

# plaisirs.

LE DEVOIR | CAHIER SPÉCIAL C | LES SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 AVRIL 2021



SUR LES ROUTES DE CHARLEVOIX EN VAN DE LUXE | © TERRES D'AVENTURE CANADA

SÉRIE VACANCES D'ÉTÉ

## Sur les routes de Charlevoix

En vue des vacances d'été, le cahier Plaisirs vous emmène dans les plus belles régions du Québec, où les producteurs locaux créent de délicieuses merveilles, à l'image du riche territoire québécois. Cette semaine, notre journaliste vous transporte dans un voyage actif et gourmand sur les routes de Charlevoix.

CATHERINE LEFEBVRE | COLLABORATION SPÉCIALE

**J'**adore Charlevoix. Ses paysages entre fleuve et montagnes à en inspirer le Groupe des Sept — artistes canadiens captivés par la nature sauvage du Canada —, son terroir unique et ses bonnes tables ne sont que quelques-unes des raisons qui m'incitent à y retourner régulièrement. L'été dernier, j'ai pris le temps d'explorer ses recoins dans le cadre d'un séjour en van de luxe conçu par le voyageur Terres d'Aventure Canada.

### Des vacances à notre rythme

À bord de notre fourgonnette aménagée pour offrir un grand confort en camping, nous passons d'abord quelques jours dans les environs de Baie-Saint-Paul. Dans notre carnet de voyage personnalisé, un itinéraire flexible nous est proposé, incluant les bonnes adresses gourmandes de la région et plusieurs suggestions d'activités en pleine nature.

C'est le début de l'été. Les sentiers du parc national des Grands-Jardins sont en parfaite condition pour monter jusqu'au sommet du mont du Lac-des-Cygnes. De là, nous observons l'impressionnant astéroïde — les traces laissées par la puissante météorite qui a formé la région il y a 400 millions d'années.

Après une randonnée soutenue, il n'y a rien de tel qu'un bon repas aux saveurs locales pour terminer cette première journée de toute beauté. L'un des nombreux bonheurs de ce séjour est sans doute de passer la nuit chez les producteurs. Nous stationnons donc notre fourgonnette aux Jardins du Centre, une ferme maraîchère située aux Éboulements. Sur place, il y a une petite épicerie incluant plusieurs produits locaux, en plus de bières de microbrasserie de la région.

Dans notre fourgonnette, nous cuisinons quelques saucisses des Viandes Bio de Charlevoix, faisons rissoler les patates bleues des Jardins du Centre, en plus de préparer une grande assiette de crudités avec les légumes de saison : rabioles, concombres, pois mange-tout, radis... Installés sur la table à pique-nique donnant une vue sur le fleuve, nous nous régaloons.

L'un des nombreux bonheurs de ce séjour est sans doute de passer la nuit chez les producteurs

### Le tour de L'Isle-aux-Coudres

À deux pas de Saint-Joseph-de-la-Rive, où prendre le traversier vers L'Isle-aux-Coudres, nous modifions légèrement notre itinéraire pour aller y faire un tour. À la sortie du traversier, nous tournons à gauche sur le chemin des Coudriers. Premier arrêt : l'épicerie Chez Paul. C'est là qu'on prépare les fameux pâtés croches ! Il s'agit en fait d'un chausson à la viande en forme de demi-lune. Avant l'arrivée du traversier en 1954, les insulaires se rendaient sur la rive nord en canot. Ils emportaient ces chaussons, ronds au départ. Puisque les traversées étaient habituellement mouvementées, lesdits pâtés étaient donc croches à l'arrivée. De là leur nom et l'intérêt de les cuisiner en forme de demi-lune.

De l'autre côté de l'île, nous roulons vers les Moulins de L'Isle-aux-Coudres. Leur histoire remonte au début du XIX<sup>e</sup> siècle. En 1815, une famine frappe les insulaires, notamment par-

ce qu'ils ne peuvent pas moudre efficacement les grains qu'ils cultivent. Or, en 1825, un premier moulin à eau est construit. Puis, un second moulin, à vent cette fois-ci, voit le jour en 1836. Aujourd'hui, ils produisent toujours de l'excellente farine de blé et de sarrasin offerte sur place ou dans les épiceries de la région. De plus, le site est aussi l'Économusée de la meunerie. La Société du réseau Économusée du Québec sert notamment à « valoriser le patrimoine immatériel comme contribution à la diversité culturelle et à mettre en lumière des métiers qui contribuent à forger une identité locale et nationale ». Charlevoix en compte six !

SUITE DE CE SÉJOUR EN VAN  
À LIRE EN PAGE C 4

### Bon à savoir

Le voyageur Terres d'Aventure Canada offre divers séjours en van de luxe au Québec et dans l'Ouest canadien. [www.terdav.ca](http://www.terdav.ca)

La 6<sup>e</sup> édition du circuit artistique en milieu agricole Pays'Art se tiendra du 25 juin au 11 octobre 2021. Le thème de cette année est « L'avenir est dans la culture d'aujourd'hui ». Des installations artistiques éphémères seront exposées sur les sites participants, comme à la ferme Le Véritable agneau de Charlevoix, aux Jardins Écho Logiques et au Safran Nordique.

La 11<sup>e</sup> édition du Festif aura lieu du 21 au 25 juillet 2021. Des spectacles intimistes sont prévus dans des sites d'exception. La programmation complète sera annoncée en mai. La chanteuse Elisapie et le groupe Planet Smashers sont toutefois déjà à l'horaire.

### MANGER

La mactre de Stimpson, un mollusque d'ici à découvrir

### S'INSPIRER

Tous à vos mélangeurs, c'est l'heure d'un petit cocktail à la québécoise !

### JARDINER

Comment bien réussir ses semis de tomates ? Dany Bouchard vous offre ses trucs.



MACTRE DE STIMPSON

## Un goût de printemps en attendant la mer

Loquette d'Amérique, couteau droit, goémon noir, laminaire sucrée... L'oreille québécoise est peu familiarisée avec son terroir maritime, à l'instar de son palais. Toutefois, un mollusque appelé mactre de Stimpson, dont on pêche près de deux millions de livres par année sur la Côte-Nord dès le mois d'avril, est de plus en plus connu grâce aux efforts de quelques amoureux du fleuve et de ses fruits.



CAROLINE LAROCQUE-ALLARD  
COLLABORATION SPÉCIALE, CARIBOUMAG.COM



PHOTOS GETTY IMAGES

**L**e marché local de cette palourde canadienne, à la chair rouge et crème et au goût fin et sucré qui rappelle le homard, est en grande métamorphose, raconte Janita Gagnon, directrice du marketing chez Pêcherie Manicouagan. L'entreprise fondée par son père et ses oncles à Portneuf-sur-Mer, sur la Côte-Nord, transforme la quasi-totalité de la mactre de Stimpson pêchée au Québec depuis une vingtaine d'années.

« Quand on a commencé à transformer la ressource, on exportait tout, rapporte Janita Gagnon. Les Japonais raffolent du pied de la mactre, la partie la plus délicate, dont ils se servent pour les sushis et les nigiris ; on allait donc vers les marchés asiatiques, qui connaissaient le produit. Tandis qu'on exportait son pied, on a commencé à apprêter le reste de sa chair, qu'on appelle le manteau, dans une saumure et dans une chaudière en conserves destinées au marché québécois. »

une pêche propre et durable », note Sandra Autef, biologiste et chargée de la recherche et développement chez Chasse-Marée, une entreprise rimoukoise qui fournit une partie des stocks de Pêcherie Manicouagan.

« Dans ces fonds sablonneux, à une vingtaine de mètres de profondeur, la biodiversité est limitée : il y a donc peu de prises accidentelles. Ces endroits du fleuve subissent aussi un fort hydrodynamisme et l'écosystème est habitué à devoir se régénérer rapidement. Ainsi, une semaine après un trait de drague hydraulique, il n'y a plus de trace de son passage. »

En plus de ses activités de pêche, Chasse-Marée a été fondée pour développer un produit de la mer transformé à valeur ajoutée, « de style tapas, comme on en retrouve en Espagne ou au Portugal dans la conserverie artisanale haut de gamme », précise Sandra Autef. Passionnée du terroir maritime, cette enthousiaste a plongé l'an dernier à temps plein dans la laborieuse élaboration de six recettes de conserves innovantes en petit format, « loin des traditionnels vinaigre et saumure » : trois sont à base de bourgots et les trois autres, de mactres de Stimpson.

Chasse-Marée compte d'ailleurs lancer ses premiers produits pour le temps des Fêtes cette année. L'idée est de fournir d'abord les poissonneries locales, les épiceries fines et des endroits comme les microbrasseries, qui les serviraient simplement sur planche dans leur petite boîte de métal, avec un bout de pain.

« Au Québec, on a ce passé d'exploitation et de transformation des ressources marines en gros volumes, se désolait Sandra Autef. C'est correct, les gros volumes, il en faut. Mais je pense qu'une façon de donner de l'élan et de la notoriété à la panoplie de nos richesses maritimes — comme à la mactre de Stimpson ou encore au pitot, un mollusque inconnu qui goûte le melon d'eau — est de commencer à valoriser aussi des pêches de tout petits volumes, nichées, voire événementielles, de même qu'un savoir-faire artisanal sur le plan de la transformation. On voit ça en Europe : si tu veux manger telle pêche, tu vas à telle place, à tel moment. C'est ce qui pourrait faire la couleur de la restauration dans nos régions maritimes. »  
[pecheriemanicouagan.com](http://pecheriemanicouagan.com)  
[chassemarée.ca](http://chassemarée.ca)

« Ceux qui achètent Aki Sushi chez Metro ou qui fréquentent des chaînes comme Yuzu Sushi ont probablement déjà goûté, sans le savoir, à la mactre de Stimpson du Québec ! »

**Du nouveau sur le marché local**  
Malgré tout, en 2015, seulement 15 % de la production restaient chez nous. Les propriétaires de Pêcherie Manicouagan rêvaient plus grand.

« De fil en aiguille, nos conserves se sont retrouvées à l'année dans plusieurs grosses poissonneries, puis dans de grandes surfaces à travers la province, explique Janita Gagnon. Et depuis cet automne, avec l'ajout d'une sauce aux fruits de mer pour les pâtes, je suis fière de dire que tous les manteaux qui sortent de l'usine sont consommés ici. »

Pour rapatrier un maximum de pieds surgelés sur le marché local, Pêcherie Manicouagan a notamment misé sur les restaurants de sushis. Grâce à cette démarche, même si on en exporte encore, près de la moitié des pieds restent désormais au Québec, se réjouit Janita Gagnon. « Ceux qui achètent Aki Sushi chez Metro ou qui fréquentent des chaînes comme Yuzu Sushi ont probablement déjà goûté, sans le savoir, à la mactre de Stimpson du Québec ! »

### Un mollusque à découvrir

Trois bateaux fournissent à eux seuls la totalité de ce que transforme Pêcherie Manicouagan, d'avril à décembre. Les mactres se regroupent en « gisements » au large de la Côte-Nord, où elles croissent lentement, sous l'épaisse couche de sédiments qui tapisse le fleuve Saint-Laurent. Lorsqu'elles atteignent leur grosseur minimale de capture de 80 millimètres, vers l'âge de 15 ans, les pêcheurs les récoltent à l'aide de dragues hydrauliques, équipées d'un jet d'eau qui fait lever les prises en les débarassant des sédiments.

« Au Québec, l'écosystème dans lequel vit la mactre de Stimpson permet

## Comment la manger ?

Très polyvalente, la mactre de Stimpson trouve sa place dans toutes les recettes où les fruits de mer sont à l'honneur, assure Janita Gagnon de Pêcherie Manicouagan. En sauce blanche pour les pâtes, sur une pizza, en chaudière... Elle est toutefois fragile : il faut l'ajouter en fin de cuisson seulement pour lui donner un petit coup de chaud, sans quoi elle perd toute sa saveur et sa texture. « J'aime la servir crue en salade ou l'ajouter à du saumon pour en faire un tartare. Mais ce que je préfère, c'est simplement ouvrir une conserve, l'égoutter et la mettre au milieu de la table ! »

LA RECETTE DES TAGLIATELLES AUX MACTRES DE STIMPSON, À DÉCOUVRIR EN PAGE C4



404 BOUL. JESSOP, RIMOUSKI

(418) 722-9008

WWW.POISSONNERIEDUFLEUVE.CA



**LIVRAISON DE CRABE ET HOMARD & FRUITS DE MER**  
DANS LES RÉGIONS SUIVANTES:

QUÉBEC (STE-FOY ET CENTRE-VILLE),  
TROIS-RIVIÈRES  
LONGUEUIL  
MONTRÉAL (CENTRE-VILLE)

DÉPART CHAQUE JOUR PAR ORLÉAN EXPRESS.  
418-722-9008 POUR PASSER VOTRE COMMANDE.

**LA POISSONNERIE DU FLEUVE,**  
SITUÉE À RIMOUSKI AU BAS-SAINT-LAURENT, A REPRIS SES ACTIVITÉS SOUS UNE NOUVELLE ADMINISTRATION DEPUIS MARS. L'ÉQUIPE EN PLACE EST ALORS FORMÉE DE TROIS JEUNES DE LA RÉGION DONT DEUX ANCIENS MEMBRES DE L'OCÉANIC DE RIMOUSKI, CHRISTOPHER CLAPPERTON ET FRANÇOIS BEAUCHEMIN, AINSI QUE DE KAREL COULOMBE.



# Un petit cocktail ?

L'essor des spiritueux québécois n'est pas étranger à celui de la création de cocktails locale, puisque les représentants de la planète cocktail ont été les premiers à tester, acheter, promouvoir et même créer des alcools d'ici. Ils constituent donc les meilleurs guides pour démystifier cet univers et, surtout, pour nous initier à l'art du cocktail à la québécoise... en toute simplicité !



© INVASION COCKTAIL !

SOPHIE GINOUX | COLLABORATION SPÉCIALE

« Dire qu'il y a 17 ans, lorsque je suis arrivée ici, les gens n'étaient pas des buveurs de spiritueux. C'est le jour et la nuit, vu l'effervescence de ce milieu maintenant ! » s'exclame Fanny Gauthier, copropriétaire d'Ateliers & Saveurs et à la tête du blogue L'envers du Bar, qui fourmille de recettes de cocktails à base d'alcools québécois.

Cette pionnière de la mixologie dans la province a — tout comme Maryline Demandre, cofondatrice en 2014 du festival Invasion cocktail !, actuellement en lice dans la catégorie Événement de l'année des Lauriers de la gastronomie québécoise — vu exploser l'offre d'alcools québécois depuis cinq ans. « Tout a commencé par les gins et les vodkas, suivis des rhums, des alcools de fruits, des whiskeys... On trouve tellement de produits intéressants sur le marché, à présent ! » lance M<sup>me</sup> Demandre, qui s'attend d'ailleurs à une nouvelle année record pour le prêt-à-boire et les crèmes alcoolisées du Québec.

Un constat avec lequel Fanny Gauthier, qui essaie à peu près tout ce qui se produit localement, est tout à fait d'accord : « Comme les micro-brasseries, les distilleries québécoises font preuve de beaucoup de créativité et exploitent leurs racines. On trouve

ici aussi bien du spritz que de la sambuca, de l'absinthe, du vermouth et du pastis, ainsi que des gins aux herbes boréales, aux champignons sauvages ou aux algues du fleuve Saint-Laurent. Il y en a même qui changent de couleur à l'ajout de tonic ! De quoi donc amplement s'amuser en matière de cocktails. »

« Un cocktail, c'est comme une recette de cuisine, ça part de ses goûts personnels et de son inspiration »

#### Les bases d'un bon cocktail

Selon la créatrice de cocktails, les premières questions qu'on doit se poser avant d'en réaliser un, mais surtout d'acheter des bouteilles d'alcool, sont les suivantes : « Quels sont mes goûts ? Est-ce que je préfère le sucré ou l'amertume ? Les boissons légères ou bien tassées en alcool ? »

« À partir de ces bases, tout est

possible ! indique M<sup>me</sup> Gauthier. N'ayez pas peur de faire preuve d'audace, de jouer avec les ingrédients de saison — comme les petits fruits, le cantaloup ou la pêche —, d'ajouter ou de faire infuser des herbes, du thé ou ce que vous avez sous la main pour préparer des sirops simples maison. Un cocktail, c'est comme une recette de cuisine, ça part de ses goûts personnels et de son inspiration. »

#### Les ingrédients clés : l'imagination et la simplicité

De l'imagination, Fanny Gauthier en a beaucoup ! Elle est effectivement capable de créer des cocktails avec de la moutarde, du bacon et même du chanvre. « Mais il n'est pas nécessaire d'être un as du bar pour réaliser des cocktails amusants, explique-t-elle. Il suffit par exemple de verser dans un mélangeur une vodka québécoise avec du sirop de pêche, du jus d'ananas, un trait de jus de citron et de l'eau de coco. Et hop ! On obtient une délicieuse *slush* alcoolisée qui nous fait penser aux destinations soleil. »

Fanny Gauthier propose ainsi aux personnes qui veulent s'initier à l'art du cocktail de miser sur la simplicité : « Une petite crème de menthe revisitée avec un gros cube de glace, un tonic, une feuille de menthe fraîche

et un zeste de citron, c'est délicieux l'été », dit-elle. Avec la même facilité d'approche, elle suggère également de se créer un spritz avec une base alcoolisée à l'italienne sucrée ou amère, du prosecco et du soda.

#### Gin gin !

Pour ceux qui souhaitent dénicher l'alcool polyvalent par excellence, la mixologue recommande de se tourner vers les gins québécois. « Et ça tombe bien, c'est l'alcool que les Québécois préfèrent ! » note l'experte. Il existe évidemment une multitude de combinaisons avec du gin, mais selon Fanny Gauthier, il est possible de varier très simplement les plaisirs en l'associant aux tonics de grande qualité du Québec. « En utilisant le tonic yuzu ou le tonic sureau de 1642, ou encore celui à saveur boréale de Génération Sodas, on voyage ailleurs chaque fois ! » assure-t-elle.

Enfin, puisque les alcools légers et les spiritueux sans alcool sont de plus en plus populaires, la créatrice nous invite à préparer des *mocktails*, eux aussi déclinables à l'infini. Son plus récent coup de cœur dans cette catégorie va au gin sans alcool HP Juniper, au goût confondant, semble-t-il, même pour les amateurs d'alcool ordinaire. Alors, tous à vos mélangeurs à cocktail !

## DÉCOUVERTE

# S'hydrater et faire des bulles à l'eau d'érable

Qui a dit que l'eau d'érable devait toujours perdre son eau pour être consommée bien sucrée, en sirop ou dérivés ? Contenant des électrolytes et minéraux et étant sucrée naturellement, l'eau d'érable est une source d'hydratation saine, 100 % naturelle, renouvelable et bien d'ici. C'est pourquoi Stéphane Nolet et son entreprise québécoise Maple 3 ont décidé de consacrer, depuis 2013, une forêt entière à la production d'eau d'érable. Et ce printemps, ils ajoutent à leur offre une eau pétillante d'eau d'érable déclinée en trois saveurs différentes : originale, lime et pêche-mangue. À boire ainsi ou à utiliser comme base à cocktails en cette saison des sucres.

Offerte chez IGA, Metro, Avril et dans plusieurs épiceries d'alimentation naturelle, ainsi que sur le site [maple3.ca](http://maple3.ca)

L'équipe des publications spéciales du Devoir



© MAPLE 3

RECETTE

# Tagliatelles aux mactres de Stimpson



Marie-Claud et Pascale Rémond, les deux sœurs qui ont créé l'entreprise gourmande Les Minettes, ont découvert les mactres de Stimpson lors d'un séjour sur la belle Côte-Nord, et sont tombées amoureuses de son goût qui se rapproche du homard et du pétoncle. La mactre est fragile et il ne faut pas trop la cuire, sinon elle durcit et perd de sa saveur. Il faut l'ajouter en fin de cuisson seulement pour la réchauffer. En pot ou en conserve, hachée ou entière, elle est déjà cuite et prête à être utilisée. Voici leur suggestion de recette.

RECETTE ET PHOTO PAR LES MINETTES

**Portions** | 4**Mode de cuisson** | poêle**Temps de préparation** | 15 minutes**Temps de cuisson** | environ 20 minutes**INGRÉDIENTS**

- 1 paquet de tagliatelles (environ 250 g)
- 2 boîtes (de 142 g ou de 154 g) de mactres de Stimpson (avec la saumure)
- 1 tasse (250 ml) de chorizo piquant coupé en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola ou autre huile végétale (pour la cuisson)
- 2 échalotes hachées
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 tasse (250 ml) de vin blanc
- 30 à 40 tomates cerises coupées en deux
- ½ c. à thé (2,5 ml) de fleur de sel
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de piment Gorria (ou piment d'Espelette)
- ½ tasse (125 ml) de persil haché
- ½ tasse (125 ml) de roquette hachée

**PRÉPARATION**

Cuire les pâtes à l'eau bouillante bien salée, selon le temps indiqué sur l'emballage. Conserver 1 tasse d'eau de cuisson. Égoutter les pâtes et les réserver dans une passoire. Pendant la cuisson des pâtes, égoutter les mactres et conserver le jus. Hacher grossièrement les mactres si elles sont entières (elles se vendent en morceaux ou non, selon l'entreprise). Réserver. Dans une grande poêle profonde, faire griller à sec (sans huile) le chorizo jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant. Réserver dans un plat et laisser le gras dans la poêle. Dans la poêle, ajouter l'huile au gras de chorizo et faire revenir, à feu moyen, l'échalote pendant environ 1 minute, jusqu'à légère coloration. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant environ 1 minute. Déglacer au vin blanc et faire réduire de moitié. Ajouter le jus des mactres, puis porter à ébullition. Baisser le feu à moyen-doux, ajouter les tomates, saler et laisser frémir pendant 5 minutes. Ajouter les mactres et laisser mijoter pendant 1 minute. Retirer du feu, ajouter le piment et le persil. Mélanger. Arroser les pâtes de leur eau de cuisson, ne pas trop égoutter et ajouter dans la poêle. Bien mélanger. Répartir dans quatre assiettes creuses, puis ajouter le chorizo grillé et la roquette. Rectifier l'assaisonnement et servir.

**Pas de gaspillage !**

Conservez toujours la saumure (le jus) des conserves et des pots de fruits de mer. Congelez-la dans des bacs à glaçons et transférez les glaçons figés dans un sac à congélation. Ils seront parfaits pour aromatiser une sauce ou constituer une base de soupe.

Pour plus de recettes 100 % locales, visitez la section Cuisiner de [cariboumag.com](http://cariboumag.com)

SUIVE DE LA UNE

## Majestueuses Hautes-Gorges

Nous reprenons l'itinéraire initial en direction du parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie. À La Malbaie, nous nous arrêtons à la boulangerie artisanale Pains d'exclamation pour faire le plein de produits de boulangerie, de charcuteries et de fromages de la région. Non loin de là, à Clermont, nous renflouons notre approvisionnement de bières et spiritueux locaux chez Menaud. Leurs produits sont conçus à partir des ingrédients singuliers des environs, comme le poivre d'aulne de Charlevoix, le persil de mer de L'Isle-aux-Coudres et le miel de fleurs sauvages de la Miellerie du cratère.

Une fois au parc, nous sommes émerveillés par la splendeur des hautes gorges, formées par les mouvements de la croûte terrestre au moment de la création du Bouclier canadien. Ses impressionnantes parois sont d'ailleurs parmi les plus hautes à l'est des Rocheuses. Nous

parcourons la vallée des Glaces à pied. Mais il est aussi possible d'y faire du vélo, du kayak et de la pêche à la journée.

Comme le parc national des Grands-Jardins, celui-ci fait partie de la réserve de la biosphère de Charlevoix. Il s'agit donc d'un lieu d'apprentissage reconnu par l'UNESCO qui comprend des écosystèmes terrestres, marins et côtiers où l'on favorise des solutions durables pour préserver la biodiversité.

En effet, nous sommes plus soucieux de ce que nous connaissons. Or, en nous rapprochant de la nature, précieuse et diversifiée, et en apprenant à mieux la connaître, tout porte à croire que nous en prendrons soin davantage. Ces séjours gourmands en plein air sont certainement une bonne façon d'y parvenir.

*Notre journaliste était l'invitée de Terres d'Aventure Canada.*



LA VUE DEPUIS LA FOURGONNETTE | © TERRES D'AVENTURE CANADA



1. LE MASSIF, © GABRIEL GAKWAYA | 2. SENTIER BRAS-DU-NORD, © PHILIPPE JOBIN | 3. © PARC RÉGIONAL MONT-SAINT-JOSEPH

## QUOI FAIRE AU QUÉBEC ?

# Jouer en zone verte

Avons-nous déjà autant rêvé de voir apparaître du vert ? Alors que la carte du Québec se colore de tons incendiaires, le printemps ramène tranquillement l'espoir sur les rameaux. Faute de pouvoir gambader aux quatre coins de la province, on garde les yeux rivés sur ces petits points verts qui surgissent au bout des branches, prêts à tracer la route de nos prochaines escapades.

MARIE-JULIE GAGNON | JOURNALISTE ET CHRONIQUEUSE VOYAGE



### Et si on s'intéressait de plus près aux parcs régionaux ?

Comme plusieurs d'entre vous, l'été 2020 a été pour moi l'occasion d'élargir mes horizons... à l'intérieur de la province. La visite de différents parcs régionaux, dont ceux des Grandes-Rivières du Lac-Saint-Jean, de la gorge de Coaticook, dans les Cantons-de-l'Est, des chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles et du lac Taureau, dans Lanaudière, m'a fait réaliser à quel point je méconnaissais l'offre plein air de mon coin de pays, au-delà des parcs nationaux.

En attendant de pouvoir reprendre la route, je m'affaire, depuis, à repérer de nouveaux terrains de jeu pour l'été 2021. Je flâne notamment sur le site de l'Association des parcs régionaux du Québec (PARQ), fondée en 2014. La PARQ rassemble 57 des quelque 175 parcs régionaux de la province. De ce nombre, 28 ont été accrédités, garantissant notamment des normes de qualité d'accueil et une signalisation optimale dans les sentiers.

Parmi les projets qui se sont démarqués récemment, impossible d'ignorer les dômes du parc régional du Mont-Saint-Joseph inaugurés l'automne dernier à Carleton, avec vue sur la baie des Chaleurs. En plus des hébergements, Pierre Gaudreault, directeur général de l'Association des parcs régionaux du Québec, mentionne les nouveaux sentiers de vélo de montagne du même parc.

Souvent cité pour son dynamisme, le parc naturel régional de Portneuf propose pour sa part de pratiquer la randonnée pédestre, le canoë-kayak, la spéléologie et l'escalade, en plus d'offrir la location de chalets, de prêts-à-camper et de terrains de camping. Aussi à surveiller, la Corporation du parc régional du lac 31 milles, dans l'Outaouais, compte différentes options d'hébergement en auberge, en formule prêt-à-camper, en camping rustique ou en VR. Reconnu comme l'un des plus vastes réseaux de sentiers pédestres de la province, le parc de la Vallée-Bras-du-Nord, dans la région de Québec, offre des forfaits de

trois heures à trois jours pendant la saison estivale, plusieurs hébergements, plus de 100 km de pistes de vélo de montagne, 17,5 kilomètres de descente de rivière en eau calme, du canyonisme...

Mieux vaut toutefois visiter les sites Internet des parcs avant de s'y rendre, histoire d'avoir toutes les infos en main. « Chaque parc est indépendant, contrairement aux parcs nationaux, explique M. Gaudreault. Chaque administration a le pouvoir de tarifier ou non. L'accès est gratuit dans certains, comme celui des Grandes-Coulées, à Plessisville, mais la majorité a des coûts d'accès entre 8 et 12 \$.

Autre bon point : les embouteillages de marcheurs du dimanche y sont moins fréquents. Comme un soutien de 5 millions sur trois ans vient d'être accordé aux parcs à vocation touristique, il sera intéressant de voir les initiatives qui seront mises en avant au cours des prochains mois.

[parq.ca](http://parq.ca)

### L'été au Massif de Charlevoix

Si vous cherchez à vivre la montagne autrement qu'avec des skis aux pieds, sachez que Le Massif de Charlevoix lancera sa toute première saison estivale dès le 19 juin. Activité phare, le vélo de montagne risque d'attirer tant les experts que les novices grâce à ses 12 pistes. Les abonnements de saison sont d'ailleurs en vente depuis le 31 mars et il est possible de se procurer des billets journaliers sur le site Web de la station.

Pour ceux qui préférèrent avoir les deux pieds sur terre, une vingtaine de kilomètres de sentiers seront accessibles aux randonneurs. La télécabine permettra également de découvrir des points de vue exceptionnels sur la région, délestée de son manteau blanc.

La bonne nouvelle pour ceux qui souhaitent passer quelques jours sur place ? Il reste encore beaucoup de disponibilités. Au total, une cinquantaine d'hébergements, qui offrent un accès aux sentiers de randonnée et aux pistes de vélo, peuvent être loués. Maude Barrette Desjardins, directrice

des communications et du marketing, précise qu'il est possible de vivre deux types d'expériences, selon notre état d'esprit. « Au sommet, où l'air est plus frais, il y a trois possibilités : les nouveaux jumelés, des refuges et des chalets-forêts, qui sont des maisons unifamiliales. À la base, ce sont des condos, plus près de Petite-Rivière-Saint-François, et la température est plus chaude en été. » Alors, conifères ou bouleaux ?

[lemassif.com](http://lemassif.com)

### Mont-Tremblant

Autre montagne qu'il fait bon visiter l'été, la station Mont-Tremblant vient d'annoncer qu'elle a obtenu la certification de niveau 3 du Programme écoresponsable d'Ecocert Canada, ce qui en fait la première entreprise québécoise à atteindre cet échelon, sur quatre paliers possibles.

Au cours des deux dernières décennies, plusieurs initiatives ont été déployées, en plus de la gestion des matières résiduelles : l'économie d'énergie par la réduction de la pollution lumineuse, l'utilisation de navettes gratuites, l'incitation au covoiturage et au zéro papier... Une Charte d'écoresponsabilité a été créée afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre de 5 % d'ici 2022.

[mont-tremblant.ca](http://mont-tremblant.ca)

### À surveiller

• Au moment où ces lignes étaient rédigées, les déplacements à partir des zones rouges ou orange vers des zones jaunes sont interdits. Par exemple, un résident du Bas-Saint-Laurent ne peut se rendre en Gaspésie, sur la Côte-Nord ou aux îles de la Madeleine.

• Les déplacements vers d'autres zones rouges ou orange continuent de ne pas être recommandés, sans pour autant être formellement interdits.

## MON POTAGER

# Un semi de tomates réussi

Faire pousser ses légumes à la maison, dans son petit ou grand jardin, en bac ou en terre, sur le balcon ou dans la cour — les jardiniers en herbe ont été plus nombreux que jamais l'été dernier. Mais les pouces ne deviennent pas verts dès qu'on les met en terre. Afin de nous donner les meilleures chances de réussir nos potagers cet été, et surtout d'en tirer un maximum de plaisir, nous proposons une série de chroniques avec le jardinier et formateur de l'Académie Potagère Dany Bouchard, qu'on a pu connaître dans la série documentaire *La ferme*. Toutes les deux semaines, en suivant le calendrier de production, le jardinier nous offre ses trucs et astuces.



1. © MARKUS SPISKE, UNSPLASH | 2. © LEWIS WILSON, UNSPLASH

DANY BOUCHARD | JARDINIER ET FORMATEUR À L'ACADÉMIE POTAGÈRE, ACADEMIEPOTAGERE.COM



Cette semaine, j'ai rêvé à mon premier sandwich à la tomate du jardin. C'est certainement prémonitoire. Mon calendrier de semis m'indique que je dois les démarrer dès aujourd'hui.

La tomate est de loin le légume fruit le plus populaire dans les jardins potagers au Canada. Selon une récente étude de l'Université Dalhousie (2020), ce sont 89,3 % des jardiniers et jardinières qui cultivent la tomate. Voilà pourquoi nombre d'entre nous associent automatiquement les semis intérieurs à la tomate. Bien que classique, la reine du potager a des besoins à ne pas sous-estimer si on souhaite qu'elle partage abondamment ses fruits.

**Débuter avec la bonne variété**  
Les semenciers et semencières du Québec travaillent d'arrache-pied depuis des mois pour distribuer les semences d'innombrables variétés de légumes qu'ils produisent. Si vous avez arrêté de croire au père Noël, sachez que ses lutins existent et que

ce sont de futurs choux-raves, concombres et aubergines qu'ils emballent. D'ailleurs, avez-vous reçu votre commande ? Le plus ardu est de faire son choix. Les variétés de tomates sont tellement nombreuses qu'il faut plus d'une vie pour les essayer toutes. Mon conseil : ajoutez des variétés de tomates italiennes à votre arsenal pour faire des conserves et des sauces. Plutôt charnues, elles s'y prêtent parfaitement. Aussi, priorisez les semences locales. Si vous faites vos achats en pépinière, prenez un moment pour vérifier l'origine du sachet.

#### Comment procéder ?

Pour mettre en train vos semis de tomates, vous pouvez utiliser des contenants en multicellules (plateaux divisés en petites cellules de quelques centimètres de profond) ou des contenants que vous avez déjà à la maison. N'oubliez pas de percer des trous au fond pour permettre l'écoulement de l'eau excédentaire. Favorisez des contenants en plastique (petits pots de yogourt par exemple) au lieu de ceux en carton (comme les cartons d'œufs). Le carton permet une éva-

poration de l'eau par les côtés, donc il demande un plus grand suivi pour maintenir humide le terreau de vos semis.

Choisissez un endroit dans la maison où vous pouvez jouer dans la terre. Remplissez vos contenants de terreau à semis et créez une petite cavité. Puis, déposez deux semences pour chaque cellule ou pot de 3 à 5 centimètres de diamètre. Recouvrez légèrement de terreau et humidifiez le tout. Elles devraient prendre entre 6 et 12 jours pour germer. Lorsqu'elles émergent de terre, placez-les sous vos lampes ou au bord de votre fenêtre la plus ensoleillée.

#### L'arrosage et les nutriments ensuite ?

En démarrant vos plants à partir de la semence, vous participez activement à leur développement intégral. Il n'y a rien de plus gratifiant pour un jardinier qu'être aux premières loges de chacune de ces étapes. N'oubliez pas, les plantes potagères ne se retrouvent pas en nature. Elles ont été sélectionnées depuis plusieurs milliers d'années pour répondre à nos

besoins. En contrepartie, nos soins et notre attention sont essentiels. Cet échange vient inévitablement avec une responsabilité, mais aussi avec le plaisir de déguster la première tomate mûre sur son pain préféré.

## Parlant jardinage

La nouvelle série documentaire *C'est plus qu'un jardin*, diffusée depuis le 8 avril dernier, présente deux familles qui découvrent les défis et les joies de l'autosuffisance.

Avec l'aide de Jean-Martin Fortier et de moi-même, la famille Lucas-Bédard prend part à toutes les étapes de la création d'un potager, de l'ouverture jusqu'aux récoltes. De leur côté, Emmanuel Bilodeau, Édith Cochrane et leurs trois enfants expérimentent différentes méthodes visant à préserver les ressources et à réduire leur empreinte écologique.

Chaque jeudi à 20 h, Unis TV



**BONNEVILLE**  
*pour la vie*

60 ANS D'INNOVATION

Votre nouveau mode  
de vie vous attend!

Réservez votre  
Session d'information virtuelle privée  
maintenant!

Sans frais : 1-877-964-1001  
maisonsbonneville.com

Beloil (Siège social), Québec, Mont-Tremblant,  
Chicoutimi, Gatineau, Val-d'Or, St-Lin-Laurentides

Ontario : Arnprior, Oro Medonte, Belleville