

plaisirs.

LE DEVOIR | CAHIER SPÉCIAL C | LES SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 DÉCEMBRE 2023

Boules à toutes les sauces

Stimulantes, aguichantes, voluptueuses, étonnantes... Ne vous méprenez pas, messieurs-dames ! Les boules de la cheffe, conférencière et autrice Sonia Lizotte, fondatrice de L'Escouade culinaire, sont mangeables. Elles sont même délicieuses, en plus d'être pratiques, faciles à réaliser ; et pourquoi pas, idéales à offrir ou à servir pour Noël.

SOPHIE GINOUX
COLLABORATION SPÉCIALE

Le concept du 9^e livre de recettes de Sonia Lizotte, à laquelle on doit déjà des ouvrages sur le lunch, l'autocuisinier et la cuisine de type *one pot*, est né du hasard. Ou plutôt d'une blague de son éditeur, auquel la cheffe préparait des petits plats suite à un accident. « Comme il manquait de boules d'énergie, il m'a lancé : "Je m'ennuie de tes boules, Sonia !" Ha ha ! Nous avons un fou rire monumental, mais je ne sais pas pourquoi, ça m'a donné l'idée d'un livre sur le sujet », raconte l'autrice.

Par contre, la cheffe ne voulait pas d'un énième guide sur les boules d'énergie. « Je suis la première à reconnaître que les boules d'énergie sont nutritives et fonctionnelles, indique-t-elle. Comme je suis cependant une gourmande finie dans la vie, j'ai décidé d'explorer aussi ce thème sous l'angle du plaisir. » Un pari réussi avec la parution cet automne du livre *Le bonheur est dans les boules*, qui contient 80 recettes sucrées nourrissantes... ou carrément décadentes.

Une infinité de boules

Est-ce que tout peut se cuisiner sous forme de boules ? Pour Sonia Lizotte, c'est le cas, de toute évidence. La cheffe en fournit la preuve dans son livre, pour lequel elle a par exemple créé une recette de boules au sésame grillé à partir d'un plat de tofu à l'asiatique, une autre à saveur de barbe à papa (effet collant en moins), ou encore une troisième au couscous, amandes et raisins secs.

« Mettez-moi au défi de faire un brunch ou un souper complet sous forme de boules, et je le relèverai ! lance-t-elle. Parce que quand on pense une recette en fonction de saveurs précises et de ce qui est nécessaire pour les recréer, oui, tout est réalisable. »

Rassurez-vous, cependant. Les boules du livre de Sonia Lizotte ne sont pas toutes aussi audacieuses que celles que nous venons de citer. Un quart d'entre elles sont assez fidèles aux boules d'énergie que nous connaissons déjà, avec des ingrédients comme des céréales et des fruits secs. Mais l'aventure gourmande commence vraiment dès la deuxième partie de l'ouvrage, par des boules inspirées des desserts préférés de la cheffe (baba au rhum, shortcake aux fraises, tarte au citron, etc.), d'autres qui nous ramènent à notre enfance (beigne d'antan, confiture de fraises, chocolat chaud, etc.). Et d'autres, encore, qui nous font saliver juste en lisant leur titre, à l'image de celles intitulées Cœurs au Caramilk, Café Bailey's et Dulce de leche.

« J'ai vraiment souhaité aller dans toutes les directions, explique l'autrice. J'ai même réussi à "cacher" dans des boules des ingrédients que les gens sont moins enclins à intégrer dans des recettes sucrées (ou dans leur alimentation tout court), comme du tempeh, des betteraves, des courgettes ou des haricots blancs. L'idée forte de ce livre, c'est que les boules peuvent répondre à tous nos besoins, que l'on soit sportif, parent, aventureux ou tout simplement gourmand. »

Ajoutons à cela que toutes les boules du livre de la cheffe ont les mêmes avantages que l'on attribue d'ordinaire à cette catégorie de produits, à savoir qu'elles se transportent aisément et se conservent très bien (14 jours au frigo et jusqu'à un an au congélateur), ce qui leur confère un caractère bien pratique.

« [...] Les boules peuvent répondre à tous nos besoins, que l'on soit sportif, parent, aventureux ou tout simplement gourmand. »

Le sapin a des boules... gourmandes !

Alors que Noël approche et que les sapins trônent dans nos chaumières, Sonia Lizotte ne manque pas d'idées pour faire de ses délicieuses boules les reines de la fête. « Il est tout à fait possible de les assembler sous forme de sapin ou de bonhomme de neige » dit-elle, en prenant pour exemple ses boules Red Velvet, d'un beau rouge franc, ou bien les forêt-noire, enrobées de chocolat.

L'autrice propose également de confectionner des boules de Noël sur la base de ses recettes. Il suffit, dit-elle, de rouler les boules, avant leur cuisson, autour d'une petite longueur de ficelle de boucher dont on laisse l'extrémité, repliée en deux, sortie du gâteau. Une fois que les boules sont cuites, il ne reste plus qu'à les plonger dans du chocolat fondu coloré en les tenant par la ficelle, puis à les laisser sécher. « Accrochez-les dans le sapin une à deux heures avant que vos invités arrivent, et ce sera magique ! », promet la cheffe.



Le bonheur est dans les boules

Sonia Lizotte,
Saint-Jean Éditeur,
Laval, 2023,
184 pages

Bloc-notes gourmand

Des nouveautés qui sont autant d'idées cadeaux pour les Fêtes

CATHERINE GIROUARD ET CHARLES-ÉDOUARD CARRIER
COLLABORATION SPÉCIALE



FABRICE GAËTAN

De nouvelles sauces fortes en boutique

Je le connais personnellement. J'ai donc pu suivre l'évolution de la création de ses produits depuis le début. Photographe professionnel à la base, Fabrice Gaétan a le pouce très vert. S'il a débuté pour le plaisir de ses enfants à faire pousser du piment fort dans son garage il y a quelques années, il s'est retrouvé au fil des étés à planter et à chouchouter ses produits dans un champ de Sainte-Julie. De bouche à oreille, le bruit s'est répandu, et on s'arrache ses produits frais de qualité, produits en quantités limitées. Connus sous le nom de Señor El Chapeau, il a maintenant sa propre gamme de produits : trois sauces (à la mangue, BBQ chipotle et aux bleuets) ainsi que des sels assaisonnés. Chaque saison a aussi sa création. Et, bonne nouvelle : ses produits sont maintenant disponibles chez Piko, sur la rue Duluth, et chez Tite frette, dans le Vieux-Longueuil. On peut aussi se les procurer par l'entremise de son compte Instagram (senor_elchapeau), où on s'amuse au passage à suivre l'évolution de son jardin-serre-garage l'hiver et de ses piments, qui poussent lentement mais sûrement l'été. C.G.

VOIR PAGE C 10 : BLOC-NOTES GOURMAND

RECETTE

Boules forêt-noire

Une recette tirée du livre *Le bonheur est dans les boules*, parfaite pour trôner au milieu de la tablée du réveillon.

SONIA LIZOTTE
COLLABORATION SPÉCIALE

Donne environ 30 boules
Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

3 tasses (300 g) de gâteau au chocolat émietté
1 tasse de farine d'amandes
1 ½ tasse de pastilles de chocolat noir
½ tasse de cerises Bing fraîches ou en conserve dénoyautées
Eau froide

Préparation

1. Déposer tous les ingrédients dans le bol du robot culinaire, sauf les pastilles de chocolat.
2. Ajouter de l'eau, 1 c. à soupe à la fois, et mixer jusqu'à la formation d'une boule ayant la texture d'une pâte à biscuits.
3. Façonner des boules en utilisant environ 1 c. à soupe de la préparation par boule. Placer au congélateur pendant 15 minutes.
4. Verser les pastilles de chocolat dans un bol, puis les faire fondre au micro-ondes à puissance maximale, de 2 à 5 minutes selon la puissance de l'appareil.
5. Enrober les boules de chocolat fondu, puis les mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat ait complètement durci. Il ne vous reste plus qu'à servir !



NATERCIA CABECEIRAS

Cotard

Meilleur chocolatier Canada

POUR
LES FÊTES,
OFFREZ-VOUS
DES CRÉATIONS
CHOCOLATÉES
uniques!



VISITEZ NOS
TROIS SUCCURSALES
Saint-Sauveur
Laval au Marché 440
Magog

VOUS AVEZ ENVIE
DE CRÉER VOS PROPRES
CHOCOLATS ?



L'ACADÉMIE COTARD OFFRE **DES FORMATIONS**
ET **DES ATELIERS D'INITIATION** POUR DÉBUTANT,
INTERMÉDIAIRE ET PROFESSIONNEL.

Vous serez accompagné par deux professionnels reconnus pour leur savoir-faire et leur passion : Judith Lamontagne et Michael Cotard.

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
DÈS MAINTENANT.

cotardchocolatier.com

Noël, entre traditions et filiations

Le mot *folks* se traduit en français par « gens », mais aussi par « parents » et « famille ». Ce mot nous renvoie aussi à une musique puisant son essence dans les traditions populaires. C’est un peu de tout cela que Frédérique Lachance-Brulotte, à l’origine du blogue *Folks and Forks*, nourrit son imaginaire créatif, fait de recettes réconfortantes, de vaisselle vintage, de chandelles, de vieilles pierres et de bois. Suivie par plus de 200 000 internautes et autrice de deux magnifiques livres, dont le second paru cet automne est dédié à sa fille, Mathilde, la digne héritière d’aubergistes nous invite dans son univers intemporel pour amener un brin de magie à nos Fêtes de fin d’année.

SOPHIE GINOUX
COLLABORATION SPÉCIALE

Frédérique, que représente la période des Fêtes pour vous ?
Ce temps de l’année est pour moi synonyme de traditions, de souvenirs et de grandes tablées familiales. Je crois d’ailleurs que c’est surtout un prétexte pour se rassembler autour d’un bon repas. Quand j’étais petite, je ne cessais jamais de demander : « Qu’est-ce qu’on mange ? » J’observais aussi pendant des heures mon grand-père, un excellent cuisinier, s’activer devant les fourneaux. C’est donc dans cet esprit que je vis à mon tour les Fêtes, en cuisinant beaucoup. Mais ça ne me pèse pas, car j’y prends énormément de plaisir.

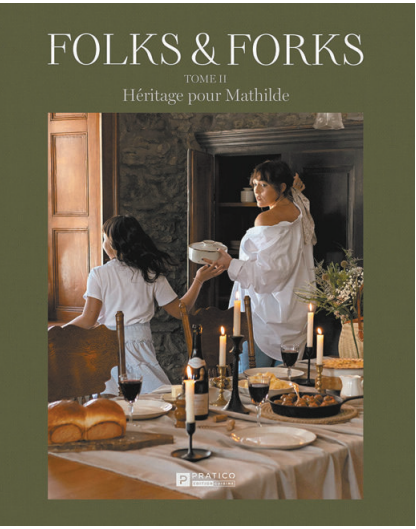
Votre univers graphique singulier se reflète-t-il dans vos décorations de Noël ?
Oui, c’est très important, et je veux qu’on sente de la magie en venant chez moi. J’ai une maison très rustique à la campagne, alors mes décorations sont à l’avenant. Pommes de pin, sapin naturel, décorations en bois, nappes en lin, chandelles, vaisselle et verrerie anciennes, guirlandes lumineuses extérieures. Tout cela est en adéquation avec mon amour profond pour mes racines, les valeurs dont j’ai hérité et que je souhaite transmettre à ma fille, Mathilde.

Comment se passent vos Fêtes, et de quoi vous régalez-vous ?
C’est quelque chose, les Fêtes, chez nous ! On s’attable midi et soir entre le 24 et le 27 décembre. Pour le réveillon du 24 décembre chez mes parents, sous forme de *potluck*, nous sommes une vingtaine. Nous apportons tous des petits plats et nous faisons plein de jeux, comme des concours de cocktails, pour que l’ambiance soit joyeuse tout au long de la soirée. Le lendemain, nous faisons un gros brunch, puis un repas festif chez mes beaux-parents.
Quant à moi, j’organise un *open house* le 27 pour tous les membres de la famille et les amis qui sont disponibles. Là, personne n’apporte rien, c’est moi qui cuisine les spécialités réconfortantes que j’aime : tourtière, ragoût de boulettes, poulet rôti, etc. Et je ne manque jamais de préparer du Spakendo (une sorte de baguette farcie), notre plus vieille recette familiale festive, ainsi que les p’tits cochons de ma mère (recette à découvrir ci-dessous) et les olives cachées de ma grand-mère (épiciées et cuites en pâte). Ces trois recettes se retrouvent d’ailleurs dans

mon dernier livre, où j’ai intégré un chapitre sur nos traditions du temps des Fêtes. Je place les plats au centre de la table, et tout le monde se sert.

Quels sont vos meilleurs trucs cuisine des Fêtes ?
Je dirais, tout d’abord, qu’il n’y a aucun mal à revenir aux bases. Les plats traditionnels bien faits sont extraordinaires. Ils sont aussi plus économiques, puisque nous pouvons acheter nos ingrédients en bonne quantité en avance, plutôt qu’à la pièce au dernier moment. Personnellement, je m’approvisionne bien avant Noël et mets mes ingrédients sous vide jusqu’à ce que je les cuisine. Et comme je préfère tout faire moi-même, je commence à préparer la plupart de mes plats — tartes, grosses pièces de viande, terrines — trois semaines avant Noël. Puis, la veille des rassemblements, j’apprête tout ce qui est frais, comme les salades. Le jour J, il ne me reste ainsi plus qu’à réchauffer et à dresser. Et j’en fais toujours un peu plus pour ne pas être mal prise en cas de visite inattendue. Je ne suis donc jamais stressée pendant les Fêtes.

« Les plats traditionnels bien faits sont extraordinaires »



Folks & Forks, tome 2
Héritage pour Mathilde
Frédérique Lachance-Brulotte, Pratico-Pratiques, Québec, 2023, 256 pages



RECETTE

Les p’tits cochons de maman

La populaire blogueuse de *Folks & Forks* adore cette recette familiale incontournable, simple et savoureuse, pour les Fêtes. « C’est la meilleure chose sur Terre, c’est tout. Il n’y a rien de meilleur dans un buffet de Noël ou du jour de l’An que les p’tits cochons à Mimi ! » promet-elle.

FRÉDÉRIKE LACHANCE-BRULOTTE
COLLABORATION SPÉCIALE

Quantité : 12 p’tits cochons
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

6 tranches de pain blanc
Environ 100 g (3 ½ oz) de fromage à la crème (½ contenant de 227 g)
6 tranches de bacon coupées en deux
125 ml (½ tasse) de cassonade

Préparation

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Retirer la croûte du pain et couper les tranches en deux.
3. Tartiner chaque demi-tranche de fromage à la crème, puis les rouler sur elles-mêmes en escargot. Enrouler

une demi-tranche de bacon autour de chaque demi-tranche de pain, puis fixer à l’aide de cure-dents.
4. Dans une assiette creuse, déposer la cassonade. Enrober généreusement les rouleaux de cassonade, puis les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin (à cette étape, il est possible de couvrir la plaque et de réserver au frais ; la préparation se fait très bien la veille, ce qui permet de prendre de l’avance).
5. Cuire au four de 15 à 20 minutes, jusqu’à ce que le bacon soit bien cuit. Servir immédiatement.

Recette tirée du livre *Folks & Forks*, tome 2. Héritage pour Mathilde



ÉDIKA

Petits et grands plaisirs caféinés pour Noël

Toutes les occasions sont bonnes pour savourer un café ! Du réveil au coucher, du petit matin de semaine jusqu'aux plus grandes célébrations, le café nous stimule, nous reconforte, nous enivre et nous rassemble. Alors, pourquoi ne pas le mettre en vedette pour les Fêtes ? Voici des suggestions hautement pratiques et gourmandes pour ajouter une bonne dose de bonheur caféiné à votre fin d'année.

Les Fêtes, pour beaucoup d'entre nous, sont synonymes de convivialité, de joie et de partage. Trois éléments en commun avec le café, une boisson que nous adorons vraiment au Québec. Eh oui, plus de 70 % d'entre nous en consomment tous les jours en l'associant automatiquement à tous les moments qui comptent pour nous... dont les rassemblements des Fêtes, bien sûr ! Qui plus est, l'univers du café est si vaste qu'il est possible d'y dénicher une foule d'idées de recettes et ca-deaux, classiques ou innovantes, tout à fait irrésistibles.

FESTIN AU CAFÉ



On pense souvent au café sous forme de boisson ou de desserts comme le tiramisu, mais il est en fait délicieux du début à la fin du repas, avec une grande variété de notes aromatiques qui magnifient de nombreux plats. Dans le livre *CAFÉ : le connaître, le cuisiner, l'apprécier*, qui a remporté l'or aux derniers Taste Canada Awards, l'expert Didier Reolon et la cheffe Kareen Grondin proposent d'ailleurs une soixantaine de recettes salées ou sucrées, dont certaines sont parfaites pour recevoir.

Il est par exemple possible d'attaquer une soirée festive avec des cocktails caféinés très simples, comme un dirty chai contenant de l'espresso, du thé noir, du sirop de miel, du lait chaud, de la cardamome et de la cannelle. Ou bien, pour faire rimer café et élégance, pourquoi ne pas concocter un classique espresso martini, mêlant café, sirop de café, vodka et sirop de canne dans une jolie coupe? N'oubliez pas de le secouer dans le *shaker* devant vos invités pour encore plus d'effet!

Pour le plat principal, le café peut s'associer avec des viandes ou des gibiers braisés, mais les auteurs conseillent également de frotter des épices au café sur des pétoncles, que l'on peut ensuite faire dorer à feu vif une minute de chaque côté, avant de les servir accompagnés d'un beurre chaud à l'espresso réduit et d'une purée de céleri-rave.

Enfin, en matière de desserts, les possibilités sont presque infinies : tartes, gâteaux, glaces, semifreddo, panna cotta, crèmes, biscuits, etc. Les manières de se sucrer le bec avec des recettes au café ne manquent pas! Dans le livre *CAFÉ*, on salive d'ailleurs devant le gâteau Bundt, qui marie chocolat noir, cassonade, babeurre et americano.

CADEAUX TENDANCE

Le café de qualité s'est beaucoup démocratisé au cours des 20 dernières années au Québec, si bien que les gammes de mélanges et de produits pour le déguster à son meilleur se sont multipliées sur le marché.



Offrir un mélange Touché Les Grands Ballets, c'est soutenir la mission des Grands Ballets canadiens.



Le gâteau Bundt, qui marie café, chocolat noir, cassonade, babeurre et americano



Cocktail espresso martini



Cocktail dirty chai

Offrir un sac de café fraîchement moulu d'un artisan local, ou bien un ensemble découverte de différents cafés, constitue donc une bonne idée cadeau, et ce, d'autant qu'elle peut aussi avoir des vertus philanthropiques et contribuer ainsi au bien-être de notre société. Acheter par exemple l'un des deux mélanges Touché Les Grands Ballets, des cafés bios et équitables, permet de soutenir la mission des Grands Ballets canadiens.

CONVIVIALITÉ, JOIE ET PARTAGE : TROIS ÉLÉMENTS QUE LES FÊTES ET LE CAFÉ ONT EN COMMUN

Du côté des accessoires, il y en a pour tous les goûts et les budgets. Sous la barre des 50 \$, on peut opter pour un pot à lait barista, ou bien pour un ensemble de verres à double paroi, avec ou sans anse, qui sont aussi instagrammables que pratiques. Si vous désirez faire plaisir à une personne qui possède une machine à café, nous vous conseillons également de sauter sur la dernière génération de distributeurs de café (pour répartir uniformément la mouture), qui se présentent avec des aiguilles. Les amateurs vous remercieront.

Avec un budget un peu plus élevé (autour de 100 \$), pourquoi ne pas acheter une bouilloire à col de cygne? Elles sont en effet du plus bel effet sur un comptoir, d'autant qu'elles ont été modernisées avec des designs épurés, des thermomètres intégrés et une compatibilité avec des cuisinières à induction. À un tarif à peu près similaire, les accros au café qui font du camping ou de la randonnée seront heureux de recevoir une machine espresso portable. Même si elles ont la taille d'un objectif d'appareil photo, elles permettent en effet de déguster des cafés qui se tiennent, *crema* comprise.

Finalement, si vous voulez vraiment gâter quelqu'un — ou vous-même, vous le méritez bien! —, nous vous recommandons de consacrer un budget aussi important, sinon plus, que celui de la machine à café manuelle qui vous intéresse à l'achat d'un moulin à café. Pourquoi? « Parce que c'est avant tout ce moulin qui assure la qualité et la constance de l'infusion », explique Vincent Patrizi, de l'institution montréalaise du café Édika, qui en propose une belle variété, ainsi que des machines à café, automatiques et manuelles, parmi les meilleures du marché, il faut le préciser. Alors, n'hésitez pas à demander conseil à ces passionnés du café pour vos achats de Noël!

Pour tout savoir sur le café, rendez-vous sur [EDIKA.COM](https://www.edika.com)

CUVÉES COUPS DE CŒUR

Le Québec pour les Fêtes, de l'apéro au dessert

Pour les Fêtes, afin de vous accompagner de l'apéro au dessert, les deux sœurs propriétaires de la boutique gourmande Les Minettes, à Laval, aussi passionnées de vins d'ici, ont rassemblé quelques-unes de leurs cuvées coups de cœur. En passant par Charlevoix, l'île d'Orléans, l'Estrie, la Montérégie et Lanaudière, elles vous font découvrir nos beaux vignobles québécois grâce à ces bouteilles à partager avec famille, amis et autres personnes chères !

LES MINETTES
COLLABORATION SPÉCIALE | CARIBOUMAG.COM



Méthode traditionnelle 2022

Famille Migneron de Charlevoix
Vin mousseux blanc
Cépages : oscéolat muscat, petite perle, radisson et sainte-croix
Taux d'alcool : 11,5 %
Prix : 40 \$

Quelle belle nouveauté effervescente venue de Baie-Saint-Paul, qui tombe juste à point pour les Fêtes ! Madeleine, Alexandre et Philippe viennent tout juste de lancer leur nouvelle Méthode traditionnelle 2022, issue d'un mariage de cépages blanc (oscéolat muscat — un de nos favoris !) et rouges (petite perle, radisson et sainte-croix), inspirée d'un vin mousseux blanc de noir. Vinifiée selon la tradition champenoise, au plus grand bonheur des papilles, elle déploie une bulle élégante, droite et délicate, avec de légères notes végétales qui viennent en bonifier la complexité. Elle est parfaite pour accompagner un apéro festif et gourmand, et on vous conseille de ne pas la déguster trop froide et de le faire dans un verre à vin pour un maximum d'émotions !

Plus petit que 2022

Domaine Bergeville
Vin mousseux sur lies
Cépages : 43 % acadie blanc, 30 % frontenac blanc, 25 % saint-pépin, 2 % viniferas
Taux d'alcool : 10 %
Prix : 29,50 \$

Ce mousseux du Domaine Bergeville, dans le canton de Hatley, en Estrie, est un de nos coups de cœur. Il est plus petit qu'un vin mousseux blanc de type brut nature (donc aucun sucre ajouté), issu d'un assemblage d'acadie blanc, de frontenac blanc, de saint-pépin et de viniferas, et sa refermentation s'est faite sur lies. Malgré une saison 2022 plutôt fraîche, la maturité a heureusement été atteinte et, avec ses acidités élevées, ce millésime incarne notre belle nordicité ! On se retrouve devant une bulle à la jolie robe jaune paille, avec des notes d'ananas, de poire et de fleurs blanches. En bouche, une belle acidité est merveilleusement accompagnée par l'effervescence crémeuse et délicate de la cuvée. Cette bouteille est littéralement passe-partout, de l'apéro au dessert en passant par l'entrée ! Psitt... cette cuvée est aussi offerte en format magnum, si vous avez la chance de mettre la main dessus. Elle volera assurément la vedette lors de vos soirées festives !

Le Blanc 2022

Vignoble de la Bauge
Vin blanc
Cépage : 100 % frontenac blanc
Taux d'alcool : 11,5 %
Prix : 31 \$

Ah, les beaux jus du Vignoble de la Bauge situé à Brigham ! On vous propose sa cuvée Le Blanc issue à 100 % de frontenac blanc, où une macération carbonique en grappes entières de huit jours a été faite, suivie d'un élevage en cuve inox. En résulte un joli blanc à la robe dorée qui reflète parfaitement le millésime 2022 (complexe, frais et rempli de défis !). La macération carbonique offre à ce vin des textures amples et aériennes, où le fruit éclatant du frontenac blanc domine en offrant un beau jus tonique, vibrant et croquant ! C'est la cuvée tout indiquée pour accompagner une belle planche de charcuteries. Pour une dégustation parfaite, on vous conseille de ne pas le boire trop froid, afin que le vin puisse s'exprimer librement. Sortez-le une vingtaine de minutes avant de le déguster, ouvrez la bouteille et laissez respirer le vin.

Quasi novembre 2022

Domaine Le Grand Saint-Charles
Vin orange
Cépages : 100 % vidal
Taux d'alcool : 9 %
Prix : 33 \$

Le domaine Le Grand Saint-Charles, situé à Saint-Paul-d'Abbotsford, fait partie de notre belle proposition viti-vinicole québécoise depuis plus de 10 ans. Les propriétaires misent sur la qualité de leurs vins plutôt que sur la quantité, et cela se reflète dans la finesse et l'équilibre de ce que le vignoble produit ! Les vignerons viennent tout juste de lancer leur millésime 2022 avec pas moins de sept cuvées, et parmi celles-ci, on a choisi Quasi novembre, un vin en macération issu à 100 % de vidal. Ce cépage étant assez tardif, la récolte se fait lorsque les fruits sont le plus mûrs possible, généralement dans les derniers jours d'octobre. Cette cuvée a donc subi une macération pelliculaire de 21 jours, suivie d'une fermentation en cuve inox, puis a été élevée dans de vieilles barriques de chêne pendant huit mois. Le résultat : un vin orange savoureux, avec un nez et une bouche assez expressifs et où on sent la macération. Parfait pour accompagner un poisson, un risotto aux champignons ou une réconfortante fondue au fromage. Sortez la bouteille du frigo 20 minutes avant de savourer le vin.

LES MINETTES



Fraîcheur du Fleuve 2021

Seigneurie de Liret Vin rouge
Cépages : marquette et baco noir
Taux d'alcool : 11,5 %
Prix : 28,50 \$

C'est en 2011 que La Seigneurie de Liret a planté ses premières vignes sur l'île d'Orléans, et ce petit bijou de vignoble élabore des produits qui comptent parmi les meilleurs vins effervescents du Québec selon des méthodes traditionnelles. Mais aujourd'hui, c'est de son vin rouge qu'on vous parle, car cette cuvée est à découvrir absolument. Elle est issue d'un assemblage de marquette et de baco noir vinifiés en macération carbonique (méthode classique des vins du Beaujolais), une technique qui fait ressortir le fruit et donne de la texture au vin. C'est ce qui fait que ce vin de soif se démarque particulièrement avec son côté frais, fruité, léger et un tantinet épicé. À boire autant à l'apéro qu'avec votre tourtière ou un mijoté festif !

Saint-Esprit 2022

Masson-Villages
Vin rouge
Cépages : 52 % marquette + 25 % radisson + 23 % frontenac gris
Taux d'alcool : 11,8 %
Prix : 30 \$

Les frères Mathieu et Simon ont commencé leur aventure viti-vinicole en faisant de la vinification dans leurs maisons de Rosemont, tout près de la rue Masson, à Montréal. Trois ans plus tard, ils ont plusieurs petites cuvées à leur actif (dont beaucoup de pétillants naturels, un type de vin qu'ils affectionnent particulièrement) et, au printemps 2023, ils ont planté du pinot noir et du chardonnay sur un hectare de leur nouvelle terre, à Dunham. Pour les Fêtes, on vous propose cette nouvelle cuvée de rouge qui vient tout juste d'apparaître sur les tablettes de quelques épiceries et qui a été un coup de cœur immédiat ! Issu d'un assemblage de marquette, de radisson et de frontenac gris, ce délicieux vin de soif se laisse déguster sans la moindre hésitation. On se trouve devant un rouge qui a un petit côté « pinot noir », accompagné de notes de noyau de prune, d'une petite touche de bois et d'une belle acidité croquante apportée par le frontenac gris. Pour reprendre les mots des frères Roy, « c'est un peu comme si un vin nature composé de cépages hybrides et un pinot noir classique avaient fait un bébé ». Cette cuvée sera la reine de vos soupers festifs et vous fera assurément découvrir ce qu'on fait de beau et de bon au Québec !

Où trouver les cuvées ?

Visitez le site Web de chaque producteur afin de connaître leurs points de vente. Et n'hésitez pas à vérifier auprès des épiceries leur disponibilité avant de vous déplacer.

CES BOUTEILLES QU'ON RÉSERVE POUR LES ÊTRES CHERS.



BALTHAZARD

vinsbalthazard.com

Appréciez la qualité européenne APERITIVO À LA MÉDITERRANÉENNE



Les Méditerranéens savent très bien
comment profiter pleinement de la vie.
Acceptez leur invitation et commandez
notre Mediterranean Aperitivo à l'occasion d'une soirée entre amis.
Des olives de Grèce, du Vermouth di Torino IGP,
du Pecorino Toscano AOP et du Citron Costa d'Amalfi IGP:
votre rêve ensoleillé offert par la douce Méditerranée.

Régalez-vous, tout est made in Europe.

mediterraneanaperitivo.com/fr



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE L'UNION
EUROPÉENNE



Les vins de la semaine

JEAN AUBRY
COLLABORATION SPÉCIALE



Le bio
★★★★
Le Puy « Émilien » 2020, Bordeaux, France
(36,50 \$ – 709469)

Le délicat 2019 invite le chaleureux 2020 à lui succéder avec, encore une fois, ce même esprit de liberté et de synthèse auquel la maison Amoreau nous habitue désormais depuis, depuis... j'aurais envie de dire depuis que la rafle porte des baies tant la régularité « artisanale » inspire ici. Ouvert sur les fruits et doté de tanins frais, mûrs, savoureux, d'une tenue aérienne, palpable, civilisée. (10+) ©



Le rouge
★★★★ 1/2
Caburnio 2017, Tenuta Monteti, Maremma, Toscane, Italie (24,95 \$ – 11305580)

Du caractère ? Mais vous plaisantez ! L'impression de la cavalerie napoléonienne encerclant l'ennemi à Austerlitz dans une charge où la ruse, la fougue et la dynamique précise opèrent avec une redoutable efficacité. Avec une telle robe rouge sang foncée, des notes d'herbe, de cassis et de mûre poivrée, cet assemblage offre corps sur de solides tanins, le tout porté avec grande fraîcheur. (5) ©



Le blanc
★★★★
Côtes-du-Rhône « Les Pious » 2022, Rémi Pouzin, Rhône, France (18,75 \$ – 14512795)

C'est à se demander pourquoi la célèbre appellation rhodanienne n'affiche pas plus de cuvées en blanc ! Vivement d'autres Rémi Pouzin pour assurer la relève pour ces blancs secs bourrés d'éclat et de vie, aux fruités fleurant bon l'abricotier en fleurs, la pomme Golden et l'amande mondée. Une véritable bouffée de liberté, mais surtout un bio précis porté avec passion et crédibilité. (5)



Le gamay
★★★★
Renaissance 2022, Henry Marionnet, Loire, France (33,75 \$ – 13196815)

Du gamay issu d'une vigne de 30 ans, c'est bon. Entre les mains des Marionnet, il vise à tous coups au sublime. Ajoutez que ce dernier est de nature préphylloxérique car non greffé et vous tenez là un flacon singulier, sans un pet de souffre, large d'un fruité qui se veut conquérant, bien vivant et fort tactile à vous démultiplier l'émotion. C'est le credo de la maison. À vous de chanter maintenant ! (5+)



Le canon
★★★★ 1/2
Château de Selle 2022, Domaine Ott, Côtes de Provence, France (54 \$ – 13700401)

Une bricole futile et sans intérêt que le vin rosé ? Il y a ici un mur de préjugés à abattre illico ! Ce cru classé issu de l'agriculture biologique fait foi du contraire. Un petit monument de beauté pure que cet assemblage, à la fois fin et épuré, diaphane et suggestif, d'une finesse qui filtre dès le premier nez pour mieux éblouir une bouche d'une suprême élégance. Long et racé. Du grand art ! (5)



Moins de 20 \$
★★★★
Le Canon du Maréchal, blanc 2022, Domaines Cazes, Côtes catalanes, France (18,70 \$ – 10894811)

La lumière du soleil est ici aussi douce qu'irradiante, mais aussi filtrante, tamisée et parfumée. Quel éclat tout de même ! Un regain d'optimisme pour les yeux et le cœur que cet assemblage bio où viognier et muscat se lovent dans une symphonie florale assourdissante et enjouée. C'est bien sec, frais et de grande précision, avec un fruité qui a ici le vent dans les voiles. (5)

(5) à boire d'ici cinq ans
(5+) se conserve plus de cinq ans
(10+) se conserve plus de dix ans
© devrait séjourner en carafe

BOISSONS SANS ALCOOL

Sobre et festif

Les options de boissons non alcoolisées ne sont plus réservées qu'aux femmes enceintes ou aux chauffeurs désignés. Marilou Lapointe, fondatrice d'Apéro à zéro, une boutique spécialisée dans les boissons sans alcool à Montréal, peut en témoigner.

VIRGINIE LANDRY
COLLABORATION SPÉCIALE | CARIBOUMAG.COM

Qui sont les principaux consommateurs de boissons sans alcool ?
Des gens qui cherchent à arrêter ou à réduire leur consommation d'alcool, ou qui souhaitent simplement découvrir de nouveaux produits.

Quels conseils donnez-vous à ceux qui recevront pendant les Fêtes et qui se demandent quoi prévoir comme boissons pour leurs invités ?
Beaucoup d'hôtes ont le souci d'être plus inclusifs. Ils ne veulent plus offrir juste des boissons gazeuses en dehors de l'alcool. Je conseille alors de se faire un petit bar d'options sans alcool avec un peu de tout : un spiritueux sans alcool (du gin, de

la vodka, du rhum), un vin ou des bulles et plusieurs options de bières et de prêts-à-boire.
Quels produits sont populaires pour les Fêtes ?
J'ai eu un gros coup de cœur pour les bulles de thé Lao, inspirées de l'univers du vin. Cette compagnie québécoise propose des bulles qui rappellent la complexité des vins mousseux secs. Ça vient dans une superbe bouteille d'un beau noir mat qui s'offre parfaitement bien. Sinon, il y a aussi la nouvelle gamme de spiritueux sans alcool de Monsieur Cocktail. Il a créé des produits très originaux, comme le vermouth rouge, de l'amer italien style Campari, de l'amaretto, et plusieurs autres.

Apéro à zéro, 3661, rue Ontario Est, Montréal. aperozero.ca

La bande dessinée jeunesse Cap Égalité

Éducative et ludique

Avec sensibilité et humour, ce récit original
déconstruit de manière habile certains
stéréotypes qui constituent toujours un frein
à l'égalité entre les femmes et les hommes.



Une idée-cadeau
pour les jeunes de 8 à 10 ans
csf.gouv.qc.ca



LES PUBLICATIONS DU QUÉBEC

Conseil du statut
de la femme
Québec



BEAUTÉ BIO

Des produits bons pour la peau, bons pour la planète!

Exit les phtalates, parabènes et autres substances de synthèse potentiellement nocives. Au rayon des produits de beauté, le vert a désormais la cote, comme en témoigne la croissance fulgurante de marques écoresponsables comme Zorah biocosmétiques. Un succès qui s'explique par une combinaison unique d'innocuité et d'efficacité.

Les aliments biologiques et sans OGM – et même le vin naturel! – gagnent en popularité parce qu'on se soucie de plus en plus de notre bien-être et de la préservation de l'environnement. Or, les produits qu'on applique sur notre peau interagissent avec notre organisme et les éléments qui entrent dans leur composition peuvent avoir des effets néfastes sur le monde qui nous entoure.

«Plus de 80% des fabricants de cosmétiques utilisent des dérivés du pétrole dans leurs produits en raison de la texture très agréable qu'ils leur confèrent, explique Mélissa Harvey, fondatrice et présidente de Zorah biocosmétiques. Mais lorsqu'on sait que notre peau, qui est le plus grand organe du corps, absorbe et ingère les molécules qu'on étale à sa surface, l'effet douceur des produits de synthèse devient nettement moins intéressant... Pour ma part, si une substance n'est pas comestible, je ne veux pas l'étaler sur mon épiderme!»

Un bel exemple de produit à privilégier: l'huile d'argan, ingrédient phare de la gamme québécoise lancée il y a vingt ans, bien avant la vague d'engouement pour les cosmétiques verts. Ce produit 100% naturel est un véritable baume pour la peau et un excellent agent anti-âge, mais ce n'est pas tout: sa version de grade alimentaire, légèrement torréfiée, a un agréable goût de noisette et de vanille et accompagne bien le couscous!

L'OR LIQUIDE DU MAROC

C'est lors d'un stage en développement international au Maroc avec OXFAM que Mélissa Harvey a découvert l'huile d'argan. Extraite de la noix de l'arganier par des femmes berbères, qui l'ont surnommée «huile précieuse», cette substance dorée aux étonnantes propriétés diététiques, pharmaceutiques et cosmétiques allait bientôt changer le cours de sa carrière. «En 2003, je m'apprêtais à faire une maîtrise en commerce équitable à HEC. Mais j'ai plutôt décidé d'emprunter de l'argent à mes proches pour me lancer en affaires et faire découvrir ce produit remarquable aux Québécois.»

Pourquoi l'huile d'argan? Pour sa douceur et son innocuité, car c'est l'une des rares huiles non allergènes, et parce qu'elle est exceptionnellement riche en antioxydants, acides gras essentiels (Oméga 2, 6 et 9), vitamine E et stérols. C'est ce qui lui confère des propriétés apaisantes, cicatrisantes, nourrissantes et anti-âge. Pas étonnant qu'elle soit utilisée depuis des siècles au Maroc! «J'ai remarqué que les femmes berbères

qui produisent l'huile d'argan avaient des mains de jeune fille, sans aucune tache brune, même si elles étaient âgées, voire très âgées», remarque Mélissa Harvey. Il n'en fallait pas plus pour que l'idée de lancer une gamme de cosmétiques naturels misant sur cet ingrédient inédit commence à germer.

BIO SUR TOUTE LA LIGNE

Peu de temps après son retour au pays, l'entrepreneure s'associe à une chimiste et mentore, qui est toujours à ses côtés vingt ans plus tard. Ensemble, elles mettent trois années à développer la gamme Zorah biocosmétiques, sans jamais céder à la pression d'avoir recours à des produits de synthèse. «Nous avons décidé de formuler des produits de soins qui allaient se mesurer à ceux des grandes marques connues, mais en misant sur des ingrédients biologiques issus de végétaux.» Mélissa Harvey souligne d'ailleurs la distinction entre les produits biologiques et les produits identifiés comme étant «naturels», car ces derniers peuvent contenir des pesticides et des OGM potentiellement irritants.

Dès le début, elle dit non aux polymères, aux PEG – des polyéthylènes Glycol, qui sont en fait du plastique – et à une foule d'autres substances peu coûteuses et courantes. Même chose pour les agents de conservation couramment utilisés par l'industrie de la beauté, comme les parabènes et le phenoxyéthanol, qui sont de potentiels perturbateurs endocriniens. «Nous utilisons le seul agent de conservation permis par la certification Ecocert, soit l'alcool benzylique, un dérivé de synthèse apparenté au vinaigre qui n'est pas naturel, mais bien biologique», souligne Mélissa Harvey. Ce qu'on ne risque pas non plus de trouver dans ses petits pots: des produits d'origine animale, comme la lanoline, la kératine, la cochenille (colorant rouge tiré d'un insecte) ou le squalane. «Tout est végane, mais nous faisons une petite exception pour la cire d'abeille, qu'on utilise notamment dans les crèmes contour de l'œil et nos mascaras. Nous nous approvisionnons chez Miels d'Anicet, une entreprise d'ici que nous aimons soutenir.»

L'élaboration de la marque Zorah biocosmétiques a demandé trois ans de travail acharné et une bonne dose de détermination et de patience, mais les résultats sont probants. «Lorsque nous effectuons des tests à l'aveugle, le taux de satisfaction envers nos produits par rapport à ceux des grandes marques est de 85%, car la performance de nos composantes naturelles est égale ou supérieure à celle des ingrédients de synthèse.»



«Nous avons décidé de formuler des produits de soins qui allaient se mesurer à ceux des grandes marques connues, mais en misant sur des ingrédients biologiques issus de végétaux.»

Mélissa Harvey, fondatrice et présidente, Zorah biocosmétiques.

L'EFFICACITÉ AU RENDEZ-VOUS

Depuis les débuts de son entreprise, Mélissa Harvey se bat contre les préjugés au sujet des cosmétiques bios. «Trop de personnes croient encore qu'ils sont moins efficaces parce qu'ils ne contiennent pas d'ingrédients de synthèse. Mais rien n'est plus faux!»

Ainsi, la collection Phytorétinol mise sur le bakuchiol, dérivé des graines de babchi, une plante à fleurs violettes venue de l'Inde. Il agit tout aussi bien que les rétinoles de synthèse pour donner de l'éclat et du tonus à la peau, mais sans les effets secondaires indésirables comme l'irritation et la desquamation, qui y sont souvent associés.

Les laboratoires Zorah ont également mis au point une molécule d'acide hyaluronique – la référence anti-âge du moment sur les réseaux sociaux comme chez les dermatos –, qui est particulièrement bien absorbée par la peau et qui fait son petit effet en quelques minutes, sans irritation ni inflammation.

Enfin, un des plus gros succès de la marque et un véritable baume pour les peaux ultrasensibles, couperosées, eczéma-teuses ou sujettes aux imperfections: la crème nourrissante anti-âge ultime Révolution, qui est non seulement ultra performante, mais aussi complètement dénuée d'agents de conservation. «Nous y avons incorporé un agent de conservation à base de poudre d'argent antimicrobienne et anti-inflammatoire, identique à celle qui est utilisée dans le milieu de la santé pour aider à la cicatrisation des plaies. C'est pour cette raison qu'elle est recommandée par des dermatologues», ajoute-t-elle.

La prochaine étape pour Mélissa Harvey: décrocher une certification de l'Association canadienne de dermatologie, qui reconnaît des produits peu ou non parfumés, non irritants et ne contenant pas d'allergènes courants. «Cette reconnaissance serait une suite logique bien méritée pour notre entreprise», conclut-elle.



L'huile d'argan biologique pure de Zorah biocosmétiques est riche en antioxydants, acides gras essentiels, vitamine E et stérols. À compter de 25\$.

Changer le monde, un pot à la fois

Depuis ses débuts, la mission de Zorah biocosmétiques s'articule autour de trois principes directeurs pour offrir des produits ultra efficaces, bons pour la peau et bons pour l'environnement:

1 Soutenir la culture biologique

Les cosmétiques Zorah sont tous élaborés à partir de produits certifiés biologiques de première qualité. Dénusés de pesticides ou d'OGM, ils sont fournis par des agriculteurs fiables et respectueux de la nature.

2 Miser sur le commerce équitable

De nombreuses matières premières entrant dans la production de la gamme de cosmétiques sont issues de coopératives de femmes du Maroc – les Berbères, qui produisent une huile d'argan de première qualité – ainsi que du Mali, du Burkina Faso et du Brésil. Le juste prix versé pour leurs services soutient l'économie locale et contribue à améliorer la qualité de vie des travailleuses, de leurs familles et de leurs enfants.

3 Encourager la production locale

Même si certains ingrédients, comme l'huile d'argan, sont produits équitablement hors frontières, l'entreprise travaille avec de nombreux fournisseurs locaux et fabrique tous ses bios cosmétiques à Montréal.

Pour en savoir plus: zorah.ca

IDÉES CADEAUX

Douceurs locales

À la recherche d'une douceur à offrir à un être cher tout en faisant des choix responsables ? C'est tout à fait possible. Voici quelques idées de cadeaux à la fois locaux et originaux.

CATHERINE GIROUARD ET HÉLÈNE ROULOT-GANZMANN
COLLABORATION SPÉCIALE

Les monarches vous diront merci

L'asclépiade, vous connaissez ? Mais si, cette plante indigène que l'on trouve sur le bord des sentiers, plus connue sous le nom de « cochon de lait » en raison du latex blanchâtre qui s'en écoule parfois. Il est vrai, malheureusement, qu'on en voit de moins en moins, les agriculteurs l'ayant longtemps considérée comme de la mauvaise herbe et ayant minutieusement tenté de l'éradiquer. Je dis « malheureusement » parce que cette plante joue un rôle écologique essentiel dans la survie du papillon monarche, sa chenille s'en nourrissant exclusivement ! Or l'asclépiade est loin d'être une mauvaise herbe. Sa fibre soyeuse, produite à partir de l'aigrette de la graine, a même des vertus isolantes, dont la petite entreprise Lasclay a décidé de profiter pour créer des produits véganes, responsables et locaux, conçus et fabriqués au Québec et exploitant ses propriétés exceptionnelles. Foulards, mitaines, cache-cou, bandeaux, mais aussi semelles à glisser dans les bottes afin de passer l'hiver les pieds au chaud. Les essayer, c'est les adopter ! L'entreprise basée à Québec fabrique également des boîtes à lunch et des sacs glacières et isothermes. Elle propose aussi à la vente des graines d'asclépiade à planter dans le jardin au printemps pour attirer les papillons monarches et participer ainsi à leur repopulation. Une bien belle idée de cadeau pour tous les amoureux de la nature !

lasclay.com

H.R.-G.



Les bonnes idées des Mauvaises Herbes

Entrer dans la boutique Les Mauvaises Herbes, que ce soit sur la rue Saint-Hubert à Montréal ou en ligne, peut donner de fortes envies de se gâter soi-même aussi. On y trouve plusieurs suggestions de cadeaux, dont des tisanes incroyables, des crèmes et des onguents, ainsi que des produits pour la maison. Coup de cœur personnel pour le guide de départ de fabrication de bougies de soya. Comme je suis une grande consommatrice de chandelles, je m'amuse maintenant à en créer dans mes tasses préférées et dans de petits pots Mason. Et c'est beaucoup moins long et moins complexe qu'on pourrait le penser. Cette trousse est parfaite pour s'initier à la pratique. L'ensemble comprend tout ce qu'il faut pour fabriquer deux bougies dans des pots réutilisables, en différentes options de fragrance. Pour 39,99 \$.

lesmauvaisesherbes.com

C.G.



Cosmétiques locaux, équitables et écoresponsables

Offrir des cosmétiques, on sait que ça plaira assurément à certaines et à certains. Et tant qu'à faire, pourquoi ne pas choisir d'offrir un produit local, équitable et écoresponsable ? Comme les produits Zorah biocosmétiques. L'histoire de Zorah a débuté en 2003, lorsque la fondatrice de l'entreprise, Mélissa Harvey, a découvert l'huile d'argan lors d'un stage de développement international au Maroc. Utilisée depuis des siècles, cette huile est reconnue pour avoir des propriétés antioxydantes, hydratantes et cicatrisantes. L'entrepreneuse a voulu aider les femmes bergères qu'elle avait côtoyées à démarrer leur entreprise en important leur huile d'argan. Aujourd'hui, Zorah fait toujours affaire avec ces femmes du Maroc, et le commerce équitable est au cœur des valeurs de l'entreprise montréalaise. Tous les produits cosmétiques sont fabriqués ici dans un souci environnemental, du début à la fin de la production. Pour le temps des Fêtes, des coffrets cadeaux sont disponibles, comme le coffret Routine coup d'éclat, qui comprend l'exfoliant pour le visage Xfoliambre, le masque hydratant Nyxe et un pinceau d'application de masque. Pour 89 \$.

zorah.ca



Vous cherchez quelque chose pour un homme ? Il y a les produits Groom, naturels et faits à Montréal eux aussi. Produits pour la barbe, pour le rasage, pour le corps ou pour les cheveux, ils peuvent être offerts séparément ou en coffret. Il y a par exemple le coffret *cocooning* Moodgie x Groom, vendu exclusivement en ligne pour les Fêtes, qui propose un ensemble de trois produits Groom (déodorant, savon pour le corps Forêt et nettoyant pour le visage purifiant) ainsi que trois bougies Moodgie (Feu de camp, Cyprès et poivre blanc, et Teck et épices). Pour 98 \$.

lesindustriesgroom.com

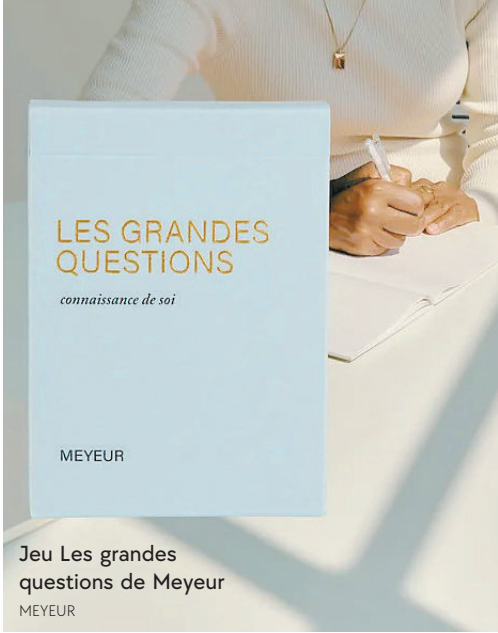
C.G.



Des jeux conversationnels, pour revenir à l'essentiel

Quoi de mieux que d'offrir un bon moment ? Pas besoin de confettis ou de trompettes ici. Les cartes de jeu Meyeur, créées par une mère et sa fille en 2021, ont été conçues pour revenir à l'essentiel — l'humain — au cœur de la pandémie. Tout simples, les quatre jeux de conversation qu'elles proposent, aux familles, aux amis et aux couples, peuvent se jouer au *party* de Noël, à un 5 à 7, au chalet, pendant un *road-trip* ou à toute autre occasion, à deux ou à plusieurs. Conçus et fabriqués au Québec, ils comportent 45 cartes chacun, chaque carte posant une question. « Si tu pouvais faire suivre une règle à tout le monde, quelle serait-elle ? » « Quelle personne aimes-tu suivre sur les réseaux sociaux en ce moment, et pourquoi ? » « Quel est ton moment préféré dans l'année ? » On n'a donc pas ici des questions faisant appel à la culture générale, mais plutôt des questions personnelles pour alimenter la conversation et la curiosité envers les autres. Pour 29 \$.

C.G.



sata  azores Airlines

Le cadeau idéal
pour les fêtes,
un voyage aux Açores
avec SATA Azores Airlines

Montréal - Açores
juin - septembre 2024
4 fois par semaine
Escales gratuites
Plus des vols toute l'année via Toronto

www.azoresairlines.pt

BLOC-NOTES GOURMAND

SUITE DE LA PAGE C 2

Plusieurs nouveautés à Labonté de la pomme

Juste à temps pour les Fêtes, Labonté de la pomme propose tout un éventail de cidres alcoolisés et non alcoolisés, de délicieux produits du terroir et des emballages cadeaux parfaits à offrir à ses proches. La boîte-repas gastronomique La Cabane pour deux ou quatre personnes, aussi disponible sans gluten, promet d’être délicieusement décadente. En passant à la boutique du domaine, on peut également mettre la main sur quelques spécialités maison, dont la soupe à l’oignon et la fondue au fromage Oka. Labonté propose également deux nouveautés élaborées et mises en bouteille au domaine. Tout d’abord, il y a le cidre rosé pétillant ALICE !, à la pomme et aux cerises griottes du verger, ce qui lui confère de belles notes de petits fruits acidulés. Puis il y a le cidre léger et tout doux NOLAN !, créé à partir d’un mariage de pommes et de rhubarbe du verger, qu’on a laissé fermenter afin de lui donner une fine touche acidulée qui s’apparente à celle d’un délicat vin blanc. Pour ceux qui veulent festoyer sans alcool, Labonté de la pomme offre trois types de pétillants sans alcool à servir nature ou en mocktails : aux pommes, aux pommes et aux cerises griottes ou encore aux pommes et à la rhubarbe. C.-É.C



JF GALIPEAU

Le goût de l'Europe sous le sapin

Devenue une référence en matière de produits alimentaires importés et exclusifs, La Vieille Europe fait partie du paysage gastronomique du Plateau-Mont-Royal depuis 1959. Située sur le boulevard Saint-Laurent, cette épicerie fine soufflera ses 65 bougies en 2024, une véritable histoire d’amour avec les gens du quartier et sa fidèle clientèle. Steve Da Silva, Paulo Raimundo et Nelson Santos tiennent les rênes de La Vieille Europe sur le Plateau, le quartier d’enfance de ces trois Portugais d’origine. Le commerce avait d’abord appartenu aux pères de Steve et de Nelson depuis le début des années 1980. Paulo, un employé de longue date, s’est joint au duo dans l’aventure. Dès janvier 2024, La Vieille Europe exploitera une boutique en ligne dans laquelle se trouveront une centaine de produits. D’ici là, on se rend sur place pour une sélection de produits saisonniers et du temps des Fêtes : les fameux *panettoni* italiens, des vinaigres balsamiques d’exception, une immense sélection de produits rares d’importation privée, des mélanges de café, des coffrets-cadeaux et plus encore. C.-É.C.



JF GALIPEAU

IDÉES CADEAUX

Quand donner profite à plusieurs

Pourquoi ne pas profiter du temps des Fêtes pour faire d’une pierre deux coups et offrir des cadeaux qui permettent d’aider des personnes dans le besoin et de soutenir différentes causes ? Trois suggestions.

CATHERINE GIROUARD
COLLABORATION SPÉCIALE



URBAN BARN

1. Un jeté pour en réchauffer plusieurs

Jusqu’au 24 décembre, Urban Barn fera un don de 5 \$ pour chaque jeté acheté grâce à sa campagne Un jeté à la fois. Au Québec, les fonds amassés seront versés à l’organisme Dans la rue, qui aide les jeunes en situation d’itinérance. La campagne en est à sa 11^e année. Elle a permis au fil des ans de faire don de plus de 70 000 couvertures à des gens dans le besoin et de verser 70 000 \$ à des organismes de bienfaisance partout au pays. urbanbarn.com

2. Des coffrets cadeaux au profit de la santé pulmonaire

L’Association pulmonaire du Québec a préparé plusieurs coffrets cadeaux qui pourront plaire à tous. Des coffrets bien-être pour femmes ou pour hommes, un coffret mode, un coffret technologique, un coffret écologique, et même des coffrets pour chiens ou pour chats sont offerts ! Les fonds amassés par ces ventes serviront à aider les 12 millions de Canadiens qui souffrent d’une maladie pulmonaire, soit une personne sur trois au pays. poumonquebec.givecloud.co



ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

3. Lever son verre en célébrant la femme

Depuis la fin du mois de novembre, l’agence d’importation privée de vins naturels Le vin dans les voiles (VDLV) distribue au Québec les Cuvées Militantes de vins et volailles. Déjà vendues en France, en Espagne, en Suède, en Grande-Bretagne, en Belgique, en Allemagne, en Suisse, au Danemark, aux Pays-Bas, en Islande et en Chine, ces cuvées spéciales sont déjà fort appréciées. De quoi s’agit-il, au juste ? De vins de grande qualité, produits en collaboration exclusive avec des domaines de renommée. Ils peuvent être reconnus par leurs étiquettes engagées, créées dans une démarche artistique qui vise à faire réfléchir sur les inégalités et les discriminations systémiques. Chaque vin des Cuvées Militantes est associé à une cause particulière. Les deux femmes derrière VDLV ont choisi de remettre les profits amassés par les ventes au Québec à l’organisme SOS Violence conjugale. Rien que sur le marché français, ces cuvées ont permis de récolter plus de 18 000 euros depuis 2021 pour différentes causes féministes. En importation privée, les vins commandés sur la boutique en ligne de l’agence VDLV sont livrés à votre succursale de la SAQ. levindanslesvoiles.com



CUVÉES MILITANTES DE VINS ET VOLAILLES

Une formation photo ou vidéo au Collège Gosselin : un cadeau à offrir ou faire ensemble!

PUBLICITÉ

À la recherche d’un cadeau qui ouvre les portes de l’aventure et de la découverte? Les jumelles sont le choix idéal pour les esprits curieux et les amateurs de nature! Imaginez observer la faune majestueuse, contempler les étoiles brillantes en camping ou simplement apprécier un panorama à couper le souffle en randonnée. Que ce soit pour des activités en plein air, des événements sportifs ou des escapades spontanées, les jumelles sont le compagnon parfait pour *les amateurs de grand air et des beautés de la nature.*

Légères, robustes et élégantes, les jumelles *Nikon ProStaff P3 8x42* se glissent facilement dans un sac à dos, prêtes à capturer chaque moment mémorable. Que ce soit pour un passionné d’observation des oiseaux, un amateur d’astronomie ou un voyageur avide, ces jumelles sont *le cadeau qui élargit les horizons.*



Le Collège Gosselin est le lieu d’apprentissage par excellence des passionnés de la photographie et de la vidéographie. Amateurs ou pros, quel que soit votre niveau de connaissances, nos formateurs chevronnés partagent leur passion et leur expertise dans un éventail de cours privés ou de groupe. En ligne, dans l’une des cinq boutiques Gosselin Photo Vidéo à travers le Québec ou sur le terrain, la communauté se rassemble pour partager une seule et même passion : *l’art de la photo et de la vidéo.*

Que ce soit pour approfondir vos techniques de base en photographie, en apprendre un peu plus sur la photographie de rue, s’initier au montage vidéo ou encore mettre en pratique vos nouvelles connaissances en astrophotographie, le Collège Gosselin offre une foule d’activités de formation qui sauront mettre à profit votre créativité. *Il s’agit du cadeau parfait pour les passionnés d’image!*



GOSSELIN
gosselinphoto.ca



Livres gourmands à hauteur d'enfants

Initier nos petites têtes blondes, brunes ou rousses à la gastronomie ne se limite pas à (essayer de) leur faire consommer des fruits et des légumes. La nourriture et l'art de la cuisiner sont d'excellents moyens pour découvrir des cultures, apprendre des tas d'informations, gagner en autonomie, réaliser une activité ludique... et se régaler, bien sûr ! Nous avons donc sélectionné pour vous quelques livres d'ici, pratiques ou inspirants, à glisser sous le sapin pour nos petits chefs en devenir.

SOPHIE GINOUX
COLLABORATION SPÉCIALE

Mettre la main à la pâte

Collection Miniminimenu

Jeanne Joly, Jens Ruoff, Elizabeth
Delage, Cardinal, Montréal

Adorables. C'est la première chose qu'on se dit quand on feuillette les trois petits livres cartonnés de cette série concoctée pour les plus jeunes par le chef propriétaire du restaurant Butterblume, sa famille recomposée et un talentueux illustrateur. Mais au-delà de leur charmante présentation, on adore surtout ces livres pour l'approche très simple et amusante des 12 délicieuses recettes qu'ils contiennent, avec beaucoup d'images et peu de texte. On peut d'ailleurs les compléter avec de petites vidéos accessibles par Code QR pour maîtriser plusieurs techniques, comme laver des légumes et couper de manière sécuritaire.

Je cuisine avec toi

Hélène Laurendeau et Catherine Desforges, Édito Jeunesse, Montréal, 2018, 112 pages

La nutritionniste et animatrice Hélène Laurendeau s'adresse souvent aux adultes, mais elle a coproduit en 2018 un guide de premiers pas en cuisine qui s'adresse aux enfants. Sa vision ? Accompagner les jeunes qui souhaitent goûter, découvrir, expérimenter ; et un peu se salir, aussi, parce que c'est chouette. Tout en couleurs et en humour, ce livre enseigne à utiliser les bons outils, à déchiffrer et à suivre une recette, à appréhender des notions d'hygiène et de chimie alimentaire, à goûter et même à faire la vaisselle. Une vraie bible pour les apprentis chefs... et leurs parents !

Mon premier livre de recettes

Ricardo Larrivée, La Presse,
Montréal, 2015, 200 pages

Tout le monde aime Ricardo, les petits comme les grands. Le populaire chef, de son côté, est présent pour les jeunes depuis longtemps, que ce soit à travers des activités spécialisées sur ses plateformes, ou bien son engagement à la Tablee des chefs et auprès de la relève. En 2015, il a donc signé un livre parfait pour les marmittons, tout comme pour les jeunes adultes qui veulent démarrer en cuisine. À travers une bonne cinquantaine de recettes simples, de l'œuf miroir et de la soupe alphabet jusqu'au vol-au-vent au poulet et aux quesadillas, Ricardo guide ses lecteurs étape par étape et donne plein de trucs intéressants.

Lire, apprendre, saliver

Série Amandine

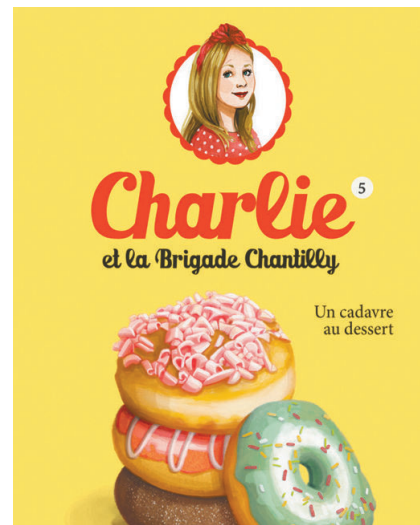
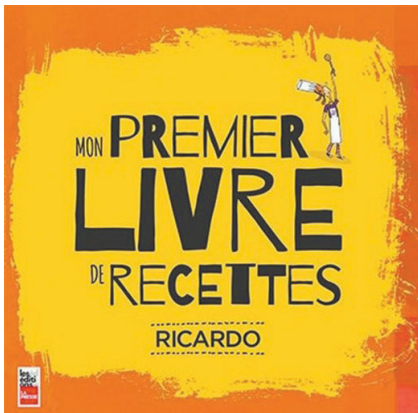
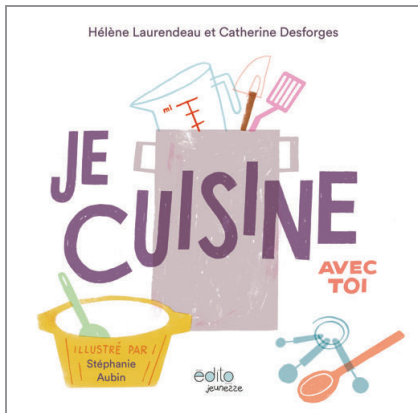
Diya Lim, Dominique et compagnie,
Saint-Lambert

Il n'y a pas que les livres de recettes qui permettent aux enfants d'explorer la gastronomie. Les aventures d'Amandine, une petite fille très gourmande qui souhaite un jour devenir cuisinière — ou boulangère-pâtissière, ou un peu les deux —, ont conquis les cœurs de beaucoup de premiers lecteurs depuis 2014. Une douzaine de courtes histoires romancées, amusantes et bien illustrées leur permettent d'apprendre les origines de la galette des rois et de la tarte à la citrouille. Elles nous font aussi voyager à travers les cultures culinaires anglaises et japonaises. Et bien sûr, il y a à la fin de chaque tome une vraie recette testée et approuvée pour les jeunes.

Série Charlie et la brigade Chantilly

Karine Lambert, Dominique et
compagnie, Saint-Lambert

Il faut du talent pour mêler polar, sujets d'adolescence et cuisine, et que tout cela se tienne comme une bonne crème Chantilly. C'est ce qu'a accompli l'autrice Karine Lambert dans cette série aux couvertures gourmandes dans laquelle Charlie, une jeune fille colorée, fréquente une école spécialisée en pâtisserie. Dans chaque tome (on en compte cinq), Charlie est au cœur d'une énigme, tout en nous plongeant dans l'histoire et les techniques pâtisseries, ainsi que les tiraillements personnels, amicaux et amoureux propres à l'adolescence. Une série tout simplement irrésistible.

Magazine *Miam*

Lancé en 2022, *Miam* est le tout premier magazine jeunesse (pour les 7 à 12 ans) québécois dédié à l'alimentation. Avec une vision locale, durable et saine, ce trimestriel de belle facture articule chaque numéro autour d'un aliment (rhubarbe, cantaloup, maïs, etc.), dont on décline la compréhension avec des bandes dessinées, des récits illustrés, des fiches techniques, des photos, des recettes et des jeux réalisés par des talents d'ici. De quoi nourrir abondamment les neurones, l'imaginaire et la gourmandise de nos enfants toute l'année. Un abonnement pour Noël ?



CATARINA ET LA BEAUTÉ DE TUER DES FASCISTES

Tiago Rodrigues

(Lisbonne + Avignon)

26 —→ 28 mai
Théâtre Jean-Duceppe



PlacedesArts.com

Carnet voyage

Les actualités du monde touristique, ici et ailleurs

CAROLYNE PARENT
COLLABORATION SPÉCIALE

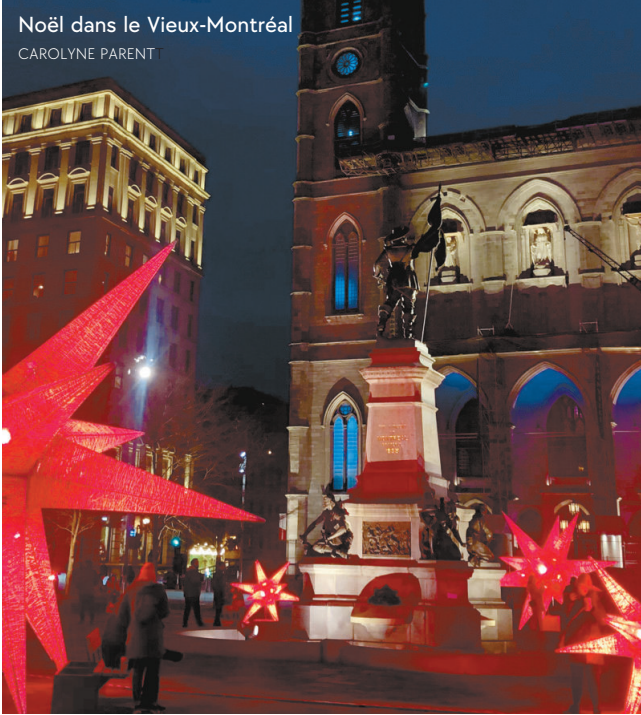
Au chapitre de l'aventure...
Quoi mettre sous le sapin ? Des livres qui traitent d'expéditions extrêmes, de courage, de nature, de beauté, de force intérieure à cultiver, cela vous dit ? D'abord, *234 jours. La première traversée nord-sud du Canada*, signé Nicolas Roulx et Guillaume Moreau. Près de huit mois, soit 234 jours, c'est le temps que les aventuriers québécois ont mis pour parcourir les 7600 kilomètres de leur itinéraire vertical, un exploit réalisé en ski, en canot et à vélo. Mais encore ? C'est un récit fichtrement bien ficelé, qui nous tient en haleine de la banquise au retour à la « civilisation » des auteurs, qui doivent alors réapprendre à composer avec « une vie sans toundra ni caribous ou aurores boréales ». (Cardinal, 35 \$) Dans la même veine, *Résilience. Abandonner n'est pas une option*, de l'explorateur français Loury Lag avec l'ex-sportif devenu tétraplégique Martin Petit, est une histoire de dépassement de soi dans les coins les plus reculés de la planète. Atteindre la plus vertigineuse des dunes du Sahara alors que plusieurs étals de marché sont encore trop hauts pour un fauteuil roulant ? C'est coché pour ces deux intrépides. Les photos, elles, parlent d'entraide et d'amitié. Enfin, *Hooké. Aventures et cuisine sauvage* de Fred Campbell, avec des recettes de Jean-Philippe Leclerc, plaira aux amateurs de camping, de chasse et de pêche. L'homme qui a créé la marque de vêtements de plein air Hooké nous entraîne des Territoires du Nord-Ouest au Nouveau-Brunswick en passant par Anticosti, où il traque non pas l'extrême, mais le beau, la bête et le bon. Ce faisant, il raconte le territoire et donne la parole à d'autres amoureux de dame Nature. Le toqué et chasseur, lui, a créé des recettes inspirées des destinations que présente son complice, et elles donnent drôlement faim. (KO Éditions, 45 \$)



Traversée du Eureka Sound, 80° parallèle, à -35 degrés, dans le cadre de l'expédition de Nicolas Roulx et Guillaume Moreau
EXPÉDITION AKOR

Se faire conter Noël

Rien à faire, je ne crois pas au p'tit Jésus. Cela ne m'empêche pas d'aller tressaillir à l'église une fois par année, lors de la messe de minuit, en écoutant, hum, religieusement *Minuit, chrétiens*. « Peuple debout, chante ta délivrance », c'est trop beau ! En participant aux visites guidées qu'orchestre Tours Kaléidoscope (TK) sur le thème des fêtes ce week-end et les prochains jusqu'au 31 décembre dans les rues de Montréal, on découvre une chose ou deux sur la date de naissance du fils de Dieu (est-ce bien la bonne ?), sur l'origine du sapin de Noël, du *Boxing Day* et autres traditions. Quant au poème devenu cantique, Ivan Drouin, directeur de TK, m'apprendra qu'il aurait été écrit dans les années 1840 et dans une diligence par un négociant en vin du sud de la France : « [Le compositeur] Claude Debussy l'appelait le "chant de l'ivrogne". » Ma foi, je l'aime encore plus ! tourskaleidoscope.com



Noël dans le Vieux-Montréal
CAROLYNE PARENT

Mon bikini, ma gourde iso

Solstice Sauna, qui installe à nouveau ses saunas mobiles sur les rives du lac Massawippi, à North Hatley, renouvelle l'expérience thermale en organisant un festival de bien-être du 26 décembre au 6 janvier prochains. Des ateliers de yoga, de respiration consciente et de méditation seront donnés à proximité, dans un local du restaurant Massawippi Mercantile. Un souper nordique dans ce même restaurant, ainsi que des cinq à sept dans un pub du coin, contribueront à la convivialité de l'événement, les trois saunas de la plage Pleasant View pouvant accueillir deux douzaines de personnes. (Tiens, toute la smala pourrait y aller !) Au cœur de la fête : la tradition du bain polaire du 1^{er} janvier. Brrr, c'est si bon... solsticesauna.com



Un sauna mobile de Solstice Sauna
FABRICE CLOUTIER

Pas nouveau, mais à réenvisager

Payer pour épargner m'a toujours rebutée : je n'en vois nullement l'intérêt ! Mais au regard de la flambée du prix des billets d'avion, il vaut peut-être la peine de débourser les 60 \$ annuels qu'exige un abonnement à la plateforme Les Vols d'Alexi pour recevoir ses propositions d'envolées à tarif réduit d'au moins 40 %. On peut aussi s'abonner gratuitement — on reçoit alors régulièrement un échantillon des aubaines — pour se faire une idée des offres. Là-dessus, joyeux Noël ! lesvolsdalexix.com



GETTY IMAGES

CONTENU PUBLICITAIRE

PLANÈTE +

La destination des Fêtes : tout le monde est là

En décembre, on découvre le monde à travers des histoires fascinantes, des images à couper le souffle et des points de vue qui portent à réflexion. La chaîne de documentaires Planète+, qui dévoilait récemment sa programmation spéciale du temps des Fêtes, est en débrouillage jusqu'au 30 décembre chez certains télédiffuseurs du Québec.

Depuis plus de 20 ans au Québec, Planète+ diffuse une sélection des meilleurs documentaires, sans pauses publicitaires. Les téléspectateurs curieux et avides de découvertes naviguent entre histoire, justice, voyages, aventures, arts et culture, contenu animalier.... Fidèle à sa mission de divertir, informer et faire réfléchir un public des plus exigeants, la nouvelle programmation leur en fera voir de toutes les couleurs.

La vie d'ici et d'ailleurs, en continu sur une seule chaîne

La grille horaire diversifiée, à la fois audacieuse, éclectique et surprenante, présente des réalisations provenant des quatre coins du monde. Son contenu de première qualité se veut une fenêtre unique et accessible sur notre société, notre culture, notre planète.

En décembre, *Retour vers le futur : voyage dans le temps* décrypte un phénomène de la pop-culture. Le film éponyme a marqué toute une génération. Trois décennies plus tard, on s'intéresse au succès de cette trilogie qui a trouvé le juste équilibre entre comédie de mœurs et science-fiction.

En reculant encore davantage dans le temps, il y a le Sphinx qui n'a pas d'équivalent. Pour l'apprivoiser, Hugo Fernandez et Thierry Fessard nous amènent à l'intérieur du lion à tête d'homme dans *Les derniers secrets du Sphinx de Gizeh*. Le talisman du Nil est encore bien loin d'avoir dévoilé tous ses secrets.

Raphaël Millet nous fait quant à lui découvrir un pan de vie très peu connu du célèbre cinéaste Charlie Chaplin. Dans *Chaplin à Bali*, on suit l'artiste et son frère sur l'île paradisiaque en 1932. Chaplin y découvre les danses balinaises, qu'il commence à filmer et qui l'inspirent, l'aidant à accepter l'arrivée de son dans son art.

On retrouve ensuite le grand Luciano Pavarotti, décédé il y a dix ans, dans *Pavarotti, chanteur populaire*, qui brosse un portrait intimiste de celui qui a démocratisé l'opéra et qui a été élevé au rang d'icône populaire.

Encore plus

Et c'est loin d'être fini! *Bruce Willis*, l'indestructible nous fait découvrir le 18 décembre l'une des plus grandes vedettes d'Hollywood. Le même soir, *Re-belles* tente pour sa part de répondre à une délicate question : « Y a-t-il une date de péremption à l'écran pour les femmes, et pas pour les hommes? »

Le 19 décembre, *La La La : l'histoire des comédies musicales* plonge dans l'univers de ce genre cinématographique unique. On enchaîne ensuite dans un tout autre registre avec *Souvenirs d'un singe doré*, qui nous transporte en Chine centrale à la rencontre de ces compagnons des pandas, rois de la faune chinoise.

Pour continuer à voyager, mais différemment, il y a aussi la série documentaire *Omerta, le gang de la Brise de mer*, diffusée en quatre épisodes tous les vendredis à



Chaplin à Bali

PLANÈTE +



Pavarotti, chanteur populaire



Retour vers le futur : voyage dans le temps

compter du 22 décembre, qui plonge pour la première fois dans les coulisses d'une grande épopée criminelle en Corse. Le 24 décembre, on voyage plutôt tout en musique avec *Mamy Rock, l'histoire incroyable d'une très jeune personne âgée*, qui nous ouvre les portes des coulisses d'événements musicaux parmi les plus exclusifs de la planète en suivant Ruth Flowers, une octogénaire qui met sa retraite sur pause pour devenir DJ à succès. Le 25 décembre, on fait un arrêt tout indiqué dans la grosse pomme avec *Noël à New York, le conte de fées*. Et le 27 décembre, on se tourne plutôt vers Paris dans *Eiffel, la tour de tous les défis*, qui retrace les grandes étapes de sa construction grâce à des images spectaculaires.

À surveiller en janvier, le documentaire *Matrix : Génération* revient sur ce phénomène de la pop-culture qui a marqué des générations entières.

Pour le temps des Fêtes, PLANÈTE+ est en débrouillage pour les clients de Bell, Cogeco, Telus et CCAP. Profitez de l'impressionnante sélection de séries et films documentaires en français offerts par la chaîne spécialisée.

JAPON

Les neuf vies d'Okinawa

Sable blanc, eaux cristallines, palmiers, hébergement tout inclus : on ne s' imagine pas être au Japon. Pourtant, même si nous sommes à plus de trois heures d'avion au sud de Tokyo, l'archipel des Ryukyu est bel et bien une préfecture du Japon. Le contraste avec notre début de journée à Tokyo est frappant. Dès que l'on descend de l'avion, l'air est différent : il est plus humide et transporte une délicate fragrance florale. Deuxième et dernier texte de la série Tokyo-Okinawa.

CHARLES-ÉDOUARD CARRIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Le centre de villégiature Okuma, ancien site ayant appartenu à l'armée américaine, donne sur la mer.
PHOTOS CHARLES-ÉDOUARD CARRIER



Dans le petit aéroport de Naha, le choix des matériaux, les sièges tressés qui simulent le bambou, des couleurs chaudes dérivées du terracotta, le son du shamisen (instrument à trois cordes introduit sur l'archipel japonais au XVI^e siècle) et d'immenses plantes tropicales nous donnent davantage l'impression de débarquer en Polynésie ou à Hawaï.

Ici, le soleil se couche au moins une heure plus tard que dans la métropole. Nous déambulons parmi les rues étroites et les bâtiments de béton usés par le temps jusqu'au restaurant la Maison Claire, ouvert en 2008 par le sympathique chef nommé Kobayashi. Formé dans trois restaurants étoilés Michelin en France, il y sert une cuisine innovante d'inspiration traditionnelle : foie gras de porc du nord de l'île, bouillon de serpent de mer Irabu, bœuf Motobu à la Wellington où la pâte feuilletée a été remplacée par un enrobage de terre cuite, qui durcit avec la viande et que l'on casse avant de servir. Ce mariage des cuisines française et ryukyuan donne un résultat surprenant : un souper 7 services qui n'a d'égal nulle part ailleurs.

Notre premier avant-midi à Okinawa débute par un entraînement de karaté au Yagi Dojo, fondé par le dai sensei Yagi Meitoku. À la même adresse depuis sa création, le dojo conserve plusieurs articles d'entraînement et de combat ayant appartenu au grand-père du sensei Yagi Akihito, qui perpétue la tradition du karaté Goju-ryu. Reconnu comme étant le berceau du karaté, Okinawa compte plus de 200 dojos, dont certains proposent des cours d'initiation aux arts martiaux destinés aux touristes de passage.

En chemin vers l'école de cuisine Yakuzen Ryuka, on s'arrête dans un supermarché où abondent les produits locaux. Le magasinage se fait toutefois avec en trame de fond l'incessant bruissement du plastique que les clients manipulent. À notre grande surprise, chaque fruit, chaque légume, est ensaché individuellement dans une pellicule transparente censée préserver la fraîcheur.

Dans la cuisine peinte en rouge et au décor chargé de bibelots anciens, livres, pots d'épices, diplômes et coupures de journaux, Yukie Miyaguni nous explique les fondements de la cuisine de Ryukyuan. Cette cuisine traditionnelle d'Okinawa que l'on prépare ensemble, aidés par une interprète, perdure depuis l'époque du royaume Ryukyu. Après un copieux repas, elle nous présente les précieuses pages photocopiées d'un livre écrit par Tokashiki Pechin Tsukan, le médecin en chef du roi du royaume de Ryukyu au XIX^e siècle. Ce livre de gestion de la santé par l'alimentation destiné à la famille royale est aujourd'hui au cœur du secret de la longévité des Okinawais. C'est d'ailleurs la propriétaire et enseignante qui a été choisie pour aborder cette question dans la

série 100 ans de plénitude. Les secrets des zones bleues diffusée depuis cet automne sur Netflix.

De bâtiments historiques à une forêt subtropicale

Après avoir peut-être ajouté quelques jours à notre espérance de vie, l'itinéraire nous fait passer par les ruines du château de Zakimi, construit au début du XV^e siècle dans le village de Yomitan, au centre de l'île d'Okinawa. Debout sur les épais remparts de cet impressionnant ouvrage de maçonnerie, on contemple un instant un ciel bleu qui se fond dans la mer de Chine, autrefois théâtre des arrivées d'invasions ennemies.

L'histoire d'Okinawa se lit en plusieurs tomes et n'est pas sans rappeler celle des Premières Nations au Canada

Vers le nord de la préfecture d'Okinawa, le long de la côte est, plusieurs complexes hôteliers haut de gamme côtoient les bases militaires américaines. On dépose nos valises, tard en soirée, pour une nuit à Okuma situé à environ 90 minutes au nord de Naha. Le centre de villégiature en bord de mer qui fête son 45^e anniversaire est en fait un ancien site ayant appartenu à l'armée américaine. Les soldats ont quitté les maisons faites de béton et le lieu fut transformé en luxueuse destination vacances, à l'entrée du secteur préservé du Yamburu, inscrit au patrimoine mondial naturel de l'UNESCO.

Trop tôt pour pleinement profiter du buffet déjeuner à saveur japonaise, on s'aventure dans la région de Kunigami pour une marche de plus de trois heures dans une forêt subtropicale dense. Des passionnés d'ornithologie viennent des quatre coins du monde pour emprunter le long sentier qui mène aux chutes Hiji et observer le rôle de Yanbaru, le pic Noguchi et le pic à queue rousse Honto, trois espèces endémiques qui n'existent nulle part ailleurs. Nous suivons les recommandations de notre guide expert Kenji Takehara, en agitant au sol un bâton pour effrayer le habu, un serpent venimeux qui vit ici sans prédateurs. Le sentier se termine à la cascade Hiji, qui offre un spectacle impressionnant. Nichée dans la forêt, la cascade d'une hauteur de 26 mètres est la parfaite trame sonore pour un café et des mochi préparés le matin même par nos guides.

De retour dans la ville de Naha, après un panier de tempura de poissons et légumes attrapé sur le pouce en bordure de l'autoroute, on remonte dans le temps pour visiter le château Shuri et le jardin Shikina-en. Le premier est une fusion des cultures chinoise, japonaise, et Ryukyu. Construit à la fin du XVIII^e siècle comme

villa du roi du royaume Ryukyu, il comprend un bâtiment principal d'un seul étage en bois, relativement simple, coiffé d'un toit de tuiles rouges de style okinawaïen, et un spacieux jardin paysager avec un étang central. Complètement détruit pendant la Seconde Guerre, il a été reconstruit selon des photos d'archives.

Le temple Shuri n'a pas été épargné lors de ce même conflit. Il a lui aussi été rasé par les bombardements alliés qui avaient pour cible un important réseau souterrain de bunkers et corridors servant à l'armée japonaise et creusé sous le château. Ce lieu, qui fut pendant plus de quatre siècles le centre politique, diplomatique et culturel du royaume Ryukyu a été la proie des flammes et reconstruit plusieurs fois tout au long de sa triste et fascinante histoire. Le cinquième et dernier incendie, dont les causes n'ont jamais été identifiées, remonte à 2019 alors que la presque totalité des bâtiments a été réduite en cendres. Une mobilisation colossale a permis la reconstruction de ce symbole de la culture et de l'histoire des Ryukyu, fierté et centre spirituel du peuple d'Okinawa. Les travaux devraient être exécutés en 2026.

L'histoire d'Okinawa se lit en plusieurs tomes et n'est pas sans rappeler celle des Premières Nations au Canada. À chaque fois, le récit commence avec la reconstruction d'un peuple. Les guerres se sont succédé, les pays voisins se sont disputé la propriété et le contrôle de l'archipel et la pauvreté a marqué des générations. Mais ce peuple résilient n'a jamais baissé la tête, fier de ses origines, de son indépendance et de sa culture.

Alors que les pneumatiques du petit avion bondé quittent le sol, une phrase nous revient en tête. Au dojo, le sensei Yagi Akihito insistait sur une chose : « Selon la tradition, on enseigne à ne pas se battre, on enseigne aussi à ne pas perdre ». Cette phrase ne peut mieux résumer l'histoire des Okinawais qui n'ont jamais voulu se battre, mais qui ont été prêts à tout sacrifier pour ne rien perdre.

Un lieu à découvrir

Destination touristique encore peu connue des Occidentaux, Okinawa multiplie les efforts pour attirer les visiteurs étrangers. L'archipel est accessible par avion à partir de Tokyo. Japan Airlines, Jetstar Japan et le transporteur à bas prix Peach proposent de nombreux vols directs vers Naha. On fait le trajet d'une durée d'environ trois heures trente pour moins de 200 \$ aller-retour. Plusieurs autres vols intérieurs sont aussi offerts. bitly.ws/35Fbh



Le Yagi Dojo perpétue la tradition du karaté Goju-ryu.



Les ruines du château de Zakimi, offrent un beau point de vue.



La Maison Claire sert une cuisine innovante d'inspiration traditionnelle.



Détruit pendant la Seconde Guerre mondiale, le château Shuri a été reconstruit à partir de photos d'archives.

D'une Petite Italie à l'autre

La diaspora italienne connaît son essor au début du XX^e siècle. La pauvreté pousse beaucoup d'Italiens, du sud du pays surtout, à venir s'installer en Amérique pour y trouver un avenir meilleur. La famille, les amis, les *paesano* du même village les rejoignent et forment petit à petit un noyau culturel au sein de ce qui deviendra par la suite les quartiers surnommés « Petite Italie ». Au Canada, aux États-Unis et en Amérique du Sud, ces communautés ont laissé un patrimoine riche qui ajoute à la diversité culturelle de l'endroit où ils sont arrivés. Alors que nous connaissons notre Petite Italie montréalaise, partons à la découverte des quartiers italiens du monde, autant d'arrêts à mettre au programme de nos prochaines escapades.

MARIE-CLAUDE DI LILLO
COLLABORATION SPÉCIALE

Ottawa

Le quartier de la Petite Italie d'Ottawa, surnommé « Corso Italia » est situé rue Preston, entre l'avenue Carling et la rue Somerset Ouest. Avec ses murales colorées et ses sculptures, le quartier a des allures de musée à ciel ouvert. Ces œuvres d'art se veulent un hommage aux premiers immigrants du quartier. Réalisées en majeure partie par l'artiste Karole Marois, les images colorées dépeignent l'histoire des Italiens qui ont vécu dans la région. Parmi les œuvres les plus remarquables, celle du viaduc de l'autoroute de la 417 ; un projet dirigé par Joe Cotroneo, résident du quartier et propriétaire du Pub Italia. D'ailleurs, son établissement est orné d'une magnifique fresque extérieure également créée par l'artiste. Dans la rue Preston, on peut admirer 15 sculptures réalisées par l'artiste CJ Fleury illustrant l'ADN du quartier par ses aliments, ses sports et plus encore. Une dernière murale à ne pas manquer est celle de « Corso Italia » où figure une danseuse de tarentelle en costume typique, réalisée par l'artiste Ryan Smeeton.

Toronto

C'est dans la rue College West, entre Bathurst et Ossington, que les premiers immigrants italiens venus de Calabre, des Abruzzes et de Sicile, ont élu domicile. Aujourd'hui, le quartier est un mélange de restaurants et de cafés internationaux. Toutefois, certaines célébrations d'origine italienne y ont toujours cours. Les jours de matchs de la Coupe d'Europe et du Mondial de football, par exemple, les cafés sont bondés de partisans qui écoutent avec ferveur les matchs sur écran géant. De plus, chaque Vendredi saint, un autre genre de procession, religieuse cette fois, a lieu. Le quartier est fermé à la circulation pour permettre à un gigantesque défilé, qui prend la forme d'un chemin de croix, de se déployer. Une tradition instaurée par les premiers immigrants italiens au Canada. Sur une

note plus *glamour*, les amateurs de films hollywoodiens pourront venir admirer les étoiles des vedettes italiennes grâce à l'allée Italian Walk of Fame, située dans le quartier.

Manhattan

Attirés par le rêve américain, des milliers d'immigrants italiens se sont installés dans les quartiers pauvres de Lower Manhattan. Au fil du temps, ce quartier est aussi devenu le repaire des plus grands gangsters et mafeux des États-Unis. Une histoire marquante qui a donné matière à de nombreux films hollywoodiens, dont l'acteur italo-américain Frank Sinatra est le porte-étendard. Heureusement, la joie de vivre de la communauté italienne a su s'élever au-dessus du drame de la criminalité du quartier. On peut entendre encore certains artistes locaux interpréter avec ferveur les hymnes de leur pays d'origine en jouant de l'accordéon dans les trattorias du coin. Les touristes peuvent y déguster les plats typiques du sud de l'Italie ; quelques restaurants qui les servent datent d'ailleurs de l'arrivée des premiers immigrants italiens, par exemple la Ferrara Bakery, qui appartient à la même famille depuis 1892, où l'on déguste les meilleurs cannolis, ou Lombardi's, qui est la première pizzeria de New York, datant de 1905.

Chicago

Le quartier Little Italy se situe dans le secteur de Near West Side de la ville. Composé d'une douzaine de rues, le quartier est encore à forte concentration italienne, surtout de l'est de la rue Taylor jusqu'à l'avenue Ashland. On y trouve aussi l'université de l'Illinois, d'où son surnom de « University Village ». La communauté italienne est encore présente dans ce quartier avec quelques institutions, restaurants et magasins qui ont été transmis de génération en génération. Pompei, par exemple, est l'un des restaurants les plus anciens des États-Unis et est détenu par la même famille italienne, les Davino, depuis 1909.



Des façades arborent les couleurs du drapeau italien dans Little Italy, à Manhattan. GETTY IMAGES

On y vient pour ses délicieuses pâtes servies avec focaccia maison. L'été, rendez-vous chez Mario's, où on déguste une très bonne limonade glacée depuis 1954 ! Même la fameuse *deep-dish* pizza, typiquement de Chicago, a de vraies origines italiennes. C'est un Italien, Lou Malnati, qui en est l'un des précurseurs. Arrivé dans les années 1940 à Chicago, il a travaillé dans une pizzeria qui s'inspirait des *pizzas al padellino* de Turin. Ce type de pizza est devenu un mets emblématique de la ville. Malnati's a fondé sa propre chaîne de restaurants en 1971, la Lou Malnati's Pizzeria, toujours très populaire.

San Francisco

La Petite Italie de San Francisco, que les habitants appellent « North Beach », est célèbre pour son riche héritage italien. On y trouve d'innombrables trattorias, boulangeries et cafés offrant les meilleures spécialités gourmandes d'inspiration italienne. Le quartier est aussi prisé pour sa vie nocturne animée et sa proximité avec les plus importants monuments de la ville, notamment la tour historique Coit. Situé entre le touristique Fisherman's Wharf et le quartier chinois, c'est un endroit aimé tant des locaux que des touristes. Le quartier ne manque pas de bonnes adresses, telles que la Tony's Pizza Napolietana (fondée par Tony Gemignani, 13 fois gagnant du World Pizza Championship) et qui offre une délicieuse variété de pizzas de type napolitaine. La Trattoria Contadina, qui propose des plats italiens traditionnels et copieux, est détenue par la troisième génération des Correnti, et la Tommaso's Ristorante Italiano a une histoire culinaire qui remonte à 1935.

São Paulo

Des Italiens de la diaspora ont émigré massivement au Brésil en 1888. C'est notamment dans la province de São Paulo qu'on retrouve beaucoup de leurs descendants. Le quartier de Bixiga recèle encore le plus grand nombre de resta-

rants tenus par des familles italiennes de 4^e ou 5^e génération. On peut le considérer comme l'un des quartiers italiens du pays. Les immigrants italiens de ce quartier vinrent majoritairement de Turin, avec une longue tradition d'artisans de la pâte à pizza qu'ils continuèrent d'exercer dans leur terre d'accueil. La Pizzaria São Pedro est une des bonnes références depuis 1966. Les quartiers de Mocca et Bixiga recèlent aussi d'autres spécialités italiennes, comme les pâtisseries napolitaines de Di Cunto (depuis 1878) ou le risotto du restaurant Don Carlini. Le sandwich à la mortadelle est aussi une des spécialités les plus populaires de la province. Côté culturel, les fêtes religieuses italiennes, comme la San Gennaro, y sont célébrées en grande pompe dans les rues du quartier.

Buenos Aires

L'Argentine est le pays d'Amérique du Sud qui a eu la plus importante immigration italienne. On estime qu'environ 3 millions d'Italiens sont venus entre 1857 et 1940 au pays. Les premiers arrivants ont choisi, entre autres, le quartier de La Boca à Buenos Aires pour s'installer, mais avec le temps, ils se sont dispersés un peu partout en Argentine. Si une « Petite Italie » n'existe pas à proprement parler en Argentine, puisque l'intégration des Italiens a fait partie de la culture des tout débuts, on peut quand même découvrir à La Boca certains rappels de la mère patrie. Des rues et des quartiers portant des noms italiens, comme le quartier Palermo, des édifices avec des noms tels que la Plaza Italia, qui est d'ailleurs un monument offert par la communauté italienne pour célébrer le centenaire de l'indépendance du pays, existent dans le quartier La Boca. Aujourd'hui le foyer du club Atlético Juniors, le quartier est le repaire des touristes. Autour de la rue Caminito, bordée de maisons aux couleurs vives, rappelant les maisons des premiers immigrants italiens, on trouve plusieurs restaurants et *gelaterias* réputés.



Destination Sensationnelle

Après avoir profité de l'énergie dynamique de Tokyo, appréciez la chaleureuse convivialité des îles d'Okinawa, le paradis tropical du Japon. Vols directs au départ de Tokyo tous les jours !

TOKYO



**En savoir plus sur l'itinéraire
Tokyo Okinawa Happy Route :**



Destination Paradisique



Vols Canada-Tokyo



Vols Tokyo-Okinawa



Travel the Happy Route