tout inclus 1 sem. **798\$**
Occ. double, prix sujets à changements

348-0588

2626, rue King Ouest, Sherbrooke
Membres de Transat A.T. inc. Permis du Québec

LE CHEF DE FILE MONDIAL DES VOYAGES D'AGREMENT

Thomas Cook

RABAIS RÉSERVEZ TÔT

à payer au plus tard le 30^e novembre 1997 jusqu'à **360\$** par couple

* sauf Diamond Laguna Mar, Margarita, à payer au plus tard le 15 novembre 1997

NE TARDEZ PAS!
Nous doublons le bon «réservez tôt» du voyageur lorsque vous réservez et payez votre forfait-vacances au plus tard à la date indiquée... Une foule de forfaits disponibles! Voici quelques exemples:

PUERTO VALLARTA EXCLUSIVE SIGNATURE

De Mirabel Lundi 5 au 26 janvier 1 sem. à partir de 1049\$ 2 sem. à partir de 1599\$

Pelicanos 1049\$ 1599\$
TOUT COMPRIS

Eden Sunset 1429\$ 2279\$
EXCLUSIVE SIGNATURE

Chambre de Mirabel Lundi 3 au 24 janvier 1 sem. à partir de 1299\$ 2 sem. à partir de 1949\$

MANZANILLO EXCLUSIVE SIGNATURE

De Mirabel Lundi 3 au 24 janvier 1 sem. à partir de 1299\$ 2 sem. à partir de 1949\$

Club Maeva 1299\$ 1949\$
TOUT COMPRIS

ENFANTS ET ADOS! 2-16 ans. PRIX SPÉCIAUX APPLICABLES

Aubaine de la Semaine

UNE SEMAINE AU SOLEIL

947\$

1 SEM.

PUERTO PLATA HACIENDA GARDEN

TOUT INCLUS

1 NOV. AU 29 NOV.

Plusieurs autres spéciaux disponibles!

MARGARITA EXCLUSIVE SIGNATURE

De Mirabel Vendredi 2 au 23 janvier 1 sem. à partir de 1229\$ 2 sem. à partir de 1859\$

Allegro's Diamond 1229\$ 1859\$
Laguna Mar Chambre TOUT COMPRIS

LA MEILLEURE OFFRE

Le prix le plus bas garanti! Si vous trouvez un forfait-vacances identique à l'un d'eux que nous annonçons aujourd'hui par un autre détaillant à un prix inférieur, apportez-nous une copie de l'annonce et nous battons ce prix de 5%...garanti!
Obtenez les détails auprès de votre conseiller.

PUERTO PLATA EXCLUSIVE SIGNATURE

De Mirabel Dimanche 4 au 25 janvier

Hacienda Resorts section Elisabeth

1 sem. à partir de 999\$ 2 sem. à partir de 1449\$

TOUT COMPRIS

Victoria Resort

Chambre de Mirabel Samedi 3 au 24 janvier 1 sem. à partir de 1119\$ 2 sem. à partir de 1649\$

TOUT COMPRIS

FORFAIT GOLF

Une partie incluse par chambre par séjour. Parties supplémentaires pour seulement 150\$ par pers.

SANTO DOMINGO EXCLUSIVE SIGNATURE

De Mirabel Samedi 3 au 24 janvier

Talanquera 1099\$ 1399\$
Country & Beach Resort TOUT COMPRIS

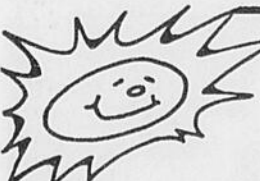
ASSURANCE-VOYAGE FLORIDE SEULEMENT

PAYEZ-VOUS TROP CHER?

Exemple : voyage période 60 jours	
30 à 55 ans	70\$ et plus
61 à 65 ans	90\$ et plus
66 à 70 ans	130\$ et plus
71 à 75 ans	190\$ et plus

LE GROUPE **BOMBARDIER ST-LAURENT THIBODEAU**

Assurances générales incendie - auto - commercial
295, rue Dufferin Sherbrooke Tél. : (819)820-0404
Téléc. : (819)564-6674



LaTribune

disponible en

FLORIDE

Voici la liste des points de distribution où vous pouvez vous procurer La Tribune :



- | | | |
|---|---|---|
| <p>DANIA</p> <p>BUY RITE GROCERY
265 S. Federal Highway 1</p> <p>DANIA NEWS & BOOKS
300 E. Dania Beach Blvd</p> <p>LUCKY SEVEN FOOD STORE
1414 S. Federal Highway 1</p> <p>FORT LAUDERDALE</p> <p>KELLY'S NEWS
1930, S.E. Sunrise Blvd</p> <p>FORT LAUDERDALE BY-THE-SEA</p> <p>CITY NEWS
4402, Bougainville Drive</p> <p>DAILY NEWS
3461 Galt Ocean Drive</p> <p>ECKERD 3033
4759 N. Ocean Drive</p> <p>LA LORRAINE
2800 Vista-Mar</p> <p>WALGREEN CO.
4319 E. Ocean Blvd Commercial</p> <p>WALGREEN DRUGS OAKLAND
3101 N. Ocean Blvd</p> | <p>HALLANDALE</p> <p>7-ELEVEN STORES 10557
722 N.E. 9th Street</p> <p>PUBLIX SUPER MARKETS INC.
1400 E. Hallandale Beach Blvd</p> <p>SHOP & SAVE
3163 W. Hallandale Beach Blvd</p> <p>TAVACCO TOWN
1401 E. Hallandale Beach Blvd</p> <p>WALGREEN CO.
917 E. Hallandale Beach Blvd</p> <p>WALGREEN CO.
1000 W. Hallandale Beach Blvd</p> <p>HOLLYWOOD</p> <p>PUBLIX MARKET
5211 Sheridan Street</p> <p>TUZZO NEWS
1700 E. Young Circle</p> <p>WALGREEN DRUGS
2855 Stirling Road</p> <p>HOLLYWOOD BEACH</p> <p>7-ELEVEN STORES 30002
4112 S. Ocean Drive</p> | <p>BEACH BOOKS SUNDRIER
328 Johnson Street</p> <p>DELI FOOD MARKET
302 Johnson Street</p> <p>MAXI!
1000 N. Broadwalk</p> <p>MIAMI BEACH</p> <p>BARRY'S
7436 Collins Ave.</p> <p>SHELDONS DRUGS
9501 Harding Ave.</p> <p>NORTH MIAMI BEACH</p> <p>COLLINS CONVIENCE STORE
18110 Collins Ave.</p> <p>GOLDON SHORES PHARMACY
18190 Collins Ave.</p> <p>PUBLIX SUPER MARKETS INC.
18330 Collins Ave.</p> <p>WALGREEN DRUGS
17534 Collins Ave.</p> <p>POMPANO</p> <p>WALGREEN
1000 S. Powerline Ave.</p> |
|---|---|---|



- POMPANO BEACH**
- BELL'S BEACH STORE
1201 S. Ocean Blvd
- OCEANSIDE
31 N. Ocean Blvd
- WALGREEN DRUG'S
16 S. Ocean Blvd Atlantic

LE BRIDGE

André Trudelle

À la mémoire de Kaplan (2)

Voici une deuxième main jouée par l'Américain Edgar Kaplan, décédé il y a deux mois à l'âge de 72 ans. Je rappelle la main à la mémoire de ce géant du bridge. En Sud, Kaplan joue un contrat de 4 Co. Ouest entame du 5 de Tr.

Donneur: Nord			
Vulnérabilité: tous			
NORD			
♠ 953			
♥ 10942			
♦ R963			
♣ 74			
OUEST		EST	
♠ A4	♥ D1086	♠ D1086	♥ 7
♥ DV5	♦ 7	♦ 7	♥ 7
♦ V72	♣ D85	♣ D85	♦ 7
♣ V9853	♦ RD1062	♦ RD1062	♣ 74
SUD			
♠ RV72			
♥ AR863			
♦ A104			
♣ A			
Les enchères:			
NORD	EST	SUD	OUEST
1 SA	1 Co	1 Co	1 SA
3 Co	3 Co	4 Co	3 Co
3 Co	3 Co	4 Co	3 Co
Entame: 5 de Tr			

Infographie La Presse

La réponse de 1SA par Nord est forcing. Le contrat semble voué à l'échec. Il y a deux perdantes à Pi, une à l'atout et une à K. Sur l'entame Tr, Est fournit la Dame et l'As gagne. Kaplan encaisse alors l'As et le Roi de Co. Petit Co vers le mort et Ouest prend de la Dame. Il rejoue Tr.

Le déclarant coupe. Petit Pi vers le 9. Est gagne du 10. Retour Pi pour le 7 de la main fermée. L'As prend en Ouest. Ce dernier revient du Valet de K.

Jugeant que son flanc gauche aurait entamé de la Dame de K avec Valet et Dame, Kaplan gagne du Roi de K au mort et revient d'un petit K vers As-10 dans sa main. Roi de Pi. Le Valet de Pi est coupé par le mort. Contrat réussi.

Les gagnants de la séance de bridge du Club du jeudi 23 octobre sont:

NORD-SUD:
Lise Rodrigue et Georgette Bombardier, Gilberte Vachon et Francine Labrecque, Jacqueline Brillette et Yvette Codère, Céline Desruissaux et Suzanne McDonough.

EST-OUEST:
Madeleine Desmarais et Marlene DeCouvreur, Colette Gagné et Jeanne Labrecque, Pauline Roy et Aline Ferland, Suzanne Crépeau et Madeleine Beaudin.

Les gagnants de la séance de bridge du Faubourg Mené Sen du vendredi 24 octobre sont:

NORD-SUD:
Huguette Riendeau et Pauline Roy, Paul Boulanger et Micheline Grandin, Carmen Blouin et Fernande Drapeau, Jean-Marie et Raymond Therrien, Jacques Corbeil et Toussaint Bouchard, Pauline Fortier et Rita Moreau EST-OUEST:

Yvette Codère et Madeleine DeCouvreur, Pierre Matton et Nicole Paré, ex aequo avec Roger Robert et René Arseneau, Thérèse Gagné et Jeannine Veina, Denise Millette et Gilles Boissonneault, Madeleine Codère et Céline Desruissaux, Jeannine Rose et Rita Robert.

Les gagnants de la séance de bridge du Club de Sherbrooke, affilié à l'ACBL du 28 octobre sont:

NORD-SUD:
Jeanne Labrecque et Paul Émond, Jacques Corbeil et Richard Parenteau, Robert Black et Denise Blouin.

EST-OUEST:
Marlene DeCouvreur et Jean-Marie Beaudin, Michèle et Bernard Colin, Claire Frette et Jeannine Rosa.

Les gagnants de la séance de bridge du Club plein air parc Jacques-Cartier du 24 octobre sont:

NORD-SUD:
Aline Ferland et Madeleine Desmarais, Jeanne-d'Arc et Claude Meunier, Paulette Simard et Paoli Lajeunesse.

EST-OUEST:
Madeleine et Roger Courchesne, Marie-Paule Dumais et Robert Blais, Thérèse Godbout et Gilberte Conva.

Les gagnants de la séance de bridge du Club plein air parc Jacques-Cartier du 26 octobre sont:

NORD-SUD:
Micheline Grandin et Paul Boulanger, Carmen Allard et Donald Gagnon, Raymond et Jean-Marie Therrien.

EST-OUEST:
Marlene DeCouvreur et Jacqueline Brillette, Jeanne Labrecque et Doris Godbout, Yvette Codère et Georgette Bombardier.

Les gagnants de la séance de bridge du Club plein air parc Jacques-Cartier du 28 octobre sont:

NORD-SUD:
Micheline Grandin et Paul Boulanger, Antoinette Croteau et Dorothee Desrochers, Laurence Bouchard et Richard Parenteau.

EST-OUEST:
Claire Hamel et Claudette Béard, Toussaint Bouchard et Jacques Corbeil, Thérèse Gosselin et Antonin Fournier.

Les gagnants de la séance de bridge de Magog, affilié à l'ACBL du 29 octobre sont:

NORD-SUD:
Fernande et Bernard Veilleux, Marielle Sylvestre et Francine Roy-Beauregard, Annette Filiault et Andrée Fortier.

EST-OUEST:
Ernest Kirby et Lucien Rhéaume, Lily Marin et Pierrette Kirby, Mireille Gouette et Huguette Boucher.

Les gagnants de la séance de bridge du Club Aramis de Magog du 27 octobre sont:

NORD-SUD:
Lucille Choquette et Madeleine Gauthier, Anita Laforest et Gilberte Vachon, Monique et Emile Labrecque.

EST-OUEST:
Gilles Gendron et Fernand Nadon, Guy Dumessnil et Madeleine Thompson, Gisèle Bergeron et Margot Lavoie.

SOLUTION DU PROBLÈME B-60

1	P	E	R	P	I	N	D	I	C	O	L	A	I	T	R	E	M	I	N	T
2	P	O	T	T	E	R	S	T	I	N	M	A	I	T	E	R				
3	E	M	O	E	S	E	L	L	E	O	M	A	L	I	E					
4	R	N	E	A	L	L	E	L	O	I	S									
5	O	V	A	T	I	R	S	A	P	A	T	E	R							
6	S	T	I	N	T	I	O	L	I	S										
7	B	O	I	S	T	I	S													
8	E	M	I	T	R	E														
9	O	R	E	E	N	I	R													
10	E	S	T	R	O	B	E													
11	P	A	T	E	R															
12	P	A	T	E	R															
13	P	A	T	E	R															
14	P	A	T	E	R															
15	P	A	T	E	R															
16	P	A	T	E	R															
17	P	A	T	E	R															
18	P	A	T	E	R															
19	P	A	T	E	R															
20	P	A	T	E	R															

VOTRE HOROSCOPE

du 24 OCTOBRE au 22 NOVEMBRE
Vous vous sentirez le cœur léger et plein d'allant aujourd'hui. La lune vous donne un coup de main dans votre désir de plaire. Un nouveau champ d'intérêt que vous avez commencé à explorer vous permettra d'élargir vos horizons. Intérieurement, vous vous sentirez en paix avec vous-même : profitez-en pleinement.

du 23 NOVEMBRE au 21 DÉCEMBRE
Vous serez enclin à réfléchir profondément. Dans tous les cas, vous serez secret, pantouflard, et vous voudrez rester bien tranquille à la maison. Si on tente de vous entraîner dans une folle équipée, dites non. Si vous vous sentez seul, appelez un ami et préparez un bon petit repas. La soirée sera tranquille.

du 22 DÉCEMBRE au 20 JANVIER
C'est une bonne journée pour vous offrir une petite gâterie dont vous rêvez depuis un moment. Vous continuerez d'avoir envie de passer plus de temps avec les gens qui vous entourent. Votre bonne humeur sera un havre de paix pour vos proches. Côte loisirs, reprenez tranquillement votre souffle : allez au cinéma.

du 21 JANVIER au 19 FÉVRIER
On vous trouvera peut-être désinvolte, mais vous serez au fond tout à votre affaire. Vous redéfinirez vos buts en tenant compte d'un changement de situation. Côte cœur, vous aurez tendance à vous emballer pour un rien. En matière d'argent, vous pourriez faire un achat judicieux.

du 20 FÉVRIER au 20 MARS
C'est une bonne journée pour faire une grande promenade à la campagne s'il fait beau, ou pour échanger des idées et enrichir votre esprit. Dans tout ce que vous touchez, vous aurez une approche sage et intelligente. Vous ferez les choses avec application sans toutefois perdre votre bonne humeur et votre sens de l'humour.

du 21 MARS au 20 AVRIL
La lune vous invite à faire une petite retraite intérieure. À la maison, vous serez tranquille et délicat avec vos proches. Vous accorderez une grande attention à vos relations intimes. Dans vos activités quotidiennes, vous aurez la possibilité de terminer quelque chose qui traînait ou de modifier votre approche. Il y a un peu de changement dans l'air.

du 21 AVRIL au 20 MAI
Vous aurez l'esprit paisible et profiterez de la vie dans toute sa mesure. Vous aurez besoin de vous la couler douce et de ne faire que ce qui vous convient. Un peu de magasinage, de la lecture, de la flânerie si vous le pouvez, et une bonne émission de télévision vous rendraient tout à fait à l'aise et bien dans votre cocoon.

du 21 MAI au 21 JUIN
Vous serez absorbé par votre sécurité matérielle. Vous êtes plutôt discipliné et vous ne devriez pas avoir de mauvaises surprises. C'est une bonne journée pour vous occuper des petites veilles que vous avez peut-être laissées s'accumuler. Donnez des nouvelles à une personne de votre famille qui en attend.

du 22 JUIN au 22 JUILLET
Vous aurez l'esprit analytique, ce qui vous permettra d'aller plus à fond dans vos questionnements. Du côté de votre vie sentimentale, vous vous sentirez tout feu tout flamme et vous voudrez que l'on comprenne vos desirs. En matière d'argent, vous aurez de la chance avec le chiffre trois et ses multiples.

du 23 JUILLET au 23 AOÛT
Vous serez tout à fait bien dans un environnement familial aujourd'hui. Vous garderez du temps pour flâner ou pour lire un bon livre. Côte cœur, vous aurez tendance à dire franchement ce que vous pensez sans pour autant faire des histoires compliquées.

du 24 AOÛT au 22 SEPTEMBRE
Vous retrouverez votre sens de la parole, mais vous vous sentirez en même temps plus secret que d'habitude. Vos proches vous donneront l'attention dont vous avez besoin. Du côté de vos amitiés, essayez de ne pas trop parler de votre chance ou de vos gains car ça pourrait causer des heurts.

du 23 SEPTEMBRE au 23 OCTOBRE
Les amis se feront nombreux autour de vous et vous vous sentirez apprécié. Vos activités risquent de vous tenir occupé une partie de la journée : vous aurez le cœur à l'ouvrage et l'envie de terminer certaines choses. Par ailleurs, les conversations seront non seulement agréables mais aussi profitables.

HORIZONTALEMENT

- De façon didactique - Étourderie
- Rêvées - Innovation - Erbium
- Champagnes - Savant qui s'occupe de physique - Miroiter
- Dont le contenu est formé d'éléments multiples non perçus immédiatement - Vigueur - Unies
- Pour encourager - Ancien premier ministre - De là - Bois - On peut les jeter
- Manche d'un match - Déconcerte - Titane - Jeu d'origine chinoise
- Période - Point d'union - Enlevées - Art. étranger
- Adj. poss. - Esprit - Sottes - C'est-à-dire - Parent
- Imaginaires - Peuvent être routiers - Siège
- Estompe - Ovoïdes - Argent - Note - À la mode
- Titre - Sortie - Partie du pain inversée - Bourrées
- Énergie - Mère d'Horus - Nota bene - Faciles
- Cathéter - Légats - Rongeur - Adj. possessif
- Vieilles - Usuels - Imitation
- Rendre moins lourd - Pas ailleurs - Style de musique - Époux
- Sent mauvais - Usé - Décès - Sainte
- Souple - Adj. poss. - Bêtise - Château des princes de Guise
- Chrome - Lama la chante - Invoque - Tellement
- Estonie - Distendre - Comme un aï
- Partie d'un temple grec - Qui ont la consistance de la crème - Feu

VERTICALEMENT

- Souvenirs de voyage - Cupides
- Amourette - Odeurs - Éclairer
- Obsolète - Joyeux passé - Vêtements transparents - Étain
- Fl. de France - Disciple de Raël - Greffa
- Espacées - Épée courte - Prêtresse d'Héra
- Extrémité d'une branche - Art. esp. - Bancs
- Séparera - Monnaies - Négundo
- Comme Tiger Woods - Chance - Et le reste
- Comprend plusieurs facultés - Se ressemblent parfaitement - Iridium
- Matière colorante rouge - Anneau en cordage - Rude
- Affecté à un autre poste - Coordonne des recherches spatiales - Partie d'une chaux qui n'a pas été portée à

BEN



BLONDINETTE



HAGAR L'HORRIBLE



LE MOT PERDU

6 lettres: une oeuvre d'art

274

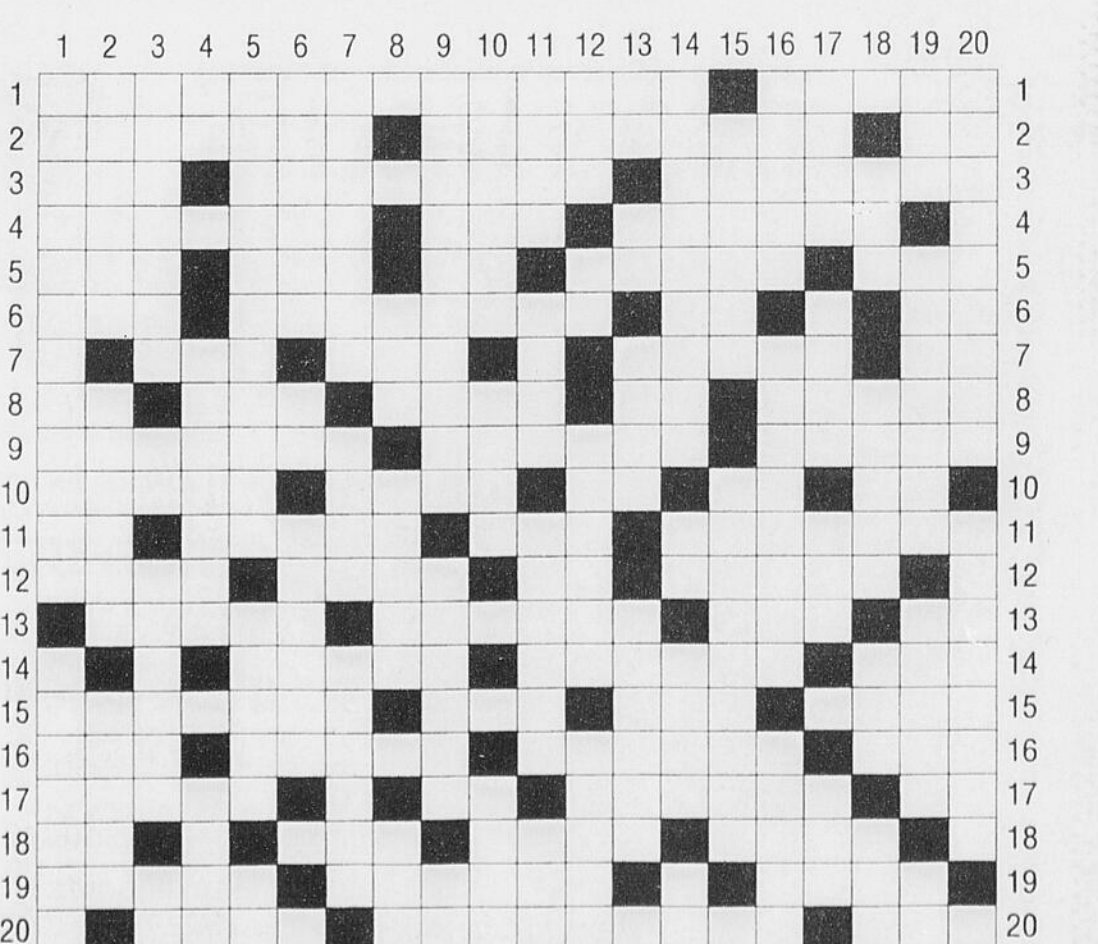
E	I	P	O	C	L	F	F	R	E	I	P	A	P	T
N	T	N	O	Y	A	R	C	T	E	F	F	E	E	R
G	L	T	R	C	V	O	I	E	P	I	R	O	G	A
I	E	I	E	S	I	R	F	L	T	S	M	U	A	C
L	T	A	H	U	S	A	U	O	P	B	E	U	M	E
N	S	R	A	G	O	M	M	E	R	T	E	N	I	M
O	A	T	U	E	E	H	C	E	U	P	E	A	U	N
I	P	L	T	L	F	T	L	D	H	G	R	A	I	T
T	E	I	P	A	I	O	E	I	R	C	L	O	D	N
A	U	F	I	V	G	Q	N	A	S	B	S	S	E	E
V	Q	O	E	E	U	E	H	C	U	A	B	E	E	M
E	L	R	R	E	R	C	I	M	E	L	A	N	G	E
L	A	P	R	R	E	T	R	A	I	T	O	N	U	N
E	C	R	E	E	T	S	I	T	R	A	A	V	I	R
N	E	G	N	A	R	T	E	T	E	P	U	O	C	O

- album
- artiste
- idée
- image
- calque
- charge
- copie
- côté
- coupe
- craie
- crayon
- ébauche
- effet
- élavé
- élévation
- équerre
- étude
- face
- figure
- foncé
- frise
- gomme
- lavis
- ligne
- mélange
- mine
- motif
- mur
- ombre
- ornement
- papier
- pastel
- peau
- perspective
- pierre

solution du numéro 273: QUADRILLE

MOTS CROISÉS

B-61 Denyse Béliste



- 1- température suffisante pendant la cuisson - Unité d'équivalent de dose
- 2- Première femme - Diminutif - Vers - Réer
- 3- Négation - Plomb - Graisse des animaux - Animal fabuleux
- 4- Planchettes - Tantale - Gifle - Carte
- 5- Papillon de Madagascar, aux vives couleurs - Billet qui annonce une nouvelle (m. comp.)
- 6- Mal d'oreille - Empilas - Couches superficielles du globe terrestre
- 7- Affil. de l'Oubangui - Élimer - Ensemble de napperons - Direction
- 8- Hallucinogène qui modifie les sensations visuelles et auditives - Chemins - Amas - Fait boum
- 9- Général américain - De la mer Égée - Une mer
- 10- Flottante - Vaste



Cuisine des Cantons

avec le chef René Poulin

Le boeuf de l'Ouest a un rival de taille... à l'Est

J'avais bien hâte de me procurer une pièce de boeuf d'origine locale en espérant qu'elle puisse enfin contredire les jugements sévères que je lui portais. En reculant d'une bonne dizaine d'années, lorsque je tentais l'expérience de cette viande, j'étais plus souvent qu'autrement déçu de la dureté de celle-ci n'ayant pas beaucoup de saveur. Il faut dire qu'à cette époque, on nous servait parfois de la vache fatiguée d'avoir donné du lait durant toute sa vie.

J'avais donc pris l'habitude de commander le boeuf de l'Ouest afin de satisfaire mes besoins et ceux de mes convives. Heureusement pour notre palais, cette période est résolue car la nouvelle génération de producteurs de viandes bovines a fait son apparition. Ici même, dans notre territoire, des éleveurs se sont retrouvés les manches en collaboration avec des spécialistes en recherche. Nous pouvons maintenant accorder un crédit de mérite à cette viande régionale dont l'élevage sert enfin pour la consommation de la chair.

Comment se procurer le boeuf nouveau de l'Estrie

Pour obtenir une garantie de qualité de la viande que l'on se procure, il faut d'abord s'assurer de sa provenance. Mais comment en être sûr? Afin d'y trouver réponse, je suis allé voir Monsieur Paul Villeneuve et Monsieur René Labrie, respectivement formateur au C.R.I.F.A. (Centre régional d'initiatives et de formation en agriculture) à Coaticook et producteur bovin à Stoke, qui ont créé, en collaboration avec une dizaine de producteurs agricoles, la Boucherie du terroir située au 70, route 112 à East Angus.

Monsieur Villeneuve qui préside la Coop explique qu'avec l'aide de M. Pierre Brassard de la Clinique vétérinaire de Coaticook, nous sommes en processus de croisement de race afin d'obtenir une viande saine ayant un taux faible en gras tout en conservant une saveur recherchée par le consommateur. Il ajoute que le fait d'être un petit regroupement permet un meilleur suivi de la sélection des bêtes jusqu'au comptoir de vente. Pour vérifier ses dires, je me suis procuré du faux filet que j'ai apprêté le soir même et pour lequel j'avoue avoir été drôlement impressionné.

Le boeuf, viande haute en couleur, riche en saveur, nourrissante et fortifiante, peut être tendre ou coriace suivant la race de l'animal et son âge. Comme ses deux aspects dont maintenant contrôlés à la source par les éleveurs, il restera donc à choisir la partie de viande qui conviendra à votre recette avec l'aide de votre boucher. Une pièce de viande prise dans le dos de la bête par exemple, sera plus tendre puisque cette partie renferme moins de muscles actifs. Les pièces de premiers choix et aussi, les plus coûteuses seront le filet, le contre-filet, le faux filet et ce qu'on appelle communément le «T-bone».

Il faut ensuite savoir faire cuire la pièce choisir convenablement. L'expression «De la semelle de bottes» vous dit quelque chose? J'aimerais donc vous faire part de quelques conseils indispensables.

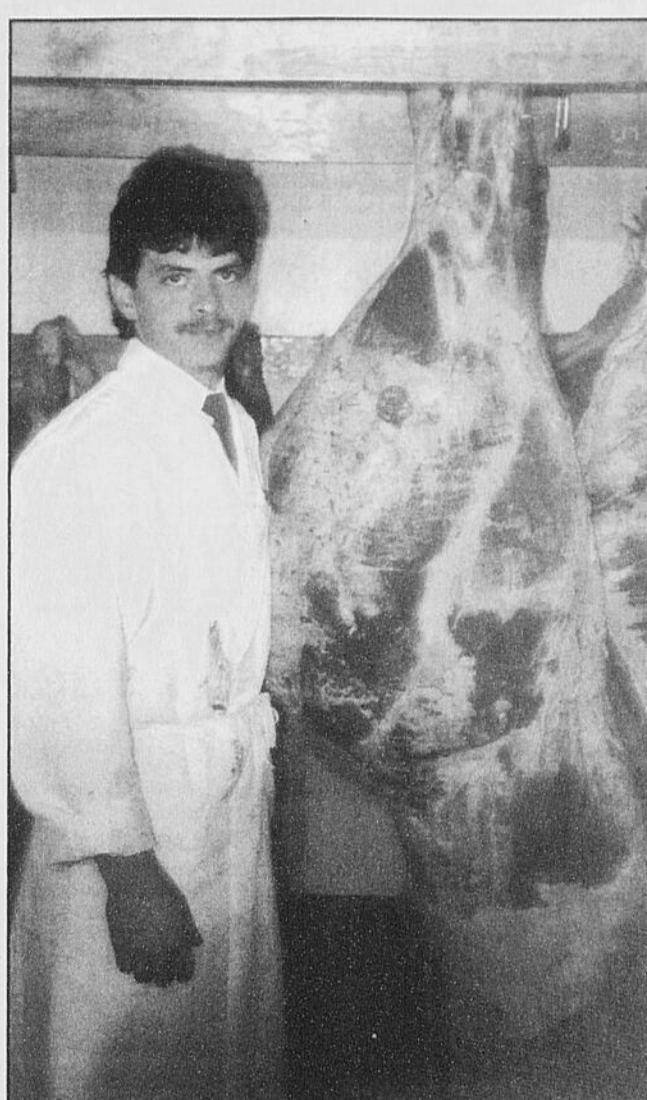
- Le rôti de boeuf: généralement un plat simple à réaliser et qui suscite le plus de controverse. Que ce soit la cuisson rapide à chaleur forte ou la cuisson lente à feu doux, ces deux méthodes seront bonnes selon la pièce de viande utilisée.

- Une pièce de première catégorie comme la côte de boeuf, le contre-filet ou le faux filet, il faut saisir la viande dans un four très chaud à 425 degrés F pour 15 minutes et à 350 degrés F pour le reste de la cuisson. Voici un petit tableau qui vous guidera:

Cuisson saignante, 8 à 10 minutes, par livre de viande sans os.

Cuisson à point (médium), 10 à 12 minutes, par livre de viande sans os.

Cuisson bien cuite, 15 à 18 minutes, par livre de viande sans os.



D'autres précieux conseils pourront vous être livrés par le maître boucher Marcel, de la Boucherie du Terroir. N'hésitez pas à lui demander de vous montrer ses découpes de porc de l'Estrie qui sont probablement les meilleures en région. En plus d'encourager les producteurs de chez nous, une visite à la boucherie du Terroir vous fera découvrir toute une gamme de produits à saveur estrienne.

Il est fortement recommandé de laisser reposer la viande environ 30 minutes à la sortie du four et la recouvrir d'un papier d'aluminium. Les fibres de la viande ont durci durant la cuisson et en reposant, cela permet aux fibres de s'attendrir dans son jus.

- Pour une pièce de qualité moindre, la cuisson à chaleur modérée est de mise. Généralement, votre boucher

couvrira cette pièce de barde (gras animal) afin d'empêcher la viande de sécher à la cuisson. Un rôti dans la ronde par exemple, sera mis au four à 300 degrés F durant toute sa cuisson. Il faut calculer environ 15 minutes par livre pour une viande saignante, 20 à 25 minutes par livre pour une viande à point (médium) et 30 à 35 minutes pour une viande bien cuite.

Un temps de repos de 10 minutes sera suffisant.

N'oubliez pas que plus une viande est cuite, moins elle sera tendre, c'est logique. Et lorsque vient le temps de la couper, il faut trancher la viande dans le sens contraire des fibres.

- Vous avez choisi votre pièce de viande ainsi que votre méthode de cuisson. Il faut cependant se rappeler qu'en aucun temps vous devez piquer la viande lors de la cuisson car la chaleur du four aura formé une croûte protectrice permettant ainsi de conserver le jus (indispensable à la tendreté).

- Ceux qui emploient un thermomètre à viande devront le placer au début et durant toute la cuisson sans modifier son emplacement.

- L'assaisonnement se fait en début de cuisson. Le sel tel: épices à steak, d'ail, d'oignons ou régulier risque de durcir la viande. Par contre, des herbes fraîches ou séchées avec lesquelles l'on frotera la viande seront excellentes.



CONSULTATION ASTROLOGIQUE

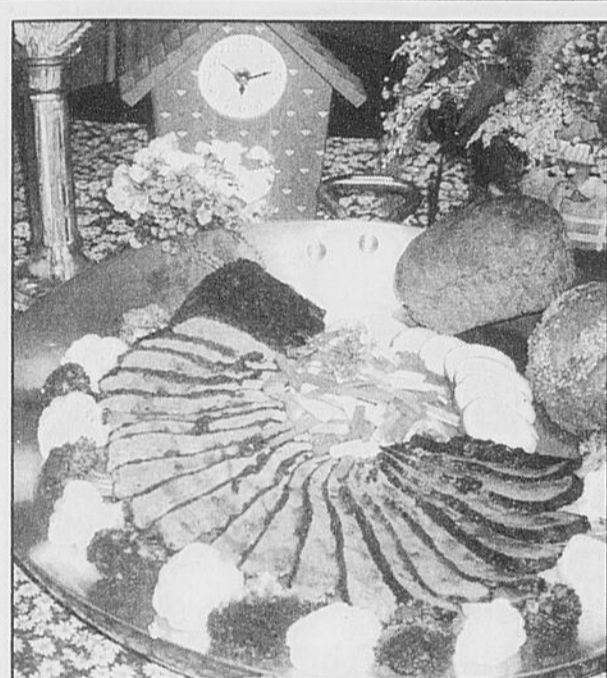
- Interprétation de la carte du ciel
- Prévisions annuelles

18 ans d'expérience

Pour informations ou rendez-vous

ÉRIC BROWN, tél.: 868-6965

100, ch. de North Hatley, Ste-Catherine-de-Hatley



Bavette de boeuf au pesto de basilic

Ingrédients:

- 1 kg bavette de boeuf
- 1 pot de 110 ml pesto de basilic
- 1 c. à soupe poivre noir concassé
- 90 ml huile d'olive
- 2 gousses d'ail haché
- 1 c. à soupe moutarde de Dijon

Préparation

- Faire mariner toute une nuit au réfrigérateur le morceau de boeuf dans le pesto de basilic, le poivre noir, l'huile d'olive, l'ail haché.
- Le lendemain, retirer la bavette de la marinade puis saisir dans une poêle en fonte très chaude de 30 à 45 secondes de chaque côté.
- Badigeonner la viande de moutarde de Dijon.
- Ajuster votre four à 300 degrés F et cuire à découvert durant 30 minutes.

- Laisser ensuite reposer 10 minutes.

- Trancher mince et servir avec un jus de boeuf ou une sauce brune à votre convenance.

Donne entre 4 et 6 portions d'adultes.

La cuisson de cette recette pourrait se faire sur votre BBQ. A ce moment, vous n'aurez qu'à saisir la viande de chaque côté de quatre à cinq minutes.

Cette chronique vous est présentée par:

La GourmEstrie
 Traiteur haut de gamme
 René Poulin, Chef cuisinier et
 Directeur de la cuisine régionale
 du Québec en Estrie
 Martine Caillier, rédactrice
 Téléphone: (819)847-4447
 Télécopieur: (819)847-2124.

ATTENTION! ATTENTION!

RECHERCHE DE VOLONTAIRES POUR ÉTUDE CLINIQUE

Les Drs Claude Saint-Pierre, Rémi Bouchard de la Clinique des médecins d'urgence et la Clinique Novabyss, rue Bowen ainsi que la Dre Ginette Girard de la Clinique médicale du Plateau Marquette, rue King Ouest, recherchent **des femmes** pour participer à une étude clinique afin d'évaluer un nouveau contraceptif oral.

- Si: - vous êtes âgés de plus de 18 ans
 - vous utilisez ou n'utilisez pas un contraceptif oral
- Vous pourriez faire partie de notre essai.

Une compensation monétaire sera remise pour les déplacements et la disponibilité.

CELA VOUS INTÉRESSE?

Pour des informations supplémentaires, communiquez du lundi au vendredi entre 8 h et 22 h avec:

**Geneviève Ross, inf.,
 Marie-Claude Rodrigue, inf.,
 Marie-Line Couture, inf.,
 Caroline Cayer, inf.,
 au (819) 820-5488**



HERPÈS ÉTUDE SUR LA VACCINATION

ÊTES-VOUS

le ou la partenaire d'une personne faisant ou ayant fait de l'herpès génital? Nous sommes à la recherche de volontaires pour participer à une étude clinique afin d'évaluer un nouveau vaccin.

Pour des informations supplémentaires, communiquez du lundi au vendredi entre 8 h et 22 h avec:

**Marie-Line Couture, Geneviève Ross
 Caroline Cayer, Marie-Claude Rodrigue,
 Sophie Laflamme infirmières**

(819) 820-5488

Dr Claude St-Pierre, Dr Rémi Bouchard
 et Dr Jacques Dubois
 Clinique des médecins d'urgence
 632, rue Bowen Sud, Sherbrooke

Laissez-vous bichonner dans la détente



DE SOINS AU CENTRE DE BEAUTÉ CONFIDENCE

de la rue King Ouest à Sherbrooke

Prix d'une valeur de 1027 \$



un ensemble-cadeau comprenant des produits pour le corps (valeur de 102,70\$)

Tirage le vendredi 14 novembre au cours de L'ÉMISSION DU MATIN LA PLUS MUSICALE EN ESTRIE



CITÉ ROCK DÉTENTE
 4020, boul. de Portland
 Sherbrooke (Québec)
 J1L 2V6

Sujet: _____
 Jour et heure de diffusion: _____

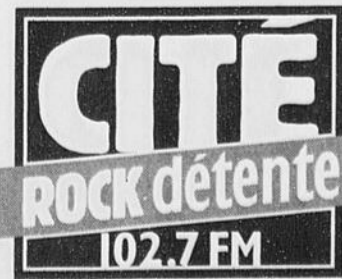
Nom: _____
 Adresse: _____
 Ville: _____ Code postal: _____ Téléphone: _____

Identifiez l'un des sujets de la semaine au rendez-vous **MODE** de Lucie Lavigne le matin à 8 h 40

En collaboration avec: **La Tribune**

Date limite de participation: le 13 novembre 97.

Règlements disponibles à la station



www.rock-detente.com
MA RADIO AU BOULOT

COUPON DE PARTICIPATION

Hebdo Science et Technologie



L'effet de serre

Connais-tu le phénomène que l'on nomme « effet de serre » ? Je suis certain que tu connais certaines manifestations. Par exemple : l'automobile de tes parents est stationnée en plein soleil. Tu ouvres la porte et tu t'assois sur le siège. « Ouch ! C'est brûlant », t'exclames-tu. Eh bien, c'est ça l'effet de serre !

Ce phénomène doit son nom au fait que la plus connue de ses applications se retrouve dans les serres. Les serres sont construites avec des matériaux (plastique ou verre) qui laissent passer la lumière solaire. L'énergie solaire peut donc rejoindre les plantes et le sol. Là, une partie de cette énergie, les radiations infrarouges, se transforme en chaleur. Une partie de cette chaleur demeure captive de la serre. Ceci permet de cultiver fruits et légumes le printemps et l'automne, et même en plein hiver.

Voici une expérience très simple qui te permettra de mettre en évidence l'effet de serre. Il te faut

deux boîtes de carton de même dimension (boîtes à chaussures par exemple). Peins l'intérieur des deux boîtes en noir mat (avec de la gouache ou de la peinture à l'eau). Ou encore, colle un papier noir à l'intérieur de chaque boîte.

Lorsque la peinture est sèche, place un thermomètre dans chacune des deux boîtes. Indique sur l'une des boîtes le mot « témoin ». Recouvre la seconde boîte avec une feuille de plastique transparent (sac de lait, pellicule Plastique «Saran», etc.) Fixe la pellicule avec du ruban gommé. Maintenant, place des deux boîtes au soleil, à l'extérieur.

Note immédiatement la température de départ. Ensuite, à intervalles réguliers, prends une lecture des thermomètres. Tu remarqueras que la température est plus élevée dans la boîte couverte que dans la boîte témoin. L'effet de serre a joué.

LE PROF SCIENTIFIQUE TE RÉPOND

Pourquoi l'eau de mer est-elle salée ?

Où peut-on mourir de soif même si on est entouré d'eau ? En plein océan, bien sûr ! Car l'eau de mer est salée. Beaucoup trop salée pour nous désaléer.

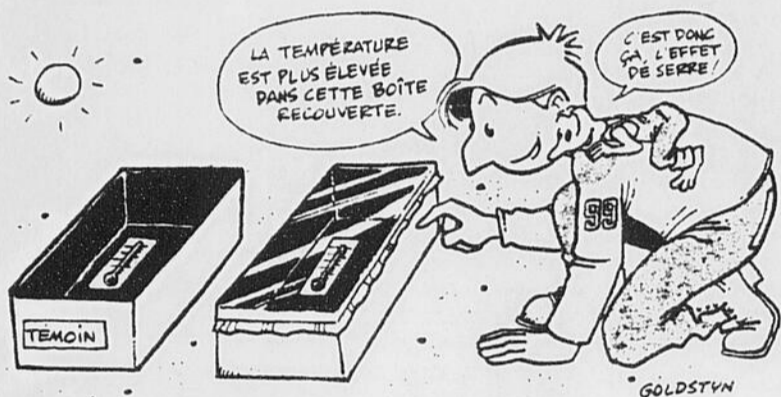
D'où vient le sel présent dans l'eau des océans ? Des continents ! Le sel est en effet un des nombreux minéraux qui forment le sous-sol de notre planète. C'est l'eau de pluie qui l'entraîne dans les océans. Comment ?

L'eau de pluie qui s'infiltre dans le sol dissout un peu de sel et l'entraîne dans les ruisseaux, puis dans les rivières et les fleuves, pour finalement l'amener jusqu'aux océans. Bien sûr, l'eau de nos rivières ne goûte pas aussi salée que l'eau des océans. Car nos cours d'eau charrient juste un peu de sel à la fois. Mais comme ce phénomène dure depuis des millions d'années, cela explique pourquoi nos océans sont aujourd'hui très salés.

L'eau de mer contient environ 3,5% de sel. Si tu vas au bord de la mer cet été, remplis d'eau de mer un contenant d'un litre. Puis laisse cette eau s'évaporer. Tu devrais obtenir environ 35 grammes de sel. On estime que les océans contiennent assez de sel pour couvrir tous les continents d'une couche de sel épaisse de 150 mètres !

Les animaux marins se sont adaptés à vivre dans un environnement si salé. Ils ont appris à éliminer le sel qui pénètre continuellement dans leurs corps. L'exemple de liguane marn des îles Galapagos est rigolo. Cet liguane ressemble un peu à un monstre : son corps est couvert d'écaillés, son dos est surmonté d'une crête dentelée, et ses pattes se terminent par de longues griffes. Ce gros lézard accumule le sel dans des petites glandes situées près de ses narines. Et lorsque ces glandes sont pleines de sel, liguane le crache tout simplement.

Ne manquez pas les Débrouillards tous les samedis dans La Tribune



Imacom-Daguerra, René Marquis

Deux établissements de Sherbrooke ont été honorés lors du colloque annuel de l'Association des clubs d'entrepreneurs étudiants. Sur la photo, le club du Collège de Sherbrooke, formé de Sébastien Turcotte, Charles Boudreau, Marie-Josée Gagné et Steve Guérard. Étaient absents: Patrice Dubois, Sébastien Morin et Marjolaine Beloin. Le club du Séminaire, formé de Pascal Boutin, Isabelle Camiré, Brigitte Veilleux, Steve Lemay, Marie-Eve Bédard et Jean-François Chabot. Étaient absents: Bastien Dion, Linda Zakaib et Nancy Dion.

Les clubs d'entrepreneurs étudiants sherbrookoïses décrochent deux prix

Gilles FISETTE

Sherbrooke

Le prix de la constance et de la pertinence a été remis au Club d'entrepreneurs étudiants du Séminaire de Sherbrooke, récemment, au cours du colloque annuel de l'Association des clubs d'entrepreneurs étudiants.

Lors de cet événement tenu au Lac Delage, près de Québec, quatre prix ont été décernés aux meilleurs clubs parmi les 38 qui ont été mis sur pied dans des universités ou des collèges du Québec, au cours des dernières années.

Deux de ces quatre prix ont été remportés par des clubs de Sherbrooke puisqu'un prix est également venu souligner les mérites du club du Collège de Sherbrooke pour l'excellence de son dossier de démarrage.

Pourquoi les deux clubs collégiaux de Sherbrooke raffent-ils la moitié des prix ?

Bastien Dion est le professeur responsable du club du séminaire. Il ne peut donc parler que de celui-ci.

« Il y a l'impact de la couverture médiatique qui nous a été accordée lors de notre lancement. Mais il y a aussi le fait que Renelle Anctil, des Matériaux Carrefour est la présidente d'honneur du club qui profite ainsi de son rayonnement. Il y a enfin les mérites de l'exécutif du club, des jeunes qui sont des entrepreneurs et qui gèrent le club comme une véritable entreprise », explique M. Dion.

que M. Dion.

Le club d'entrepreneurs est une structure qui, en milieu collégial ou universitaire, veut promouvoir l'entrepreneuriat chez les étudiants. Pour atteindre cet objectif, le club organise des conférences et des visites d'entreprises. Il met aussi à la disposition de ses membres une foule d'informations sur l'entrepreneuriat et le monde des affaires.

Le jeune club du séminaire compte une trentaine de membres, des étudiants et des étudiantes en techniques administratives, en techniques juridiques et en sciences humaines.

« Nous avons toutefois de la mise à recruter parmi les étudiants en sciences pures. Nous y mettrons des efforts », a signalé le président du club, Steve Lemay.

D'ailleurs, présentement, le club est en période de recrutement. Il aimerait grossir ses rangs à une cinquantaine de personnes.

« Il n'y a pas de contrainte à grossir le nombre de nos membres. Nous pourrions être une centaine et en retirer des avantages, en autant que les membres soient des gens intéressés », a souligné M. Lemay.

De même, le club est en campagne de financement. Ses besoins sont toutefois modestes. Idéalement, il aimerait y intéresser 15 PME qui accepteraient de verser 50 \$, chacune.

« L'argent sert à notre participation au colloque provincial. Il sert aussi pour nos diverses activités, nos visites d'entreprises et pour l'acquisition d'outils, du soutien informatique, etc. »

22 jeunes de Montcalm ne ménagent pas leurs efforts pour organiser un stage au Nicaragua

Sherbrooke (MR)

Il vient de faire un casino-bénéfice pour se financer, ils organisent maintenant un souper-bénéfice sous le titre *Tendresse du Sud* à l'école le 29 novembre, bref ils ne lâchent pas. Ils veulent parvenir à financer un stage de trois semaines au Nicaragua en mars.

Ce sont 22 jeunes de l'école Montcalm, assistés de membres du personnel, qui organisent ces activités en prévision de l'activité *Montcalm International*, un projet de sensibilisation à la coopération et au développement international.

« Nous visons, dit l'animatrice de pastorale, Michèle Audet, à créer chez l'élève une ouverture d'esprit face aux injustices internationales tout en développant une vie d'entraide et de solidarité. »

Les élèves sont prêts à aider les particuliers qui auraient besoin d'eux pour ramasser des feuilles, aider au déménagement, exécuter des travaux de peinture ou faire du ménage, afin d'amasser les fonds nécessaires au financement de leur stage.

Ils ne demandent pas de rétribution précise, laissant aux gens le loisir de leur faire un don, en retour de quoi on peut leur remettre un reçu pour fin de déduction d'impôt.

Sherbrooke
Câble 10

Une église
en amour

Lundi à 20 h 30
Mardi à 17 h 30
Jeudi à 22 h 00

Et partout en Estrie
Téléphonez à votre câblodistributeur
le plus près de chez vous.

Recherche de volontaires

- Souffrez-vous d'une Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), c.a.d. : toux fréquentes avec sécrétions pendant trois mois consécutifs depuis au moins deux ans.

- Faites-vous à l'occasion une infection respiratoire (exacerbation) occasionnée par votre condition (MPOC).

Nous recherchons des volontaires pour participer à l'étude d'un nouvel antibiotique dans le traitement de l'exacerbation bactérienne des patients ayant une MPOC.

Pour des informations supplémentaires, communiquez du lundi au vendredi entre 8 h et 22 h avec :

Geneviève Ross, inf.
Caroline Cayer, inf.
Marie-Line Couture, inf.
Marie-Claude Rodrigue, inf.
Sophie Laflamme, inf.
Tél. : (819) 820-5488

Cette étude est réalisée avec le Dr Claude St-Pierre et Dr Rémi Bouchard de la Clinique Novabyss, rue Bowen.

37997



Net Révolution inauguré

Imacom-Daguerra, René Marquis

Le commerce Net Révolution a ouvert ses portes plus tôt cette semaine au 1360 King Ouest. Dans l'ordre habituel, les co-propriétaires, Charles Desmarais, Jean-Michel Dault, Philippe Desmarais, Frédéric Arlen et Jean-Sébastien LeSieur.

vive l'hiver!

Je me sens bien
Je me sens belle

J'ai trouvé
mon manteau chez
J.A. Robert



J.A. Robert

Fourrures • Lainages • Duvets
Agneau renversé • Pelisses

1084, RUE KING OUEST, SHERBROOKE. (819) 562-4006



APRÈS



AVANT

Donnez une 2e vie
à votre manteau

LE RECYCLAGE SELON

Laflamme
Fourrure inc.

161, rue Wellington Nord
Sherbrooke
565-2323

Agneau d'un jour/Cuir/Suède/Fourrure/Agneau renversé/Drap

37220