

plaisirs.

LE DEVOIR | CAHIER SPÉCIAL C | LES SAMÉDI 16 ET DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023

Donnez-moi de l'oxygène

La Journée nationale de l'arbre a lieu cette année le 20 septembre. Une occasion de rappeler, en cette triste année record d'incendies de forêt, le pouvoir remarquable des arbres dans nos vies et sur notre santé physique et mentale. Et de mettre quelques randonnées en forêt à notre agenda !

NATHALIE SCHNEIDER
COLLABORATION SPÉCIALE

La saison automnale est toujours l'occasion de profiter de la présence apaisante des arbres, saluaire à plus d'un titre. Si les bienfaits d'une immersion prolongée en forêt sur le bien-être et la santé mentale sont connus et validés par de nombreuses études scientifiques, on connaît moins ses effets sur la santé physique et sur le métabolisme. Pourtant, ils sont bel et bien reconnus par la science : plusieurs études japonaises — le pays du *shinrin-yoku* (bain de forêt) — démontrent que l'exposition en forêt se répercute directement sur la tension artérielle et sur le système cardiovasculaire. Plus encore : une enquête américaine a, elle, démontré que l'épidémie de l'agrile du frêne, qui a décimé plus d'un million d'arbres entre 1990 et 2007, était responsable de plus de 6000 décès liés à un syndrome respiratoire et de 15 000 autres, associés à une pathologie cardiaque. Trois jours en forêt pourraient renforcer notre système immunitaire pendant un mois. Une perspective non négligeable d'un point de vue strictement médical.

Des millions d'arbres replantés

C'est pour souligner l'effet des arbres sur la santé et le bien-être que l'organisme Arbres Canada concentre ses actions en partenariat avec Ressources naturelles Canada. Son objectif : inspirer le public à en apprendre plus sur les arbres et sur leur pouvoir dans nos vies. Depuis 1992, l'OBNL pratique la plantation de plusieurs essences adaptées au milieu, tant au niveau rural qu'urbain. En zone rurale sont plantés chaque année 1,5 million d'arbres sur des terres publiques ou privées et sur des territoires autochtones, surtout en Colombie-Britannique. Ceci s'inscrit notamment dans le cadre du programme 2 milliards d'arbres du gouvernement fédéral, qui soutient une plantation massive d'ici 2031.

Au Québec, deux organismes sont chargés de procéder à l'évaluation des sites et au choix des essences à planter sur le terrain : Soverdi, l'Alliance forêt urbaine, à Montréal, et l'Association forestière des Deux-Rives, à Québec. « En milieu urbain, les arbres sont soumis à de nombreuses pressions, explique Robert Henri, directeur des communications et de la marque chez Arbres Canada. Il faut les entretenir et en replanter, car ils aident à rafraîchir les villes en combattant les îlots de chaleur. En prime : plus on a d'espaces verts en ville, plus on est encouragé à pratiquer de l'activité physique. »

3

Trois jours en forêt pourraient renforcer notre système immunitaire pendant un mois.

Journée nationale de l'arbre

« La Journée nationale de l'arbre est, chaque année, l'occasion d'amener les Canadiens, et les Québécois, à accomplir une action tangible pour l'environnement », dit Robert Henri. C'est l'un des programmes menés par Arbres Canada en milieu urbain ; l'OBNL redistribue des subventions, obtenues par des entreprises partenaires, auprès de groupes citoyens, de municipalités et de communautés autochtones. Au Québec, 200 personnes participent activement à cette célébration arboricole (c'est 10 fois plus à l'échelle nationale) à Montréal et à Québec. À cette occasion, quelque 450 arbres devraient être plantés au Québec.

Trois suggestions de randonnées en forêt dans trois régions du Québec
À lire en C2

Carnet voyage

Les actualités du monde touristique, ici et ailleurs

MARIE-JULIE GAGNON
COLLABORATION SPÉCIALE

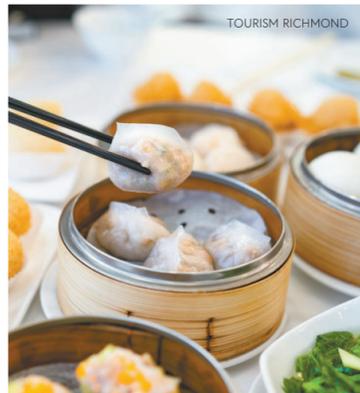
Le printemps en Tasmanie

Si l'idée de troquer l'automne pour le printemps vous titille, sachez que la Tasmanie, en Australie, bascule doucement vers la belle saison. Une raison suffisante de s'y rendre ? L'extraordinaire visite takara nipaluna/Walking Hobart proposée par Blak Led Tours. Concoctée par une jeune Autochtone palawa et warlpiri, Nunami Sculthorpe Green, en collaboration avec la dramaturge Sarah Hamilton, la promenade de 90 minutes nous plonge dans l'histoire de l'île à travers sept générations de femmes. On suit le parcours emprunté par les membres de la résistance aborigène vers la Government House pour négocier la fin de la guerre noire en 1832.

Livré avec une intensité rare, le texte nous entraîne constamment entre l'intime et l'universel, des traditions méconnues et des drames humains qui nous ramènent à ceux vécus aussi à deux pas de chez nous. La construction théâtrale n'enlève rien à l'authenticité de l'expérience, bien au contraire : en racontant ainsi les défis auxquels ont fait face ses ancêtres, la guide tisse avec son public un lien qui se solidifie jusqu'au dernier tableau. On en ressort bouleversé et avec encore plus de questions. Par exemple, pourquoi les Tasmaniens se définissent-ils comme noirs, et non comme métissés, même si plusieurs ont le teint clair ? « Parce qu'avant même la colonisation, les femmes ont été agressées par des marins », répond la jeune femme. Non, les yeux ne permettent pas de tout voir. blackledtours.com, discovertasmania.com.au



BLAK LED TOURS



TOURISM RICHMOND

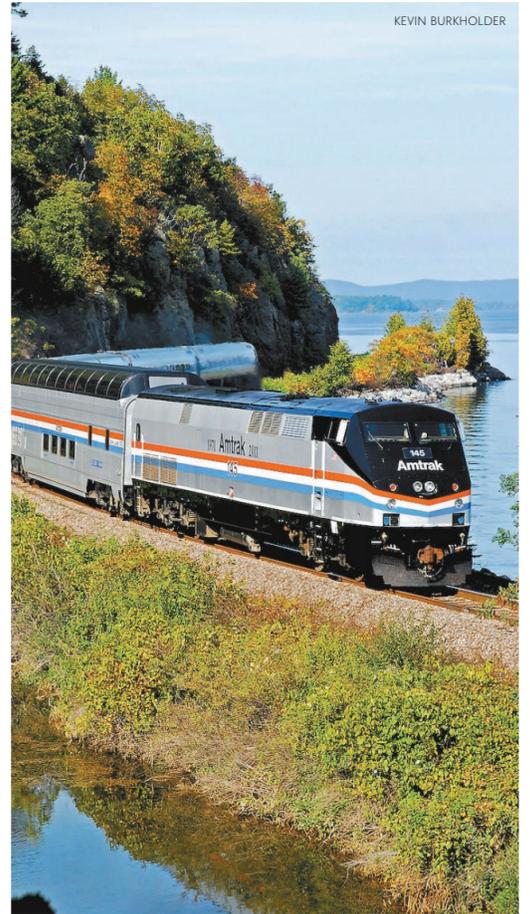
Pas nouveau, mais encore tout beau

À Richmond, en Colombie-Britannique, les dumplings, on connaît ! Dans une ville où 75 % de la population est d'origine asiatique, et dont 50 % se définit comme chinoise, la scène culinaire devient un véritable voyage par les papilles. Pour repérer les meilleures adresses, Tourism Richmond a même créé le Dumpling Trail Guide. Parfait pour célébrer la Journée nationale du dumpling, le 26 septembre, ou pour s'évader entre deux vols, le centre-ville de Richmond se trouvant à quelques minutes de l'aéroport de Vancouver.

New York en train

En attendant que les flottes de trains soient modernisées tant au Canada qu'aux États-Unis (ça s'en vient, nous promet-on d'un côté comme de l'autre de la frontière — certains circulent déjà entre Ottawa et Québec), on se réjouit comme on le peut : la liaison Montréal-New York par les rails est de nouveau possible. Après une pause de plus de trois longues années, le train a brièvement circulé au printemps 2023, avant d'être à nouveau forcé de s'arrêter à cause d'une nouvelle réglementation de Transports Canada obligeant les opérateurs à ralentir pendant la saison chaude.

Bien qu'au moins 10 heures soient nécessaires pour rejoindre la Grosse Pomme depuis Montréal, le train reste pour moi le moyen de transport le plus agréable pour effectuer le trajet — du moins si l'on a prévu pique-nique, boissons et collations et qu'on a de quoi se tenir occupé. Pas de points de contrôle, de retards aux aéroports ni de taxis aux prix exorbitants pour aller vers YUL et quitter JFK, EWR ou LGA : on part du centre-ville de Montréal et on arrive dans celui de New York juste à temps pour la nuit. Quand les feuilles tapissent déjà le sol au Québec, retrouver les tons de rouge, d'orange et de jaune dans les arbres des Adirondacks m'accroche inévitablement un sourire au visage. New York l'automne me donne l'impression d'un sursis avant la grande plongée vers les journées les plus courtes de l'année. francais.amtrak.com/adirondack-train



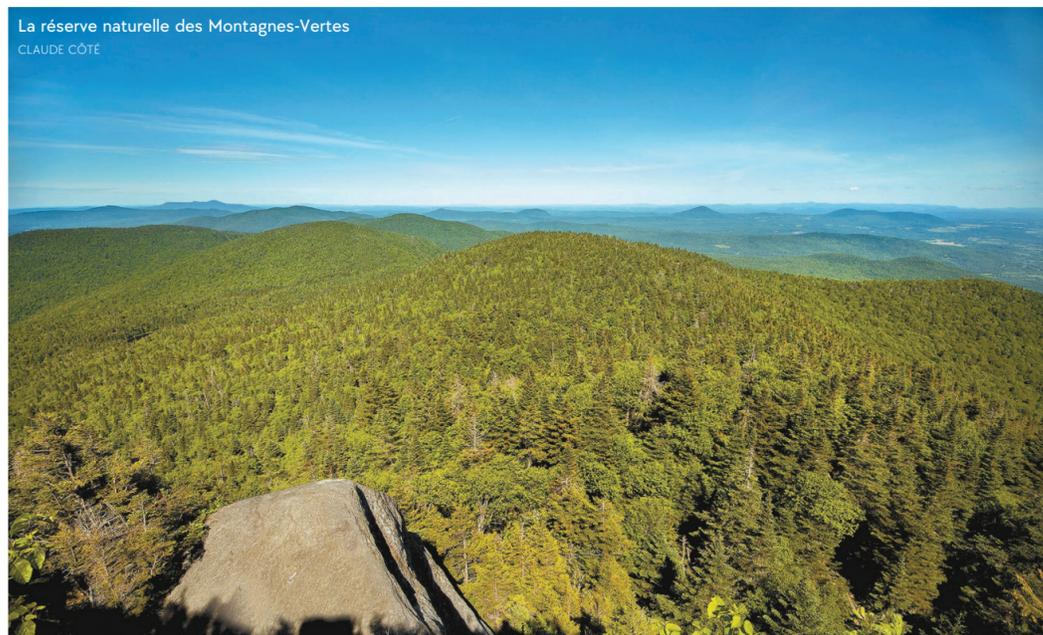
KEVIN BURKHOLDER

Le train de Charlevoix en prolongation

Après avoir connu le meilleur été de son histoire, le Train de Charlevoix continuera de longer le fleuve jusqu'au 5 novembre. Des forfaits avec hébergement au départ de la chute Montmorency sont proposés, tout comme des escapades d'un jour, notamment au Massif de Charlevoix. « Nous avons aussi un forfait "Train et télécabine" », souligne Isabelle Vallée, cheffe, communications et relations publiques, du Massif. Ainsi, les vendredis, samedis et dimanches, entre le 15 septembre et le 8 octobre, les passagers pourront quitter Québec en matinée, emprunter la télécabine une fois à Petite-Rivière-Saint-François, profiter des sentiers sur place et rentrer dans la capitale nationale en fin de journée. Prix par personne : 168 \$. traindecharlevoix.com, lemassif.com



ALAIN BLANCHETTE



La réserve naturelle des Montagnes-Vertes
CLAUDE CÔTÉ

1, 2, 3 nous irons au bois

Trois suggestions de randonnées pour ramener des arbres tout autour de soi et s'en mettre plein la vue

NATHALIE SCHNEIDER
COLLABORATION SPÉCIALE

La réserve naturelle des Montagnes-Vertes, dans les Cantons-de-l'Est
Dans une région où l'accès à la nature est trop souvent compromis par la privatisation du territoire, la réserve naturelle des Montagnes-Vertes est un bol d'air rafraîchissant. Acquis et géré par l'organisme Conservation Canada, elle fait l'objet aujourd'hui d'une protection pérenne, et est accessible aux randonneurs. La réserve comprend les sentiers de l'Estrie et ceux du mont Singer, ainsi que le parc d'environnement naturel de Sutton (PENS), gestionnaire de quelque 52 km de sentiers. Dans ce dernier, le sentier du lac Spruce et du lac Mohawk (12,3 km) est l'occasion d'admirer les grandes forêts appalachiennes : érablière, forêt mixte et conifères. Le dénivelé de 310 m permet de profiter de belvédères naturels où se gorger de nature. *Il faut compter environ 4 h 30 pour effectuer ce circuit. Tarif d'accès : 9 \$. Réservation en ligne nécessaire. rnmv.ca*

Le sommet de la montagne Noire, dans Lanaudière
Ce parcours fait partie du sentier Intercentre, trait d'union naturel entre les régions de Lanaudière et des Laurentides, et tronçon du sentier national. Le sentier historique Le belvédère du Liberator et le sommet de la montagne Noire (6,4 km) permet d'atteindre le point culminant de Saint-Donat. Points de vue panoramiques assurés. En cours de route, on peut encore voir les débris du Liberator Harry, un avion de l'Aviation royale canadienne, qui s'y est écrasé en 1943. Un mirador, situé au sommet (875 m) permet d'admirer la vue à 360 degrés. *Accès libre, chiens admis en laisse. clubpleinairsaint-donat.org*

Sentier du secteur des Trois-Fourches, dans Chaudière-Appalaches
Au cœur de la forêt de la Seigneurie de Lotbinière, ce parcours classé intermédiaire de 15,6 km traverse l'une des plus grandes concentrations de vieilles forêts au sud du Saint-Laurent. On y trouve des érablières, mais aussi des prucheraies spectaculaires. Il comprend également quelques passages techniques — pont de corde, escaliers abrupts — et longe longuement la rivière du Chêne. Les terres étant publiques, les randonneurs partagent le territoire avec d'autres usagers. *Accès libre. Il faut compter environ 5 h 30 pour effectuer le parcours. Inaccessible en période de chasse (dès le 30 septembre). lotbiniere.chaudiereappalaches.com*



Le sommet de la montagne Noire
TOURISME LANAUDIÈRE



Sentier du secteur des Trois-Fourches
BALISE QUÉBEC

SÉRIE VOYAGER AUTREMENT

Tulum en famille, hors des tout-inclus

Aller au Mexique, surtout en famille, rime souvent avec tout-inclus. Pourtant, comme plusieurs autres endroits à découvrir, la ville touristique de la péninsule du Yucatán foisonne d'activités et de lieux qui raviront les petits comme les grands. Visite de Tulum en famille en dehors des tout-inclus dans ce deuxième texte de notre série Voyager autrement.

AMÉLIE REVERT
COLLABORATION SPÉCIALE



La lagune de Kaan Luum
GETTY IMAGES

Tulum est un paradis pour les amoureux de la mer. Baignée par la mer des Caraïbes, elle compte des plages à perte de vue qui se confondent aux étendues ondoyantes d'un turquoise cristallin. Si les tout-petits peuvent tranquillement barboter sur le rivage en faisant des châteaux de sable, les plus grands, ou les plus téméraires, seront ravis de s'adonner à la plongée avec masque et tuba afin d'observer la faune et la flore sous-marine. Tulum est réputée pour ses poissons multicolores, ses raies, mais aussi pour les grandes vedettes que sont les tortues vertes et les tortues Caouannes. Il se murmure également qu'à quelques encablures de là, un peu plus au sud, il est possible d'observer les dauphins.

Direction, donc, la réserve naturelle de Sian ka'an où les joyeux cétacés vivent en famille à longueur d'année. On peut même y croiser des requins-nourrices, des crocodiles, des lamantins, des pélicans ou des aigles quelque part entre la mangrove, le marais et la forêt tropicale de cette réserve de biosphère reconnue par l'UNESCO et inscrite sur la liste du patrimoine mondial.

Pour les marins d'eau douce

L'autre merveille de Tulum et de sa région est incontestablement le cenote. Avec leurs profondeurs sombres et abyssales, ces « puits sacrés » pour les Mayas se trouvent par milliers au Mexique, mais ceux de l'État du Quintana Roo sont particulièrement spectaculaires ! Bien que le Gran Cenote soit le plus populaire de la Riviera Maya, d'autres valent le détour. Il y a le cenote

Corazón del Paraíso, entouré par la jungle, le cenote Escondido, qui éblouit par l'intensité de son bleu, le cenote Zacil-Ha, qui propose aussi des jeux d'eau pour les enfants, le cenote Mariposa, comme une grotte... La liste est longue et diversifiée.

Coup de cœur toutefois à un cenote bien spécial, qui est en réalité un immense lac qui abrite un cenote tout aussi vertigineux : la lagune de Kaan Luum. On peut y faire tremper dans l'eau d'un vert translucide et se balader le long du rivage en marchant, car on a pied dans toute la zone autorisée. Encore peu fréquentée, cette lagune est l'endroit idéal pour jouer avec les enfants et faire une sieste sur le ponton de bois dans un cadre très confidentiel et d'un calme rare pour Tulum.

Comment ne pas évoquer enfin les temazcal, ces rituels de bains de vapeur traditionnels mayas, qui sont légion dans les établissements de Tulum ? Le Mayan Clay Spa offre, par exemple, une expérience intéressante avec des soins à l'argile maya aux multiples bienfaits.

Et les Mayas ?

Il est impensable de séjourner à Tulum sans visiter les fameuses ruines qui font sa renommée. Le site archéologique de cette ancienne cité maya est une ancienne forteresse dont les monuments servaient surtout aux cérémonies rituelles. Parce que la richesse historique du lieu est telle, on ne saurait faire autrement que de vous inviter à prévoir une excursion. Grâce à ses guides spécialisés francophones locaux — qui ne courent pas les rues à Tulum —

l'agence Secreto est certainement l'une des meilleures des environs. De plus, les visites se font en petit groupe et les tarifs se veulent équitables pour toute la communauté.

Celles et ceux qui veulent en apprendre davantage sur les Mayas, cette civilisation précolombienne très avancée dans l'écriture, l'art, l'architecture, l'agriculture, les mathématiques et l'astronomie, seront comblés avec une excursion d'une journée à Chichén Itzá qui figure parmi l'une des sept nouvelles merveilles du monde. L'emblématique pyramide de Kukulcán est ainsi à voir au moins une fois dans sa vie.

Des gourmandises

On pense automatiquement tacos quand on dit Mexique... À Tulum, il en existe de délicieux et la spécialité maya est le taco Cochinita Pibil — du porc rôti lentement après avoir mariné avec de l'achiote, une épice rouge vif, de l'orange amère et autres bonnes choses, que l'on glisse dans une tortilla fraîchement cuite avec des marinades d'oignons et de la salsa. L'endroit où il faut en manger absolument se situe au centre-ville : la Taqueria Honorio.

La zone hôtelière est aussi un incontournable lorsqu'il est question de haute gastronomie mexicaine. On pense notamment au restaurant Wild qui croise le savoir-faire ancestral maya et la cuisine mexicaine moderne. Le tout dégusté dans un cadre luxuriant, les pieds dans le sable, et avec un cocktail No Names ! à la main, agrémenté de copal en incandescence pour un instant de magie autour de la table et voir des étoiles briller dans les yeux de toute la famille.

À mettre sur sa liste avant le départ

- Pour arriver à bon port, le plus simple est de prendre l'avion jusqu'à Cancún puis une navette privée jusqu'à sa destination finale à Tulum. Il est conseillé de réserver cette dernière avant le départ, pour éviter les frais cachés... et les mauvaises surprises.
- Pensez à acheter de la crème solaire à filtre minéral — pour épargner autant que faire se peut les eaux locales, car elles ne sont pas sans danger, mais moins nocives tout de même — et avec un filtre de protection élevé pour toute la famille. À noter cependant que certains lieux, comme la lagune de Kaan Luum, interdisent tout simplement l'application d'écran total sur place, qu'on se baigne ou pas.
- Si votre hôtel ou votre logement de location ne se trouve pas dans la zone hôtelière, il pourrait être envisagé de louer une voiture. Les distances sont en effet très grandes à Tulum et les notes de taxi peuvent parfois atteindre des sommets... À ce propos, n'oubliez pas de négocier le tarif avec le chauffeur avant la course.
- Sachez enfin que les prix locaux sont alignés sur ceux des États-Unis, Tulum étant une destination très prisée par les Occidentaux. Ne faites pas le saut si votre café à emporter vous coûte entre 5 \$ et 10 \$. Attention donc aux pièges à touristes !



La pyramide de Kukulcán
ISTOCK



Le cenote Zacil-Ha
GETTY IMAGES

L'Outaouais, un monde à découvrir

Il y a de ces lieux que l'on gagne à visiter et à revisiter. C'est le cas de l'Outaouais, qui ouvre grand ses bras aux visiteurs, et ce, au fil des quatre saisons. Rencontre avec cinq entrepreneurs, établis aux quatre coins de la région, qui partagent avec fierté et enthousiasme leurs histoires, leurs coups de cœur et leur amour pour cette destination qui n'a certainement pas fini de nous surprendre.

Dômes Outaouais
© Camille Labonté

FANNY ROY RECEVOIR COMME À LA MAISON

Chacune de ses phrases est ponctuée d'un éclat de rire, un rire contagieux qui respire le bonheur, le rire d'une cousine qui promet de nous changer les idées, de nous amener un peu de légèreté et de nous aider à faire le plein de soleil.

Pour cette passionnée de construction et de design, amoureuse du grand air de surcroît, mais pas mordue de camping, bâtir un projet de camping de luxe, ou glamping, sur le vaste terrain familial qu'on a mis à sa disposition, prenait tout son sens. « L'idée m'est venue alors que je naviguais sur Facebook. J'ai vu un dôme et ça m'a frappée. J'ai immédiatement eu un coup de cœur pour cette installation. Tout est parti de là », explique simplement Fanny Roy, qui a créé Dômes Outaouais en 2021. Aujourd'hui, elle offre des hébergements hors du commun en pleine nature et accessibles 12 mois par année.

La région, elle ne l'a jamais vraiment quittée, même lorsqu'elle a fait sa valise pour aller étudier en physiothérapie. « Ça n'aurait pas eu de sens de m'installer ailleurs. On est choyés dans La Vallée-de-la-Gatineau. On a plusieurs lacs à notre disposition, la forêt, des sentiers, le mont Sainte-Marie avec le golf et le tennis l'été, le ski l'hiver, la Véloroute des Draveurs... », et elle pourrait continuer comme ça encore longtemps. Jamais très loin de la ville, Fanny Roy ne pourrait demander mieux : « Pour vibrer, j'ai besoin de me sentir comme si j'étais seule au monde, mais avec toutes les commodités nécessaires! » À la voir ainsi habitée par des opposés qui s'attirent, pas surprenant qu'elle ait réussi à marier aussi bien le luxe au camping. Comment trouver meilleure guide lorsqu'on quitte la ville pour s'offrir les grands espaces de La Vallée-de-la-Gatineau?

On visite les Dômes Outaouais comme on s'inviterait chez un ami. On s'y rend en famille, en couple ou entre amis et cette grande diversité fait le bonheur de la propriétaire : « Ça en dit long sur ce que l'Outaouais a à offrir. Il y a tellement de variété dans les activités qu'on peut faire ici que je ne suis pas surprise de voir des gens de 18 à 82 ans arriver chez moi! On répond à beaucoup de besoins pour plusieurs clientèles », termine Fanny Roy.

Dômes Outaouais, La Vallée-de-la-Gatineau
70, chemin Tom Knight, Lac-Sainte-Marie
bit.ly/3slh012



Fanny Roy est une amoureuse de La Vallée-de-la-Gatineau et de tout ce qu'elle offre.

© Walid Jabri / Matthew Khalili

JENNIFER DALE ET SCOTT JUDD VIGNERONS, HÔTES ET BONS VIVANTS

L'agrotourisme est relativement nouveau sur ce territoire du nord-ouest de l'Outaouais. « J'ignore même ce qu'était le tourisme il y a dix ou vingt ans », confie à la blague Scott Judd, copropriétaire du Vignoble Petit Chariot Rouge. « À l'époque, quelques aventuriers s'arrêtaient pour visiter la ferme familiale, mais ils n'étaient pas assez nombreux pour que l'on parle d'agrotourisme », ajoute à son tour Jennifer Dale. Mais aujourd'hui, discuter d'agriculture autour d'un verre de vin avec des gens de passage qui s'invitent sur leur exploitation fruitière historique fait partie du quotidien du couple propriétaire de ce vaste domaine où poussent plus de 5600 vignes.

Leurs familles respectives habitent la région depuis le début des années 1800. Leurs ancêtres ont travaillé la terre, mais ils ont aussi écrit l'histoire de cet endroit magnifique. « Je me souviens qu'enfant, notre communauté était tissée serrée, et c'est encore le cas aujourd'hui. On prend soin les uns des autres, on se fait un plaisir d'accueillir des nouveaux venus », explique Jennifer Dale. De son jeune âge, Scott Judd se rappelle lui aussi l'esprit de communauté, mais également la famille, la grande table dans la cuisine, bien dressée et prête à recevoir quiconque passait à la maison. « Il y avait toujours quelqu'un qui s'ajoutait à la famille à l'heure du repas. Aujourd'hui, avec le vignoble, nous avons en quelque sorte recréé la même chose. Ici aussi, notre porte est toujours ouverte pour recevoir les gens. »

Le couple, parent de quatre enfants, est passé maître dans l'art de recevoir et mettre en valeur les saveurs locales. À la table champêtre du vignoble, c'est toute la région que l'on retrouve dans l'assiette. Le bœuf, l'agneau, les asperges, le vin et quoi d'autre? « On a des tablées où tout provient d'un rayon de moins de deux kilomètres », calcule avec assurance Scott Judd, tout sourire dans la voix.

Jennifer Dale croit que l'agrotourisme dans le Pontiac n'en est qu'à ses débuts. Selon elle, il y a encore beaucoup de débouchés à développer. Mais déjà, avec son décor rural unique, ses nombreuses fermes et élevages et ses chaleureux habitants, le Pontiac a tout pour plaire aux épicuriens qui cherchent à sortir des sentiers battus. Sur une trame sonore qui donne envie de prendre le large, on regarde la ville s'éloigner dans le rétroviseur en répondant à l'appel de Scott Judd : « Venez vous perdre dans le Pontiac! »

Vignoble Petit Chariot Rouge, Pontiac
165-C, chemin de Calumet Ouest, Shawville
bit.ly/3KRI2gh

NATHALIE COUTOU LE TRAIT D'UNION QUI OUVRE LE DIALOGUE

Pour elle, c'est un coup de foudre. L'Outaouais, sa région d'adoption, elle s'y est ancrée, nourrie par la générosité et l'esprit de communauté des gens de son village. « Le trait d'union m'inspire. C'est un entre-deux que je reconnais aussi dans mon identité métisse; je n'appartiens pas qu'à une seule racine et, ici, il y a le pont couvert, le trait d'union entre deux berges qui m'a fait venir à Wakefield », confie Nathalie Coutou, propriétaire de la boutique d'art autochtone Khewa.

Originaire des Laurentides, elle a grandi sur la ferme de son père où logeaient 2500 chiens de traîneau : « Comment oublier le chant des chiens le matin? Un orchestre indescriptible, mélodieux, comme pour nous rappeler qu'ils sont là. » Ce qui était à l'époque considéré comme le plus important élevage de chiens de traîneau au monde attirait des touristes étrangers à la recherche d'aventures dans le froid du Québec.

L'univers d'écotourisme en pleine nature dans lequel elle a baigné dans son enfance, cette quête de dépaysement qu'avaient en commun les touristes qui visitaient son père, trouve écho dans la vie de Nathalie Coutou aujourd'hui. À sa boutique, l'entrepreneure culturelle aux racines métissées reçoit les gens comme dans un musée, en prenant le temps de raconter, mais aussi d'écouter. Ce dialogue, qui invite presque à la confiance, donne envie d'y revenir encore et encore.

Qu'elle parle de la montagne ou de la rivière, de la marche ou de la nage, elle le fait avec une poésie et une grande douceur. Au fil des mots, on comprend que la relation qu'elle entretient avec les éléments qui l'entourent est précieuse. « Je crois que c'est ce que les visiteurs ressentent en prenant le temps de se connecter à notre territoire. Ce qu'ils trouvent en arrivant dans le village de Wakefield, c'est une diversité et une richesse dans les lieux, les paysages et les gens qui y habitent. » Tout comme ses voisins du chemin Riverside, Nathalie Coutou sait comment s'y prendre pour tisser des liens le plus naturellement du monde et faire de Wakefield un village où l'on crée des souvenirs.

Boutique d'art autochtone Khewa
Les Collines-de-l'Outaouais
737, chemin Riverside, Wakefield
bit.ly/3E8AEcl



Nathalie Coutou s'est ancrée à Wakefield, nourrie par la générosité et l'esprit de communauté des gens du village.

© Myriam Baril-Tessier



On vient chez Alain Larivière pour boire et manger local, mais aussi pour vivre une expérience.

© Myriam Baril-Tessier

ALAIN LARIVIÈRE L'EFFERVESCENCE DU PASSÉ

Il a pratiquement toujours habité à Montebello et il en a vu couler, de l'eau, dans la rivière des Outaouais. Aujourd'hui, Alain Larivière, président et brasseur chez Les Brasseurs de Montebello, admet que la région est sur une très belle lancée dans ses efforts de diversification et de développement pour attirer les visiteurs : « On remarque de plus en plus de coopération entre les commerçants de Montebello, mais aussi de toute Petite Nation. Les entrepreneurs sont chaleureux, on s'entraide. Si tout le monde va bien, tout le monde y gagne. L'offre s'est beaucoup diversifiée. Les visiteurs ont beaucoup à faire en venant ici. »

Alain Larivière et ses partenaires se sont donné comme mission d'entreprise de faire valoir les artistes, le patrimoine et la communauté locale. C'est sans doute une des raisons pour lesquelles la microbrasserie est aujourd'hui si bien implantée dans la région, même si ses produits sont distribués partout au Québec. « Les gens veulent boire et manger local, ce n'est pas juste une bouffe, c'est aussi une expérience qu'ils viennent chercher ici. Et si on est capables de faire des partenariats avec les entreprises d'ici, on le fait volontiers à travers nos bières et notre menu. »

À mi-chemin entre Ottawa et Montréal et au croisement de quelques-unes des plus belles routes pour une balade à deux ou quatre roues, Montebello et sa gare en bois rond sont des lieux de rencontre parfaits pour démarrer une escapade qui promet d'être haute en couleur. Et cette magnifique gare, qui abrite aujourd'hui la chocolaterie ChocoMotive et l'un des bureaux d'information touristique de l'Outaouais, Alain Larivière la connaît d'ailleurs très bien : « Plus jeune, je vivais en avant de la gare, au village. À cette époque, mon père était maire de Montebello. Quand le Canadian Pacific a décidé de la fermer, mon père a refusé qu'on la démolisse. Le village l'a achetée et on l'a amenée au centre de Montebello. C'est moi qui ai repeint tous les carreaux des fenêtres du bâtiment après le déménagement! »

Son père a réussi à sauver un important morceau d'histoire de Montebello, et ce précieux legs que le brasseur lui attribue l'inspire aussi dans la commercialisation de ses bières, plusieurs fois récompensées ici et à l'étranger. Pour préserver le patrimoine local et rendre hommage aux générations précédentes, Alain Larivière a choisi d'associer le nom de chacune de ses bières à des moments et à des personnages clés qui ont marqué la région. Une étiquette de bière à la fois, il protège la mémoire collective.

Les Brasseurs de Montebello, Petite Nation
485, rue Notre-Dame, Montebello
bit.ly/3QQZSDV

AMBASSADEURS, DES GENS DE CŒUR

Avec son programme Ambassadeurs, lancé en 2018, Tourisme Outaouais compte aujourd'hui sur l'appui de près d'une quarantaine d'entrepreneurs qui portent le sceau « certifiés #OutaouaisFun », tous issus de parcours différents, mais nourris par une même motivation : faire de chaque séjour en Outaouais un moment mémorable. Naviguer parmi leurs profils, c'est découvrir leur histoire.

PARTEZ À L'AVENTURE !

La planification de votre prochaine escapade débute ici : tourismeoutaouais.com/ambassadeur

LOUISE POIRIER LA VILLE DANS LA CAMPAGNE

Le plein air a peu de secrets pour Louise Poirier, présidente de la Gatineau Loppet, le plus grand événement international de ski de fond au Canada. Figure bien connue dans ce sport, elle a été tour à tour entraîneuse, athlète, organisatrice de course et bénévole.

Avec 20 épreuves à travers le monde, le prestigieux circuit Worldloppet s'arrête à Gatineau depuis 45 ans et, en toutes ces années, jamais la météo n'aura eu raison d'une course. « La saison commence très tôt ici. Avec 10 centimètres de neige, on est capables de faire du ski de fond. C'est pour cette raison qu'on n'a jamais annulé une course à la Gatineau Loppet, contrairement à d'autres courses en Europe. On est privilégiés, notre terrain de jeu est unique au monde », assure celle qui a déjà été l'entraîneuse du fondeur olympique Pierre Harvey.

Louise Poirier enfle ses skis de fond jusqu'à cinq fois par semaine pendant la belle saison. Elle est plus que convaincante : Gatineau est un paradis pour les amoureux du sport. « Le parc de la Gatineau ne ferme jamais, alors on peut y skier en soirée avec une lampe frontale ou encore mieux, au clair de lune. Les sentiers s'étalent sur 200 kilomètres et on y accède par la ville ou par l'un des vingt stationnements. Et nous avons des relais magnifiques pour nous arrêter. On a même déjà amené l'ambassadeur de Norvège manger une fondue dans un de ces relais, à partir du P10! Il nous avait confié à quel point ça lui rappelait son pays. »

Et celle qui a préféré s'établir à Gatineau il y a plusieurs années, après un long séjour près du mont Sainte-Anne à Québec, n'a jamais regretté son choix. Elle en parle comme si c'était hier : « Je me rappelle à quel point on avait été agréablement surpris en arrivant ici. On avait la ville, mais les sentiers étaient juste à côté de la maison. On découvrait la ville dans la campagne! »

La globe-trotter ne manque jamais une occasion de vanter les atouts de sa région d'adoption : « Pratiquer ses activités sportives, récréatives et familiales dans un cadre facile et bien organisé », c'est en ces mots qu'elle décrit ce à quoi ont accès les visiteurs qui choisissent de planifier un séjour en Outaouais. « C'est une région dynamique, vaste et accueillante, qu'on n'a pas le choix de visiter au moins deux fois. Ici, en hiver, on se fait parler de tout ce qu'on pourrait faire l'été. Et si on vient l'été, on se fait parler de tout ce qu'il y a à faire l'hiver! Et je ne parle même pas des couleurs d'automne! Les gens sont fiers de leur région, ils sont fiers de partager les trésors de l'Outaouais. »

Gatineau Loppet, parc de la Gatineau, Gatineau
397, boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau
bit.ly/3YJHIpO



En s'établissant à Gatineau, Louise Poirier a découvert la ville avec des sentiers juste à côté de la maison.

© Myriam Baril-Tessier



Sur la ferme familiale, Jennifer Dale s'occupe d'un domaine sur lequel poussent plus de 5600 vignes.

© Myriam Baril-Tessier

Bloc-notes gourmand

Les activités et les nouveautés à ne pas manquer

CATHERINE GIROUARD
COLLABORATION SPÉCIALE

Pour prolonger les vacances

Cet air de vacances qui traîne de la patte encore sera bien palpable ce week-end, alors que les saveurs et les couleurs de l'île aux fleurs s'amènent à Montréal pour le 16^e festival Martinique gourmande. Le Marché créole s'installe pour l'occasion au pavillon d'Iberville du Grand Quai du port de Montréal. À y découvrir : une vingtaine d'exposants, concours de mixologie, sculptures culinaires, tournoi de dominos, ateliers Maré tèt, ateliers culinaires pour les petits, initiation au zouk, démonstrations de danses bèlè et biguine, fête de clôture aux rythmes du carnaval martiniquais... Le tout en dégustant des plats concoctés par les quatre chefs martiniquais invités spécialement pour l'événement. Et parce que le partage et l'entraide sont au centre de la culture martiniquaise, les organisateurs s'associent pour une quatrième fois aux Cuisines solidaires de la Tablee des chefs, et l'événement distribuera aussi 5000 portions d'effiloché de porc à l'érable et au colombo aux banques alimentaires du Québec. D'autre part, le concours Martinique gourmande, organisé avec Air Canada et l'hôtel Bambou, permettra à deux personnes de s'envoler vers la chaude destination. Pour découvrir encore un peu plus la culture martiniquaise, on plonge dans ce balado : rencontrezlamartinique.com/raconte-moi-la-martinique



Pour le temps des vendanges



C'est le temps des vendanges au Québec, et pour en savoir plus sur les vins d'ici, il y a le hors-série du magazine *Caribou* consacré à la viticulture de la province. Cinq ans après la sortie de son premier hors-série sur le sujet, *Caribou* a récidivé avec une deuxième édition. Ces dernières années, le Québec n'a jamais bu autant de vins locaux. Il devient donc essentiel de présenter tous ces vigneronnes et vigneronnes qui font évoluer la viticulture dans la province et de parler de cette industrie qui, en peu de temps, a pris énormément de galon. Au menu :

dossier sur les cépages d'ici, état des lieux du vignoble québécois, rencontres avec des vigneronnes et vignobles coups de cœur. À commander dans la boutique du magazine : cariboumag.com

Pour travailler, bruncher et prendre l'apéro à Québec

Ça y est, la ville de Québec a maintenant son Tommy Café + Apéro. Enseigne instagrammable par excellence avec son décor victorien, ce café et bar de quartier est surtout un endroit où on peut s'installer pour télétravailler pendant des heures, bruncher, prendre l'apéro entre amis... ou pourquoi pas faire tout ça en y accoutant pour la journée — comme je confesse l'avoir déjà fait quelques fois. Né dans le Vieux-Montréal, Tommy en est maintenant à sa 9^e succursale en s'installant ainsi dans la capitale nationale, lui qui a déjà pignon sur rue sur le Plateau, dans l'ouest de l'île, à Saint-Bruno-de-Montarville et en Ontario, à Oakville. On y déguste cafés — dont un décoré de céréales Lucky Charms —, pâtisseries, boissons et encas — dont ces tartines à l'avocat pleines de fraîcheur. Situé au 2327, boulevard du Versant-Nord à Québec. tommycafe.ca



ADRIAN PASTOR

La nature comme source d'inspiration culinaire

Colombe St-Pierre et Adrian Pastor ont quelque chose en commun : l'inspiration culinaire que leur fournit le Bas-Saint-Laurent. L'une est native de la région, l'autre y est arrivé dans les dernières années. Ils réinventent tous les deux à leur façon le modèle traditionnel de la restauration. Rencontre en deux temps avec les deux chefs qui donnent envie de prévoir un séjour de fin d'été près du fleuve, le temps d'un week-end gourmand.

ANNE PÉLOUAS
COLLABORATION SPÉCIALE | CARIBOUMAG.COM

À 32 ans, Adrian Pastor est un électron libre du milieu de la restauration qui mène sa propre barque depuis près d'un an. Au titre de « traiteur », il préfère celui de « vendeur d'expériences gastronomiques ».

« Si je n'ai pas assez de mots pour vous raconter ce que j'ai vu, alors je cuisinerai. » Adrian Pastor adore cette phrase du livre *L'érable et la perdrix* d'Elisabeth Cardin et Michel Lambert. Elle rappelle au jeune chef, Péruvien d'origine et Rimouskois d'adoption, pourquoi il aime tant explorer forêt et littoral avant d'entrer en cuisine. « L'appel de la nature, confie-t-il, est instinctif pour moi qui ai vécu au bord du Pacifique. Elle m'éveille par ses couleurs, ses odeurs et j'y trouve mon inspiration. » D'ailleurs, la mer est tellement importante pour lui qu'il a nommé sa nouvelle entreprise « Projet Yaku » (eau en langue quechua).

Adrian anime autant des ateliers culinaires que des activités de chef à la maison ou au chalet, comme il le fait au Vieux loup de mer, dont les chalets hôteliers dominent l'archipel du Bic. Il prépare aussi des plats dans la cuisine de transformation du restaurant L'Arlequin, à Rimouski, qu'il propose lors d'événements ponctuels et à l'épicerie fine du Vieux loup de mer (le Garde-manger). Adrian Pastor a même sa place réservée comme « chef en résidence » dans le bâtiment en construction sur le site des chalets, qui accueillera d'ici quelques mois des événements de groupes. Pour l'heure, il est également professeur de cuisine dans une école secondaire et chroniqueur culinaire à la radio de Radio-Canada Bas-Saint-Laurent.

Immigré sans parler français

Adrian Pastor travaille déjà en cuisine au Pérou quand il y rencontre une Québécoise, se marie et rentre avec elle à Québec en 2017, parlant à peine deux mots de français. « Je l'ai appris en m'intégrant, en lisant beaucoup et en travaillant fort. Ce fut très dur, mais un jour, je me suis senti soulagé : je pensais en français. Maintenant, j'en suis très fier. »

Après six mois dans la Belle Province, devenu sous-chef au resto-bar de Québec Chez Rioux et Pettigrew, il rencontre Colombe St-Pierre au Bic. « Elle m'a tellement épaté », dit celui qui entrera dans l'équipe de son restaurant, Chez Saint-Pierre, en 2019. Il y devient sous-chef peu après. « Colombe m'a permis de me consolider dans mon métier, précise-t-il, tout en me laissant m'exprimer, par

exemple en proposant un céviche péruvien où le jus de rhubarbe remplace la lime. »

Séparé, avec deux jeunes enfants en garde partagée, il rejoint l'année suivante le restaurant L'Arlequin, à Rimouski, comme chef du midi. Demi-finaliste à l'émission de télévision *Les chefs 1*, édition 2022, il décide ensuite de voler de ses propres ailes, mais sans pour autant rêver d'ouvrir son restaurant.

Coureur, surfeur, cueilleur

Courts cheveux bruns et fine moustache, Adrian Pastor a un physique de grand sportif. Surfeur émérite au Pérou, il court après les grosses tempêtes en Gaspésie ou en Nouvelle-Écosse. Au quotidien, dit-il, « je me lève très tôt et pars courir. Ces moments de silence et d'observation de la nature m'énergisent et font partie intégrante de mon processus de création en cuisine ». Cueillir épinard de mer, gesse maritime, livèche écossaise, pousses d'épinettes, champignons et fruits sauvages est aussi essentiel à son équilibre de vie.

« La cuisine est pour moi une façon de communiquer, ajoute-t-il. Je ne vis pas dans la nostalgie de mon pays d'origine. Comme humain, on a des racines mobiles qui permettent de s'adapter et de créer un sentiment d'appartenance à notre lieu de vie. »

Il faut goûter ses huîtres (de Trésor du large) : avec mignonette à la purée de camérisse, fenouil et échalotes, œuf de poisson volant et faux caviar au jus d'huître gélifié. Ou ce plat de « chef au chalet » inspiré de ses racines péruviennes et de la forêt boréale du Bas-Saint-Laurent : une boule de pâte froide de pommes de terre à l'huile de sapin baumier, surmontée d'un pétoncle poêlé sur lequel coule un exquis fumet de flétan et crème réduite. Son dessert « terre et mer » fêliche, façon tarte au citron ? Un fond de tarte à l'encre de seiche, jus de rhubarbe, ganache parfumée au foin d'odeur rappelant la vanille, et fleur de centaurée.

Son projet pour octobre : quatre ateliers culinaires donnés au restaurant L'Arlequin à propos de l'oursin du Saint-Laurent, histoire « de démystifier le produit, de savoir où s'approvisionner et de l'intégrer dans notre alimentation ». Le chef apprécie par-dessus tout le contact direct avec le client, pour transmettre son message : celui de « quelqu'un qui vient d'ailleurs et communique son adaptation au territoire dans des créations culinaires à base de produits régionaux ».



Colombe St-Pierre
CANTINE CÔTIÈRE



Adrian Pastor
ANNE PÉLOUAS



COLOMBE ST-PIERRE

Démocratiser la gastronomie

Rencontrée à la Cantine côtière de Saint-Fabien, ouverte depuis juin et jusqu'à la fin de septembre, la cheffe vedette, native du Bas-Saint-Laurent, n'a rien perdu de son enthousiasme quand il s'agit de parler d'autonomie alimentaire, de démocratisation de la gastronomie et de relève en restauration...

ANNE PÉLOUAS
COLLABORATION SPÉCIALE | CARIBOUMAG.COM

Votre déménagement de la Cantine côtière, du Bic à Saint-Fabien, a fait grand bruit au printemps. Pourquoi avoir pris cette décision ?
Il fallait changer la réglementation municipale sur le zonage pour rouvrir la cantine, installée en 2020 près de l'église du Bic, mais le dossier n'avancait pas. En décembre dernier, on a donc acheté le casse-croûte Lilo, sur la route 132, à Saint-Fabien [pour y déménager la cantine]. Il a fallu agrandir la cuisine, construire une terrasse couverte, investir dans un camion réfrigéré, déménager nos conteneurs du Bic qui agrémentent un espace arrière festif.

Votre saison se terminant bientôt, quel bilan en tirez-vous ?
On a eu trois fois plus d'achalandage qu'au Bic : de 800 à 1200 clients par jour au plus fort de l'été. Notre principal défi a été de trouver du personnel et de le garder. J'ai perdu plusieurs jeunes retournés à l'école fin août, raison pour laquelle je dois réduire mes jours d'ouverture. Il faut du monde pour préparer, entre autres, plus de 200 guédilles au homard ou aux crevettes et 300 pogos de saucisses de porc et bourgots par jour, et transformer en frites 1500 livres de pommes de terre par semaine !

Quel avenir pour votre restaurant Chez Saint-Pierre, qui était fermé cet été ?

Je suis encore en réflexion. Pour l'instant, il reste fermé et je l'utilise comme cuisine de production pour la Cantine côtière, la préparation de quelques plats cuisinés et pour des soupers gastronomiques que j'organise de façon spontanée, quand j'ai du personnel.

J'ai trouvé difficile de gérer la notoriété que j'ai acquise et j'ai voulu changer de registre avec la Cantine côtière et une formule *pop-up* au restaurant

du Bic. Sa faible rentabilité (avec 2 % de profit, contre 12 à 17 % à la Cantine côtière) a aussi joué.

J'ai surtout davantage envie d'œuvrer à la démocratisation de la gastronomie plutôt qu'à conserver un restaurant où les gens déboursent 350 \$ par repas. Je veux servir à quelque chose et j'ai le goût de faire découvrir de bons plats et ingrédients à un maximum de monde.

On vous connaît comme une cheffe engagée. Qu'est-ce qui vous anime aujourd'hui ?

L'idée de la Cantine était de faire du volume de qualité et santé, tout en retrouvant notre empreinte côtière par une mise en valeur des produits de la mer pêchés dans le Saint-Laurent. C'est dans la lignée de mon implication dans le collectif Mange ton Saint-Laurent et dans les questionnements que je partage depuis vingt ans sur ce qu'on mange et pourquoi on le mange. C'est ma façon d'essayer d'avoir une influence sur la consommation de produits pêchés ici.

Ça fait des années aussi que je milite pour l'autonomie alimentaire et une cuisine québécoise plus identitaire, reflet du territoire où l'on habite. Je ne suis pas juste une cuisinière, car même en cuisine, je suis une bibitte toujours en réflexion, qui veut garder sa créativité sans s'accrocher au passé et en gardant le lien avec mon territoire.

En février prochain, vous reviendrez à l'émission de télévision *Les chefs* ! Soutenir la relève en restauration fait également partie de votre engagement ?

J'aime la jeunesse. J'aime la côtoyer dans mon quotidien comme dans cette émission de télé. C'est un grand défi de notre secteur que de prendre soin de cette relève.

Les vins de la semaine

JEAN AUBRY
COLLABORATION SPÉCIALE

Le bio

★★ 1/2

Chianti Colli Senesi 2020, Tenuta Casabianca, Toscane, Italie (18,80 \$ – 15180083)



Les collines autour de Sienne abreuvant en vin les trattorias de la célèbre ville toscane avec des sangioveses certes simples d'expression mais diablement attachants sur le plan de leur généreux fruité. Cette maison en trace un profil sensiblement étoffé, pourvu de fraîcheur et d'un grain fruité qui roule et roule en bouche, histoire de régaler les lasagnes. Servir frais. (5)

Le rouge

★★★★ 1/2

Malbec « La Consulta » 2020, Catena, Mendoza, Argentine (24,70 \$ – 13554715)



Un cépage unique issu d'une sélection massale pointue, un lieu, un microclimat, une altitude, une luminosité particulière et une expertise humaine à réunir tous ces paramètres. Cela à moins de 25 \$. Ça sent déjà la bonne affaire. Et ça l'est ! Laura Catena poursuit sa démarche avec ici un rouge plein, aux tanins suaves et généreux, d'une exceptionnelle fraîcheur. Un régali. (5) ©

Le blanc

★★★★

Chant des vignes 2020, Domaine Cauhapé, Jurançon sec, Sud-Ouest, France (18,65 \$ – 11481006)



Ce beau pays de France recèle encore et toujours de ces précieuses pépites qui non seulement la distinguent, mais témoignent de l'intégration parfaite de cépages historiques (ici gros manseng et camarelet) dans les terroirs locaux. Un blanc sec aromatique et fort singulier, aux nuances de citron vert, de citronnelle et de verveine, doté d'une percutante acidité. À découvrir ! (5)

Le sangiovese grosso

★★★★

Col di Lamo 2017, Brunello di Montalcino, Toscane, Italie (59,50 \$ – 14979416)



Si le vin c'est l'homme, c'est aussi et surtout la femme, en l'occurrence ici Giovanna Neri, sœur de Giacomo (Casanova di Neri), qui confère une touche intime et émouvante au grand sangiovese grosso. Les nuances foisonnent ici avec une boussole aromatique qui a visiblement perdu le nord. Cèdre, cuir frais, cire, eucalyptus nourrissent des tanins fins, frais et consistants. (5+) ©

Le canon

★★★★

Muga « Selección especial » 2018, Rioja, Espagne (49,25 \$ – 12986612)



« Les bœufs sont lents, mais la terre est patiente. » Ce rouge sombre prend l'aphorisme au pied de la lettre, mais avec une majuscule sur le plan du ressenti. C'est puissant et envoûtant, pourvu d'une charge fruitée et épicée que la patine des foudres cisèle et grave plus profondément encore, dégageant des nuances de cuir, de pruneau et de noyau. Bavette marinée ! (5+) ©

Moins de 20 \$

★★★

Vale da Raposa Reserva 2020, Douro, Portugal (19,95 \$ – 11073758)



Ce cher Alves de Sousa prend bien soin de vous, mais surtout de son appellation, de son coin de pays, dont il est sans contredit un ambassadeur accompli. Un rouge authentique, inspiré et amplement fruité, que la restauration aurait intérêt à servir au verre pour toucher le cœur du consommateur, qui y trouverait ses marques. C'est coloré, riche, fougueux, hautement savoureux ! (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



Rub à steak au café, un mélange d'épices à frotter signé Épices du guerrier
ÉPICES DU GUERRIER



Barre de café Cremona que Barista a créée en collaboration avec l'entreprise suisse Coffola
BARISTA

Le café à toutes les sauces

Ce n'est un secret pour personne : nous adorons le café au Québec ! Plus de 70 % d'entre nous en buvons au moins une tasse par jour, et nous en consommons plus du double que les Français chaque année. Un amour qui va de pair avec le succès des microtorréfacteurs dans toute la province, ainsi qu'avec la popularité des cafés de troisième vague, des baristas, du latte art et des cafetières de qualité à domicile. Sans oublier un pan encore plus gourmand que la crema, à savoir les mariages mets-café, les recettes intégrant du café... et une panoplie de produits dérivés avec ou à base de café ! Partons à la découverte de quelques-uns de ces petits bijoux caféinés.

SOPHIE GINOUX
COLLABORATION SPÉCIALE

Quand le microtorréfacteur Barista a vu le jour en 2004 à Montréal, il s'inscrivait dans une sous-culture qui allait bientôt considérablement changer notre perception du café. Longtemps considéré comme un produit plaisir, le café est devenu en l'espace d'une génération un véritable art, avec ses spécialistes, ses techniques, ses codes et ses valeurs. « J'ai cependant toujours pensé que le café était étroitement lié à l'univers gastronomique, et qu'il fallait explorer d'autres manières de l'utiliser », raconte Alex Sereno, cofondateur de la marque.

Collaborations créatives

L'idée d'Alex a finalement pris forme pendant la pandémie, alors que l'équipe de Barista cherchait à communiquer autrement avec sa communauté. « On a commencé à partager des recettes au café, dont les gens étaient friands — elles ont conduit à la parution du *Guide des recettes caféinées* en 2022. Puis on a commencé à collaborer avec des experts qu'on respectait dans d'autres sphères. L'idée, c'était de développer ensemble des produits éphémères en petites quantités, afin d'avoir des nouveautés, du *fun* et de faire des coups d'essai sur le marché », explique l'entrepreneur.

Barista a mis en branle ce nouveau pan créatif, et tadam ! Au fil des ans, des céréales au café avec Oatbox, un caramel à l'espresso avec Fous desserts, une tartinade chocolat-café avec Allô Simone, un café signature avec la sommelière Jessica Harnois, deux liqueurs au café (dont une avec de l'avoine) avec Station 22, ou encore des grains de café vieillis dans des fûts de vin ou d'alcool avec le

brasseur Matera sont nés. « Et le succès a tout de suite été au rendez-vous ! » s'exclame Alex.

Comment se conçoivent ces produits collaboratifs ? « Nous déterminons avec l'entreprise partenaire un profil aromatique, puis nous lui envoyons le café associé, elle fait des tests avec et nous fournit un résultat auquel nous apportons des variations communes, explique Alex. C'est hyper nourrissant, ce genre de projet. »

« Le café peut se prêter à bien d'autres créations encore, car il a une foule de profils aromatiques »
— Alex Sereno

Actuellement, il y a au menu de Barista plusieurs produits issus de cette philosophie, comme une sauce piri piri au café et des épices à frotter au café développées avec Mi Corazon, connu pour son camion de cuisine de rue et ses créations végétaliennes. « Nous tenons à ce que le café apporte une touche subtile et élégante aux produits, pas qu'il les étouffe. Ça me permet d'utiliser la sauce avec des viandes comme dans une salade, ainsi que de faire des ribs d'enfer sur le barbecue avec le rub », précise Alex.

Un sirop d'érable infusé aux grains de café conçu avec la cabane peu orthodoxe Huit 100 Vingt, ainsi qu'une intrigante Barre Cremona, qui ressemble à s'y méprendre à du chocolat, mais qui est uniquement constituée de café — un procédé mis

au point par l'entreprise suisse Coffola —, et même une bougie au café fabriquée à la main par la Shop à savons complètent cette offre éphémère. « Mais le café peut se prêter à bien d'autres créations encore, car il a une foule de profils aromatiques », indique l'entrepreneur.

Mission gourmande

Pour Daniel Picard, réaliser des projets à de simples fins commerciales n'a jamais été d'actualité. « J'ai toujours fait la promotion des cultures autochtones à travers mes réalisations », confie ce Wendat épris de nature et de voyages à travers les Premières Nations d'ici et d'ailleurs. Au fil des ans, Daniel a évolué au cinéma, à la télévision, en édition et dans des événements de toutes sortes avec cette mission en tête. Mais un beau jour de 2017, alors qu'il présentait au Festival de Saint-Tite un mélange d'épices autochtones de son invention, tout a basculé.

« En moins d'une heure, tout ce que j'avais emmené sur place s'est vendu, c'était fou ! raconte-t-il. C'est là que j'ai compris non seulement que les gens aimaient mon produit, mais qu'il était aussi possible de valoriser les cultures autochtones autrement. » Très vite, le mandat des Épices du guerrier allait être trouvé avec les aînés de sa nation : réaliser des produits mettant en avant la gastronomie autochtone — « Nous sommes autre chose que des non-payeurs de taxes », souligne-t-il — et redonner à la communauté, comme le veut la tradition.

Tout d'abord remarqué pour son mélange d'épices traditionnel présenté dans une bûchette en pin rouge, Daniel Picard a rapidement



Sirop d'érable infusé aux grains de café conçu par Barista avec la cabane Huit 100 Vingt
BARISTA

développé sa gamme de produits avec l'aide d'un chef pour standardiser ses idées. Épices associées aux 11 Premières Nations du Québec, infusions, assaisonnements, prêts-à-manger, sauces, mélanges d'épices à cuisiner... l'entrepreneur ne manque pas d'imagination. Y compris pour des produits intégrant du café.

« Contrairement aux allochtones, qui définissent leurs pays par des frontières, les Autochtones partagent un seul et même continent. Leurs liens avec les piments et le café sont millénaires, si bien que quand j'en intègre dans mes produits, c'est un peu de leur culture que je reflète », explique-t-il.

Armé de cette vision, Daniel a donc produit trois cafés boréaux qui mêlent les origines : un café au champignon chaga qui donne à la boisson de fines notes de noisettes, de caramel et de vanille ; un café à l'érable, pour une petite touche sucrée et distinctive ; et un café au

poivre des dunes, « qui se déguste comme un arabica fort, avec une longue finale ».

Afin de faire plaisir aux amateurs de barbecue, l'entrepreneur a également créé un mélange d'épices à frotter au café, qui donne un petit côté caramélisé et fumé aux viandes comme aux légumes. « Mettez-en aussi un peu dans le jus de cuisson en plus de crème sure, et vous obtiendrez une sauce incroyable », conseille-t-il.

Daniel Picard planche déjà sur de nouveaux produits, comme un charqui au café ou des saucisses de gibier au café. Mais le vœu le plus cher du Wendat serait de voir un jour les cafés boréaux des Épices du guerrier se frayer un chemin jusqu'à l'Assemblée nationale et sur les vols d'Air Canada. « Ce serait une formidable porte d'entrée pour faire rayonner nos cultures autochtones et inviter les gens de partout à les découvrir » dit-il. Message lancé, Daniel !



ARIEL TARR

RECETTE

Latté glacé coco-miel-cannelle

Une boisson glacée énergisante et rafraîchissante qui vous donnera l'impression de prolonger l'été, en ces temps de rentrée !

K POUR KATRINE
COLLABORATION SPÉCIALE | KPOURKATRINE.COM

Portions : 2
Préparation : 10 minutes

Ingédients

1 conserve de 400 ml de lait de coco (non léger)
½ tasse (125 ml) d'eau
2 c. à soupe (30 ml) de miel
½ c. à thé (2,5 ml) de vanille
1 c. à thé (5 ml) de cannelle
1 pincée de sel
2 espressos allongés de ⅓ de tasse (80 ml) chacun
3 tasses (750 ml) de glaçons

Préparation

1. Dans un mélangeur, mixer le lait de coco, l'eau, le miel, la vanille, la cannelle et le sel jusqu'à l'obtention d'une texture très lisse.
2. Répartir les glaçons dans deux verres.
3. Verser le café dans les deux verres.
4. Verser le mélange de lait de coco dans les deux verres.

Des fruits pour tous, même en hiver !

Vous voulez profiter de la nature et de sa diversité animale, mais vous ne savez pas comment offrir à cette belle biodiversité un espace accueillant ? On a la solution : les arbres fruitiers rustiques, qui donneront des fruits en été et protégeront la faune en hiver.

MARIANNE BARIL ET NICOLAS AUGER
COLLABORATION SPÉCIALE | DUJARDINDANSMAVIE.COM



Pour réussir la plantation de votre arbre fruitier, il est important de le planter dans un sol bien drainé et ensoleillé pour assurer un bon développement de la plante. En automne, laissez les graines, les tiges et les fruits non classés sur le sol et ne les nettoyez qu'au printemps. Vos nouveaux amis pourront alors en profiter discrètement et disperser les graines pour une meilleure multiplication des plants.

Choisir son arbre fruitier

Les arbres et arbustes indigènes, adaptés à notre climat, donneront nourriture et abris à la faune, tout au long de l'hiver !

Les sorbiers, tout comme les viorneres, sont très rustiques. Ils ne vous demanderont presque pas d'entretien, vous n'aurez qu'à tailler le bois mort ! Tous deux développent de jolies fleurs blanches au printemps qui produisent ensuite des baies savoureuses. On peut les récolter après les premiers gels pour obtenir des fruits encore plus juteux. Un véritable délice en confiture !

1. Le sorbier d'Amérique (*Sorbus americana*), aussi appelé cormier, est l'un des plus reconnus pour ses grappes de fruits dont se délectent les oiseaux en hiver. Il peut atteindre une dizaine de mètres et son écorce tendre est aussi appréciée par les animaux.

2. La viorne trilobée (*Viburnum trilobum*), ou pimblina, est un arbuste indigène aux fruits persistants et très appréciés des oiseaux. Ses couleurs automnales en font une splendeur en haie et il peut atteindre jusqu'à quatre mètres de hauteur.

3. Le noyer cendré (*Juglans cinerea*) s'étend gracieusement sur des hauteurs impressionnantes, pouvant atteindre 12 à 18 mètres ! Sa noix, l'une des plus savoureuses qu'il est possible

de faire pousser au Québec, au doux arôme de beurre fondant en bouche, est surnommée « *butternut* » en anglais. Armez-vous de patience toutefois, il vous faudra attendre près de 20 ans avant de les récolter.

4. Le noisetier d'Amérique (*Corylus americana*) produit quant à lui une délicieuse noisette dès l'âge de 5 ans. Parfait en haie nourricière, il atteint de 2 à 4 mètres. Les écureuils, chevreuils et orignaux raffoleront de ses fruits !

5. L'argousier (*Hippophae rhamnoides*), un arbrisseau originaire d'Europe et d'Asie, est très adapté au froid et produit des fruits riches en vitamine C et en antioxydants. Il existe plusieurs cultivars, dont les périodes de récolte et les propriétés varient. Pour sa fructification, il est nécessaire de posséder au moins un plant mâle et un plant femelle.

6. Les pommiers et pommetiers à fruits persistants produisent des fruits qui restent accrochés à l'arbre en hiver, au grand plaisir de la faune. Le cultivar « AC® Diva » est résistant à la tavelure — une maladie grave du pommier qui s'attaque aux fleurs, aux fruits et aux feuilles —, tandis que la chair de la « AC® Eden » ne s'oxyde pas une fois coupée (à essayer dans vos salades). Toutes deux délicieuses à croquer, elles peuvent aussi produire un délicieux cidre de glace.

7. Le rosier rugueux (*Rosa rugosa*) se pare de magnifiques fleurs en été et produit des fruits riches en vitamine C qui persistent jusqu'en hiver. Un festin bienvenu pour nos amis à plumes et pour nous. Essayez-les en ketchup ou en gelées, sans oublier d'enlever les graines qui peuvent irriter la peau et les muqueuses.

Il ne reste plus qu'à observer la magnifique biodiversité qui se plaît chez vous, même en hiver.



1

ISTOCK



2

PÉPINIÈRE ANCESTRALE



3

PÉPINIÈRE ANCESTRALE



4

PÉPINIÈRE ANCESTRALE



6

MARIANNE BARIL



5

PÉPINIÈRE ANCESTRALE



7

PÉPINIÈRE ANCESTRALE



L'APPEL DU LARGE

Planifier le voyage d'une vie

Partir voir le monde sans billet de retour, faire un *road trip* sur la côte ouest, s'installer six mois en Andalousie pour apprendre l'espagnol, s'offrir une inoubliable parenthèse d'évasion à Bali : après des années de confinement, on a plus que jamais envie de réaliser ce genre de rêve ! Voici quelques pistes pour planifier - et financer - un voyage au long cours, à la hauteur de ses attentes et à la mesure de ses moyens.

Pour réaliser le voyage de ses rêves, il suffit de prendre le temps de bien planifier son projet et, surtout, d'utiliser ses ressources de façon judicieuse pour arriver à bon port. Comment budgéter une telle dépense sans mettre son avenir financier en péril ? Nous avons posé la question – en fait, plusieurs questions ! – à Angela Iermieri, planificatrice financière chez Desjardins.

CELI, REER, marge de crédit : que doit-on utiliser en priorité pour financer un grand voyage ?

« Il est toujours préférable d'éviter le plus possible de recourir au crédit, tranche Angela Iermieri. Le CELI est le véhicule à privilégier pour les projets qui nécessitent quelques années de planification, puisque les retraits ne sont pas imposables. Le REER pourrait aussi être une option intéressante si, par exemple, le revenu gagné ou prévu pour l'année du retrait est nul ou faible. C'est d'ailleurs ce qui peut en faire un outil de choix pour financer une année sabbatique. Rappelons que les sommes retirées d'un REER sont imposables et qu'elles s'ajoutent au revenu. Plus celui-ci est bas, plus le taux d'imposition le sera. Cela dit, peu importe le véhicule de placement choisi, l'épargne destinée à un projet de voyage ne devrait pas nuire à l'atteinte de ses objectifs financiers pour les études des enfants ou la retraite. »

Comment faire face aux imprévus ?

Devrait-on piger dans son fonds d'urgence pour parer aux imprévus qui risquent de se présenter pendant un séjour à l'étranger ? La réponse est non : il vaut mieux se constituer un coussin à part et l'intégrer au budget alloué au voyage. « En faisant sa planification, il faut bien évaluer les risques et planifier un montant pour faire face à d'éventuelles embûches », ajoute Angela Iermieri. Les grands voyageurs devraient également informer leur institution financière et leurs fournisseurs de cartes de crédit de l'itinéraire et de la durée du périple, aviser leur assureur habitation, vérifier la couverture offerte par les assurances (santé, voyage), informer la RAMQ de la durée du séjour et, enfin, mettre leur testament à jour pour partir l'esprit tranquille.

Quel est l'impact des variations boursières sur ses placements et le budget alloué au projet de voyage ?

« Les sommes investies sur les marchés boursiers devraient toujours servir à atteindre des objectifs à moyen et long terme et respecter votre tolérance au risque, précise la planificatrice financière. Ainsi, la fluctuation à court terme des marchés ne devrait pas avoir d'impact sur votre stratégie de placement, et vous devriez plutôt garder le cap sur vos objectifs. » Il faut savoir que lorsqu'on a recours au CELI, pour la réalisation d'un voyage par exemple, il est possible que le montant qu'on avait en tête ne soit pas atteint au moment du retrait.

Comment cotiser à son CELI de façon stratégique en préparation d'un voyage ?

Dans le contexte du marché boursier actuel, on peut se demander s'il est plus avantageux d'attendre pour cotiser à son CELI, ou s'il vaut mieux répartir les cotisations sur l'année pour tenter de tirer avantage des moments de baisse du marché. « Il est plus facile d'atteindre son objectif financier si on a mis en place une stratégie d'épargne », souligne Angela Iermieri. Elle conseille de déterminer le montant mensuel à épargner et d'inclure cette somme dans un budget mensuel, ce qui permet aux aspirants voyageurs de prévenir les oublis et d'épargner de façon systématique.

Comment peut-on maximiser l'utilisation de son CELI ?

« La limite annuelle de cotisation au CELI pour 2023 est de 6500 \$, précise Angela Iermieri. Toutefois, les droits de cotisation étant cumulatifs, il est possible de cotiser tous ses droits disponibles des années antérieures à compter de 2009, ou depuis ses 18 ans. » Rappelons que les sommes retirées génèrent des droits de cotisation pour l'année suivante. Ce véhicule de placement se prête donc bien à la réalisation de grands projets !

Pour en savoir plus sur le CELI :
desjardins.com/celi



TROIS SCÉNARIOS POUR VOIR DU PAYS

Partir moins souvent, mais plus longtemps

Pour réduire leur empreinte carbone liée aux déplacements en avion, certains *globe-trotters* choisissent d'espacer leurs voyages – en restant au Québec deux années sur trois par exemple –, mais en les étirant au maximum. Arrivés à destination, ils peuvent découvrir des pays avoisinants en empruntant des moyens de transport émettant peu de GES, comme le train ou la voiture électrique. Un séjour de quelques mois, par exemple, peut très bien être financé par plusieurs sources de revenus : le salaire actuel, si le télétravail est possible, ou un salaire différé pour prendre une pause, ainsi que l'épargne ou la marge de crédit.

Décrocher complètement avec le *slow travel*

Le concept : s'installer dans un lieu choisi – une ville, une île, un coin de campagne –, louer une maison ou un appartement pendant six mois ou un an, et prendre racine en adoptant les us et coutumes des gens du coin. Ce type de voyage favorise l'introspection, les rencontres, l'apprentissage d'une nouvelle langue, la découverte d'une nouvelle culture. Pour s'offrir une telle expérience, la location de sa résidence ou l'échange maison-voiture est tout indiqué, car ces solutions amortissent une grande partie des coûts.

Travailler autrement, ailleurs

Avec une bonne connexion internet, on peut travailler à distance en choisissant par exemple de s'installer à long terme dans un pays ensoleillé où le coût de la vie est raisonnable. C'est ce que font les *digital nomads* de tout âge en Asie du Sud-Est, au Mexique ou en Amérique centrale. Un choix de vie qui peut être plus simple lorsqu'on est contractuel ou pigiste. Pour réaliser un tel projet sans compromettre son avenir financier, l'utilisation d'un budget est incontournable. Et si l'on désire travailler à temps partiel, par exemple, on peut compenser la perte de revenus en optant pour un pays où le coût de la vie est peu élevé.